

JEDZIEMY DO WÓD W...



Biuletyn informacyjny nr 2/2015
Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP

ISSN 1427-0900

JEDZIEMY DO WÓD W...



**Stowarzyszenie
Gmin
Uzdrowiskowych RP**

Biuletyn informacyjny nr 2/2015

Rada Naukowa czasopisma naukowego „Jedziemy do wód w ...”:

1. **prof. dr hab. Andrzej Rapacz** – Katedra Marketingu i Zarządzania Gospodarką Turystyczną, UE we Wrocławiu,
2. **prof. dr hab. inż. arch. Elżbieta Węclawowicz-Bilska** – Wydział Architektury Politechniki Krakowskiej,
3. **prof. dr hab. Marek Zdebel** – Katedra Prawa Finansowego Uniwersytetu Śląskiego,
4. **prof. dr hab. Janusz Szopa** – Katedra Rekreacji AWF Katowice,
5. **dr Tadeusz Burzyński** – Wydział Turystyki i Promocji Zdrowia GWSH Katowice, Instytut Turystyki w Krakowie,
6. **dr Diana Dryglas** – Katedra Geologii Ogólnej i Geoturystyki, AGH Kraków,
7. **dr Andrzej Hadzik** – Katedra Turystyki AWF Katowice.

Recenzenci czasopisma naukowego „Jedziemy do wód w ...”:

1. **dr hab. n. med. prof. nadzw. Włodzisław Kuliński** – Wydział Nauk o Zdrowiu UJK w Kielcach, Zakład Medycyny Fizykalnej UM w Łodzi,
2. **prof. dr hab. Bogusław Sawicki** – Katedra Turystyki i Rekreacji, UP w Lublinie,
3. **dr hab. inż. Marek Doktor** – Katedra Geologii Ogólnej i Geoturystyki AGH, Kraków.
4. **prof. zw. dr hab. Janusz Soboń** – Akademia Morska w Szczecinie
5. **prof. nadz. dr hab. inż. Paweł Żukowski** – Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Gorzowie Wielkopolskim

Redakcja czasopisma naukowego „Jedziemy do wód w ...”:

1. Redaktor naczelny – **prof. dr hab. Bogusław Sawicki**
2. Redaktor językowy – **mgr Wojciech Fułek**
3. Redaktor tematyczny – **dr Jan Golba**
4. Sekretarz redakcji – **Iwona Drozd**

Biuletyn wydany przez:

Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP
33-380 Krynica-Zdrój, ul. Czarny Potok 27/24
tel. 18 477 74 50, fax 18 477 74 51
ISSN 1427-0900

www.sgurp.pl
e-mail: biuro@sgurp.pl

Fotografie:
Archiwum SGU RP
Fotografia na okładce:
Park Zdrojowy w Konstancinie- Jeziorna

Wydawnictwo i Drukarnia NOVA SANDEC
33-300 Nowy Sącz, ul. Lwowska 143
tel./fax 18 547 45 45, tel. 18 441 02 88
e-mail: biuro@novasandec.pl
www.novasandec.pl

Spis treści

Od Redakcji	5
-------------------	---

Z ŻYCIA SGU RP

XX Kongres Uzdrawisk Europejskich w Sopocie (I.Drozd)	7
Posiedzenie Zarządu SGU RP w Krakowie (I.Drozd).....	11

PREZENTACJA GMIN CZŁONKOWSKICH SGU RP

Duszniki-Zdrój	15
Świeradów-Zdrój	19

PROMOCJA

Konkurs „EKO HESTIA SPA”	25
--------------------------------	----

UZDROWISKA PO LIFTINGU

Inowrocław	27
Jelenia Góra	31

REFERATY

Uzdrowskie czynniki lecznicze w kontekście Uzdrawiska w Ciechocinku (dr Agnieszka Jeran)	35
„W zdrowym ciele zdrowy duch”, czyli Rady dla kuracjuszy na łamach „Wód Mineralnych” (1875) – tygodniowego dodatku „Gazety Lekarskiej” (dr Renata Bednarz- Grzybek).....	45

Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Przekazujemy Państwu kolejny numer czasopisma „Jedziemy do wód w ...”, wydawanego przez Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP od roku 1993.

Z satysfakcją informujemy, że nasze czasopismo naukowe podejmujące zagadnienia zdrowiskowe, turystyczne, prawne, podatkowe zyskuje coraz większą ilość odbiorców. Szczególnie instytucje naukowe oraz organizacje zainteresowane są uzyskiwaniem bieżących informacji z kongresów i konferencji naukowych poświęconych uzdrowiskom, w tym lecznictwu uzdrowiskowemu, spa, wellness, beauty.

Wzrasta liczba autorów opracowań naukowych i referatów współpracujących z redakcją „Jedziemy do wód w...”. Każdy artykuł naukowy publikowany w naszym czasopiśmie jest recenzowany przez dwóch niezależnych recenzentów. Do publikacji przyjmujemy opracowania oparte na analizie dostępnej literatury naukowej i/lub badaniach własnych, przeprowadzonych z zachowaniem zasad pracy naukowej i zgodnie z uznanymi metodami naukowymi.

Zachęcamy do zapoznania się z podsumowaniem jubileuszowego XX Kongresu ESPA (European Spas Association), który odbył się w Sopocie w dniach 19-22 maja 2015r. W pierwszym dniu Kongresu ESPA przedstawiciele Zarządów SGU RP i Grupy ERGO Hestia podpisali list intencyjny w sprawie organizacji corocznego konkursu „EKO HESTIA SPA”. Nagroda „EKO HESTIA SPA” będzie promować najbardziej skuteczne i nowatorskie działania oraz inwestycje mające pozytywny wpływ na środowisko, zrealizowane na terenie polskich gmin uzdrowiskowych. I edycja konkursu „EKO HESTIA SPA” odbędzie się w roku 2016.

W bieżącym numerze chcielibyśmy zachęcić Państwa do udziału w XXIV Kongresie Uzdrowisk Polskich, który odbędzie się w dniach 28-30 września 2015 r. w Inowrocławiu. Mottem spotkania jest hasło: **„Uzdrowiska Polskie – Wyzwania i Szanse”**. Głównym celem spotkania jest określenie możliwości rozwoju, wskazanie szans i zagrożeń wynikających dla uzdrowisk z przeobrażeń następujących w naszym kraju, Europie i na świecie.

Kongres będzie się odbywać pod patronatem najwyższych władz państwowych, a w Komitecie Honorowym zasiądą: przedstawiciele rządu, samorządów wojewódzkich i świata nauki. Tematy przygotowanych sesji plenarnych będą dotyczyły kwestii ważnych zarówno dla władarzy miast i gmin, przedsiębiorców, przedstawicieli świata nauki, jaki i branży turystycznej, lecznictwa uzdrowiskowego, marketingu i reklamy. Tematyczne panele dyskusyjne dostarczą informacji na temat nowoczesnych trendów prozdrowotnych występujących w rozwoju uzdrowisk i turystyce uzdrowiskowej; konieczności certyfikacji usług uzdrowiskowych, wellness i spa; możliwości współpracy i pozyskania środków w ramach przyszłych programów unijnych.

Życzymy miłej lektury wszystkim Czytelnikom czasopisma „Jedziemy do wód w...”, a wszystkim uczestnikom i gościom XXIV Kongresu Uzdrowisk Polskich wielu sukcesów i satysfakcji z podejmowanych działań na rzecz rozwoju samorządów, uzdrowisk i lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce.

Iwona Drozd
Kierownik Biura SGU RP

Z ŻYCIA SGU RP

XX jubileuszowy Kongres ESPA (Europejski Związek Uzdrowisk)

W dniach 19-22 Maja 2015 roku w Sopocie, po raz pierwszy w Polsce odbywał się XX Kongres ESPA.

Kongres zgromadził około 120 osób, delegatów europejskich organizacji uzdrowiskowych, miejscowości turystycznych i uzdrowiskowych, samorządów oraz przedstawicieli szeroko rozumianej turystyki. W Kongresie uczestniczyli przedstawiciele 22 krajów europejskich.

Głównym celem Kongresu ESPA była wymiana dorobku naukowego i doświadczeń pomiędzy przedstawicielami europejskich kurortów i uzdrowisk.

W wystąpieniu inauguracyjnym Tomasz Jędrzejczak, podsekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki powiedział: *„To dla Polski ogromny zaszczyt, że możemy gościć tylu najwyższej klasy specjalistów w tej dziedzinie i podzielić się z nimi również polskimi doświadczeniami.”*

Wystąpienia wybitnej klasy specjalistów dotyczyły kwestii niezwykle ważnych dla uzdrowisk europejskich, tj. lecznictwa uzdrowiskowego, opieki

zdrowotnej, marketingu i reklamy, badań naukowych, nowych produktów i usług pojawiających się na rynku uzdrowiskowym. W sesjach plenarnych i panelach tematycznych dyskutowano o nowoczesnych trendach w rozwoju uzdrowisk, certyfikacji usług uzdrowiskowych, wellness i spa, trendach w turystyce uzdrowiskowej, starzejącym się społeczeństwie i chorobach cywilizacyjnych XXI wieku.

Przedstawiona przez Bartłomieja Walaśa, wiceprezesa Polskiej Organizacji Turystycznej oferta polskich uzdrowisk oraz podane przykłady współpracy w ramach konsorcjum „Zdrowie i Uroda” spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników i prelegentów.

Dnia 20 maja 2015 przedstawiciele zarządów Grupy Ergo Hestia oraz Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP podpisali list intencyjny w sprawie organizacji corocznego konkursu, skierowanego do gmin uzdrowiskowych zrzeszonych w SGU RP. Nagroda „EKO HESTIA SPA” będzie promować najbardziej skuteczne



Przedstawiciele krajów europejskich uczestniczących w XX Kongresie ESPA

i nowatorskie działania oraz inwestycje pro-ekologiczne realizowane na terenie polskich gmin uzdrowiskowych, mające pozytywny wpływ na szeroko rozumiane środowisko.

- ERGO Hestia to jedyne w Polsce towarzystwo ubezpieczeń, którego główna siedziba jest zlokalizowana w uzdrowisku, dlatego idea zrównoważonego rozwoju jest nam bliska od początku naszej działalności – podkreśla Piotr M. Śliwicki, Prezes Grupy ERGO Hestia. Nie tylko upowszechniamy postawy ekologiczne, ale sporo w nie inwestujemy. Dlatego nagrodę EKO HESTIA SPA traktujemy jako promowanie postaw, promowanie najbardziej proekologicznych gmin uzdrowiskowych. Chcemy być bliżej tych inicjatyw i chcemy się wzajemnie inspirować. Do tych działań pozytywnie godnego partnera – Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP, a w osobie dr Jana Golby silnego sojusznika – dodał Piotr M. Śliwicki podczas krótkiego przemówienia.

Pierwsza nagroda „EKO HESTIA SPA” zostanie przyznana w roku 2016, za inwestycje i działania zakończone do koń-

ca 2015r. Wartość nagrody „EKO HESTIA SPA” to każdorazowo 100 tysięcy złotych. Ta kwota może zostać przeznaczona wyłącznie na dalsze działania proekologiczne na terenie nagrodzonej gminy. Pretendujące do nagrody samorządy będą musiały wcześniej zadeklarować i zaplanować, na co są gotowe przeznaczyć uzyskaną nagrodę.

Merytorycznym Partnerem Grupy ERGO Hestia w tym przedsięwzięciu będzie Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP.

Uczestnicy Kongresu ESPA (oraz osoby towarzyszące) miały także okazję zwiedzić uzdrowisko Sopot i skorzystać z bogatej oferty zabiegów leczniczych dostępnych w Zakładzie Balneologicznym.

Na zaproszenie Jacka Karnowskiego – Prezydenta Sopotu biorący udział w Kongresie ESPA uczestniczyli w koncercie zorganizowanym w Polskiej Filharmonii Kameralnej w Operze Leśnej w Sopocie. Sceneria Opery Leśnej i doskonały występ kwartetu „The Bees’ Knees” sprawił, że pierwszy dzień pobytu w jednym z najpiękniejszych uzdrowisk polskich



XX Kongres ESPA

pozostanie na długo w pamięci uczestnikom kongresu.

Przw. Wielu uczestników ze wzruszeniem zapoznawało się lub przypominało sobie zdarzenia sprzed wielu lat, które zapoczątkowały drogę do demokracji w całej środkowej Europie. Udostępniona uczestnikom spotkania wystawa stała zajmuje powierzchnię blisko trzech tysięcy metrów kw. Do prezentacji wykorzystane są tradycyjne metody ekspozycyjne, ale i najnowsze rozwiązania technologiczne. Zwiedzający obejrzeli ekspozycje historyczne, mieli także dostęp do projekcji przestrzennych i elektronicznych, gdzie zgromadzone są fotografie, filmowe materiały archiwalne, dokumenty, mapy, biogramy, kalendaria, wycinki prasowe....

W podsumowaniu Kongresu ESPA, Jan Golba (Organizator Kongresu, Prezes SGU RP) powiedział: „Bardzo wysoko, pod względem merytorycznym i organizacyjnym oceniam ten Kongres, bo jego uczestnicy na każdym kroku to podkreślali. Żałuję jednak tego, że nikt z Ministerstwa Zdrowia nie znalazł czasu, aby wziąć udział

w tak ważnym wydarzeniu. Całe szczęście, że potrzebę uczestnictwa w nim dostrzegł jednak Minister Sportu i Turystyki. Proszę pamiętać, że w Polsce mamy 45 uzdrowisk w których znajduje się ponad 40 tys. łóżek sanatoryjnych oraz ok. 140 tys. łóżek hotelowych. W branży leczniczej w uzdrowiskach pracuje ok. 10 tys. osób, a w turystyce uzdrowiskowej i około uzdrowiskowej ok. 60 tys. osób. To naprawdę potężna siła, której nie dostrzegamy tylko dlatego, że nie jest skupiona w jednym miejscu”

Iwona Drozd
Kierownik Biura SGU RP



Wystawa stała w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku



Przystań przy moło w Sopocie

Z ŻYCIA SGU RP

Posiedzenie Zarządu SGU RP w Krakowie

W dniu 15 czerwca 2015r. w Hotelu Andel's w Krakowie odbyło się posiedzenie Zarządu Stowarzyszenia Gmin Uzdrawiskowych RP.

W spotkaniu udział wzięli:

- **Jan Golba** – prezes Zarządu SGU RP (burmistrz Muszyny),
- **Wojciech Farbaniec** – członek Zarządu SGU RP (burmistrz Rymanowa),
- **Janusz Gromek** – wiceprezes Zarządu SGU RP (prezydent Kołobrzegu),
- **Jerzy Terlecki** – członek Zarządu SGU RP (burmistrz Polanicy-Zdroju).

Oprócz spraw związanych z bieżącym funkcjonowaniem SGU RP oraz koniecznością podsumowania prac Zarządu za I kwartał 2015 r. uczestnicy posiedzenia dyskutowali nad:

1. nowelizacją zapisów ustawy uzdrawiskowej oraz innych ustaw i przepisów wykonawczych,
2. projektem rozporządzenia Ministra

Gospodarki w sprawie norm jakości paliw oraz kotłów c.o.,

3. działaniami podejmowanymi przez burmistrza Muszyny w sprawie postępowania wyjaśniającego publikację raportu „(O)cena powietrza w Polsce” Fundacji ClentEarth,

4. XXIV Kongresem Uzdrawisk Polskich.

Niezwykle ważnym punktem zebrania było podjęcie rozmów na temat kontynuacji prac nad przedłożonym Parlamentarnemu Zespołowi ds. Uzdrawisk projektem zmian do obowiązującej ustawy uzdrawiskowej o lecznictwie uzdrawiskowym, uzdrawiskach i obszarach ochrony uzdrawiskowej oraz o gminach uzdrawiskowych. Na bazie wniosków i propozycji przesłanych w roku 2014 do Sekretariatu Zespołu ds. Uzdrawisk i Biura Zarządu SGU RP, Prezes Zarządu SGU RP opracował ostateczny projekt



Bazylika Mariacka w Krakowie

zmian w ustawie uzdrowiskowej. Propozycje zmian został przesłane do Parlamentarnego Zespołu ds. Uzdrowisk w dniu 02 kwietnia 2014 r.

Niestety złożoność przedłożonych propozycji zmian do projektu zmian w ustawie uzdrowiskowej oraz zupełny brak woli kontynuacji prac ze strony jednostek nadrzędnych spowodowała, że prace nad nowelizacją ustawy zostały zupełnie wstrzymane. Zarząd SGU RP podejmuje działania mające na celu wznowienie prac nad projektem zmian.

Na prośbę podmiotów uzdrowiskowych Zarząd SGU RP zwrócił się do Ministra Zdrowia - Bartosza Arłukowicza – w sprawie interpretacji przepisów rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 19 grudnia 2014 roku dot. świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego oraz zmian w tym rozporządzeniu. Jan Golba poinformował obecnych na spotkaniu, że coraz częściej podmioty uzdrowiskowe zwracają się do naszego stowarzyszenia z prośbą o pomoc w rozwiązaniu pojawiających się problemów.

SGU RP ponowiło wnioszek do Ministra Finansów (Mateusza Szczurka) w sprawie konieczności wprowadzenia zmian w art.17 ust. 2 pkt. 2 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych w zakresie odnoszącym się do pobierania opłaty uzdrowskiej od osób przebywających w szpitalach uzdrowskich.

Dyskutowano również nad projektem rozporządzenia Ministra Gospodarki w sprawie norm jakości paliw oraz kotłów c.o. Jan Golba wyjaśnił, że zarówno duże miasta jak i małe miejscowości, borykają się ze zbyt wysokimi stężeniami pyłów zawieszonych oraz rakotwórczego i mutagennego benzo[a]pirenu, którego roczne stężenia przekraczają normę nawet kilkunastokrotnie. Głównym źródłem tych zanieczyszczeń jest tzw. niska emisja, a więc spalanie paliw stałych (węgla, drewna) w niskosprawnych instalacjach grzewczych. Zaprezentowany opinii publicznej projekt rozporządzenia Ministra Gospodarki, w sprawie norm jakości dla węgla kamiennego, nie daje najmniejszej nadziei na poprawę jakości powietrza w dającym się przewidzieć czasie, bowiem nadal dopuszcza do sprzedaży na rynku gospodarstw domowych odpady węglowe, typu: muły, flotokoncentraty oraz miazły o wysokiej zawartości popiołu, siarki i chloru. Konieczne są tutaj działania kompleksowe obejmujące m.in. wzmocnienie narzędzi finansowych wspierających likwidację niskiej emisji, w tym programów dopłat do instalacji niskoemisyjnych instalacji grzewczych oraz programów wspierających termomodernizację domów.

Kolejnym punktem obrad było omówienie dotychczasowej działań burmistrza Muszyny w sprawie związanej z publikacją tendencyjnego raportu Fundacji ClentEarth „(O)cena powietrza w Polsce”. Jak wyjaśnił burmistrz Jan Golba, dla Fundacji ClentEarth przy-

gotowywany jest ze strony Gminy Muszyna wniosek o zawezwanie do próby ugodowej. Wniosek będzie zawierał szczegółowo opisane żądania, które powinna zrealizować strona przeciwna, np. zaniechanie przez Fundację „ClientEarth Poland” naruszania dóbr osobistych Gminy Muszyna, zapłatę na cel społeczny określonej kwoty pieniężnej itp.

Tegoroczny, XXIV Kongres Uzdrowsk Polskich odbędzie się w dniach 28-30 września w Inowrocławiu. Organizatorem wiodącym Kongresu jest SGU RP, organizatorami wspierającymi Stowarzyszenie Unia Uzdrowsk Polskich i Izba Gospodarcza „Uzdrowska Polskie”. Mottem Kongresu będzie hasło: **„Uzdrowska Polskie – Wyzwania i Szanse”**. W dobie następujących zarówno w Polsce, jak i na świecie przemian i wprowadzanych w branży uzdrowskiej innowacji jest to temat bardzo aktualny. Głównym celem spotkania będzie określenie możliwości rozwoju, wskazanie szans i zagrożeń wynikających dla uzdrowsk z przeobrażeń następujących w naszym kraju, Europie i na świecie.

W przeddzień uroczystości kongresowych tj. dnia 28 września 2015r. w Inowrocławiu odbędzie się spotkanie członków Konsorcjum „Zdrowie i Uroda”. Konsorcjum zostało powołane do życia w lutym 2013 roku, w jego skład wchodzi ponad 30 przedstawicieli branży turystycznej i uzdrowskiej. SGU RP wspólnie z członkami Konsorcjum zrealizowało szereg cennych działań związanych z promocją produktu uzdrowskiego i turystyki.

PREZENTACJA GMIN CZŁONKOWSKICH SGU RP

DUSZNIKI - ZDRÓJ

Duszniki-Zdrój to urokliwa miejscowość turystyczno - uzdrowiskowa położona w południowej części województwa dolnośląskiego na Ziemi Kłodzkiej – 100 km na południe od Wrocławia, w dolinie rzeki Bystrzycy Dusznickiej pomiędzy Górami Bystrzyckimi i Orlickimi (530-570 m n.p.m.). Idealny zakątek do spędzenia rodzinnego urlopu dla osób lubiących aktywny wypoczynek i ceniących zdrowy styl życia.

Duszniki-Zdrój są najstarszym miastem spośród uzdrowisk kłodzkich. Początkowo były miastem prywatnym i wchodziły w skład państewka homolskiego z centrum na zamku Homole. Prawa miejskie otrzymały w 1346r. Rozwój samego uzdrowiska nastąpił od połowy XVIIIw. kiedy źródło „Zimny Zdrój” zostało wpisane na listę leczniczych źródeł ówczesnych Prus. Duszniki-Zdrój stały się jednym z najznajmniejszych uzdrowisk w regionie na początku XIXw. W sierpniu 1926r. na kurację

przyjechał tutaj młody Fryderyk Chopin, który dał w tym czasie dwa koncerty.

Duszniki-Zdrój posiadają bogatą bazę zabiegowo – leczniczą opartą na źródłach wód mineralnych i bodźcowym klimacie.



Rynek w Dusznikach-Zdroju
fot. UM Duszniki-Zdrój

Dusznickie wody mineralne należą do szczyw wodorowęglanowo – wapniowych o stopniu mineralizacji na poziomie 1,3 - 2,5 g/dm³. Stosowane są do kąpiele mineralnych i kuracji pitych. Miejscowe wody mineralne są nie tylko zdrowe, ale i smaczne. Wykorzystanie ich walorów sprawiło, że Duszniki-Zdrój są jednym z największych w Polsce ośrodków lecznictwa uzdrowiskowego w zakresie schorzeń układu trawiennego, oddechowego i krążenia, narządu ruchu, osteoporozy, a także chorób kobiecych. Bogato wyposażona baza

uzdrowiskowa i zabiegowa dysponuje pełnym zakresem świadczeń leczniczych m.in. naturalnymi kąpielami mineralnymi i igliwiowymi, okładami borowinowymi, hydroterapią, inhalacjami solankowymi, elektroterapią i światłolecznictwem czy masażami leczniczymi. W Dusznikach działają dwa sanatoria branżowe (Zimowit i Chemik), szpital uzdrowiskowy Jan Kazimierz A oraz sanatoria (Moniuszko, Jan Kazimierz B i Chopin). Nowe obiekty, które w ostatnich latach licznie powstały, oferują szeroki wachlarz zabiegów Medi-



*Muszla Koncertowa w Parku Zdrojowym
fot. Krzysztof Froese*



Najlepsze górskie trasy rowerowe w Zieleńcu
fot. Maciej Olszewski

cal SPA oraz bogatą gamę zabiegów pielęgnacyjnych i relaksacyjnych w strefach Wellness & SPA czy np. wczasy odchudzające. Można zrelaksować się w jaskini solno-jodowej lub skorzystać z kompleksu Słoneczne Termy, gdzie lato trwa cały rok, a ciepłe promienie słońca relaksują i rewitalizują.

Malownicze położenie sprawia, że kurort jest odwiedzany nie tylko przez kurasjuszy, lecz również przez turystów spragnionych czystego powietrza, pięknych widoków i długich spacerów po górach. Atrakcyjność miasta podnosi bliskość Parku Narodowego Gór Stołowych i bezpośrednie położenie w sąsiedztwie z Republiką Czeską. Duszniki-Zdrój są wyśmienitym miejscem do uprawiania turystyki pieszej, rowerowej, konnej, narciarstwa biegowego i zjazdowego czy nordic walking. Okalające miasto pasma górskie oraz liczne szlaki piesze i rowerowe pozwalają dotrzeć w najbardziej malowniczej zakątki regionu.

Za sprawą Stacji Narciarskiej Zieleniec SKI ARENA, Podgórze i Jamrozowej Polany, Duszniki-Zdrój rozwijają się również jako ośrodek sportów zimowych. Obecnie nazywane są Sudecką Stolicą Zimy, a to za sprawą specyficznego mikroklimatu Zieleńca, który porównywalny jest do alpejskiego. Zima trwa tutaj mniej więcej pół roku, a suma opadów przekracza 1000 mm. Położony na stokach Šerlichu i Zielonego Garbu w Górach Orlickich Zieleniec, oferuje narciarzom nowoczesną infrastrukturę, liczne trasy zjazdowe i biegowe oraz doskonale rozwiniętą bazę noclegową. Miłośników narciarstwa klasycznego zapraszamy na Jamrozową Polanę. W latach 80-tych (XX w.) powstał tu duży kompleks sportowy dla biathlonistów i biegaczy, który po modernizacji w 2012r. stał się najnowocześniejszym w Polsce. Jako jedyny w naszym kraju posiada licencję B IBU i sztucznie oświetlone trasy, które są bezpłatnie udostępniane. Zieleniec i Jamrozowa Polana to miejsca,



Dworek im. F. Chopina
fot. Krzysztof Froese

które tętnią życiem nie tylko zimą. Latem trasy zjazdowe i biegowe zamieniają się w górskie szlaki piesze i rowerowe, a trasy Jamrozowej Polany w rolkostradę. Część zielenieckich wyciągów przystosowana jest również do przewozu rowerów.

Duszniki-Zdrój to miejsce gdzie bogactwo zabytków i tradycji łączy się z nowoczesnością. Na uwagę zasługuje zabytkowa architektura rynku, pręgierz przy którym po raz pierwszy w historii ścięto katedrę czy Kościół pw. Św. Piotra i Pawła gdzie zobaczyć można ambonę w kształcie wiełoryba. Obowiązkowo odwiedzić należy Muzeum Papiernictwa (1605r.) - unikalny zabytek techniki bezcenny w skali Europy i jedyny zachowany w Polsce i wciąż czynny młyn papierniczy. W papierni nadal wytwarza się papier czerpany według metod średniowiecznych i każdy samodzielnie może stworzyć kartkę papieru podczas warsztatów muzealnych. Odwiedzając Duszniki-Zdrój warto udać się do Parku Zdrojowego z XIX-wieczną Pijalną Wód Mineralnych, z blisko 100-letnią Kolorową Fontanną oraz Dworkiem im. Fryderyka

Chopina, w którym rokrocznie początkiem sierpnia odbywa się Międzynarodowy Festiwal Chopinowski.

**Biuro Informacji i Promocji Miasta
w Dusznikach-Zdroju
ul. Rynek 9, 57-340 Duszniki-Zdrój
tel. 74 8669 413
e-mail: it@duszniki.pl ,
turystyka@duszniki.pl**

Zapraszamy do pobrania darmowej aplikacji na smartfony i tablety "CITY WALK polsko-czeski audioprzewodnik po Dusznikach-Zdroju".

PREZENTACJA GMIN CZŁONKOWSKICH SGU RP

Świeradów- Zdrój

Świeradów-Zdrój górskie uzdrowisko dla aktywnych

Świeradów-Zdrój nazywany jest górskim uzdrowiskiem ponieważ obok swojej bogatej oferty leczniczej, stwarza doskonałe warunki do aktywnego wypoczynku. Spotykane tu unikalne połączenie naturalnych zasobów wód radoczących, borowiny, lasów świerkowych i niezwykłego położenia, tworzy specyficzny mikroklimat i niepowtarzalną aurę miejscowości, do której zawsze chętnie się wraca.

Początki powstania miejscowości to prawdopodobnie koniec wieku XIII lub początek XIV. Najstarszy zapis dotyczący Świerado-

wa, a właściwie karczmy „Fegebeutel”, od której nazywano miejscową osadę pasterzy i drwali pochodzi z 1337 roku. W 1572 roku Leonard Thurneysser po raz pierwszy pisze, o niezwykłym odkryciu cudownych właściwości tutejszej wody. Uzdrowisko zaczęło rozwijać się od 1768 roku, kiedy właściciele tych ziem zbudowali pierwszy dom zdrojowy. Bezpośrednie połączenie kolejowe czynne od 1909 roku otwarło Świeradów na świat i przyczyniło się do pełnego rozkwitu miejscowości kuracyjnej. **Górskie UZDROWISKO - źródło zdrowia, źródło młodości, źródło wiecznej aktywności**

Świeradów-Zdrój jest ewenementem



Dom Zdrojowy
fot. Tomasz Chmielowiec

w skali kraju, w jego granicach znajdują się bowiem dwa uzdrowiska Świeradów i Czerniawa, każde o innym charakterze i właściwościach leczniczych.

Świeradów dzięki wszechobecnemu radonowi oferuje całą gamę zabiegów radozynnych mających zbawienny wpływ na podstawowe funkcje organizmu. Zabiegi z wykorzystaniem borowiny, kory świerkowej oraz wód mineralnych leczą schorzenia reumatologiczne, neurologiczne, naczyniowe, choroby kobiece, osteoporozę, nadciśnienie tętnicze. Czerniawa natomiast z uwagi na specyficzny śródgórski mikroklimat specjalizuje się w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, astmy i alergii.

Bogactwa naturalne: klimat, wody mineralne, radon, kora świerkowa, borowina.

Masaż Shadiva of India Abhyanga, igloo lodowe z kruszonym lodem, tepidarium solankowe z mini-tężnią solną, jacuzzi, biczek szkockie, baseny, sauny, refleksoterapia, akupunktura, zabiegi Baby ECO SPA, dla przyszłych mam, dla mam i ich dzieci – to

tylko niektóre atrakcje, z jakich można skorzystać w wielu hotelach SPA w Świeradowie i Czerniawie-Zdroju.

Atrakcje

W mieście znajduje się 40 atrakcji turystycznych, a do najważniejszych należą m.in. Dom Zdrojowy z najdłuższą na Dolnym Śląsku modrzewiową halą spacerową i pijalnią wody mineralnej, Czarczi Młyn, kolej gondolowa, Schronisko Na Stogu Izerskim. Najnowszą atrakcją jest Centrum Edukacji Ekologicznej Izerska Łąka, która przy wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi multimedialnych ma służyć popularyzacji idei zrównoważonego rozwoju i podnoszenia świadomości ekologicznej.

Rowerzy

Świeradów-Zdrój oraz jego okolice to „rowerowy raj” dla miłośników jazdy na rowerze. W 2012 r. otwarto tu prawie 80 km polsko-czeskich naturalnych ścieżek rowerowych zwanych SINGLE TRAC. Ścieżki te

zlokalizowane są przy kolei gondolowej w masywie Zajęcznika i wokół Czerniawskiej Kopy. Maksymalne nachylenie tras wynosi 5%, szerokość do 80 cm. Wytyczone i oznakowane trasy zaprowadzą Państwa do wielu ciekawych i tajemniczych miejsc. Zróżnicowanie tras pozwala na spędzanie czasu wolnego rodzinom z dziećmi, a także osobom lubiącym poczuć adrenalinę.

Szlaki turystyczne

Dobrze rozbudowana sieć szlaków turystycznych umożliwi pieszym wędrowcom odpoczynek od stresu dnia codziennego. W 2012 r. otwarto nowy szlak turystyczny „Śladem Izerskich Tajemnic”. Szlak tworzy 17 kamieni. Na każdym wygrawerowana jest płaskorzeźba oddająca charakter atrakcji przy której się znajduje. Umieszczono tam również tajemnicze piktogramy. Każdy kto odrysuje 14 piktogramów otrzyma nagrodę niespodziankę i zostanie wpisany do księgi „Odkrywców Gór Izerskich”.

Aktywnie wypocząć można u nas również w aquaparku. Do dyspozycji gości jest m.in. basen kryty ze zjeżdżalnią pontonową, huśtawka wodna, gejzery, basen solankowy. Warto też udać się na pole do mini golfa (18 dołków). Wieczorami zapraszamy do Bowling Clubu, gdzie można pograć w kręgle, bilard, piłkarzyki, symulatory samochodowe itp. Dla dzieci i młodzieży przygotowano: place zabaw, skate park czy orliki.

Sporty zimowe

Narciarstwo można u nas uprawiać od grudnia do kwietnia przy sprzyjających warunkach atmosferycznych i dośnieżonych sztucznie stokach. Do dyspozycji jest kolej gondolowa z trasą narciarską liczącą 2500 m oraz cztery wyciągi orczykowe. Narciarzy biegowych zachęcamy do biegania Izerskim Szlakiem Cietrzewia (19,5 km) oraz na trasach w masywie Zajęcznika utworzonych na bazie leśnych ścieżek rozchodzących się i łączących w różnych częściach lasu.



Single Track ścieżki rowerowe
fot. Tomasz Chmielowiec

Najważniejsze imprezy

• MAJ

Plener rzeźbiarsko-malarski

• MAJ – WRZESIEŃ

Marszobieg z Flinsem po zdrowie – wycieczki turystyczne po Górach Izerskich

• CZERWIEC – SIERPIEŃ

Letni sezon koncertowy – cykl imprez muzycznych

• LIPIEC

Festiwal Biegów Górskich

• SIERPIEŃ

Europejskie Spotkania Młodych Muzyków
Impreza kulinarna „Czerniawskie grillowanie”

• WRZESIEŃ

Impreza kulinarna "Czerniawa jak Strawa"
Spotkania z Muzyką Dawną
50. Konkurs Orkiestr Wojska Polskiego
Bowling Grand Prix

• PAŹDZIERNIK

finał imprezy rowerowej Bike Maraton

Świeradów-Zdrój to także restauracje, kawiarenki, puby – to miejscowość w której można miło spędzić czas zapominając o codziennych troskach i odpocząć od zmęczenia. Spośród 110 obiektów noclegowych, łatwo jest wybrać obiekt, który będzie odpowiadał Państwu gustowi, zainteresowaniom i budżetowi.

Referat Promocji Gminy, Turystyki, Kultury i Sportu,

**ul. 11 Listopada 35,
59-850 Świeradów-Zdrój,
tel. 075 71 36 482,
fax 075 78 16 221,
it@swieradowzdroj.pl
www.swieradowzdroj.pl**



*Koło młyńskie w Czarcim Młynie
fot. Tomasz Chmielowiec*

PROMOCJA

KONKURS EKO HESTIA SPA

ERGO
HESTIA®

W trakcie jubileuszowego, XX Kongresu ESPA (Europejski Związek Uzdrowisk), zorganizowanego po raz pierwszy w Polsce, przedstawiciele Zarządów SGU RP i Grupy ERGO Hestia podpisali list intencyjny w sprawie organizacji corocznego konkursu „EKO HESTIA SPA”.

Przyznawana w konkursie nagroda „EKO HESTIA SPA” ma na celu promować najbardziej skuteczne i nowatorskie działania oraz inwestycje mające pozytywny wpływ na środowisko naturalne, zrealizowane na terenie polskich gmin uzdrowiskowych.

Nagroda zostanie przyznana po raz pierwszy w 2016 roku.

Wartość nagrody „EKO HESTIA SPA” to każdorazowo 100.000 zł. Ta kwota zostanie przeznaczona na dalsze działania proekologiczne na terenie nagrodzonej gminy. Oprócz nagrody pieniężnej Laureat Konkursu otrzyma statuetkę.

W I edycji Nagrody Komisja Konkursowa dokona oceny nadesłanych zgłoszeń biorąc pod uwagę m.in. inwestycje i działania zrealizowane w latach 2010 – 2015, uzyskane efekty ekologiczne i osiągnięte korzyści dla środowiska,



Ogrody sensoryczne w Muszynie

poniesione nakłady finansowe (w przeliczeniu na jednego mieszkańca). Każde zgłoszenie konkursowe będzie zobowiązane do przedstawienia planów w zakresie potencjalnego wykorzystania środków finansowych przyznanej nagrody.

Katalog działań i inwestycji kwalifikowanych do Konkursu „EKO HESTIA SPA” będzie każdorazowo ustalany dla danej edycji konkursu.

Podczas kolejnej edycji konkursu gmina wyróżniona w roku poprzednim złoży sprawozdanie z wykorzystania otrzymanych środków.

Konkurs „EKO HESTIA SPA” jest konkursem organizowany tylko dla miast i gmin uzdrowiskowych zrzeszonych w Stowarzyszenia Gmin Uzdrowisko-

wych RP z siedzibą w Krynicy-Zdroju.

Pomysłodawcą i jedynym Sponsorem Nagrody jest STU ERGO HESTIA SA z siedzibą w Sopocie - jedyne polskie towarzystwo ubezpieczeniowe, którego centrala zlokalizowana jest na terenie miejscowości o statusie uzdrowiska i przywiązujące niezwykle dużą wagę do rozwiązań proekologicznych.

UZDROWISKA PO LIFTINGU INOWROCŁAW

Wybierając się w podróż po Polsce, warto odwiedzić Inowrocław – jedno z najstarszych polskich miast, które poszczycić się może faktem, iż jest kolebką rodu Piastowiczów, a na jego przedmieściach położone było handlowe emporium Askaukalis, o którym w starożytności pisał Ptolemeusz. Tędy bowiem wiódł szlak bursztynowy prowadzący z południa i zachodu Europy nad Bałtyk. Inowrocław, ze względu na usytuowanie na podziemnych pokładach solnych, zwany był „miastem na soli”, a w II w. n.e. właśnie tu zbudowano pierwsze w Europie (a być może również na świecie) tężnie służące do pozyskiwania soli z bogatych inowrocławskich złóż, o czym świadczą wykopaliska archeologiczne.

Miasto ma ciekawą i często burzliwą historię. Zawsze jednak podnosiło się ze zniszczeń, ufnie patrząc w przyszłość. o świetności miasta świadczy wiele

obiektów historycznych oraz informacje o tym, jak wiele znanych w kraju i na świecie osób urodziło się w Inowrocławiu, bądź przebywało przez dłuższy czas.

W 1875 roku, trzysobowa spółka, z dr. praw Zygmuntem Wilkońskim, wykupiła od miasta tereny pod budowę obiektów kąpielowych oraz parku zdrojowego. Już rok później uruchomiono tu pierwszy zakład leczniczy z 14 wannami do kąpeli solankowych, wykorzystując naturalne pokłady solne. Dynamiczny rozwój uzdrowiska, bogata oferta zabiegów leczniczych i ich standard, a także budowa w 2000 roku drugiej co do wielkości w Polsce tężni solankowej spowodowały, iż Inowrocław coraz częściej stawiany jest w gronie najatrakcyjniejszych miast uzdrowiskowych w Europie. Każdego roku Inowrocław odwiedzany jest przez ponad 34 tysięcy

ce kuracjuszy leczących choroby układu ruchu, krążenia, górnych i dolnych dróg oddechowych, alergicznych i przewodu pokarmowego.

Wszystkie budynki sanatoryjne znajdują się w pięknym Parku Uzdrawiskowym, zwanym Solankami. Rozpostarte są one na ok. 85 ha powierzchni. Ozdobą wejścia do parku jest pomnik pawia pełniący rolę zegara słonecznego. Każdego roku w parku wysadzanych jest ponad 155 tysięcy sadzonek roślin, z których komponowane są piękne kwiatowe dywany oraz 8 tysięcy roślin o działaniu aromaterapeutycznym. Malownicze stawy z iluminowanymi fontannami, skłaniają do romantycznych spacerów. Wędrując po alejkach warto zwrócić uwagę na stojący pod wielkim

platanem pomnik-laweczkę, na której „siedzi” generał Władysław Sikorski oraz usytuowaną w pobliżu muszlę koncertową, w której wiosną i latem odbywają się koncerty. Wśród wykonawców są artyści polscy i zagraniczni, profesjonalści i amatorzy, dorośli i dzieci.

Największą atrakcją parku jest potężna tężnia solankowa. To budowla z drewna i tarniny w kształcie połączonych ze sobą wieloboków. Mierzy ona 320 m długości i 9 m wysokości. Z solanki spływającej po gałązkach tarniny odparowuje woda, tworząc w ten sposób solankowy aerozol. Służy on profilaktyce i leczeniu nadciśnienia, górnych dróg oddechowych, tarczycy, schorzeń alergicznych skóry. Na całej długości tężni znajduje się taras widokowy, z którego podziwiać można



*Dywan kwiatowy w Parku Solankowym
fot. Kornel Pawłowski*



*Teżnia uzdrowskowa
fotografia z archiwum Urzędu Miasta Inowrocławia*

panoramę parku. Wieczorami teżnia rozbłyska feerią barw. Jej okolica wykorzystywana jest do pięknych nocnych koncertów i widowisk plenerowych.

W parku są Ogrody Papieskie powstałe w hołdzie dla Jana Pawła II; rosną też pamiątkowe drzewa posadzone przez przebywające w Inowrocławiu znakomite postaci, m.in.: Irenę Kwiatkowską, Krzysztofa Pendereckiego, Wojciecha Kilara czy Grzegorza Turnaua.

Miłośnicy sportu mogą korzystać m.in. z wielu obiektów sportowych i niewątpliwych atrakcji, typu park linowy, czy ścianka wspinaczkowa. Turycyści znajdą w Inowrocławiu dobrą bazę noclegową i gastronomiczną.

Przybywający do naszego grodu przekonają się, że pobyt tu nigdy nie jest czasem straconym.



*Mostek nad stawem w Parku Solankowym
fot. Kornel Pawłowski*



*Dywan kwiatowy w Parku Solankowym
fot. Dariusz Bednarek*

UZDROWISKA PO LIFTINGU JELENIA GÓRA

Miejscowość położona pomiędzy kilkoma pasmami gór (Karkonosze, Izerskie, Kaczawskie Rudawy Janowickie) na dnie malowniczej kotliny. Legenda głosi, że powstała w okresie wojen, jakie Bolesław Krzywousty toczył z Czechami, jako niewielka wojskowa osada. Faktem jest, że prawa miejskie otrzymała znacznie później, niemniej faktem jest też, że ślady osadnictwa w dolinie rzek Kamienna i Bóbr są o kilka wieków wcześniejsze i nikt nie podważa, że miasto ma długą i bardzo barwną historię.

Dziś obszar ten, zwany Doliną Pałaców i Ogrodów jest jednym z najchętniej odwiedzanych przez turystów z Polski i zagranicy.

Uzdrowisko Cieplice - część miasta, zatopiona w parkowej zieleni znana jest już od czasów Bolesława Wysokiego, który ponoć odkrył jako pierwszy dobroczynne właściwości lecznicze cieplickich wód. Z pewnością potrafili je już wykorzystywać cystersi. Wizyty kuracyjne królowej Marysieńki Sobieskiej, Hugo Kołłątaja, Wincetego Pola, ale też Goethego i wielu innych osobistości potwierdzały walory i sławę Cieplic.

Ale to historia. Cenna, jako element

wartościowej promocji, niemniej miniona. Współczesność wymaga wciąż nowych dowodów i nowych atrakcji i Jelenia Góra potrafi je wyeksponować.

Największym skarbem Cieplic są wody leczniczo-termalne, słabo zmineralizowane fluorkowo-krzemowe, których temperatura dochodzi do niemal 90 st. C.! Ten walor czyni źródła najgorętszymi w Polsce i pozwolił m.in. na budowę zespołu basenów „Termy Cieplickie”, gdzie woda w nieckach nie tylko jest podgrzewana naturalnymi źródłami, ale też niektóre niecki dopełniane są wodą „mineralną”.

W samym uzdrowisku z kolei do wszystkich zabiegów związanych z wodą (ćwiczenia w wodzie, kąpiele mineralne, perełkowe, hydromasaże, tusze, kąpiele wirowe, masaże podwodne, inhalacje, itp.) stosuje się wyłącznie wody leczniczo-termalne co zasadniczo podwyższa skuteczność terapii.

Specjaliści uważają – bez wątplenia słusznie – że skuteczna terapia to nie tylko same zabiegi, mające wpływ na zdrowie, ale też aktywność fizyczna, także sportowa, którą należy ujawniać wykorzystując dobrze przygotowane i bezpieczne urzą-



Długi Dom

dzenia sportowe i rekreacyjne. A takich w Jeleniej Górze nie brakuje.

Prawie 50 km tras rowerowych w granicach miasta mających swoje połączenia z trasami euroregionalnymi, wiodącymi do Czech i Niemiec. Możliwość uprawiania sportów lotniczych, wspinaczka skałkowa, a nawet kajakerstwo górskie na rzekach o rwącym nurcie – to wszystko są oferty dla każdego, kto chce spróbować swoich sił.

Dostępne powszechnie stadiony, Transgraniczne Centrum Turystyki Aktywnej w Sobieszowie ze specjalnie zbudowaną dwukilometrową trasą do jeżdżenia na narto- i łyżworolkach. Dziesiątki kilometrów tras narciarstwa biegowego w najbliższej okolicy i Mikrostacja Sportów Zimowych „Łysa Góra”, gdzie narciarstwo zjazdowe trenują setki ludzi zimą. Latem stoki Łysej Góry zamieniają się w tory do jazdy rowerami w stylu down hill.

Osobnym rozdziałem są wspomniane „Termy Cieplickie”, które w ciągu pierwszego roku istnienia odwiedziło blisko



300 000 osób! Ten sukces frekwencyjny jest zrozumiały ze względu na charakter „Term”, ale też ze względu na zainstalowane tam urządzenia – baseny z torami pływackimi, brodziki dla dzieci, zjeżdżalnię i tryskacze. Są sauny parowe i jacuzzi, te-



Centrum Jeleniej Góry

pidarium, grotty śnieżne i fontanna lodowa, itp., itd.

A obok sfery sportu w Jeleniej Górze imponuje sfera kultury. Miasta tej wielkości rzadko mogą poszczycić się tyloma instytucjami kultury i taką gamą wydarzeń. To nie tylko dwa teatry – Dramatyczny i Zdrojowy, czy Filharmonia, a także kino wielosalowe klasy „Helios” i cztery muzea, w tym jedyne w Europie Wirtualne Muzeum Barokowych Fresków. To domy kultury w każdej dzielnicy, prześcigające się w ofertach zajęć i imprez. To cały cykl festiwali, wśród których najstarszym jest Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych. Ta impreza z Jeleniej Góry właśnie rozpoczęła tryumfalny pochód przez Polskę ponad 30 lat

temu, trafiając stąd do Krakowa, Poznania, Warszawy czy Gdańska. To polsko-czeski Art&Glass Festiwal (festiwal sztuki szklanej), Festiwal Reżyserii Filmowej, Festiwal Kina Niezależnego ZOOM.

Można powiedzieć, że Jelenia Góra to Festiwal Dobrego Smaku – dosłownie i w przenośni. Jest bowiem taka impreza, promująca kuchnię trzech bliskich narodów, Polski, Czech i Niemiec, ale też – metaforycznie – „skosztowanie” Jeleniej Góry można uznać za przejaw dobrego smaku. Takie jest zdanie wielu naszych gości, a my z przyjemnością chcemy tę opinię upowszechniać. I potwierdzać wciąż nowymi dowodami.



Basen Sobieski



Pawilon Edward

REFERATY

Agnieszka Jeran

doktor

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Uzdrowskowe czynniki lecznicze w kontekście Uzdrowiska w Ciechocinku

Spa healing factors in the context of the health resort Ciechocinek

Słowa kluczowe: uzdrowisko, społeczne światy, studium przypadku, Ciechocinek, czas wolny

Keywords: spa resort, social worlds, case studies, Ciechocinek, leisure time

Streszczenie

Społeczny świat uzdrowiska scharakteryzować można jako zorganizowany wokół dwóch składowych działalności podstawowej. Celem pozostaje uzdrowienie, a przynajmniej poprawa zdrowia, a reali-

zowane jest ono łącznie poprzez poddawanie się kuracjuszy leczeniu oraz przez realizowanie przez nich aktywności czasu wolnego. Właśnie czas wolny, wynikający bezpośrednio z wyrwania kuracjusza na czas pobytu z jego codzienności oraz z faktu niezagospodarowania leczeniem całego czasu w ciągu dnia, umożliwia i uzasadnia realizację w różnych formach uzdrawiania poza oficjalnym oddziaływaniami medycznymi. Analizy literaturowe wskazują, że rekreacja, zabawa, życie towarzyskie i rozwój, a więc

cztery główne funkcje czasu wolnego, mogą mieć oddziaływanie prozdrowotne, a są w szczególności obecne w uzdrowisku. Wskazanie obecności wymienionych czterech czynników prozdrowotnych w uzdrowisku zilustrowane jest opisem opartym na charakterystyce Uzdrowiska w Ciechocinku

Abstract

The social world of spas can be described as a world organized around two core activities components. The goal is a cure, or at least improved health. It is implemented jointly by patients through treatment and through leisure time activities. Leisure time appears as a consequence of the breaking out bather on the period of stay of his everyday life and the fact that the treatment is not full-time during the day. His presence allows and justifies the implementation of the various forms of healing outside the official medical interactions. Analysis of the literature suggests that recreation, fun, social life and development - the four main functions of leisure time, may have the positive impact on health, and are particularly present in the spa. An indication of the presence of the four factors in the spa is illustrated by a description based on the characteristics of health resort Ciechocinek.

Wprowadzenie

Wyprawa do uzdrowiska i pobyt w nim, w różnych czasach i kulturach mogły mieć charakter religijny lub świecki, być mniej lub bardziej nasycone motywacjami rozrywkowymi, łączyć w różnych proporcjach życie towarzyskie i reżim medyczny. Uzdrowisko – w swojej istocie i historycznych przejawach – mieści

się gdzieś pomiędzy szpitalem, ogrodem a salą balową. Samo przestrzenne, architektoniczne zorganizowanie uzdrowiska ujawnia te konteksty – z jednej strony jest to bowiem ogród zorganizowany w sposób umożliwiający spacer i kontakt z (ujarzmioną) przyrodą, z drugiej „łazienki” i sale zabiegowe, z trzeciej wreszcie – reprezentacyjne sale przeznaczone do tańców i spotkań towarzyskich. Co i jak zorganizowane leczy - ogród, morze czy góry - to już kwestia kultury i dostępności. Historię zmian poglądów na oddziaływanie (pro lub antyzdrowotne) morza czy słońca zarysowuje chociażby Urry [2007], a jego analizy obejmują kwestie urbanistyczne i gospodarcze, przemiany kulturowe stanowią tło i czynnik zmiany. Nadmorskie uzdrowisko przeszło długą drogę, a towarzyszyła temu zmiana ideologii uzdrawiania - od przekonania o pozytywnym oddziaływaniu pitej wody, przez ściśle kontrolowane zanurzenie w nieujarzmionej morskiej wodzie, po wiarę w zdrowotne oddziaływanie raczej słońca niż morza.

Do analiz funkcjonowania uzdrowiska w warstwie społecznej – a więc nie samych jego obiektów, surowców, urządzeń czy zabiegów leczniczych, wykorzystana zostanie koncepcja społecznych światów. Przeprowadzona analiza ukierunkowana jest na wskazanie leczniczego oddziaływania czynności składających się na aktywność podstawową tego społecznego świata, przede wszystkim z uwzględnieniem faktu, że pobyt w uzdrowisku można rozpatrywać przez pryzmat aktywności czasu wolnego, przy czym jest to sam czas spędzany w uzdrowisku, ale też i okresy czasu wolnego codziennego, jaki związany jest z realizowaniem obowiązków

kuracjusza.

Społeczny świat uzdrowiska

Pojęcie społecznych światów pozwala odwołać się w analizie uzdrowiska i kuracjuszy do tworzenia się wspólnot zaangażowanych we wspólne działanie i wspólną ideologię – czynnik podzielenia aktywności i przekonań jest przy tym istotniejszy niż przynależność formalna czy terytorialna, choć w przypadku uzdrowiska także ona ma znaczenie. Uzdrowisko jako społeczny świat wypełnia przytaczaną przez Kacperczyk [2005, s.169] definicję Straussa i Beckera obejmującą jako cechy konstytutywne społecznego świata: wspólne zobowiązanie do pewnych działań, wspólną ideologię co do sposobów ich realizacji i wspólne zasoby umożliwiające ich podejmowanie i osiąganie celów. Odwołując się do tych trzech składowych można wskazać, że wspólnym działaniem jest dla członków społecznego świata uzdrowiska dążenie do uzdrowienia, ideologia zakłada możliwość jego osiągnięcia dzięki naturalnym surowcom, oddziaływaniom fizykochemicznym i klimatycznym oraz fizykoterapii, zmieniającym długoterwale i całościowo stan zdrowia kuracjusza [por. Jeran 2010b, s. 338]. Filozofia czy ideologia leczenia uzdrowiskowego jest przy tym wprost przeciwstawiana ścisłej farmakologii i ingerencji chirurgicznej, odwołuje się do ocenianych pozytywnie wpływów określonych składników wykorzystywanych surowców (solanek, borowin, kryształów, materiałów promieniotwórczych), praktyk fizykoterapii oraz całokształtu otoczenia z jego mikroklimatem, obiektami naturalnymi i sztucznymi oraz ich wzajemnymi interakcjami. Ścisłejsze przyjrzenie się powinnościami

kuracjusza, a więc czynnościom składającym się na konstytuujące społeczny świat uzdrowiska działanie podstawowe, pozwala wskazać jako kluczowy splot dwóch zestawów działań. Po pierwsze jest to leczenie, a raczej podleganie leczeniu (zabiegom medycznym - fizykoterapii, kinezyterapii, balneoterapii, tenoterapii i podobnym – [Hasik 1978]), po drugie - aktywności czasu wolnego. Każdy z tych obszarów aktywności ujęty osobno definiuje odrębne społeczne światy - byłby to chociażby społeczny świat dowolnego szpitala z jednej strony, a także dowolnego wypoczynku, sposobu zagospodarowania czasu wolnego z drugiej (klub golfowy, szachowy, tańca towarzyskiego...). Razem jednak w sposób unikalny dwojako splecione decydują o charakterze uzdrowiska. Splecenie leczenia i czasu wolnego ma wymiar czasowy, ponieważ w porządku dnia i tygodnia kuracjusza następują naprzemiennie, tak jak w porządku czasowym poza uzdrowiskiem czas wolny przeplata się z pracą czy obowiązkami domowymi. Splecenie ma również wymiar funkcjonalny, ponieważ aktywności czasu wolnego kuracjusza wspomagają oddziaływanie leczące reżimu medycznego (a można wręcz zastanawiać się, które z nich bardziej sprzyja leczeniu). Czas wolny w uzdrowisku to nie po prostu czas, który pozostaje niezagospodarowany pomiędzy obowiązkami wynikającymi z korzystania z zabiegów leczniczych. Przerwy między zabiegami są konieczne z medycznego punktu widzenia, ale i generalny nadmiar czasu wolnego i podporządkowane funkcji uzdrawiania jego zagospodarowanie, współdefiniuje społeczny świat uzdrowiska. Oba zakresy działań uzupełniają się

więc, prowadząc do synergii oddziaływań leczniczych.

Ponieważ ściśle medyczne opracowania uzasadniają lecznicze wykorzystania zasobów uzdrowiska, a jednocześnie pomijają znaczenie czasu wolnego dla efektów leczniczych, opisując świat społeczny uzdrowiska warto rozpatrzeć dzięki jakim mechanizmom i oddziaływaniom, zasadnicze typy aktywności czasu wolnego stanowią działalność podstawową i włączając się w realizację głównego celu istnienia.

Czas wolny w uzdrowisku

Dwojaką obecność czasu wolnego i jego podporządkowanie realizacji głównego celu istnienia społecznego świata uzdrowiska, podkreśla oderwanie kuracjusza od codzienności. Pobyt i zdrowienie dzieją się w odmiennym od codziennego otoczeniu – zarówno w sensie geograficznym, wiążą się bowiem z wyjazdem do innego miejsca, jak i w sensie społecznym. Wyjazd do uzdrowiska to, w zależności od zaordynowanego turnusu lub własnej decyzji kuracjusza, okres od kilku dni do kilku tygodni czasu nie-codziennego, wolnego. Także i organizacja zajęć leczących - przede wszystkim wszelkich form zabiegów, pozostawia kuracjuszowi znaczne zasoby czasu wolnego codziennego, którego nie wypełniają „zwyczajne” obowiązki, a który zorganizowany jest w specyficzny dla uzdrowiska sposób. Tu właśnie pojawia się tytułowy ciecho-ciński deptak, ale i łącznie, Park Zdrojowy, kawiarnie i dancingi - całokształt obiektów i wyposażenia podporządkowany organizowaniu czasu wolnego.

W uzdrowisku ów całościowy czas wolny - jako czas wolny pobytu - nie jest jed-

nak czasem bez obowiązków. Kuracjusza obowiązuje bowiem reżim leczenia oraz wymuszony przez ustalenia regulaminowe porządek dnia. Reżim leczenia obejmuje badania, zabiegi, ćwiczenia i wreszcie dietę – w zaleconym w konkretnym przypadku zestawie. Z kolei porządek dnia narzucony jest administracyjnie przez władze ośrodka czy całego miasta uzdrowiskowego oraz przez rozkład dostępnych rozrywek. Regulaminy pobytu potrafią bardzo szczegółowo regulować najistotniejsze punkty codzienności kuracjusza – godziny posiłków, początku i zakończenia aktywności dziennej czy wreszcie czasu dyspozycyjnego [Łęcka 2003]. W ten sposób w cyklu codzienności kuracjusza przejawia się obecność drugiej formy czasu wolnego – czas wolny codzienny. Stanowią go te fragmenty dnia kuracjusza, które nie są objęte zagospodarowaniem przez regulamin pobytu i reżim leczenia. Podobnie bowiem jak osoba pracująca, kuracjusz ma w rozkładzie swego dnia fragmenty oddane jego swobodnej dyspozycji. Jest przy tym charakterystyczne, że jako osoba oderwana od codzienności i warsztatu swojej pracy, owe swobodne okresy przeznaczyć może właściwie wyłącznie na odpoczynek, ponieważ zabiegów i innych procesów leczniczych przedłużyć nie może, zaś pracy czy obowiązków domowych, które mogłaby w tym czasie realizować, zwyczajnie nie ma.

Czas pobytu w uzdrowisku jest zatem podwójnie niejako nasycony czasem wolnym, a jednocześnie ów czas wolny ma paradoksalny charakter, jest bowiem jednocześnie wolny i zagospodarowany w obowiązkowy sposób wynikający z dostępnych i prozdrowotnych aktywności. Paradoksalne jest także niejako

obowiązkowa obecność czasu wolnego, bowiem w sytuacji w jakiej znajduje się kuracjusz, nie ma on możliwości realizowania codziennych obowiązków, nie może więc uniknąć pojawiania się czasu niezagospodarowanego - wolnego.

Dla uporządkowania form aktywności w czasie wolnym, wskazać można za Wnukiem-Lipińskim cztery podstawowe funkcje czasu wolnego [1979, ss. 75-76]:

- wypoczynkową, czy też inaczej rekreację;
- kulturalną, przede wszystkim realizowaną w zakresie ludycznym;
- integracyjną związaną z przebywaniem w towarzystwie innych ludzi (rzeczywistym lub zapośredniczonym np. przez media);
- wychowawczą i edukacyjną, czy też rozwoju osobowości – chociaż tutaj należałoby zastanowić się także nad kwestią rozwoju cielesności, np. poprawą funkcji motorycznych, wytrzymałości organizmu czy koordynacji.

Oczywiście, wskazane uporządkowanie nie jest jedynym możliwym [Namowicz 1987]. Niemniej samo wskazywanie wszelkich funkcji czasu wolnego wydaje się skutkiem dychotomicznego rozdzielenia czasu życia na okresy pracy i od pracy wolne [Jeran 2010a]. W społeczeństwie przemysłowym szczególnie wyraźnie, a w przemyśle w nieco bardziej zamazany sposób, życie podporządkowane jest obowiązkowi wynikającemu z pracy, a czas wolny – stopniowo coraz szerzej zdobywany i jednocześnie coraz bardziej obowiązkowy (wystarczy spojrzeć na ubolewania nad sytuacją pracoholików i samym zdefiniowaniem ich zachowań jako patologicznych) – jedynie definiowany poprzez opozycję do czasu pracy ma sens i funkcje do

spełnienia. Nic tego zresztą wyraźniej nie pokazuje, niż badania nad strukturą czasu osób bezrobotnych czy emerytów czy też dosłownie nad czasem wolnym bezrobotnych [Orłowska 2007].

Niejako z definicji zatem, każda z funkcji czasu wolnego ma w istocie pozytywne dla zdrowia fizycznego i psychicznego efekty. Stwierdzenie takie jest rzecz jasna pewnym uproszczeniem, które każde zachowania ryzykowne (od niebezpiecznych dla zdrowia fizycznego po niebezpieczne społecznie) traktuje jak patologiczne odchylenie od najogólniej ujmowanej normy w tym zakresie. Jeśli jednak czas wolny, ściślej - różne jego zagospodarowania, rzeczywiście ma sam w sobie działanie prozdrowotne, a jego patologicznych odmian w uzdrowisku jest raczej niewiele (może poza używkami), to należałoby się zastanowić co i jak w istocie leczy w uzdrowisku – wody mineralne i fizykoterapia czy raczej wszystko to, co wody mineralne i fizykoterapia jako pretekst przyjazdu umożliwiają? Można zatem wskazać leczące oddziaływanie aktywności fizycznej, zabawy, spotkań i ogólnie relacji społecznych oraz okazji do samorozwoju. W ich obrębie dochodzi do funkcjonalnego splotu dwóch głównych aktywności członków społecznego świata uzdrowiska i wspomnianej synergii. Obrona tego splotu jest przy tym częścią ideologii tego społecznego świata.

Ruch

Samo zwiększenie zakresu aktywności ruchowej – czy to wynikające bezpośrednio z zaleceń lekarza wyrażających się skierowaniem np. na gimnastykę czy z własnej inicjatywy kuracjusza, ma już pozytywny wpływ na stan zdrowia.

Zwiększona ilość czasu wolnego codziennego oraz „obowiązkowe” uzdrowskowe rozrywki w postaci dancingów czy fajfów tylko ów zakres aktywności zwiększają. Powyższe byłoby oczywiście banalne, gdyby nie rzeczywisty wpływ owej aktywności na stan zdrowia. Najbardziej ogólne z wyjaśnień takiego wpływu odwołuje się do zmian adaptacyjnych, jakie zachodzą w narządach i układach ciała człowieka w odpowiedzi na stawiane ciału wymagania. Jeśli wymagania owe sprowadzają się do siedzenia na krześle i wpatrywania w telewizor, adaptacja owocuje osłabieniem mięśni, ograniczeniem zakresu ruchliwości stawów itp. Jeśli jednak stawiane mięśniom, stawom czy płucom wymagania będą wyższe, przystosują się one do nich i w efekcie pojawi się zwiększenie sprawności organizmu. Nie bez znaczenia jest fakt, że ruch jako taki jest jedną z naturalnych potrzeb człowieka, co więcej „potrzeba ruchu i tańca jest uczuciem pierwotnym, wpisanym w życie ludzkie.” [Justyńska 2014, s. 124]

Jednak ruch wywiera pozytywny wpływ na jakość funkcjonowania człowieka nie tylko dzięki poprawianiu wydolności fizycznej organizmu i kompensowaniu niedoborów wynikających z trybu pracy lub wieku. Okazuje się, że może także bezpośrednio i jednoznacznie leczyć – nie tylko schorzenia dotykające narządów ruchu (jak gimnastyka rehabilitacyjna), ale i bardziej ogólne - jak chociażby nadciśnienie tętnicze [Wysocki i in. 2004, s. 235].

Aktywność fizyczna, realizowana jako umiarkowany ruch, sama w sobie ma zatem pozytywny wpływ na zdrowie. Dotyczy to zarówno podnoszenia sprawności, leczenia chorób, jak i przyjemności

związanej z samym realizowaniem ruchu – z jednej strony jest to kwestia bardzo bezpośredniego wpływania na otaczającą rzeczywistość, z drugiej – efektów wywołanych na poziomie biochemicznym i związanych z wpływem aktywności fizycznej na samopoczucie za pośrednictwem przez endorfiny – nie bez przychylny nazywane „hormonami szczęścia”.

Zabawa

Zabawa wprawdzie zwykle obejmuje aktywność ruchową, jednak znaczenie funkcji ludzkiej czasu wolnego nie wyczerpuje się w aspekcie ruchowym. Przeciwnie, także zabawa sama w sobie działa prozdrowotnie. Można się wprawdzie zastanawiać, czy - jeśli wierzyć ustaleniom Huizingi - zabawa, która ma cel jest jeszcze zabawą, skoro zgodnie z jejgo ustaleniami do cech konstytutywnych zabawy należą: swoboda i wolność, bezinteresowność oraz odrębność i ograniczoność oddzielającą zabawę od zwyczajnego życia [Huizinga 2007, s. 15-16]. Ale jednocześnie zabawa okazuje się siłą generującą i napędzającą najważniejsze składowe życia społecznego - prawo, komunikację, ład, rzemiosło, sztukę, wiedzę. Huizinga dowodzi, że czysta zabawa sama stanowi podstawę i czynnik kultury. Można zatem powątpiewać, czy nadanie jej instrumentalnego jednak charakteru, nie pozbawia zabawy jej istoty. Jednak powszechne są analizy, które mimo to dociekają funkcji zabawy, toteż wskazywanie na jej prozdrowotne efekty nie powinno umniejszyć wagi zabawy.

Jedną z cech zabawy jest beztroska, uzyskiwana dzięki „świadomemu pozostawieniu codziennych problemów na marginesie i zatraceniu się w beztrosce” [Mamzer 2004, s. 24]. Zabawa jest zatem

świadomym pozostawieniem zwyczajności na marginesie, nie angażowaniem się w nią, odsunięciem - ułatwia je sam fakt wyjazdu, jaki związany jest z pobyt w uzdrowisku. Karnawał, który jest jedną z form zabawy pozwala wskazać funkcję owego „zawieszenia codzienności”, jaką jest odreagowanie i zebranie sił, tym razem raczej psychicznych i społecznych, niż fizycznych, na okres zwykły [Grad 2001, s. 12]. Karnawał pełni zatem dla jednostek i całych społeczności funkcję katartyczną – pozwala na zrzucenie gorsetów codziennych wymagań, obowiązków czy chociażby oczekiwań ze strony innych.

Jeśli przyjąć, że zabawa w pewien sposób kompensuje dorosłym skrępowanie normami i kontrolą społeczną, jakiego doświadczają jako pełnoprawni i konformistyczni członkowie społeczeństwa to prozdrowotne jej oddziaływanie obejmuje także możliwość eksperymentowania z tożsamością oraz świeżość relacji, którym dzięki temu towarzyszy zaskoczenie, zadziwienie - przyjemność poznawania nowych osób. Przy tym sama szansa na uwolnienie od odgrywanych codziennie ról umożliwia kuracuszowi redefinicję siebie. Jeśli do tego gra, jaka toczy się w uzdrowisku pomiędzy flirtem przy śniadaniu a rytmem tańca na dancingu, sama w sobie daje przyjemność, tym bardziej leczy – jeśli nie ciało, to ducha.

Relacje społeczne

Nade wszystko zaś i ruch i zabawa leczą dzięki swojej interakcyjnej istocie. Kuracusz nie jest bowiem w uzdrowisku samotny. Towarzyszą mu inni kuracjusze, z którymi łączy go wspólna sytuacja – tak samo tymczasowa, tak samo wolna

od zwyczajności i tak samo przepelniona czasem, który czeka na zagospodarowanie.

Kuracjusz i jego towarzysze z turnusu, spotykani na posiłkach, zabiegach, ćwiczeniach i zabawach, tworzą efemeryczną, w pewnych aspektach bardzo zróżnicowaną, choć jednocześnie w innych niezwykle homogeniczną, wspólnotę. W przypadku uzdrowiska okoliczności powstania wspólnoty, są w pewnym stopniu narzucone, ponieważ to nie od samych kuracjuszy zależy kogo spotkają w trakcie trwania turnusu. Jednak wskazywany już aspekt możliwości eksperymentowania z tożsamością oraz krótkotrwałości relacji wydaje się kompensować ów wstępny przymus. Wprawdzie bowiem zestaw potencjalnych partnerów interakcji jest narzucony, jednak wybór konkretnych z nich, utworzenie mniej lub bardziej spójnej grupy i zasady, wedle których będzie funkcjonowała są już przedmiotem swobodnych negocjacji. Można zatem kierować się emocjami i upodobaniem, pilnować dobrowolności. Powstające wspólnoty mają z konieczności krótki żywot. Paradoksalnie jednak owa ulotność może stać się przyczyną katartycznego wykorzystania relacji. Podobnie jak barman staje się powiernikiem życiowych problemów pijącego, tak i współlokator z uzdrowskiego pokoju może stać się powiernikiem skrywanych tajemnic. Znikome jest bowiem ryzyko wykorzystania przezeń zgromadzonej wiedzy – nie zna rozmówcy w czasie zwykłym, nie zna jego społecznego otoczenia – to, że wróciwszy do domu zmieni powierzoną tajemnicę w anegdotę z pobytu nikomu krzywdy nie zrobi.

Życie towarzyskie kuracjuszy i po-

wstające w efekcie wspólnoty mogą mieć także (co nie stoi w sprzeczności z poprzednimi uwagami) charakter opisywanych przez. Dworkina [2008] „wspólnot chorych”, w których prawo do przystąpienia do grupy warunkowane jest poprzez dotknięcie definiującą grupę chorobą. A kuracjusze przecież z definicji przyjeżdżają do uzdrowiska jako dotknięci schorzeniami. Sama miejscowość i charakter jej leczniczego wpływu jest rodzajem filtra dla owych schorzeń, a dodatkowo zaordynowane zabiegi, rodzaj ćwiczeń czy dieta pozwalają spotkać się kuracjom, którzy cierpią na te same dolegliwości.

Spotkanie innych, których dotknęła ta sama przypadłość pozwala zbudować nowy punkt odniesienia, odmienny od tworzonych na co dzień z oczekiwań osób zdrowych i sprawnych, a więc zawsze przynębiającego.

Samorozwój

Podobne zadanie tworzenia nowych punktów odniesienia czy osvajania świata dolegliwości daje związany z pobytem w uzdrowisku rozwój. W zakresie fizycznym może wiązać się z poprawą sprawności lub zmniejszeniem dolegliwości bólowych i dzięki temu poprawą jakości życia. Jednak istotniejsze wydaje się to, że wszystkie zabiegi, spotkania z lekarzami i innymi kuracjami to okazje do nauki. Posiłki skomponowane w zgodny z wymaganiami dietetyków sposób, pouczenia rehabilitantów czy porady ze wspólnoty chorych pozwalają rozwinąć wiedzę o dolegliwościach, sposobach radzenia sobie z nimi czy wreszcie popełnianych błędach. Nawet jeśli brakuje oficjalnych, zorganizowanych wykładów czy pogawędek, z poby-

tu w uzdrowisku można wynieść zasoby wiedzy.

Ponadto uzdrowisko samo w sobie jest przestrzenią, która czeka na poznanie. Jako miejscowość ma swoją historię, bohaterów i osobliwości – uobecnione jako muzea, pomniki czy opowieści. Uzdrowski czas wolny może też stać się czasem samorozwoju niezależnego od uzdrowiska – kuracjusz może przyjechać z literaturą, którą zamierza przestudiować, z planami do realizacji. A każde rozszerzenie wiedzy, w dowolnym kierunku, można uznać za rozwój, ten zaś daje satysfakcję – czasem połączoną z niedosytem, ale jednak satysfakcję. Zaś satysfakcja, duma z wykonanego zadania pozytywnie wpływa na relację kuracjusza ze światem, zatem również leczy.

Wnioski

Perspektywa społecznych światów, zastosowana w analizach splotu składowych działalności podstawowej pozwoliła uzasadnić równoprawne traktowanie reżimu medycznego i czynności czasu wolnego jako prowadzących kuracjuszy do uzdrowienia. Jak się okazuje - nie umniejszając znaczenia wpływu solanek, borowin czy zabiegów fizykoterapii na stan zdrowia kuracjuszy, należy oddać honory dancingom i kwiatowym dywanom. W rozplanowaniu miast uzdrowskich dominują obszary zieleni – parki i aleje, wśród budynków – albo obiekty noclegowo-zabiegowe, albo użyteczności rozrywkowo-publicznej, wśród punktów usługowych – rozrywkowe (kawiarnie, kluby tańca) lub do rozrywki przygotowujące (salony fryzjerskie i kosmetyczne, sklepy z galanterią) – obok miejsc dedykowanych leczeniu

to najważniejsze w uzdrowisku obiekty. Barwny i egalitarny tłum rozplotkowanych, zachwycających się coraz to nowymi dziwami (na straganach) kuracjuszy, może i poruszających się ze stateczną prędkością, ale za to bez przerwy, przywołuje na myśl raczej odpust czy wręcz karnawał, a nie szpital – a więc bardziej rzeczywistość czasu wolnego i zabawy, niż medycznego reżimu, który przecież kojarzymy ze sterylnością, uporządkowaniem (nawet jeśli pozornym) i władzą lekarzy. Przeprowadzona analiza wskazuje nie tylko na obecność i wagę prozdrowotną czasu wolnego w uzdrowisku, ale pozwala także uznać przydatność koncepcji społecznych światów jako jednego z możliwych ujęć rzeczywistości uzdrowiska, pozwalającego na łączne uwzględnianie w analizie aspektów społecznych, architektonicznych czy medycznych.

Bibliografia

Dworkin R. W., 2008, *Nowa ewangelia zdrowia*, (w:) *Socjologia codzienności*, (Red.) P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, Wydawnictwo ZNAK, Kraków.

Grad J., 2004, *Problem karnawalizacji kultury współczesnej*, (w:) *Ludyczny wymiar kultury*, (Red.) J. Grad J., H. Mamzer, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.

Hasik J., 1978, *Wszystko o leczeniu w uzdrowisku*, PZWL, Warszawa.

Huizinga J., 2007, *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa.

Jeran A., 2010a, *Arytmia czy przeplatania? Ponowoczesny wzór przebiegu życia*, (w:) *Nie tylko Internet. Nowe media, przyroda i „technologie społeczne” a praktyki*

kulturowe, (Red.) J. Mucha, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków

Jeran A., 2010b, *Wizualne konstruowanie społecznego świata uzdrowiska*, (w:) *Kultury, subkultury i społeczne światy w badaniach jakościowych*, (Red.) J. Leoński, M. Fiternicka-Gorzko, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.

Justyńska M., 2014, *Ruch a taniec. Znaczenie ruchu w kontekście wybranych technik tanecznych*, „Kultura i Wychowanie”, nr 7 (1).

Kacperczyk A., 2005, *Zastosowanie koncepcji społecznych światów w badaniach empirycznych*, (w:) *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa. Europejskie warianty interakcjonizmu symbolicznego*, (Red.) E. Hałas i K. T. Konecki, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

Łęcka I., 2003, *Nowe (?) trendy w turystyce zdrowotnej*, „Prace i Studia Geograficzne”, nr 32.

Mamzer H., 2004, *Spółeczno-kulturowe oddziaływanie zabawy*, (w:) *Ludyczny wymiar kultury*. (Red.) J. Grad J., H. Mamzer, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.

Naumowicz K., 1987, *Turystyka jako sfera zaspokajania potrzeb osobistych*, Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Szczecińskiej, Szczecin.

Orłowska M., 2007, *Przymus bezczynności. Studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Urry J., 2007, *Spojrzenie turysty*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Wnuk-Lipiński E., 1979, *Rozumienie kultury. Szkice socjologiczne*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa.

Wysocki K., Masłowski J., Walentukiewicz A., Multan A., 2004, *Wpływ wybra-*

nych ćwiczeń ruchowo-relaksacyjnych na przebieg procesu leczenia nadciśnienia tętniczego samoistnego, (w:) Rekreacja, turystyka, kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego, (Red.) B. Marciszewska, J. Oździński, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk.

REFERATY

dr Bednarz-Grzybek Renata
UMCS Lublin

„W zdrowym ciele zdrowy duch”,
czyli Rady dla kuracjuszy na ła-
mach „Wód Mineralnych” (1875)
- tygodniowego dodatku „Gazety
Lekarskiej”

“Mens Sane in Corpore Sano”

“Healthy Spirit in Healthy Body”

That is Advice to Patients in “Mi-
neral Water” (1875) - Weekly Sup-
plement to “Medical Journal”

Streszczenie

Rozwój nauk ścisłych w XIX wieku umożliwił powstanie balneologii, nauki o właściwościach fizycznych i chemicznych wód mineralnych oraz ich zastosowaniu leczniczym. Zaczęli się nią interesować lekarze, a wyjazdy do zdrojów „na kurację” w XIX stuleciu przybrały charakter masowy. Polscy kuracjusze wyjeżdżali głównie za granicę, chociaż

polskie wody nie ustępowały zagranicznym. Pojawiła się zatem konieczność przekonania społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz podjęcia starań o ich rozbudowę i unowocześnienie. W popularyzacji zdrojowisk dużą rolę odegrały specjalistyczne czasopisma poświęcone balneologii lub dodatki do tytułów lekarskich. Jednym z nich było pismo zatytułowane „Wody Mineralne.

Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe-Miasto, Sławinek. Rzecz poświęcona zakładom i gościom zdrojowym” (1875) – dodatek do „Gazety Lekarskiej”. Było ono wydawane i redagowane przez lekarza Polikarpa Girsztowta. Czasopismo było przeznaczone głównie dla kuracjuszy celem propagowania wśród nich polskich uzdrowisk i tym samym zwiększenia w nich frekwencji. Na łamach pisma popularyzowano wiadomości na temat umiejętnego korzystania z zabiegów oraz racjonalnego stosowania leczniczych środków zdrojowych.

Słowa kluczowe: balneologia; czasopisma uzdrowiskowe; lecznictwo uzdrowiskowe

Abstract:

The development of science made it possible for balneology to appear. It deals with physical and chemical properties of water and its use in medical treatment. It attracted interest of doctors and going to spas “for treatment” in the 19th century became widespread. Polish bathers and patients used to go abroad, although Polish spas were not worse. That situation made it necessary to convince the society about the quality of our home spas as well as to make efforts to develop and modernize them. Specialist health resort magazines devoted to balneology and supplements to medical press played an outstanding role in popularization of spas. One of the magazines was called “Mineral Water Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe Miasto, Sławinek. Thing Devoted to Spas and Their Guests” (1875) – a supplement to “Medical Journal”. It was published and edited by

Polikarp Girsztowt. It was destined to popularize Polish spas among bathers and patients and thus attract more of them. The magazine popularized information about reasonable use of spas and the treatments they offered.

Key words: balneology, health resort magazines, spa, medical treatment

**„W zdrowym ciele zdrowy duch”,
czyli Rady dla kuracjuszy na łamach
„Wód Mineralnych” (1875) – tygo-
dniowego dodatku „Gazety Lekar-
skiej”**

Wprowadzenie

Lecznictwo uzdrowiskowe stanowi kompleks pozytywnych uwarunkowań środowiskowych, mających na celu regulację zakłóconej homeostazy, stanowiącej podstawę, prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uwagę lecnictwa skupia wykorzystywanie tych sił przyrody, które tkwią w wodzie, ziemi, powietrzu i świetle. Lecznictwo uzdrowiskowe rozumiane jest jako oddziaływanie na procesy życiowe tkanek i narządów przez stymulację ich osobniczej kompensacji i samoregulacji [Kubiak 2013, s. 13].

Rozwój nauk ścisłych umożliwił powstanie balneologii, nauki o właściwościach fizycznych i chemicznych wód mineralnych oraz ich zastosowaniu leczniczym [Adamczak, 2012, s. 48]. Zaczęli się nią interesować lekarze, a wyjazdy do zdrojów „na kurację” w XIX stuleciu przybrały charakter masowy. Zdrojowiska nabrały cech dochodowego przemysłu [Korczyński 1927, s. 9; Chłapowski 1895, s. 3; Dobrzycki 1896, s. 11]. Leczenie sanatoryjne stało się niezwykle modne.

Kierowano na nie ludzi otyłych, nękanymi przez choroby ortopedyczno-urazowe, reumatyczne, układu nerwowego, dróg oddechowych, układu trawienia, choroby skóry.

Uzdrowisko zapewniało także bogatą ofertę spędzania czasu pomiędzy zabiegami leczniczymi, przede wszystkim poprzez uczestnictwo i zabawach służących pielęgnowaniu kontaktów towarzyskich. W wyborze stacji klimatycznej czy źródła należało brać pod uwagę organizm chorego, jego wrażliwość i stan psychiczny.

Każda miejscowość aspirująca do bycia uzdrowiskiem, odznaczająca się warunkami klimatycznymi, posiadająca w wodzie lub ziemi składniki chemiczne o specjalnych właściwościach leczniczych czyniła starania, aby w możliwie najlepszy sposób wykorzystywać dane jej przez naturę bogactwa. Starania te mogły przynieść efekty przy wsparciu kapitału lokalnego. Wzorem efektywnych działań w tym zakresie okazały się Niemcy, gdzie w XIX wieku dzięki skutecznemu planowaniu, bardzo dobrej organizacji oraz stałej opiece ze strony państwa osiągnięto poziom funkcjonowania uzdrowisk będący wzorem dla pozostałych państw [Dydyński 1919, ss. 3-5].

Warunkiem koniecznym dobrej kuracji „u wód” była osobowość i zaufanie do lekarza. Dobry kontakt lekarza z kuracjuszem wpływał korzystnie na poprawę zdrowia. Lekarz musiał być przekonany o skuteczności leczenia uzdrowiskowego, chcąc to przekonanie zasugerować swoim pacjentom. Na łamach czasopiśma podkreślano, jak ważna jest wiedza medyczna, zdarzały się bowiem liczne

pomyłki lekarzy, wysyłających pacjentów do niewłaściwych uzdrowisk, czy zalecających błędną terapię. Zadaniem lekarza było skierować uwagę chorego na szczególną skuteczność zastosowanego sposobu leczenia, wzmocnić jego wolę przeprowadzenia potrzebnych dietetycznych i higienicznych przepisów. Opowiadania o cudownej mocy źródeł, jak i zapewne własne obserwacje kuracjusza dokonywane w trakcie leczenia miały wpływ na efekty oddziaływania zdrowotnego [Dobrzyński 1949, s. 17-18; Kaden 1975, s. 37; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Obfitujący w „dary” przyrody wiek XIX dawał ogromne możliwości w zakresie wodolecznictwa. Wody lecznicze to naturalne wody podziemne posiadające udowodnione właściwości lecznicze i cechujące się stałym składem chemicznym, naturalną czystością mikrobiologiczną. Wody uważane za mineralne muszą zawierać co najmniej 1000mg składników mineralnych w litrze. Są wodami podziemnymi, naturalnymi. o właściwościach leczniczych decyduje rodzaj i stężenie aktywnych składników biochemicznych [Ponikowska 2004, s. 15]. Nieskażone środowisko pozwalało w pełni korzystać z jego zasobów. Brak świadomości potencjału własnego środowiska powodował, że Polacy nadal byli skłonni korzystać z zagranicznej oferty. Jednym z powodów takiej sytuacji był brak pełnej informacji na temat rodzimych źródeł, zastosowanych w nich urządzeń oraz udoskonaleń. Społeczeństwo polskie jak i sami lekarze mieli często niekorzystne wyobrażenie o krajowych zakładach leczniczych, istniejących tam zaniedbaniach w zakresie

organizacji, skutkujących brakiem właściwego poziomu świadczonych usług. Trudno zatem się dziwić, iż w obliczu istniejącej sytuacji niewielu chciało narażać zdrowie w polskich zdrojowiskach wołąc korzystać z usług świadczonych za granicą. Skuteczność reklamy XIX - wiecznych zakładów przyrodolecznicych na ziemiach polskich pod zaborem, zbytnia opieszałość w podawaniu wiadomości o zastosowanych nowych urządzeniach nie pozwalały konkurować z nowoczesną infrastrukturą zakładów zagranicznych [Górski 1904, ss. 7-8]. Niewykorzystany w pełni potencjał uzdrowisk (więcej wolnych miejsc niż chętnych do ich wykorzystania), prowadził do ich ruiny finansowej i w krótkiej perspektywie do całkowitego upadku.

Zmiana istniejącego stanu rzeczy, niosła ze sobą konieczność przekonania społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz podjęcia starań o ich rozbudowę i unowocześnienie. Niewątpliwie istotną rolę odegrały tu specjalistyczne czasopisma balneologiczne lub dodatki do tytułów lekarskich.

Jednym z takich dodatków były „Wody Mineralne. Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe-Miasto, Sławinek. Rzecz poświęcona zakładom i gościom zdrojowym” (dalej: „Wody Mineralne”). W jego podtytule pojawiły się nazwy istniejących na ziemiach polskich zdrojowisk: Ciechocinka¹, Buska², Sol-

ca³, Druskiennik⁴, Bisztanów⁵, Nowego Miasta⁶ i Sławinka⁷. Redakcja miała na celu popularyzację przede wszystkim źródeł wymienionych w winiecie tytułowej, a znajdujących się na ziemiach zaboru rosyjskiego.

Zadaniem wydawców czasopism uzdrowiskowych było przekonanie społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz działania na rzecz ich rozbudowy i unowocześnienia. W obliczu nasilających się działań w zakresie rozpowszechniania wiedzy o polskich zdrojach, inicjator „Gazety Lekarskiej - Pisma tygodniowego poświęconego wszystkim gałęziom umiejętności lekarskiej, farmacyi i weterynaryi” (dalej: „Gazeta Lekarska”) [Knypl 2013, ss. 8-9; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142] dr Polikarp Girsztowt (1827-1877) w 1875 roku podjął decyzję o publikowaniu do niej dodatku „Wody Mineralne” [Koźmiński 1884, ss. 140-142; Orgelbrand 1900, s. 160; Ostrowska 1973, ss. 255-256].

Rozwinięcie

W artykule zastosowano metodę analizy zawartości prasy - jakościową i ilościową, metodę historyczno - literacką i chronologiczno - problemową. Wykorzystanie tych metod pozwoli na ustalenie, jakie zagadnienia dotyczące porad dla kuracjuszy w XIX wieku były podejmowane na łamach „Wód Mineralnych” (1875) - dodatku „Gazety Lekarskiej”.

3 Solec - źródło wód bogatych w siarkę; wody chlorowo-sodowo-siarczanowe, bromkowe, jodkowe, żelaziste.

4 Druskieniki - źródło bogate w borowinę.

5 Birsztany - zakład wód mineralnych solankowych zawierających sól glauberską i dwuwęglan żelaza.

6 Nowe Miasto nad Pilicą - zakład przyrodolecznicy.

7 Sławinek - zakład zdrojowo-kąpielowy. Posiada dwa źródła szczyawy żelazistej, używane zarówno do picia jak i kąpeli.

1 Ciechocinek - zdrojowisko solankowe; wody chlorowo-sodowe, bromkowo-jodkowe (solanki), niektóre źródła dostarczają solanki termalnej.

2 Busko - źródło wód siarczano-słonnych, bogate w borowinę; wody siarczkowo-siarkowodorowe, słone, jodkowo-bromkowe.

Zastosowane metody będą pomocne w prezentacji artykułów publikowanych na łamach pisma, które zostało omówione również pod względem formalno-wydawniczym, zwracając uwagę m.in. na częstotliwość jego ukazywania, miejsce wydania, wydawcę i redaktora oraz współpracowników.

Wydawcą i redaktorem „Wód Mineralnych” przez cały okres ukazywania się był polski lekarz, chirurg Polikarp Girsztowt, inicjator, redaktor i wydawca „Gazety Lekarskiej” oraz przewodniczący Oddziału Balneologii Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego [Noszczyk, 2009, s. 1]. W 1852 roku uzyskał stopień doktora medycyny. W latach 1853-1856 pracował, jako chirurg w czasie wojny krymskiej, w Odessie, potem w Bułgarii i Sewastopolu. Od 1859 roku był profesorem chirurgii w Akademii Medyko-Chirurgicznej w Warszawie, następnie Szkole Głównej w Warszawie i Uniwersytecie Warszawskim. Był powszechnie szanowanym lekarzem i pedagogiem. W czasie powstania styczniowego zajmował się zaopatrzeniem szpitali powstańczych w leki i materiały opatrunkowe. Po upadku powstania władze carskie zwolniły Girsztowta ze stanowiska w szpitalu Ujazdowskim w Warszawie, podejrzewając go o sprzyjanie powstańcom. Wówczas podjął działalność naukową, wydawniczą i pedagogiczną [Girsztowt 1869; Taczanowski 1868a; 1871b; Złota Księga 2009, ss. 113-121; Kierzek 2012, ss. 298-299; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Wydawane w XIX wieku czasopisma lekarskie ze względu na granice zaborów i funkcjonującą w ich obszarze cenzurę polityczną, utrudniającą rozpowszechnianie, musiały zaspokajać

potrzeby ogółu czytelników, a jednocześnie zawierać materiał aktualny dla danego obszaru [Szyndler 1993, ss. 63-142; Sobczak 2009, s. 63-74]. W drugiej połowie XIX wieku w każdym zaborze wykształciło się czołowe czasopismo o charakterze ogólnolekarskim, które skupiało wybitnych przedstawicieli świata lekarskiego, reprezentując medycynę danego zaboru. W Królestwie Polskim takim czasopismem była właśnie „Gazeta Lekarska”. Wydawana w latach 1866-1921, miała na celu popularyzowanie polskiego dorobku naukowego i tworzenie piśmiennictwa lekarskiego w języku ojczystym [Knypl 2013, s. 8-9]. Na jej łamach publikowano oryginalne prace naukowe, prelekcje profesorów warszawskich, prace kazuistyczne, prace z zakresu statystyki lekarskiej, zamieszczano przegląd piśmiennictwa zagranicznego, wiadomości bieżące, życiorysy polskich i zagranicznych lekarzy oraz przyrodników, polemikę i korespondencję.

Rozwój nauk w XIX wieku i ich specjalizacja pociągnęły za sobą potrzebę zakładania czasopism o węższym zakresie, poświęconych poszczególnym dyscyplinom lekarskim, m.in. balneologii. Wskazuje to na wielką wagę, jaką przywiązywano do balneologii w kraju. Świadczy o popularności polskich uzdrowisk oraz stopniu ich wykorzystania przez społeczeństwo. W XIX stuleciu publikowano artykuły dotyczące chemicznych i leczniczych własności wód zdrojowych. Czasopisma popularyzujące rodzime źródła były przeznaczone głównie dla kuracjuszy celem propagowania wśród nich polskich uzdrowisk i tym samym zwiększenia w nich frekwencji. Czasopisma te czytali i zasilali lekarze przy-

czyniąc się w ten sposób do rozwoju polskiej balneologii. Rosnące znaczenie polskich zdrojowisk spowodowało powstanie poświęconego im wydawnictwa pt. „Wody Mineralne” [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Wydawane w Warszawie w okresie sezonu (od 5 czerwca do 2 października 1875) jako dodatek „Gazety Lekarskiej” [Ostrowska 1973, ss. 74-75]. Ukazało się 18 numerów tego czasopisma. Objętość każdego z nich wynosiła 4 strony. Wiadomość o czasopiśmie podają historyk medycyny, bibliograf Stanisław Kościński (1837-1883) [Kościński 1888, ss. 140-142], balneolog Michał Zieleniewski (1821-1896) [Zieleniewski 1889], historyk medycyny Teresa Ostrowska (1928-2013) [Ostrowska 1967, s. 411; Ostrowska 1973, ss. 74-75;]. Format „Wód Mineralnych” wynosił 29 cm x 23 cm [Ostrowska 1973, s. 236]. Brak ceny w winiecie tytułowej może świadczyć o jego lokalności. Pismo drukowano w Warszawie w drukarni „Gazety Lekarskiej” przy ulicy Świętokrzyskiej nr 9.

Cele dodatku „Wody Mineralne” wiązały się z popularyzacją krajowych zdrojowisk, zagadnieniami dotyczącymi właściwości leczniczych wód mineralnych, soków owocowych, produktów mlecznych oraz wyboru zdrojowiska i właściwej do leczenia pory, zachowania się w czasie kuracji wodami mineralnymi, wskazówek dietetycznych i higienicznych [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Warunkiem istnienia czasopisma było zapewnienie mu podstaw materialnych. W XIX wieku redakcje czasopism lekarskich starały się różnymi sposobami pozyskać prenumeratorów. Wprowadzono nawet, zwyczaj przesyłania lekarzom

okazowych numerów nowo założonych tytułów, aby zachęcić ich do abonowania. Jednak dochody uzyskane z prenumeraty na ogół nie pokrywały wydatków związanych z drukiem i kolportażem [Ostrowska 1973, s. 26-27].

Wiele czasopism mogło istnieć tylko dzięki finansowej pomocy redaktorów, współpracowników i wydawców. W lepszej sytuacji były czasopisma będące organami towarzystw, gdyż miały one pewne podstawy materialne. W subsydiowaniu czasopism uczestniczyły instytucje nie związane z nimi bezpośrednio. Działała też pomoc koleżeńska. Ważnym źródłem dochodów były ogłoszenia. Pojawiały się one w polskich czasopismach lekarskich od około 1870 roku. Podawała je m.in. „Gazeta Lekarska”. Natomiast na łamach „Wód Mineralnych” nie zamieszczano reklam. Dodatek nie zawierał żadnych ilustracji poza zamieszczonymi portretami lekarzy Romana Ignatowskiego i Jana Pileckiego. Ze względu na charakter popularyzatorski, jaki przyświecał czasopismom balneologicznym i ich dodatkom, adresowany był do szerszego grona czytelników, nie tylko lekarzy oraz farmaceutów. Brak środków finansowych mógł być przyczyną zaprzestania kontynuacji „Wód Mineralnych” -dodatku „Gazety Lekarskiej” w kolejnych latach [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Na łamach „Wód Mineralnych” ukazało się w sumie 14 artykułów medycznych o charakterze naukowym, dotyczących znaczenia kuracji wodnej, higieny i diety w czasie używania wód, różnych rodzajów kąpiei, chorób, leczenia mlekiem, serwatką, kumysem, sokami ziołowymi, winogronami, muzyki jako środka leczniczego [Muzyka 1875,

ss. 1-3], zdrojowisk w Birsztanach nad Niemnem reprezentujących grupę wód zawierających metale alkaliczne lub związki wapna i zakładu przyrodoleczniczego w Nowym Mieście nad Pilicą [*O dietetycznym 1875*, s. 1, 2-3, 1-2; *Leczenie mlekiem 1875*, ss. 2-3, 1-2; *Muzyka 1875*, ss. 1-3; *o pożyteczności 1875*, ss. 2-4; *Zakład 1875*, ss. 1-2, 2-3; *Obserwacje 1875*, ss. 1-2, 2-3, 3-4, 3, 1-3; *o wyborze 1875*, ss. 1-2; *o zachowaniu 1875*, ss. 1-2, 2-3; *Renier 1875*, ss. 1-2, 2-3, 1-3; *o powietrzu 1875*, ss. 2-4], pomyślnego działania powietrza pod tężniami w Ciechocinku na organizm ludzki [*O powietrzu 1875*, ss. 2-4] oraz obserwacji meteorologicznych przy źródłach wód mineralnych [*Obserwacje 1875*, ss. 1-2, 2-3, 3-4, 3, 1-3]. Wysoki poziom artykułów publikowanych w odcinkach wpływał na urozmaicenie treści pisma. W związku z tym w każdym numerze znajdowało się ich kilka. Większość z artykułów nie została podpisana, istnieje duże prawdopodobieństwo, że ich autorem był sam redaktor Polikarp Girsztowt [Ostrowska 1967, s. 413]. Tylko trzy artykuły zamieszczone na szpaltach czasopisma zostały podpisane. Dwa wśród nich poświęcone życiu i działalności balneologów: znakomitego lekarza, współtwórcy wód mineralnych w Ciechocinku Romana Ignatowskiego (1805-1889) [Girsztowt 1875, ss. 1-2; Gerko 1995; Raczyński 1935; Iwanowska-Jeske 1983; Ciechocinek. 2001; Nocna 2005, ss. 20-22] i lekarza, dziennikarza, działacza społecznego związanego z Druskienikami Jana Pileckiego (1821-1878) [Girsztowt 1875, ss. 1-2; Kierzek 2012, ss. 168-170] są autorstwa Girsztowta. Natomiast jeden traktujący o źródłach w Birsztanach napisany został przez polskiego lekarza zdrojowe-

go, przyrodnika Anicety Reniera [Renier 1875, ss. 1-2, 2-3, 1-3; Kowalska 1987, ss. 449-450; Ostrowska 1988, ss. 109-110]. Zostały one napisane przystępnym językiem z myślą o kuracjuszach. Poruszane w nich problemy dotyczyły wyboru właściwego zdrojowiska, odpowiedniego odżywiania podczas kuracji, trybu życia w czasie i po kuracji. Pierwsze numery dodatku zawierały ponadto pojedyncze artykuły rozrywkowe, stanowiące rodzaj felietonu zamieszczonego często w czasopismach lekarskich [Ostrowska 1973, ss. 74-75].

Cennym działem była korespondencja nadsyłana m.in. z Buska i Ciechocinka przez Romana Ignatowskiego [Ignatowski 1875a, ss. 2-3, 3, 4, 3-4; 1875b, s. 4], Klemensa Junoszę [Junosza 1875, ss. 3-4, 3] i Zenona Winnickiego [Winnicki 1875, s. 3], z Druskienik przez Jana Pileckiego [Pilecki 1875, ss. 3-4, 3], ze Sławinka i Solca przez Juliana Wyrzykowskiego [Wyrzykowski 1875a, s. 3; 1875b, ss. 3-4]. Artykuły w tym dziale informowały o położeniu, historii i organizacji zakładów zdrojowych, o lekarzach praktykujących, komunikacji, warunkach mieszkaniowych, odżywianiu i rozrywkach w zdrojowiskach [Ostrowska 1973, s. 75; Ostrowska 1967, s. 413; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Z działem tym współpracowali farmaceuci zamieszczając uwagi na temat wartości sztucznych i naturalnych wód mineralnych. Byli to Wincenty Karpiński [Karpiński 1875, s. 3], Karol Kłossowski [Kłossowski 1875, s. 4] i Leonard Ziemiński [Ziemiński 1875, s. 3, 4, 3-4]. Dział korespondencji zawierał wiele wiadomości ważnych dla kuracjuszy i lekarzy. Jest to kopalnia wiedzy dla dzisiejszych historyków medycyny. Drukowano niewiele ogłoszeń lekar-

skich i handlowych [Ogłoszenia 1875, s. 3, 4; Ogłoszenie 1875, s. 4]. Bogata w treści była podawana w większości numerów Lista gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku (zdrojowisko słone) [Pierwsza 1875a, s. 4; Druga 1875a, s. 4; Trzecia 1875, s. 4; Czwarta 1875, s. 4; Piąta 1875, s. 4; Szósta 1875, s. 4; Siódma 1875, s. 4; Ósma 1875a, s. 3-4; Dziewiąta 1875, s. 4; Dziesiąta 1875, s. 4] i Solcu (źródła słono-siarczane) [Pierwsza 1875b, s. 4; Druga 1875b, ss. 3-4; Trzecia 1875b, s. 4].

W pierwszych numerach „Wód Mineralnych” opublikowano pojedyncze artykuły rozrywkowe, stanowiące rodzaj felietonu zamieszczanego często w czasopismach lekarskich [W saskim ogrodzie 1875, ss. 1-3; Sobotnim pociągim 1875, ss. 1-2; Dokąd jechać 1875, ss. 1-3].

Czytelnik „Wód Mineralnych” czerpał również informacje dotyczące Zarządu Instytutu Wód Mineralnych Sztucznych na terenie ogrodu Krasińskich. Określały one proces wyrabiania wody gazowej z kwasem salicylowym [Milicer 1875, s. 4; Świątek [b.r.], s. 8]. Informowany bywał także o praktykach lekarzy zdrojowych np. Zdzisława Nieszkowskiego w Szczawnicy [Ogłoszenia 1875, s. 3] czy Stanisława Żaboklickiego w Krynicy [Ogłoszenia 1875, s. 4]. Nie bez znaczenia były też zamieszczane na łamach czasopisma ogłoszenia np. na temat Głównej Ekspedycji Wody Mineralnej oraz Produktów Ciechocińskich przy Aptece Stanisława Gębczyńskiego [Ogłoszenie 1875b, s. 4] czy zamieszczony w piśmie cennik produktów ciechocińskich [Ogłoszenie 1875a, s. 4].

W „Wodach Mineralnych” zawarte były ponadto wskazówki dotyczące reguł, jakimi powinni kierować się kuracjusze

przy wyborze zdrojowiska. Radzono, aby uwzględnić rodzaj choroby, własności wody mineralnej, miejsce, klimat oraz sytuację materialną chorego [O wyborze 1875, s. 1]. Zamożny kuracjusz najczęściej kierował się poziomem luksusu wybierając miejsca doskonale wyposażone i urządzone. Chorzy o niskim statusie materialnym przyzwyczajeni do spokojnego życia rodzinnego zdecydowali się na pobyt w miejscach mniej kosztownych i pozbawionych zbędnego zbytku.

Lekarz zdrojowy poinformowany o historii choroby pacjenta był w stanie określić dalszy proces leczenia [O wyborze 1875, s. 2]. Pozwalało to uniknąć komplikacji związanych z pojawieniem się nowych przypadłości. Terapię właściwą rozpoczynano po okresie karencji mającej na celu umożliwienie kuracjuszowi odpoczynku po odbytej podróży oraz czynnościach organizacyjnych związanych z jej rozpoczęciem [O wyborze 1875, s. 2]. Wzajemne towarzystwo chorych ulegających tym samym cierpieniom, wymiana doświadczeń o skuteczności leczniczej wód i kąpieli budziły zaufanie i dodawały odwagi w starannym prowadzeniu kuracji [O pożyteczności 1875, ss. 1-4].

Na łamach „Wód Mineralnych” stwierdzano, że najwłaściwszą porą do leczenia były miesiące od maja do końca września. Chorzy drażliwsi, skłonni do pokaszliwania, i potów, ulegający częstemu zaziębieniu, schorzeniom żołądka i niewydolności wątroby powinni udawać się do zdrojowisk w chłodniejszej porze wiosennej lub jesiennej. Pora letnia odpowiedniejsza była dla chorych na podagrę i reumatyzm a leczących się np. w Wiessbaden, Akwizgranie,

Cieplicach czeskich, Warmhrunn. o porze kąpielowej rozstrzygał wzgląd na geograficzne położenie miejsca zdrojowego, jego wzniesienie nad poziomem morza i otoczenie. Przykładowo w zakładzie żętycznym Rehburg w okolicy Hanoweru można było śmiało leczyć się na drogi oddechowe jeszcze we wrześniu i październiku, kiedy np. w Kreuth położonym na południu osoby cierpiące z powodu chorób układu oddechowego w tym samym czasie z uwagi na ostrość górskiego powietrza nie mogli już korzystać z leczenia sanatoryjnego. Chorym artretycznym w podeszłym wieku zalecano leczenie podczas gorącego lata w alpejskich zakładach kąpielowych, takich, jak Pfäfers, Wildbad, Gastein. Pomijając oznaczoną porę zdrojową tj. od maja do października, zalecano również użycie wód i kąpeli w porze zimowej. Podczas kuracji w miesiącach zimowych nieodzowne było przestrzeganie prawideł dietetycznych i higienicznych. Używając wód mineralnych w zimie, należało pamiętać, aby podczas ich picia pozostawać w łóżku [O wyborze 1875, s. 1]. Czas trwania kuracji wodami mineralnymi uzależniano od rodzaju schorzenia i indywidualności chorej osoby. Wymagano, aby kuracjusz do leczenia wodami mineralnymi przystępował odpowiednio przygotowany. Sama kuracja zaś powinna odbywać się bez pośpiechu i zbyt wczesnego jej zakończenia – pisano na łamach „Wód Mineralnych” w 1875 roku [O wyborze 1875, s. 1].

Zdaniem redakcji pisma „Wód Mineralnych” nie bez znaczenia były warunki mieszkaniowe podczas pobytu w zdrojowisku. Preferowano suche, słoneczne i przestronne kwatery. Najlepiej położone w pobliżu źródła dla lepszej or-

ganizacji pobytu i uniknięcia przerw w leczeniu, zwłaszcza podczas chłodniejszych i deszczowych dni. Kwatera powinna składać się minimum z dwóch pomieszczeń, z których jedno miało stanowić sypialnię. Osoby słabe i cierpiące na porażenie nóg powinny zawsze szukać mieszkań na dole, aby nie męczyć się chodzeniem po schodach [O wyborze 1875, s. 2]. Korespondent Klemens Junosza odnotował także problemy związane z wynajmem mieszkań w Ciechocinku przez rodziny chcące samodzielnie prowadzić kuchnię, a jeżeli takowe występowały to ich mankamentem był brak okien i naczyń [Junosza 1875, s. 3-4]. Był zaniepokojony brakiem zainteresowań czytelniczych kuracjuszy. Stwierdził, że goście zdrojowi niewiele czytają. Postulował zaopatrzenie czytelnicy w uzdrowiskowych w kształtującą, wyselekcjonowaną lekturę, tym bardziej, że gazety, dzienniki krajowe i zagraniczne przechowywane w uzdrowiskowej czytelnicy nie zawsze były aktualne [Junosza 1875, s. 3].

Na łamach pisma znalazły się wskazówki dotyczące odpowiedniego ubioru kuracjusza. Przestrzegano, aby był on na czas pobytu „u wód” ściśle dostosowany do panujących warunków atmosferycznych. Zwracano też uwagę na właściwy dobór obuwia. Rady w tej kwestii kierowano zwłaszcza do kobiet. Miały one brać pod uwagę przede wszystkim wymagania skutecznej kuracji a nie przepisy mody, elegancję czy próżność. Uświadamiano społeczeństwo, że zdrojowisko nie jest miejscem odpowiednim do zachowywania sztywnej etykiety, miejskiego przepychu, a wręcz przeciwnie ma być oazą spokoju, pozbawioną codziennego gwaru, gdyż „największa

skromność najlepiej harmonizuje z naturą...” [O zachowaniu 1875, s. 1].

Ważnym działem w balneoterapii jest kuracja pitna. Systematyczne i prawidłowo dawkowane picie wód mineralnych wywiera działanie miejscowe na przewód pokarmowy oraz działanie ogólne w zakresie uzupełniania niedoborów mikro- i makroelementów.

Istotnym elementem każdej kuracji uzdrowskiej jest właściwa dieta. Pisano, że występują dolegliwości, w których jest ona obowiązującą częścią programu leczniczego np. w chorobach trawienia, cukrzycy, miażdżycy, dnie moczanowej. W innych schorzeniach jest niezbędną, chociaż niekoniecznie w zakresie wszystkich chorób danego profilu leczniczego. Do takich należą chociażby choroby układu ruchu czy układu krążenia. W dolegliwościach tych często występuje otyłość i miażdżyca, które wymagają diety. Niezależnie od tego, u wszystkich pozostałych chorych, którzy nie wymagają ograniczeń dietetycznych konieczne jest stosowanie żywienia racjonalnego. Usługi w zakresie żywienia uzdrowsko powinno realizować w sposób staranny, zgodny z zasadami, jest ono bowiem jednym z nieodzownych elementów kształtowania prozdrowotnego stylu życia.

W związku z tym kuracjusz czytając czasopismo „Wody Mineralne” napotykał treści zachęcające do umiarkowania w jedzeniu i piciu podczas kuracji. W czasie jej trwania wymagano, „aby podczas obiadu niekoniecznie zmiatać chciwie co tylko podadzą i korzystać łakomo z przynoszonych, jak się to nieraz w miejscach kąpielowych wydarza, 6-8 półmisków najrozmaitszego rodzaju, w następstwie czego przepelnia się

zbytecznie osłabiony żołądek i powstają liczne dolegliwości” [O dyetetycznem 1875, s. 1]. Podkreślano umiar w ilości i jakości spożywanych posiłków. W czasie wieczornej konsumpcji wody mineralnej ze źródła należało pamiętać o kontrolowaniu jej ilości. Zalecano picie 2-3 kubków pomiędzy godziną 17 a 18 [O zachowaniu 1875, s. 1].

Redakcja „Wód Mineralnych” uświadamiała czytelników o szkodliwości trudno strawnych pokarmów dla organizmu, których spożycie nawet w małej ilości prowadziło podczas picia wód mineralnych do wzdęcia i zgagi. Należały do nich: wieprzowina, gęsi, kaczkki, tłusta baranina, twarde jaja, węgorze, karp, raki, łosoś, bób, groch, soczewica, rzodkiew, kapusta, trufle, cebula, ciasta.

Reguły dietetyczne uwzględniały także klimat miejscowości w której odbywała się kuracja. W krajach południowych wystarczała mniejsza ilość pokarmów, zwłaszcza roślinnych, zaś w północnych zalecano większe ilości potraw przeważnie mięsnych [O dyetetycznem 1875, s. 2]. Goście zdrojowi powinni jadać trzy razy dziennie. U osób młodszych należało uwzględniać drugie śniadanie i podwieczorek. Pijąc wcześniej wody, należało przystępować do śniadania przed godziną 9, do obiadu zasiadać pomiędzy 13 a 15 godziną. Najodpowiedniejsza dla gości zdrojowych pora obiadowa przypadała na godzinę 13. Apelowano, aby kuracjusze wzbraniali się od lodów cukierniczych. Wieczorem na godzinę przed snem należało posilić się rosółem z bułką i filiżanką herbaty. Osoby przyzwyczajone do kwaśnego mleka mogły wieczorem w miejsce innych potraw posilać się właśnie nim [O dyetetycznem 1875, s. 2]. Nie każdy z gości był w stanie

oprzeć się łakomstwu, dlatego też posiłki na życzenie kuracjuszy mogły być serwowane w prywatnych kwaterach bądź na świeżym powietrzu. Natomiast gość ceniący sobie towarzystwo w czasie konsumpcji posiłków mógł je spożywać w restauracji, wybierając potrawy z karty. Przy użyciu wód mineralnych nieodpowiednimi pokarmami były potrawy obfitujące w kwas octowy i tłuszcze roślinne, sałaty, jarzyny przyrządzane w occie lub cytrynie, zupy tego rodzaju, limonady i dojrzałe owoce zawierające w sobie kwas wolny. W siedemdziesiątych latach XIX wieku za prawidłowe uznawano w siedemdziesiątych latach XIX wieku postępowanie osób, które traktując zdrowie nad chwilową przyjemność wstrzymywały się podczas picia wód mineralnych od wszelkich owoców. Za błędną uważano opinię wielu osób, sprowadzającą się do stwierdzenia, że można w zamian używać owoców smażonych lub gotowanych, zaprawionych cukrem dla wyeliminowania zawierających się w nich kwasów [*O dyetetycznem* 1875, s. 2-3].

Na łamach „Wód Mineralnych” apelowano o ostrożność w użyciu kąpiele, zwłaszcza tam, gdzie występowały ciepłe wody np. w Karlsbad czy Vichy. Nawet niezbyt mocno działające ciepłe wody (cieplice obojętne) Wildbad, Gastein nie mogły być jednocześnie przeznaczone do picia i kąpiele. Ostrzegano, że zimne kąpiele podczas leczenia wodami mineralnymi nie powinny wcale mieć miejsca [*O zachowaniu* 1875, s. 1]. Temperatura wody mineralnej do kąpiele musi być oznaczana przez lekarza. Kuracjusz winien korzystać z kąpiele zgodnie z jego zaleceniami, ponieważ pora kąpiele u „wód mineralnych” zale-

żała od rodzaju choroby [*O zachowaniu* 1875, s. 1]. W XIX wieku w schorzeniach przewlekłych i podostrych, mających łagodniejszy przebieg w celu pobudzenia tkankowej przemiany materii, stosowano tworzywo naturalne - borowinę. Kąpiele borowinowe zalecano szczególnie w leczeniu chorób układu ruchu, przeciągających się chorobach stawów, zapaleniach tkanki mięśniowej oraz ścięgien. Koniecznym warunkiem ich zastosowania był dobry stan układu krążenia pacjenta. Kąpiele siarkowe z kolei wpływały na przemianę tkankową w chrząstkach, na obieg krwi i odnowę tkanek. Chorym ze zmianami sercowo-naczyniowymi zalecano uzdrowiska solankowe, siarkowodorowe i radonowe. Przy zapaleniu stawów postulowano ostrożną długotrwałą kurację uzdrowską połączoną z leczeniem farmakologicznym, dietą i gimnastyką. Pozwalało to wpłynąć na przebieg choroby i ogólne samopoczucie pacjentów. Osoby, którym doskwierał układ krążenia, kierowano do uzdrowisk siarkowodorowych, ciepliczych i radonowych. Natomiast chorych na dolegliwości związane z przewodem pokarmowym kierowano do miejscowości, gdzie możliwe było przeprowadzenie kuracji pitnej.

Wskazówki redakcji „Wód Mineralnych” dotyczyły także wyposażenia i warunków higienicznych tzw. pokoju kąpielowego. Miał być przestronny, suchy, wolny od wszelkiego rodzaju par, wyciewów czy przykrej woni i opalany w porze chłodnej. Po ukończonej kąpiele drzwi i okna w pokojach kąpielowych należało otwierać, w celu ich przewietrzenia. Dla osób młodych i silnych zalecano temperaturę pomiędzy 23-27 stopni, osobom starszym, artretycznym

i historycznym proponowano temperatury pomiędzy 27-30 stopni. Uświadamiano czytelników, że osobom chorym na serce, szkodziły gorące kąpiele [O zachowaniu 1875, s. 2]. Apelowano, aby nie moczyc włosów na głowie podczas kąpieli w wodach słonych, gdyż powodowało ich wypadanie. Szczególnie kobiety zobowiązane były nakrywać głowę czapeczką z tzw. cienkiej woskowanej kitajki. Niewłaściwe było kąpanie się w koszuli, mimo, że dla wielu osób wspólne kąpiele mogły wydawać się zenujące [O zachowaniu 1875, s. 1-2]. Chorzy przed kąpielą zobowiązani byli do zdejmowania biżuterii.

Leczenie kąpielami mineralnymi, jak i zwykłymi środkami aptecznymi nie mogło być zbyt forsowne. W „Wodach Mineralnych” uczulano kuracjuszy na fakt, aby wanna przed kąpielą była starannie wyczyszczona [O zachowaniu 1875, s. 2]. Dawano nawet wskazówki dotyczące odpowiedniego zachowania się kuracjusza w wannie. Poruszanie w niej było właściwe, gdy kąpano się w wodzie o dość niskiej temperaturze. W kąpielach obfitujących w kwas węglowy, chory powinien siedzieć spokojnie, w przeciwnym razie powodowało to zbytne ulatnianie się gazu [O zachowaniu 1875, s. 1]. Kąpiele kwasowęglowe wykorzystywane są w wybranych chorobach serca, nadciśnieniu tętniczym, niedokrwieniu kończyn dolnych, nerwicach narządowych. Na uwagę zasługuje też odmiana kąpieli kwasowęglowych gazowych czyli w dwutlenku węgla pochodzenia naturalnego lub sztucznego. Gazy lecznicze występują naturalnie w przyrodzie w formie rozpuszczonej w wodzie lub też samodzielnie pod postacią gazu. W balneologii wykorzystuje

się głównie dwutlenek węgla, siarkowodór, radon, tlen [Ponikowska 2004, ss. 22-23].

Kolejną metodą leczniczą jest hydroterapia. Do typowych zabiegów hydroterapeutycznych w XIX wieku należały różnego rodzaju natryski. Czytelnik „Wód Mineralnych” został zaznajomiony z działaniem kąpieli natryskowych. Natrysk nie powinien działać na część chory dłużej niż 2-3 minuty [O zachowaniu 1875, ss. 2-3]. Pomieszczenie w którym dokonywano natryskiwania należało starannie ogrzać. Gość zdrojowy bez zalecenia lekarza nie powinien używać natrysków z wód mineralnych, jak i z wody zwyczajnej. Lekarz był zobowiązany do określenia siły prądu wody, czasu i liczby kąpieli. W piśmie poruszano zagadnienia dotyczące kąpieli borowinowych (szlamowych) [O zachowaniu 1875, ss. 2-3], parowych [O zachowaniu 1875, ss. 2-3] oraz popularnych w siedemdziesiątych latach XIX wieku kąpieli piaszczystych [O zachowaniu 1875, s. 1].

Redakcja pisma ostrzegała, aby podczas kuracji u wód porzucić wszelkie inne środki np. pigułki, proszki, do których chory często był przyzwyczajony [O zachowaniu 1875, s. 2].

Prezentowane na szpaltach „Wód Mineralnych” wiadomości dotyczyły dolegliwości leczonych produktami mlecznymi, mlekiem, serwatką, kumyssem, oraz sokami owocowymi [Leczenie 1875, s. 2; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Kuracja kumysowa miała wpływ na podniecie apetytu, uregulowanie stolca, przedłużenie snu. Kuracjusz uzyskiwał wiedzę, że kumys działał jako środek odżywczy, wykrztuśny, przeciwgorączkowy, pobudzający system nerwowy i ułatwiający trawienie [Leczenie 1875,

s. 3; Drecki 1875, s. 134]. Zakłady tzw. kumysarnie, poświęcone wyłącznie tego rodzaju kuracji powstały w Warszawie, Petersburgu, Moskwie. W latach siedemdziesiątych XIX wieku kumysarnie istniały w różnych klimatycznych stacjach leczniczych, jak np. Meran, Gries, Reichenhall, Ischl, Berlin, Wiedeń, Dreźnie, Londyn [*Leczenie* 1875, s. 1].

Redakcja „Wód Mineralnych” popularyzowała też treści dotyczące własności leczniczych soków ziołowych [*Leczenie* 1875, s. 1]. Propagowano sok z perza (agropyram repens), z marchwi, mniszka, podbiału, rzeżuchy wodnej, piołunu. Soki ziołowe mogły być pite na wzór wód mineralnych rano, albo w mniejszych dawkach w ciągu dnia. Nie zabrakło w dodatku „Wody Mineralne” informacji na temat kuracji winogronowej (tzw. „rolle Traubenkur”), która miała działanie podobne do alkaliczno-słonych wód mineralnych [*Leczenie* 1875, ss. 1-2]. Stanowiła środek pobudzający przemianę materii. Kurację winogronową należało prowadzić tylko pod kierunkiem lekarza. Czynnością posiłkującą każdą kurację winogronową było oddychanie na świeżym powietrzu. Należało pamiętać, że warunki klimatyczne determinowały leczenie niektórych chorób w uzdrowiskach. Stąd przy ustaleniu profilu leczniczego, przy zaleceniu miejscowości uzdrowiskowej, lekarz uwzględniał zawsze warunki klimatyczne miejscowości [*Leczenie* 1875, ss. 2-3]. Zabiegi klimatoterapeutyczne obejmują m.in. kąpiele słoneczne i morskie czy inhalacje aerozolu tężniowego. Uzupełniającymi elementami klimatoterapii są walory krajobrazowe uzdrowiska. Redakcja „Wód Mineralnych” czyniła uwagi w jakich stanach chorobowych oddychanie po-

wietrzem pod tężniami mogło być pomocne dla organizmu człowieka [*O powietrzu* 1875, ss. 2-4]. W bogatym w tlen powietrzu tężni oddychanie odbywa się z większym natężeniem i energią, a zawarta w nim sól kuchenna wpływa pożywnie na płuca, ułatwia wykrztuszanie flegmy, powodując, ustępowanie poczucia duszności i łagodniejszy kaszel. Oprócz soli kuchennej w wykrztusnym działaniu powietrza solankowego udział bierze także salmiak. Na łamach czasopisma zachęcano kuracjuszy do oddychania powietrzem pod tężniami. Było ono szczególnie korzystne dla osób osłabionych, w stanach anemii, gruźlicy węzłów chłonnych (tzw. zołży), krzywicy oraz dla organizmów wyniszczonych w skutek długotrwałych chorób m.in. tyfus, ostrej choroby zakaźnej jelit (tzw. dysenteria), krwotoków.

Czytelnik „Wód Mineralnych”, mógł tam znaleźć nawet rys historyczny wód Birsztąńskich, dokąd według Michała Zieleniewskiego chorzy w celu leczenia się miejscowymi wodami dojeżdżali już w 1840 roku [Renier 1875, ss. 1-2] oraz rys historyczny Cieclocinka [Winnicki 1875, ss. 3-4]. Pomimo ukazywania się czasopisma tylko przez jeden sezon (rok 1875), rola redakcji dodatku „Wody Mineralne” w popularyzowaniu wiedzy na temat rodzimych źródeł usytuowanych na ziemiach zaboru rosyjskiego okazała się doniosłą. Czytelnik mógł zaczerpnąć informacje nawet o mało rozpowszechnionych wodach sławinkowskich (źródła szczawy żelazistej). Społeczeństwo знаło je ze słyszenia, wiedząc o nich tyle tylko, że znajdują się w okolicach Lublina [Wyrykowski 1875b, s. 3; Orłowski 1882; *In-formator* 1927, s. 75]. Na łamach pisma stwierdzono, iż przyczyną tego był brak

komunikacji z pozostałymi ziemiami. Lektura „Wód Mineralnych” uzupełniała wiedzę czytelników na temat zakładów wodoleczniczych kierowanych przez polskich lekarzy np. w Nicei [Zakład 1875, ss. 2-3; Prochaska 1926]. Czytelnicy pisma pogłębiali swoją wiedzę na temat zakładów leczniczych i stacji klimatycznych w guberniach Królestwa Polskiego oraz prywatnych zakładach leczniczych.

Cenne były także dla czytelnika „Wód Mineralnych” uwagi na temat muzyki jako środka leczniczego [Muzyka 1875, s. 1-2]. Kuracjusz uzyskiwał wiedzę, że w zakresie promocji zdrowia muzyka wprowadza słuchacza w odpowiedni nastrój, wyzwała pozytywne emocje, zachęca do odbioru treści [Poślusznaw-Owczar 2013, ss. 161-163]. Rola muzyki w procesie przywracania zdrowia lub jego poprawy dotyczy zarówno problemów fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Muzyka i jej elementy, jak śpiew, taniec i gra na instrumentach były stosowane w praktykach medycznych od czasów plemiennych [Smentek 2013, s. 42].

Jeden z korespondentów „Wód Mineralnych” odniósł się z uznaniem do działalności wydawniczej Polikarpa Girsztowta w dziedzinie balneologii, stwierdzając, że przyczyniła się ona „(...) do rozwinięcia tej gałęzi lekarskiej, którą od dawna winni się zająć terapeuci i chemicy” [Langowski 1875, s. 3].

Wobec takiej sytuacji tylko nieliczni chcieli narażać zdrowie i życie w krajowych zakładach. Większość kuracjuszy wolała udać się do tych o wyrobionej już marce za granicę. W swoich działaniach bowiem zakłady polskie zbyt mało uwagi poświęcały reklamie, w opieszały

sposób podawały wiadomości o zaprowadzonych ulepszeniach. Nie miały pełnej możliwości konkutowania z dobrze prosperującymi i umiejącymi korzystać z nowoczesnej reklamy zakładami zagranicznymi [Gorski 1904, ss. 7-8].

Wnioski

Na łamach pisma popularyzowano właściwy sposób organizacji pobytu kuracjuszy w uzdrowisku. Uzyskiwali oni wiedzę na temat umiejętnego korzystania z zabiegów oraz racjonalnego stosowania leczniczych środków zdrojowych. Stwarzając tym samym szanse na zmniejszenie zachorowalności na wiele chorób cywilizacyjnych, i zmniejszenie śmiertelności. Wychodzono z założenia, że osoby chore przebywające w uzdrowisku powinny być równocześnie leczone i edukowane. Redakcja czasopisma starała się w miarę możliwości promować zdrowie. W ten sposób wiedza medyczna niewątpliwie szybciej docierała do społeczeństwa aniżeli stricte naukowe książki medyczne. Publikowane w „Wodach Mineralnych” artykuły miały wpływ na wzbogacenie zasobu informacji kuracjuszy na temat zagadnień dotyczących lecznictwa uzdrowiskowego promując tym samym zdrowy styl życia w polskim społeczeństwie. Pisane przystępnym językiem zawierały wskazania i przeciwwskazania dla leczenia pitnego wodami mineralnymi, leczenia kąpielowego i klimatycznego. Pobyt obok znaczenia leczniczego był dla kuracjusza odskocznią od codziennych trosk [Jankowiak 1960, s. 27-32; Kowalenko 1976, s. 97-107].

Bibliografia

- Adamczak S., 2012, *Uzdrowiska*, cz. 1, De Agostini Polska, Warszawa.
- Bednarz-Grzybek R., „*Wody Mineralne*” (1875) – tygodniowy dodatek „*Gazety Lekarskiej*” poświęcony propagowaniu wód źródłanych, soków owocowych i produktów mlecznych, „*Szkice Humanistyczne*” 2015, t. 15, nr 1-2, s. 129-142 [w druku].
- Chłapowski F., 1895, *o zdrojowiskach i stacjach kąpielowych i klimatycznych w Polsce*, wyd. K. Kozłowski, Poznań.
- Czwarta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku 24 czerwca do 1 lipca 1875, „*Wody Mineralne*” (dalej: „*WM*”) 1875, nr 6.
- Dobrzycki H., 1896, *Słowo wstępne*, w: *Zdrowiska. Zakłady lecznicze i stacje klimatyczne w guberniach Królestwa Polskiego i najbliższych guberniach cesarstwa oraz Prywatne zakłady Lecznicze w Warszawie, praca zbiorowa*, red. i przedm. H. Dobrzycki, wyd. E. Wende, Warszawa.
- Dobrzyński J., 1949, *Uzdrowiska jako lecznice biologiczne*, [s.n.], Warszawa.
- Dokąd jechać?, „*WM*” 1875, nr 7.
- Drecki F., 1875, *o kumysie czyli winie mlecznym*, w: *Noworocznik Kaliski na Rok Przystępny 1876 który ma dni 366*, pod kier. E. Idzikowskiego, wyd. A.I. Parczewskiego, Kalisz.
- Druga Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 do 12 czerwca 1875, „*WM*” 1875a, nr 3.
- Druga Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 15 czerwca do 15 lipca 1875, „*WM*” 1875b, nr 8.
- Dydyński L., 1919, *Nasze zdrojowiska i uzdrowiska jako źródło bogactwa krajowego*, *Gebethner i Spółka*, [s.n.], Warszawa-Lublin-Łódź.
- Dziesiąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 8 sierpnia do 15 sierpnia 1875, „*WM*” 1875, nr 13.
- Dziewiąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 sierpnia do 8 sierpnia 1875, „*WM*” 1875, „*WM*” 1875, nr 12.
- Gerko W., „*Księżę na Ciechocinku*”, „*Zród Ciechociński*” 1995, nr 4.
- Girsztowt P., 1869, *Chirurgia ogólna i szczegółowa*, t. 2, [s.n.], Warszawa.
- Girsztowt P., *Jan Pilecki*, „*WM*” 1875, nr 18.
- Girsztowt P., *Roman Ignatowski*, „*WM*” 1875, nr 12.
- Górski K., Rosner Z., 1904, *Przedmowa*, w: *Polski przewodnik po zdrojowiskach*, red. K. Górski i Z. Rosner, wyd. „Przegląd Zdrowjowy”, Kraków.
- Ignatowski R., *Korespondencya, Busko, dnia 24 lipca 1875r.*, „*WM*” 1875a, nr 8, nr 10, nr 11, nr 12, nr 13, nr 14, nr 15.
- Ignatowski R., *Korespondencya, Ciechocinek, dnia 16 sierpnia 1875r.*, „*WM*” 1875b, nr 12.
- Informator leczniczy oraz Przewodnik po miejscowościach leczniczo-klimatycznych Rzeczypospolitej Polskiej*, 1927, wyd. Koło Medyków Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Iwanowska-Jeske D. (red.), 1983, *Uzdrowisko Ciechocinek. Zarys monograficzny*, wyd. „Sport i Turystyka”, Warszawa.
- Jankowiak J., *o kuracjach pitnych*, „*Wiadomości Uzdrowiskowe*” 1960, nr 1, s. 27-32.
- Junosza K., *Korespondencya, Z Ciechocinka, d. 25 czerwca 1875r.*, „*WM*” 1875, nr 4, nr 5, nr 6.
- Kaden K., *Lecznictwo uzdrowiskowe*, „*Problemy Uzdrowiskowe*” 1975, z. 4, s. 37-40.

Karpiński W., *Korrespondencya, Z Warszawy dnia 26 czerwca 1875r., Wody mineralne i sztuczne*, „WM” 1875, nr 4, s. 3.

Kierzek A. [i in.], *Z przeszłości Druskienik (cz. II), „Przegląd Lekarski”* 2012, nr 69.

Kłossowski K., *Korespondencya, Zamość*, „WM” 1875, nr 9.

Knypl K., *Nasze korzenie i dziedzictwo*, „Gazeta dla Lekarzy” 2013, nr 4.

Korczyński L., *Z bieżących problemów polskiego zdrojownictwa*, w: *Informator leczniczy oraz Przewodnik po miejscowościach leczniczo-klimatycznych Rzeczypospolitej Polskiej*, wyd. Koło Medyków Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1927.

Koźmiński S., 1888, *Słownik lekarzów polskich*, [t. 1], nakł. aut., Warszawa.

Kowalenko H., *Twórca polskiej balneologii*, „Problemy Uzdrowiskowe” 1976, z.1/2, s. 97-107.

Kowalska K., 1987, *Renier Anicety*, w: *Słownik biologów polskich*, red. S. Feliksiak, Państw. Wydaw. Naukowe, Warszawa.

Krawczyk M. (red.), 2009, *Złota Księga Medycyny Warszawskiej*, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa.

Kubiak Sz. (red.), 2001, *Ciechocinek. Dzieje uzdrowiska*, wyd. „Lega”, Włocławek.

Kubiak Sz., *Ogólny pogląd na znaczenie muzykoterapii w świetle nauk medycznych ze szczególnym podkreśleniem lecznictwa uzdrowiskowego*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie lecznictwa uzdrowiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.

Langowski M., *Warszawa dnia 14 czerwca 1875 r.*, „WM” 1875, nr 3, s. 3.

Leczenie mlekiem, serwatką, kumysem, sokami ziołowymi, oraz kuracya winogronowa, „WM” 1875, nr 6, nr 7, nr 8, nr 9.

Milicer N., *Ogłoszenie*, „WM” 1875, nr 14.

Muzyka jako środek leczniczy, „WM” 1875, nr 11, nr 14.

Nocna A., Roman Ignatowski (1805-1889). „Książę na Ciechocinku”, „Zdrój Ciechociński” 2005, nr 7.

Noszczyk W., 2009, *Polikarp Girsztowt (1827-1877)*, cz. 1, w: *Złota Księga Medycyny Warszawskiej*, red. M. Krawczyk, wyd. Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa 2009.

O dyetetycznym zachowaniu się podczas leczenia wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 1, nr 3, nr 4.

O powietrzu pod tężniami, „WM” 1875, nr 12.

O pożyteczności leczenia wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 2.

O wyborze zdrojowiska i właściwej do leczenia porze, „WM” 1875, nr 6, nr 7.

O zachowaniu się w czasie kuracyi wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 9, nr 10, nr 11, nr 13, nr 14, nr 15.

Obserwacje meteorologiczne jakie robione być mają przy źródłach wód mineralnych, „WM” 1875, nr 5, nr 6, nr 9, nr 16, nr 17.

Ogłoszenia, „WM” 1875, nr 2, nr 3, nr 6, nr 14.

Ogłoszenie. Cennik Produktów Ciechocińskich, „WM” 1875a, nr 6.

Ogłoszenie. Główna Ekspedycja Wody Mineralnej oraz Produktów Ciechocińskich przy Aptece Stanisława Gębczyńskiego, Ciechocinek, „WM” 1875b, nr 6.

Orgelbrand S., 1900, *S. Orgelbranda encyklopedia powszechna z ilustracjami i mapami*, t. 6, wyd. S. Orgelbranda Synowie, Warszawa.

- Orłowski A., 1882, *Rozbiór chemiczny wód mineralnych w Sławinku mianowicie dwóch źródeł żelazistych, Chalibokrenae, dużego, używanego na kąpiele i małego „Kazimiry”*, [s.n.], Lublin.
- Ostrowska T., 1967, *Polskie czasopiśmiennictwo balneologiczne w XIX wieku*, „Wiadomości Uzdrawiskowe”, nr 3-4.
- Ostrowska T., 1973, *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX wieku (1800-1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*, wyd. Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław [i in.] 1973.
- Ostrowska T., 1988, *Renier Anicety*, w: *Polski Słownik Biograficzny*, t. 31, wyd. Polska Akademia Umiejętności; Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Kraków, Wrocław, Kraków [etc.].
- Ósma Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 27 lipca do 1 sierpnia 1875, „WM” 1875, nr 11.
- Piąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 lipca do 7 lipca 1875, „WM” 1875, nr 7.
- Pierwsza Lista Gości, przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 20 maja do 1 czerwca 1875, „WM” 1875a, nr 2.
- Pierwsza Lista Gości, przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 1 czerwca do 15 czerwca 1875 „WM” 1875b, nr 4.
- Pilecki J., *Korespondencya, Druskieniki*, „WM” 1875, nr 7, nr 13.
- Ponikowska I., 2004, *Kompendium balneologii. Rekomendacje krajowego konsultanta*, wyd. Adam Marszałek, Toruń.
- Posłuszna-Owczarż M., *Wartość i znaczenie muzyki w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.
- Prochaska A., 1926, *Historia miasta Stryja*, wyd. Miasto Stryj, Lwów.
- Raczyński M., 1935, *Materiały do historii Ciechocinka. Od zapoczątkowania budowy warzelni soli do wybuchu Wielkiej Wojny*, z. 1, [s.n.], Warszawa.
- Renier A., *Wody mineralne w Birsztanach*, „WM” 1875, nr 13, nr 14, nr 15, nr 16,
- Siódma Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 13 lipca do 27 lipca 1875*, „WM” 1875, nr 10.
- Smentek L., *Muzyka i jej terapeutyczna moc*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.
- Sobczak J., 2009, *Dzieje prawa prasowego na ziemiach polskich*, wyd. Naukowe Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- Sobotnim pociągami*, „WM” 1875, nr 5.
- Szósta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 7 lipca do 13 lipca 1875*, „WM” 1875, nr 8.
- Szyndler B., 1993, *Dzieje cenzury w Polsce do 1918 roku*, wyd. Krajowa Agencja Wydawnicza, Kraków.
- Świątek P.W., R. Chwiszczuk, M. Rynkiewicz, *185 lat warszawskiej farmacji*, [Warszawa] [b.r.], s. 8 <http://www.ireneusz-mitura.cba.pl/pict/ksiazki/polfa.pdf> [dostęp: 13.12.2014].
- Taczanowski B., 1868a, *Rys praktycznej otiatrii*, wyd. Red. „Gazety Lekarskiej”, Warszawa.
- Taczanowski B., 1871b, *Laryngoskopia i ryoskopia*, wyd. Red. „Gazety Lekarskiej”, Warszawa.
- Trzecia Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 12*

czerwca do 24 czerwca 1875, „WM” 1875a, nr 5.

Trzecia Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 15 lipca do 15 sierpnia 1875, „WM” 1875b, nr 14.

W saskim ogrodzie, „WM” 1875, nr 2.

Winnicki Z., *Korespondencya, Z Ciechocinka dnia 25 czerwca 1875r.*, „WM” 1875, nr 4.

Wyrzykowski J., *Korespondencya, Solc dnia 12 sierpnia 1875*, „WM” 1875a, nr 17.

Wyrzykowski J., *Korespondencya, Ze Sławinka, 12 czerwca 1875r.*, „WM” 1875b, nr 3, 3.

Zakład przyrdo-leczniczy w Nowem Mieście nad Pilicą, „WM” 1875, nr 3, nr 4.

Zieleniewski M., 1889, *Słownik bibliograficzno-balneologiczny zakładów polskich zdrojowo kąpielowych, wodoleczniczych, klimatycznych, żętycznych, kumysowych i kefirowych*, [s.n.], Kraków.

Ziemiński L., *Korespondencya, Wody mineralne sztuczne w stosunku do wód mineralnych naturalnych*, „W M” 1875, nr 10, nr 13, nr 16.

- CZŁONKOWIE SGU RP
- GMINY NIEZRZESZONE W SGU

