

Renata Bednarz-Grzybek

<https://orcid.org/0000-0002-5033-9163>

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Kosowska lecznica Apolinarego Tarnawskiego w doniesieniach polskojęzycznych czasopism uzdrowiskowych (XIX/XX w.)

Zarys treści: Artykuł prezentuje sylwetkę polskiego higienisty Apolinarego Tarnawskiego (1851–1943) oraz obraz prowadzonego przez niego zakładu przyrodoleczniczego w Kosowie na Pokuciu (1893–1914), prezentowany na łamach polskojęzycznych czasopism uzdrowiskowych na przełomie XIX i XX w., m.in. „Naszych Zdrojów”, „Przeglądu Zdrojowego”, „Przeglądu Zdrojowo-Kąpielowego”, „Przeglądu Zdrojowego i Turystycznego”, „Przeglądu Zdrojowo-Kąpielowego i Turystycznego”, „Przewodnika Kąpielowego”, „Zdroju Ciechocińskiego”, „Kuriera Ciechocińskiego”. Zakład Tarnawskiego uważany był za kresową szkołę higieny, stosowano w nim naturalne i innowacyjne w tym okresie sposoby leczenia: świeże powietrze, ruch i dietę jarską.

Outline of content: The article is devoted to the Polish hygienist Apolinary Tarnawski (1851–1943) and the image of the institute of natural medicine he ran at Kosiv (Kosów) in Pokuttya (1893–1914) (now Ivano-Frankivsk Oblast, in western Ukraine), as presented in the Polish-language spa magazines at the end of the nineteenth and in the early twentieth centuries, including *Nasze Zdroje*, *Przegląd Zdrojowy*, *Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy*, *Przegląd Zdrojowy i Turystyczny*, *Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Turystyczny*, *Przewodnik Kąpielowy*, *Zdrój Ciechociński*, and *Kurier Ciechociński*. The Tarnawski Institute was considered a hygiene school of the borderland area; it functioned from 1893 to 1939, and it implemented natural and innovative treatment methods: fresh air, exercise and a vegetarian diet.

Słowa kluczowe: Apolinary Tarnawski, zakład przyrodoleczniczy w Kosowie, polskojęzyczne czasopisma uzdrowiskowe na przełomie XIX i XX w.

Keywords: Apolinary Tarnawski, institute of the natural medicine at Kosiv (1893–1914), Polish-language spa magazines of the 19th and 20th centuries

Wprowadzenie

Człowiek żyjący w XIX w. narażony był na liczne choroby i ich skutki zaburzające jego funkcjonowanie w wielu obszarach. Osłabieniu zdrowia sprzyjała mnogość czynników, przede wszystkim niewłaściwe odżywianie, brak ruchu i świeżego powietrza, nałogi i szereg innych niehigienicznych nawyków¹. Istniało duże zapotrzebowanie społeczne na takie metody lecznicze, które poprawiały jakość życia, a były przy tym łatwo dostępne i nie wywoływały skutków ubocznych. Stosowano je przede wszystkim w lecznictwie uzdrowiskowym, które obejmowało leczenie chorób przewlekłych, profilaktykę i rehabilitację. W ostatnich dekadach XIX w. zaczęto zauważać potrzebę całościowego spojrzenia na organizm ludzki. Zmieniła się także definicja choroby, traktowanej odtąd jako dynamiczny stan nieprawidłowych odpowiedzi organizmu na bodźce, połączony z charakterystycznymi zmianami anatomicznymi². W dziewiętnastowiecznej Europie dużą popularnością cieszyła się hydroterapia. Tradycyjne uzdrowiska rozkwitały, powstawały też nowe zakłady wodolecznicze. Woda często stosowana była w celach estetyczno-higienicznych i leczniczych³, a wodolecznictwo stanowi najstarszy dział fizjoterapii⁴. Uważano, że natura nie tylko leczy, ale zarazem zapobiega chorobom, choć to wymaga dłuższego czasu oddziaływania. Hydroterapia jest do dziś szeroko stosowana przede wszystkim w uzdrowiskach. Apogeum jej rozwoju przypadło jednak na przełom XIX i XX w.⁵ Trend ten nie ominął także Galicji, w której rozwijały się liczne zakłady wodolecznicze, przyrodolecznicze, gimnastyczne i ortopedyczne.

Artykuł jest swoistą refleksją na temat „działalności” jednego z takich ośrodków – Zakładu Przyrodoleczniczego Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie, miejscowości położonej u podnóża Czarnohory w zachodniej Ukrainie⁶. Lecznica ta

¹ A.S., *Korespondencje. Kosów*, „Przegląd Zdrojowy” 4 (1905), nr 12, s. 6–7; M. Zieleniewski, *Krajowe uzdrowiska czyli miejscowości klimatyczno-lecznicze*, „Gazeta Zakopiańska” (1893), nr 14, s. 1–2; *Kronika*, „Gazeta Zakopiańska” (1893), nr 15, s. 2; *O tegorocznej międzynarodowej wystawie higienicznej w Dreźnie słów kilka*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 15, s. 187–188; Dr St.P....ez, *Używanie alkoholu*, „Zdrój Ciechociński” 3 (1909), nr 27, s. 1–2; A. Tarnawski, *Przyrodolecznictwo, słońce, powietrze, ruch, woda, uzdrowiska i higiena osobista*, „Nasze Zdroje” (1913), nr 10, s. 124–125; *idem, Program Zakładu Przyrodoleczniczego dra Tarnawskiego w Kosowie k. Kołomyi Młp.Wsch.*, Lwów 1933, s. 10.

² A. Śródka, *Rozwój nauk podstawowych i przedklinicznych*, w: *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 1995, s. 239.

³ Szerzej na ten temat zob. G. Vigarello, *Historia czystości i brudu. Higiena ciała od czasów średniowiecza*, tłum. B. Szwarcman-Czarnota, Warszawa 2012.

⁴ S. Straburzyńska-Lupa, G. Straburzyński, *Fizjoterapia*, Warszawa 2006, s. 73.

⁵ A. Tarnawski, *Słońce lekarzem*, „Nasze Zdroje” 5 (1914), nr 3, s. 25–26; A.S., *op. cit.*, s. 6–7; S. Straburzyńska-Lupa, G. Straburzyński, *op. cit.*, s. 75.

⁶ „Kurier Ciechociński” 2 (1908), nr 21, s. 1; *Spis lekarzy-Polaków ordynujących w zdrojowiskach i uzdrowiskach krajowych i obcych*, „Zdrój Ciechociński” 3 (1909), nr 1, s. 10; *Spis lekarzy-Polaków ordynujących w zdrojowiskach i uzdrowiskach krajowych i obcych*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 8 (1909), nr 3, s. 10; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora Apolinarego*, „Spotkania z Zabytkami” (1998), nr 6, s. 11.

występowała wprawdzie w literaturze przedmiotu, jednak badacze nie podjęli dotąd próby przedstawienia jej wizerunku z perspektywy ówczesnych polskojęzycznych czasopism uzdrowiskowych. Poniższy szkic jest próbą zwrócenia uwagi na interesujący obszar badawczy i zasygnalizowania wybranych problemów dotyczących walorów klimatycznych lecznicy, jej programu leczniczego i funkcjonowania – z punktu widzenia tych właśnie niewykorzystanych dotąd źródeł.

Przedstawienie sylwetki lekarza Apolinarego Tarnawskiego ma charakter wprowadzenia. Podstawą opracowania są materiały źródłowe z fachowych czasopism uzdrowiskowych. W oparciu o dokonaną analizę tychże materiałów ukazano funkcjonowanie i specyfikę lecznicy kosowskiej przed 1914 r.

Polskojęzyczne czasopisma uzdrowiskowe jako źródło do badań nad zakładem kosowskim

Naturalne metody leczenia zdrojowego stały się przedmiotem zainteresowania polskojęzycznych czasopism uzdrowiskowych, których ambicją było kształtowanie postaw prozdrowotnych, a także edukowanie społeczeństwa w zakresie medycznych walorów wód mineralnych i źródeł. Czasopisma uzdrowiskowe propagowały aktywność fizyczną i działania na rzecz zdrowia⁷. Zapoznawały czytelników z danymi klimatycznymi, stanem lecznictwa zdrojowego w poszczególnych uzdrowiskach oraz z ich historią⁸. Warto zauważyć, że polskojęzyczna prasa zdrojowa nie ograniczała się w opisie uzdrowisk do terenów własnego zaboru. Tytuły takie jak: „Zdrowowiska”, „Gazeta Zakopiańska”, „Przegląd Zdrojowy”, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny”, „Przegląd Zdrojowy i Turystyczny”, „Przegląd Zdrojowy, Sportowy i Turystyczny”, „Przewodnik Kąpielowy”, „Krynica”, „Nasze Zdroje”, „Nasze Zdroje i Nasza Turystyka”,

⁷ Z. Wąsowicz, *Akcja krajowa dla podniesienia rozwoju zdrojowisk i uzdrowisk w roku ubiegłym*, „Przewodnik Kąpielowy” 4 (1907), nr 1, s. 2–5; J. Bandrowski, *Potrzeba stałej inspekcji dla zdrojowisk i uzdrowisk krajowych*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 3, s. 25–27; W. Łobaczewski, *Zdrownictwo jako przemysł*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 24, s. 305–307; *Galicyski Zakład kredytowy Krajowego Związku zdrojowisk i uzdrowisk*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 25, s. 315–316; *Ze spraw zdrojowych*, „Nowiny Ciechocińskie” (1913), nr 1, s. 6; por. J. Dietl, *O znaczeniu i przeznaczeniu spółki zdrojowisk krajowych*, Kraków 1860, s. 3–4; J. Kuciel-Lewandowska, A. Kierzek, *Początki lecznictwa uzdrowiskowego na ziemiach polskich*, w: *Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, t. 2, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012, s. 21; W. Kochański, *Działalność balneologicznych towarzystw naukowych w Polsce w latach 1858–1998*, „Balneologia Polska” 41 (1999), z. 1–2, s. 139; E. Mazur, *Codziennosc kuracjusza w uzdrowiskach na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX i początku XX wieku*, Warszawa 2016, s. 22; P. Franaszek, *Rozwój gospodarczy Galicji na przełomie wieków XIX i XX, w: Polacy i świat, kultura i zmiana. Studia historyczne i antropologiczne ofiarowane Profesor Halinie Florkowskiej-Frančić*, zebrali J. Lencznarowicz, J. Pezda, A.A. Zięba, Kraków 2016, s. 187–188.

⁸ L. Korczyński, *Balneologia ongi a dziś*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 2, s. 16–19; *Wiadomości bieżące, Sanatorium z przed dwu tysięcy lat*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 3, s. 44.

wychodzące w Galicji, szeroko opisywały również kurorty Królestwa Polskiego, ziem zabranych, a nawet Sopot w zaborze pruskim. Podobnie ukazujący się w Kongresówce „Zdrój Ciechociński” interesował się rozwojem uzdrowisk zaboru austriackiego⁹. Na łamach periodyków informowano czytelników również o wspomnianym kosowskim zakładzie przyrodoleczniczym Apolinarego Tarnawskiego. Spośród czasopism wydawanych w zaborze austriackim informacje dotyczące zakładu przyrodoleczniczego w Kosowie znalazły się na łamach „Przeglądu Zdrojowego”, „Przewodnika Kąpielowego”, „Przeglądu Zdrojowo-Kąpielowego i Przewodnika Turystycznego” oraz „Naszych Zdrojów”. W zaborze rosyjskim problematykę lecznicy kosowskiej poruszały „Kurier Ciechociński” i „Zdrój Ciechociński”, „Nowiny Ciechocińskie” oraz „Tydzień Ciechociński” (niesamodzielny dodatek do „Dziennika Kujawskiego” z 1912 r.). Zamieszczane w tych periodykach treści poświęcone zakładowi przyrodoleczniczemu Tarnawskiego miały różnorodny charakter, były to często krótkie informacje odnotowujące jedynie samo istnienie lecznicy bądź dłuższe artykuły, w których charakteryzowano placówkę pod względem jej organizacji, stosowanych w niej metod leczniczych, jak i trudności, z jakimi musiała się na co dzień borykać. Z doniesień prasowych dowiadujemy się także o przebywających w zakładzie znamienitych gościach. Byli to m.in.: znany okulista Zygmunt Kramsztyk, artysta opery warszawskiej Hilary Dyliński, kierowniczka warszawskiej szkoły średniej Regina Szumowska, z gości galicyjskich: dyrektor szkoły realnej w Śniatynie Edmund Grzębski, docent Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ) Franciszek Bujak czy lwowski literat Władysław Wayda¹⁰. W czasopismach umieszczano również informacje o lekarzach, którzy pomagali Tarnawskiemu¹¹.

Polacy wiedzieli niewiele o funkcjonowaniu polskich uzdrowisk, w tym Kosowa, dlatego tak szeroko omawiano je w prasie¹². Do redakcji napływały skargi pacjentów na zupełny brak wśród lekarzy wiedzy o polskich zakładach leczniczych, szczególnie galicyjskich, co wpływało również na poziom uświadczenia wśród potencjalnych kuracjuszy¹³. Choroby przewlekłe stawały się z końcem XIX w.

⁹ „Kurier Ciechociński” 2 (1908), nr 21, s. 1. Szerzej na temat polskojęzycznych czasopism uzdrowiskowych zob. R. Bednarz-Grzybek, *Wychowanie zdrowotne w polskojęzycznych czasopismach uzdrowiskowych (1844–1914)*, Lublin 2018, s. 61–232; T. Ostrowska, *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX wieku (1800–1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*, Wrocław 1973.

¹⁰ Tad. Smol., *Korespondencje. Kosów*, „Przegląd Zdrojowy” 5 (1906), nr 11, s. 9; por. *Wiadomości bieżące. W Kosowie*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 7, s. 112; „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 8, s. 133.

¹¹ *Wiadomości bieżące. Kosów*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 8 (1909), nr 6, s. 25.

¹² Z. Rosner, *Dokąd jechać na wypoczynek letni*, „Przegląd Zdrojowy” 4 (1905), nr 7, s. 8.

¹³ Z. Wąsowicz, *Najistotniejsze potrzeby i braki zdrojowisk i uzdrowisk krajowych ze stanowiska lekarskiego (Referat z I-go Zjazdu balneologicznego)*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 8, s. 126–130; *Wskazania i sposoby reklamy naszych zdrojowisk i uzdrowisk*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 9, s. 103.

coraz większym problemem, dotyczyły coraz liczniejszej grupy osób, prowadziły do wysokiej śmiertelności. Do tego typu dolegliwości zaliczano zaburzenia metaboliczne, np. miażdżycę powodującą zawał serca i mózgu, amputację kończyn, cukrzycę, która prowadziła do ślepoty, choroby serca i nerek. Zagrożeniem dla zdrowia i życia była otyłość sprzyjająca rozwojowi miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób serca, kamicy dróg żółciowych, powodująca przeciążenie stawów biodrowych, kolanowych i kręgosłupa¹⁴. Prasa uzdrowiskowa starała się kształtować swoistą pedagogikę zdrowotną i szeroko reklamowała walory zdrojów¹⁵, widząc w tym także aspekt patriotyzmu gospodarczego. Słabo rozwinięty przemysł i rolnictwo Galicji skłaniały społeczność polską do szukania innych sposobów zarobkowania, np. poprzez otwieranie i rozbudowę zakładów zdrojowych¹⁶.

Sylwetka Apolinarego Tarnawskiego

Apolinary Tarnawski (1851–1943) urodził się we wsi Gnojnice (powiat jaworowski) w wielodzietnej (dwunastoosobowej) rodzinie Andrzeja Tarnawskiego i Teresy z Kostrzewskich. Tarnawscy pochodzili ze zubożałej szlachty zaściankowej, która zgodnie z rodzinnym przekazem przybyła z Węgier w XVIII stuleciu i osiedliła się w Nozdrzu (wieś w powiecie brzozowskim) pod Przemyślem¹⁷. Ojciec Apolinarego ukończył jedynie szkołę powszechną, ale mimo to wybił się z rzemieślniczej rodziny i zdobył posadę zarządcy w Piskorowicach – jednym z majątków ksiąząt Lubomirskich. Następnie objął dzierżawę w Gnojnicach, gdzie urodził się Apolinary, a potem w Woli Rosnowskiej¹⁸. Andrzej Tarnawski

¹⁴ I. Ponikowska, D. Ferson, *Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa*, Warszawa 2009, s. 9.

¹⁵ A. Tarnawski, *Stońce lekarzem...*, s. 26; *Krajowa ankieta w sprawie zdrojowisk*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 2, s. 19–20; *W sprawie propagandy i reklamy naszych zdrojowisk i uzdrowisk*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 19, s. 243–244; *Wiadomości bieżące*, „Nasze Zdroje” 3 (1912), nr 1, s. 7–8; *Zarząd Związku, Szlakiem wskazań społecznych*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 8, s. 90–91; *Przed wyjazdem na lato*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 11, s. 134; J. Jaworski, *Zdrojowiska dla ludu*, „Zdrój Ciecchociński” 1 (1907), nr 1, s. 3–4.

¹⁶ B. Babel, *Zdrojowiska krajowe jako zakłady przemysłowe*, „Krynica” 2 (1886), nr 10, s. 87–88; Z.W., *Zdrojowiska w Sejmie krajowym*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 1, s. 2–4; Z. Wąsowicz, *Akcja krajowa...*, s. 2–5; J. Bandrowski, *Racjonalna i celowa reklama naszych zdrojowisk*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 1, s. 10–11; *Odezwa*, „Zakopane” 5 (1912), nr 11, s. 2; Redakcja, *Na otwarcie sezonu kąpielowego „Pro memoria”*, „Nasze Zdroje i Nasza Turystyka” 1 (1913), nr 10, s. 123–124; P. Franaszek, *op. cit.*, s. 175–191.

¹⁷ K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny. Kosowska lecznica dra Tarnawskiego i zakopiańskie sanatorium dra Chramca – konsekwencje zmian właściciela*, „Rocznik Podhalański” 10 (2007), nr 28, s. 128.

¹⁸ N. Tarkowska, *Lecznicza narodu. Kulturotwórcza rola zakładu przyrodoleczniczego doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016, s. 27; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 128.

brał udział w powstaniu listopadowym i Wiośnie Ludów, co miało znaczący wpływ na patriotyczne wychowanie dzieci. Matką Apolinarego była córka ekonomy Józefa Kostrzewskiego i Anny z Praweckich. Miała artystyczne zamiłowania, cieszyła się dużym szacunkiem społecznym, niestety zmarła w wieku niespełna 35 lat¹⁹.

Apolinary okres dzieciństwa spędzony w domu wspominał jako najlepszy czas w swoim życiu. Jak sam twierdził, jego nauczycielami były wówczas rzeka, las i ptaki. Śmierć matki oznaczała kres tego dziewięcioletniego beztroskiego dzieciństwa²⁰. Lata szkolne spędzone w Przemyślu okazały się trudne. W galicyjskim gimnazjum językiem wykładowym był niemiecki, panowały tam sztywne reguły i bezduszną atmosferą. Wychowany w patriotycznej rodzinie, nie mógł się czuć dobrze w takiej szkole. Kilkakrotnie powtarzał klasę. Jego edukację w tym czasie finansowała fundacja stypendialna Agenora hr. Gołuchowskiego²¹. W 1871 r. zdał maturę i rozpoczął studia medyczne na Wydziale Lekarskim UJ²². Pewnym zaskoczeniem może być fakt, że przyszły lekarz naturalista na egzaminie dojrzałości z nauk przyrodniczych otrzymał zaledwie ocenę dostateczną²³.

Trudna sytuacja finansowa wielodzietnej rodziny sprawiała, że Tarnawski nie mógł liczyć na pomoc finansową ojca. Jedynym źródłem dochodu, którym wówczas dysponował, było stypendium. W 1877 r. uzyskał dyplom lekarza, a w 1878 r. rozpoczął praktykę lekarską w Szpitalu Powszechnym we Lwowie, pozostając tam przez cztery i pół roku (do lutego 1882)²⁴. Początkowo pracował nieodpłatnie jako praktykant i dopiero po czterech miesiącach, kiedy powierzono mu funkcję sekundariusza, zaczął otrzymywać wynagrodzenie. Wykonywał pracę na oddziale chorób wewnętrznych, odbywając praktyki także na innych: ginekologicznym, położniczym, skórno-wenerycznym i chirurgicznym. To szerokie doświadczenie okazało się przydatne w przyszłej karierze zawodowej²⁵. W 1878 r. Apolinary Tarnawski został przyjęty w poczet członków sekcji lwowskiej Towarzystwa Lekarzy Galicyjskich²⁶, a od 6 kwietnia tegoż roku pełnił tam funkcję sekretarza naukowego i w ramach swoich obowiązków publikował sprawozdania z posiedzeń sekcji na łamach „Dwutygodnika Medycyny Publicznej i Praktycznej” oraz „Przeglądu Lekarskiego”²⁷. Sumienność w pracy przyczyniła się do ponownego powierzenia

¹⁹ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 28; T. Pudłocki, *Rodzina Tarnawskich – trzy pokolenia absolwentów Gimnazjum i Liceum im. J. Słowackiego w Przemyślu*, „Rocznik Gimnazjalny” (2003), nr 6, s. 248–255.

²⁰ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 29.

²¹ *Ibidem*.

²² M. Stawiak-Ososińska, A. Wilczak, *Władaj sobą. Bo jak przypilnujesz organizm będziesz żył długo – profilaktyka starzenia i starości według Apolinarego Tarnawskiego*, w: *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, red. M. Stawiak-Ososińska, A. Szplit, Kielce–Włocławek 2014, s. 66.

²³ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 29.

²⁴ M. Stawiak-Ososińska, A. Wilczak, *op. cit.*, s. 67.

²⁵ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 30; M. Stawiak-Ososińska, A. Wilczak, *op. cit.*, s. 66.

²⁶ K. Brożek, *Polskie stowarzyszenia lekarskie 1805–1951*, Warszawa 2005, s. 93.

²⁷ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 31.

mu tej funkcji w 1879 r. W swoich działaniach publicystycznych nie ograniczał się wyłącznie do roli sekretarza sprawozdawcy²⁸, chętnie dzielił się także własnymi spostrzeżeniami z praktyki lekarskiej. Czas wolny od pracy w szpitalu wykorzystywał na prowadzenie prywatnej praktyki lekarskiej²⁹.

Apolinary Tarnawski angażował się również w działalność społeczną. Był pomysłodawcą i prezesem Towarzystwa Tkackiego, założycielem i opiekunem ochronki dla sierot pw. św. Teresy, przy której utworzono także szwalnię, twórcą Składnicy Kółka Rolniczego, współzałożycielem Banku Chrześcijańskiego, wspierał budowę Polskiego Domu Ludowego³⁰. W latach 1877–1882 był członkiem Wydziału Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”³¹ we Lwowie. W 1883 r. został wylosowany na zastępcę głównego przysięgłego w lwowskim sądzie kryminalnym³². Momentem zwrotnym w życiu Tarnawskiego okazały się wizyty w uzdrowiskach, do których bywał oddelegowany przez Towarzystwo Lekarzy Galicyjskich, gdzie podczas szpitalnych urlopów pełnił funkcję lekarza zdrojowego. Pierwsze uzdrowisko, do którego udał się w 1879 r., mieściło się w Żegiestowie. Jednak datą przełomową stał się rok 1881, kiedy to przebywał w Morszynie. W tym czasie „Fundacja Bonifacego i Magdaleny Stillerów dla wsparcia potrzebujących wdów i sierot po zmarłych członkach Towarzystwa Lekarzy Galicyjskich wyznania chrześcijańskiego” przejęła zdrojowisko morszynskie³³. Planowano szybki rozwój uzdrowiska, budowę nowych obiektów, sal, galerii, hoteli, licząc na duży napływ kuracjuszy. Tarnawski jako lekarz zdrojowy zdobył uznanie wśród pacjentów i władz placówki, co sprawiło, że po raz pierwszy zaczął się zastanawiać nad otwarciem własnego zakładu³⁴. Jednak pochłaniała go praca zawodowa. Tarnawski od lutego 1883 do 1896 r. pełnił funkcję lekarza powiatowego, i to w kilku powiatach. W 1883 r. został mianowany asystentem sanitarnym c.k. starostwa w Borszczowie, równocześnie prowadził praktykę lekarską w miejscowości Mielnica w tymże powiecie. W 1885 r. przeniesiono go do Jaworowa, gdzie pełnił analogiczną funkcję przez dwa lata. Od 1887 do 1896 r. był asystentem sanitarnym w c.k. starostwie powiatu kosowskiego z siedzibą w Kosowie. W 1893 r., kiedy miał już 42 lata, poślubił młodszą od siebie o 20 lat Romualdę z Zarembów³⁵.

Doktor Apolinary Tarnawski charakteryzował się szorstkością obycia, ale w zestawieniu z jego powszechnie cenionymi umiejętnościami lekarskimi nie odstraszał pacjentów. Mieszkańcy powiatów, w których leczył, zabiegali u niego

²⁸ *Ibidem*, s. 31.

²⁹ *Ibidem*.

³⁰ *Ibidem*, s. 40.

³¹ *Księga Pamiątkowa ku uczczeniu dwudziestej piątej rocznicy założenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” we Lwowie*, Lwów 1892, s. 48.

³² N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 32.

³³ *Ibidem*, s. 32–33.

³⁴ *Ibidem*, s. 34; *Rozmaitości*, „Przegląd Zdrojowy i Turystyczny” 6 (1907), nr 8, s. 7.

³⁵ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 38; K. Tur-Marciszek, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 128.

o możliwość wizyty. Praktykę medyczną prowadził wśród kosowskich mieszczan oraz okolicznych chłopów, większość pacjentów stanowili jednak Żydzi³⁶. Zafascynowany naturalnymi metodami leczenia, pracując jako lekarz powiatowy w Kosowie, założył tam ok. 1893 r. zakład przyrodolecznicy³⁷. Początkowo łączył swoje obowiązki zawodowe z prowadzeniem zakładu, należy jednak zaznaczyć, że te jego działania nie były entuzjastycznie przyjmowane przez kolejnych starostów Kosowa. Największe boje toczył z pełniącym tę funkcję Hipolitem Sabatem, który nie akceptował niezależności w działaniach lekarza³⁸. Spór między nimi spowodował, że starosta postarał się o przeniesienie Tarnawskiego z Kosowa na posadę lekarza rządowego w Borszczowie. Było to niekorzystne dla niego, więc w reakcji na tę decyzję zrezygnował w 1896 r. z posady rządowej i przeszedł na emeryturę. Od tej pory całkowicie poświęcił się pracy na rzecz rozwoju stworzonego kilka lat wcześniej zakładu³⁹, rozpoczynając tym samym okres świetności tego uzdrowiska, trwający właściwie nieprzerwanie aż do wybuchu I wojny światowej.

Już 24 października 1914 r. Tarnawski został fałszywie oskarżony o zdradę stanu i aresztowany⁴⁰, a lecznica bez właściciela nie mogła prosperować tak jak dotychczas. Jej działalność zawieszono na kilka miesięcy. Ponownie została otwarta na sezon jesienny w październiku 1915 r. W lipcu 1916 r., po wkroczeniu do Kosowa wojsk rosyjskich, Tarnawski ponownie opuścił swój zakład. Na pewien czas Tarnawscy zamieszkali w Przemyślu u brata Apolinarego – Józefa, a następnie w jego majątku we wsi Bybło⁴¹. Stamtąd udali się do Krynicy, gdzie od maja do sierpnia 1917 r. doktor znalazł posadę w jednym ze szpitali wojskowych, które wówczas zostały utworzone w prywatnych pensjonatach. Tarnawski po zakończeniu I wojny światowej powrócił do Kosowa, reaktywował swoją lecznicę, którą oficjalnie znów otwarto 15 maja 1922 r.⁴² Niestety, ciężkie przeżycia wojenne odcisnęły piętno na zdrowiu Tarnawskiego, powodując poważne problemy z sercem. Ponadto wraz z wiekiem zainteresowania Apolinarego zmieniły się, obejmując zagadnienie związane z geriatrią, co zaowocowało pracą pt. *Higiena starości i starzenia się*, której ogłoszenie uniemożliwił wybuch II wojny światowej.

Po wkroczeniu Armii Czerwonej do Kosowa w 1939 r. Apolinary Tarnawski wraz z rodziną udał się na emigrację. Do kraju już nigdy nie powrócił. Zmarł w Jerozolimie 2 kwietnia 1943 r.

³⁶ K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 129; N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 35.

³⁷ K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *Dziedzictwo (nie)zapomniane? Zakład Przyrodolecznicy doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu*, w: *Architektura kurortowa. 24–25 kwietnia 2009 Połczyn Zdrój. Materiały konferencyjne. Ogólnopolska konferencja, Szczecin 2009*, s. 122.

³⁸ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 40.

³⁹ *Ibidem*.

⁴⁰ *Ibidem*, s. 44.

⁴¹ *Ibidem*, s. 45.

⁴² *Ibidem*, s. 49.

Zakład przyrodolecznicy Apolinarego Tarnawskiego

Inspirację do stworzenia placówki stanowiły dla Tarnawskiego własne kłopoty zdrowotne, na które nie pomagały lekarstwa, a jedynie restrykcyjna dieta⁴³ oraz proste zabiegi wodne, którym poddawał się w zakładzie ks. Sebastiana Kneippa (1821–1897) w Wörishofen⁴⁴. Natomiast argumentem za wyborem miejsca właśnie na Pokuciu było funkcjonowanie w latach siedemdziesiątych XIX stulecia w pobliskim Pistyniu cieszącego się zainteresowaniem zakładu hydropatycznego Antoniego Bernaczyka⁴⁵. Pomysł utworzenia lecznicy w Kosowie wspierał też przyjaciel Tarnawskiego, ks. Julian Antoni Łukaszewicz (1857–1937), działacz społeczny, publicysta i pisarz⁴⁶. To on w 1891 r. zakupił starą grekokatolicką proboszczówkę położoną we wsi Smodna (2 km od Kosowa) i podarował ją Apolinaremu jako zaczątek realizacji planów⁴⁷. Zakład został usytuowany na wzniesieniu, w parku, na pograniczu przysiółka Moskalówka, miasteczka Kosów i wsi Smodna, w pobliżu Rybnicy⁴⁸. Od początku istnienia przyciągał nie tylko rzesze kuracjuszy, ale także wakacyjnych wczasowiczów i turystów. Władze miasteczka starały się stworzyć przyjezdnym odpowiednie warunki wypoczynku i zapewnić możliwości rozrywki. W ten sposób zakład wpływał na funkcjonowanie społeczności lokalnej, jej zajęcia i tryb życia, kształtując przestrzeń miejską i podmiejską⁴⁹.

Początki lecznicy były skromne. Niewielkie środki finansowe uzyskiwane z posady lekarza rządowego pozwoliły jedynie na wybudowanie jednej większej willi, zwanej „Główną”. „Stary Dom”, jak została nazwana dawna proboszczówka, i nowa willa stanowiły podstawę kosowskiej lecznicy. W miarę zdobywania środków finansowych Tarnawski rozwijał sanatorium, przyciągając coraz większą rzeszę

⁴³ *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego w Kosowie*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 6, s. 94–95; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyny...*, s. 129; R. Bednarz-Grzybek, *op. cit.*, s. 235.

⁴⁴ Metoda lecznicza Kneippa obejmowała pięć elementów: wodolecznictwo, żywienie, ruch, ziołolecznictwo oraz styl życia. Propagował on systematyczny wysiłek fizyczny, odżywianie się naturalnymi produktami z dużą ilością surowych warzyw i owoców. Zob. A. Straburzyńska-Lupa, S. Dziedzic, G. Straburzyński, *Vinzenz Priessnitz, Sebastian Kneipp, Wilhelm Winternitz i ich wkład w rozwój wodolecznictwa w XIX i XX wieku*, „Acta Balneologica” 56 (2014), nr 1, s. 53; S. Jandziś, S. Zaborniak, A. Pleśniak, *Z tradycji wodolecznictwa we Lwowie przed 1914*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego Instytutu Leków” 13 (2015), nr 2, s. 187–197.

⁴⁵ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 36; M. Grekowicz, *Powiat Kosów. Huculszczyna*, Kosów 1932, s. 19; *Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich*, red. B. Chlebowski, W. Walewski, t. 8, Warszawa 1887, s. 550–560.

⁴⁶ M. Kozaczka, *Ksiądz Julian Łukaszewicz (1857–1937) fundator, społecznik, publicysta*, „Społeczeństwo i Rodzina” (2006), nr 3, s. 110–119.

⁴⁷ K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyny...*, s. 130; N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 37.

⁴⁸ K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 122.

⁴⁹ *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego...*, s. 94–95; *Sprawozdanie sezonowe z zakładu przyrodoleczniczego dr Tarnawskiego w Kosowie*, „Pamiętnik Polskiego Towarzystwa Balneologicznego” (1935), s. 14, s. 303–304; K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 122.

pacjentów, zachęconych także poprzez artykuły prasowe i relacje kuracjuszy. Około 1900 r. zakład fizykalno-dietetyczny Tarnawskiego znany był już w całej Polsce. Dobrą passę w rozwoju placówki przerwała dopiero II wojna światowa⁵⁰.

Tarnawski często projektował nowe budynki uzdrowiskowe wraz z przyjacielem i architektem Kazimierzem Mokłowskim. Posiadał wycucie zasad architektury, z kolei Mokłowski był entuzjastą idei Stanisława Witkiewicza, za którym przyjął kanon piękna reprezentowany przez sztukę ludową⁵¹. W parku stały więc drewniane pawilony, przewiewne i zdrowe dla pacjentów⁵². Przeróbki i uzupełnienia, które wprowadzał w czasie budowy, były stałym źródłem dochodu miejscowych rzemieślników, stąd zauważone podczas inwentaryzacji niedoskonałości konstrukcyjne, widoczne niedoróbki i zmiany. Wszystko to przedstawiało nietypową konstrukcję, jednak utrzymaną w jednolitym stylu. Pawilony, altany, łazienki, budynki gospodarcze, park, sady i pola były elementami przemyślanej koncepcji, stanowiąc jedną nierozzerwalną przestrzeń zachęcającą do zdrowego, aktywnego życia⁵³. Wykorzystanie jej zgodnie z ideą Tarnawskiego miało gwarantować najbardziej ekonomiczne i racjonalne zarządzanie samym sobą⁵⁴. Lecznica była otwarta przez cały rok, a skuteczność kuracji na tyle duża⁵⁵, że mimo wysokich cen nie narzekano na brak klientów⁵⁶.

Klimat

Tarnawski wypracował spójną metodę przyrodolecniczą, która dzięki nieznanym dotąd na ziemiach polskich zabiegom leczniczym wzbudziła ciekawość i coraz liczniej przyciągała pacjentów ze wszystkich zakątków podzielonej zaborami Polski. Atutem miejsca był w dużej mierze klimat i właśnie na właściwości klimatyczne zwracali uwagę publicyści czasopism uzdrowiskowych⁵⁷, np. lekarz Emil Bobrowski

⁵⁰ A. i J. Rutkowsy, *Odezwa do chorowitych!*, „Czas” (1895), nr 57, s. 3; N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 38–39.

⁵¹ Kazimierz Mokłowski (1869–1905), architekt, historyk sztuki, propagator sztuki ludowej, zatrudniony w lwowskim biurze projektów budowlanych prof. Jana Lewińskiego. Zob. K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 13; *eadem*, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 135; *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego...*, s. 94–95.

⁵² K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 13; *eadem*, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 131.

⁵³ *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego...*, s. 94–95.

⁵⁴ *Wiadomości bieżące. Z Kosowa*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 12, s. 210; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 13; *eadem*, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 131.

⁵⁵ A. Tarnawski, *Prospekt Lecznicy Higienicznej dra A. Tarnawskiego w Kosowie (Za Kołomyją, st. kolei Zabłotów lub Wyżnica na Bukowinie) w Galicji Wschodniej. Zakład cały rok otwarty*, Kraków [przed 1918], s. 21; *idem*, *Program...*, s. 11, 26–27.

⁵⁶ E. Bobrowski, *Kosów klimatyczne uzdrowisko podgórskie i lecznica fizykalno-dietetyczna*, „Przegląd Zdrojowy” 2 (1903), nr 8, s. 4–5; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 130.

⁵⁷ Dr W.T., *Łagodny klimat zimowy w Kosowie i piękna wiosna szczególnie marzec i maj*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 3, s. 31–32; *Wiadomości bieżące*, „Przewodnik Kąpielowy” 3 (1906), nr 8, s. 133; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 127–146.

na łamach „Przeglądu Zdrojowego” z 1903 r.⁵⁸ Tarnawski przekonał się o doskonałych właściwościach klimatycznych Kosowa, pełniąc obowiązki lekarza powiatowego. Porównywał je do klimatu panującego w południowym Tyrolu⁵⁹. Kosów, dzięki usytuowaniu na wysokości 400 m n.p.m. oraz otoczeniu wzgórzami wznoszącymi się do 800 m n.p.m., stanowi ciepłe i zaciszne miejsce, niemal pozbawione zimnych wiatrów⁶⁰. Średnia temperatura roczna według obserwacji tamtejszej stacji meteorologicznej wahała się od 9 do 10°C⁶¹. Dodatkową zaletę tego miejsca stanowiły niewielkie różnice temperatur między dniem a nocą oraz niewielka liczba dni pochmurnych; opady na tym obszarze były znacznie mniejsze niż w innych regionach. Było to miejsce w ówczesnej Galicji o największej liczbie pogodnych dni, co stanowiło znaczący argument za usytuowaniem tam lecznicy – jak pisano w prasie zdrojowej⁶².

W polskojęzycznych czasopismach uzdrowiskowych informowano, że klimat występujący na ziemiach polskich, z powodu naturalnej zapory od ciepłych wiatrów południowych, jaką stanowiły Karpaty, był w okresie zimowym surowy i wietrzny. Z tego głównie powodu chorzy szukali w tym czasie łagodniejszego klimatu w kurortach zagranicznych⁶³. Dotyczyło to jednak głównie bogatszej części społeczeństwa, mniej zasobne grupy zdane były na poszukiwanie rodzimego uzdrowiska. Czytelnikom polecano Zakopane, które charakteryzowało się wprawdzie mroźną zimą, ale miała ona spokojny i pogodny przebieg⁶⁴. Najgorsza aura była tam w marcu, więc w tym miesiącu jako zdecydowanie lepszą miejscowość turystyczną zalecano właśnie Kosów⁶⁵. Jego geograficzne położenie sprzyjało stworzeniu łagodnego mikroklimatu charakteryzującego się sporym nasłonecznieniem i suchym powietrzem⁶⁶. Doskonale nadawało się zatem na uzdrowisko właściwie o każdej porze roku. W „Naszyc Zdrojach” wyrażono pogląd, że „[...] drugiej takiej stacji zimowej, jak Kosów, na całym obszarze dawnej Polski nie ma, a zapewne i najpiękniejszą wiosną się odznaczał”⁶⁷. Na łamach „Kuriera Ciechocińskiego”

⁵⁸ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; *Wiadomości bieżące. Lecznicza Dra Tarnawskiego w Kosowie...*, s. 94–95; M. Grekiewicz, *op. cit.*, s. 16–19; Kosów, w: *Encyklopedia Kresów*, red. M. Karolczuk-Kędziarska i in., Kraków [2004], s. 206.

⁵⁹ K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 121; N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 36.

⁶⁰ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 121.

⁶¹ K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 121.

⁶² E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; M. Grekiewicz, *op. cit.*, s. 16–19; Tad. Smol., *op. cit.*, s. 9; K. Tur-Marciszuk, W. Witkowski, *op. cit.*, s. 122.

⁶³ Dr W.T., *op. cit.*, s. 31–32; Karliński, *Stosunki meteorologiczne Krynicy*, „Krynica” (1874), nr 3, s. 1; W. Florkiewicz, *Zakopane jako stacja klimatyczna na Podhalu tatrzańskim*, „Zakopianin” (1899), nr 4, s. 2.

⁶⁴ B.W., *Przyczynki do klimatologii Zakopanego*, „Zakopane” 5 (1912), nr 5, s. 4; „Zakopane” 5 (1912), nr 8, s. 3.

⁶⁵ Dr W.T., *op. cit.*, s. 32.

⁶⁶ *Ibidem*, s. 31–32.

⁶⁷ *Ibidem*, s. 32.

w 1908 r., reklamując zakład, wyraźnie akcentowano jego korzystne warunki klimatyczne w porze jesiennej, zaznaczając, że jest tu ona ciepła i pogodna⁶⁸. Mimo zachwyty nad uzdrowiskiem kosowskim w czasopismach chwalono także inne miejsca o leczniczym klimacie, np. kąpiele słoneczno-powietrzne w Żegiestowie⁶⁹.

Klimat Kosowa, z dużym nasłonecznieniem, Tarnawski szczególnie polecał starszym osobom, dla których inne zabiegi były zbyt forsowne. Na łamach „Naszyc Zdrojów” w 1914 r. pisał, że dla nich „słońce jest [...] fundamentem zdrowia, życia koniecznym warunkiem”⁷⁰. Liczba pacjentów rosła z roku na rok, w 1903 r. dochodziła do tysiąca, a sprzyjał jej dość długi sezon, który trwał pół roku (od początku maja do końca października)⁷¹. Zalecano przynajmniej miesięczną kurację. Na krótszy czas zakład nie chciał przyjmować chorych, gdyż przedwczesne przerwanie zabiegów mogło pogorszyć stan zdrowia⁷².

Metody lecznicze – higiena, ruch, dieta, propagowanie zdrowego stylu życia

Pacjenci Tarnawskiego nosili białe ubrania ze specjalnej przewiewnej tkaniny, która nie krępowała ruchów. Kobiety musiały zrezygnować z gorsetów, butów na obcasach oraz wąskich spódnic⁷³. W czasopismach uzdrowiskowych popularyzowano nietypowe obuwie, tzw. trepci, czyli skórzane sandały, których produkcję rozpoczął w swoim zakładzie Tarnawski, a wkrótce szyli je kosowscy szewcy. Nosili je zarówno kuracjusze, wczasowicze, jak i stali mieszkańcy. To luźne obuwie dawało swobodę i kontakt stopy z powietrzem, było jednym z elementów skomplikowanej koncepcji higienicznego życia i powrotu do zdrowia Apolinarego Tarnawskiego⁷⁴. Inną nowinkę, na którą zwracali uwagę publicyści, stanowiła prowadzona na świeżym powietrzu gimnastyka w rytm muzyki, choć doceniając znaczenie ciszy,

⁶⁸ *Wiadomości bieżące. Z Kosowa...*, s. 210; „Kurier Ciechociński” 2 (1908), nr 21, s. 1.

⁶⁹ T. Piotrowski, *Wpływ powietrza i słońca na organizm człowieka z uwzględnieniem kąpiei słoneczno-powietrznych w Żegiestowie*, „Pamiętnik Polskiego Towarzystwa Balneologicznego” 2 (1909), s. 189.

⁷⁰ A. Tarnawski, *Słońce lekarzem...*, s. 25.

⁷¹ *Ibidem*; E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 5; S.S. Tarnawski, *Zasłużony dla medycyny*, „Afisz” 50 (2005), nr 22, s. 29; A. Tarnawski, *Przyrodolecznictwo...*, s. 125; R. Bednarz-Grzybek, *op. cit.*, s. 275.

⁷² *Wiadomości bieżące*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 4, s. 49; W.Z., *Przegląd zdrojowisk i uzdrowisk. Kosów*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 12, s. 150; A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu leczenia w lecznicy dra A. Tarnawskiego w Kosowie w Galicji*, Kosów 1909, s. 4–23; R. Bednarz-Grzybek, *op. cit.*, s. 275.

⁷³ H. Kowalenko, *Apolinary Tarnawski – prekursor profilaktyki szkodliwości cywilizacyjnych*, „Balneologia Polska” 18 (1973), z. 1–3, s. 17; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 11–12; A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu...*, s. 15–16; I. Krasińska, *Polskojęzyczne czasopisma abstynenckie w latach 1843–1914*, Kraków 2018, s. 389–390; M. Stawiak-Ososińska, A. Wilczak, *op. cit.*, s. 65–83.

⁷⁴ A.S., *op. cit.*, s. 6–7; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 11.

przestrzegano przed szkodliwymi skutkami nadmiernych bodźców akustycznych⁷⁵. Zajęcia z gimnastyki oddechowej prowadzono w wyznaczonej części parku przed ogromną drewnianą altaną, w której zasiadała orkiestra. Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się bez względu na pogodę i temperaturę, mniej odważni i zahartowani kuracjusze w razie niepogody mogli się schronić pod daszkiem, kobiety zaś ćwiczyły w lekkich kostiumach na innym boisku. Lekarze zakładowi ruch i pracę fizyczną uważali za najważniejszą formę terapii, a według publicystów stanowiły one jeden z najbardziej skutecznych środków kuracyjnych⁷⁶.

Metoda stosowana w zakładzie przyrodoleczniczym Tarnawskiego opierała się na walorach przyrodniczych uzdrowiska. Życie pacjentów toczyło się przeważnie na świeżym powietrzu, wśród drzew tworzących aleje, szpalery i żywe altany, z wieloma gatunkami iglastymi, których inhalacyjne właściwości znane były od starożytności. Kuracjusze chodzili na długie spacery alejami, stopniowo zmieniającymi się w sady⁷⁷. Drzewa miały zapewniać leczniczy wpływ na kondycję człowieka. W założeniu Tarnawskiego wszystko na obszarze jego zakładu było równie ważne: domy, zwierzęta, ludzie, powietrze i woda. Każdy element pełnił swoją funkcję w jego koncepcji zdrowego i higienicznego życia⁷⁸. Piękno przyrody miało wstrząsnąć chorym, obudzić go z letargu i skłonić do refleksji nad życiem oraz do odnowy duchowej i moralnej poprzez odnowę fizyczną⁷⁹. Tarnawski uważał, że rehabilitacja fizyczna i duchowa jest szczególnie potrzebna polskim elitom⁸⁰. Kto w miejscowościach kuracyjnych szukał zabawy, flirtu, miłostek, ten nie powinien przyjeżdżać do Kosowa – pisano w „Przeglądzie Zdrojowym” w 1905 r. Zakład Tarnawskiego miał swoją atmosferę moralną, w której typy takich kuracjuszy „[...] jeśli zabłąkają się przypadkiem, odbijają zbyt rażąco”⁸¹.

W XIX w. w medycynie znacząco zmieniło się podejście do pacjenta. Szczególnie w ostatnich jego dekadach zaczęto zauważać potrzebę całościowego spojrzenia na organizm ludzki i doceniać działania profilaktyczne zapobiegające chorobom. Świeże powietrze już w omawianym okresie traktowane było jako jeden z ważniejszych środków zapobiegawczych i leczniczych. Dlatego też w prasie tak wiele uwagi poświęcono zaleceniom, by przebywać jak najwięcej na dworze, spać przy otwartym oknie, włączyć do harmonogramu dnia (zwłaszcza rano, gdy w powietrzu znajduje się dużo ozonu) przechadzki, gry i gimnastykę, a gdy tylko jest to możliwe, wyjeżdżać

⁷⁵ A.S., *op. cit.*, s. 6–7; A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu...*, s. 5–6; *idem*, *Prospekt...*, s. 12; *Program...*, s. 16.

⁷⁶ H. Kowalenko, *op. cit.*, s. 17; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 130; C. Tarnawska-Busza, *Higiena życia codziennego*, Londyn 1975, s. 3.

⁷⁷ A. Tarnawski, *Słońce lekarzem...*, s. 25–26; E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 130.

⁷⁸ A.S., *op. cit.*, s. 6–7.

⁷⁹ *Ibidem*.

⁸⁰ *Ibidem*.

⁸¹ *Ibidem*, s. 7.

z zadymionych, brudnych miast na wieś, do uzdrowisk i kurortów⁸². Prasa starała się wywierać wpływ na styl życia swoich czytelników, propagować zdrowe nawyki, których ukształtowanie powinno zaczynać się właśnie w trakcie pobytu w lecznicy. Oddziaływanie wychowawcze na pacjenta, które miało mu wskazać zasady zdrowego stylu życia i postępowania po powrocie w rodzinne strony, było istotne także dla Apolinarego Tarnawskiego⁸³. Zakład specjalizował się w leczeniu nałogów, otyłości i przewlekłych schorzeń układu trawiennego. W prasie postulowano, aby w Kosowie leczyć choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej oraz choroby jelit⁸⁴. Lecznica w Kosowie zajmowała się ponadto pacjentami z chorobami nerwowymi, na które Tarnawski zalecał przede wszystkim ciszę, medytację i całkowity zakaz rozmów⁸⁵, oraz problemami z pogranicza medycyny i socjologii, jakim był np. alkoholizm. Na łamach prasy wielokrotnie podkreślano związki między pijaństwem a zachowaniami depresyjnymi i autodestrukcyjnymi⁸⁶. Uważano, iż alkoholizm to szczególnie niebezpieczna choroba społeczna. Dyscyplina i sztywne zasady panujące w uzdrowisku miały więc uzależnionego wzmocnić psychicznie i uwolnić od nałogu⁸⁷.

W zakładzie Apolinarego Tarnawskiego prowadzono leczenie wodą, kąpielami, ziołami, światłem i przede wszystkim dietą. Posiłki podawano jedynie trzy razy dziennie, zawsze przyrządzano je ze świeżych produktów, ponieważ kuchnię zakładową zaopatrywały miejscowe ogrody, plantacje brzoskwiń i moreli oraz sady owocowe⁸⁸. Wszystkie warzywa i owoce były uprawiane przez pacjentów, ponieważ Tarnawski stosował jako ważny element kuracji terapię pracą fizyczną na świeżym powietrzu⁸⁹. Za szczególnie skuteczny uważano post, czyli głodówkę, która miała oczyszczać krew, wzmacniać i odnawiać organizm, a według Tarnawskiego oczyszczała też duszę i pobudzała myślenie⁹⁰. Dość surowo zwalczano obżarstwo,

⁸² E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; A. Tarnawski, *Przyrodolecznictwo...*, s. 124–125.

⁸³ A. Tarnawski, *Słońce lekarzem...*, s. 25–26; A.S., *op. cit.*, s. 6–7; E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; H. Kowalenko, *op. cit.*, s. 16.

⁸⁴ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; A.S., *op. cit.*, s. 6–7; *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego...*, s. 94–95; *Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 8 (1909), nr 9, s. 12; *Nasze uzdrowiska*, „Tydzień Ciechociński” (1912), nr 1, s. 1 [niesamoistny dodatek do „Dziennika Kujawskiego” 2 (1912), nr 132].

⁸⁵ *Nasze uzdrowiska...*, s. 1; E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 127.

⁸⁶ A. Böldyrew, *Spółczesność Królestwa Polskiego wobec patologii społecznych w latach 1864–1914*, Łódź 2016, s. 98; E. Danielewicz, *Alkohol i zgubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkie*, Kraków 1897, s. 90–92.

⁸⁷ A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu...*, s. 2; Dr St.P....ez, *op. cit.*, s. 1–2; *Używanie alkoholu w świetle nauki i wiedzy lekarskiej*, „Zdrój Ciechociński” 3 (1909), nr 2, s. 2–3.

⁸⁸ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 5; H. Kowalenko, *op. cit.*, s. 17.

⁸⁹ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 5; *Wiadomości bieżące. Lecznica Dra Tarnawskiego...*, s. 94–95; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 131.

⁹⁰ A. Tarnawski, *Przyrodolecznictwo...*, s. 124–125; K. Tur-Marciszuk, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 132.

uważane za chorobę narodową Polaków wynikającą ze słabej woli⁹¹. Każde odejście pacjenta od reżimu diety było w zakładzie karane dodatkowym wysiłkiem fizycznym lub opłatą na cele dobroczynne. Pilnowano też punktualnego przychodzenia na zabiegi i posiłki, aby całościowo ukształtować w chorym dyscyplinę wewnętrzną i poprawne nawyki⁹². Nie bez powodu na bramie zakładu umieszczono motto: „Władaj sobą”⁹³.

Tarnawski zwracał uwagę również na sposób jedzenia. Uważał, że przy posiłku należy dbać o dobry nastrój, gdyż stres negatywnie wpływa na jakość trawienia. Podobnie jak zbyt obfite lub za częste jedzenie, ponieważ te czynniki prowadzą do wadliwej przemiany materii i stanowią ogromne obciążenie dla organizmu. Pacjentów zachęcał do spożywania surowych pokarmów, twierdząc, że gotowanie zmniejsza ich właściwości zdrowotne. Zwracał też uwagę na bilans pokarmów zasadowych i kwasorodnych⁹⁴. W zakładzie właściwie nie stosowano farmakoterapii, chyba że było to absolutnie konieczne⁹⁵. Przestrzegano zwykle diety jarskiej⁹⁶. W „Przeglądzie Zdrojowo-Kąpielowym i Przewodniku Turystycznym” szeroko polecano kuchnię charakteryzującą się spożywaniem jednocześnie pokarmów i przypraw pochodzenia zwierzęcego, czyli mleka, jego przetworów oraz jajek, korzystnie wpływającą nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychikę człowieka⁹⁷. Wskazywano natomiast negatywny wpływ konsumpcji mięsa, gdyż znajdują się w nim ciała nukleinowe powodujące zakwaszenie organizmu⁹⁸. Towarzystwa wegetariańskie prowadziły kampanię propagującą całkowite odstawienie mięsa, a w Rosji wydawały biuletyny wegetariańskie „Wegetarianskoje Obozrenje” i „Wegetarjanskij Wiestnik”⁹⁹. W prasie informowano o planach zwołania w 1914 r. II Ogólnego Zjazdu Wegetariańskiego w Moskwie, którego zadaniem było połączyć rozproszone po

⁹¹ S.S. Tarnawski, *Zasłużony...*, s. 29.

⁹² A.S., *op. cit.*, s. 6–7; H. Kowalenko, *op. cit.*, s. 17; A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu...*, s. 15; S.S. Tarnawski, *Zasłużony...*, s. 29; E. Mazur, *Życie codzienne w uzdrowiskach w Królestwie Polskim i zachodnich guberniach Cesarstwa Rosyjskiego*, „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” (2008), nr 2, s. 174.

⁹³ *Wiadomości bieżące. Lecznicza Dra Tarnawskiego...*, s. 94; S.S. Tarnawski, *Zasłużony...*, s. 29; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 12; *eadem*, *Zakopane Huculszczyzny...*, s. 130.

⁹⁴ A.S., *op. cit.*, s. 6–7; *Program...*, s. 11–13; E. Libura, *Długo żyjesz – długo żyjesz?*, <http://www.informed.com.pl/main/Długo-żyjesz-długo-żyjesz-at-357-id-9.html> (dostęp: 14.12.2009); A. Tarnawski, *Objaśnienie sposobu...*, s. 7.

⁹⁵ H. Kowalenko, *op. cit.*, s. 16.

⁹⁶ A.S., *op. cit.*, s. 6–7; „Kurier Ciechociński” 2 (1908), nr 21, s. 1.

⁹⁷ *Wiadomości bieżące*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 8 (1909), nr 5, s. 17; S.S. Tarnawski, *Zalety kuchni...*, „Afisz” (2005), nr 22 (50), s. 29–30 [wersja elektroniczna czasopisma (dostęp: 14.10.2009)]; szerzej zob. A. Tarnawski, *Kosowska kuchnia jarska*, Warszawa 1929.

⁹⁸ A.S., *op. cit.*, s. 6–7; *Wiadomości bieżące...*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” (1909), nr 5, s. 17.

⁹⁹ *Rozmaitości*, „Echa Zdrojowe” 1 (1914), nr 13–14, s. 15–16; *Wiadomości bieżące...*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” (1909), nr 5, s. 17; I. Krasieńska, *op. cit.*, s. 458.

całym kraju towarzystwa¹⁰⁰. Tak więc propozycja dietetyczna lecznicy Tarnawskiego wpisywała się w ówczesne trendy żywieniowe, a i dziś na pewno zyskałaby duże uznanie wśród dietetyków.

Recepta Tarnawskiego na zdrowe życie obejmowała wszystkie działania człowieka – od snu, przez ubranie, odżywianie, pracę, wypoczynek, toaletę. Nazywał ją higieną życia codziennego i jej podporządkował zarówno zasady funkcjonowania, jak i rozplanowanie architektoniczne oraz przyrodnicze otoczenie kosowskiego zakładu¹⁰¹. Zdrowy sen, umiarkowanie w jedzeniu, odpoczynek na świeżym powietrzu, ruch i wysiłek fizyczny miały zapobiegać nerwicom i psychozom. W drugiej połowie XIX i pierwszych latach XX w. zaczęto zwracać baczniejszą uwagę na promowanie aktywnych form wypoczynku, a lekceważenie profilaktyki zdrowia uważano za duży błąd¹⁰². Rozwój kultury fizycznej, przemiany w dziedzinie obyczajowości i mentalności wpływały znacząco na zdrowie i kondycję społeczeństwa¹⁰³, podnosiły świadomość zdrowotną i przekładały się bezpośrednio na wzrost zainteresowania metodą stosowaną przez Tarnawskiego. Wkrótce konieczna okazała się rozbudowa zakładu, powstały kolejne wille mieszkalne oraz obiekty niezbędne do funkcjonowania lecznicy: nowa jadalnia, łaźnia, hala gimnastyczna, a sam zakład reklamowano w tematycznych periodykach uzdrowiskowych¹⁰⁴.

Rozrywki dla kuracjuszy

W czasopismach uzdrowiskowych podkreślano, że istotne znaczenie dla wzrostu popularności lecznicy miała panująca w niej atmosfera¹⁰⁵. Obecność kosowskiej lecznicy i przychylne publikacje były o tyle ważne dla zakładu, że prasa stawała się dla potencjalnych kuracjuszy swoistym bedekerem, podpowiadającym nie tylko do jakiego miejsca jechać na kurację, ale też w jaki sposób się tam dostać, gdzie i za ile wynająć kwaterę, na jakie opłaty czy taksy się przygotować, z jakich ulg skorzystać. Oceniano oferowane możliwości spędzania czasu wolnego, wskazywano interesujące, warte obejrzenia miejsca w okolicy czy informowano o przebywającym w uzdrowisku towarzystwie. Aby ściągnąć jak najwięcej gości, każde

¹⁰⁰ *Rozmaitości*, „Echa Zdrojowe” 1 (1914), nr 13–14, s. 15–16.

¹⁰¹ E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5; K. Tur-Marciszuk, *Kosów doktora...*, s. 12.

¹⁰² S. Ponikło, *Czy odwiedzanie „uzdrowisk” przez ludzi zdrowych jest zbytkiem?*, „Gazeta Zakościańska” (1893), nr 6, s. 1–2; *Wiadomości bieżące*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 9 (1910), nr 3, s. 13; *Wiadomości bieżące. Kosów...*, s. 25.

¹⁰³ A. Ryfowa, *Polska kultura fizyczna w czasach zaborów (1815–1918)*, w: *Dzieje kultury fizycznej (do roku 1918)*, red. Z. Grot, T. Ziółkowska, Warszawa–Poznań 1990, s. 199; M. Kargól, „I litość bierze patrzeć na te turystki...” – *ubiory sportowe i rekreacyjne w Galicji jako zjawisko odzwierciedlające przemiany mentalności*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego” (2014), z. 3, s. 675.

¹⁰⁴ „Przegląd Zdrojowy i Turystyczny” 6 (1907), nr 9, s. 7.

¹⁰⁵ A. Tarnawski, *Słońce lekarzem...*, s. 25–26; E. Bobrowski, *op. cit.*, s. 4–5.

uzdrowisko starało się, w miarę zdobywania środków finansowych, zwiększać ilość i jakość rozrywek dostarczanych kuracuszom. Przyjemne z pożytecznym łączyło np. wystawione w celu uczczenia imienin Apolinarego Tarnawskiego widowisko pt. *Szopka Kosowska* Mariana Janellego. Autor trafnie sparodiował w nim typowych gości uzdrowiska, a zebraną kwotę 200 koron, oddaną do dyspozycji solenizanta, przeznaczono na „Dar Grunwaldzki”¹⁰⁶. Z kolei dochód ze sprzedaży rękopiśmiennych odbitek *Szopki Kosowskiej* oddano na rzecz kolonii wakacyjnej uczniów szkół średnich w Podsobniu, utrzymywanej przez Towarzystwo Nauczycieli Szkół Wyższych¹⁰⁷. W ten sposób prasa podkreślała wagę i edukacyjno-wychowawczy charakter tego typu rozrywek.

W lecznicy kosowskiej wygłaszano także odczyty poszerzające ogólną wiedzę kuracjuszy. Na łamach „Przeglądu Zdrojowego” z 1906 r. wspomniano o odczytach Mieczysława Geniusza z Port Saidu i Kazimierza Hemmerlinga, dobrze znanego w lwowskich kołach sportowych. Pierwszy z nich mówił na temat psychologiczno-filozoficzny: „Znaj siebie samego” i rozwinął przed słuchaczami swój oryginalny pogląd na świat, drugi natomiast zapoznawał ich z kulturą fizyczną Japończyków¹⁰⁸.

Zakończenie

Przedstawiając historię zakładów uzdrowiskowych, specyfikę zabiegów leczniczych, prasa zdrojowa dostrzegała także trudności, opisywała problemy, z jakimi musiały się borykać. Takie wiadomości, często zresztą niedokładne i nie do końca prawdziwe, odnosiły się również do Kosowa. Pisano o przerwach w komunikacji, którą jednak udało się przywrócić, o sporadycznych przypadkach tyfusu (w Kosowie nie odnotowano ani jednego), wreszcie o pryszczycy bydła, którą jednak władza opnowała¹⁰⁹. Krytyka dotyczyła jednak także samej metody tej innowacyjnej terapii, która mimo popularności wśród kuracjuszy budziła jeszcze kontrowersje w środowisku lekarskim. Dlatego pod koniec 1913 r., wraz z Juliuszem Bandrowskim (1855–1919), lekarzem, publicystą, działaczem społecznym, Apolinary Tarnawski planował wyprowadzenie na rynek miesięcznika przyrodoleczniczego „Zdrowe Życie” w celu propagowania zasad praktykowanych w kosowskim zakładzie¹¹⁰. Pierwszy numer pisma ukazał się 15 grudnia 1913 r., a więc pół roku przed wybuchem I wojny światowej. Także dalszy rozwój lecznicy, dla której Tarnawski założył w 1914 r. towarzystwo akcyjne, został przerwany przez wojnę¹¹¹.

¹⁰⁶ *Wiadomości bieżące*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 16, s. 208.

¹⁰⁷ K.A., *Lecznicza dra A. Tarnawskiego w Kosowie*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 24, s. 307.

¹⁰⁸ Tad. Smol., *op. cit.*, s. 9.

¹⁰⁹ *Wiadomości bieżące*, „Nasze Zdroje” 2 (1911), nr 15, s. 191; R., *Turystyka i komunikacja*, „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 8 (1909), nr 1–2, s. 14–15.

¹¹⁰ *Z wydawnictw i czasopism*, „Nasze Zdroje” 5 (1914), nr 3, s. 28.

¹¹¹ N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 42–43.

I wojna światowa rozpoczęła ostatni, schyłkowy okres istnienia lecznicy kosowskiej. Najpierw w 1914 r. zawieszono jej działalność. Ponownie otwarta na sezon jesienny, w październiku 1915 r. została zajęta na cele wojskowe – zakwaterowano w niej transportowy oddział II 3 wojsk rosyjskich, co spowodowało dewastację zakładu. Aby powstrzymać kolejne zniszczenia, gubernator podjął decyzję o urzędzeniu w tym miejscu szpitala wojskowego¹¹². Oficjalnie zakład był nieczynny przez siedem lat¹¹³. Wznowił działalność w 1922 r., jednak nie osiągnął już tak wielkiego sukcesu, a stan zdrowia Tarnawskiego nie pozwalał skupić wysiłków na odbudowie prestiżu¹¹⁴. Po II wojnie światowej lecznica w Kosowie została przejęta przez władze ZSRR, a w dawnym zakładzie przyrodolecznictw utworzono sanatorium dla dzieci z chorobami płuc¹¹⁵.

Poznając kosowską lecznicę na podstawie źródeł prasowych z polskojęzycznej prasy uzdrowiskowej, widzimy zakład dość nietypowy, nowatorski i poddany surowej dyscyplinie. Nowoczesne zasady dietetyczne, holistyczne podejście do pacjenta, łączenie zdrowia fizycznego ze zdrowiem moralnym i psychicznym zachwycało współczesnych Tarnawskiemu, a i dziś zadziwia aktualnością swoich diagnoz. Prasa zdrojowa podkreślała skuteczność kuracji oraz konsekwencję w stosowaniu zasad i propagowaniu zdrowego stylu życia. Praca fizyczna, dyscyplina wewnętrzna, ale także życie zgodne z rytmem natury, blisko świata przyrody, to hasła wówczas bardzo nowatorskie, budzące niepokój i niechęć w wielu środowiskach, głównie lekarskich, jednak dzięki prasie trafiały do szerokiego kręgu odbiorców, stawały się przedmiotem publicznej dyskusji. Kuracjusze zachwycali się efektami zastosowania w praktyce zaleceń Tarnawskiego, nawet jeśli metody były kontrowersyjne. Także zmuszanie pacjentów do pracy fizycznej w zakładowym ogrodzie, kary finansowe za złamanie diety czy odmowa posiłku mogły i nadal mogą wywoływać sprzeczne reakcje i wzbudzać zainteresowanie czytelników prasy.

Na łamach prasy zdrojowej informowano o nowatorskich metodach Apolinarego Tarnawskiego. Te opisy mogą stanowić bardzo ciekawy materiał do porównań współczesnych zaleceń i wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia, diety, znaczenia ruchu na świeżym powietrzu oraz dyscypliny wewnętrznej, promowanych choćby przez prasę kobiecą czy modne trenerki fitness.

¹¹² *Ibidem*, s. 46.

¹¹³ *Ibidem*, s. 47.

¹¹⁴ *Ibidem*, s. 49.

¹¹⁵ *Ibidem*.

The Kosiv Institute of Apolinary Tarnawski in the Reports of the Polish-Language Spa Magazines (19th–20th Centuries)

Abstract

The article is devoted to the Polish hygienist Apolinary Tarnawski (1851–1943) and the image of the institute of natural medicine he ran at Kosiv (Polish: Kosów) in Pokuttya (1893–1914) (now Ivano-Frankivsk Oblast, in western Ukraine), as presented in the Polish-language spa magazines at the end of the nineteenth and in the early twentieth centuries, including *Nasze Zdroje*, *Przegląd Zdrojowy*, *Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy*, *Przegląd Zdrojowy i Turystyczny*, *Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Turystyczny*, *Przewodnik Kąpielowy*, *Zdrój Ciechociński*, and *Kurier Ciechociński*. The institute, run by Tarnawski between 1893 and 1914, employed natural and innovative treatment methods. The most important natural therapeutic measure was fresh air. Hence the recommendations for walks, gymnastics, and sleeping with open windows. He appreciated the importance of silence both in the medical facility and in everyday life, the treatment with the movement (physical work in the company's gardens), the air and the sun baths, as well as a vegetarian and low-calorie diet.

Косовская лечебница Аполлинару Тарнавского в отчетах польских курортных журналов (XIX/XX вв.)

Аннотация

Темой представленной статьи являются силуэт Аполлинару Тарнавского (1851–1943), польского гигиениста, а также картина природной лечебницы, которой он управлял в Косове в Покутье (1893–1914) (ныне Украина). Содержащийся здесь материал был проанализирован в польскоязычных курортных журналах рубежа XIX и XX веков («Nasz Zdroj», «Przegląd Zdrojowy», «Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy», «Przegląd Zdrojowy i Turystyczny», «Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Turystyczny», «Przewodnik Kąpielowy», «Zdrój Ciechociński», «Kurier Ciechociński»). Косовский санаторий работал в 1893–1939 годах. Тарнавский внедрил в нем естественные и инновационные для этого периода методы лечения. Самым важным средством природного лечения был свежий воздух. Отсюда рекомендации включали в себя прогулки, гимнастику, сон при открытых окнах. Тарнавский оценил важность тишины как в лечебнице, так и в повседневной жизни, терапии движением (физическая работа в садах санатория), воздушных и солнечных ванн, а также вегетарианской и низкокалорийной диеты.

Bibliografia

Źródła drukowane

- „Echa Zdrojowe” 1914
- „Gazeta Zakopiańska” 1893
- „Krynica” 1874, 1886
- „Kurier Ciechociński” 1908
- „Nasze Zdroje” 1911, 1912, 1914

- „Nasze Zdroje i Nasza Turystyka” 1913
 „Nowiny Ciechocińskie” 1913
 „Pamiętnik Polskiego Towarzystwa Balneologicznego” 1909, 1935
 „Przegląd Zdrojowo-Kąpielowy i Przewodnik Turystyczny” 1909, 1910
 „Przegląd Zdrojowy” 1903, 1905, 1906
 „Przegląd Zdrojowy i Turystyczny” 1907
 „Przewodnik Kąpielowy” 1906, 1907
 „Tydzień Ciechociński” 1912 (niesamoistny dodatek do „Dziennika Kujawskiego” 1912)
 „Zakopane” 1912
 „Zakopianin” 1899
 „Zdrój Ciechociński” 1907, 1909

- Dietl J., *O znaczeniu i przeznaczeniu spółki zdrojowisk krajowych*, Kraków 1860.
Księga Pamiątkowa ku uczczeniu dwudziestej piątej rocznicy założenia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” we Lwowie, Lwów 1892.
 Ostrowska T., *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX wieku (1800–1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*, Wrocław 1973.
 Tarnawski A., *Kosowska kuchnia jarska*, Warszawa 1929.
 Tarnawski A., *Objaśnienie sposobu leczenia w lecznicy dra A. Tarnawskiego w Kosowie w Galicji, Kosów 1909*.
 Tarnawski A., *Program Zakładu Przyrodoleczniczego dra Tarnawskiego w Kosowie k. Kołomyi Młp. Wsch.*, Lwów 1933.
 Tarnawski A., *Prospekt Lecznicy Higienicznej dra A. Tarnawskiego w Kosowie (Za Kołomyją, st. kolei Zabłotów lub Wyżnica na Bukowinie) w Galicji Wschodniej. Zakład cały rok otwarty*, Kraków [przed 1918].

Opracowania

- Bednarz-Grzybek R., *Wychowanie zdrowotne w polskojęzycznych czasopismach uzdrowiskowych (1844–1914)*, Lublin 2018.
 Bołdyrew A., *Spółczesność Królestwa Polskiego wobec patologii społecznych w latach 1864–1914*, Łódź 2016.
 Brożek K., *Polskie stowarzyszenia lekarskie 1805–1951*, Warszawa 2005.
 Danielewicz E., *Alkohol i zgubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkie*, Kraków 1897.
 Franaszek P., *Rozwój gospodarczy Galicji na przełomie wieków XIX i XX*, w: *Polacy i świat, kultura i zmiana. Studia historyczne i antropologiczne ofiarowane Profesor Halinie Florkowskiej-Frančić*, zebrali J. Lencznarowicz, J. Pezda, A.A. Zięba, Kraków 2016, s. 175–191.
 Grekowicz M., *Powiat Kosów. Huculszczyzna*, Kosów 1932.
 Jandziś S., Zaborniak S., Pleśniak A., *Z tradycji wodolecznictwa we Lwowie przed 1914*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego Instytutu Leków” 13 (2015), nr 2, s. 187–197.
 Kargól M., „I litość bierze patrzeć na te turystyki...” – ubiory sportowe i rekreacyjne w Galicji jako zjawisko odzwierciedlające przemiany mentalności, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego” (2014), z. 3, s. 675–692.
 Kochański W., *Działalność balneologicznych towarzystw naukowych w Polsce w latach 1858–1998*, „Balneologia Polska” 41 (1999), z. 1–2, s. 138–146.
 Kosów, w: *Encyklopedia Kresów*, red. M. Karolczuk-Kędzierska [i in.], Kraków [2004], s. 206.
 Kowalenko H., *Apolinary Tarnawski-prekursor profilaktyki szkodliwości cywilizacyjnych*, „Balneologia Polska” 18 (1973), z. 1–3, s. 15–18.

- Kozaczka M., *Ksiądz Julian Łukaszkiewicz (1857–1937) fundator, społecznik, publicysta*, „Społeczeństwo i Rodzina” (2006), nr 3, s. 110–119.
- Kraśnińska I., *Polskojęzyczne czasopisma abstynenckie w latach 1843–1914*, Kraków 2018.
- Kuciel-Lewandowska J., Kierzek A., *Początki lecznictwa uzdrowiskowego na ziemiach polskich*, w: *Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, t. 2, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012, s. 15–32.
- Libura E., *Długo żyjesz – długo żyjesz?*, <http://www.informed.com.pl/main/Długo-żyjesz-długo-żyjesz-at-357-id-9.html> (dostęp: 14.12.2009).
- Mazur E., *Codziennność kuracjusza w uzdrowiskach na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX i początku XX wieku*, Warszawa 2016.
- Mazur E., *Życie codzienne w uzdrowiskach w Królestwie Polskim i zachodnich guberniach Cesarstwa Rosyjskiego*, „Kwartalnik Historii Kultury Materialnej” (2008), nr 2, s. 169–186.
- Ponikowska I., Ferson D., *Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa*, Warszawa 2009.
- Pudłocki T., *Rodzina Tarnawskich – trzy pokolenia absolwentów Gimnazjum i Liceum im. J. Słowackiego w Przemysłu*, „Rocznik Gimnazjalny” (2003), nr 6, s. 248–255.
- Ryfowa A., *Polska kultura fizyczna w czasach zaborów (1815–1918)*, w: *Dzieje kultury fizycznej (do roku 1918)*, red. Z. Grot, T. Ziółkowska, Warszawa–Poznań 1990, s. 199–239.
- Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich*, red. B. Chlebowski, W. Walewski, t. 8, Warszawa 1887.
- Stawiak-Ososińska M., Wilczak A., *Władaj sobą. Bo jak przypilnujesz organizm będziesz żył długo – profilaktyka starzenia i starości według Apolinarego tarnawskiego*, w: *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, red. M. Stawiak-Ososińska, A. Szplit, Kielce–Wrocław 2014, s. 65–83.
- Straburzyńska-Lupa A., Dziedzic S., Straburzyński G., *Vinzenz Priessnitz, Sebastian Kneipp, Wilhelm Winternitz i ich wkład w rozwój wodolecznictwa w XIX i XX wieku*, „Acta Balneologica” 56 (2014), nr 1, s. 51–55.
- Straburzyńska-Lupa S., Straburzyński G., *Fizjoterapia*, Warszawa 2006.
- Śródka A., *Rozwój nauk podstawowych i przedklinicznych*, w: *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 1995, s. 235–286.
- Tarkowska N., *Lecznicza narodu. Kulturotwórcza rola zakładu przyrodoleczniczego doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016.
- Tarnawska-Busza C., *Higiena życia codziennego*, Londyn 1975.
- Tarnawski S.S., *Zasłużony dla medycyny*, „Afisz” 50 (2005), nr 22, s. 29.
- Tur-Marciszuk K., *Kosów doktora Apolinarego*, „Spotkania z Zabytkami” 22 (1998), nr 6, s. 11–13.
- Tur-Marciszuk K., Witkowski W., *Dziedzictwo (nie)zapomniane? Zakład Przyrodoleczniczy doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu*, w: *Architektura kurortowa. 24–25 kwietnia 2009 Połczyn Zdrój. Materiały konferencyjne. Ogólnopolska konferencja*, Szczecin 2009, s. 121–144.
- Tur-Marciszuk K., *Zakopane Huculszczyzny. Kosowska lecznica dra Tarnawskiego i zakopiańskie sanatorium dra Chramca – konsekwencje zmian właściciela*, „Rocznik Podhalański” 10 (2007), nr 28, s. 127–144.
- Vigarello G., *Historia czystości i brudu. Higiena ciała od czasów średniowiecza*, tłum. B. Szwarcman-Czarnota, Warszawa 2012.

Renata Bednarz-Grzybek, dr hab. w dziedzinie nauk społecznych w zakresie pedagogiki, Katedra Metodologii Nauk Pedagogicznych, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie; historyk, pedagog. Główne zainteresowania naukowo-badawcze: problematyka z zakresu historii wychowania XIX i XX w., dzieje oświaty i kultury, historia medycyny, historia społeczna (renata.bednarz-grzybek@poczta.umcs.lublin.pl).

Renata Bednarz-Grzybek, PhD with habilitation in Social Sciences (Pedagogy); Institute of Pedagogy, Department of Methodology of Pedagogical Sciences, Maria Curie-Skłodowska University in Lublin, historian, educator. Her main research interests cover the issues related to the history of the education in the 19th and 20th centuries, the history of education and culture, the history of medicine, social history (renata.bednarz-grzybek@poczta.umcs.lublin.pl).