



„Wychowanie w Rodzinie” t. XII (2/2015)

nadesłany: 04.12.2014 r. – przyjęty: 12.10.2015 r.

Renata BEDNARZ-GRZYBEK*, Izabela KRASIŃSKA**

Józef Starkman (1847–1892) – popularyzator wiedzy medycznej w zakresie opieki nad chorym dzieckiem w domu

Józef Starkman (1847–1892) – the promoter of medical knowledge regarding home treatment of sick children

Streszczenie

Artykuł ma na celu ukazanie poglądów dra Józefa Starkmana (1847–1892) na temat opieki medycznej nad dziećmi i młodzieżą w warunkach domowych. Bohater artykułu podkreślał, jak ważna jest dbałość o przestrzeganie higieny w pomieszczeniach, w których przebywały osoby chore, w tym dzieci i młodzież. Starkman wskazywał na rolę ruchu, higieny umysłowej, rozwoju fizycznego, odpowiedniego odzienia i racjonalnego odżywiania. Jego zdaniem nawyki z dzieciństwa miały się później przekładać na życie dorosłe. Według niego przyczyn wielu zaburzeń zdrowotnych wśród najmłodszych należało szukać w niewłaściwej diecie, zaniedbaniach higienicznych i złych warunkach sanitarnych. Zwracał uwagę na braki fizyczne i duchowe podczas pobytu dzieci i młodzieży zarówno w domu, jak i szkole.

Słowa kluczowe: zdrowie, higiena, Józef Starkman, wychowanie.

* e-mail: renatabednarz@o2.pl

Zakład Historii Wychowania i Pedagogiki Porównawczej, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, ul. Narutowicza 12, 20-004 Lublin, Polska.

** e-mail: izabela.krasinska@ujk.edu.pl

Instytut Dziennikarstwa i Informatyki, Zakład Historii Prasy i Książki, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, ul. Świętokrzyska 21 D, 25-406 Kielce, Polska.

Abstract

This article aims to present the views of Dr. Józef Starkman regarding the home treatment of sick children and young persons. The main point of the article underlines the importance of maintaining good hygiene in the rooms where sick people, including the children and the young spent their time. Starkman highlighted the roles of physical activity, mental hygiene, physical development, proper clothing and balanced, healthy eating. In his opinion, childhood habits tended to impact on adulthood. According to Starkman, the reasons for numerous health problems and disorders should have been defined on the basis of imbalanced diet, neglecting hygiene and poor sanitary conditions. He also emphasised deficiencies in physical activity and spiritual development as regards the children's and youth's time spent both at home and at school.

Keywords: health, hygiene, Józef Starkman, upbringing.

Właściwa opieka nad dzieckiem i odpowiedzialność rodziny za jego wychowanie i edukację to jeden z istotniejszych problemów społecznych przełomu XIX i XX wieku¹. Na jej kształt, na terenie ziem polskich, znaczący wpływ odcisnęła polityka państw zaborczych. Miały one odmienne systemy społeczno-ekonomiczne, różny poziom kulturalny i interesy polityczne. Nie zależało im, by naród polski się rozwijał. Oświecona część społeczeństwa rozumiała, że w takiej sytuacji konieczne jest przeprowadzenie akcji uświadamiającej ogół ludności. Ważną rolę w tym aspekcie odegrali lekarze i higieniści. Na łamach prasy ogólnomedycznej, specjalistycznej, jak i społeczno-kulturalnej publikowali szereg artykułów mających za zadanie popularyzowanie wiedzy medycznej w zakresie higieny zdrowia, higieny mieszkań, racjonalnego odżywiania dzieci i młodzieży, wychowania fizycznego, walki z przesądami w zakresie leczenia chorób. Znalazły się tam także informacje o objawach najczęściej spotykanych chorób, przyjmowanych lekarstw i opiece nad chorymi. Wykształcenie wśród społeczeństwa świadomości wartości zdrowia, umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, kształtowanie prawidłowych poglądów, postaw i zachowań było wyzwaniem rzuconym społeczeństwu w drugiej połowie XIX wieku.

Pogląd, że możliwa jest ingerencja w stan zdrowia człowieka za pomocą środków pedagogicznych reprezentował Maciej Demel². Według niego możliwe

¹ Zob.: S. Walasek, *Rodzina i jej obowiązki wobec najmłodszych na łamach prasy przełomu XIX i XX wieku*, [w:] I. Michalska, G. Michalski (red.), *Addenda do dziejów oświaty. Z badań nad prasą XIX i początków XX wieku*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2013, s. 175–186.

² M. Demel, *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, PWN, Warszawa 1970; Tenże, *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968; Tenże, *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Wydawnictwo AWF, Kraków 1990; Tenże, *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980; Tenże, *Repetycje: wybrane zdania o kulturze fizycznej, o zdrowiu i wychowaniu*, Wydawnictwo

było wychowanie do zdrowia i nauczanie zdrowia. Tak zwane zachowania zdrowotne, a więc działania pośrednio lub bezpośrednio wpływające na samopoczucie człowieka, kształtowały się w okresie wzrastania i rozwoju³.

Bohater artykułu, Józef Starkman, używający w publikacjach pseudonimów Dr Just lub Just oraz kryptonimów Dr J.St., Dr J.S., urodził się w Warszawie w roku 1847, tam ukończył szkołę średnią. W latach 1865–1869 odbył studia medyczne w Warszawskiej Szkole Głównej. Praktykował w klinikach Wrocławia, Berlina, Wiednia i Paryża. Po powrocie do kraju podjął pracę na oddziale chirurgicznym Szpitala Ewangelickiego w Warszawie. W 1881 roku został lekarzem wojskowym w rosyjskim garnizonie warszawskim⁴. W wyniku doznanej około 1883 roku głuchoty ograniczył praktykę lekarską. Podjął się popularyzacji zdrowia, publikując szereg artykułów popularnonaukowych z zakresu medycyny i higieny w prasie warszawskiej m.in. „Kurierze Codziennym”⁵, „Bluszczu”⁶. Początkowo były to pojedyncze prace np. *Blednica*⁷ czy *O zaraźliwości suchot płucnych*⁸, a później całe cykle artykułów *Wiadomości z medycyny i higieny popularnej*⁹ oraz *Higiena i medycyna popularna*¹⁰.

Z języka niemieckiego przetłumaczył około 30 prac. Większość z nich opublikował w serii zatytułowanej *Leczenie domowe*¹¹, ukazującej się z jego inicja-

AWF, Warszawa 2008; Tenże, *Z dziejów promocji zdrowia w Polsce*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2000.

³ A. Grzybek, *Potrzeba edukacji zdrowotnej*, [w:] A. Grabowiec, J. Bogucki, A. Bochniarz (red.), *Zdrowa szkoła – zdrowy uczeń. Edukacja wobec współczesnych zagrożeń zdrowia*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2008, s. 285–291.

⁴ A. Kierzek, *Dokonania chirurgów warszawskich XIX wieku na polu otorynolaryngologii*, cz. 2, „Otorynolaryngologia” 2006, 5(4), s. 168.

⁵ „Kurier Codzienny”, dziennik wychodzący od 1865 roku. Pierwszym redaktorem pisma był dziennikarz Karol Kucz. Na łamach pisma publikowano wiadomości o życiu religijnym, ekonomicznym, kulturalnym. Po przejściu pisma przez Józefa Hiża publikowano artykuły o wydarzeniach gospodarczych, społecznych, kulturalnych w kraju i za granicą. Następnie pismo znalazło się w rękach firmy Mieczysława i Hipolita Orgelbrandów oraz Juliana Chodorowicza i Michała Wołowskiego. Zob.: Z. Kmiecik, *Prasa polska w Królestwie Polskim i Imperium Rosyjskim w latach 1865–1904*, [w:] *Prasa polska w latach 1864–1918*, PWN, Warszawa 1976, s. 19.

⁶ „Bluszcz” (1865–1939), tygodnik, którego długoletnim wydawcą był M. Glücksberg. Zob.: Z. Kmiecik, *Prasa polska...*, dz. cyt., s. 49–50.

⁷ J. Starkman, *Blednica*, „Bluszcz” 1883, nr 52, s. 415–416.

⁸ Tenże, *O zaraźliwości suchot płucnych*, „Kurier Codzienny” 1884, nr 17.

⁹ Tenże, *Wiadomości z medycyny i higieny popularnej*, „Bluszcz” 1887, nr 40, 42; 1888, nr 22, s. 174–175; nr 32, s. 255–256; 1890, nr 17, 31, 43, 49; 1891, nr 2, 8, 10, 18, 23, 24, 33, 39–41.

¹⁰ J. Starkman, *Higiena i medycyna popularna*, „Bluszcz” 1887, nr 17, 19, 21; 1888, nr 27, s. 214–215; nr 44, s. 351–352; nr 46, s. 366; 1889, nr 17, 23, 28, 34, 38.

¹¹ L. Loewe, *Ucho, jego choroby, leczenie i pielęgnowanie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889; P. Niemeyer, *Skrofuły (Zolzy). Przyczyny, zapobieganie i leczenie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889; J. Grünfeld, *Gimnastyka, jej znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890; P. Berger, *Poradnik dla cierpiących na małokrwistość (anemicznych)*, tłum. J. Starkman,

tywy od 1888 roku w wydawnictwie Maurycego Orgelbranda. Wyszło 28 broszur, w tym kilka prac oryginalnych: *Massaż. Sposoby wykonywania, zastosowanie i skuteczność w leczeniu chorób zewnętrznych i wewnętrznych*¹²; *Sen i sposoby zapobiegania bezsenności*¹³; *Skóra i jej choroby, jako też leczenie, zapobieganie i pielęgnowanie, według najnowszych źródeł*¹⁴. W tłumaczeniu Starkmana i na jego koszt ukazała się *Encyklopedia ilustrowana medycyny i higieny popularnej według dzieła Pawła Bonami laureata Akademii Medycznej w Paryżu opracowana i do naszych warunków zdrowotnych zastosowana* (Warszawa 1892)¹⁵.

Pod koniec życia wyjechał w związku z obowiązkami lekarskimi w okolice Międzyrzecza Podlaskiego i tam zmarł w 1892 roku. Pochowano go w Warszawie¹⁶.

Celem naszych rozważań jest ukazanie jego poglądów, dotyczących opieki medycznej nad dziećmi i młodzieżą w warunkach domowych. Możemy je poznać dzięki opublikowanym artykułom, prezentującym osiągnięcia światowej medycyny. Podkreślał w nim, jak ważna jest dbałość, przestrzeganie higieny w pomieszczeniach, w których przebywały osoby chore, w tym dzieci i młodzież. Czystość była główną zasadą i postulatem ówczesnej nauki o ochronie zdrowia¹⁷. Wskazywał również na rolę ruchu, higieny umysłowej, rozwoju fi-

nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890; *Ból głowy, jego przyczyny, zapobieganie i leczenie według Kaiser'a, Sonntag'a i Neumann'a*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1894; Zob.: K. Estreicher, *Bibliografia Polska XIX. Stulecia. Lata 1881–1900*, t. 4, Akademia Umiejętności, Kraków 1916, s. 272.

¹² J. Starkman, *Massaż. Sposoby wykonywania, zastosowanie i skuteczność w leczeniu chorób zewnętrznych i wewnętrznych, według najnowszych źródeł naukowych*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.

¹³ Tenże, *Sen i sposoby zapobiegania bezsenności*, [w:] *Kalendarz na rok 1889. Kolęda dla gospodyń przez Autorkę 365 obiadów*, Druk K. Kowalewskiego, Warszawa 1888.

¹⁴ Tenże, *Skóra i jej choroby. Jako też leczenie, zapobieganie i pielęgnowanie, według najnowszych źródeł, z 4 rysunkami*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889.

¹⁵ P. Bonami, *Encyklopedia ilustrowana medycyny i higieny popularnej, według... opracowana i do naszych stosunków zdrowotnych zastosowana przez J. Starkmana*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1892. Zob.: K. Estreicher, *Bibliografia...*, dz. cyt., t. 1, Kraków 1906, s. 170; S. Konarski, *Starkman Józef*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 42, z. 174, Polska Akademia Umiejętności, Warszawa – Kraków 2004, s. 318; S. Koźmiński, *Słownik lekarzów polskich obejmujący oprócz krótkich życiorysów lekarzy Polaków oraz cudzoziemców w Polsce osiadłych, dokładną bibliografię polską od czasów najdawniejszych aż do chwili obecnej*, [nakł. aut.], Warszawa 1888, s. 624; M. Łyskanowski, *Medycyna i lekarze dawnej Warszawy*, PIW, Warszawa 1976, s. 422, 439.

¹⁶ S. Konarski, *Starkman...*, dz. cyt., s. 318; *Śp. Józef Starkman dr med.*, „Ateneum” 1892, t. 4, s. 192; *Dr Józef Starkman [Wspomnienie pośmiertne]*, „Bluszcz” 1892, nr 39, s. 305–306; *Dr Józef Starkman. Wspomnienie pośmiertne*, „Gazeta Lekarska” 1892, nr 40, s. 860; *Dr Józef Starkman [Wspomnienie pośmiertne]*, „Kronika Lekarska” 1892, nr 10, s. 693–694; S. Konopka, *Polska Bibliografia Lekarska Dziewiętnastego Wieku (1801–1900)*, t. 10, PZWL, Warszawa 1981, s. 197–198.

¹⁷ G. Vigarello, *Czystość i brud. Higiena ciała od średniowiecza do XX wieku*, tłum. B. Szwarcman-Czarnota, WAB, Warszawa 1996, s. 213; Zob.: M. Pettenkofer, *Powietrze i zdrowie: wykłady popularne*, tłum. M. Stępowski, wstęp J. Ochorowicz, Drukarnia A.T. Jezierskiego, War-

zycznego, odpowiedniego odzienia i racjonalnego odżywiania. Nawyki z dzieciństwa miały się później przekładać na życie dorosłe.

Zadaniem medycyny jest przede wszystkim zapobieganie chorobom. Czynny udział w prewencji mogą i powinni przyjąć wszyscy ludzie, przede wszystkim matki, pielęgnujące dzieci¹⁸. Józef Starkman stał na stanowisku, że opiekujący się chorymi w domu powinni posiadać pewien zasób wiadomości z medycyny, a głównie z higieny¹⁹. Zwrócił uwagę na fakt, że to matkom i żonom przychodzi często „z urzędu [...] pełnić uciążliwą funkcję dozorczyń chorych...”, toteż uważał za słuszne zapoznać czytelniczkę „Bluszcza” z najważniejszymi pod tym względem wiadomościami²⁰. Powoływał się na publikację wiedeńskiego profesora kliniki Theodora Billrotha (1829–1894), twórcę nowoczesnej chirurgii krtani, przełyku i jamy brzusznej²¹. Uczulał na konieczność dostępu chorego do świeżego powietrza, które mogło wynagrodzić przebywanie w czasie zimy w ciasnym pomieszczeniu, bez dostatecznej ilości powietrza i światła. Zwrócił uwagę na fakt, że pokoje dziecięce zazwyczaj były ciasne, ciemne i niehigieniczne²².

Apelował o wentylację pomieszczeń a także o umieszczanie chorych w przestronnych pokojach. Jego zdaniem najwłaściwszym sposobem wentylacji było otwieranie okien. Wskazywał, że wszelkie inne metody odświeżania powietrza np. za pomocą kłap wentylacyjnych (tzw. oberlichtów) czy wietrzenia sąsiednich pomieszczeń były niewystarczające. Dotyczyło to szczególnie okresu letniego, gdy temperatura wewnątrz i na zewnątrz była prawie jednakowa. Z dystansem odnosił się do odświeżania powietrza za pomocą kadzenia. Dym był, według niego, szkodliwszy niż niemiała woń i osuszał nadmiernie powietrze. Wychodził też z założenia, że pokój chorego lepiej ogrzewać drzewem, aniżeli węglem kamiennym. Piece będące w użyciu społeczeństwa polskiego nie były stosownie urządzone. Za granicą piece hermetyczne były wewnątrz zaopatrzone w żelazne skrzynie i taki tylko piec, w jego mniemaniu, właściwie nazwać można było hermetycznym. Z kolei przez szpary między kaflami, w przypadku braku takiej skrzyni, pewna część dwutlenku węgla przedostawała się do pokoju, szkodliwie oddziałując na drogi oddechowe i krew²³.

szawa 1900, s. 56–98; L. Natanson, *Higiena praktyczna*, nakł. i druk. S. Lewental, Warszawa 1891, s. 315–320, 404–405, 407.

¹⁸ J. Starkman, *Jak zachować zdrowie i życie dzieci?*, „Bluszczy” 1892, nr 13, s. 101–102.

¹⁹ Zob.: O. Schmidt, *Jak zachować dziecko zdrowem? Poradnik dla młodych matek*, tłum. J. Starkman, nakł. Mauricego Orgelbranda, Warszawa 1891, s. 3–36.

²⁰ J. Starkman, *O pielęgnowaniu chorych*, „Bluszczy” 1883/1884, nr 1, s. 7. Por.: T. Billroth, *O pielęgnowaniu chorych w domu i w szpitalu*, nakł. „Kroniki Lekarskiej”, Warszawa 1882.

²¹ Dzieło jego wyszło po polsku pt.: *O pielęgnowaniu chorych w domu i szpitalu*, nakł. Kroniki Lekarskiej. Zob.: J. Starkman, *O pielęgnowaniu...*, dz. cyt., s. 7.

²² J. Starkman, *O skrofulach (zołzach)*, „Bluszczy” 1885, nr 5, s. 38.

²³ Tenże, *O pielęgnowaniu...*, dz. cyt., s. 7; Szerzej: P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 28–32.

Popularyzując wiedzę w zakresie opieki nad osobami chorymi Starkman podkreślał, że temperatura w pokoju osoby chorej zależy od różnych okoliczności. Chory pozostający w łóżku potrzebował mniej ciepła, aniżeli chory, który był w stanie wstawać. Dla pierwszego wystarczała temperatura w granicach 12–14 stopni a dla osób gorączkujących tylko 12 stopni. Chory siedzący wymagał w pokoju temperatury w granicach 14–15 stopni. Ochładzanie pomieszczenia w czasie gorącego lata było nie mniej ważne, jak ogrzewanie w zimie. Upominał, aby w tym celu otwierać okna w nocy i zapuszczać rolety w dzień. W sytuacji, gdy to nie wystarczało, optował za umieszczeniem w pokoju chorego brył lodu lub ochładzać za pomocą tzw. *refraichisseurów*²⁴.

Popularyzując warunki w jakich winna przebywać osoba chora, w tym najmłodszy, należało zadbać, aby pokój osoby chorej nie był zbyt wielki bądź za mały. Duży pokój sprawiał nieprzyjemne wrażenie i utrudniał ogrzewanie, za mały narażał chorego na zaziębienie w czasie wentylacji.

Starkman zabiegał również o ciszę i niezbędny spokój w pokoju osoby chorej. Dlatego do pomieszczeń, w których przebywali chorzy, nie mogła docierać wrzawa uliczna. W przeciwnym razie stawali się rozdrażnieni. Osoby opiekujące się miały obowiązek przestrzegania czystości, ich podopieczni powinni być należycie obmywani²⁵.

Dużo pisał o wadze snu dla zdrowia a także tego, w jakich warunkach się odbywa. Upominał się o wygodne i czyste posłanie dla chorego. Szczególnie reklamował łóżko żelazne, którego długość wynosiła 2 m, szerokość około 1 m, a wysokość powinna wahać się w granicach 80–85 cm. Powinno być zaopatrzone w kółka, w celu ułatwienia przemieszczania osoby chorej, stąd także konieczność podpór bocznych dla zapewnienia bezpieczeństwa. Według niego łóżko powinno stać na środku pokoju a nie przy ścianie ani, tym bardziej, w pobliżu pieca. Popularyzował praktyczne materace sprężynowe, wyścielone włosiem. Krytykował piernaty i poduszki z pierza jako niezdrowe. Twierdził, że ciało chorego się w nie zbyt zagłębia i rozgrzewa. Jako przykrycie za najlepsze uznawał kołdry wełniane. Apelował, aby posłanie osoby chorej nie było wilgotne. Upominał czytelników, aby chronić chorego przed odleżynami, gdyż były to obrażenia bolesne, niebezpieczne i trudno gojące się. Najbardziej odpowiednie było, jego zdaniem, prześcieradło mocne i grube, gładko wyciągnięte, aby nie tworzyły się żadne fałdy. Wygladzanie prześcieradła winno się odbywać kilka razy dziennie. Należało unikać prześcieradeł wyposażonych w szew na środku. Pomocny był, w opinii Starkmana, przyrząd do podnoszenia chorych tzw. pałak.

Popularyzując wiedzę medyczną dotyczącą pielęgnacji oczu uprzystępnił pracę dra Hermana Baasa²⁶. Były w niej wiadomości na temat chorób narządu

²⁴ J. Starkman, *O pielęgnowaniu...*, dz. cyt., s. 8.

²⁵ Tamże.

²⁶ H. Baas, *Choroby oczu. Leczenie i zapobieganie z uwzględnieniem użycia okularów*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycyego Orgelbranda, Warszawa 1890.

łzowego, błony śluzowej oka, rogówek. Starkman uświadamiał społeczeństwo co do chorób uszu, ich objawów, zaburzeń słuchowych, wydzielania się płynów z ucha²⁷. Pisał, że choroby uszu mogą też być następstwem chorób zaraźliwych, takich jak: szkarlatyna, ospa, tyfus; wiele osób choruje na uszy.

Józef Starkman, jako popularyzator wiedzy medycznej, przełożył na polski pracę dra Pawła Niemeyera *Kaszel i choroby piersiowe...*²⁸. Z kart tej pracy zainteresowani mogli dowiedzieć się, jak postępować w przypadku bólu gardła, chrypy, przeziębienia, kaszlu, zapalenia płuc, zapalenia krtani, zapalenia gardła, koklusz, kaszlu wskutek kurzu, astmy, gruźlicy, leczeniu za pomocą oddychania i świeżego powietrza²⁹.

Józef Starkman dużo pisał o świetle słonecznym jako ważnym czynnikiem w pielęgnowaniu zdrowia dzieci i młodzieży. Zauważył, że jego brak narusza równowagę w organizmie, co jest widoczne w przypadku górników i dzieci wychowywanych w suterrenach. Z przełożonej na język polski pracy Niemeyera czytelnicy dowiedzieli się, że „Alkomy i ciemne sypialne pokoje są jedną z najczęstszych przyczyn dzieci skrofulicznych” – pisał³⁰. Efektem mieszkania w takich pomieszczeniach, nierzadko też pełnych wilgoci, były zapalenia stawów i „próchnienie kości”³¹. Słoneczne pomieszczenia stanowiły, według Starkmana, niezbędny warunek wzmocnienia i wyzdrowienia organizmu zarówno dorosłych, jak i dzieci, mają również wpływ na radosne usposobienie i działają pozytywnie na nastrój. Światła słonecznego wystrzegać się należy jedynie w przypadku niektórych chorób, takich jak wścieklizna [kiedyś nazywana wodowstrętem], w czasie której wszelkie błyszczące rzeczy powodowały skurcze i ból oczu³².

Wypowiadając się na temat opieki nad chorymi Starkman podkreślał jak ważne jest umiejętne podawanie przepisanych przez lekarza leków, zawsze we właściwej dawce, w określonym czasie i w odpowiednim naczyniu³³. Na łamach „Bluszcza” z 1884 roku dawał wskazówki jak stosować okłady przy ranach i stłuczeniach³⁴. Wcieranie różnego rodzaju maści powinno się robić za pomocą kawałka flaneli, zwiniętego w kulę a plastry gorczycowe przykładac tak długo, dopóki nie wywołają silnego pieczenia skóry. Po ich zdjęciu, zacerwienione miejsce koniecznie trzeba obmyć ciepłą wodą³⁵.

²⁷ L. Loewe, *Ucho...*, dz. cyt.; Por.: J. Starkman, *Ucho. I. Budowa, czynność, choroby ucha, leczenie i zapobieganie*, „Bluszcza” 1891, nr 23, s. 183–184; nr 24, s. 191–192.

²⁸ P. Niemeyer, *Kaszel i choroby piersiowe, ich przyczyny, leczenie i zapobieganie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1887, s. 2–29.

²⁹ Tamże.

³⁰ P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 31.

³¹ Tamże, s. 53.

³² J. Starkman, *O pielęgnowaniu...*, dz. cyt., s. 8.

³³ Tamże, „Bluszcza” 1884, nr 8, s. 67.

³⁴ Tamże, s. 68.

³⁵ Tamże; P. Berger, *Poradnik...*, dz. cyt., s. 19.

Powołując się na własne doświadczenia w praktyce lekarskiej Starkman przybliżał czytelnikom niezbędne dla nich wiedzę zdrowotną dotyczącą wewnętrznej budowy ludzkich organów. W tym przypadku na uwagę zasługiwały wiadomości o pielęgnowaniu zębów. Płukanie ust i ich czyszczenie zalecał dzieciom od najwcześniejszych lat życia, aby stało się nawykiem na całe życie. Popularyzował wiedzę na temat wyrzynania się zębów mlecznych, nieprawidłowości w rozwoju zębów stałych, okoliczności wrywania zębów, próchnicy, chorób dziąseł. Leczeniem chorych zębów powinni się zajmować specjaliści. Starkman ubolewał, że porady stomatologiczne są drogie. Podkreślał jednak, że nie powinno się żałować środków finansowych na zręcznego i wykształconego dentystę³⁶.

Nie bez znaczenia były też jego uwagi dotyczące czasu przeznaczanego na sen i sposobów zapobiegania bezsenności³⁷. Ta ostatnia towarzyszy zazwyczaj ciężkim, gorączkowym chorobom, różnym bólom, zaburzeniom umysłowym. Niezbędnym warunkiem snu jest powstrzymanie działalności zmysłów, a przede wszystkim mózgu. Powodem bezsenności może być wysiłek, zarówno fizyczny, jak i umysłowy, szczególnie gdy się przedłuża do późnej nocy, wyrzuty, rozpacz, troska, pewne pokarmy i napoje (kawa, herbata), które przedłużają czuwanie mózgu, brak ruchu³⁸. Wszelkie rozdrażnienie przed udaniem się na spoczynek również wywiera zły wpływ na sen. Bezsenność może też mieć początek w popelnionych „grzechach” higienicznych.

Józef Starkman popularyzował hydropatię w medycynie³⁹. Pisał o działaniu wody poprzez jej skład chemiczny i właściwości fizyczne⁴⁰. Zalecał jej podawanie w chorobach gorączkowych jako środek przeciwwzapalny. Należało jednak pamiętać, aby nie podawać jej w dużych ilościach, gdyż prowadzi do wzdęcia. Według niego małe ilości zimnej wody są dobrze znoszone w chorobach przewodu pokarmowego, takich jak biegunki. Woda jest też środkiem ułatwiającym trawienie. Przy słabym żołądku, szczególnie u dzieci, zwracać należy uwagę, aby z pokarmami stałymi wprowadzać pewną część płynów, gdyż „ułatwia wyciąganie pierwiastków pożywnych i upraszcza czynność żołądkową. Zbyt suche

³⁶ J. Starkman, *O pielęgnowaniu zębów*, [w:] *Kalendarz na rok 1889...*, dz. cyt., s. 66–71. Zob.: W. Guérard, *Choroby zębów, leczenie ich, pielęgnowanie jamy ustnej*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1888, s. 8–41; I. Wodzińska, *Zdrowie i higiena kobiet doby pozytywizmu na podstawie kalendarzy Lucyny Cwierzakiewiczowej*, [w:] *Brud i człowiek – dzieje niechcianej przyjaźni*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2008. Zob.: <http://histmag.org/W-walce-ze-stereotypami.-Zdrowie-i-higiena-kobiet-w-kalendarzach-Lucyny-Cwierzakiewiczowej-3092> [dostęp: 01.12.2014].

³⁷ J. Starkman, *Sen i sposoby zapobiegania bezsenności...*, dz. cyt., s. 71–76. Por.: K. Werner, *Bezsenność i środki nasenne. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1894.

³⁸ Tamże, s. 72.

³⁹ J. Starkman, *Wodolecznictwo (Hydropatya)*, „Bluszcz” 1888, nr 27, s. 214–215.

⁴⁰ Tamże.

pożywienie sprowadza u dzieci skrofuliczne cierpienia”⁴¹. Popularyzował zakłady lecznicze w Nowem Mieście, Nałęczowie, Zakopanem, zakład hydropatyczny w Warszawie lekarzy Henryka Dobrzyckiego (1843–1914)⁴² i Gustawa Fritschego (1838–1891)⁴³.

Dawał też wskazówki jak gasić pragnienie podczas upałów, aby nie wywarło złych skutków na zdrowie⁴⁴. Zaznaczał, że wpływ zimnego powietrza jest szkodliwy na spoconą skórę. Zbyt szybkie gaszenie pragnienia osłabia siły a osłabiony organizm łatwiej podlega chorobom, stąd latem pojawiają się różnorodne epidemie. Według niego nadmierne picie wcale nie gasi pragnienia, należy także unikać zimnych napojów, pić małymi łykami i nie w trakcie spożywania pokarmów stałych.

Starkman dawał liczne wskazówki jak postępować w przypadku oparzeń i odmrożeń⁴⁵. Wskazywał na przyczyny chorób skórnych, podkreślając, że należy zawsze szukać źródła choroby i dopiero działać. Odnosił się do różnego rodzaju kosmetyków. Twierdził, że sprzedawane w postaci proszków (pudrów), płynów różnej gęstości, maści, często były fałszowane. Powołał się na słowa francuskiego higienisty Michała Levy:

„Wiele tak nazwanych kosmetyków, prócz niebezpieczeństwa otrucia, [...] sprowadzają cerę bladą, przyćmioną, wywołują zmarszczki powstające skutkiem osłabienia sprężystości skóry i zmniejszenia szybkości krążenia krwi”⁴⁶.

Zatem najlepszym środkiem dla utrzymania czystości jest woda i mydło.

W drugiej połowie XIX wieku zaczęto zwracać dużą uwagę na promowanie aktywnych form wypoczynku. Sposób spędzania wolnego czasu wpływał na zdrowie i kondycję społeczeństwa⁴⁷. Terminem zdrowie fizyczne określano zarówno ogólny stan organizmu, kondycję fizyczną, jak i sprawność umysłową⁴⁸. Zainteresowanie sportem, aktywnym spędzaniem wolnych chwil, było już wtedy popularne i akceptowane. Udowodniano, że poprawia krążenie krwi i dotlenia

⁴¹ Tamże, s. 215; S. Wasylewski, *Życie polskie w XIX wieku*, oprac., przedmowa i przypisami opatrzył Z. Jabłoński, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1962, s. 487–490.

⁴² Zob.: L. Zembruski, *Dobrzycki Henryk*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 5, Polska Akademia Umiejętności, Kraków 1939–1946, s. 270–271.

⁴³ Zob.: S. Konopka, *Fritsche Gustaw*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 7, Polska Akademia Umiejętności, Kraków 1948–1958, s. 149–150; J. Strakman, *Wodolecznictwo...*, dz. cyt., s. 215.

⁴⁴ J. Starkman, *Jak gasić pragnienie w czasie upałów?*, „Bluszcz” 1888, nr 32, s. 255–256.

⁴⁵ Tenże, *Skóra. Jej budowa i funkcje; choroby, leczenie i zapobieganie; kąpiele publiczne. Kosmetyki*, „Bluszcz” 1888, nr 45, s. 366.

⁴⁶ Tamże.

⁴⁷ R. Wroczyński, *Dzieje wychowania fizycznego i sportu od końca XVIII wieku do roku 1918*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1971.

⁴⁸ A. Bain, *Nauka wychowania. Przekład z angielskiego pomnożone materiałem o wykładzie języka polskiego*, Gebethner i Wolff, Warszawa 1880.

organizm, wpływa na przemianę materii i trawienie. Wiedza teoretyczna nie zawsze przekładała się jednak na praktykę dnia codziennego.

W szeregu artykułów Józef Starkman zwracał uwagę na niezbędny w życiu każdego człowieka ruch. Przetłumaczył na język polski pracę dra Josefa Grünfelda pt. *Gimnastyka. Jej znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*⁴⁹. Regularne ćwiczenia pewnej grupy mięśni czyni je sprężystymi i silniejszymi. Starkman zauważył ponadto dodatni wpływ gimnastyki na oddychanie i krążenie krwi. Podkreślał, że dokładnie prowadzone ćwiczenia gimnastyczne są środkiem leczniczym przeciwko otyłości⁵⁰. Chronią młodzież od różnego rodzaju skrzywień i sprawiają, że organizm rozwija się prawidłowo. Swoim czytelnikom przybliżył dane prezentowane przez Lavoisier'a, według których człowiek pozostający w spoczynku zużywa na godzinę 24 litry tlenu, gdy tymczasem organizm, którego mięśnie pracują w tym samym czasie 63 litry. Z kolei Buchardat utrzymywał, że cyfry te są przesadzone⁵¹. Starkman wtórował, że człowiek stworzony jest do pracy, ale nie zaprzeczał, że różnego rodzaju praca fizyczna czy umysłowa ponad siły upośledza zdrowie i prowadzi do wyczerpania organizmu. Wskutek tego rodzaju wysiłków pojawiają się choroby serca, płuc, mózgu i nerwice⁵².

Lekarz popularyzował ruch jako nieodzowny dla zachowania zdrowia, gdyż wpływał na hartowanie organizmu. Dzięki temu człowiek stawał się wytrzymałszy na różnego rodzaju wpływy i bodźce z zewnątrz. Ponadto, ruch pozytywnie wpływał na przemianę materii, zaś jego brak stawał się przyczyną m.in. migreny i otyłości. Józef Starkman popularyzował pogląd, że nadmierna praca umysłowa, bez jednoczesnej pracy mięśni, może się stać przyczyną chorób nerwowych i umysłowych. Twierdził, że współczesna mu medycyna dla utrzymania zdrowia nie ucieka się wyłącznie do apteki, mikstur czy proszków. Uświadamiał społeczeństwo, że powstało wiele skutecznych metod leczenia, w których czynnikami rewitalizującymi są powietrze, woda, elektryczność, ruch⁵³. W przełożonej przez niego pracy dra Josefa Grünfelda (1840–1910) wskazane zostały niewłaściwe sposoby wychowania dziewcząt. Zganieo fakt, że spędzają większą część czasu wolnego od zajęć szkolnych siedząc nad robótką ręczną czy przy fortepianie a ich ruch ogranicza się do krótkich spacerów⁵⁴. Na łamach „Bluszczy” z 1885 roku podkreślał, że niewłaściwy sposób życia rodziców także może niekorzystnie oddziaływać na stan zdrowia dzieci. Do niewłaściwego wychowania, za Kraffttem, Starkman zaliczał zwyczaj kształcenia dzieci szczególnie w bogatszych klasach w zakresie muzyki, zwłaszcza przy braku talentu. Właśnie

⁴⁹ J. Grünfeld, *Gimnastyka...*, dz. cyt.

⁵⁰ Tamże, s. 8, 10.

⁵¹ J. Starkman, *O gimnastyce*, „Bluszczy” 1884, nr 41, s. 329–330.

⁵² Tamże, s. 329.

⁵³ Tamże, s. 330; Zob.: K. Neumann, *Jaką metodą się leczyć? Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycyego Orgelbranda, Warszawa 1888, s. 17–54.

⁵⁴ J. Grünfeld, *Gimnastyka...*, dz. cyt., s. 13.

u dziewcząt zwyczaj ten stawał się przyczyną groźnych chorób nerwowych. Stąd postulat lekarza, aby czas wolny w życiu młodego człowieka był należycie spożytkowany i nie przynosił uszczerbku na zdrowiu. Dr Starkman alarmował, aby rodzice koniecznie zabiegali o wypoczynek swoich pociech na wsi⁵⁵.

W XIX wieku zaczęto mówić o gimnastyce szwedzkiej, niemieckiej i angielskiej. Zwracano uwagę na sport szkolny i pozaszkolny, wycieczki edukacyjne. Codzienne ćwiczenia procentowały w późniejszym życiu zdrową budową ciała i zapobiegały wadom. Walka z nędzą i ubóstwem obejmowała front zdrowia i higieny. Chore społeczeństwo, żyjące w niekorzystnych warunkach higienicznych, nie było w stanie wykształcić zdrowego fizycznie obywatela⁵⁶. Dziewiętnaste stulecie co prawda przyniosło wiele osiągnięć z zakresu medycyny, ale oświata zdrowotna była wiedzą dla wybranych. Toteż Józef Starkman postulował szerzenie wśród społeczeństwa, a zwłaszcza najmłodszych, gimnastyki, która prócz względów higienicznych odgrywała jednocześnie ważną rolę estetyczną⁵⁷. Była niezbędna dla ludzi, którzy zmuszeni byli prowadzić siedzący tryb życia, a więc dla uczniów, urzędników, literatów czy osób chorych. Dlatego popularyzował gimnastykę higieniczną i leczniczą (tzw. szwedzką). Wychodził z założenia, że ta wiedza może przydać się również w wychowywaniu młodego pokolenia. Uświadomił społeczeństwo, że gimnastyka i sztuki akrobatyczne to dwie zupełnie odrębne rzeczy. Zaznaczył, że gimnastyka higieniczna powinna być umiejętnie prowadzona, najlepiej pod okiem specjalisty. Przestrzegał rodziców, nauczycieli i uczniów, że nadużywając pewnych ćwiczeń, zamiast korzyści mogą organizmowi wyrządzić szkodę. Prócz traumatycznych uszkodzeń, jak złamania czy zwichnięcia, może dojść do zwiększonego przepływu krwi i pęknięcia naczyń krwionośnych.

Gimnastyka miała na celu utrzymanie zdrowia, wspomoczenie siły organizmu oraz nadanie mu właściwych ruchów i kształtów. Józef Starkman popularyzował spacer, jazdę konną, pływanie, wiosłowanie, grę w piłkę, bilard. Postulował, aby każdy człowiek, bez względu na wiek, rozwijał siły fizyczne. Gimnastyka szwedzka tzw. lecznicza⁵⁸, w jego ujęciu, miała dobroczynny wpływ przy leczeniu chorób systemu nerwowego i mięśniowego, chorobach organów oddychania, skrzywieniach kości, chorobach krążenia krwi i trawienia. Polegała ona na wprowadzeniu w ruch pojedynczych grup mięśni, wykluczała w zupełności udział mięśni nie potrzebujących tego ruchu. Starkman informował zainteresowanych, że za jej pomocą można wyleczyć różnego rodzaju porażenia (paraliże) członków, zaniki mięśni, osłabienia, bóle, drętwienia. W gimnastyce szwedzkiej

⁵⁵ P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 58–59.

⁵⁶ R. Bednarz-Grzybek, *Emancypantka i patriotka. Wizerunek kobiety przełomu XIX i XX wieku w czasopiśmie Królestwa Polskiego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010, s. 81.

⁵⁷ J. Starkman, *O gimnastyce...*, dz. cyt.; P. Berger, *Poradnik...*, dz. cyt., s. 20.

⁵⁸ Twórcą nowego sposobu leczenia za pomocą gimnastyki był Piotr Henryk Ling (1776–1839). Zob.: J. Grünfeld, *Gimnastyka...*, dz. cyt., s. 56.

ćwiczenia dzielą się na czynne (osoba chora wykonuje je sama) i ćwiczenia bierne (wykonuje je druga osoba na osobie chorej poprzez ugniatanie, rozciąganie, uderzanie, nacieranie)⁵⁹. Ćwiczenia czynne miały szczególnie zastosowanie dla dzieci w leczeniu skoliozy, chorób płucnych i przewodu pokarmowego⁶⁰.

Starkman podkreślał rolę masażu, wprowadzonego do nowoczesnej medycyny przez francuskich lekarzy. Twierdził, że przez ugniatanie ciała można pobudzić mięśnie do kurczenia się, w nerwach wywołać molekularną przemianę ich cząsteczek, w naczyniach krwionośnych i limfatycznych wpłynąć na szybsze krążenie krwi i limfy. Zaznaczył, że skuteczność masażu zależy przede wszystkim od umiejętnego prowadzenia kuracji. Osoba, która go wykonuje musi być wyposażona w wiedzę z anatomii, fizjologii i patologii. W przypadku różnego rodzaju nerwobóli, w migrenie połączonej z wymiotami, w ogólnym osłabieniu nerwowym, w paraliżach, przynajmniej w pewnym stopniu, za pomocą masażu można ulżyć doli chorego.

Doktor ostrzegwał rodziców, aby w trakcie wakacji nie zapędzali dzieci siłą do żmudnej umysłowej pracy. Krytykował spędzanie wolnego czasu w kurierskich pociągach nocnych w celu udania się do hałaśliwych stolic i uczestnictwa w zabawach i koncertach. Naganne było, w jego mniemaniu, przebywanie z małymi dziećmi w miejscach, w których zbiera się wielka ilość ludzi, a więc w publicznych ogrodach, gdzie kurz oddziałuje niekorzystnie na układ oddechowy. Był to dla niego zły przykład wykorzystania wolnego czasu⁶¹. Podkreślał, że dziecko rozwija się głównie w czasie wakacji, gdy dajemy mu odpoczynek po całorocznej pracy. Głosił, że wakacje nie są cczą formą przeznaczoną na lenistwo, lecz oczywistą potrzebą wymaganą przez naturę a popartą przez naukę. Pomysł, aby dziecko było zapędzane w trakcie wakacji do powtarzania lekcji, stanowczo ganił. Postulował, aby rodzice dbający o zdrowie swych dzieci, zwracali uwagę zarówno na rozwój naukowy, jak i fizyczny⁶². Większość rodziców, nie zdając sobie sprawy z wagi odpoczynku w życiu młodego człowieka, pozabawiała pociechy możliwości swobodnych gier i zabaw⁶³.

Mając na uwadze zdrowie najmłodszych ciekawe wydają się spostrzeżenia Józefa Starkmana, dotyczące mariaży. Nie dziwi fakt, że poprzez przykład uprzyściplenił społeczeństwu polskiemu pracę dra Pawła Bergera⁶⁴. Otóż, jego zdaniem, przy zawieraniu małżeństw zwracano zbyt dużą uwagę na pochodzenie i posag, znajomość języków obcych, umiejętność gry na fortepianie, a prawie

⁵⁹ J. Starkman, *O gimnastyce...*, dz. cyt., s. 330.

⁶⁰ Tenże, *O Gimnastyce. Massage (Ugniatanie)*, „Bluszcz” 1885, nr 12, s. 95–96; J. Grünfeld, *Gimnastyka...*, dz. cyt., s. 45.

⁶¹ J. Starkman, *Przyczyny chorób nerwowych*, „Bluszcz” 1885, nr 41, s. 326. Por.: O. Schmidt, *Jak zachować...*, dz. cyt., s. 23.

⁶² J. Starkman, *Rozwój fizyczny dziecka*, „Bluszcz” 1888, nr 4, s. 31.

⁶³ Tenże, *O gimnastyce*, dz. cyt., s. 329–330.

⁶⁴ P. Berger, *Doniosłość chorób w małżeństwie, z uwzględnieniem dziedziczności*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycyego Orgelbranda, Warszawa 1891.

nigdy na zdrowie osób zawierających związek małżeński. Tymczasem źle dobrane małżeństwa są jednym z najczęstszych powodów gruźlicy węzłów chłonnych u dzieci, nazywanych w omawianym okresie skrofulami lub zołzami. „Mezalians fizyczny jest stokroć gorszym od rodowego lub finansowego nawet!” – pisał⁶⁵. Podkreślał, jak istotna jest higiena w małżeństwie, dziedziczenie chorób, zwłaszcza umysłowych i nerwowych. Uważał, że „nieuleczalność z chorób” bywa głównym powodem samobójstw.

Uważał, że osoby zawierające małżeństwo powinny być wyposażone w wiedzę na temat swojego stanu zdrowia. Do powodów, które powinny wzbudzić niepokój zaliczał między innymi gruźlicę węzłów chłonnych (tzw. skrofuly) i choroby płucne (suchoty). Pierwsza z tych chorób była jednak także chorobą nabytą. Mogły ją wywołać: niewłaściwe odżywianie od wczesnych lat, nieodpowiednie powietrze czy wilgoć w mieszkaniu⁶⁶.

Dzięki Starkmanowi na ziemiach polskich pod zaborami można było przeczytać tekst Pawła Niemeyera, głoszący „[...] czem powietrze dla płuc, tem woda jest dla skóry”⁶⁷. Czytamy w nim, małe dzieci powinny być kąpane codziennie, a w starszym wieku przynajmniej raz na tydzień. Kąpiel miała być środkiem zapobiegawczym przeciw rozwinięciu się skrofulów.

Nieocenione korzyści dla organizmu zapewniało jego hartowanie. Starkman zalecał wycieranie dzieci grubym ręcznikiem maczanym w zimnej wodzie z pewną ilością soli kuchennej⁶⁸. Wówczas skóra stawała się mniej wrażliwa na zmiany temperatury, a dzieci stawały się mniej skłonne do zaziębień, które w konsekwencji powodowały trudne w leczeniu stany zapalne.

Przyczyną gruźlicy węzłów chłonnych, zwanej skrofulami bądź zołzami, bywała odra, rzadziej szkarlatyna, tyfus, ospa czy koklusz. Płeć nie odgrywała w tym przypadku znaczącej roli. Starkman uważał, że zapobiec skrofulom nabytym można poprzez uwzględnianie odpowiedniego karmienia dzieci⁶⁹. Protestował stanowczo przeciwko wprowadzeniu przez lekarzy angielskich sztucznego pokarmu (krowiego mleka, wyciągów mięsa, kaszy). Głosił pogląd, że dla dziecka do roku najstosowniejszym pożywieniem jest pokarm matki. Swoje stanowisko poparł poglądami dra Flescha („Archiv für Kinderheilkunde” 7–8 Heft 1884), wykazującego korzyści naturalnego pokarmu. W ogóle bardzo dużą wagę przykładał do okresu prenatalnego. „Pielęgnowanie dziecka rozpoczyna się na dziewięć miesięcy przed jego urodzeniem” – pisał, cytując Oscara Schmidta (1858–), którego dzieło przełożył na język polski⁷⁰. Znalazły się w nim treści dotyczące odżywiania i odzieży ciężarnej kobiety a także wpływu

⁶⁵ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 37.

⁶⁶ Tamże.

⁶⁷ P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 33.

⁶⁸ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 38; O. Schmidt, *Jak zachować...*, dz. cyt., s. 29.

⁶⁹ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 38; O. Schmidt, *Jak zachować...*, dz. cyt., s. 20.

⁷⁰ O. Schmidt, *Jak zachować...*, dz. cyt., s. 4.

jej psychiki na system nerwowy dziecka. Józef Starkman wykazał zgubne następstwa sztucznego karmienia noworodków. Uważał, że nierzadko można było spotkać rodziców, którzy z radością przyglądali się półrocznym niemowlętom, jak przy stole zajadały się chlebem, kartoflami, mięsem, piły kawę a nawet piwo. Spożywanie tego rodzaju pokarmów przyczyniało się do powstania tzw. zołzów nabytych⁷¹. Tłumacząc na język polski pracę dra Niemeyera przybliżył pogląd, że lekkomyślnie postępują rodzice przekarmiając swoje nawet jednoroczne dzieci, chwając się, że „jedzą już wszystko”⁷². W mniemaniu Starkmana, w danej sytuacji należy odmówić czegoś dziecku, nie zważając na sprawienie mu przykrości, przeciwdziałając tym samym chorobie⁷³. Postulował, aby dzieci dotknięte zołzami sypiały dłużej, tzn. od 9 do 10 godzin⁷⁴. Dlatego doktor Starkman postulował, aby ilość i jakość pożywienia dla dzieci była dokładnie określona przez lekarza⁷⁵. Nie należało zaniedbywać potraw roślinnych, mleka, owoców, wody⁷⁶. Przyjmowanie posiłków przez najmłodszych powinno być też odpowiednio unormowane. Dziecko powinno w oznaczonym czasie otrzymywać swą porcję posiłku i umieć czekać cierpliwie do następnego terminu. Była to kwestia przyzwyczajania w spożywaniu posiłków w określonych odstępach czasu. Przestrzegał rodziców, aby jedzenie między posiłkami ciastek, cukierków, czekoladek stanowczo wzbraniał, gdyż najadanie się łakociami było bezwarunkowo szkodliwe dla zdrowia. Stwierdzał, że częściej od rodziców pod tym względem grzeszyły babcie, ciocie, goście domowi, którzy przez dobroć serca „znosili przysmaki i napychali nimi swoich faworytów”⁷⁷. Oczywiście, dopuszczał podawanie dziecku w kwadrans lub pół godziny po zjedzeniu konkretnego posiłku owoców. Najzdrowszym napojem dla najmłodszych, według Józefa Starkmana, była niezbyt zimna woda. Warto w tym przypadku odnotować fakt, że lekarz, w trosce o zdrowie polskiego społeczeństwa, przełożył na język polski i popularyzował pracę dra O. Maasa pt. *Poradnik dla cierpiących na otyłość*⁷⁸. Wskazał na przyczyny otyłości chorobliwej, dietę dla osób otyłych, kurację Bantingowską, kurację Ebsteinowską, kurację odtłuszczającą Demuth’a, kurację Oertela (Schweningerowska), leczenie wodami mineralnymi, hydroterapię jako środek przeciwko otyłości chorobliwej. Podkreślał tym samym, że otyłość wy-

⁷¹ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 37. Por.: J. Starkman, *Hygiena i medycyna popularna. Pogadanki o higienie. Rozwój fizyczny dziecka*, [w:] *Kalendarz na rok 1889...*, dz. cyt., s. 60–66; O. Schmidt, *Jak zachować...*, dz. cyt., s. 45–53; J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 37; P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 22–23; 26–27.

⁷² P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 22, 44.

⁷³ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt.; P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 22.

⁷⁴ J. Starkman, *O skrofulach...*, s. 38.

⁷⁵ Tamże.

⁷⁶ P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 22.

⁷⁷ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 37.

⁷⁸ O. Maas, *Poradnik dla cierpiących na otyłość. Przyczyny, leczenie i zapobieganie*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.

stępuje w towarzystwie skrofulów i podagry⁷⁹. Stąd wniosek Starkmana, zgodny z uwagami P. Bergera, że najważniejszą ochroną przed skrofulami jest higieniczne wychowanie dzieci i hartowanie ich od najmłodszych lat do znoszenia obowiązków i trudów życia⁸⁰.

Do środków leczniczych skrofuly należały: wody słone (Iwonicz, Adeleid-squelle, Ciechocinek i Ischl). Ich działanie spotęgowane było obecnością jodu i bromu. Pomocne w tym przypadku były także kąpiele morskie, hydroterapia zalecane za poradą lekarza⁸¹.

Doktor Starkman utwierdzał społeczeństwo z przekonaniem, że tzw. zołzom, czyli gruźlicy węzłów chłonnych, podlegali zarówno chłopcy i dziewczęta. Popularyzując wiedzę na ich temat, pisał, że występują w formie kwitnącej i odrętwiałej⁸². Dzieci dotknięte pierwszą formą odznaczały się smukłą budową ciała, bardzo słabo rozwiniętymi mięśniami, delikatną skórą, zwłaszcza na policzkach. Miały zwykle żywy temperament, bywały kłótlive, przedwcześnie rozwinięte pod względem umysłowym. Ta forma choroby usposabiała do chorób błon śluzowych i dróg oddechowych. Dzieci łatwo ulegały zaziębieniom, a w późniejszych latach chorobom płuc. Odrętwiałą formą zołzów dotknięte były dzieci na pozór tęgie. Ich temperament był flegmatyczny, a zdolności umysłowe słabo rozwinięte.

Wiele miejsca w swojej publicystyce dr Starkman poświęcił popularyzacji wiedzy medycznej na temat prawidłowego fizycznego rozwoju najmłodszych. Postulował, aby matka sprawdzała czy dziecko odpowiednio przybiera na wadze, czy w odpowiednim czasie zaczyna unosić główkę i siadać. W przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości zalecał leczenie, które miało być połączone z przestrzeganiem higieny i odpowiednią dietą⁸³.

Nieobojętne było tu odpowiednie karmienie, ubranie i wychowanie dzieci⁸⁴. Uważał, że wszelkie spowijania, zawiązywania w ciasne poduszki, krępowanie głowy czepkami a klatki piersiowej kaftanikami także wpływa niekorzystnie na rozwój fizyczny młodego człowieka, gdyż utrudnia swobodny rozwój kości, mięśni i organów wewnętrznych. Zbyt szczelne okrycie miało, jego zdaniem, jeszcze jedną złą stronę, gdyż w ten sposób właśnie dziecko najłatwiej ulegało zaziębieniu⁸⁵. „Tamując rozrost takowych, dochowujemy się, zamiast zdrowych i inteligentnych dzieci, karłów pod względem fizycznym i umysłowym” – pisał⁸⁶. Wskazywał, że często nie zaspokojone w porę odczucia głodu czy pra-

⁷⁹ Tamże, s. 15.

⁸⁰ P. Berger, *Poradnik...*, dz. cyt., s. 19.

⁸¹ J. Starkman, *O skrofulach...*, dz. cyt., s. 38; Szerzej: P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 58–60.

⁸² P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 44–50.

⁸³ J. Starkman, *Rozwój...*, dz. cyt., s. 30.

⁸⁴ J. Starkman, *Rozwój...*, dz. cyt., s. 31; J. Grünfeld, *Gimnastyka...*, s. 12.

⁸⁵ J. Starkman, *Hygiena i medycyna popularna. Pogadanki o higienie. Rozwój fizyczny...*, dz. cyt., s. 64; P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 43.

⁸⁶ J. Starkman, *Rozwój...*, dz. cyt., s. 31; P. Niemeyer, *Skrofuly...*, dz. cyt., s. 43.

gnienia stawały się przyczyną nieprzyjemnego bólu głowy⁸⁷. Tłumacząc na język polski pracę Kaisera, Sonntaga i Neumanna⁸⁸ przybliżył społeczeństwu fakt, iż najczęściej bóle głowy występują wskutek anemii. Dzieci stają się wówczas przygnębione, niespokojne, charakteryzują się bladą cerą. Chwilową niedokrwiłość mogą wywołać nagły przestraszyć bądź gniew⁸⁹. Przy okazji podkreślał, że anemią dotknięte są przeważnie młode dziewczyny, prowadzące siedzący tryb życia⁹⁰. Postulował, jako środek leczniczy, absolutnie czyste powietrze i odpowiednią dietę. Przy leczeniu anemii zalecał kąpiele żelazne, kuracje klimatyczne, kąpiele morskie⁹¹. Zalecał wyeliminowanie herbaty, kawy, piwa, wina, pewnych gatunków mięsa, ostro przyprawionych potraw⁹². Przyczyną bólów głowy były także czynniki fizyczne i fizjologiczne⁹³.

Józef Starkman stwierdził, że wiek XIX nie bez powodu nazwano „nerwowym”. Wymownym argumentem na to była liczba samobójstw i chorób psychicznych. Przyczyną tych ostatnich była szczególnie walka o byt. Popularyzował w tym przypadku poglądy psychiatry w Gratzu, profesora Richarda von Krafft-Ebbinga (1840–1902), który w dziele *Nasz wiek nerwowy*⁹⁴, wykazał przyczyny „cierpień nerwowych”⁹⁵. Ludzie często gubią się dążąc do forsownego zrobienia kariery, a „gwałtownie wzrastająca wadliwość konstytucji przechodzi jeszcze w wyższym stopniu na następne pokolenia” – twierdził za dr. Krafft-Ebbingiem – Józef Starkman⁹⁶.

Prezentowane przez Starkmana postulaty dotyczące popularyzacji wiedzy medycznej odegrały doniosłą rolę w kwestii uświadamiania społeczeństwa polskiego, jak wielką wartością jest zdrowie. Rodzice czytając jego artykuły i zalecaną przez niego odpowiednią lekturę zyskiwali wiedzę na temat higienicznego trybu życia, racjonalnego odżywiania, odpowiedniego ubioru, edukacji zdrowotnej. Popularyzując treści medyczne przybliżał społeczeństwu nie tylko własne teorie, ale poglądy naukowe wielu badaczy. Akcentował skrupulatną czystość w zakresie opieki nad najmłodszymi. Domagał się uregulowania godzin w przyjmowaniu posiłku, ciepłych, niekrepujących ubrań. Zachęcał, do jak najczęstszego przebywania na świeżym powietrzu i hartowania organizmów dzieci i młodzieży. Ważnym postulatem był także apel o wyeliminowanie zbędnej kolicy, o systematyczne usuwanie zanieczyszczonej bielizny i naczyń. Głosił po-

⁸⁷ *Ból głowy...*, dz. cyt., s. 11.

⁸⁸ Tamże.

⁸⁹ Tamże, s. 15–16.

⁹⁰ P. Berger, *Poradnik...*, dz. cyt., s. 18.

⁹¹ Tamże, s. 46–51.

⁹² Tamże, s. 21; Szerzej: P. Berger, *Poradnik...*, dz. cyt., s. 17–44.

⁹³ *Ból głowy...*, dz. cyt., s. 25–26.

⁹⁴ R. Krafft-Ebbing, *Nasz wiek nerwowy (nasze zdrowie i chore nerwy)*, Księgarnia Teodora Paprockiego i S-ki, Warszawa 1886.

⁹⁵ J. Starkman, *Przyczyny chorób nerwowych...*, dz. cyt., s. 326.

⁹⁶ Tamże. Por.: J. Starkman, *Choroby nerwowe. Przyczyny, zapobieganie i leczenie*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1888.

gład, że dziecko od samego początku należy uczyć porządku. Wskazywał, że przyczyn wielu zaburzeń należy szukać w niewłaściwej diecie, zaniedbaniach higienicznych i złych warunkach sanitarnych. Zwracał uwagę na braki fizyczne i duchowe podczas pobytu zarówno w domu, jak i szkole.

Warto podkreślić fakt, że popularyzowana przez Józefa Starkmana, na łamach czasopism, wiedza medyczna niewątpliwie szybciej docierała do społeczeństwa aniżeli *stricte* naukowe książki medyczne. Zatem, miało to niewątpliwie wpływ na wzbogacenie zasobu informacji na temat zagadnień dotyczących szeroko rozumianego zdrowia.

Odwołując się do poglądów Starkmana, prezentowanych w XIX wieku, warto uczynić refleksję nad aktualną sytuacją w zakresie opieki medycznej nad młodym pokoleniem Polaków. Stale pogarszający się stan zdrowotności dzieci odzwierciedlony w badaniach Barbary Woynarowskiej, m.in. otyłość, wady postawy, płaskostopie, to niektóre z wielu schorzeń, na jakie cierpi polska młodzież⁹⁷. Niepokój budzą narastające również problemy związane z nieprawidłową dietą i zaburzeniami odżywiania. Spada aktywność fizyczna najmłodszych. Zatrważające jest także zjawisko zapadalności na próchnicę zębów. Badania wykazują, że zaburzenia statyki ciała wynikają w dużej mierze z nieprawidłowości dotyczących stylu życia dzieci i młodzieży, wcześniejszych błędów wychowawczych, nieprawidłowości żywieniowych, nieaktywnego wypoczynku. Współcześnie, mimo rozwoju nauk medycznych, wady te stanowią poważne zagrożenie zdrowotne.

Bibliografia

- Baas H., *Choroby oczu. Leczenie i zapobieganie z uwzględnieniem użycia okularów*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.
- Bain A., *Nauka wychowania. Przekład z angielskiego pomnożone materiałem o wykładzie języka polskiego*, Gebethner i Wolff, Warszawa 1880.
- Bednarz-Grzybek R., *Emancypantka i patriotka. Wizerunek kobiety przełomu XIX i XX wieku w czasopismach Królestwa Polskiego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010.
- Berger P., *Doniosłość chorób w małżeństwie, z uwzględnieniem dziedziczności*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1891.
- Berger P., *Poradnik dla cierpiących na małokrwistość (anemicznych)*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.

⁹⁷ Zob.: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna w szkole: promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie*, Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995; Taż, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania: podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010; Taż, *Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007; Taż (red.), *Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie: doświadczenia z realizacji projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”*, w latach 1992–1995, PZP, Warszawa 1995; B. Woynarowska, M. Jodkowska (red.), Taż, *Nastolatek też jest ważny: problemy zdrowotne młodzieży: poradnik dla lekarzy*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1995.

- Billroth T., *O pielęgnowaniu chorych w domu i w szpitalu*, nakł. „Kroniki Lekarskiej”, Warszawa 1882.
- Bonami P., *Encyklopedia ilustrowana medycyny i higieny popularnej, według... opracowana i do naszych stosunków zdrowotnych zastosowana przez J. Starkmana*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1892.
- Ból głowy, jego przyczyny, zapobieganie i leczenie według Kaiser’a, Sonntag’a i Neumann’a*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1894.
- Demel M., *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Wydawnictwo AWF, Kraków 1990.
- Demel M., *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968.
- Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980.
- Demel M., *Reptycje: wybrane zdania o kulturze fizycznej, o zdrowiu i wychowaniu*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2008.
- Demel M., *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, PWN, Warszawa 1970.
- Demel M., *Z dziejów promocji zdrowia w Polsce*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2000.
- Dr Józef Starkman [Wspomnienie pośmiertne]*, „Bluszcz” 1892, nr 39.
- Dr Józef Starkman [Wspomnienie pośmiertne]*, „Kronika Lekarska” 1892, nr 10.
- Dr Józef Starkman. Wspomnienie pośmiertne*, „Gazeta Lekarska” 1892, nr 40.
- Estreicher K., *Bibliografia Polska XIX stulecia. Lata 1881–1900*, t. 1, Akademia Umiejętności, Kraków 1906.
- Estreicher K., *Bibliografia Polska XIX. Stulecia. Lata 1881–1900*, t. 4, Akademia Umiejętności, Kraków 1916.
- Grünfeld J., *Gimnastyka, jej znaczenie i sposoby zastosowania. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.
- Grzybek A., *Potrzeba edukacji zdrowotnej*, [w:] A. Grabowiec, J. Bogucki, A. Bochniarz (red.), *Zdrowa szkoła – zdrowy uczeń. Edukacja wobec współczesnych zagrożeń zdrowia*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2008.
- Guérard W., *Choroby zębów, leczenie ich, pielęgnowanie jamy ustnej*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1888.
- Kierzek A., *Dokonania chirurgów warszawskich XIX wieku na polu otorynolaryngologii*, cz. 2, „Otorynolaryngologia” 2006, 5(4).
- Kmieciak Z., *Prasa polska w Królestwie Polskim i Imperium Rosyjskim w latach 1865–1904*, [w:] *Prasa polska w latach 1864–1918*, PWN, Warszawa 1976.
- Konarski S., *Starkman Józef*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 42, z. 174, Polska Akademia Umiejętności, Warszawa – Kraków 2004.
- Konopka S., *Fritsche Gustaw*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 7, Polska Akademia Umiejętności, Kraków 1948–1958.
- Konopka S., *Polska Bibliografia Lekarska Dziewiętnastego Wieku (1801–1900)*, t. 10, PZWL, Warszawa 1981.
- Koźmiński S., *Słownik lekarzów polskich obejmujący oprócz krótkich życiorysów lekarzy Polaków oraz cudzoziemców w Polsce osiadłych, dokładną bibliografię polską od czasów najdawniejszych aż do chwili obecnej*, [nakł. aut.], Warszawa 1888.
- Krafft-Ebbing R., *Nasz wiek nerwowy (nasze zdrowie i chore nerwy)*, Księgarnia Teodora Paprockiego i S-ki, Warszawa 1886.
- Loewe L., *Ucho, jego choroby, leczenie i pielęgnowanie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889.
- Łyskanowski M., *Medycyna i lekarze dawnej Warszawy*, PIW, Warszawa 1976.
- Maas O., *Poradnik dla cierpiących na otyłość. Przyczyny, leczenie i zapobieganie*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.

- Natanson L., *Higiena praktyczna*, nakł. i dr. S. Lewental, Warszawa 1891.
- Neumann K., *Jaką metodą się leczyć? Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1888.
- Niemeyer P., *Kaszel i choroby płuc, ich przyczyny, leczenie i zapobieganie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1887.
- Niemeyer P., *Skrofule (Zolzy). Przyczyny, zapobieganie i leczenie. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889.
- Pettenkofer M., *Powietrze i zdrowie: wykłady popularne*, tłum. M. Stepowski, wstęp J. Ochorowicz, Drukarnia A.T. Jezierskiego, Warszawa 1900.
- Schmidt O., *Jak zachować dziecko zdrowem? Poradnik dla młodych matek*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1891.
- Starkman J., *Blednica*, „Bluszcz” 1883, nr 52.
- Starkman J., *Choroby nerwowe. Przyczyny, zapobieganie i leczenie*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1888.
- Starkman J., *Higiena i medycyna popularna. Pogadanki o higienie. Rozwój fizyczny dziecka*, [w:] *Kalendarz na rok 1889. Kolęda dla gospodyń przez Autorkę 365 obiadów*, Druk K. Kowalewskiego, Warszawa 1888.
- Starkman J., *Jak gasić pragnienie w czasie upałów?*, „Bluszcz” 1888, nr 32.
- Starkman J., *Jak zachować zdrowie i życie dzieci?*, „Bluszcz” 1892, nr 13.
- Starkman J., *Massaż. Sposoby wykonywania, zastosowanie i skuteczność w leczeniu chorób zewnętrznych i wewnętrznych, według najnowszych źródeł naukowych*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1890.
- Starkman J., *O gimnastyce*, „Bluszcz” 1884, nr 41.
- Starkman J., *O gimnastyce. Massage (Ugniatanie)*, „Bluszcz” 1885, nr 12.
- Starkman J., *O pielęgnowaniu chorych*, „Bluszcz” 1883/1884, nr 1, nr 8.
- Starkman J., *O pielęgnowaniu zębów*, [w:] *Kalendarz na rok 1889. Kolęda dla gospodyń przez Autorkę 365 obiadów*, Druk K. Kowalewskiego, Warszawa 1888.
- Starkman J., *O skrofulach (zolzach)*, „Bluszcz” 1885, nr 5.
- Starkman J., *O zaraźliwości suchot płucnych*, „Kurier Codzienny” 1884, nr 17.
- Starkman J., *Przyczyny chorób nerwowych*, „Bluszcz” 1885, nr 41.
- Starkman J., *Rozwój fizyczny dziecka*, „Bluszcz” 1888, nr 4.
- Starkman J., *Sen i sposoby zapobiegania bezsenności*, [w:] *Kalendarz na rok 1889. Kolęda dla gospodyń przez Autorkę 365 obiadów*, Druk K. Kowalewskiego, Warszawa 1888.
- Starkman J., *Skóra i jej choroby. Jako też leczenie, zapobieganie i pielęgnowanie, według najnowszych źródeł, z 4 rysunkami*, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1889.
- Starkman J., *Skóra. Jej budowa i funkcje; choroby, leczenie i zapobieganie; kąpiele publiczne. Kosmetyki*, „Bluszcz” 1888, nr 45.
- Starkman J., *Ucho. I. Budowa, czynność, choroby ucha, leczenie i zapobieganie*, „Bluszcz” 1891, nr 23; nr 24.
- Starkman J., *Wiadomości z medycyny i higieny popularnej*, „Bluszcz” 1887, nr 40, 42; 1888, nr 22, s. 174–175; nr 32, s. 255–256; 1890, nr 17, 31, 43, 49; 1891, nr 2, 8, 10, 18, 23, 24, 33, 39–41.
- Starkman J., *Wodolecznictwo (Hydropatya)*, „Bluszcz” 1888, nr 27.
- Starkman J., *Higiena i medycyna popularna*, „Bluszcz” 1887, nr 17, 19, 21; 1888, nr 27; nr 44; nr 46; 1889, nr 17, 23, 28, 34, 38.

- Śp. Józef Starkman dr med., „Ateneum” 1892, t. 4.
- Vigarello G., *Czystość i brud. Higiena ciała od średniowiecza do XX wieku*, tłum. B. Szwarzman-Czarnota, WAB, Warszawa 1996.
- Walasek S., *Rodzina i jej obowiązki wobec najmłodszych na łamach prasy przełomu XIX i XX wieku*, [w:] I. Michalska, G. Michalski (red.), *Addenda do dziejów oświaty: z badań nad prasą XIX i początków XX wieku*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2013.
- Wasylewski S., *Życie polskie w XIX wieku*, oprac., przedmową i przypisami opatrzył Z. Jabłoński, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1962.
- Werner K., *Bezszenność i środki nasenne. Poradnik dla wszystkich*, tłum. J. Starkman, nakł. Maurycego Orgelbranda, Warszawa 1894.
- Wodzińska I., *Zdrowie i higiena kobiet doby pozytywizmu na podstawie kalendarzy Lucyny Cwierzakiewiczowej*, [w:] *Brud i człowiek – dzieje niechcianej przyjaźni*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2008. zob.: <http://histmag.org/W-walce-ze-stereotypami.-Zdrowie-i-higiena-kobiet-w-kalendarzach-Lucyny-Cwierzakiewiczowej-3092> [dostęp: 01.12.2014].
- Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna w szkole: promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie*, Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa 1995.
- Woynarowska B. (red.), *Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie: doświadczenia z realizacji projektu „Szkoła Promująca Zdrowie” w latach 1992–1995*, PZP, Warszawa 1995.
- Woynarowska B., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania: podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Woynarowska B., Jodkowska M. (red.), *Nastolatek też jest ważny: problemy zdrowotne młodzieży: poradnik dla lekarzy*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1995.
- Wroczyński R., *Dzieje wychowania fizycznego i sportu od końca XVIII wieku do roku 1918*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1971.
- Zembrzusiński L., *Dobrzycki Henryk*, [w:] *Polski Słownik Biograficzny*, t. 5, Polska Akademia Umiejętności, Kraków 1939–1946.