

7034.

do inwanfan

Dr. JÓZEF TCHÓRZNICKI.

Dzielko zalecone do druku  
przez Komitet Higieny  
Ludowej Warsz. Tow.  
Higienicznego.

**KAPIELE LUDOWE**

Z 22-oma rysunkami  
i planami w tekście oraz  
z rysunkiem kolorowym skóry.

WARSZAWA.  
Skład główny w KSIĘGARNI POLSKIEJ  
Warecka 14.  
—  
1902.



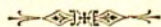
Dr. Józef Tchórznicki.

---

# Kąpiele ludowe

---

Z 22-oma rysunkami i planami łaźni w tekście oraz  
z rysunkiem kolorowym skóry.

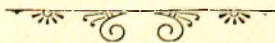


*Dziełko zalecone do druku przez Komitet Hygieny  
ludowej Warsz. Tow. Hygienicznego.*



*Pracę tę poświęca braciom włościanom*

AUTOR.



WARSZAWA  
Skład Główny w Księgarni Polskiej  
Warecka 14

1902.

54446



Дозволено Цензурою  
Варшава, 8 Іюня 1901 г.



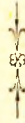
Wielce Szanowny Pan Profesor  
Taskawie przjął racy -  
Lęskliwie Uczestnicząc  
- Autor

19 <sup>19</sup>/<sub>IV</sub> 02

## Kąpiele ludowe

Jasnie Wielmożny Pan Profesor  
Ignacy Baranowski

## Objaśnienie rysunku № 1. BUDOWA i WEWNĘTRZNY USTRÓJ SKÓRY.



A. Naskórek.—B. Skóra właściwa.—C. Tkanka podskórna.

### A. Naskórek.

- a) Warstwa rogowa,
- d) Tkanka łączna.
- e) Siatka naczyniowa.

### B. Skóra.

- g) Tkanka łączna.
- h) Włókna sprężyste.
- ii) Brodawki skóry.
- kk) Zakończenia nerwów.
- l) Siatka dotykowe.
- m) Siatka naczyń krwionośnych.
- oo) Naczynia limfatyczne.
- pp) Włókna nerwowe.
- q) Mięsień podnoszący włos.

### C. Podścielisko.

- r) Pokład tłuszczowy.
- s) Komórki tłuszczowe.
- t) Siatka nerwowe.

### I. Gruzoły łojowe.

### II. Gruzołki potowe.

- 3. Kłębek gruczołów.
- 4. Kanalik potowy.
- 5. Otworek gruczołu potowego.

### III. Włos.

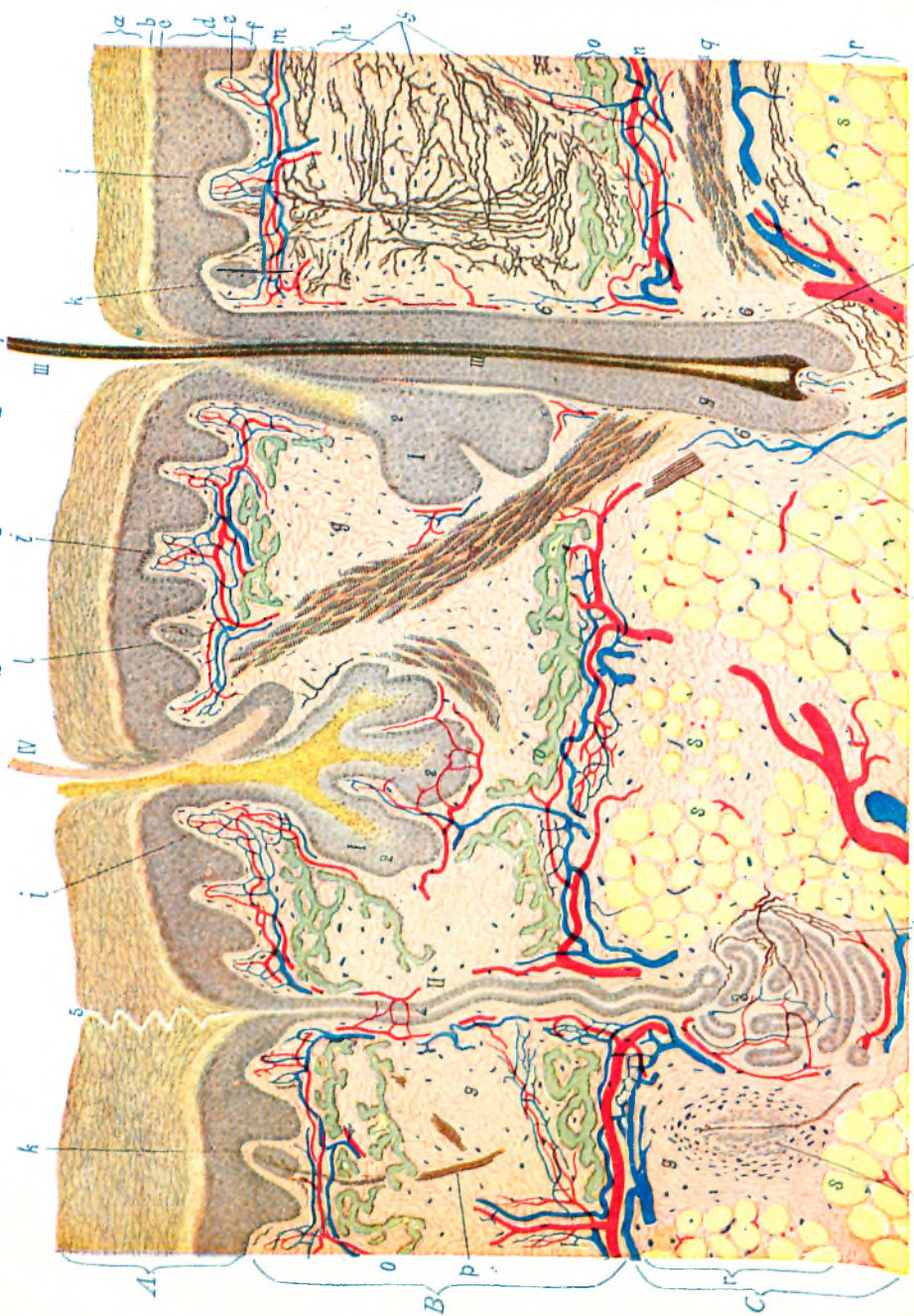
- 6. Cybulka włosowa.
- 7. Łodyga włosu.
- 8. Brodawka włosowa.

### IV. Mech.



Budowa i wewnętrzny ustroj skóry.

Fig. 1.



Przecięcie pionowe skóry widziane pod szkłem powiększającym.

Kąpiele ludowe budzą obecnie u nas powszechne zajęcie, — zauważono bowiem, że w żadnym kraju zachodniej i wschodniej Europy nie można spotkać tak wielu brudasów, jak u nas, niestety!

Niesłychanie trudno przekonać ludzi, że czas wreszcie, abyśmy się myć i kąpać zaczęli.

Uważając jednak za nasz obowiązek wprowadzać w życie wszystko, co dobre i co zdrowe, spróbujemy przekonać czytelnika, jak ważnem dla zdrowia jest utrzymanie czystości ciała, — i dlatego prosimy o chwilkę uwagi.

## Budowa i przeznaczenie skóry.

Aby dokładnie zrozumieć znaczenie kąpieli dla zdrowia, potrzeba przedewszystkiem poznać budowę skóry ludzkiej, na skórze bowiem osiadają warstwy brudu i skórę też myć powinniśmy.

Skóra, pokrywająca całe ciało, przylega doń ściśle i służy jako ochrona dla wszystkich części wewnątrz położonych.

Uważaliśmy zapewne nieraz, że dość zadrasnąć nieco skórę ostrym przedmiotem, a natychmiast pokazuje się krew: to dowodzi jasno, że w skórze są żyłki czyli naczynia krwionośne; a jak bliżej przypatrzymy się skórze przez szkła silnie powiększające, to tak się ona w przecięciu przedstawia (patrz rysunek Nr. 1):

**Naskórek.** Na wierzchu jest warstwa rogowa, naskórkciem zwana, twardsza nieco od innych warstw.



Składa się ona z drobnych spłaszczonych pęcherzyków, jakby lusek, ściśle do siebie przylegających. Pęcherzyki te, czyli tak zwane komórki naskórka są białawe, polyskujące i przylegają do warstwy drugiej, niżej leżącej, którą zowiemy skórą właściwą.

**Skóra właściwa** składa się znów z włókienek sprężystych, miejscami zaś z pasemek mięsnych, i jest nieco grubszą od naskórka.

**Podścielisko.** Trzecia warstwa skóry nazywa się „podścieliskiem“; jest ona pulchną, w niej bowiem mieszczą się kuleczki żółte **tłuszczu**, luźno ułożone. Warstwa ta u ludzi otyłych nieraz bywa bardzo grubą.

Wszystkie te trzy warstwy łączą się z sobą ściśle, a przez nie przechodzą lub w nich się mieszczą różne małe gruczołki i rurki. Najprzód:

**Gruczoły potowe.** Są to rurki zgięte, jakby cieniutkie kiszeczki, z powierzchni wewnętrznej których wydziela się pot; otwierają się one na powierzchni skóry.

**Gruczoły tłuszczowe**, czyli lojowe, mają inną postać. Są to rurki zakończone gronkiem, z którego wydziela się tłuszcz.

**Naczynia.** Do podścieliska i skóry właściwej dochodzą naczynia krwionośne, z których jedne przynoszą krew z serca — to są tętnice, inne zabierają ją napowrót do serca — są to żyłki.

Wreszcie do skóry dochodzą **nerwy**, — białe niteczki, zakończone małemi, wrażliwemi na wszelkie dotknięcie, kuleczkami. Naczynia krwionośne skórne mają łączność z sercem przez grubsze tętnice i żyły; niteczki zaś nerwowe łączą się w grubsze nerwy i dochodzą do mózgu lub mleczza pacierzowego.

**Włosy.** Na miejscach pokrytych włosami znajdują się w skórze „**cybulki włosowe**“, z których wyrastają włosy, wydłużając się w cienkie rogowe rurki.



Cybulki te służą do karmienia i wzrostu włosa; wystają one na dnie małych torebek włosowych, do których otwierają się też mniejsze gruczołki tłuszczowe. (Patrz na rysunku Nr. 1).

**Pory skórne.** W dodatku mamy w skórze małe otworki, tak zwane „pory skórne“; są to rurki, przez które wchodzi do ciała zdrowe i świeże powietrze. Zawiera ono gaz, zwany tlenem, który odświeża krew i dodaje nam siły. Przez pory też wychodzi z ciała powietrze zepsute, zawierające inny gaz, zwany węglanym, dla oddychania szkodliwy.

**Życie czyli przeznaczenie skóry.** Zobaczmy teraz, do czego te wszystkie przyrządy służą.

Skóra żyje wspólnie z całym ciałem. Naskórek ochrania warstwy głębiej położone, schnie i złuszcza się powoli, co na głowie stanowi tak zwany łupież, a w miejsce starych narastają nowe komórki. Mięska, kurcząc się, nadają skórze właściwą sprężystość, ścisną gruczołki i wypychają z nich zawartość ponad naskórek. Gruczołki potowe wydzielają pot, tłuszczowe zaś—tłuszcz. Wszystkie te **wydzieliny** zbierają się na skórze, a ponieważ są lepkie, łatwo przeto przyjmują wszelkie naleciałości z powietrza, jak **pył, kurz**—i z tego tworzy się **brud**.

Naczynia krwionośne przynoszą z serca krew czerwoną, która już nabrała tlenu w płucach, a zabierają krew żółtą, nieczystą, napelnioną gazem węglanym.

Nareszcie nerwy przyjmują wrażenia dotykowe z zewnątrz, a więc odczuwają ból, ciepło, zimno oraz służą do rozpoznania, czy dotykamy przedmiotu gładkiego czy szorstkiego, miękkiego czy twardego, tępego czy ostrego — i t. p.

Widzimy więc, jak cudownie odpowiednią swemu przeznaczeniu, w najdrobniejszych szczegółach, jest budowa skóry.

Teraz przyjrzyjmy się: **Co dzieje się na skórze?**

Powiedzieliśmy wyżej, że gruczolki przez otwory swoje wypychają na wierzch skóry pot i tłuszcz — a że spotykają na skórze stare zluszczone warstwy naskórka, łączą się więc z nimi i tworzą lepłą masę, pokrywającą powierzchnię skóry. Masa ta schnie i potrochu odpada, brudząc ubranie i bieliznę, t. j. bielizna ją ściera — i znów skóra miejscami staje się jakoby czystą. Lecz znowu pot i tłuszcz wydobywają się nazewnątrz.

Uczeni badacze twierdzą, że zdrowy dorosły człowiek wydziela na dobę średnio od 750-iu do 900 gramów potu. Przy wzmożonem poceniu się — do 2000 gramów t. j. od 2 funtów do 5½ funta, czyli od 1-ej do 2½ kwart potu. Ilości te zależą od wypitych płynów; od tego, czy człowiek jest chudy czy tłusty; a wreszcie od gorąca, zmęczenia, pory roku i t. d.

Dopóki bielizna jest czystą, dopóty może poczęści wciągać w siebie tę wydzieloną masę. Gdy jednak i sama się przez nią zanieczyści, wtedy ta masa zostaje na skórze i oczyszczanie skóry ustaje — natomiast pot i tłuszcz psują się, gniją i zaczynają skórę drażnić, wydając przytem nieznośny odór.

Jeżeli dołączy się kurz i pył, którym są pokryci szczególnie ludzie pracujący w polu i fabrykach — to ta masa pokrywająca skórę, nabiera koloru szarego, następnie czarnego, i wtedy nazywa się brudem.

A **brud** — to już choroba. Brud bowiem przylega do skóry, zatyka otworki potowe i tłuszczowe, a nawet otworki przeziwne; oblepia cybulki włosowe i niedopuszcza świeżego powietrza, które mogłoby się wessać przez otworki przeziwne.

A cóż z tego wynika?

Naturalnie pot i tłuszcz nie przestają się tworzyć, więc wypychane są na zewnątrz przez nowe ilości — a tu otwór gruczołka zamknięty: kanalik więc się rozszerza, przyplywa krew, zaczyna boleć, robi się pryszczyk jeden, drugi, setny — skóra się czerwieni. W dodatku powietrze zepsute, które chce wyjść ze skóry, nie może się wydostać, musi więc wracać do krwi i wydostawać się przez płuca. Obliczono, że **oddychanie skórne** stanowi szóstą część oddychania całego ciała; następuje więc przepelnienie krwi gazem węglanym, ztąd ociężałość, bóle głowy i w ogóle złe odżywianie się całego ciała.

Że bez oddychania skórniego ciało ludzkie obejść się nie może, na to są liczne dowody.

Doktorzy zauważyli, że jeżeli ktoś oparzy się tak, iż połowa powierzchni skóry jest zajęta, to zwykle umiera; a jeżeli dwie trzecie części skóry są oparzone, to umiera napewno.

Było takie zdarzenie, że chciano z dziecka zrobić lalkę i oblepiono całą dziewczynkę złoconym papierem. Niestety, zabawka źle się skończyła, bo dziecko od tego oblepienia zmarło.

Z tego widzimy, jak ważną rolę odgrywa skóra.

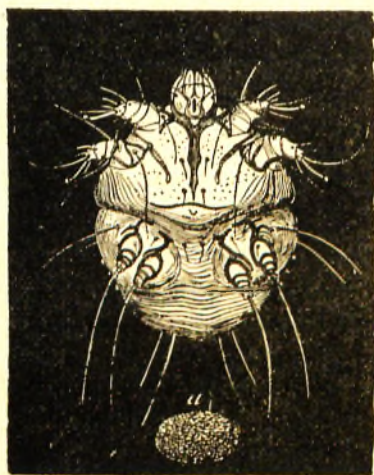
**Szkody.** Warstwa brudu zmniejsza czułość skóry i przeszkadza dobroczynnemu działaniu na skórę światła; nerwy tępieją, krążenie krwi odbywa się nader powolnie, człowiek leniwieje. Zaczyna się w całym ciele **złe krążenie krwi**. Krew, niedopuszczana do skóry, uderza na przyrządy wewnętrzne: serce, płuca i nerki — i sprawia, że w tych przyrządach łatwiej powstaje przekrwienie i zapalenie. Wreszcie, krew łatwiej uderza na mózg, oczy, uszy, wywołuje katary, zemdlenia, opuchnięcia. Przecież każdy z nas o tem



słyszał, że, przeziębivszy skórę, dostajemy różnych zapaleń i chorób; lecz nie zastanawiał się nad tem, że skóra przyzwyczajona do różnego ciepła nie łatwo poddaje się przeziębieniu.

Jest jeszcze jedna zła strona nagromadzania się brudu na skórze: oto do warstw lepkich, tłustych, przystają (patrz rysunek) i tu się lęgną pasorzytne grzybki i zwierzątka, przedewszystkiem zaś wszy i **świerzbowce**;

(Znacznie powiększone).



Samica Świerzbowca od strony brzucha, a jajko.



Samiec Świerzbowca.

a chociaż brudna bielizna i ubranie sprzyjają ich rozwojowi, to zwykle jedno z drugim idzie w parze. Nie zmywane wszy gryzą skórę, wywołują pryszczyki i nawet owrzodzenia, a i wiele innych chorób skórnych tą drogą powstaje, jako to: parchy, wysypki i t. p.

W dodatku, jeżeli w brudzie na skórze znajdują się jakie żyjątka powodujące chorobę, a skórę skałeczymy—to te żyjątka dostaną się do krwi i wywołają chorobę w całym ciele. W ten sposób można zarazić się czarną króstą, suchotami, nawet wściekliczną...

**Zmywanie brudu.** W obec opisanego stanu rzeczy naturalnem jest bardzo, że **powinniśmy brud ze skóry zmywać jaknajczęściej.**

**Bielizna.** Już włożenie czystej bielizny jest ulgą niemałą, gdyż ta zaczyna wciągać w siebie pot i brud. Ale bielizna niejednakowo go wciąga; do jednych miejsc przylega, na drugich wraz ze skórą się porusza. Zmieniając nawet najczęściej bieliznę, nie możemy dokładnie oczyścić skóry — pozostaną zawsze miejsca nieczyste, szczególnie pod pachami, w pachwinach, pomiędzy palcami nóg i na głowie.

**Woda i mydło.** Na szczęście dał nam Bóg wodę — a człowiek domyślił się, że tłuszcz w połączeniu z sodą lub potażem tworzy mydło. Wszystkim też wiadomo, że woda i mydło dobrze rozpuszczają i zmywają brud; a jeżeli w dodatku użyjemy rogózki lub kawałka sukna, to już możemy skórę zmyć dokładnie, t. j. usunąć brud i powrócić ją do stanu czystości.

**Przyjemność mycia się.** Kto z nas nie doznawał przyjemności po obmyciu się?

Przyjemnie jest obmyć twarz i ręce — to zaraz orzeźwia i krzepi; o ileż przyjemniej jest wziąć całkowitą kąpiel! To już prawdziwa rozkosz!

**Kąpiel dodaje siły** — a dlaczego?

Naturalnie dlatego, cośmy już powiedzieli. Zmywając brud, otwieramy kanaliki gruczołów, ułatwiamy przebieg skórny, odkrywamy nerwy; człowiek czuje się mocniejszym, odświeżonym i oczyszczonym ze wszelkich obrzydliwych naleciałości.

**Myć się i kąpać trzeba koniecznie: jest to zdrowo i przyjemnie.**

## Jak się ludzie myją?

Ludzie tak zwani porządni, mają zwyczaj myć codziennie zrana wodą usta, twarz i ręce. Niekiedy mycie to jest dokładne — z mydłem, przy użyciu szczoteczki—i wtedy zapewnia ono czystość skóry do dnia następnego.

**Ludzie porządni biorą kąpiel raz na tydzień.** Niestety! Jakże wiele jest osób zapominających o konieczności częstej kąpieli?

**Przykład.** Różne są pojęcia o czystości: zależą one od bardzo wielu warunków, a przede wszystkim od przykładu, jaki człowiek, będąc dzieckiem, ma w domu rodziców.

Przypatrzmy się zwykłemu sposobowi mycia się, spotykanym wśród ludu.

Dość rozpowszechnionem jest **mycie się przez usta**: rano wstawszy, nabiera się w usta tyle wody, ile się zmieści, i puszcza ją po trochu na dłonie, któremi przemywa się oczy i twarz, bryzgając na prawo i lewo; czasami nabiera się po raz drugi, rozbryguje i na tem koniec.

Twarz wymyła się nieco, a uszy? szyja? a grzbietowa powierzchnia rąk? a piersi, stopy, podpasza, kolana? Wszystko to oczekuje wielkiego święta, a nie raz przez całą zimę czeka lata. Wprawdzie w ten sposób wymywamy usta, które potrzeba również myć po każdym jedzeniu i picu — ale to nie jest wystarczające do obmycia skóry.

Przy takim myciu oczywiście skóra stale jest brudną.



Poczynając od tego pierwotnego sposobu mycia się, spotykamy wiele innych sposobów. Najbardziej używanem jest mycie się w **miednicy** lub **misce**. Nalawszy wody do miski lub miednicy, zmywamy twarz i ręce — i tą samą brudną wodą myjemy się dalej, nosząc ją rękami do twarzy. — Nie jest to obmycie zupełne.

Inny sposób nazwiemy myciem się **przez polewanie**. Każemy komuś nalewać sobie nad miednicą wodę na ręce lub puszczamy ją ze zbiornika czy kranu — woda taka spada, lecz już więcej do twarzy nie wraca. Jest to mycie się o wiele dokładniejsze. W ten sposób unywamy twarz i ręce lub szyję. Mycie takie możemy nazwać: **kąpielą częściową**. Lecz jakże rzadko myjemy skórę całego ciała? I dlatego właśnie jesteśmy ociężały, rozdrażnieni, leniwi i chorzy!

**Ażeby pozyskać więcej dzielności i zdrowia, trzeba myć się i kąpać częściej i dokładniej.**

Lecz jak tego dokonać, skoro w miastach i wsiach mamy bardzo niewiele łazienek, i w całym kraju, niestety, widzimy wielki **brak kąpeli?**

We wsiach naszych, oprócz rzeki latem i czasami spotkanej wanny we dworze, o kąpeli nikt nie myśli — a tymczasem widzieliśmy, że kąpiele są dla zdrowia niezbędne i powinny znaleźć się wszędzie.

Zanim jednak polecimy ten lub ów rodzaj kąpeli, zastanowimy się:

**Jaki rodzaj kąpeli dla zastosowania powszechnego jest najwłaściwszym?**

**Rodzaje kąpeli.** Otóż mamy do wyboru: kąpiele w rzekach, jeziorach i stawach; jeziorka sztuczne czyli baseny, wanny, natryski i łaźnie.

**Kąpiele rzeczne.** Któż nie wie, jak są przyjemne, orzeźwiający i zdrowe? Są kraje na południu, gdzie lato trwa stale, a ciepło wody rzecznej pozwala w każdej chwili wejść do rzeki, obmyć się i wysuszyć na słońcu. U nas, niestety, zaledwie w ciągu 3-ch do 4-ch miesięcy letnich możemy używać kąpieli rzecznej i to tylko wtedy, gdy lato jest równe i ciepłe i gdy mamy w bliskości rzekę. Kąpiel taka zawsze jest zdrową o tyle, o ile stan powietrza pozwala jej użyć. Możemy tu skórę wymyć mydłem, piaskiem i dobrze wytrzeć, a przytem użyć ruchu i pływania.

Ponieważ jednak u nas nie zawsze jest jednostajne ciepło, więc nie ciągle korzysta się z kąpieli rzecznych. **Pływanie** też jest w zaniedbaniu — a przecież to jedna z najzdrowszych rozrywek. Kto chce użyć w całej pełni kąpieli rzecznej, powinien umieć dobrze pływać, żeby i samemu na głębi nie utonąć i drugiego w razie potrzeby wyratować.

**Miejsce do kąpieli.** Ażeby jednak kąpiel rzeczna była zdrową i przyjemną, potrzeba wybierać miejsce w rzece powyżej wsi, gdzie rzeka jest nieco szersza a dno piaszczyste, brzeg łatwo dostępny, murawa pod cieniem drzew — miejsce znane, niezbyt głębokie — gdzie woda przezroczysta sunie wartko, szemrząc po kamykach. Tu, gdy rzeka płytka, można ją zatrzymać sztuczną tamą i wytworzyć czasowy stawek ze szluzą przepuszczającą wodę dalej.

Inaczej jest po miastach.

**Kąpiele rzeczne w obrębie miast większych.** Ponieważ do rzeki przepływającej przez wielkie miasto spływają bądź rynsztokami, bądź kanałami, wszystkie nieczystości z podwórzy, ulic, rzeźni, otwartych ustępów i t. p. — przeto woda w obrębie miast takich jest brudną, a **kąpać się w wodzie brudnej nie należy.**

Że jednak orzeźwić się trzeba, a woda jest czystsza na środku rzeki, niż przy brzegach — przeto miejsca do kąpeli winny być urządzone na środku rzeki i to tylko wtedy, gdy bieg rzeki wartki i jeżeli doktor lub aptekarz przekona się przez rozbiór wody, że kąpiel w niej nie jest szkodliwą. Toż samo stosuje się do miejscowości fabrycznych: rzeczki około nich płynące są zwykle mocno zanieczyszczone.

Chcąc urządzić kąpiel w rzece wśród miasta, trzeba brzegi rzeki tak zabezpieczyć, aby nieczystości z miasta do niej nie wpływały, albo nieczystości wywozić lub spuszczać je kanałami do zbiorników poza miastem i ztamtąd wywozić na pole, to jest urządzić kanalizacją. Jeżeli to jest niemożliwe, potrzeba kąpiele urządzać w rzece powyżej, t. j. przed wpłynięciem jej do miasta.

**Kąpiel na jeziorze** zawsze gorszą jest od rzecznej, gdyż woda stojąca ma zwykle na dnie więcej mułu — więc nogi grzęzną, a woda się zanieczyszcza; przytem dużo jest gnijących roślin wodnych, a w mule sporo żyjątek, często takich, które spowodzić mogą chorobę.

Toż samo prawie dzieje się **w stawie**. Staw na malej rzeczce jest zbiornikiem nieczystości przyniesionych z okolicy, z gęsto zamieszkałych wsi, miasteczek i fabryk. Wszystkie te nieczystości spływają do rzeki i osadzają się w stawach. Ztąd kąpiel w stawach jest mniej przyjemną i mniej zdrową, a w rzeczках bardzo małych i mocno zanieczyszczonych nie można jej doradzać wcale.

Wiemy, że w kąpielach rzecznych zdarzają się częste wypadki **utonięć**, już to z powodu, że kąpiący się ma np. wielką chorobę, astmę, wadę serca lub chorobę nerwów, kurcz i t. p., czy poprostu



nie umie pływać,—lub też z powodu szybkiego prądu wody, wirów i głębokości rzeki. Kąpiele w rzekach rokrocznie zabierają dużo ofiar dlatego, że nieznanym są **przepisy** konieczne, których przestrzegać trzeba **w kąpielach rzecznej.**

Każda czynność może być bezpieczną lub stać się powodem nieszczęścia, jeżeli jest nieumiejętnie stosowana. Kąpiącym się w rzekach udzielamy następujących rad: ogradzać zawsze różnokolorowymi chorągiewkami miejsca przeznaczone do kąpielach płytsze i głębsze; nie kąpać się w bliskości wirów; zawsze używać kąpielach w kilka osób, w celu podania ratunku; nie umiejąc pływać, nie wchodzić na miejsca głębsze lub nieznanym; zbyt długo nie siedzieć w wodzie: lekarze twierdzą, że dłużej nad 5 do 10 minut, w rzece kąpać się nie należy.

Najlepiej byłoby, aby na rzece urządzone stałe omnibus t. j. **jeziorko rzeczne naturalne.**

Jeziorko takie — jest to większy zbiornik wody, urządzone w bardzo prosty sposób. Na rzece stawia się drewniany czworokątny budynek, przez który woda przepływa dalej; ściany z drewnianych balików zabezpieczają kąpiącego się od wypadku, schodki pozwalają wejść dogodnie, szafeczki w okóło w ścianach urządzone służą do pomieszczenia odzieży, a oszklony dach zabezpiecza kąpiącego się od deszczu i gradu.

## Kąpiele sztuczne.

Kąpiele sztuczne są naśladowaniem naturalnych lub też przyrządzają się w rozmaity sposób w mieszkaniach tak, aby dobrze umyć się było można.

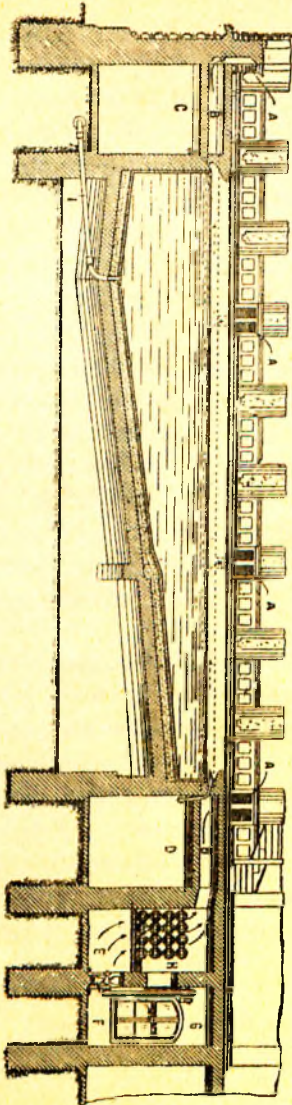
**Jeziorko sztuczne** naśladuje rzekę, posiada też same zalety, co i naturalne, z tą różnicą, że woda jest sztucznie wprowadzana. — Jeziorko takie urządza się nie na rzece, lecz w budynku kąpielowym. Woda może być tutaj podgrzewana lub łączona z zimną, a należy utrzymywać ciepłość wody od 20—25 stopni Reomiura\*), i zawsze powinna przepływać dlatego, aby woda czysta zastępowała brudną. Woda powinna być miękką. Potrzeba mieć kocioł do ogrzewania wody lub odpowiednie zbiorniki, pozwalające zawsze utrzymać ciepłość 22° do 30° Reom. Umyślnie urządzenie jeziorka kosztuje bardzo drogo — lecz można je łatwo urządzić wszędzie tam, gdzie posiadamy sporo wody fabrycznej, czystej, ciepłej: zamiast wypuszczać ją do rynsztoka, lepiej o wiele zrobimy, używając jej przedtem na kąpiel dla robotników w jeziorku. Za granicą, szczególnie w Francji, Niemczech, urządzają często przy fabrykach jeziorka sztuczne, które tak wyglądają, jak to rysunek na str. 14-ej przedstawia.

**Kąpiel w jeziorku** naraz kilku lub kilkunastu osób bez przepływu wody nie zawsze byłaby zdrową, gdyż woda zanieczyszcza się i drudzy myliby się wodą zanieczyszczoną przez pierwszych, co nie jest wcale przyjemnem. Musi więc być woda bardzo często zmienianą t. j. musi przepływać, jak w rzece. Zwykle powinno wpływać do jeziorka 25 do 40 części objętości całego zbiornika i dlatego „jeziorka“ możemy urządzać tylko tam, gdzie mamy dużo wody zapasowej,

---

\*) Na ciepłomierzu Reomiura ciepło liczy się do 80 stopni. Na ciepłomierzu Celsjusza — do 100 stopni. 20 stopni ciepła na ciepłomierzu Reomiura znaczą to samo, co 25 stopni na ciepłomierzu (termometrze) Celsjusza.

Jeziorko sztuczne (rysunek w przekroju).



a więc w miastach wielkich lub przy fabrykach. A jest to kąpiel przyjemna i przez wielu nad wszelkie inne przekładana.

**Mikwa.** Kto bywa w małych miasteczkach, lub w dzielnicach zamieszkałych przez ludność żydowską, zapewne nieraz słyszał słowo: „mikwa“, i spyta co to jest? Otóż mikwa jest to małe jeziorko sztuczne, przez które przepływa woda letnia, a właściwie powinny być w nim często zmieniana. Urządzają ją przy łaźniach lub wannach, gdyż podług przepisów religijnych w mikwie takiej powinny kąpać się w pewnych terminach kobiety, a woda winna być źródłaną lub deszczową.

**Wanny.** Najbardziej znanym u nas rodzajem kąpiele są wanny. Są to duże podłużne naczynia, zrobione z drzewa, metalu, kalfi lub marmuru.

Jeżeli możemy doprowadzić zapomocą kranów wodę zimną i ciepłą i po



kąpieli spuścić brudną do ścieku, wtedy wanna jest łatwą w użyciu i w każdym mieszkaniu znaleźć się winna. Należy jednak do urządzeń kosztowniejszych.

Jeżeli musimy wodę grzać w dużych kotłach i wlewać ją do wanny, a potem wylewać, wtedy wanna staje się kąpielą kłopotliwą. Do przygotowania wanny potrzeba od 20—40 wiader wody i odpowiedniej usługi. Po przebyciu czas jakiś w wannie, rozmiękcza się naskórek i brud, a potem ściera się go rogóżką z mydłem i brud pozostaje w wodzie wanny. Jeżeli tę wodę można zmienić zaraz, to dobrze — lecz jeśli w tej samej wodzie pozostajemy dłużej, to kąpiemy się we własnych rozcieńczonych brudach, co nie jest do zalecenia. Należałoby wlać świeżej wody i w niej się opłukać, to znaczy użyć dwie wanny, wymagające do 40-tu wiader — dlatego też wanna pozostanie zawsze urządzeniem kąpielowem droższem, wymagającym wielu starań. Potrzebną jest dla ludzi delikatniejszych i dla chorych.

Co do materiału używanego, pierwszeństwo oddać należy wannom marmurowym i miedzianym, jako niezatrzymującym w szparach brudu; potem idą wanny cynkowe, dające się oczyszczać, a dalej już wanny kaflowe i drewniane, które w szczelinach zatrzymują zawsze wiele nieczystości. Dla ludu, naturalnie, najodpowiedniejsze są wanny miedziane lub z grubej blachy cynkowej dobrze wykonane, a niedrogie (18 do 20 rubli).

W miastach obecnie ułatwia przygotowanie wanny urządzenie odpowiednich piecyków, przez które woda przepływa, ogrzewa się i łączy z zimną. Zawsze jednak wanna jest urządzeniem dość kosztownem i dlatego dla ludu zbytnio zalecać jej nie możemy.

O wiele mniej kłopotliwym od jeziorek i wani jest natrysk.

**Natrysk** nie jest jeszcze u nas tak rozpowszechniony, jak zagranicą, i dlatego musimy go opisać.

Zwykle natrysk urządza się tak: Mamy dwa zbiorniki, jeden z wodą zimną drugi zaś z ciepłą,—umieszczone gdzieś wysoko nad sufitem izby, w której natrysk urządzamy. Rury spadowe od nich łączą się ze zbiornikiem dolnym, w którym możemy wodę dowolnie mieszać i nadawać jej żądany stopień ciepła. Poniżej tego dolnego zbiornika znajduje się **sitko**, przez które, za pociągnięciem odpowiedniej rączki, woda spada w postaci deszczu lub strumienia na kąpiącego się, stojącego pod sitkiem (zobaczmy rysunek).

Gdy urządzymy w ten sposób kilka lub kilkanaście sitek, mamy „**kąpiele natryskowe**“, pierwotnie znane pod nazwą „pryszniców“—od imienia Priesnitza, który je gorąco zalecał.

Natryski takie mogą być ciepłe lub zimne. Podłoga w pokoju winna być nieprzepuszczalna, ze spadkami lub kanałem ściekowym. Kąpiących się można ustawiać pod sitkami w sali ogólnej, lub też w oddzielnych przedziałkach. Odzież i bieliznę można również składać w szafach rozbieralni ogólnej lub w każdym przedziałku w miejscu odgradzonym ścianką. **Przedziałki** takie urządza się ze względów obyczajowych, jest to jednak mniej dogodnym, gdyż w przedziałku zwykle ciasno, duszno i odzież może być obryzgana wodą; dogodniejsze są **natryski w salach ogólnych**.

W podłodze wprost pod sitkiem urządza się niekiedy zagłębienie, do którego napływa woda i mo-

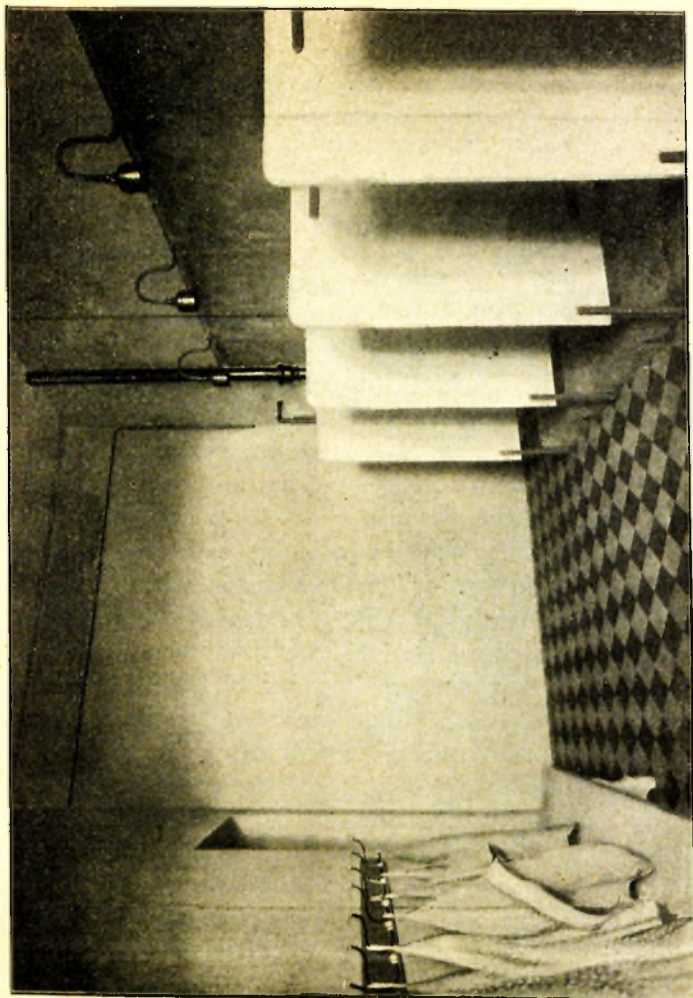


Fig. 5. Natryski w Zakładzie dla chłopców Imienia Marińskich na Pradze.  
(Patrz opis: „Kąpiele natryskowe“ str. 16).



że być tam przed wypuszczeniem do kanału czasowo zatrzymaną, a to dla dokładniejszego wymoczenia nóg. Do użycia natrysku potrzeba od 15—30 wader wody.

Natryski pierwiastkowo używane były tylko jako kąpiele lecznicze; potem zastosowano je w łaźniach, jako urządzenie dodatkowe, służące do chwilowego oblania się wodą nieco zimniejszą; dalej obmyślono rozmaite sposoby puszczania wody przez natrysk w postaci strumienia, deszczu z góry, z dołu, z boku, strumienia ostrego szczotkowego, nasiadowego i t. p. — **Natryski** używane są w zakładach wodo-  
leczniczych często z wielkim pożytkiem **przy leczeniu** chorób nerwowych. Obmyć się jednak dokładnie w nich można tylko wtedy, gdy kto długo pod deszczem sitka się znajduje: — na to trzeba dużo czasu i wody — i pomimo to kąpiący się nie dozna wygody, jak to zaraz zobaczymy.

Otóż tedy, aby obmyć skórę należycie, trzeba rozmiękczyć suchy naskórek lub tłuste warstwy brudu. Do rozmiękczenia potrzeba, aby woda mogła powoli, stopniowo na skórę działać, a gdy już brud zmięknie, wtedy mydło rozpuszcza tłuszcz i ułatwia odpadanie brudu, rogózka zaś lub ostre sukno go ściera, skóra stopniowo staje się czystsza, poczem — raz jeszcze obmyta czystą wodą — jest zupełnie czystą. Osiągnąć to można w wodzie rzecznej i w wannie, lecz w natrysku bardzo trudno. Przy **działaniu natrysku**, woda spada z wierzchu przez sitko na głowę i ciało i obmywa je nieco — lecz nie rozmiękcza brudu; strumień, uderzając o skórę, drażni nerwy, a dłuższe działanie natrysku, szczególnie zimnego, może doprowadzić do wielkiego rozdrażnienia ogólnego. Potrzeba przytem użyć dużo wody ciepłej i mydła,

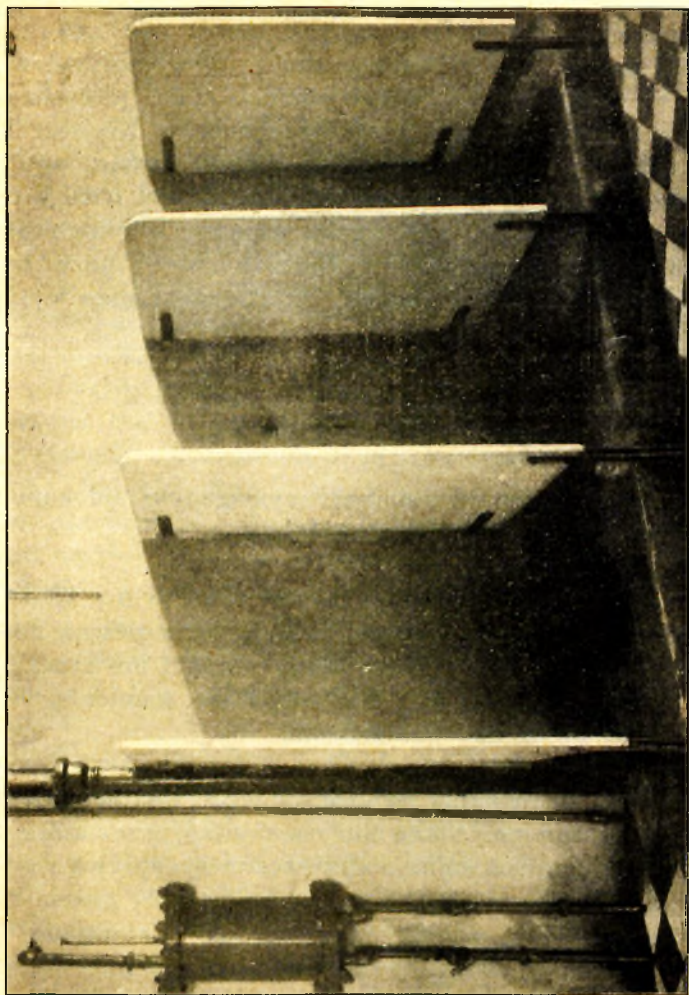


Fig. 6. Natryski w Zakładzie dla chłopców Imienia Mańkowskich na Pradze.  
(Patrz opis: „Kąpiele natryskowe”, str. 16).

wtedy obmyjemy się dokładnie. W natrysku nie możemy położyć się, wypocząć, wygodnie wyciągnąć, musimy stać, może siedzieć — a to nie wystarcza i męczy. Dlatego też natrysk może być zalecany jako kąpiel orzeźwiająca lecznicza, lecz nie jako kąpiel służąca do dokładnego obmycia ciała. Jest jednak coś, co go zaleca i rozpowszechnia w Niemczech: urządź natrysk łatwo, szczególnie mając sporo wody zapasowej, np. w fabryce; kąpiel trwa krótko; mając wodę, nie trzeba złożonych budynków, ani osobnych urządzeń. Natrysk więc może być tani — i dla ludzi młodszych, którzy się często kąpią, wystarczający.

## Ł a ż n i a.

Wszystkim warunkom, wymaganym od kąpieeli ludowych, odpowiada tylko **łaźnia**.

Spróbujmy ją opisać.

**Prosta łaźnia** jest to izba w ten lub ów sposób dobrze ogrzana, do której wpuszczamy pewną ilość pary wodnej ze zbiornika wody gorącej lub rzucamy strumień wody zimnej na rozpalone kamienie, ułożone w piecu nad paleniskiem.

W izbie mamy zapas wody letniej i zimnej oraz ławeczki drewniane, na których leżąc, myć się można. Możemy tam mieć także natrysk, tj. sitko, przez które ze zbiornika ponad sufitem umieszczonego spływa woda, oraz miękkie miotelki brzozowe z liśćmi i pasma rogózki, a także kubelki czy szkopki drewniane do oblewania się wodą i szafliczki do rozrabiania mydła.

Taka łaźnia wystarczała w zupełności naszym przodkom do zachowania czystości i zdrowia.



Wchodząc do niej, pozostawia się zwierzchnią odzież w sieni ogrzanej, wchodzi do samej izby łaźniowej i siada na ławeczce.

W ciągu 10-ciu minut para wodna pokrywa skórę, dostaje się do ust, nosa, gardła i płuc, rozmiękcza brud na skórze i śluz na błonach śluzowych. Po ułożeniu się na ławie, uprzednio dobrze obmytej, rozpoczyna się właściwe mycie rozrobionem w szafliku mydłem z pianą; oblewa się głowę, plecy, piersi, ręce i nogi — tak, że piana mydlana czas jakiś pokrywa ciało. Tu nałożoną na rękę welnianą rękawicą lub rogózką zmywa się dokładnie brud, który spływa na podłogę pod strumieniem wody letniej, wylanej raz i drugi na głowę i plecy ze szkopka.

Wtedy znowu poddaje się skórę działaniu pary, i używa tak zwanych „miotelek“ z liści brzoźowych dla pobudzenia krążenia krwi. Łaziennik lub towarzysz kąpeli uderza nimi zlekka po skórze, co sprawia bardzo przyjemne uczucie, kto jednak sam nie używał miotelek w łaźni, nie może mieć o tem pojęcia. Po chwili kąpiący udaje się pod sitko natrysku lub oblewa paroma kubelkami wody letniej albo zimnej. Na zakończenie obwija się w prześcieradło, a po wytarciu skóry, nakłada zwierzchnią odzież.

Kąpiel taka myje skórę doskonale, odmładza, oświeża siły, pobudza dzielność życiową.

Tak kąpali się przodkowie nasi, — lecz było to w czasach, kiedy zdrowie kwitło, kiedy wszyscy ludzie uprawiali ćwiczenia cielesne, sztukę rycerską, jazdę konną i dalekie podróże. O przeziębieniach i delikatności nie myślano: kto był wątpy i słaby,

marniał — i niezbyt go żałowano, gdyż, miał stękać całe życie, to lepiej, że odpoczął wcześniej.

W łaźniach takich nabierali siły i dzielności: rycerz do korda i trudów wojennych, kupiec do dalekich podróży, kmiotek do pracy w polu. W krajach zimniejszych na północy prosto z łaźni rzucono się na śnieg, a po wytarzeniu kilkakrotnem kąpiący się, czerwony jak rak, wracał do łaźni i był zdrów i rzeźki.

I dobrze było.

Dzisiaj zmieniły się czasy.

Stopniowo rozwieliżowały się choroby swojskie i cudzoziemskie; wygodny, zniewieściałość i miękkość obyczajów przenikła od zamożniejszych pod strzechę wieśniaczą i rozgościły się choroby francuskie i angielskie, skrofule, suchoty — i pokolenie zmarniało.

Zaczęto się pytać: a czy się nie przeziębię? a czy mi nie zaszkodzi? Do tak niefortunnie zmienionego pokolenia należy zastosować i kąpiel, i ostrożności z nią połączone. To też i łaźnie zmieniono.

Dzisiaj wymagamy, aby łaźnia była urządzoną mniej więcej ze wszelkimi wygodami, szczególnie dla mieszkańców miast.

Zanim przejdziemy do dalszych uwag o łaźni, przyjrzyjmy się wzorowej łaźni wiejskiej.

## Łaźnia wiejska w Cieleśnicy.

Ażeby dać dokładny obraz, w jaki sposób na wsi łaźnię wygodną niedrogim kosztem wybudować można, podajemy jako **wzór łaźni praktycznej dla ludu** taką, jaką mieliśmy sposobność szczegółowo zbadać i nawet z niej korzystać w Cieleśnicy. (Patr. rys. № 7 i 8).

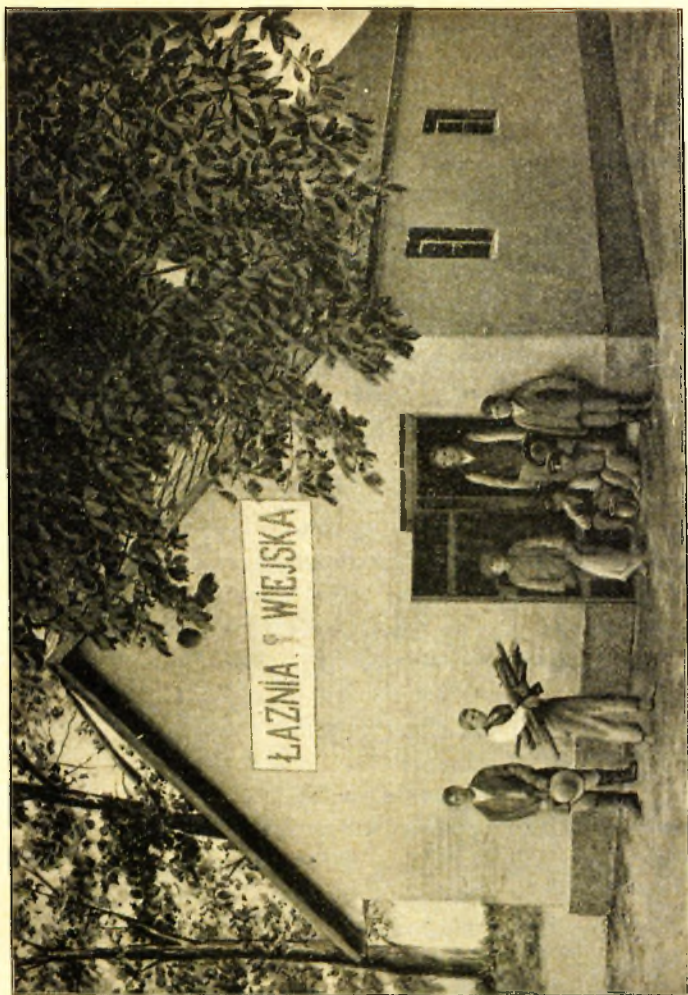


Fig. 7. Łażnia wiejska w Cieleśnicy.



Najważniejszymi zaletami dobrej łaźni są: umiarkowane ciepło, przyjemna para i czystość powietrza, które wolnem być winno od swędu, czadu, t. j. gazu węglanego. Naturalnie, zależnem to jest od dobrej budowy pieca, służącego do wydzielania pary.

Powierzchnia ścian pieca powinna być akuratanie zastosowaną do ilości powietrza zawartego w łaźni i do grubości ścian budynku, tak, aby ilość wytwarzanego ciepła była właściwą.

O budowę dobrego pieca rozbijały się nasze usiłowania.

Jak sala do muzyki i śpiewu musi dobrze wydaniać głos i tony, tak **piec powinien jednostajnie rozdziałać ciepło i parę**. I jedno i drugie może się udać lub nie, jest to rzecz prostego trafu lub szczęścia; chociaż bowiem uniejętność majstra ma swe znaczenie, najlepiej rozwiązuje sprawę wypróbowany typ pieca, który powinien służyć jako wzór. Widzimy w praktyce, że wiele zbudowano łaźni, a w niewielu udało się zbudować odpowiedni piec.

Opierając się na planach byłej II-giej Warszawskiej Wystawy Hygienicznej na modelu łaźni, przedstawionym na placu w budynku Komitetu higieny ludowej w r. 1896, — p. Henryk Rużyczka de Rozenverth, właściciel dóbr Cieleśnica w guberni Siedleckiej położonych, zbudował **prostą łaźnię wiejską przy pomocy prostych majstrów**: zduna Starzyńskiego z Kodnia, cieśli Różyckiego i stelmacha Franczuka.

Okazała się ona nader praktyczną w użyciu, a ma te zalety, że jest **tanią, niewielką, piec nie dymi, daje czystą parę z kamieni i utrzymuje długo ciepło**.

Zasłyszawszy o tem od właściciela, zainteresowałem się budową pieca, a z rozmowy wypadło, że należałoby łaźnię obejrzeć. Pan Rozenverth pochwycił

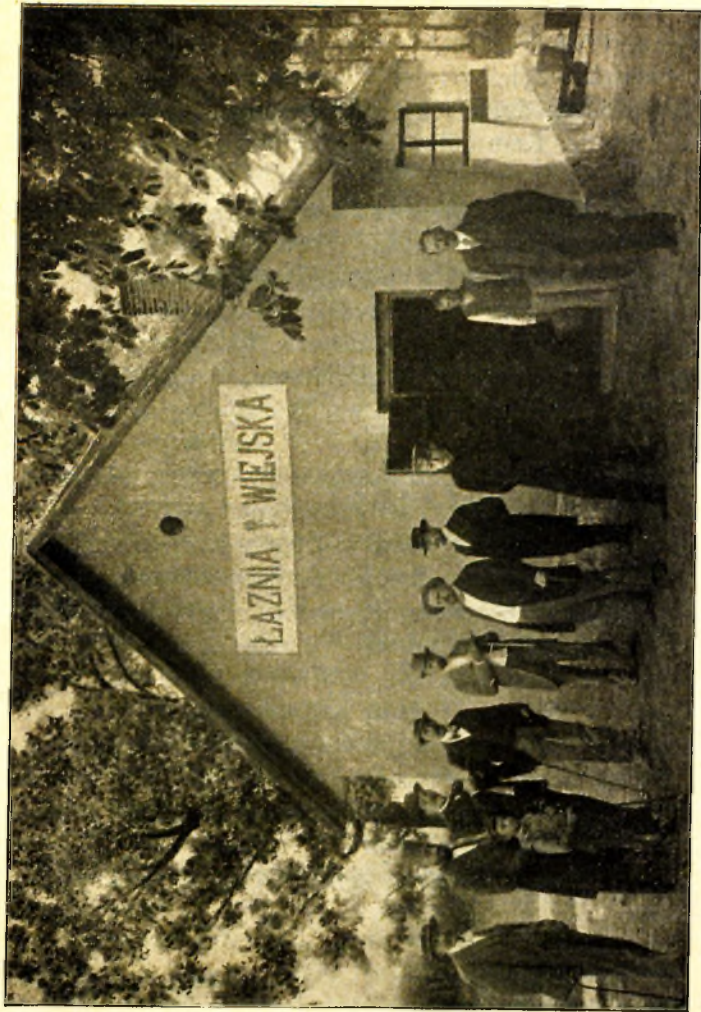


Fig. 8. Wycieczka do Cieleśnicy. Członkowie Tow. Hygieniczn. przed łaźnią.

myśl i zaprosił Członków Towarzystwa higienicznego do Cieleśnicy.

Wycieczka doszła do skutku w dniach 15 i 16 Sierpnia 1901 r.

Uczestniczyli w niej Członkowie Towarzystwa higienicznego: dr. Buczyński, architekt Domaniewski, dr. Polak, dr. Rembieliński i dr. Tchórznicki.

### **Opis.**

Szczegółowy opis techniczny i wskazówki co do sposobu budowy sporządził architekt Czesław Domaniewski i wyrysował **plan** tak piękny, jakiego dotąd nie posiadaliśmy. (Patrz plany na końcu książeczki).

Łaźnia zbudowana została w r. 1900-nym, w jesieni, na gruncie piaszczysto-gliniastym, w odległości 8-iu metrów \*) (14 łokci) od stawu, którego woda służy do użytku łaźni.

**Budynek łaźni** przedstawia prostokąt, długości 11,6 m. (20 łokci) i szerokości 5,85 m. (10 łokci 3 cale). Wysokość budynku od ziemi pod okap 2,37 m. (4 łokcie).

Wybudowany jest z cegły na zaprawie wapiennej; fundamenty i cokół z kamienia łupanego, również na zaprawie wapiennej. Ściany od wewnątrz i zewnątrz wyprawione także zaprawą wapienną; posadzka z cegły na płask, z zalaniem cienką warstwą zaprawy cementowej. Grubość murów zewnętrznych dwie cegły.

Strop z belek drewnianych, z pułapem ułożonym nad belkami po polsku. Nad pułapem polepa grubości 15 centymetrów (6 cali).

Konstrukcja dachu kielbelkowa z pokryciem gontem.

---

\*) m. znaczy 1 metr=1 i 3 ćwierci łokcia polsk.  
m<sup>2</sup>.=1 metr kwadratowy =3 łokciom kwadratowym.  
m<sup>3</sup>.=1 metr sześcienny=5 i ćwierć łokci sześciennych.



**Okna** w sieni rozbieralni i mydlicy pojedyncze, wymiarów 0,6×0,6 m. (1 łok. 2 cale × 1 łok. 2 cale); w parnicy podwójne, wymiarów: 0,6×0,3 m. (1 łok. 2 cale×13 cali); wysokość pomieszczeń od podłogi pod pułap 2,46 m. (4 łokcie 6 cali).

Wnętrze łaźni składa się z następujących pomieszczeń (patrz plany):

1) **Sień** długości 3,02 metra, (5 ł. 12 cali), szerokości 1,15 m. (2 łokcie), służąca zarazem za skład drzewa do opalania pieca.

2) **Rozbieralnia**—długości 3,15 (5 łokci 12 cali), szerokości 3,0 m. (5 łokci 5 cali), powierzchni 9,45 m. kw. (28½ łokci kw.), ogrzewana piecem. W niej umieszczone są: ławka długości 3,0 m. (5 łokci 5 cali) z wieszadłami drewnianymi nad nią; stolik, lustro na ścianie i lampa ścienna; na podłodze chodnik z dwóch desek. Na wysokości 1,9 met. (3 łokci 6 cali) nad ławką o sześciu nogach na szponkach dwucalowych, umieszczono wieszadło o 12 kółkach.

3) **Mydlica** długości 4,65 m. (8 łokci), szerokości 3,5 m. (6 łokci 2 cale), powierzchni 16,28 m. kw. (49 łok. kw.), ogrzana piecem wspólnym z rozbieralnią i ciepłem od kotła.

Ze sprzętów znajdują się w niej: stągiew do zimnej wody, także dla gorącej; wanna drewniana i ławka. Na podłodze chodnik z 2-ch desek. W stągwi z zimną wodą przymocowana jest pompka, zapomocą której z tejże stągwi woda pompuje się do stągwi pomieszczonej na poddaszu do prysznica. (Patrz rys. № 9, str. 29).

4) **Parnica** długości 4,65 m. (8 łokci), szerokości 2,70 m. (4 łokcie 15 cali). W niej znajdują się: piec z kamieniem dla wytwarzania pary, z paleniskiem pod kotłem od strony łaźienki, ławki z trzema piętrami,

stągiew do gorącej wody i 4-ry szkopki. (Patrz rys. № 10, str. 31).

**Piec** z cegły zwykłej, dobrej, palonej, opasany 4-ma obręczami, sklepienie ceglane; ściśle rozmiary tego oznaczone są w planie. Palenisko ze strony mydlicy ogrzewa kocioł i podchodzi pod kamienie, które ogrzewa przez otwory w sklepieniu pod kamieniami. Długość pieca paleniskowego 1,7 m. (3 łokcie), ściany grubości 50 centymetrów (21 cali).

**Ciąg** pieca bardzo dobry. (Patrz rys. № 11, str. 34).

**Prysznic** w mydlicy ustawiony jest ze zwykłym sitkiem miedzianem, umieszczony dość wysoko nad głowami kąpiących się.

**Wanna** duża drewniana ma długości 1,45 m. (2 łokcie 12 cali), szerokości w głowach 0,8 (1 łok. 9 cali), w nogach 0,25 m. (10 cali); woda ścieka na podłogę po otwarciu korka u dołu; głębokość wanny 0,55 m. (23 cale). Zbudowana z desek półcalowych, malowanych olejno, z zewnątrz zielono, wewnątrz biało. Wanna objęta dwiema obręczami.

**Stągiew na wodę zimną** ma średnicę u góry zewnętrzną 0,9 (1 łokieć 15 cali), wysokość 1 metr (1 łok. 18 cali), 3 obręcze.

Druga **stągiew na wodę gorącą**, wysokości 0,82 m. (1 łok. 10 cali), średnica 0,86 (łok. 12 cali), grubość półtora cala.

**Woda zużyta** spada rurami, a właściwie otworami w ścianie, tuż przy podłodze, i wpływa poniżej łaźni do stawu. Ustępu niema.

**Spadek podłogi** od okna, co na lewo od wejścia do przeciwległej ściany, 7 centymetrów (3 cale). Okienka ze szkłem matowym, okute na zawiasy i na zakrętki.

Rozpatrując wyżej opisaną łaźnię wiejską z punktu widzenia czysto praktycznego, należy przyznać,

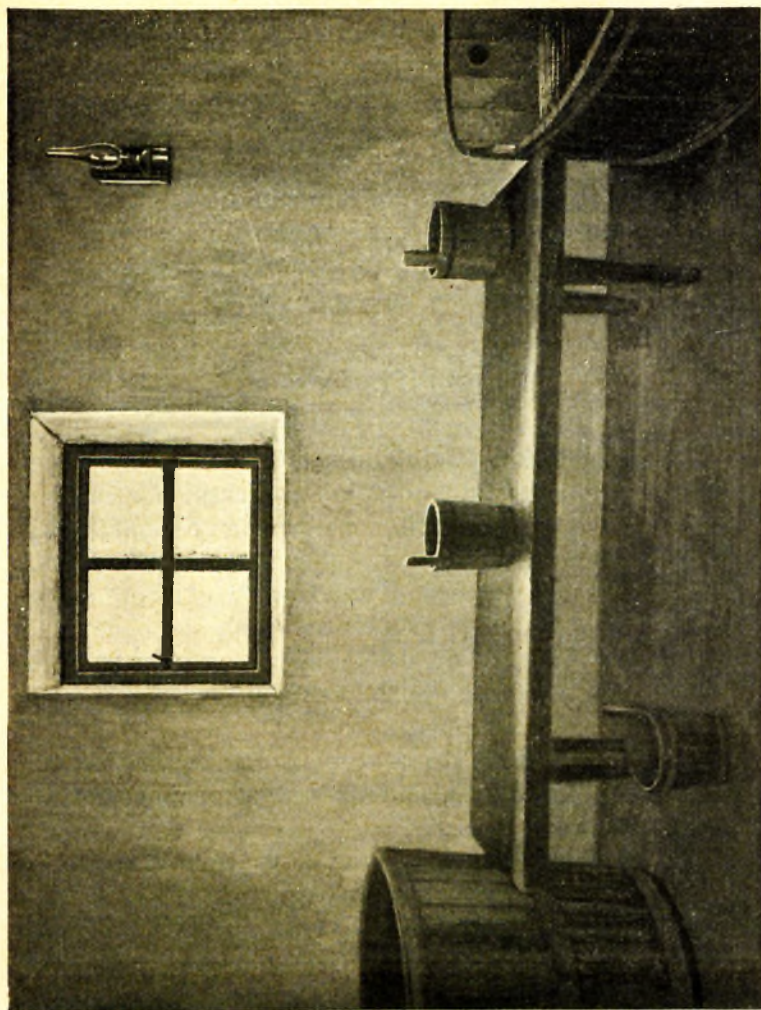


Fig. 9. Łaźnia w Cieleśnicy. Wnętrze mydlicy.



że jest ona pod względem budowy dobrze zastosowaną do środków materialnych, jakimi wieś rozporządzać może. Pod względem rozplanowania jest jasną w układzie, wygodną, co praktyka w zupełności potwierdza.

Pomyślną jest ta okoliczność, że przy łaźni nikt nie mieszka.

**Słabą stroną** stanowi dostarczanie wody; należałoby ją brać ze studni czystej, a ściek nakierować do stawu. Należałoby też urządzić praktyczny ustęp cementowany na nawozie, lub ruchomy na torfie.

## Kosztorys.

**Koszt budynku**, podług objaśnienia właściciela majątku, oprócz materiału do robót mularskich i ciesielskich, wynosił około **300 rb.**, z materiałami około **500 rb.**, w obydwóch razach z wewnętrznym urządzeniem. Cena jest rzeczą względną, zależną od cen robocizny i materiału w danej miejscowości—inną ona będzie na wsi, inną w Warszawie, ustalić więc kosztorys trudno.

Co do poszczególnych kosztów łaźni w Cieleśnicy, dane są następujące:

1) **Robotę mularską** płacono po 20 kop. za łokieć, część muru i fundamentu wraz z otynkowaniem; w to wlicza się i piec.

2) **Podłogę** z cegły wraz z wycementowaniem po 4 kop. za łokieć. **Cementu** wyszło dwie i pół beczek. 3) **Wapno** kosztowało 20 rb. 4) **Cegła** po rb. 8 za tysiąc, t. j. po cenie kosztu opału i roboty. 5) **Zwózka** cegły po rublu od tysiąca. 6) **Cieśla** za postawienie belek, krokwi, za pułap i połączenie 20 rb. 7) **Roboty wewnętrzne**: ławy, ławki, wannę i stągiewkę poro-

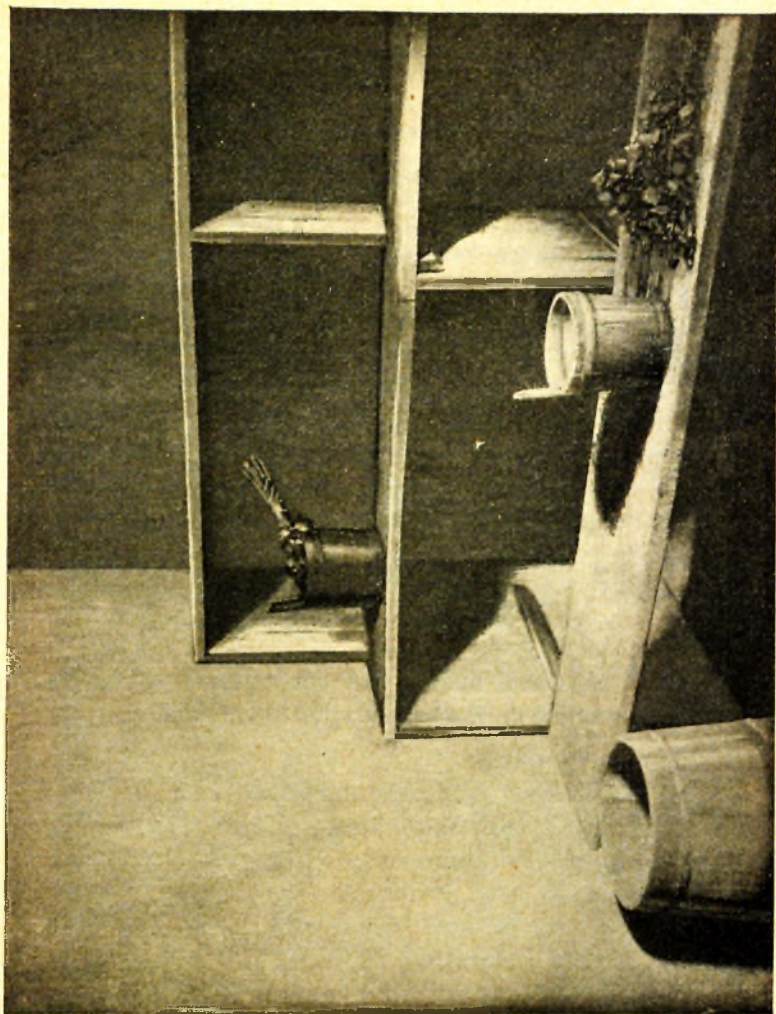


Fig. 10. Łaźnia w Cieleśnicy.—Wnętrze parnicy.

bił własny stelmach z własnego drzewa. 8) **Okucia** wykonał własny kowal. 9) **Na dach gontowy** liczono kopę gontów z przybiciem po kop. 45. 10) **Smółowanie** po rb. 1 za łokieć. 11) **Malarz** za roboty wewnętrzne i napis 7 rb. 50 kop.

## Użytkowanie.

**Łaziennik** bierze dziennie po 20 kop. **Drzewo** najwyżej 50 kop. dziennie.

Służba folwarczna liczy 60 rodzin po 4 osoby na rodzinę, wypada 240 osób; a że łaźnia pracuje dwa dni w tygodniu, t. j. 104 dni, a kosztuje 70 kop. dziennie, co wynosi 70 rb. 80 kop., 5% od 500 rb. równa się 25 rb.—czyli koszt roczny użytkowania, licząc już procent od kapitału, równa się 97 rubli 80 kop. rocznie.

Tak było w Cieleśnicy.

## Koszt łaźni.

**Koszt zaś łaźni podług cen przeciętnych, praktykowanych w okolicach Warszawy, jest następujący:**

### I. Roboty ziemne.

- 1) Wykopów pod fundamenty 25 metr. sześć. (130 łokci sześć.) po 30 kop. za metr 7 r. 50 k
- 2) Polepy na poddaszu z gliny ubitej na 14 cm. (6 cali) grubo, 55. m. kw. (165 łok. kw.) po 15 kop. za metr . . . 8 r. 25 k.

### II. Roboty mularskie i zduńskie.

- 3) Fundamentów i cokołu z kamienia łupanego na zaprawie wapiennej 30 metr. sześć. (158 łokci sześć.) po 5 rb. . . . 150 r. — k.



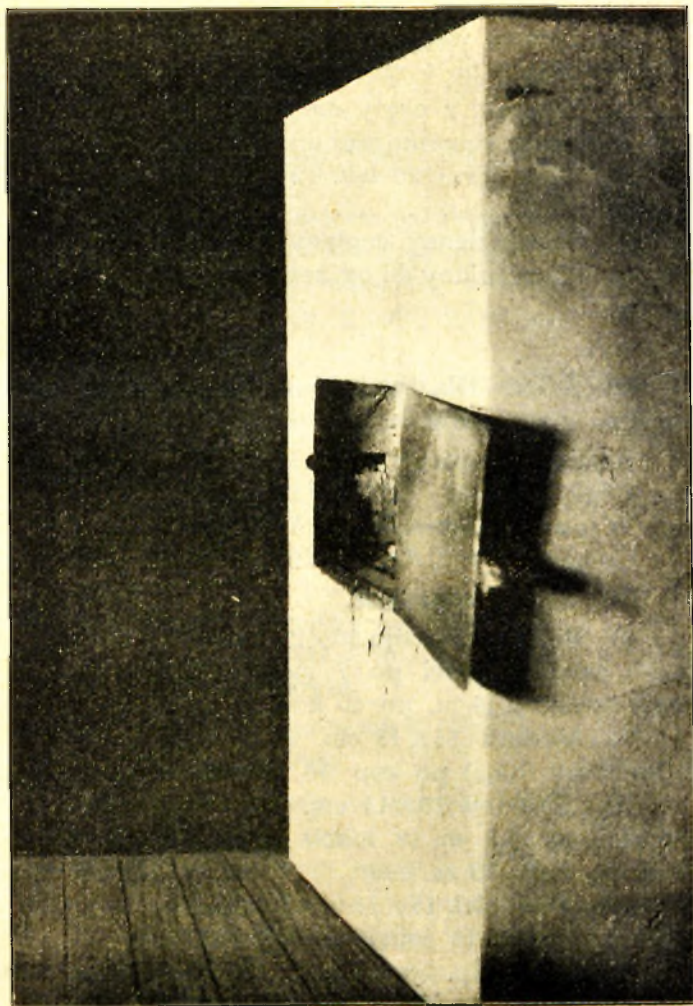


Fig. 11. Łaźnia w Cieleśnicy.—Piec.

4) Murów nad cokołem z cegły palonej na zaprawie wapiennej, wraz z obustronną zaprawą wapienną 65 m. sześć. (340 łok. sześć.) po 5 rb. za metr . . . 325 r. — k.

5) Posadzki z cegły na płask z zalaniem zaprawą cementową i urządzeniem spadków 40 m. kw. (120 łok. kw.) po 1 rb. za metr. . . . . 40 r. — k.

6) Piec łazienny ceglany z kotłem 20 r. — k.

7) Piec ceglany do ogrzewania rozbiernalni . . . . . 10 r. — k.

Razem . 560 r. 75 k.

UWAGA. Dla wykonania robót powyższych potrzeba materiałów:

Kamienia polnego . . . 35 m. sz. (7 sąż. sześć).

Cegły palonej . . . 23 tysiące

Wapna nielasowanego 40 korcy

Cementu . . . . . 2½ beczki.

### III. Roboty ciesielskie.

8) Belek przekroju 20×20 cm. (8 ½ na 8 ½ cala) długości po 7 metrów (12 łokci) sztuk 8; 56 m. po 60 kop. za metr 33 r. 60 k.

9) Murlatu 15×15 cm. (6×6 cali) 23 metr (40 łokci) po kop. 40 za metr . 9 r. 20 k.

10) Krokiew 15×15 cm. (6×6 cali) długości po 4,5 m. (8 łokci) sztuk 16; 72 m. po kop. 40 za metr . . . . . 28 r. 80 k.

11) Kielbelek 15×15 (6×6 cali) długości 2,5 metra (4 łokcie 6 cali) szt. 8; 20 metrów po kop. 40 za metr . . . . . 8 r. — k.

12) Pułapu z desek grubości 3,5 cm. (1½ cala) 55 metrów kw. (165 łokci) po kop. 75 za metr . . . . . 33 r. 25 k.

- 13) Łączenia dachu z pokryciem gontem 112 metrów kwadr. (336 łokci kwadratowych) po kop. 40 za metr . . . 44 r. 80 k.
- 14) Kłapa w stropie sieni dla wejścia na poddasze, sztuk 1 . . . . . 2 r. — k.
- 15) Drabinka do wejścia na poddasze sztuk 1 . . . . . 2 r. — k.
- 16) Rynna do nalewania wody od zewnątrz do stągwi wewnątrz sztuk 1 . . . . . — r. 50 k.
- 17) Okienek podwójnych wymiarów 0,6×0,6 m. (1 łok. 2 cale) sztuk 4, po rb. 1 . . . . . 4 r. — k.
- 18) Okienek podwójnych wymiarów 0,3×0,6 m. (1 łok. 2 cale×13 cali) sztuk 1, rb. 1 . . . . . 1 r. — k.
- 19) Drzwi szpungowych z desek 3,5 ctn. (1½ cala) grubych, sztuk 4 po 3 rb. 12 r. — k.
- 20) Chodników z dwóch desek na szpungach 8 m., po 60 kop. . . . . 4 r. 80 k.
- 21) Ławek w parnicy z desek grubych 3,5 cm. (1¼ cala) 8 m., po rb. 2 16 r. — k.
- IV. Robota szklarska.**
- 22) Szyb do okien sztuk 40 (po 20 k.) 8 r. — k.
- V. Robota ślusarska.**
- 23) Okuć okienek na zawiasy i zakrętki, sztuk 5 po 60 kop. . . . . 3 r. — k.
- 24) Okuć do drzwi sztuk 4, po rb. 1 kop. 50 . . . . . 6 r. — k.
- 25) Drzwiczek do pieców i wycierów sztuk 5, po rb. 1 . . . . . 5 r. — k.
- VI. Wewnętrzne urządzenie.**
- 26) Kocioł do grzania wody średnicy 0,70 m. (1 ł. 5 cali), sztuk 1 . . . 6 r. — k.



27) Pompka z rurami do pompowa- nia zimnej wody ze stągwi w mydlicy do stągwi na poddaszu dla natrysków, sztuk 1 . . . . .	15 r. — k.
28) Stągiew na poddaszu wysoko- ści 0,70 m. (1 ł. 5 cali) średnicy u góry 0,75 m. (1 ł. 6 cali) z rozszerzeniem ku dołowi, sztuk 1 . . . . .	3 r. — k.
29) Stągiew w parnicy wysokości 0,63 m. (1 ł. 2 cale) średnicy u góry 0,4 m. (17 cali) z rozszerzeniem ku doło- wi, sztuk 1 . . . . .	3 r. — k.
30) Stągwi w mydlicy do zimnej i gorącej wody wysokości 1 metr (1 łok. 18 cali), średnicy u góry 0,9 metra (1 ł. 12 cali), ze zwiężeniem ku dołowi, sztuk 2	6 r. — k.
31) Wanna drewniana długości 1,45 metr. (2 ł. 12 cali), sztuk 1 . . . . .	5 r. — k.
32) Szkopków sztuk 4 po 50 kop.	2 r. — k.
33) Wiader, sztuk 2 po 60 kop. .	1 r. 20 k.
34) Stolik w rozbieralni, sztuk 1 .	2 r. — k.
35) Ławek w rozbieralni i mydli- cy dwie, po 3 rb. . . . .	6 r. — k.
36) Wieszadło w rozbieralni dłu- gości 3 metry (5 ł. 5 cali) . . . . .	1 r. — k.
37) Lusterko ściennie sztuk 1 . .	— r. 50 k.
38) Lamp naftowych ściennych 3, po 50 kop. . . . .	1 r. 50 k.
39) Sitko do natrysków (prysznic), sztuk 1 . . . . .	4 r. 50 k.
40) Pływak na drewnianych blocz- kach, sztuk 1 . . . . .	1 r. 30 k.
Razem . . . . .	<u>838 r. 20 k.</u>

Co daje prawie rb. 900.

UWAGA. Przy 176 metrach sześciennych objętości budynku wartość jednego metra sześciennego wraz z wewnętrznym urządzeniem wynosi 5 rb. 60 kop., łokieć zaś wynosi 1 rb. 7 kop.

## Przygotowanie łaźni. (Fig. 12, str. 39)

Chłopak obsługujący łaźnię, czyli „kapielowy“, bierze wodę kubelkami i wlewa do korytka drewnianego umieszczonego nazewnątrz, a przechodzącego do mydlicy przez otwór w ścianie. W ten sposób napełnia kadź drewnianą wodą zimną, ztąd przelewa wodę kubelkami do kotła w piecu, a także przepompowuje pompką do zbiornika drewnianego, umieszczonego nad sufitem na górze. Woda w kotle grzeje się i ztąd przelewa się kubelkami do kadzi drewnianej w drugim kącie umieszczonej, jako zapas wody ciepłej. Ze zbiornika górnego woda zimna wycieka przez sitko, w suficie umieszczone i za pociągnięciem sznurka otwierające się, na głowę kąpiącego, sprawiając mu zimny natrysk. Woda, rzucana kubelkami na kamienie rozpalone w piecu parnicy, ulatnia się w postaci pary i roztacza się po górnych warstwach i górnych schodkach parnicy.

Tu następuje uwaga, że możnaby ze stawu brać wodę pompką i kierować tak do stągwi, jak i do zbiornika natryskowego; byłoby to o wiele łatwiej i praktyczniej. Po napełnieniu kotła wkłada się długie szczapy drzewa w palenisko pieca i zapala je, używając na rozpalkę wiórów lub luczywa; ciąg jest dobry, drzewo szybko się spala, nagrzewając wodę w kotle i kamienie. Po trzech godzinach palenia wygarnia się głównie i węgle i przenosi je do piecyka umieszczonego pomiędzy rozbieralnią a mydlicą.

Gdyby teraz użyć pary — byłby swąd, trzeba przede-  
dnio swąd ten usunąć, a udaje się to z łatwością przez  
wlanie do pieca na kamienie paru kubłów ciepłej wody,  
z koniecznym warunkiem otwarcia przy tej czynności  
okienek.

Po dziesięciu do 15 minutach swędu wcale nie ma;  
teraz już trzeba nalewać kubkami wodę na kamienie  
i wychodzi czysta para, a ułatwiający się przy rozkładzie  
wody tlen, w postaci ozonu, gazu b. orzeźwiającego,  
sprawia, że powietrze w parnicy jest przyjemne.

Nie byłoby wcale swędu, gdyby sklepienie w pie-  
cu było całkowite, bez otworów, tak, że płomienie  
wcale nie obejmowałyby kamieni. Spowodowałyby  
to jednak trzy razy większy koszt paliwa i dla-  
tego robią otwory.

## Sposób użycia łaźni.

Gdy mamy wodę zimną, ciepłą i parę, kąpiący  
rozbiera się w rozbieralni, ubranie wiesza na kołkach  
i po drewnianych chodnikach wchodzi do mydlicy,  
tu się polewa wodą ciepłą, mydli pianą, myje rogóż-  
ką i albo wchodzi pod natrysk, albo idzie do parnicy.  
Tam układa się na jednej ławeczce i albo odpoczywa  
objęty parą, albo myje się w dalszym ciągu, uderzając  
miotelką brzoową po skórze. Kąpiel trwa półgodzi-  
ny. Używający łaźni, wyszedłszy z parnicy, oblewa się  
paru kubkami wody letniej, wchodzi pod zimny pry-  
sznic i wraca do rozbieralni, gdzie wyciera się suchym  
ręcznikiem i ubiera, a poczekawszy chwil parę, wy-  
chodzi do sieni i na dwór. W urządzeniu uderza  
**swojska pomysłowość**: na ścianach w każdym oddziale  
wisi zwykła lampka naftowa, w poczekalni — lustro,  
grzebielnica i szczotka; wysokość wody zimnej w górnym



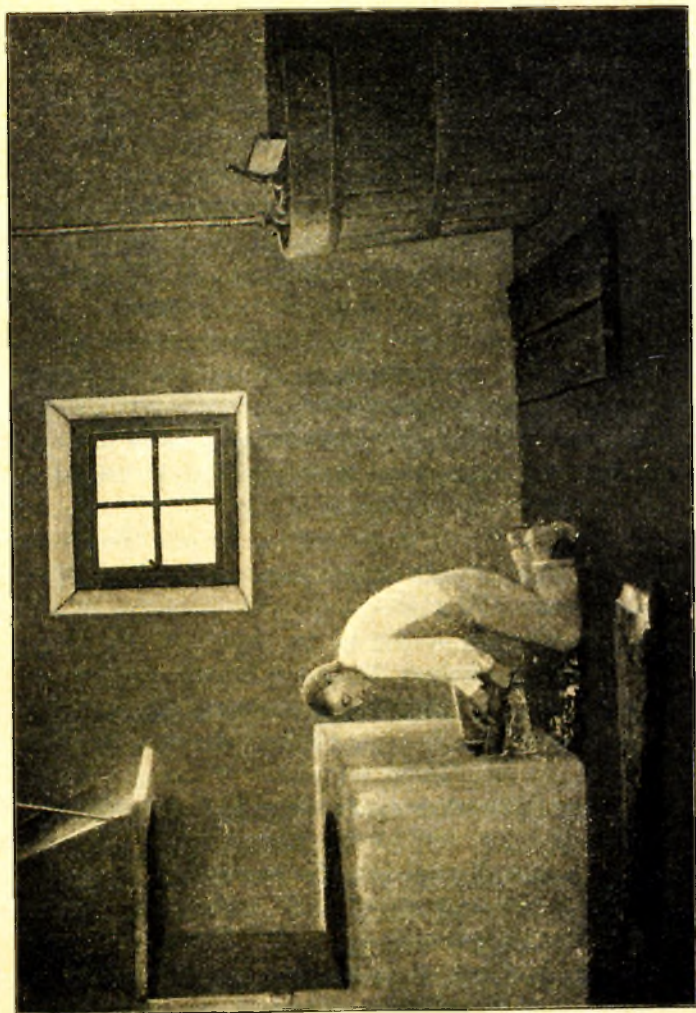


Fig. 12. Łaźnia w Cieleśnicy.—Wnętrze mydlicy.

zbiorniku poznać można w mydlicy, w której na sznurku wisi kamień — a sznurek ten przytwierdzony jest do deszczulki **pływaka**, umieszczonego na powierzchni wody na zbiorniku. W miarę ubywania wody, kamień podnosi się i, doszedłszy do pewnego punktu, oznaczonego na ścianie kreską, wskazuje, że jest już na dnie i woda wszystka spłynęła przez natryski.

Służba dworska w Cieleśnicy używa łaźni jaknajchętniej—bezpłatnie. Okoliczni wieśniacy płacą po 3 kopiejki.

Krótko mówiąc: piec zapala się o godz. 1-ej pp. w każdy piątek, o 3-ej już jest dosyć wody ciepłej do wanny: a o 4-ej gotowa parnica. Wygarnia się węgle, wkłada je do pieca ogrzewającego rozbieralnię; tu się one spalają na popiół, do pieca zaś na kamienie nalewa się parę szkopków wody, otwiera okna, aby wyszedł swąd z pieca. Po kwadransie okna się zamyka i rzuca nowe szkopkami ilości wody, które już dają parę czystą.

Ciepło jest tak dostateczne, że jeszcze na drugi dzień do 10-ej z rana kąpać się można, co wypróbowano w lecie. W piątek kąpią się kobiety, w sobotę zaś przygotowują łaźnię w ten sam sposób dla mężczyzn. Mydła kąpiący się nie używają wcale lub jeden na 50-ciu, a pragnieniem właściciela jest wprowadzić użycie mydła szarego oraz stosowanie częstsze maszynki do strzyżenia włosów.

Ręczników używają rzadko, obcierają się częściej koszulą; dziś już niektórzy mają ścierki i brzozowe miotelki z liśćmi; rogózek nie używają.

Do polewania się używają szkopków drewnianych około 1½ garnca objętości. Kąpią się od kwadransa do godziny, a są tacy, którzy nie wchodzą do parnicy; dłużej kąpią się mężczyźni.

Kobiety po umyciu się wchodzą do wanny po

trzy na raz i tu jedna drugą myje; dzieci przyprowadzają z sobą. Mężczyźni wanien nie używają wcale, tylko parnicy. Kapać się może na raz od 8—12-u osób.

Ludzie kąpią się chętnie od chwili, kiedy łaźnia zaczęła wywierać pewne **skutki lecznicze**.

Stangret dworski miał stale ból w boku i nie jeść nie mógł; jak zaczął chodzić do łaźni, wyzdrowiał, cera poprawiła się i „**zmocniał**“. Wielu innych doznało podobnych skutków, dlatego ludzie obawiają się opuszczać Cieleśnicy, aby nie być pozbawionemi użycia łaźni. Ludzie z drugiego folwarku, Klonownicy, dopominają się stale o łaźnię; daleko im, więc narzekają, uważając się za upośledzonych: „my temu panu służymy, dlaczego dla nas łaźni nie budują“? Przychodzą więc o dwanaście wiorst, chociaż raz na miesiąc. Z Janowa przyjeżdża ksiądz i urzędnicy, a jeden ze służby, który nie kąpał się lat 28, to jest od urodzenia, teraz jest najgorliwszym zwolennikiem łaźni.

Chcąc usłyszeć **zdania ludu**, zapytaliśmy się obecnych starszych włościan, po lat 40 do 50-ciu, oraz chłopców lat 10 do 12 mających: wszyscy jednogłośnie nie mogli się dość łaźni nachwalić. Nareszcie użyliśmy sami z p. architektem Domaniewskim kąpieli w łaźni cieleśnickiej, znajdując, że jest wyborną, orzeźwiająca i czystą.

Na zakończenie słów kilka z **historji łaźni w Cieleśnicy**.

Sto lat temu pobudował w Cieleśnicy łaźnię uprzedni właściciel, p. Andrzej Serwiński, dziad pani de Rozenverth. Był to budynek ozdobny, w stylu grecko-korynckim, o słupach szczególnej budowy. Stał nieopodal od dworu, składał się z 2-ch pokoiów: jednego do rozbierania się, drugiego do kąpieli. Była



to **parnica** o podłodze kamiennej, pod którą urządzono piec w piwnicy. Ztamtąd opalano podłogę, na którą nalewano wody i wytwarzano parę. Parnica była duża, jasna, ozdobnie urządzona; na odpowiednich cematowych kanapkach leżeli kąpiący się, przeważnie uprzywilejowana szlachta miejscowa i okoliczna. Łaźnia ta spaliła się kilkanaście lat temu. Na miejsce tamtej stanęła nowa łaźnia „**dla ludu**“; stanowi ona podarunek imieninowy dla miłującej lud i dbalej o jego zdrowie i czystość córki gospodarza, p. Jadwigi.

Czyn ten, godzien ze wszech miar naśladowania, zapisujemy z przyjemnością.

UWAGA. Dodaję w imieniu p. Rozenvertha, że, ktoby z przyjaciół zdrowia życzył sobie Cieleśnicę odwiedzić, dojechać winien do stacji Biała-Podlaska, a ztąd 20 wiorst końmi, szosą pod Janów do Cieleśnicy. Chcąc widzieć użycie łaźni, najlepiej wyjeżdżać paniom we czwartki, panom—w piątki.

## Uwagi o łaźniach.

Łaźnia w Cieleśnicy zbudowaną jest **dla ludu prostego—dla wieśniaka**, który nie ma wielkich wymagań, przyzwyczajony jest bowiem do zimnej podłogi, do twardej ławy i do skromności w ogóle; — taka więc łaźnia, jaką widzimy w Cieleśnicy, doskonale odpowiada wszelkim potrzebom włościanina, a natomiast jest ona tania: dlatego łaźnię tę śmiało polecać możemy tym, którzy chcą urządzić kąpiel dla folwarku lub wsi.

W małych miasteczkach również taka łaźnia wystarczy, lecz rozmiary jej powiększyć należy. W dużych miastach już trzeba budować kąpiele o wiele większe i droższe,—podług innych planów. Materjały użyte do budowy mogą być lepsze,—a więc na podłogę

dać można terakotę, chodniki dywanowe lub gumowe, kanapki w rozbieralni miękkie, kryte ceratą; ściany wyłożyć kaflami, piece kaflowe, wanny marmurowe, zbiorniki wody miedziane lub dla zimnej betonowe; sitka natrysków zgrabniejsze, krany mosiężne, szalki na rzeczy malowane olejno, dach z dobrej dachówki, jak to było w łaźni wzorowej na wystawie Hygienicznej w Warszawie, z r. 1896. Wtedy łaźnia będzie wyglądała pięknie, ale koszt dojdzie do 2000 rb. Tak urządzono w łaźni Braci Pfeifrów w Warszawie. (Fig. 13 str. 45).

I w łaźni Cieleśnickiej dalyby się wprowadzić z łatwością i tanim kosztem niektóre zmiany, a mianowicie: wodę możnaby doprowadzać ze studni i pompować wprost do zbiornika na górze pod dachem, ztąd spuszczać ją do kotła na ciepłą wodę i do kadzi na wodę zimną—znajdujących się w mydlicy; urządzić tak, żeby było sitko z wodą zimną i z wodą letnią,—a do tego trzebaby rury od obu kotłów połączyć ponad sitkami natryskowemi i wodę przepompowywać. Wodę brudną wpuszczać do stawu. Zamiast wanny drewnianej, łatwo zanieczyszczającej się, postawić wannę z grubej blachy cynkowej lub z palonej gliny; używać naczyń lekkich blaszanych i t. p. Wreszcie należałoby wszystkie brzegi ławek zaokrąglić, a w piecu możnaby palić nie od strony mydlicy, lecz z zewnątrz lub z odpowiedniej przybudówki ze składzikiem na drzewo.

Idzie nam jednak o to, aby włościanie sami sobie wszystko mogli zrobić, a taką właśnie jest łaźnia w Cieleśnicy i to ją głównie zaleca.

Mając taki wzór łaźni wiejskiej, powinniśmy wiedzieć wiele innych szczegółów do łaźni odnoszących się, podamy je więc jako:

## Luźne uwagi.

Piec wymaga dobrego urządzenia, podług osobnych przepisów sztuki zduńskiej. Jeżeli mamy zapasy pary z kotłów parowych fabrycznych, możemy jej również użyć do kąpieli w parnicy; wszyscy jednak godzą się na to, że para z wody wylanej na kamienie jest lepszą, a to dlatego, że przy zamianie wody w parę część jej rozkłada się na gaz zwany tlenem i na gaz zwany wodorem; tlen w chwili rozkładu wody wydziela się w postaci ozonu, — gazu wybornego dla zdrowia.

Po wyjściu z kąpieli powinna być do rozporządzenia szatnia, w której można powoli, nie spiesząc się, ubierać i przez ten czas stygnąć. Do użycia kąpieli w łaźni łącznie z rozbieraniem i ubieraniem się potrzeba pół godziny do godziny czasu.

Ilość wody zużytej na jednego kąpiącego się określić trudno; wynosić ona jednak winna nie więcej, jak 10 — 30 wiader, co zależy od sposobu mycia się. Zawsze należy mieć w zbiornikach dostateczny zapas wody zimnej i ciepłej.

Rozkład wody jeszcze szybciej następuje w wyższej ciepłocie. Z chwilą wyjścia pary z pieca, ciepło powietrza w parówce nieco się podnosi — tak, że gdy na dolnej laweczce ciepłomierz wskazuje 18 do 25 stopni Reomiura, na górnej może się wznosić do 40 a nawet 50 stopni Reomiura:—zależy to od ilości wypuszczanej pary, która, rozchodząc się po całej parówce, reguluje ciepłotę. Powyżej 40° — 50-u stopni ciepłoty pary podnosić nie należy. Część pary przy otwieraniu drzwi może dostawać się i do mydlicy, lecz tu nie należy utrzymywać temperatury wyż-



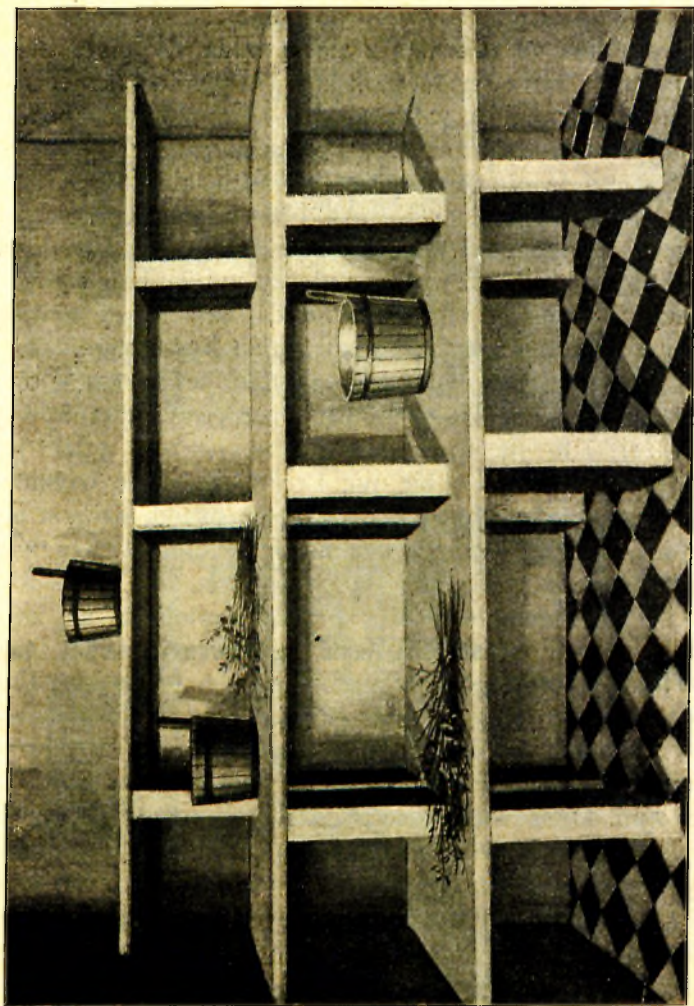


Fig. 13. Łazienka w garbarni Braci Pfeifrów i S-ki w Warszawie, Pannica.

szej nad 18—20 stopni Reomiura, a można ją również dowolnie zregulować.

W piecach nowszej konstrukcji urządzają **rukę, prowadzącą od zbiornika z zimną wodą do pieca ponad kamienie** (patrz Fig. 14, 15 i 16 str. 47 i 51). Za pokręceniem kranu, pewna ilość wody splywa na kamienie i w postaci pary ulatnia się przez otwór pieca do parówki. Przy takim urządzeniu niema potrzeby rzucać kubelkiem wody na kamienie, co nieostrożnego łaźniennika, jeżeli ten stanie nie z boku pieca, lecz naprzeciw niego, może oparzyć, gdy para, w chwili wyjścia, uderzy w twarz zbyt gorącą falą. Skoro więc istnieje środek, pozwalający uniknąć tej nieprzyjemności, zastosowanym być winien.

Do kąpieli parowej zwykle wystarcza pobyt w parówce do 10-u minut; amatorowie przebywają dłużej, i to na najwyższych ławeczkach, gdzie jest najgoręcej. Kto sobie nie życzy, może nie wchodzić do parówki wcale, gdyż tuż obok przed nią jest mydlica, w której odbywa się mycie mydłem z rogózkami i oblewanie wodą, jak wyżej opisane.

Interesującemu się sprawą kąpieli da się zapewne nieraz słyszeć o **łaźni tak zwanej suchej, tureckiej lub perskiej**,—powinien wiedzieć, co to jest. Otóż dawniej w Rzymie i Grecji, a dziś na Wschodzie, w łaźniach parowych urządzają oddział, w którym ogrzewa się powietrze suche do ciepłoty 40 i 65 stopni. Ogrzewaną jest podłoga lub ściany. Gdy kąpiący się wejdzie do takiej izby, po 10 lub 15-u minutach pokrywa się potem, skóra bowiem szybko wysycha i przez gruczoły potowe z krwi występuje pot. Gdy kąpiący dobrze wypoci się, wchodzi do mydlicy lub parnicy. Sucha łaźnia leczy dobrze reumatyzmy i zastarzałe bóle, a także choroby nerek, i dlatego jest to bardziej **łaźnia lecznicza**.



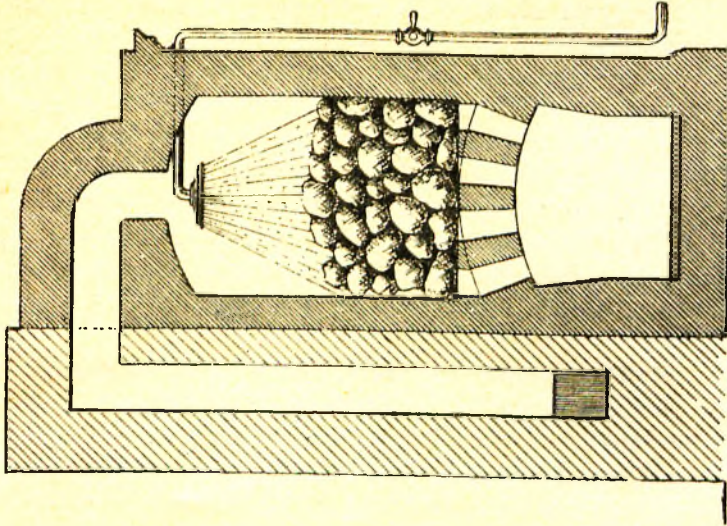


Fig. 15. Skrapianie wodą kamieni w piecach w parnicy.

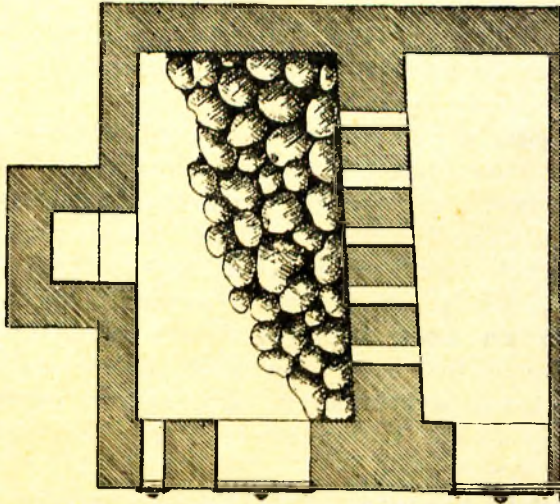


Fig. 14. Zwykłe przecięcie pieca w parnicy.



**Naczynia używane do mycia się** powinny być lekkie, niezbyt duże, mniej więcej zawartości garnca, opatrzone rączkami do wygodnego ujęcia. Używane są zwykle szkopki, szafliczki lub miednice; mogą one być metalowe emaljowane, lecz nie gliniane, ani fajansowe czy szklane, gdyż takie tłuką się łatwo i mogą powodować skaleczenia. Naczynia i lawki powinny mieć brzegi zaokrąglone, a w parnicy lawki nie powinny być z przodu zabite przednimi ściankami, a to dlatego, ażeby łatwo można było kurz z pod nich usunąć.

**Mydło** najlepsze jest **szare**, jako szybko rozpuszczające tłuszcze i oczyszczające skórę, a nawet może ono do pewnego stopnia zabijać pasorzyty i robactwo włosów i skóry. **I zwykłe mydło** jednak jest dobre; lepiej się rozpuszcza w wodzie miękkiej, niż w studziennej twardej; używać go trzeba dowolnie. Mydła pachnące z olejkami lotnymi mogą być również w użyciu. Mydła leczniczych: dziegciowego, karbolowego i innych, jakkolwiek one mogą być pożyteczne, używać nie należy, gdyż nie każdy znosi ich zapach.

**Rogózki** używane do mycia i rozrabiania mydła powinny być czyste, przygotowane z rogoży nowej, nie ze starych używanych rogożek; również dobrze można używać kawałków ostrego sukna wiejskiego lub ostrych tureckich rękawic, czy zwitków trawy morskiej. Każdy taki przedmiot powinien być używany **tylko dla siebie** i potem dobrze wymyty; jeżeliby zaś miał być użyty powtórnie, należy go przedtem dokładnie **wygotować** w ługu, szarem mydle lub roztworze kwasu karbolowego, dobrze wymyć, wysuszyć i wtedy użyć.

**Miotelki brzozone** przyrządzają się wraz z liśćmi z gałązek brzozy. Łaziennik powinien przygotować

zapasy ich w lecie na całą zimę. Miotelki powinny być miękkie, delikatne i również przed użyciem wygotowane.

**Bielizna**, t. j. **ręczniki, prześcieradła** i t. p., mogą być z płótna grubego. Powinny być dla każdego kąpiącego się wydawane czyste; na wsi oczywiście każdy może mieć swoje własne.

## Oczyszczanie łaźni.

Łaźnia powinna być utrzymywana we **wzorowej czystości**, tak zewnątrz budynku, jak i w środku. Chociaż w łaźni dużo wody się leje i ta zmywa ławeczki i podłogę, to jednak **przed każdym użyciem należy łaźnię dokładnie przewietrzyć i wymyć** ściany, podłogi, sufit, okna i drzwi wodą lub lugiem. Do tego dobrze byłoby mieć kiszkę, czyli **rurę gumową** długą z kranem, i przez nią puszczając wodę, wewnątrz **ściany wymywać**. Pod ławkami w parnicy i rozbiernalni dobrze wymieść kurz lub różne resztki; naczynia czysto wymywać.

**Ścieki z łaźni** są mieszaniną brudu i mydła, rozcieńczone mocno wodą i nieco unieszkodliwione mydłem; można je bez szkody wpuszczać do rzeczek szybko biegnących lub w ostateczności do stawów. Gdzie ich niema, należy spuszczać z otworów w podłodze parnicy i mydlicy do rur drenowych szerokich, wyprowadzonych do rowów polnych lub przydrożnych; tu brudy na dnie osiędą, a woda dostanie się już nieco oczyszczona do rzeczek. Można rury i rowy od czasu do czasu posypywać wapnem niegaszonym.

**Ustępy** powinny stać osobno opodal od łaźni i mają być urządzone należycie, niepożądanem jest bowiem wcale, ażeby ktoś w łaźni zadawał swe naturalne po-

trzeby. W kąpielach większych, a nawet i mniejszych, możliwem jest urządzenie ustępu połączonego z rozbieralnią za pomocą ogrzewanego korytarzyka, lecz w zwykłych łaźniach wiejskich bez tego urządzenia obejść się można.

Kąpielowy powinien być zdrowy; nie może mieszkać w budynku łaźni, lecz mieć mieszkanie zupełnie oddzielne, a do łaźni tylko przychodzić na służbę.

## Przepisy dla kąpiących się w łaźni

powinny być wyraźnie napisane i zawieszane w rozbieralni:

1. Kąpiele wydawane są od tej do tej godziny.
2. Pragnący kąpać się nabywa bilet kolejny, za który wpłaca należność gotówką.
3. Kto przybywa wcześniej, otrzymuje bilet porządkowy, za którym do łaźni wchodzi.
4. Rzeczy pozostawia się w rozbieralni. Za pieniądze, zegarek i t. p. kosztowności, pozostawione w odzieży, sam jest odpowiedzialny; jeżeli są szafki, zamyka je osobiście w obecności kąpielowego.
5. W łaźni pozostawać można wraz z ubieraniem się nie więcej nad 45 minut.
6. W łaźni naraz nie może kąpać się więcej osób, jak oznaczono przez zarząd.
7. Dzieci do lat 10-u uczęszczają tylko ze starszymi.
8. Należy zachować się przyzwoicie, nie palić tytoniu, płuć tylko do ustawionych spluwaczek.
9. Za rzeczy uszkodzone kąpiący się płaci podług ceny kosztu.
10. Kąpiący się ma prawo przynieść własny ręcznik lub mydło.



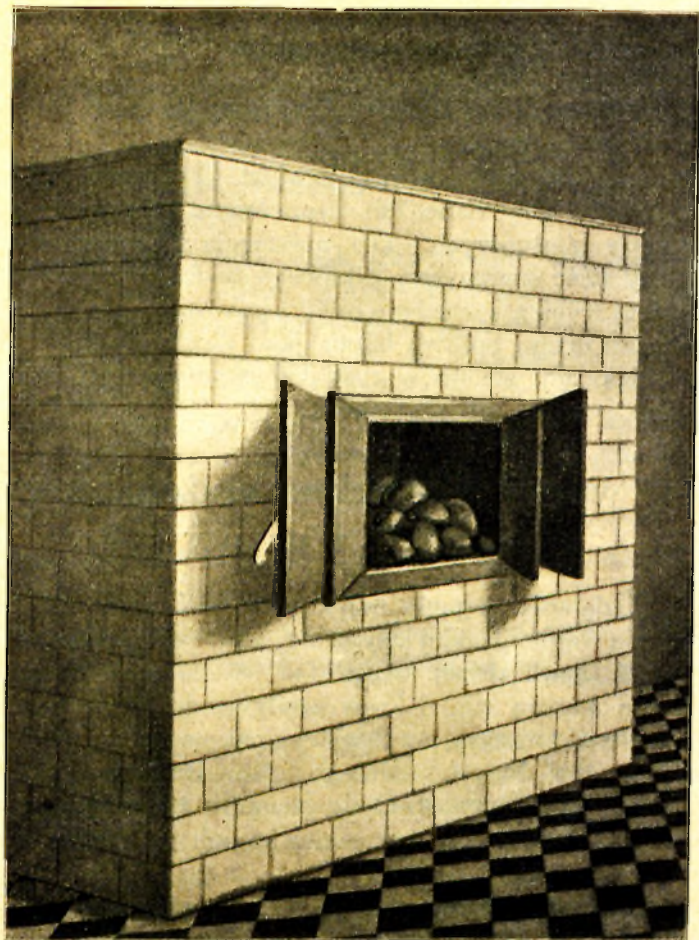


Fig. 16. Łażnia w garbarni Braci Pfeifrów i S-ki w Warszawie.—Piec.

11. Niewolno przyprowadzać psów do kąpeli.  
12. Jak kąpiący się, tak i służba, winni zachować się wzajemnie grzecznie i uprzejmie.

13. Wszelkie zażalenia wnosić należy do osoby zarządzającej kąpielą.

14. Osoby nietrzeźwe lub chore do łaźni przyjmowane nie będą.

To jest mniej więcej projekt przepisów, które mogą być zmieniane lub uzupełniane stosownie do potrzeb miejscowych. Dla uniknięcia nieporozumień, należy mieć kwitarjusz, z którego osoba zarządzająca kąpielą wycina sprzedane bilety, pozostawiając w kwitarjuszu drugą połowę biletu, jako dowód do kontroli.

Kąpiący się do wszystkich ustanowionych przepisów powinni się zastosować.

## Jak wpływa kąpiel na krążenie krwi, oddychanie i na nerwy?

Działanie kąpeli najbardziej zależnem jest od rodzaju kąpeli, jakiej używamy, i od jej ciepłoty.

**W kąpeli zimnej**, około 14—18—22 stopni, żyłki skórne kurczą się, i krew odpływa do środka ciała, płuc, serca i mózgu; po chwili jednak wracają naczynia krwionośne do poprzedniego stanu, a ciało doznaje przyjemnego uczucia. O ile ścianki żył i tętnic są zdrowe, można używać takiej kąpeli do późnej starości.

**W kąpeli ciepłej**, około 27—30 stopni Reom., krew dopływa do skóry, uspakajają się nerwy, osłabia się nieco czynność serca i ustają bóle nerwowe.

**W kąpeli gorącej**, 35 do 40 stopni R., następuje przyływ krwi do głowy, rozdrażnienie nerwów,

uczucie nieprzyjemne. Kąpieli o takiej ciepłocie bez zalecenia lekarza używać nie należy.

**Natryski** działają pobudzająco. Strumień wody lub deszczyk ożywia nerwy i pobudza krążenie krwi, a kąpiący się doznaje wrażeń zależnych i od ciepłoty wody, i od uderzenia jej o skórę. W każdym razie krążenie krwi przyspiesza się, nerwy jednak zachowują się różnie—u jednych osób uspokajają się, u innych odwrotnie.

Istnieją liczne doświadczenia co do działania łaźni na ciało ludzkie, z których wypada, że **w łaźni parowej** ciepłota ciała podnosi się nieco, szczególnie na skórze. Puls przyspiesza się, oddychanie staje się częstszem, siła mięśni zmniejsza się, przy poceniu się wyparowuje dużo wody i ilość jej w ciele zmniejsza się; ilość moczu zmniejsza się w stosunku do ilości wydzielonego potu, uryna staje się gęstszą. Podług zdania uczonego Fawra, w ciągu 1 i pół godziny dorosły człowiek wydzielić może w łaźni do 2560 gramów, t. j. około 6-u funtów potu.

Wszystko to razem wzięte wywołuje **uczucie przyjemne**, pożyteczny ruch w cząsteczkach ciała i szybszą przemianę materji.

Z tego wynika, że do parnicy, gdzie jest zbyt gorąco i parno, nie powinni wchodzić ludzie bardzo starzy, chorzy na serce i skłonni do krwotoków płucnych.

Mogą oni w łaźni o letniej ciepłocie kąpać się z wielkim pożytkiem, pozostając w mydlicy.

Szczególnie przyjemnem i pożytecznem dla zdrowia jest **rozcieranie skóry rogózką, uderzanie zlekką miotką** i rozcieranie członków rękami, t. j. **masaż**. W ten sposób leczą się zastarzałe reumatyzmy, zastoje



nerkowe, chroniczne katary nosa i błon śluzowych, oddechowych, gardła i oskrzeli.

Po wszelkich kąpielach ciepłych koniecznem jest **oblanie się wodą zimną lub zimną**, stosownie do przyzwyczajenia, a to dlatego, ażeby skóra nieco ostygła i wróciła do poprzedniego stanu.

Jak wiadomo, łaźnie nietylko myją ciało, lecz i leczą przedewszystkiem zastarzałe reumatyzmy i choroby nerek, działając w tym w ogóle siłą pary, stosowanej w tych chorobach na skórę i w medycynie. A przedewszystkiem kąpiele częste i stale używane w łaźniach hartują ciało, przyzwyczajając je do zmian ciepłoty w powietrzu.

Kto używa stale łaźni, może nie obawiać się zbyttnio zmian ciepłoty.

Wiedząc to wszystko i pragnąc utrwalić przekonanie o pożytku łaźni, którą uważamy jako jedyną i najwłaściwszą kąpiel ludową, dołączamy jeszcze kilka **rad praktycznych**.

Niekiedy panuje obawa, **ażeby w łaźni nie przeziębć się**, wchodzimy bowiem rozebrani do przestrzeni napełnionej parą, rozgrzewamy się, a potem wychodzimy na zimno. Zapewne, kto jest nieuważny, nieostrożny—zaziębć się może, lecz trzeba zachować ostrożności; przejście z zimna do szatni, rozebranie się, wejście do mydlicy i do parnicy na przeziębienie narazić nie może, tembardziej, że w szatni podłoga jest drewniana, a łufciki w zimie zamknięte. W mydlicy podłoga może być kamienną; lecz na niej układamy kratki drewniane lub słomianki; toż samo w parnicy przewietrzamy łaźnię tylko wtedy, gdy niema kąpiących się lub zapomocą wentylatorów, umieszczonych w suficie. Prędzej już możnaby przeziębć się, wychodząc z łaźni, lecz i tu są przepisy: trzeba

po wszystkich czynnościach, połączonych z myciem się, oblać się raz i drugi letnią wodą 24 stopni, potem 18-u stopni, a kto znosi niższe ciepło — 16-u, 14-u stopni; to wystarcza, by ciepło skóry doprowadzić do stanu uprzedniego. W rozbieralni ogrzanej ubieramy się zwolna i odpoczywamy; wyschnąwszy, wkładamy ubiór—i wychodzimy na powietrze.

**Te ostrożności** powinny być zachowane przy każdej kąpeli, bez nich można przeziębic się w wannie i natrysku. Wreszcie, kto nieostrożny, wychodzi spocony na silny wiatr lub zimno, może zaziębic się w kościele, w teatrze i t. p. Obawy więc w tym względzie są przesadzone.

Ktoś mógłby się obawiać **zarażenia się w łaźni jaką chorobą**. Naturalnie, gdyby się zeszli sami chorzy na choroby zaraźliwe, a tylko kilka osób zdrowych, to za skutek kąpeli ręczyć nie można; lecz zauważono, że chorzy tylko w najbardziej wyjątkowych razach uczęszczają do kąpeli. Wstydzą się oni obnażać i okazywać wysypki, lub tym podobne objawy choroby.

W łaźni ciągle leje się woda z mydłem, nikt brudną wodą się nie myje, wszystko splywa na podłogę i wypływa do ścieków—tą drogą usuwają się i płwociny; laweczkę myć należy przed użyciem. W szatni siadamy na ławkach czystych, lub oddzieleni od nich prześcieradłem, obawy więc żadnej niema. Jeżeliby kto obawiał się w łaźni bakterji chorobotwórczych, to niech pamięta, że woda i mydło zabiera je i zmywa, a wysokie ciepło niszczy. Po wyjściu kąpiących się, ciepłotę można doprowadzić do 100-u stopni i wszelkie bakterje zabić.

Naturalnie, potrzeba przedewszystkiem zachować w łaźni czystość i dozorować służbę,—to konieczne.

**Chorzy na płuca i serce chodzić do łaźni nie po-**

winni,—tu powinni chodzić tylko ci, którzy czują się zdrowymi, więc przede wszystkim młodzież, ludzie w średnim wieku — obojga płci. Dla starców lepszą jest wanna. Skłonni do krwotoków, czy to płucnych, czy mózgowych, używać parnicy nie powinni. Z tych względów należy w łaźniach urządzać parnice i mydlice, gdyż **do łaźni, w której urządzoną jest mydlica, może każdy bezpiecznie wchodzić i nie obawiać się żadnych złych następstw**, może bowiem wymyć się doskonale, do parówki wcale nie wchodząc.

Ze wszystkiego widzimy, że wszelkie obawy są próżne. Każdy, kto ma wątpliwości, najlepiej zrobi, gdy zaradzi się swego doktora, jakiego rodzaju kąpeli ma używać; ludzie zaś wiejscy i miejscy pracujący, a więc zwykle zdrowi, mogą używać łaźni śmiało i pójdzie to im na zdrowie.

## Przepisy prawne.

Prawa obowiązujące względem kąpeli są bardzo przychylnie usposobione i pozwalają budować kąpiele po wsiach i miasteczkach.

**Art. 413 „Ustawy budowlanej“** żąda tylko bezpieczeństwa od pożaru i podziału kąpeli na męską i żeńską.

**Art. 88 „Ustawy lekarskiej“** głosi, że w miastach nadzór nad kąpielami ma lekarz miejski. **Art. 250 t. XIV Kod. Praw.** przestrzega, aby w kąpielach każda płeć korzystała z właściwego oddziału lub czasu.

Z tego wypada, że tam, gdzie idzie o koszt, nie zachodzi potrzeba budowania osobnych łaźni dla mężczyzn, a osobnych dla kobiet; należy jednak dla każdej płci wyznaczyć inne godziny i właściwej płci służbę.



## Historja kąpieli.

Wszystkie narody zawsze i wszędzie odczuwały potrzebę czystości i kąpieli.

**Indjanie** ubóstwiali rzekę Ganges, a **Egipcjanie** rzekę Nil, za to, że w nich mogli obmywać się codziennie. **Mojżesz** nakazywał żydom częste obmywanie rąk i ciała, co ich chroniło od wielu chorób. **Mahomet** zalecił mycie się codziennie jako przepis religijny. Z tego widać, że prawodawcy nadawali wielkie znaczenie kąpielom. To też u starożytnych Egipcjan i **Persów** znane już były kąpiele doskonale urządzone. Łaźnie pierwotnie przeszły z Azji do Grecji po wielkiej wojnie Trojańskiej, a ztąd wzięwszy wzory, zaczęto je budować w Rzymie.—Słowo **balneum** znaczące po łacinie „kąpiel“ pochodzi od greckiego „ballo“—wyganiam, i „anja“—ból, smutek—co dowodzi, że starożytni z kąpielą łączyli pojęcie o wyleczeniu cierpień.

Budowano też **kąpiele przy świątyniach** i upiększono je rzeźbą i malowidłami.—Kąpiele zbudowane w Rzymie za cesarza Augusta zajmowały przestrzeń około sześciu morgów. Był to gmach, w którym połączone: ubieralnię, łaźnię, jeziorko, łaźnię suchą, salę do namaszczań olejkami i salę do ćwiczeń gimnastycznych.—Tuż były jadłodajnie, teatr, katedry dla znakomitych mówców i miejsca do igrzysk.—W kąpielach tych bywali cesarzowie i bogacze,—ale urządzało wszystko z funduszków publicznych. Przytem **kąpiele były bezpłatne**. Przyzwyczajenie do mycia się tak było rozpowszechnione, że każdy dom zamożny posiadał własną łaźnię.

W starożytnym Rzymie liczono około 865 łaźni ludowych i około 880 łaźni prywatnych: jakież to mu-

siały być olbrzymie wodociągi, które dostarczały tyle wody!

**Czasowe kąpiele** urządzano nad rzekami w ten sposób, że nad rzeczką stawiano namiot, a obok piec — w piecu grzano kamienie, które rzucano do wody rzeczki w celu wywołania pary, rozechodzącej się po namiocie, gdzie znajdowali się używający kąpiele.

Ten rodzaj kąpiele rozpowszechnionym był po wsiach.

Cesarze rzymscy starali się popierać to zamiłowanie ludu do kąpiele — sami więc opłacali część kosztów, nakazywali otwierać kąpiele w dzień i w nocy i pobierać na nasze pieniądze nie więcej, jak ćwierć kopiejki od dorosłego za użycie kąpiele.

Rzymianie starali się wprowadzić zwyczaj kąpiele i w krajach zawojowanych. Z tych najdłużej przetrwały kąpiele w Paryżu, bo do końca XIV-go wieku.

W Grecji uprzednio, podług zwyczajów Spartan, kąpano się w rzekach i w morzu w zimnej wodzie i **hartowano skórę**; w tym też celu urządono w Atenach i Sparcie **kąpiele przy szkołach**, dając możność młodzieży korzystania z kąpiele bezpłatnych.

Wogóle, kiedy Rzymianie myśleli przeważnie o przyjemnościach w kąpiele, Grecy nadawali im bardziej wychowawcze znaczenie.

Jak wiadomo, w r. 1453, Turcy wzięli szturmem Konstantynopol, gdzie istniały przepyszne kąpiele. Turcy upiększyli je i zastosowali do swoich zwyczajów. Że mahometanie lubili się kąpać, dowodzą kąpiele urządzone przez Arabów w Hiszpanji, a także kąpiele we Francji i w Grenadzie około r. 1231 po Chr. i na Węgrzech około r. 1541.

Wędrówki narodów i wojny krzyżowe wpłynęły na zaniedbanie czystości.

W wieku XV i XVI widzimy nowy pomyślny zwrot. Że jednak w kąpielach nieraz dopuszczano się zbyt ków i rozpusty, duchowieństwo ówczesne przestało je popierać, a nawet zabraniało budowy tych ognisk nadużycia.

**Starożytni Germanowie** kąpali się w rzekach; po wojnach krzyżowych zaś zaczęli budować łaźnie. Bez uprzedniej kąpeli nikt nie mógł być pasowany na rycerza.

W Anglii ustanowiono „**Order łaźni**“, który przetrwał do r. 1815-go. Robotnikom dawano naddatki nie „na wódkę“, lecz „na łaźnię“, co też zachowało się do dziś dnia na Wschodzie.

W czasie wojny 30-letniej i reformacji, znów zaniedbano kąpiele.

W XVI wieku wiele ich skasowano.

W wieku XIX widzimy nowe wskrzeszenie w Niemczech jeziorok sztucznych, łaźni i natrysków, które zastosowano w szkołach.

Na Wschodzie łaźnie miały zawsze charakter religijny—a wobec gorąca panującego w tych krajach, uciekano się do nich w celach ochłody przed spiekotą. Najpiękniejsze wybudowano w Konstantynopolu i Damaszku.

W łaźniach perskich stale używają rozcierania ciała czyli masażu — a biedni używają do kąpeli zamiast mydła—gliny.

## Łaźnie u Słowian.

Historycy VI-go wieku mówią o Słowianach, że mieli zwyczaj myć się 3 razy w życiu: w dzień narodzenia, w dzień ślubu, i w dzień śmierci. Zdanie to zdaje się być przesadzonem, są bowiem wiadomości, że pierwotne łaźnie u Słowian urządzano po każdym paleniu w piecu. Mieszkańcy wdziali do pieca, leżeli



w nim do mocnego potu, a po wyjściu oblewali się zimną wodą—zład nawet powstała nazwa **łaźnia**—od słowa: „**włazić**“. Potem zaczęto łaźnie doskonalić, urządzając budynki i piece z kamieniami, na które nalewano wody.

**Kąpiele w Polsce.** Ciekawe dane o łaźniach w Polsce podaje w Gazecie lekarskiej z r. 1900, № 14, Dr. Kazimierz Chelchowski, z dzieła L. Gąsiorowskiego.

„Łaźnia była pospolitym zwyczajem na dworze książęcym i królewskim. Bolesław Chrobry lubił łaźnię i karał w niej własnoręcznie chłostą swych ministrów. Ś-tą Kingę podziwiano, że przez ascetyzm unikała łaźni. Leszka Białego w łaźni napadli zbroje, nastłani przez margrabiego brandenburgskiego.

Kazimierz Wielki chętnie używał łaźni, Władysław Jagiełło używał jej regularnie co dzień lub co drugi, Świdrygiełło uzyskał pozwolenie od Papieża na używanie łaźni nawet w święta, co było wzbronione. Kazimierz Jagiellończyk brał łaźnię codziennie. Zygmunt August przestrzega Barbarę przed zbyt długim przebywaniem w łaźni, a króla węgierskiego przed braniem w niej posiłku. Z wygaśnięciem dynastji Jagiellonów, znikają dane o łaźni na dworze królewskim.

Królowi przysługiwało prawo nadania przywilejów łaźni miastom i pobierania dochodów. Istnieją takie nadania dla Krakowa, Warszawy, Radomia, Koła, Żywca i innych miast. Łaźnie obowiązane były wydawać **bezpłatnie kąpiele** ubogim zakonnikom i uczniom, na co czyniono zapisy. Był nawet osobny **cech łaźnienników** w wieku XVI i XVII, który łącznie ze śledziarzami obowiązany był bronić jednej baszty. Łaźniennicy jednak byli ubodzy, gdyż istniało przysłowie: „obdarty, jak łaźniennik.“

Zwyczaj używania łaźni trwał aż do końca wieku XVII. Za czasów Zygmunta Starego, prawdopodobnie za sprawą królowej Bony, rozpoczyna się zniewieścianość i zwyczaje włoskie. Wtedy zaczęto urządzać z przepychem **łaźnie szlacheckie**, oraz lekarskie do leczenia reumatyzmów.

Następujące po tej epoce odzwyczajenie się od łaźni i od kąpieli wogóle spowodowało nieobliczone dla zdrowia szkody. Dzielność, odporność ciała, poczęły zanikać; wstrętny brud i choroby skórne: świerzba, parchy, kołtun i robactwo wszelkiego rodzaju poczęły trapić najbiedniejszą ludność kraju; małe miasteczka z ludnością żydowską stały się gniazdem **chorób zaraźliwych, które stąd rozprzestrzeniały się po wsiach i przez służbę dostawały się do siedzib magnatów.** Mory takie, jak **dżuma, cholera, ospa i tyfusy**, zabierały tysiące ofiar, wyludniając niejednokrotnie wsie całe, a wszystko dlatego, że przy braku kąpieli, **niechlujstwo i brud stały się zwyczajem.** O tem niejednokrotnie piszą w swych pamiętnikach ówcześni cudzoziemcy, skarżąc się na niemożność użycia kąpieli w Polsce i wielkie zaniedbanie czystości wogóle.

W początku XIX stulecia Gąsiorowski wspomina o łaźni w Poznaniu, Zieleniewski w Krakowie 1715 r., Giedroyć w Warszawie w r. 1776, Jagielski w Poznaniu 1829 r., Żebrowski w Krakowie 1846-go roku. W r. 1852 Ossowski wprowadził w Warszawie **łaźnie szafkowe.**

A zatem łaźnie w miastach były rozpowszechnione, korzystała z nich uboga ludność. Złoty okres ich trwał przez wiek 14, 15 i 16-ty.

Łaźnie szlacheckie budowano z przepychem, a podług Gołębiowskiego, „sprawiano łaźnię na odjezdnem“ dzieciom udającym się do szkoły. Czy robiono to dla

przeestrogi, czy dla czystości? Cudzoziemcy też chwalą łaźnie szlacheckie“.

**Kąpiele w Rosji** mają swą obszerną historję, zaczawszy bowiem od Scytów, i do dzisiejszych czasów rozwój ich jest stały.

Mówią o nich historycy Herodot i Nestor. Urządzano stałe łaźnie z mydlicą i parnicą. W mydlicach na ławkach kładziono świeże siano lub sienniki; po wyparzeniu się mocno, wybiegano na śnieg, tarzano się w nim i znów wchodzono do łaźni.

Łaźnie były pod opieką rządu. — „Łaźnie ludowe“ urządzano powszechnie wyłącznie dla ludu, gdyż każdy zamożniejszy człowiek miał własną łaźnię. Do r. 1743-go nie było podziału płci w łaźniach i tylko odpowiedni rozkaz senatu w tym roku wydany, zabronił kąpiei wspólnych.

Kiedy Piotrowi Wielkiemu przedstawiono projekt urządzenia pomocy lekarskiej dla ludu takiej, jaką już posiadały wojska, odrzekł: „Nie! nie! dla ludu dość teraz samej łaźni“. Stopniowy rozwój ulepszeń łaźni ruskich doprowadza wreszcie do tej doskonałości, jaką odznaczają się znakomicie urządzone **kąpiele „Sandunowskie“** w Moskwie. To też łaźnie ruskie cieszą się powszechnem uznaniem.

## Kąpiele w Europie.

W reszcie **Europy** w wiekach średnich **Węgrzy** i **Turecy** urządzali swe kąpiele z przepychem wschodnim, a przepych ten w Turcji zachowano dotąd. W owym czasie na zachodzie widzimy zupełny wodowstręt i niechęć do kąpiei. Było już tak źle, że mycie twarzy albo głowy należało do wydarzeń wyjątkowych, a świadczą o tem kroniki i pamiętniki różnych dygnitarzy.



**W nowszych czasach** widzimy pomyślny zwrot w tym kierunku.

**W Turcji** kąpiele w łaźniach są w codziennem użyciu, Persowie, Gruzini, Ormianie, w łaźniach leczą reumatyzmy **masażem**, t. j. rozcieraniem ciała. Wpływa to na wzmocnienie ciała i usunięcie zastojów krwi; przy cierpieniach mięśni i stawów, łączą to z suchą łaźnią. Izraelici, jak zawsze, używają łaźni i „mikw“ o bieżącej wodzie.

**W Anglii** „kąpiele dla ludu“ rozpowszechnione są bardzo od r. 1842. Popiera je parlament. Przy zgodzie dwóch trzecich części mieszkańców danej parafji, zakładają kąpiele. Towarzystwa wodociągowe robią znaczne ustępstwa w cenie wody. W Londynie najczęściej budowano jeziorka sztuczne; w miarę zapoznania się z łaźnią, budują łaźnie akcyjne lub klubowe z odpowiednim przepychem. Kąpiele wydają za opłatą, a są one dobrym pieniężnym interesem.

**We Francji** rząd pomaga pieniędzmi, wydając zapomogi do trzeciej części kosztu budowli.

**W Belgji** zakłada kąpiele „Towarzystwo kąpielowe królewskie“. **W Austrii** w Wiedniu istnieją pyszne kąpiele „Rzymskie“, „Diana“ oraz inne, jeziorka i łaźnie. **W Niemczech** prawie w każdym mieście kąpiele są urządzone wzorowo. W armji niemieckiej władza nakazuje używać kąpeli. Fabrykanci urządzają je dla swych robotników, szkoły przyuczają wczesnie młodzież do używania natrysków. Sprawa kąpeli za granicą rozwija się pomyślnie i dochodzi do tego, że D-r Lassar uważa za obowiązek narodowy przepis: „**Kąp się raz na tydzień**“.

---

## Zakończenie.

Powoli myśl o konieczności kąpieeli przenika wszystkie warstwy społeczne.

**W obecnej chwili** sprawa **kąpieeli ludowych** przedstawia się u nas w ten sposób: Po długim milczeniu zaczęły się pojawiać artykuły o kąpielach, pisane przez lekarzy i ludzi dobrej woli, których brud powszechny bił w oczy.

D-r. Marczewski poruszył tę sprawę około roku 1850, potem dr. Godlewski i inni, jak Ossowski, wydają broszurki o łaźniach. Profesorowie Jurkiewicz i Łuczkiwicz piszą o kąpielach. W Warszawskim Towarzystwie Lekarskiem w roku 1862, osobna komisja badała kąpiele Warszawy i znalazła je w stanie oplakanym.

Od roku 1885 w nowo powstałym pod redakcją d-ra Polaka miesięczniku „**Zdrowie**“ pojawiają się często artykuły o kąpielach ludowych; pracują w tym kierunku prof. Baranowski, dr. Ludwik Natanson, dr. Markiewicz, dr. Polak, inżynierowie Sokal, Lindley, dr. Górecki i inni. W roku 1896 na 2-jej wystawie higienicznej w Warszawie, staraniem **Komitetu higieny ludowej**, do którego weszli przewodniczący dr. H. Dobrzycki, wiceprezes inż. E. Sokal—sekretarz dr. Tchórznicki i jego pomocnicy dr. Z. Mierzyński i d-r. C. Węgierski, wybudowaną była podług wskazówek bud. Goldberga wzorowa łaźnia z parnicą, mydlicą i wszelkimi dogodnościami. Materjały w naturze i pieniądze ofiarowują przyjaciele zdrowia, obywatele miasta. Łaźnia ta przyczynia się wiele do rozpowszechnienia pojęć o kąpielach ludowych. **Na zjeździe lekarzy we Lwowie** w r. 1890 dr. Szumlański odczytuje pracę zbiorową

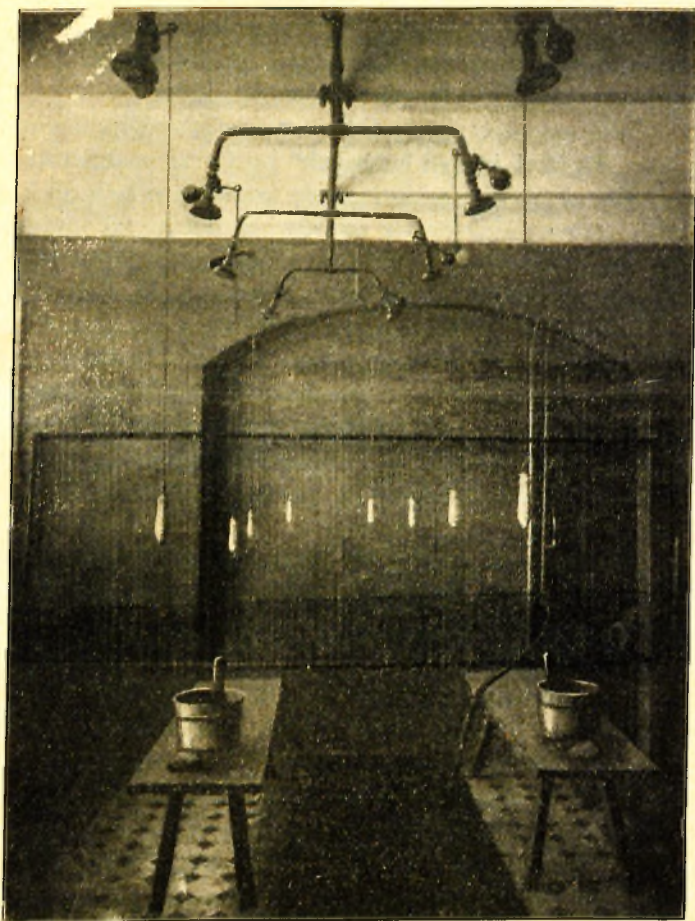


Fig. 17. Łaźnia w garbarni Br. Pfeifrów i S-ki w Warszawie.  
Mydlica i natrysk.



inżynierów Marczewskiego i Sokala i d-ra Thórznickiego, a zjazd przyznaje, że kąpiele ludowe są jedną z najpilniejszych spraw zdrowia ludu.

Dzięki tym staraniom, obywatele kraju, pp. Ludwik Górski, Tadeusz Kowalski, p. Kowerski i inni budują w swych dobrach łaźnie dla ludu.

Jednocześnie zawiązany przy warszawskiem Tow. Dobr. „**Wydział kąpeli ludowych**“ pod przewodnictwem prof. Baranowskiego otrzymuje większe ofiary od komitetu obywatelskiego z czasów cholery, od magistratu m. Warszawy, od pp. Górskiego, Rotwanda, Czabana, Regelmana, Sapichy, Neumana, M. Szlenkierowej i innych. Zbiera na ten cel ofiary z przedstawień i koncertów i buduje natryskową kąpiel „**Janina**“ przy ul. Stawki, podług planów architekta Cichockiego i **kąpiel na większą skalę Imienia Tytusa Chałubińskiego na Pradze**, łaźnie, natryski,—wanny osobno dla mężczyzn, osobno dla kobiet, kosztem 50.000 rs., podług planów architekta Twarowskiego.

W r. 1898 powstaje **Warszawskie Towarzystwo Hygieniczne i Wydział Hygieny Ludowej**, do którego z wielu okolic kraju przychodzą wiadomości o otwarciu kąpeli dla ludu.

Dr. Bartkiewicz bada kąpiele publiczne miasta Warszawy. Budują przy wielu fabrykach i w miasteczkach kąpiele, które powstają pod wpływem nawoływań Wydziału i pism. W Warszawie buduje wzorowy zakład kąpielowy garbarnia braci Pfeifrów i S-ki (Fig. 13, 16 i 17 str. 45, 51 i 65); Tow. „**Tanich mieszkań**“ im. Wawelberga i t. d.—Towarzystwo lekarskie łódzkie wydaje broszurę „o kąpielach“ bardzo dobrze napisaną. Wydział nie przerywa pracy w tym kierunku, i praca ta zaczyna wydawać owoce; między innymi powstają łaźnie w Lubelskiem, a w Siedleckiem,

w majątku Cieleśnicy, p. Henryk Rozenverth zbudował wyżej opisaną łaźnię ludową.

Wszystko to jednak za mało, w stosunku do rzeczywistej potrzeby; są całe wielkie miasta i osady fabryczne nie posiadające kąpeli. Potrzeba wielkiej energji, usilności i starań, by rozpowszechnić i popierać wśród ogółu sprawę czystości i kąpeli.

Miejmy tę błogą nadzieję, że, skoro utrwali się **przekonanie o potrzebie budowy łaźni ludowych**, wszyscy dobrze myślący obywatele dołożą starań, ażeby pomódz ludowi do pozyskania kąpeli w każdym miasteczku i w każdej wiosce. Cieszymy się tą myślą, słąc dla tej pracy i dla tych ludzi serdeczne:

**SZCZĘŚĆ BOŻE!**

---

# *Plany Łaźni*

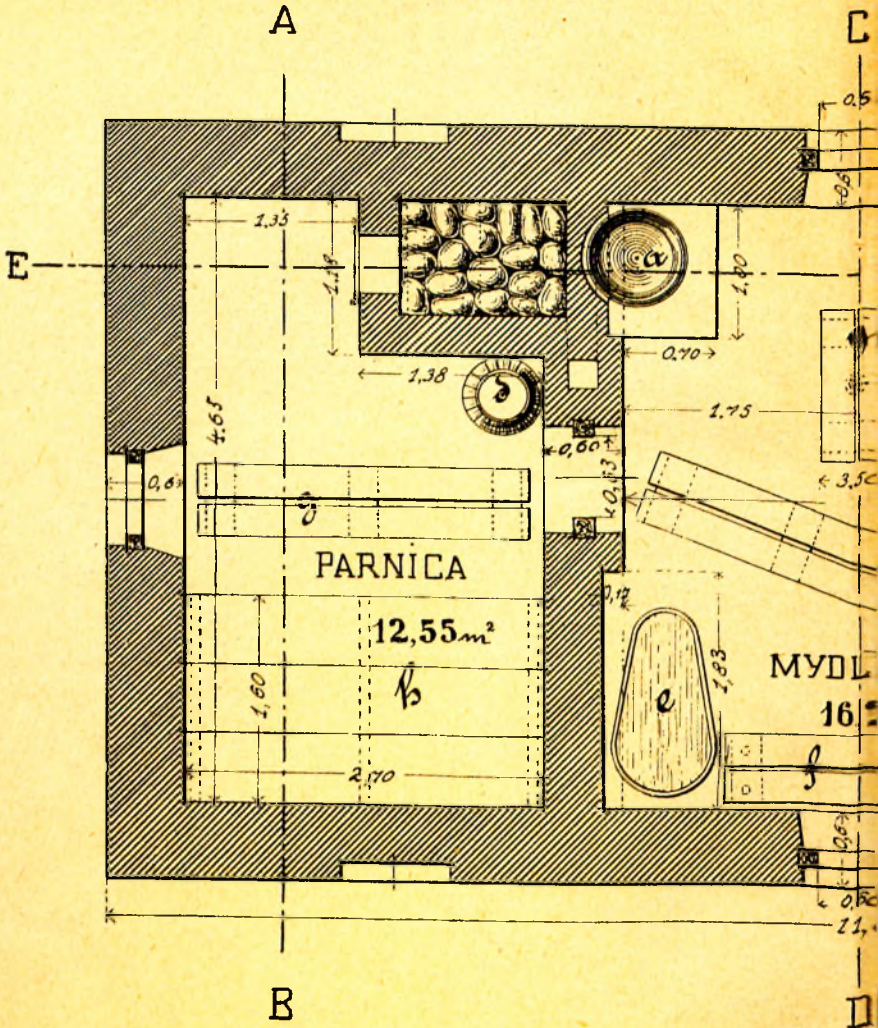
w Cieleśnicy

wykonane przez Bud. Czesława Domaniewskiego.

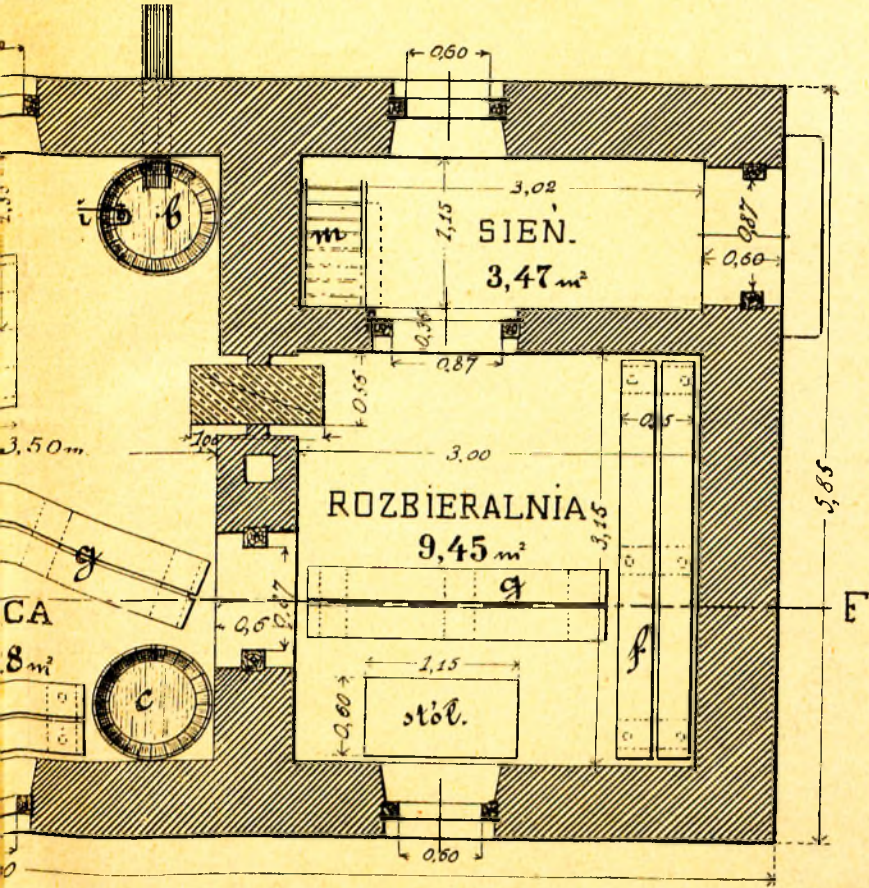
(Klisze z fototypii—Wierzbicki i S-ka)



Łazienka w Cieleśnic



Plan sytuacyjny.

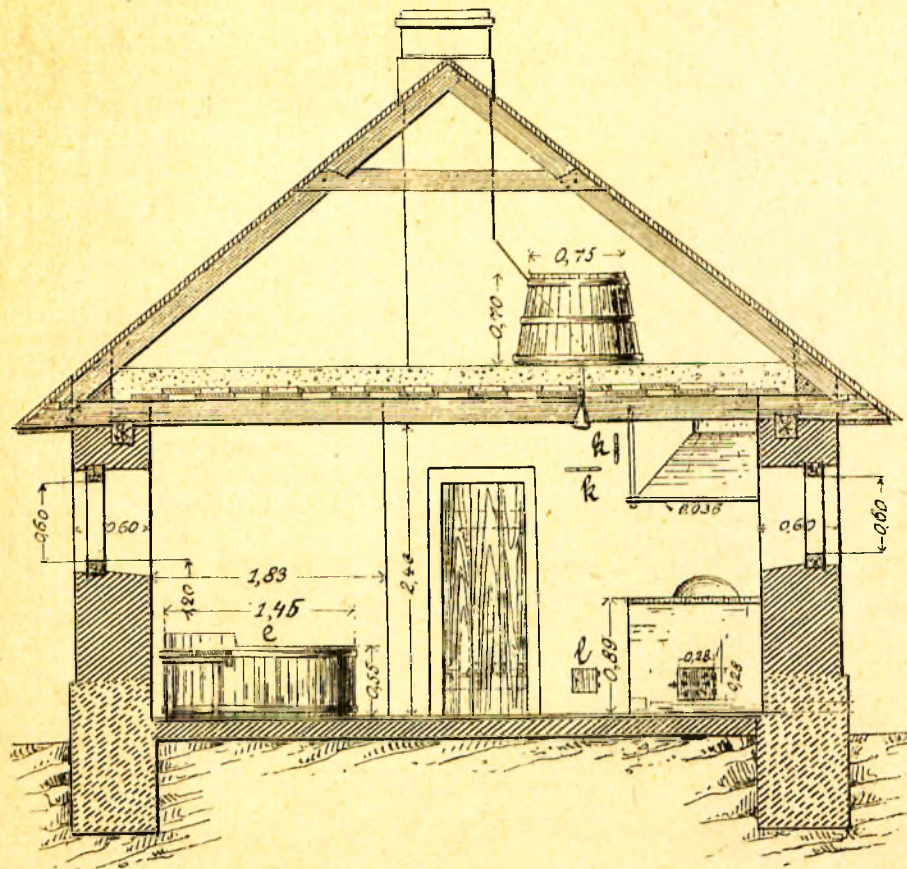




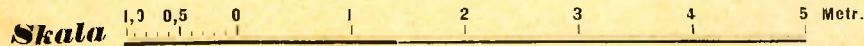
### Objaśnienie znaków:

- a kocioł do gorącej wody.
- b stągiew do zimnej wody.
- c " " gorącej wody.
- d " " " "
- e wanna drewniana.
- f ławki drewniane z 2<sup>ch</sup> desek grub. 3,5 cm.
- g słodniki drewniane " " " "
- h stopnie.
- i pompka.
- k szybry.
- l wycier.
- m drabinka na poddasze.

### Łaźnia w Cieleśnicy.

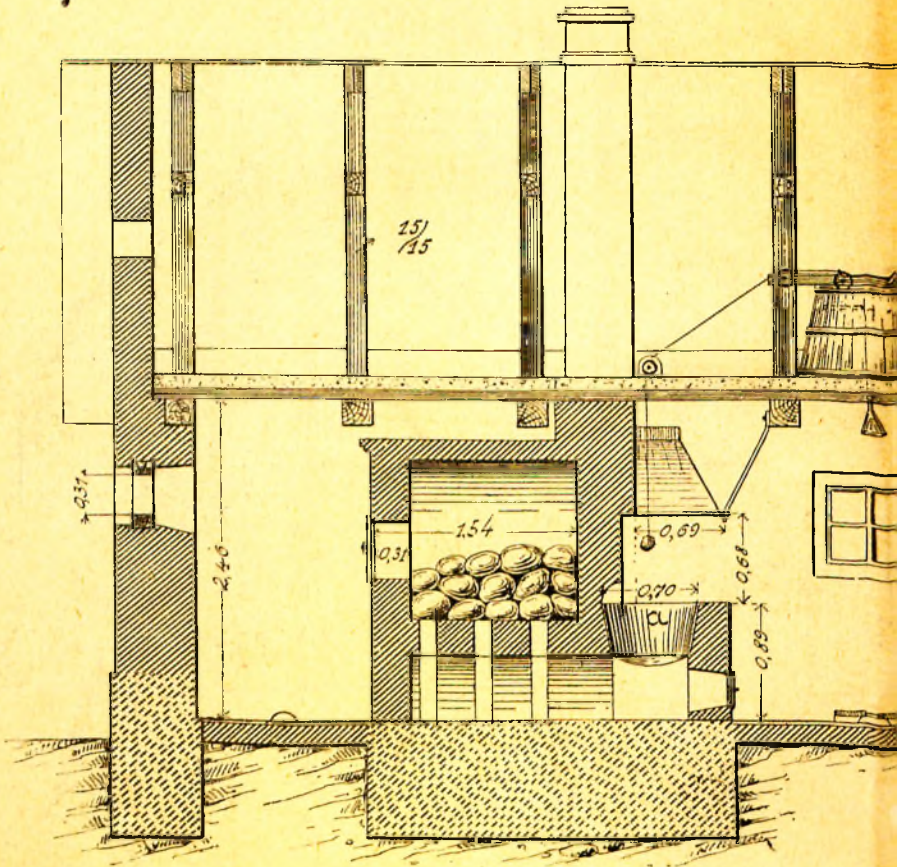


Przekrój po linii D. C.





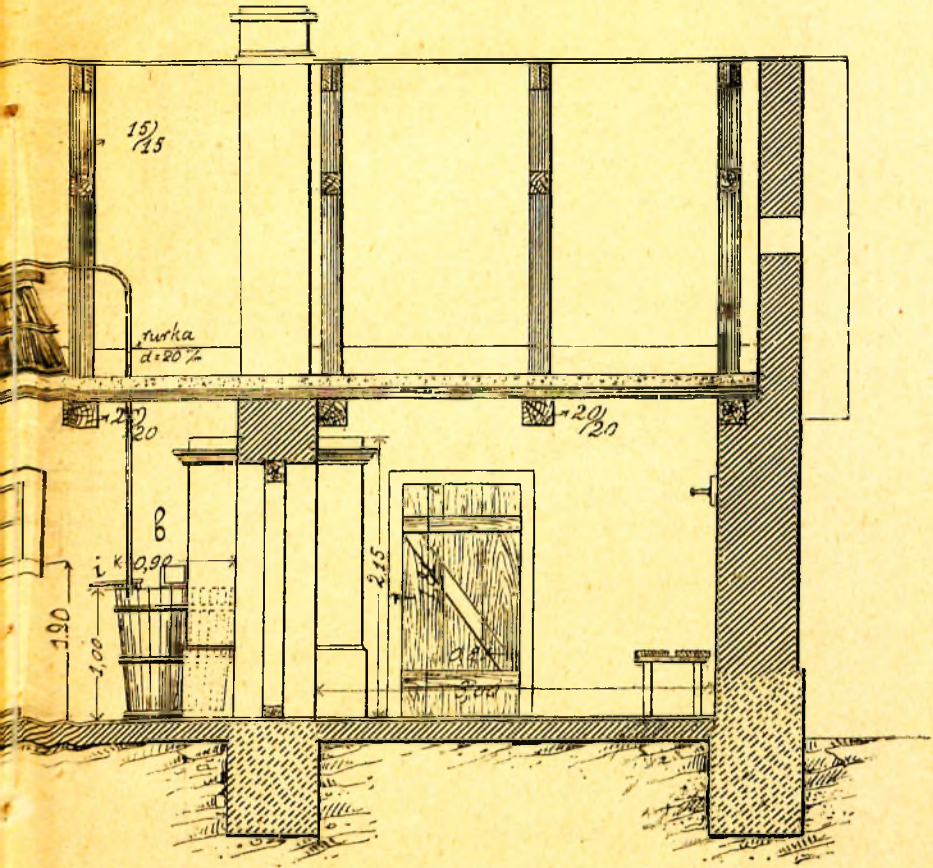
Łazienka w



Przekrój

Skala 1.0 0,5 0 1

# Cieleśnicy.



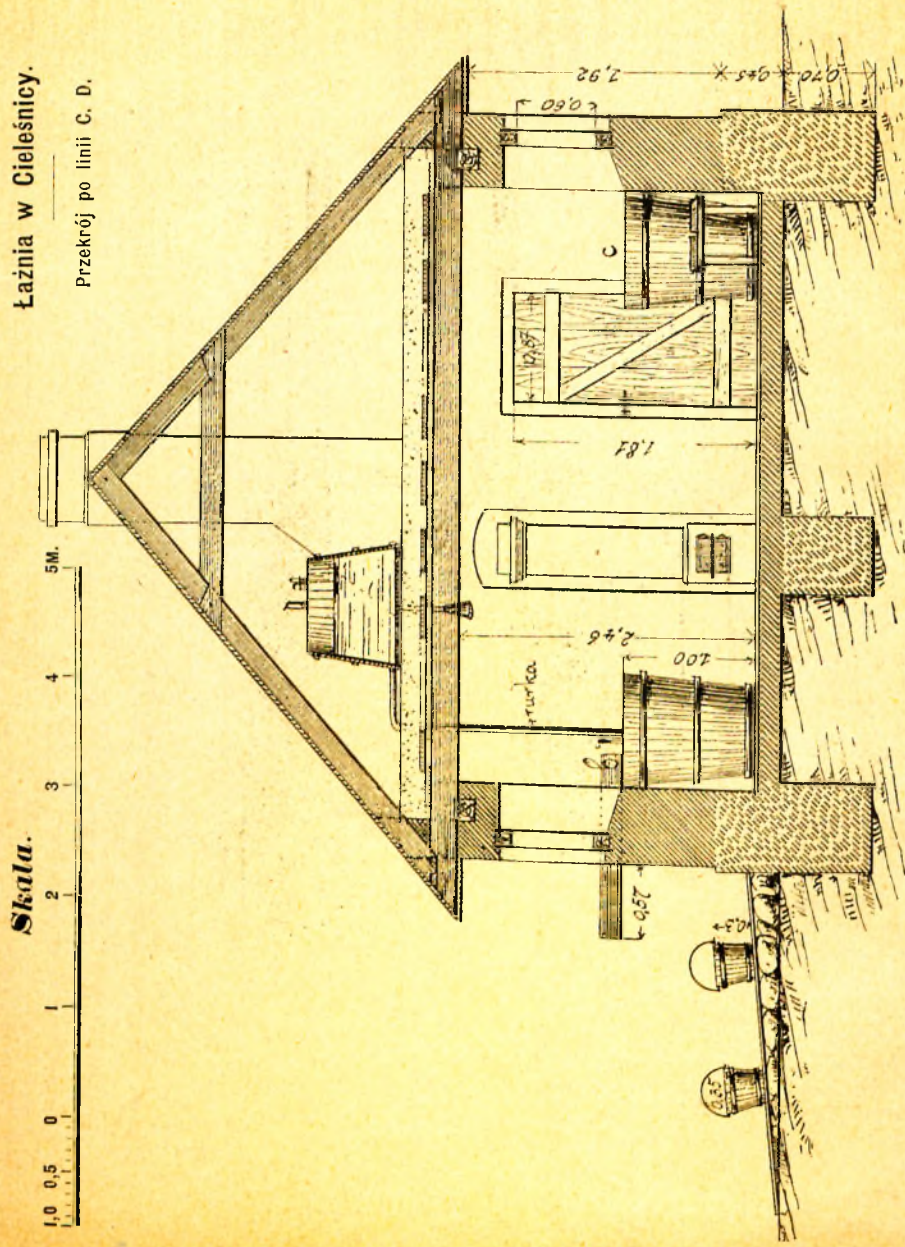
O l'ijij E. F.

2 3 4 5 Metr.



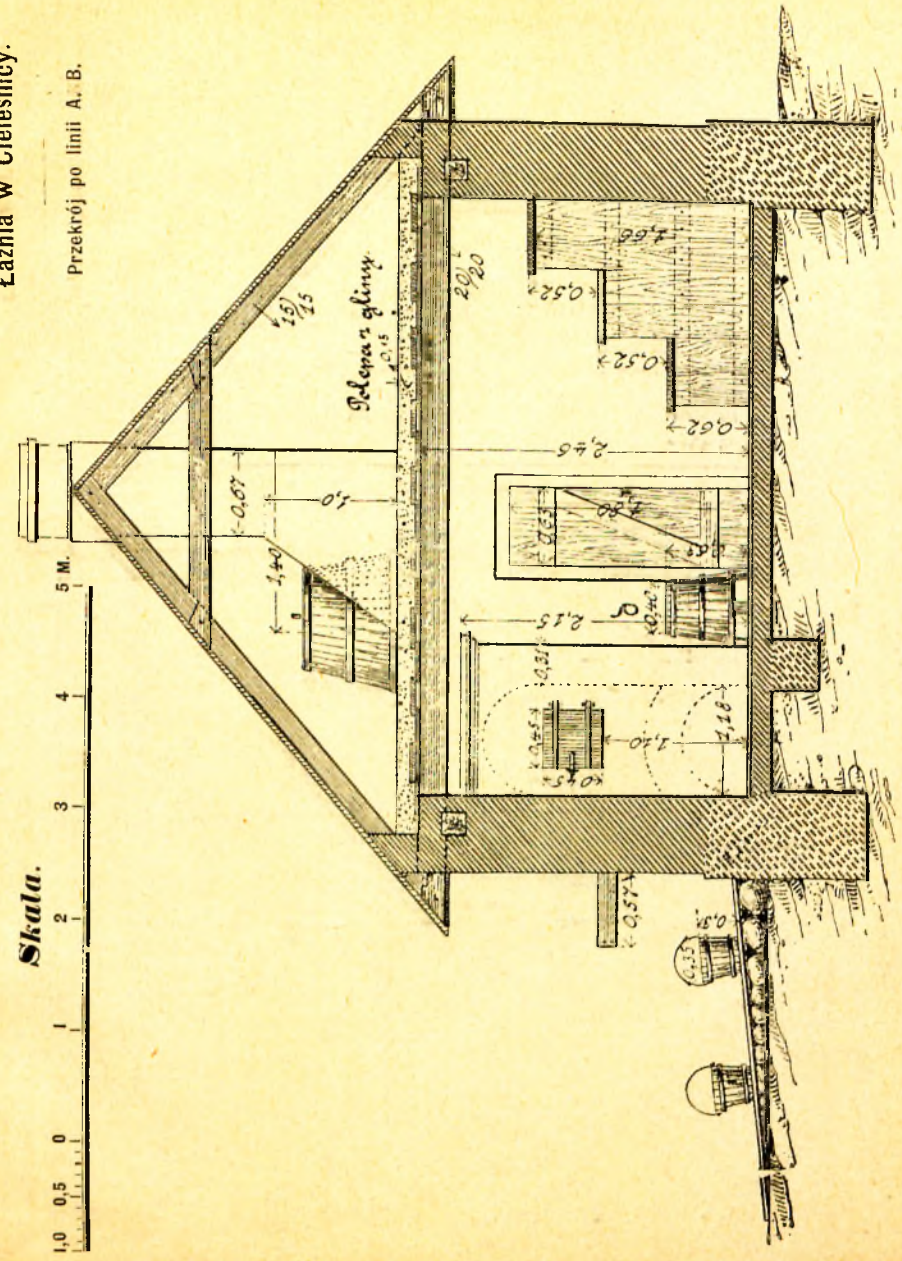
Łazienka w Cieleśnicy.

Przekrój po linii C. D.



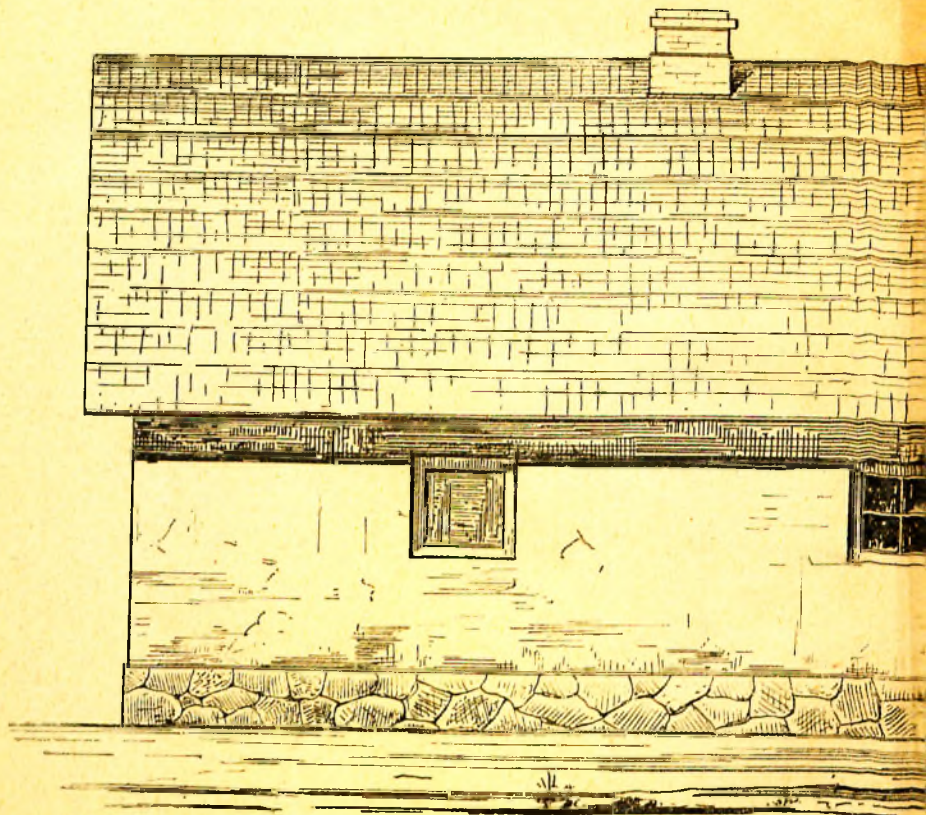
Łazienka w Cieleśnicy.

Przekrój po linii A. B.



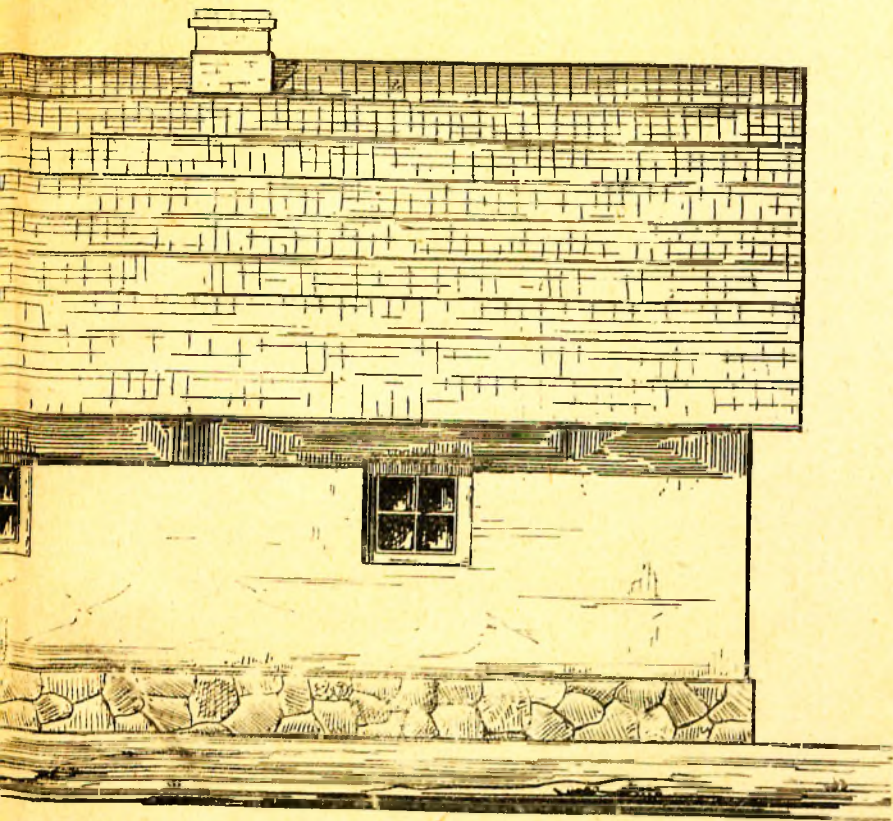


Łazienka w Cieleśnicy. — W



*Skala.* 1,0 0,5 0 1

widok od strony podłużnej.



2 3 4 5 Metr



## SPIS ROZDZIAŁÓW.

	<i>str.</i>
Budowa i przeznaczenie skóry . . . . .	1
Jak się ludzie myją . . . . .	8
Jaki rodzaj kąpielei? do zastosowania powszechnego jest najwłaściwszym? . . . . .	6
Kąpiele sztuczne . . . . .	12
Łaźnie . . . . .	20
Łaźnia wiejska w Cieleśnicy . . . . .	22
Kosztorys . . . . .	30
Użytkowanie . . . . .	32
Koszt łaźni . . . . .	32
Przygotowanie łaźni . . . . .	37
Sposób użycia łaźni . . . . .	38
Uwagi o łaźniach . . . . .	42
Luźne uwagi . . . . .	44
Oczyszczanie łaźni . . . . .	49
Przepisy dla kąpiących się w łaźni . . . . .	50
Jak wpływa kąpiel na krążenie krwi, oddychanie i nerwy . . . . .	52
Przepisy prawne . . . . .	56
Historja kąpielei . . . . .	57
Łaźnie u Słowian . . . . .	59
Kąpiele w Europie . . . . .	62
Zakończenie . . . . .	64

## SPIS RYSUNKÓW I PLANÓW.

<i>Fig.</i>		<i>str.</i>
1.	Budowa skóry, rysunek kolorowy przed tekstem.	
2 i 3.	Świerzbowce . . . . .	6
4.	Jeziorka sztuczne . . . . .	14
5 i 6.	Natryski w Zakładzie dla chłopców Im. Mankowskich . . . . .	17—19
7.	Łaźnia w Cieleśnicy . . . . .	23
8.	Wycieczka do Cieleśnicy . . . . .	25
9.	Łaźnia w Cieleśnicy—wnętrze mydlicy . . . . .	29
10.	Łaźnia w Cieleśnicy—wnętrze parnicy . . . . .	31
11.	Łaźnia w Cieleśnicy—piec . . . . .	33
12.	Łaźnia w Cieleśnicy—wnętrze mydlicy . . . . .	39
13.	Łaźnia garbarni Braci Pfeifrów w Warszawie . . . . .	45
14.	Przecięcie pieca w parnicy . . . . .	47
15.	Skrapianie wodą kamieni w piecach w parnicy . . . . .	47
16.	Łaźnia w garbarni Braci Pfeifrów i S-ki w Warszawie . . . . .	51
17.	Łaźnia w garbarni Braci Pfeifrów—Mydlica i natryski . . . . .	65
18.	Na końcu książki: 4 plany łaźni w Cieleśnicy 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79	



## Prace tegoż Autora.

	Rb. kop.
1. Uwagi nad Ustawą Szpitalną dla Królestwa Polskiego. Warszawa, 1889 r. . . . .	—30
2. Felczeryzm w Królestwie. Warszawa, 1890 r. . . . .	—40
3. Listy do młodzieńca o wyborze stanu. Warszawa, 1891 r. . . . .	—60
4. Stary rękopism o Dżumie: „epitome opusculi“ . . . . .	—30
5. Obrazki wiejskie. Petersburg, 1892 r. . . . .	—80
6. Przewodnik dla służby zdrowia. Warszawa, 1893 r. . . . .	—30
7. Pilne sprawy higieniczne. Warszawa, 1896 r. . . . .	—50
8. Dr. J. Tchórznicki i Dr. R. Wojnicz. Mieszkania dla robotników z planami domów. Warszawa, 1896 r. . . . .	—40
9. Dla zdrowia ludu, 1. Kąpiele ludowe, 2. Przygotowania sanitarne we wsiach i osadach z 4-ma drzeworytami w tekście i 5-ma tablicami fotografowanemi. . . . .	1.—
10. System przelewny oczyszczania miejsc ustępowych. Warszawa, 1897 r. . . . .	—30
11. Piekarnie Warszawskie pod względem sanitarnym. Warszawa 1900 r. . . . .	—60
12. Kąpiele ludowe (z rysunkami i planami z rysunkiem kolorowanym skóry). Warszawa, 1902 r. . . . .	—00

## Książki i artykuły w których jest mowa o kąpielach tytuły podane w skróceniu.

Rok.	
1835.	Lebel I. O kąpielach wiślanych w czasie lata etc. Warszawa w 16-ce str. 23.
1836.	Krupski I. N. K. Łaźnie parowe etc., w 8-ce str. XII, 98.
1838.	Edycja II znacznie powiększona. Warsz. w 8-ce str. 171, V spisu rzeczy stron. 2.
1842.	Aleksandrowicz B. Kąpiele wiślane. Warsz. w 16-ce str. 16.
1848.	Starkel T. C. O łaźni parowej etc. Rzeszów w 8-ce str. 64.
1848.	Helbich A. Łaźnia parowa Ossowskiego (z rysunkiem). Tygodnik lekar. II, 201.
1852.	Marczewski L. O kąpielach płynnych i parowych etc. Kalisz w 8-ce, str. VII, 244, 2.
1852.	Ossowski I. O łaźni parowej w aparatach przenośnych etc. Warsz., w 8-ce str. 88.
1861.	Wisłocki T. O kąpielach pod względem higienicznym. Warsz. w 4-ce str. 16.

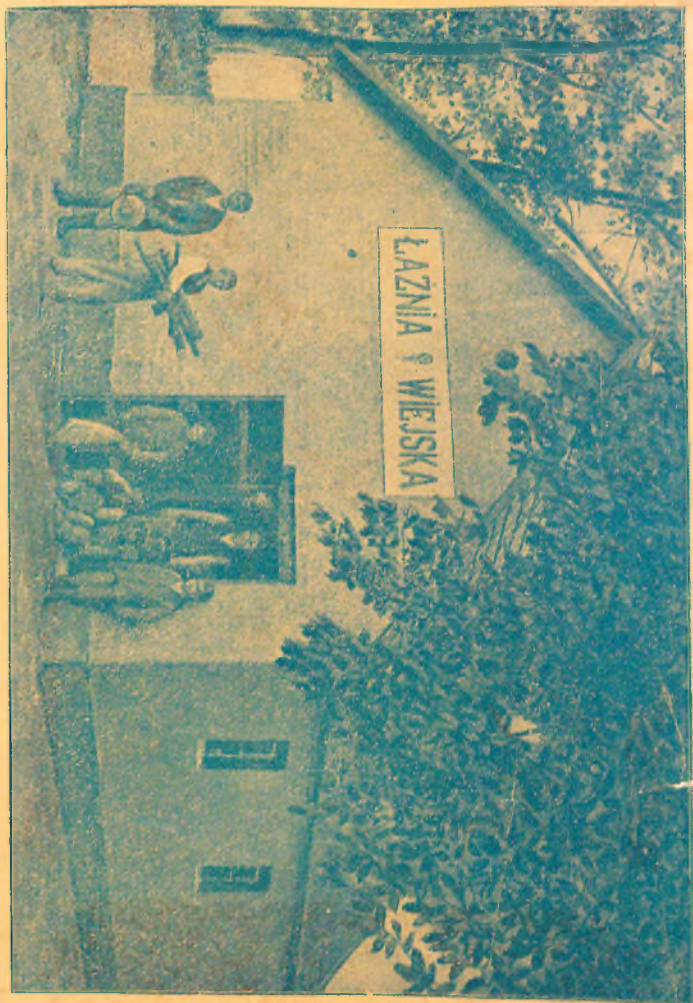
1861. Kaczkowski A. O użyciu łaźni parowej etc. Lwów, w 8-ce str. 23.
1862. Pamiętnik Tow. lekars. Warsz. Komitet wyznaczony do zbadania kąpeli publicznej. Prot. pos. T. L. W. XLVII, 191, 298, Toż. Warsz., w 8-ce str. 27. Prot. pos. T. L. 1862, XLVIII str. 70. Toż. 1868 Klinika III 188.
1864. Zieleniewski. O rozpowszechnianiu łaźni w dawnej Polsce. Przegląd lekarski.
1867. Kalicki Kotwicz S. Kąpiele zimne w rzece, jeziorze i morzu. Lwów w 8-ce.
1881. Piasecki W. O kąpielach parowych i słoneczno-powietrznych. Przegląd Lek. XX, 24, 29.
1885. W sprawie kąpeli przy stacji filtrów. Zdrowie Nr. 2. str. 224. Zdrowie Nr. 3 str. 23.
1885. Dr. A. Malinowski. Kąpiele dzieci. Zdrowie, 1885, str. 9.
1888. Krówczyński Z. Kąpiele zimne. Przewodnik gimnastyczny Nr. 6.
1888. Krówczyński Z. Kąpiele ciepłe. Przewodnik Gimnastyczny Nr. 11.
1888. Krówczyński Z. Kąpiele parowe. Przewod. Gimnastyczny Nr. 12.
1889. Grabowski H. Kąpiele zimne. Przewod. Hyg. Nr. 3.
1889. Tchórznicki J. Jak się myje lud. Zdrowie str. 576.
1891. Prot. W. Tow. Pop. Przemysłu i Handlu, Sekcja techniczna. Zdrowie, str. 82.
1891. A. F. Górecki. Opis łaźniek w Kazimierzu. Zdr. T. III str. 47.
1894. Tchórznicki. Projekt łaźni ludowej. Zdr. str. 82.
1894. Tchórznicki, Sokal, Marczewski. Kąpiele ludowe. Zdrowie, str. 260.
1898. Kowalski. Stan zdrowia studentów Uniw. Warsz., str. 31.
1899. Kąpiele dla robotników. Łódź, Ł. T. Lek. str. 23.
1899. Kąpiele ludowe w Warszawie. Odbitka ze Zdrowia 1899. Sprawozd. wydz. Kąpeli lud. W. T. H.
1900. Wydanie II, tegoż. Wyd. Warsz Tow. Hyg.
1900. Bartkiewicz. Statystyka kąpeli etc. Zdrowie Nr. 175 str. 130.
1900. Chełchowski K. Historia łaźni w Polsce. Gazeta lekarska, str. 363.
1900. Łaźnia w Józefowie P. Kowerskiego. Zdrowie, zesz. 173, str. 60.
1900. Zdrowie, zeszyt 175, str. 30.
1900. Waśniewski I. Kąpiele dla robotników w kopalni Hr. Renarda w Sielcach. Zdrowie T. XVI str. 104.
1900. Szumlański W. Kąpiele w kopalniach Jerzy i Niwce. Zdrowie str. 518
1900. Widera. Kąpiele w Zagórzcu. Zdrowie T. XVI str. 521.
1901. Dr. Kosmaciński. Opis łaźni w Drobinie. Zdrowie, zesz. 9, serja II. T. I str. 629.
1901. Chełchowski K. Nasze kąpiele prowincjonalne. Zdrowie zesz. 6. str. 434. Zesz. 8, str 602. Zesz. 9. str. 695.





BIBLIOTEKA  
AKADEMII MEDYCZNEJ  
W LUBLINIE

54 446



Łazienka wiejska w Cieleśnicy.