

# Przegląd zdrojowy

## sportowy i turystyczny

Pismo poświęcone sprawom zdrojowisk i miejsc klimatycznych, sportowi krajowemu i zagranicznemu jakoteż sprawom turystyki.

Redaktor główny: **Dr. Zenon Pelczar.** — Redaktor naczelny: **Dr. Jan Frączkiewicz.**

Skład główny we Lwowie u St. Sokółowskiego, Pasaż Hausmana 9; w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolfa.

Prenumerata kwartalna 2 K.  
do końca roku 6 K.

Rękopisów nie zwraca się.

Wychodzi 1 i 15 każdego miesiąca,  
bogato ilustrowany.

Adres Redakcji i Administracji:  
**ul. Starowiślna 12.**

Konto czekowe Nr. 64.330.

### Ceny ogłoszeń:

Ogłoszenia za 1 wiersz petitowy lub jego miejsce 40 gr. Nadesłane za wiersz garmondu lub jego miejsce 1 kor.  
Ogłoszenia prócz Administr. przyjmują R. Mosse i Haassenstein w Wiedniu.

**TREŚĆ:** Zakopane, jako stacja turystyczna i najłatwiejsze wycieczki, skreślił *Maryusz Zaruski.* — Klimat górski. — Rozmaitości zdrojowe. — Głosy publiczności. — Turystyka. — Sport: Grand prix automobilowe. — Ogłoszenia.

## ZDROJOWISKA.

### ZAKOPANE

jako stacja turystyczna i najłatwiejsze wycieczki.

Skreślił *MARYUSZ ZARUSKI.*

W ostatnich latach ubiegłego stulecia słownik nasz wzbogacił się pomiędzy innymi dwoma nowymi wyrazami: *taternik*, *taternictwo*. Sam fakt powstania tych słów, których brak poprzednio nie dawał się odczuwać, świadczy o nowych warunkach, o nowych potrzebach naszego życia zbiorowego. Niedawno względnie, bo jakie trzy, cztery dziesiątki lat temu, dowiedzieliśmy się, że na południu naszego kraju posiadamy zakątek górski pod względem malowniczości, dzikości i bogactwa przyrody nie ustępujący osławionym terenom alpejskim Europy. Odkrycia tego dokonał dr. Chałubiński. Odtąd zaczęła się wędrówka Polski w Tatry. Nie odrazu wszakże oceniliśmy w całej pełni znaczenie turystyki górskiej i względy moralne, którym istnienie swoje ona zawdzięcza. Był czas kiedy wycieczki w Tatry, mające wtedy charakter wypraw w nieznanne kraje, stanowiły przywilej ludzi bogatych i żądnych wrażeń niezwykłych. Taternictwa jeszcze nie było. Od roku wszakże 1874, kiedy powstało Towarzystwo Tatrzańskie, które za cel postawiło sobie „ umiejętne badanie Karpat i Tatr, oraz rozpowszechnianie zebranych o nich wiadomości, zachęcanie do ich zwiedzania, tudzież ułatwianie przystępu do nich i pobytu tamże swoim członkom, oraz badaczom przyrody i artystom, ruch turystyczny został ujęty w łożysko, które, pogłębiając się i rozszerzając, doprowadziło go do obecnego stanu, charakteryzującego się słowem: *taternictwo*. Istotnie, mamy dziś taterników

i taternictwo. Mamy dziś ludzi, dla których zwiedzenie Tatr od czasu do czasu nie jest już rozrywką, ale prawdziwą potrzebą duszy i ciała. Są to taternicy, a charakter swoisty ich wycieczek, wyróżniające je od innych podobnych, tworzy odłam turystyki górskiej: polskie taternictwo.

Na przestrzeni 60 klm. w powietrznej linii, od Salatyńskiego i Siwego Wierchu aż po Jaskinie Bielskie rozsiadły się Tatry właściwe, ramionami grzbietów swoich opierając się z jednej strony, od wschodu, o Spiż, z drugiej o Orawę; Liptów i Podhale zamykają je od południa i północy. Na przestrzeni tej, obejmującej z góry 1000 klm. kw. łańcuchy górskie idą od wschodu na zachód, odnogi zaś ich na południe i północ, wskutek czego doliny Tatrzańskie przeważnie rozciągają się w tych ostatnich kierunkach. Od południa Tatry spadają łagodnymi zboczami, od strony północnej urywają się nagle, tworząc olbrzymie przepaści, trudne do przejścia „żleby“ i „krzesanice“. Wogóle od polskiej strony Tatry są niedostępne. To też zadanie „uprzystępnienia Tatr“ dla Towarz. Tatrzańskie jest bez porównania trudniejsze niż dla pokrewnych towarzystw węgierskich z tamtej strony. Oddać wszakże należy sprawiedliwość Tow. Tatrzańskiemu, że w przeciagu niezbyt długiego swego istnienia uczyniło wiele w tym kierunku, i dziś wszystkie niemal ścieżki, górskie „perci“ bardziej zwiedzane są wyznaczone i zaopatrzone w odpowiednie udogodnienia, jako to: łańcuchy, klamry, drabinki, stopnie kamienne i t. p. Na wszystkie prawie szczyty polskie perci są przeprowadzone. — Tow. Tatrzańskie posiada również w kilku miejscach schroniska, gdzie za niewielką opłatą można znaleźć nocleg i dostać posiłku według cennika, wyznaczonego przez Towarzystwo. Ono też stworzyło i dozoruje instytucję przewodników, rekrutujących się wyłącznie z miejscowych górali.

Najbardziej znanem i zwiedzaniem przez turystów i nieturystów jest Morskie Oko i Staw czarny — je-

**W interesie własnego zdrowia powinien każdy żądać wszędzie tylko**  
**Tutek cygaretowych**  
**z fabryki RUDOLFA HERLICZKI w Krakowie.**

Ostrzega się przed licznymi naśladownictwami! — Wzory i cenniki wysyła fabryka darmo i opłatnie.



ziora w głębi gór, otoczone wspaniałymi granitowymi ścianami Mieguszowieckiego, Rysów, Żabiego i Siedmiu Granatów. Doskonała szosa, prowadząca do tych jezior, wije się lasami z początku w stronę Tatr Bielskich a później doliną Białej Wody i Rybiego potoku, odsłaniając co chwila niezrównane widoki na najwyższe szczyty Tatr: Gałuch, Lodowy i Łomnicę z przyległymi mniejszymi. Obecnie szosa ta otrzymała połączenie z szosą węgierską, idącą naokoło Tatr Wysokich (wschodnich) do Jaskiń Bielskich, i dalej — do Łomnicy Tatrzańskiej, Smokowców, i jeziora Szczyrbskiego, skąd droga oddala się nieco od gór i biegnie wzdłuż linii kolei żelaznej. Komu zdrowie lub siły nie pozwalają na wycieczki piesze w góry, ten znajdzie pełnię estetycznych wrażeń, przejechawszy wspomnianą drogą na tamtą stronę gór — na stronę węgierską. Kto zaś nie uchyla się od trudów pieszej górskiej wycieczki, ten idzie do Morskiego Oka — zwykle przez Zawrat, wąską przełęcz pomiędzy Świnnicą a Koziemi Wierchami do doliny Pięciu Stawów polskich, skąd przez Miedziane albo przez Świstówkę w 2—3 godziny dostaje się do Morskiego Oka.

Jednodniowe wycieczki na Giewont (1.900 m.), Czerwone Wierchy (2.128 m.), Świnnicę (2.306 m.), Kozie Wierchy (2.295 m.), Krzyżne (2.110 m.), należą do najbardziej ulubionych przez ogół polskich turystów. Mniej zwiedzana jest skończona w r. zeszłym ścieżka zwana „Orlą percią“ — jedyna w swoim rodzaju ścieżka w całych Tatrach, idąca granią wzdłuż całego grzbietu górskiego od podnóża Wołoszyna aż do Zawratu.

Nie zliczyć tutaj pięknych i ciekawych dróg w Tatrach polskich. Większa ich część rozchodzi się na kształt promieni z ogniska — z miejscowości zwanej Kuźnicami, krańcowego punktu drogi kołowej od Zakopanego.

Mie kończą się wszakże Tatry na granicy węgierskiej, która biegnie granią i obejmuje z trzech stron klin polskiej ziemi należący do Galicyi; węgierskie Tatry stanowią nierozdzielalną całość z polskimi, a ponieważ granica istnieje tylko za papierze, Tatry dostępne są dla turystów tak z jednej jak i z drugiej strony. Więc od Morskiego Oka idą turyści przez Rysy do stawu Popradzkiego na stronę węgierską — skąd blisko już do Szczyrbskiego jeziora; przez Kościeliską dolinę, przełęcz Tomanową i dolinę Cichą do Pod Bańskiej, a stamtąd na szczyt Krywania (2.596 m.); przez Polski grzebień do doliny wielickiej i na szczyt Gałucha (2.663 m.) najwyższy w Tatrach, przez Rochatkę albo przełęcz Lodową do doliny Pięciu Stawów Spiskich, otoczonej wspaniałymi graniąmi Łomnicy, Durnego, Baranich, Rogów i Lodowego; przez Koperszady w Tatry Bielskie, do Jaskiń, do doliny Kiezmarskiej.

Za Chochołowską doliną = Tatry Zachodnie zupełnie prawie przez turystów nieuczęszczane i pod względem turystycznym mało zbadane, a jednak przedstawiające ogromny i piękny teren do górskich wycieczek. W przyszłości z pewnością staną tam schroniska, będą przeprowadzone turystyczne ścieżki. Dziś wszakże ich niema.

Zima w Zakopanem — ze względu na wysokość nad poziomem morza (przeciętnie 860 m.) i pasma

gór wysokich, śnieżna i długa. To też znany od lat kilku zaledwie tutaj sport narciarski rozwija się znakomicie. W roku ubiegłym powstał „Zakopiański Oddział Narciarzy Tow. Tatrzańkiego“, który w kronice swej, nie licząc bliższych szczytów, jak: Giewont, Czerwone Wierchy, Goryczkowy, Kasprowy, ma zanotowanych kilkanaście dalekich górskich wycieczek na nartach („Ski“), między innymi na kozi Wierch (2295 m.), Granaty (2232 m.), Żółtą Turnię (2088 m.), Polski Grzebień (2208 m.), Przełęcz Koprową i Basztę Skrajną. Osobista również zwiedzona została na nartach. Teren w pobliżu Zakopanego znakomicie się nadaje oprócz jazdy na „ski“ do innych sportów zimowych, jak zjeżdżanie z gór na saneczkach, łyżwowanie i t. p. Wątpić nie można, iż nowe towarzystwo, obejmujące statutem swym wszelkie sporty zimowe i turystykę, dołoży starań dla obudzenia zainteresowania ogółu zdrowymi i pięknymi sportami zimowymi, i że z czasem Zakopane stanie się polskim Davos.

\* \* \*

Kto ma zamiar zaznajomić się z najbliższą okolicą Zakopanego, powinien udać się na Gubałówkę (1123 m.) z której rozciąga się wspaniałe, panoramiczne widoki na całe Tatry, najpiękniejszy przed zachodem słońca. Droga od starego kościółka przy ul. Kościeliskiej przez Gładkie trwa niespełna 1 godz. Na szczycie Gubałówki krzyż, postawiony przez dra Chałubińskiego i mała gospoda. Wiele osób udaje się koleją lub końmi do Poronina, ażeby oglądać z wierzchołka Galicowej Grapy (1 godz. drogi od podnóża) niezrównany widok na Tatry Wysokie.

Z Jaszczurówki, do której prowadzi dobra szosa przez wieś Bystre (4 km. od Zakopanego) warto się udać do doliny Olczyskiej (40 min. drogi pieszej od restauracji), żeby obejrzeć Wywierzysko Olczyskie, dające przeszło 1000 l. wody na sekundę. Z Bystrego w kilkanaście minut można wejść na wzgórze zwane Kozincem (około 952 m.), skąd piękny widok na pasmo Tatr, poczynając od Hawrania po osobitą. Na Kozinc idzie się także ścieżką od Muzeum Chałubińskiego 20 minut.

Gdybyśmy z dol. Olczyskiej udali się na zachód leśną drogą na przełęcz Obłaz między Nieborakiem a Boczaniem, moglibyśmy dążyć ścieżką na płu. za znakami niebieskimi a później białymi w 45 m. dostać się na szczyt Nosala (1215 m.), na który zwykle wchodzi się od Kuźnic (4 km. od Zakopanego, Restauracja). Idąc od Kuźnic należy przejść przez mostek na Bystrej i kładkę na strumieniu, płynącym z Jaworzynki, i udać się w kierunku wschodnim drogą za żółtymi znakami. Niebawem na rozstaju napotkamy inną z białymi znakami i ta wyprowadzi nas na szczyt Nosala (40 m. od Kuźnic).

Z Kuźnic, przeszedłszy most na Bystrej, i skręciwszy za mostem na prawo brzegiem potoku, w 15 min. dojdziemy do szałasów na hali w Jaworzynce. Idąc dalej, do rozgałęzienia się doliny Jaworzynki na dwie drogi i, skierowawszy się w prawo z początku za czerwonymi znakami, później, w pobliżu Kopy Magury, za niebieskimi dojdziemy do otworu Groty Magury, w której kilkakrotnie (także w r. ubiegłym)



© ZDZISŁAW  
ZDANOWICZ

w Krakowie, Sławkowska 3  
Hotel Saski

☞ poleca: Kapelusze, Cylindry  
P. & C. Habiga, Scotta i inne,  
Bieliznę męską, Krawaty, Rę-  
kawiczki, Płaszcz, Peleryny  
gumowe nieprzemakalne,  
Kufry, Torby, Paski, Plaidy,  
Necesy.



znajdowano kości niedźwiedzia jaskiniowego. Od Kuźnic do groty 1 $\frac{1}{4}$  godziny drogi.

Grotty w Kasprowej i Goryczkowej zwiedzać należy z przewodnikiem. Natomiast przechadzka z Kuźnic na halę, zwaną Kalatówkami, trwająca 30 m., godna jest polecenia. Droga wiedzie od restauracji w kierunku płd. zachodnim pod górę (pustelnia br. Albertanów), z początku za znakami biało-czerwonymi a potem bez znaków (znaki biało-czerwone skracają się w prawo i prowadzą ku ścieżce nad Regłami). Z Kalatówek możemy przejść przez przełęcz. Na Patykach (inaczej zwana przełęczą Białego) w górę, znaki niebieskie prowadzą do Wrótek czyli Szklannej Bramy do doliny Białego (potoku) i wrócić doliną tą do Zakopanego. Droga ta, zwłaszcza od przełęczy. Na patykach, niezmiernie malownicza. Do doliny Białego z Zakopanego możemy się dostać w 45 min., idąc drogą przez Ryněk w kierunku południowym do lasu; a w lesie za znakami białymi. W dolinie turnia zwana Kazalnica. Do doliny Białego możemy dojść lub dojechać także drogą pod Regłami, która zaczyna się od Willi „Adasiówki“ (na drodze do Kuźnic) i idzie istotnie pod saniami Regłami do Małej Łąki i dalej do Kościelisk (stara droga), skąd z pewnemi przerwami niemal do doliny Bobrowieckiej.

Idąc drogą pod Regłami ku zachodowi napotkamy dolinę ku Dziurze (od dol. Białego 15 m.), w której znaki biało-czerwone prowadzą do grotty zwanej Dziurą.

Od dolinki ku Dziurze w ciągu 10 m. dojdziemy drogą pod Regłami do dol. Strążyskiej, do której prowadzi też droga jedna przez ul. Kasprusie (pieszo 45 m.) W dolinie turnie dolomitowe zwane Kominami, naprzeciw nich altana Tow. Tatrzańskiego im prof. Altha; dalej skała Edwarda Jelinka z tablicą pamiątkową, potem hala Strążyska z szałasami. Od hali w ciągu 10 m. dochodzi się do wodospadu zwanego Siklawicą (13 m. wysokości) a za nią górna terasa dol. Strążyskiej, Mała albo Pusta Dolinka, sięgająca do stóp Giewontu. Koło Siklawy altana tow. Tatr., od której w lewo biegnie wąwóz prowadzący na Wielką Rówień (znaki niebiesko-żółte). Pomiedzy dol. Białego a Strążyskami, góra zwana Sarnią Skałą albo Małą Świnnicą (1375 m. znaki niebieskie), która przełęczą Czerwoną (inaczej Wolarzyskie) łączy się z Suchym Wierchem, ciągnącym się na południe ku Giewontowi. Nad Suchym Wierchem odkryta w r. zeszłym Grota Juhaska (dostęp trudny). Od doliny Białego przez przełęcz Czerwoną (altana Tow. Tatr.) biegnie ścieżka nad Regłami (znaki biało-czerwone) ku dol. Strążyskiej i dalej od Szałasów w Strążyskiej przez przełęcz w Grzybowcu do dol. Małej Łąki; stamtąd, idąc ku zachodowi do Hali pod Przysłopem Miętusim i przez Niżnią Miętusią dolinę do dol. Kościeliskiej (znaki biało-czerwone). Ze Strążyskiej dol. można wejść na Łysanki, 1457 m. (znaki od drogowskazu poniżej szałasów biało-żółte). Z Łysanek do dol. Za Bramką (znaki biało-żółte) i do Małej Łąki (znaki niebiesko-żółte).

Do doliny za Bramką dostać się można albo drogą pod Regłami, albo ulicą Kościeliską przez Skibówki ścieżką za białymi znakami, 1 godz. drogi. Następna ku zachodowi wielka dolina zwana Małą

Łąką, do której ujścia prowadzi szosa idąca do dol. Kościeliskiej. W dolinie Małej Łąki szałas pasterskie.

Najpiękniejszą doliną bezsprzecznie jest dol. Kościeliska. Prowadzi do niej dobra szosa, będąca obecnie na ukończeniu (6 km. od środka Zakopanego). W ujściu doliny Skały numulitowej, na lewo Turnia kończysta, dalej Brama Kantaka, którą minawszy, niebawem stajemy przed restauracją (8 km. od Zakopanego). Powyżej restauracji Źródło Lodowe o temperaturze + 4, 3<sup>o</sup> C, potem Brama Kraszewskiego z tablicą Tow. Tatrzańskiego. Na lewo turnie Organy, na prawo skała, zwana Sową, turnie Kominów Tylkowych i Stołów. Skała Pisana (od restauracji 2 km.) z tablicą klubu czeskich turystów i Postać rycerza, wykuta w skale. Z pod Pisanej wypływa potok, wpadający do potoku Kościeliskiego. Powyżej Pisanej przy drodze Mogiła górnik (stos gałęzi) i altana Tow. Tatrzańskiego im. Seweryna Goszczyńskiego, dalej Krzyż Wincentego Pola.

Atrakcją doliny Kościeliskiej, oprócz ślicznych i coraz to nowych widoków, są grotty. Od Skały Pisanej, postępując stromo za czerwonymi znakami po spadach Kominów Tylkowych i minawszy Jamę Obłązkową stajemy przed Grota Mylną (15 min. drogi od Pisanej). Od Jamy Obłązkowej za niebieskimi znakami możemy w kilka minut dojść do Grotty Raptawickiej, do której wchodzi się w dół po drabinie. Na prawym brzegu potoku w Organach znajdują się Okna Zbójnickie. Droga do okien wiedzie od Źródła Lodowego za czerwonymi znakami około (45 min.) Do Zimnej Grotty idzie się od Sowy za czerwonymi znakami (30 min.) W Zamkach (skały ponad Pisana na prawym brzegu potoku znajduje się grota, zwana Grobami. Od Pisanej również za znakami czerwono-niebieskimi idzie się do wąwozu Krakowa, którym dojść można do niżniego wylotu Smocznej Jamy. W głębi doliny Kościeliskiej leżą hale: Ornak na lewym brzegu potoku (30 m. od Krzyża Pola); Smytnia, na prawym, (od Krzyża Pola 10 m., znaki biało-czerwone), dalej hala Pyszna (od Smytniej 1 godz.); od Smytniej w 45 min. za znakami biało-czerwonymi dochodzi się do Stawu Smereczyńskiego.

Równolegle do Kościeliskiej lecz bardziej na zachód rozciąga się dolina Chochołowska, do której prowadzi bardzo dobra droga jezdna, idąca daleko w głąb doliny. Dolina Chochołowska, mniej malownicza od doliny Kościeliskiej, warta jednak zwiedzenia. W dolinie tej olbrzymie Wywierzysko (wyżej polany Huciska, na lewo od drogi) i tablica pamiątkowa Kmietowicza.

Cały szereg wycieczek do dolin dalszych i na szczyty wymaga bliższego zaznajomienia się z Tatrami lub powierzenia losu wycieczki przewodnikowi.



## Klimat górski.

W tym okresie podróźniczym warto przypomnieć, że w górach na pewnych znaczniejszych wysokościach czuchają na turystę niedomagania i choroby, wynikające ze zbyt

**W. Sikorski & J. Seidenstein** Łwów, ulica Klementyny Tańskiej L. 3.

— FILIE: W KROŚNIE i BORYSŁAWIU —

**Składy maszyn i przyborów do wszelkich gałęzi przemysłu**

polecają: Kotły i maszyny parowe. Pompy ręczne i parowe. Rury gazowe żelazne i cynkowe. Rury wiertnicze i narzędzia wiertnicze. Gnące się węże metalowe. Armatury i łączniki dla rurociągów parowych, wodnych i gazowych. Materiały gumowe, asbestowe i t. p. do uszczelniania. Pasy skórzanе, bawełniane i gumowe. Liny druciane i manilowe. Oleje maszynowe i cylindrowe. Urządzenia dla warsztatów kowalskich i ślusarskich. Urządzenia elektryczne dla oświetlenia i przynoszenia siły i wszelkie przybory do tychże.



wysokiego gorąca, z lodowatego zimna, z jaskrawego blasku lodowców i ze znacznie zmniejszonego nacisku powietrza.

Wielkie rozcieńczenie powietrza przyczynia się do t. zw. choroby górskiej. Jednakże wiele składają na karb tej choroby, co nie ma z nią wprost styczności. I tak u osób niewytrzymałych, wrażliwych, objawia się na znacznych wysokościach snadnie i niespodzianie niedomaganie, a mianowicie wielkie znużenie i wyczerpanie. Te objawy wszakże mają swe źródło jedynie w nadzwyczajnym wysiłku fizycznym, czasem także w zaburzeniach żołądkowych i znikają zupełnie po kilkudniowym wypoczynku.

Symptomaty choroby górskiej polegają na niemal niepokonalnej śpiączce i na znużeniu. Przy najmniejszym wysiłku turysta cierpi na zawrót głowy i bicie serca. Rytm pulsu zmienia się, podwyższa, a oddychanie staje się nie dość głębokiem i nieregularnem. Często następują mdłości i wymioty.

Objawy te wskazują na afekcję mózgową. Jakoż wielu badaczy szuka przyczyny w braku kwasorodu w centralnym systemie nerwowym. Zdolność i energia do pracy jest inną w górach aniżeli w dolinach, bo całe otoczenie i klimat różni się znacznie.

Charakterystyczną cechą klimatu górskiego jest rozrzedzone powietrze. Jak wiadomo, powietrze atmosferyczne podlega naciskowi, a w miarę zwiększającej się wysokości zmniejsza się nacisk, a z nim zgęszczenie powietrza.

W rozrzedzonym powietrzu ujawnia się przedewszystkiem przyspieszenie pulsu i oddechu, a potem—jeżeli mięśnie są wystawione na dłuższy wysiłek—występują symptomy choroby górskiej. Im rzadsze powietrze, tem mniej wdychamy w płuca kwasorodu, tak jak pokarmu i napoju. Jest to istotny eliksyr życiowy. Organizm przeto musi przystosować się do tego, że mniej otrzymuje kwasorodu.

Ciało nasze absorbuje przez krew kwasoród, który przyczepia się do czerwonej materii ciałek krwionośnych. Wszędzie się wmieszając i wywołując przemianę, spala niejako materye wyssane przez krew z pokarmów. Z tego powstaje kwas węglany, który również dostaje się w czerwone ciałka, przechodzi do prawej części serca i stąd przepływa w płuca. W celkach płucnych ciałka krwionośne są oddzielone tylko nader delikatną błonką od wchłoniętego powietrza, tak, iż wydzielają kwas węglany i za to odżywiają kwasorodem. Drgając życiem i siłą dostają się te czerwone ciałka do serca, a stąd rozchodzą się po całym ciele, gdzie przemiana ta powtarza się nieustannie. Jeżeli wchłonięte powietrze zawiera mniej kwasorodu, celki sercowe mają zadanie swe utrudnione. Aby braki te wyrównać, ciało wytwarza po prostu większą ilość krwionośnych naczyń.

Ścisłe obserwacje na ludziach i zwierzętach potwierdzają fakt, że pobyt w górach (już od 1000 metrów ponad poziom morza) sprowadza powiększenie ilościowe czerwonej materii we krwi, oraz czerwonych ciałek krwionośnych. Przyrost ten rozpoczyna się zaraz po przybyciu w góry, lecz nie odrazu dochodzi do *maximum*. Postępuje przez dwa do trzech tygodni i pozostaje potem na tej wysokości przez czas pobytu w górach. Ilość cielek krwionośnych w kubicznym milimetrze wynosi u osób w dolinach mieszkających przecięciowo pięć milionów, na wysokości 1000 metrów sześć milionów, na wysokości 1800 m. siedm, a na wysokości 4400 metrów osiem milionów.

Ten zbawienny i stały wpływ klimatu górskiego na krew stanowi czynnik leczniczy w anemii, blednicy i innych, przemiany materii dotyczących chorobach. Ponieważ jednak pobyt w górach wymaga od serca i płuc większej aktywności, zalecają go lekarze tylko młodym osobom, rozporządzającym jeszcze pewnym zasobem sił i zdolnością koniecznej a zwiększonej pracy w organizmie.

Turystyka może źle oddziaływać nawet na zdrowie serca, jeśli oddajemy się jej zbyt gorliwie. I tak Dr Beck w Wiedniu zaobserwował u 31 turystów a i alpinistów, którzy niemal ciągle latem i zimą robili wycieczki, 28 organicznych cierpień sercowych i wiele innych wywołanych wadliwości. A nie mieli oni wyobrażenia o swym stanie. Z tego okazuje się, że dla osób z sercem osłabionem i wrażliwym, dla neurasteników sercowych wycieczki w góry są niebezpieczne.

Odnosi się to także do osób starszych. Wielu nie odczuwa zbliżającej się starości. Inni, jeszcze w najlepszych latach, nie dają wiary, że mają serce mało odporne. Jeśli stawi się tedy sercu słabszemu, o arteriach zgrubiałych, większe wymagania, więc okazuje się, że niezdolne jest do zwiększonej pracy w klimacie górskim i niespodzianie wypowiada posłuszeństwo.

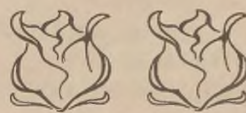
Te następstwa mogą także wystąpić na jaw, jeśli kto drogami górskimi wspina się względnie szybko na znaczne wysokości. W tym wypadku wprawdzie mięśnie nie pracują tak, jak u turysty, ale nawet przy biernym stanie ciała może nastąpić u podróżującego choroba górska, skutkiem przyspieszenia pulsu i oddechu.

Kto zatem cierpi na osłabienie serca, lub liczy ponad lat 60, nie powinien wyjeżdżać w góry wyższe niż 1000 metrów. Dla nich odpowiedniejsze są góry niższe, gdyż nie potrzeba się tam aklimatyzować, a przechadzki po równych, w miarę wznoszących się drogach oddziałują wzmacniająco.

Gdy u turystów w wysokich górach ujawnią się symptomy choroby górskiej, niepokój, bicie serca, brak oddechu, pacjent winien natychmiast zatrzymać się i spocząć. Częste wycierania piersi zimną wodą lub śniegiem podniecają akcyę oddechową i sercową. Przy wypoczynku dolegliwości ustępują w krótkim czasie. Jeżeli zaś po dłuższym wypoczynku przy nowej wycieczce objawy te występują ponownie, pacjent nie posiada warunków fizycznych, które pozwalałyby na pobyt w tak wysokich górach. Powinien je zatem opuścić.

Choroba górska występuje najsilniej w górskich dolinach, wąwozach i żlebach. Przy badaniu powietrza w alpejskich dolinach okazały się nadspodziewanie wysokie elektryczne właściwości, względnie znaczna ilość substancji radio-aktywnych w powietrzu. Przyczynę choroby górskiej przypisują właśnie nadzwyczajnej zawartości tejże substancji w zamkniętem w wąwozach powietrzu. Potwierdza zapatrywanie to ta okoliczność, że choroba górska występuje najsilniej przy pogodnej aurze, bo wtedy powietrze górskie zawiera największą ilość substancji radio-aktywnej.

Wogóle podróżowanie, a zwłaszcza turystyka powinna być traktowana jako sztuka—jak życie samo. Wtedy płynnie z niej dla zdrowia istotna korzyść. *Taternik.*



Pierwszorzędna Pracownia Sukien Męskich  
**Leona Grabowskiego** właściciel firmy **Gabryel Grabowski**  
 w Krakowie, ul. Szpitalna L. 36. Telefon 561.

MATERIAŁY i KRÓJ ANGIELSKI. ——— WYKOŃCZENIE ARTYSTYCZNE.



## Rozmaitości.

**Ostatnia lista gości** wskazuje osób: Iwonicz 2807. — Rabka: 1685. — Rymanów-Zdrój: 1835. Szczawnica: 1830. — Truskawiec: 1837. — Krynica 4649.

**Niemirów.** Zakład kąpielowy siarczano-solno-alkaliczny. Skuteczność na reumatyzm, artrytyzm, skrofuły, choroby skórne i nerwowe. Zakład istnieje od r. 1814. Obecnie nowo urządzony i znacznie powiększony. W r. 1906 dokonali ponownej (pierwsze w r. 1833) analizy źródeł: Dr. Bron. Radziszewski, prof. chemii na Uniwersytecie lwowskim i asystent K. Kling. W r. 1907 urządziła firma L. Nitsch i Spółka z Krakowa pierwszorządne łaźienki z ogrzewaniem wody, dotąd niepraktykowanym w Galicyi, a zachowującym jej całą skuteczność. W r. 1908 oddano do użytku gości obszerną willę „Dewajtis“ o 30 pokojach, z wodociągiem i wszelkimi wygodami. W innych willach mieszkania na wszelkie wymagania. Ogród zakładowy ciągle się rozszerza. Wygodne spacerki w przyległym 2000-morgowym lesie. Wycieczki w okolice bardzo malowniczą. Jazda łódką po stawie. Kąpiele stawowe i rzeczne. Częste festyny i teatr amatorski. Przedstawienie przejeżdżających artystów. Przeróżne gry i zabawy. Kręgle duże i małe. Przyrządy gimnastyczne. Gazety. Suche położenie. Balsamiczny aromat lasów szpilkowych. Ze Lwowa 3 godziny koleją do Jaworowa lub Rawy-Ruskiej. Stąd półtorej godziny droga, powóz 6 kor., wózek 4 kor. Z Krakowa 7 godzin koleją do stacji Horyniec, skąd godzina zwykłą drogą. Fura 3 kor., 8 godzin do Rawy-Ruskiej, stąd dojazd jak wyżej. Z Królestwa Polskiego — gubernii Lubelskiej koleją Lwów, Bełzec lub Sokal — Jarosław do Rawy Ruskiej. Lekarz zakładowy: Dr. Pawluk. W Niemirówie: Kościół i cerkiew, poczta, telegraf, apteka, kasyno. Niezwykła taniocść wszelkich artykułów żywności, ułatwia prowadzenia kuchni własnej. Mieszkania od 1 kor. dziennie. Całodzienne utrzymanie w restauracji zakładowej od 2 kor. Kąpiele I-a klasa 2 kor., II kl. 1 kor. 50 hal., III kl. 1 kor. Wszelkich informacji udziela odwrotnie i wcześniejsze zamówienia mieszkań przyjmuje Zarząd kąpielowy.

szpilkowych, w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnymi, rzeczno, pić wodę, mięsieniem (massage), gimnastyką zwykłą i ortopedyczną itd. Prócz lekarza zdrojowego, ordynuje kilku lekarzy.

Oprócz tych środków leczniczych, posiada Zakład wszelkie udogodnienia, mianowicie: nowe, wzorowo i z komfortem urządzone łaźienki, wygodne pomieszkania, kuchnię zdrową, dobrą a niedrogą, wyborną muzykę zdrojową, liczne spacerki, kąpiel, aptekę, pocztę, telegraf, sklepy, restaurację, fortepiany, czytelnię, bibliotekę, fotografa, automobil, własną sieć telefoniczną, łączącą wille zakładowe między sobą i z Zarządem Zakładu. Wycieczki końmi i automobilem w okolice, zabawy z tańcami, bale, koncerty, przedstawienia teatralne, gry ogrodowe, bilard i strzelnica, urozmaicają pobyt w Zakładzie.

Zakład odwiedza corocznie I. krajowa kolonia lecznicza, posiadająca swe własne zabudowania, mogące pomieścić kilkaset dzieci.

Sezon trwa od 20 maja, do 20 września i dzieli się na 3 okresy: I-szy od 20 maja do 20 czerwca; II-gi od 20 czerwca do 20 sierpnia; III-ci od 20 sierpnia do 20 września.

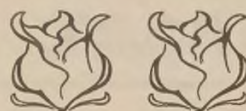
Ceny pomieszkań i kąpeli w I-szym i III-cim okresie sezonu są znacznie niższe dla zamieszkujących wille zakładowe. — Ubodzy, zaopatrzeni nawet w świadectwa ubóstwa, nie mogą liczyć na żadne uwzględnienia w sezonie II-gim, tj. od 20 czerwca do 20 sierpnia.

Wodę mineralną i sól jodobromową rymanowską do użytku wewnętrznego i zewnętrznego (tj. do kąpeli, okładów itp. rozsyła na żądanie, przyjmuje zamówienia na pomieszkania i powozy do kolei, oraz wszelkich wyjaśnień udziela:

**Zarząd Zakładu Zdrojowo-kąpielowego w Rymanowie.**

Stacya Kolei państwowej: **Rymanów.**

Stacya telegr. i poczt.: **Rymanów-Zdrój. (Austria, Galicya).**



## TURYSTYKA.

### GŁOSY PUBLICZNOŚCI.

Zakład zdrojowo-kąpielowy **Rymanów-Zdrój.** Frekwencja 2.500 osób, położony nad poziomem morza 450 m., w powiecie sanockim w Galicyi, opodal od stacji kolejowej „Rymanów“, własność hr. Potockiego. Na jej benefitza szczawa słono-alkaliczna, jod i brom zawierająca, bogata w cenne składniki mineralne, ze źródeł „Tytusa“, „Klaudy“ i „Clestyny“, odznaczone pierwszorzędnymi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników. Zdrój „Klaudy“ (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisji balneologicznej Towarzystwa lekarskiego Warszawskiego) zastępuje całkowicie słynne obce, bo niemieckie wody w Kissingen, mianowicie zdroje „Rakoczy“ i „Pander“, a nawet je przewyższa i jest skuteczniejszym od nich (gdyż zawiera dwuwęglan sody, którego tamte nie zawierają).

Pomimo, że Zakład niedawno istnieje, wiele osób, a szczególnie dzieci, zawdzięcza mu uzdrowienie, a Zakład z każdym rokiem wzrasta i rozszerza się. Położenie urocze wśród lasów

**Wycieczka w Gorce, Tatry i Pieniny,** urządzona staraniem Akad. Klubu Turyst. we Lwowie odbędzie się w dniach od 8—25 sierpnia. Uczestnicy jej przejdą z Piwnicznej przez Radziejową, Luboń, Turbacz i Niedźwiedź do Rabki, skąd pojedą koleją do Makowa: z Makowa przez Zawoję wejdą na Babią Górę (1725 m.), a z niej do Zakopanego. Po dwudniowym odpoczynku w Zakopanem ruszą w Tatry; przejdą przez Zawrat, Morskie Oko, Rysy, Wysoką, Jezioro Szczyrbskie, Gałuch (2663 m.), Szmeks, Łomnicę, 5 stawów węgierskich i Jaskinie Bielskie, a stąd podążą do Czerwonego Klasztoru, a wreszcie po wyjściu na szczyt Trzech Koron i przejechaniu łądzką Dunajcem przez Pieniny, wycieczka rozwiąże się w Szczawnicy.

W wycieczce uczestniczyć mogą także nieczłonkowie klubu, tak panowie, jak panie, za opłatą 3 koron od osoby. Pieszej drogi około 30 klm. dziennie. Ubranie turystyczne niezbędne.

Do wycieczki można się przyłączyć: 8-go sierpnia o 8-mej rano na przystanku Piwniczna miasto — 11-go

**Wodociągi** dla miast, gmin, folwarków, fabryk, ogrodów, gmachów publicznych, domów prywatnych i t. d. — Poszukiwanie i uchwycenie źródeł. — Ustawianie pomp. Instalacje domowe z klozetami i łaźienkami. Łaźnie, mechan. pralnie, suszarnie itd. projektuje i wykonuje

≡≡≡ **Aleksander Wiktor Świetlik** ≡≡≡

we Lwowie, ul. Szopena L. 5. Telefon Nr. 737.



sierpnia o 1½ w południe na stacyi kolejowej w Makowie — a wreszcie 14-go sierpnia w Zakopanem, ul. Krupówki 51 w lokalu Klubu Turyst. Zgłaszać się można dopiero na miejscu. Wycieczkę prowadzi p. Wójtowicz. — Wszelkich informacji udziela Akad. Kluba Turystycznego, Lwów, Dom Akademicki.

Za Akad. Klub Turystyczny we Lwowie: *Wł. Grabowski*, sekretarz; *Dr. M. Orłowicz*, prezes.

**Wycieczka gremialna G. K. A.**, która się rozpoczyna 13 sierpnia 1908 zapowiada się wspaniale.

Program zapowiada się następująco: I. dzień: 14/VIII. Lwów—Rymanów, km. 182. — II. dzień: 15/VIII. Rymanów—Szmeks, km. 212. — III. dzień: 16/XIII. Szmeks—Morskie-Oko—Zakopane, km. 81. — IV. dzień: 17/VIII. Zakopane—Kraków, km. 107.

Do wzięcia udziału w powyższej wycieczce są uprawnieni członkowie Galic. Klubu Automobilowego, atoli wolno członkom zaproponować podpisanemu prezydium gości

Przyłączenie się w drodze jest pod pewnymi warunkami dopuszczalne.

Zgłaszający się otrzyma dokładny opis powyższej przestrzeni ze wszystkimi szzzegółami; ponadto Sekretaryat poczynił starania co do umieszczenia automobilów w stacyach, jakoteż postarał się, aby w tychże można było otrzymać benzynę i oliwę.

Dokładne propozycje znajdują się w programie, który rozesyłany został interesowanym.

Wpisowe od wozu łącznie z utrzymaniem szofera wynosi za cały czas 100 K., od osoby utrzymanie dziennie: 25 K.



## SPORT.

### Grand prix automobilowe.

Wielką nagrodę francuską ufundowaną przez „Automobile Clubs de France“ zdobyli Niemcy. Zwycięstwo jest tem większe, że nie tylko pierwszym przybył do mety wóz fabryki niemieckiej, ale że i dwa dalsze t. j. drugie i trzecie miejsce przypadło w udziale fabrykom niemieckim.

Przed wyścigiem spodziewano się zażartej walki między fabrykami niemieckimi a francuskimi o palmę pierwszeństwa, nie spodziewano się jednak takiej klęski wozów francuskich, z których najlepszy zajął dopiero czwarte miejsce. Jest to ciężki cios dla francuskich fabryk automobilów, zawdzięczających wyścigom swą markę i znaczenie. W roku przeszłym zdobyła nagrodę Nazzaro dla włoskiej firmy „Fiat“, obecnie mimo wysiłku ze strony francuzów, Niemcy zdobywają pierwsze trzy miejsca. Prasa niemiecka podnosi to zwycięstwo do niebываłych rozmiarów tem bardziej, że na 48 startujących było 24 wozów francuskich.

Pierwsze miejsce osiągnął Lautenschläger na „Mercedes“ a drugie i trzecie Hémer y i Hanriot na „Benz“.

Jak donoszą dzienniki i fachowi sprawozdawcy był to wyścig morderczy. Konkurenci starali się wydostać ze wozów wszystko czego się można było po motorze spodziewać, i wszyscy jechali na pierwsze zwycięstwo. Tem też tłómaczy się fakt, że na 48 startujących tylko 23 przybyło do mety. Zeszłoroczny zwycięzca na „Fiat“ Nazzaro musiał odstąpić wskutek popsucia się motoru i zmniejszenia szybkości. Cissac na „Panhard“ i jego mechanik ulegli w dziewiątem okrążeniu nieszczęśliwemu wypadku, który zakończył się śmiercią obydwu. Wozy firmy francuskiej „Bayard-Clement“ trzymały się dobrze, Rigal zdobywa na jednym z nich czwarte miejsce, mimo, że powszechnie uważano je za najszybsze.

Zainteresowanie wyścigiem szczególnie w Kołach francuskich i niemieckich było wielkie, dowodem czego jak krąży pogłoska — jest obecność icognito księcia Eitel Fritza, syna cesarza niemieckiego. W Kołach francuskich klęska fabryk francuskich i niemieckich zrozumiałe przygnębienie. Prasa francuska podnosi, że na 7 pierwszych miejsc przypadło 6 firmom niemieckim, z których „Benz“ spisała się najlepiej, gdyż z trzech wozów startujących wszystkie wykazały wielką regularność i zdobyły drugie, trzecie i siódme miejsce.

Zwycięzca Lautenschläger, który dziś jest bohaterem sportowym swego dnia, był dotychczas nieznanym nikomu jako szofer. Pracował on we fabryce jako mechanik, a wyścig ten był pierwszym, w którym startował. Czas, oficjalnie przez niego uzyskany na przestrzeni wyścigu, wynoszącej 770 klm., wynosi 6 godz. 55 min. 43<sup>4</sup>/<sub>5</sub> sek., co odpowiada przeciętnej szybkości 111.6 klm. na godzinę. Zeszłoroczny czas Nazzara był daleko lepszy, bo wynosił 113.6 klm. na godzinę. Pobitym został rekord jednego okrążenia wprawdzie nie przez zwycięzcę, ale przez jego kolegę Talzera na wozie tej samej firmy, który pierwszą rundę (77 kilometrów) zrobił w 36 min. 31 sek., co odpowiada przeciętnej chyżości 126.2 klm w godzinie. pod gdy największe tempo Nazzara w roku zeszłym wynosiło 120.7 klm.

Oto siedem najlepszych wozów, które uzyskały pierwsze miejsca :

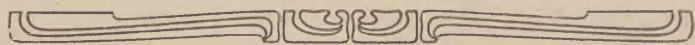
1. Lautenschläger (Mercedes) w	6 : 55 : 43 <sup>4</sup> / <sub>5</sub>
2. Hemery (Benz) w	7 : 04 : 54
3. Hanriot (Benz) w	7 : 05 : 13
4. Rigal (Bayard-Clement marka francuska) w	7 : 30 : 36
5. Pöge (Mercedes) w	7 : 32 : 31
6. Jörens (Opel) w	7 : 39 : 40
7. Fritz Erle (Benz) w	7 : 43 : 21.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca :

**Dr. Jan Frączkiewicz.**



**Za późno!** przychodzisz Pan do interesu i na *randes-vous*, jeśli Pan nie masz dobrze idącego zegarka. Oszczędziłbyś pan sobie wiele przykrości, gdybyś Pan zawsze wiedział, która jest godzina. A tak łatwo jest przyjść w posiadanie dobrze idącego zegarka. Napisz Pan tylko kartkę korespondencyjną do firmy: Oester. Uhren-Exportgesellschaft Wien - Westbahnhof i zamów Pan za 8 K. wspaniały srebrny zegarek Gloria (patrz inserat) z pięknie grawirowanemi kopertami i dokładnie składanym i w kamieniach osadzonym urządzeniem zewnętrznem. Do każdego zegarka dołącza się kwit gwarancyjny na 3 lata.



## Mleczarnia w Rudkach

poleca

## Masło deserowe

pierwszorzędnej jakości.



# Krajowy Związek Turystyczny

Kraków, Rynek główny 34, I. piętro — Telefon 785.

Udziela wszelkich wyjaśnień dotyczących podróży tak w kraju jak zagranicą, zdrojowisk i uzdrowisk. — Biuro informacyjne co do letnich pomieszkań, sportów, wycieczek i t. p. — Telefon międzymiastowy dla użytku obcych.

Biuro kolejowe wydaje bilety kombinowane, okrężne, zwykłe bilety jazdy i powrotne do wszystkich miejscowości Europy. ☉ Kantor wymiany. ☉ Wizy paszportowe i podania o paszport.



**Apteka pod „Złotym słoniem“**  
**H. BARTMAŃSKIEGO i Ski**  
 w Krakowie ul. Grodzka 22, telefon 203.

Skład wszelkich leków krajowych i zagranicznych, najnowszych specyfików, wód mineralnych, artykułów gumowych i przyrządów ginekologicznych w bardzo wielkim wyborze. Pracownia chemiczna i skład chemikali i przyborów mikroskopowych dla Zakładów naukowych i Wnych Panów Lekarzy.

**Tlen do wdychiwania** w balonach i dużych cylindrach żelaznych.

Mydła Pulsa z Warszawy i perfumerye francuskie.  
 Przesyłki pocztowe załatwia się odwrotnie.

## Hotel Saski



w KRAKOWIE, przy ulicy Sławkowskiej.

## WIELKI WYBÓR NOWOŚCI MĘSKICH!

Kapeluszy, Cylindrów, Rękawiczek, Bielizny, Krawatów, Lasek, Kaloszy, Parasoli.

Galanteria ze skóry, drzewa i metalu.

Przybory do podróży: Kufrы, Torby, Worki, Walizki, Necessery, Pledy, Paski, Futerały na Laski i Parasole.

Artykuły toaletowe: Perfumy, Pudry, Pasty, Mydła, Kosmetyki, Grzebień, Szczotki.

Przybory do palenia: Tutki, Bibułki, Fajki i Cygarniczki z drzewa, bursztynu jakoteż pianki morskiej.

Ceny nizkie! Ceny nizkie!

**Bolesław Wierzejski** Kraków, Rynek gł., Linia A-B, róg ulicy Floryańskiej.



**K. Ed. Kotting,** Karlin, Královská  
Praga — Czechy.  
(Firma czeska).

Wszystkie przyt.ory sportowe dla footballistów i atletów w wielkim wyborze.

☉ SWEATER. ☉

Cenniki darmo. — Przy zamówieniach ponad 50 koron 10% opustu.

**Józef Massar**  
W KRAKOWIE  
ulica Floryańska L. 15,

poleca na obecny sezon Nowości dla Pań na suknie: w wełnie, jedwabiu, batystach, zefirach itd., jakoteż

☉ Wybór Nowości w konfekcyi dziecięcej. ☉

TOWARY DOBOROWE.  
CENY UMIARKOWANE.



# Zamówienia na mleko i śmietankę

z odstawą do domu lub za abonamentem we fiaskach patentowanych i w naczyniach blaszanych

przyjmuje

## MLECZARNIA DÓBR ŁUCZANOWICE

Kraków, Podwale 6. Tel. 590.

Rok założenia 1860.

Hurtowny  
**Skład nasion**  
gospodarczych,  
warzywnych i kwiatow-  
wych.

**L. Freege**  
Kraków.

Cenniki, specjalne oferty i wzory  
nasion przysyłam na żądanie.

Pierwsza krajowa  
wzorowo prowadzona  
**Szkółka drzew**  
owocowych,  
ozdobnych szpilkowych  
i róż.

## Bieliznę męską

ZE SŁYNNĄ MARKĄ „LWA“

w wielkim wyborze poleca Magazyn

**A. Skórczewskiego i Polakiewicza**

w Krakowie, ul. Floryańska L. 13.

Koszule białe gładkie po K 2:50 3:20 4:60  
Koszule białe w plisy „ „ 4— 5— 5:60  
Koszule białe miękkie „ „ 3:20 4— 5:0 6—  
Koszule kolorowe „ „ 3:50 4— 4:50 5— 5:50 7—  
Koszule dla turystów „ „ 2:50 4— 5— 7—  
Koszule nocne „ „ 3:30 3:70 4— 4:50 4:80 5:50  
Koszulki dla cyklistów (Sweaters) po 2— 3— 4:80  
Ka'esony po K 2:50 3— 3:50 4— 4:50

WIELKI WYBÓR KOŁNIERZY, MANKIETÓW, SKAR-  
PETEK, POŃCZÓCH, RĘCZNIKÓW, CHUSTEK DO  
NOSA BATYSTOWYCH I PŁÓCIENNYCH I T. P.

Zapasy wielkie. — Ceny niskie, stałe.



**JÓZEF GORECKI**

Fabryka siatek, mebli, konstrukcyi żelaznych i wyrobów ornam.  
kutyh w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca l. 26. Telefon Nr. 277  
Magazyn: ul. Starowiślna l. 44 (parter).

## WILHELM W. ORNATOWSKI

z Ameryki, Chicago. — Dostawca c. k. kliniki okulistycznej i szpitali.

**FABRYKA NARZĘDZI CHIRURGICZNYCH**

jakoteż ortopedyi i bandaży

w Krakowie, ul. Mikołajska Nr 10.



Bandaże specjalne bez sprężyn wła-  
snego wynalazku patentowane i zasto-  
sowane na najcięższe ruptury. Bandaże  
te oddają bardzo wielkie przysługi bez  
względu na wiek, przeważnie osobom  
starszym, którym żaden sprężynowy

bandaż nie pomoże. Wykonuje pasy brzuszne, pępkowe  
i własnego wynalazku patent. sznurówki do prostowania  
wszelkich skrzywień ciała, po bardzo umiark. cenach.

Płaszowska parowa Fabryka

**DACHÓWEK i CEGIEŁ**

Stow. zarejestrowane z poręką ograniczoną.

Biuro: **KRAKÓW, ul. Gertrudy L. 8.**

Poleca: dachówkę tłoczoną i ciągnioną, dreny  
różnych kalibrów, cegły maszynowe, okładzi-  
nowe i fasadowe po cenach przystępnych.

ZARZĄD.

Dla niedokrewnych

**HUGER PERLE**

naturalne wino czerwone.

**Perlberger i Schenker**

Kraków, ul. Grodzka l. 48.

Telefon 308.

Biuro dla załatwiania wszelkich sprawunków  
**Józefa Mączyńskiego**

Kraków, ul. Gołębia 18

poleca swe usługi P. T. Osobom prze-  
jezdnyim i na prowincyi.



## DR. ZENON PELCZAR

były długoletni I-szy lekarz zakładowy — ordynuje jak lat poprzednich od dnia 15-go maja

w Truskawcu (willa Zofia).

## Dr. Tymoteusz Piotrowski

ordynuje w roku bieżącym jako lekarz zakładowy w Żegiestowie.

## DR. XAWERY GORSKI

ordynuje od 1 czerwca do 1 września w Szczawnicy przez resztę roku w Abacyi.

## DR. WILHELM ZATHEY

po kilkuletnich studiach w szpitalach i zakładach krajowych i zagranicznych, ordynuje w bieżącym sezonie jak w roku zeszłym w chorobach wewnętrznych i nerwowych w Krynicy.

## DR. OTOKAR LANG

ordynuje jak zwykle w Rabce.

## Dr. Marek Berger

ordynuje jak lat ubiegłych od maja do września w Iwoniczu Przez resztę miesięcy roku w Abbazyi.

## Dr. Józef Liebeskind

ordynuje jak w latach poprzednich w Marienbadzie Haus „Kronprinz“.

## Dr. St. Benedykt Kwiatkowski

były I. Asystent kliniki chorób wewn. Uniwer. Jagiell. ordynuje jak w latach ubiegłych od 15-go maja b. r. w Maryenbadzie („Stadt Hamburg“).

Międzynarodowe Przedsiębiorstwo Handlowe (szczególnie z Rosyą)

## N. KATZNER

dom spedycyjno-komisowy

w Podwołoczyskach, Wołoczyskach, Brodach i Radziwiłowie. Stałe taryfy przewozowe (stawki) do Rosyi i z Rosyi wraz z wszelkimi kosztami i fachowe oczenie.

Wywóz wełny drzewnej, desek na skrzynki dla jaj, brusków i toczydeł dla kos żniwiarek.

Sprzedaż węgla kamiennego, koksu i antracytu.

Herbata w oryg. paczkach z ces. rosyjską rządową banderolą Aares: N. Katzner w Podwołoczyskach.

Istniejąca **PIEKARNIA POSTĘPOWA** pod firmą

**Stanisław Wacław Hess**

we Lwowie, ul. Bartosza Głowackiego L. 30.

Założona w roku 1840.

Poleca Szan. P. T. Publiczności wyroby, a mianowicie: Bułki polskie, Kajzerki, Rogale maślane, Rogale ambasadorskie, Sztangle ambasadorskie, Kajzerki królewskie, Rogale królewskie, Sucharki kuracyjne marki karlsbadzkiej, Chleb czysto żytni Grahama, czysto żytni i pszenny, prawdziwy karlsbadzki. Dostać można w każdym czasie w moim sklepie w Rynku, dom przechodni Androlego, również w piekarni i w każdym sklepie korzennym, gdzie znajduje się moja firma.

Sklepy własne: Rynek L. 40 i 29 (przechodnia brama).

Dziękując Szan. PT. Publiczności za tyloletnie łaskawe względy, upraszam o nie i nadal. Z szacunkiem St. W. Hess.

Specjalista chorób płuc, nosa, gardła i uszu **Dr. B. KRETZ**  
SZCZAWNICA.

## Dr. Rudolf Hammerschlag

ordynuje jak lat ubiegłych w Szczawnicy.

FRANZENSBAD

## DR. JÓZEF ZEITNER

ordynuje jak zazwyczaj willa „Stadt Paris“.

DOCENT CHIRURGII UNIwersYTETU LWOWSKIEGO

## DR. A. GABRYSZEWSKI

ordynuje jako lekarz zakładowy od 20 czerwca w Iwoniczu.

## DR. EDM. SUPIŃSKI

były I. sekundaryusz kraj. szpitala w Krakowie ordynuje przez lato jako lekarz zakładowy w Rabce.

**Dr. Emil Münz** ordynuje jak lat ubiegłych od 15-go maja w Cieplicach Trenczyńskich „Haus Ucnay“, Hauptplatz 90.

ZAKŁAD DENTYSTYCZNY

## WŁODZIMIERZA UPOŃSKIEGO

Kraków, ul. Floryańska 13.

nad sklepem firmy SKÓRCZEWSKI i POLAKIEWICZ. Zakład wykonuje złote szczęki według najnowszych wymagań.

„Kudowa“ (Śląsk pruski)

(Zdroje żelazisto-arszenikowe z kwasem węglowym).

Zakład spec dla hydro-elektro- i mechanoterapii z gabinetem Röntgena pod kierownictwem

## Dra JANA BRODZKIEGO

b. asyst. prof. Leydena.

## Dr. Józef Schermant

ordynuje jak w latach ubiegłych w Marienbadzie. willa „Apollo“.

## Dr. KOŁĄCZKOWSKI

w Szczawnicy

prowadzi pensjonat hydropatyczny i ordynuje jak dawniej. Urządzenia nowoczesne. Kuchnia wykwinna. Prywatny park 20 morg. wyłącznie dla Pensyonarzy. Ceny przystępne.

ZARZĄD.

## Masło deserowe

w paczkach pocztowych po cenach targowych poleca

## Mleczarnia Przeworska

A. Ks. Lubomirskiego i St. Hr. Mycielskiego  
we Lwowie, ul. Polna 25.



# WODOCIĄGI

dla miast, gmin, folwarków, zakładów kąpielowych, fabryk, ogrodów, gmachów publicznych, domów prywatnych i t. d. Poszukiwanie i uchwycenie źródeł. — Wiercenie studzien. — Ustawianie pomp. — Instalacje domowe z klozetami, łazienkami i t. d.

projektują i wykonują:

Inż. Leonard Nitsch i Ska W KRAKOWIE ul. Kolejowa L. 18.

Najlepsze referencje z dotychczas wykonanych robót. — Kosztorysy bezpłatnie.

Centralne ogrzewanie wszelkich systemów i wentylacje. Łazienki mechaniczne, Pralnie, Suszarnie i t. d.

## Franzensbad!

### „Źródło Natalii“

skuteczne przy dnie i gościu, przy skazie moczowej i t. d.

### Naturalna sól borowinowa oraz borowina franzensbadzka

Przyrządzanie we własnym zarządzie miejskim biało-zielone opakowanie.

Do nabycia u: Rudolfa Weinreba we Lwowie, Konstantego Wiszniewskiego w Krakowie i N. Trauma Syn w Tarnowie.

„Franzensbader Mineralwasser-Versendung“

MATTONIEGO  
**GISSHÜBLER**

najbardziej  
alkaliczna woda mineralna

### SZCZAWIOWA

napój oszeźwiający stołowy,

skuteczny także na kaszel w chorobach czyli katarach żołądka i pęcherza.

Henryk Mattoni, Karlsbad i Wiedeń.

Powszechnie słynne Wody Mineralne  
ZE ŹRÓDEŁ

**VICHY**

Własność Rządu Francuskiego  
Polecane przez pierwsze powagi lekarskie.

**CÉLESTINS:** W chorobach nerek, pęcherza i kanału moczowego, podagrze i chorobie cukrowej.

**GRANDE-GRILLE:** W chorobach wątroby, przy dolegliwościach kiszek i lamieniu żółciowym.

**HOPITAL:** Przy wszelkich dolegliwościach wskutek złego trawienia.

Do nabycia we wszystkich składach wód mineralnych i aptekach.

Nazwa każdego źródła oznaczona na kapslach i etykietach.

SAXLEHNERA

## „Hunyadi-János“

WODA GORZKA.

SKARB NATURE ŚWIATOWEJ SŁAWY.

Przeszło 1000 podziękowań wybitnych lekarzy.

Do nabycia: we wszystkich aptekach i składach wód mineralnych.

# SANATORYUM DLA CHORYCH PIERSIOWO DRA K. DŁUSKIEGO W ZAKOPANEM

otwarte przez cały rok. —

Wspaniałe widoki na Tatry.

Lasy świerkowe. Wystawa wszystkich pokoi południowa. Obszerne leżalnie dla leczenia klimatycznego. Wzorrowe urządzenia pod względem higieny.

Oświetlenie elektryczne.



Kanalizacja, windy, kąpiele i natryski. —

Ogrzewanie centralne. Wodociąg zimnej i gorącej wody na wszystkich piętrach. Ceny umiarkowane.

Utrzymanie wraz z opieką lekarską 9 K., pokoje od 2 Kor. dziennie. Powozy na zamówienie do pociągów.

Poczta, telefon i telegraf w Zakładzie.