

PRZEWODNIK KAPIELOWY

Adres redakcyi i administracyi: **Kraków, ulica Szewska 27.**

Popierajmy polskie zdrojowiska i uzdrowiska!

I. Solanki

- a) pojedyncze:
Birsztany, Druskieniki, **Rymanów** (zdr. Klaudyi).
- b) jodowo-bromowe:
Ciechocinek, **Iwonicz**, Rabka, **Rymanów** (zdrój Celestyny i Tytusa).
- c) litowe:
Iwonicz, **Rymanów**.
- d) zoły (zgęszczone):
Ciechocinek, Rabka, **Truskawiec**.

II. Wody gorzkie:

Morszyn.

III. Wody siarczane:

Busko, Krzeszowice, **Lubień**, **Niemirów**, **Solec**, **Swoszowice**, **Truskawiec**.

IV. Szczawy

- a) alkaliczne:
Głębokie.

b) alkaliczno-słone:

Krościenko n. Dunajcem, **Szczawnica**, **Wysowa**.

c) wapniowe:

Drużbaki, **Nałęczów**.

d) żelaziste:

Krynica, **Nałęczów**, **Sławinek**, **Szczawnica**, **Wysowa**, **Zegiestów**.

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło **Zakopanego**.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

a) górskie i podgórskie:

Bystra, **Delatyn**, **Dora**, **Jaremcze**, **Jaworze**, **Kosów**, **Ojców**, **Ustroń**, **Wisła**, **Worochta**, **Zakopane**, **Zawoja**.

b) nizinne:

Czarniecka Góra, **Grodzisk**, **Otwock**, **Sassów**, **Sławuta**.

Uwaga. Tłustym drukiem oznaczono miejscowości, co do których bliższe szczegóły znajdują się w ogłoszeniach.

Polecają największy wybór
PAMIĄTEK Z KRAKOWA
Papiery listowe.
KARTKI Z WIDOKAMI.
Przybory
biurowe i kancelaryjne.

JANECZEK & ZIEMBICKI



Kraków, Rynek główny L. 8
naprzeciw kości oł. św. Wojciecha.

Filia: Plac Maryacki L. 2.



Fabryczny skład
**LALEK I ZABAWEK
DLA DZIECI.**

= CENY NIZKIE. =
Towaru z Prus nie sprowadzamy!



ZAKŁAD FOTOGRAFICZNY

Z ZASTOSOWANIEM NAJNOWSZYCH
PRĄDÓW W DZIEDZINIE FOTOGRAFII

POD FIRMA

KUCZYŃSKI i GÜRTLER

W KRAKOWIE, RYNEK GŁÓWNY, „PAŁAC SPISKI“

PRACE NAGRODZONE ŻŁOTYMI MEDALAMI W GENEWIE I ZURYCHU.

IWONICZ

Zakład zdrojowo-kąpielowy i klimatyczny
(stacja kolejowa Iwonicz w Galicyi).

Najsilniejsza szczawa słonno-jodowo-bromowa. — Od dawna stwierdzoną jej skuteczność we wszystkich postaciach żołądka (scrofulosa), w chorobach kości, jamy nosowej, uszu, skóry i wogóle we wszystkich chorobach, wymagających przyspieszenia odnowy materji. Leczenie ortopedyczne i masażowe. Inhalacje systemu „Waldenburga“ i systemu „Clara“. Kąpiele w gorącym powietrzu systemu „Polana“, tudzież sztuczne kąpiele gazowe.

Urządzenie Zakładu wzorowe, oświetlenie elektryczne, wodociągi, kaplica zakładowa, w której odbywa się codziennie Msza św. Lekarze zakładowi: **Doc. Dr. Antoni Gabryszewski** ze Lwowa i **Dr. Julian Staniszewski** z Krakowa, tudzież 6 lekarzy wolno praktykujących.

W sezonie I-szym od 15. maja do 20. czerwca i w III-cim od 20. sierpnia do końca września mieszkania znacznie tańsze. Uwolnienia od taksy na podstawie świadectw ubóstwa udziela się tylko w I. i III. sezonie.

Zamówienia na mieszkania, wodę mineralną, sól, żug i muł przyjmuje i wszelkich wyjaśnień udziela

Dyrekcya Zakładu zdrojowo-kąpielowego w Iwoniczu.

Zakład
lecniczy
(sanatorium i zakład
dyetetyczno-fizykal-
no-wodolecniczy)

„QUO VADIS“

w
Kissingen
Ludwigstrasse 16
(Bawarya)

Dra J. Maciejewskiego

dla chorób wewnętrznych (specjalnie żołądka, kiszki, serca, naczyni, wymiany materji), nerwowych i kobiecych, otwarty od 1. marca do 31. listopada.

Najnowsze urządzenia lecznicze dla balneo-, hydro- i elektroterapii, leczenie światłem i masażem. — Kuchnia dyetetyczna indyw. — Urządzenie nowoczesne, służba polska.

Cena za pokój z pensją i usługą od 4½ — 6 rubli dziennie. Z środków leczniczych i kuchni dyetetycznej zakładu mogą korzystać także moi pacjenci mieszkający poza zakładem.

Wczesne zgłoszenia, szczególnie w głównym sezonie, pożądane.

WODA KROŚCIENSKA
ze źródła Stefana

oddaje znakomite usługi w chorobach dróg oddechowych, pokarmowych, moczowych itp.

Poleca się jako wodę krajową opiece P. T. lekarzy polskich.

Skuteczniejsza a tańsza niż inne szczawy!!!
Znakomity napój dyetetyczny!!!

Naleczów

(GUBERNIA LUBELSKA)

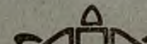
Zakład leczniczy cały rok otwarty.

W lecie kąpiele żelaziste i borowinowe.

Cały rok hydroterapia i wszelkie metody fizykalne.

Utrzymanie wraz z leczeniem 4 ruble dziennie.

Dyrektor Zakładu: **Dr. A. Puławski.**

Niemirów  **Niemirów**

Zakład kąpielowy

Źródła siarczano-solno-alkaliczne; zbadane przez Dra B. Radziżewskiego prof. chemii Uniw. lwowskiego i K. Klinga asyst. instytutu chemii we Lwowie.

Znakomicie leczą choroby skórne, reumatyzm, artrytyzm, skrofule, choroby nerwowe.

Niemirów położony wśród lasów szpilkowych, ma piękne okolice, zdrowe powietrze. Kąpiele urządzone w r. 1907 przez firmę L. NITSCH i Ska w Krakowie, według najnowszych metod. Mieszkania większe i mniejsze po cenach bardzo przystępnych. — Otwarcie sezonu 20 maja.

Stacja kolei:
MUSZYNA-KRYNICA
ze Lwowa 11 godzin jazdy
z Krakowa 6 „ „ „
z Budapesztu 9 „ „ „

KRYNICA

Pocztą 3 razy dziennie
i urząd teleg. w miejscu.
Apteka.

C. K. ZAKŁAD ZDROJOWY W GALICYI

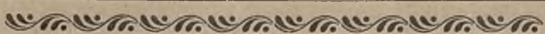
W Karpatach 600 m. n. p. m. Od stacji kolejowej godzina bitej drogi. Na stacji wygodne powozy. Środki lecznicze: Źródło: „Zdrój główny“ i „Słotwinka“ bardzo silnej szczawy wapienno i magnezjowo-sodowo-żelazistej. Kąpiele mineralne bardzo obfite w kwas węglowy wolny, metodą Schwartza ogrzewane (w roku 1906 wydano 79.333). Wskazania lecznicze: niedokrewność, osłabienie nerwowe, blednica, przewlekły niezbyt pęcherza, choroby serca i naczyń krwionośnych etc. Nader skuteczne kąpiele borowinowe we wszystkich chorobach kobiecych, przy reumatyzmie, w sprawach wysiękowych, obrzękach wątroby etc. (w roku 1906 wydano 24.455). Skarbowy zakład hydropatyczny pod kierunkiem specjalisty Dra Ebersa (w roku 1906 wydano 15.463). Kąpiele gazowe z czystego kwasu węglowego. Kąpiele rzeczne, parowe, elektryczne, słoneczne, mięsienne. Klimat wzmacniająca podalpejski. Leczenie tenorene. Wody mineralne miejscowe i wszelkie zagraniczne. Kefir. Żętyca. Mleko sterylizowane. Lekarz zakładowy Dr. Kopff z Krakowa, stale cały sezon. Nadto 16 lekarzy wolno praktykujących. Mieszkania: przeszło 1700 pokoi z całkowitym komfortem urządzonych w cenie od 1 K 20 h dziennie wwyż. Dom zdrojowy, wypożyczalnia książek. Restauracje. Pensjonaty prywatne, hotele, cukiernie. Kościół katolicki. Cerkiew. Muzyka zdrojowa stała (dyrektor Adam Wroński). Stały teatr, koncerty, odczyty, bale. Rozległy park szpilkowy, około 100 morgów obszaru. Wodociągi wody źródlanej słodkiej z gór sprowadzanej. Frekwencja w roku 1906 przeszło 7750 osób. Sezon od 15. maja do 10. października. W maju, czerwcu i wrześniu ceny kąpiele, mieszkań w domach skarbowych i potraw w restauracji domu zdrojowego o 25% niższe. W lipcu i sierpniu nie udziela się ubogim żadnych ulg. Rozsyłka wód mineralnych krynickich od kwietnia do listopada. Składy we wszystkich większych miastach w kraju i za granicą. Taksa kuracyjna od 6 do 20 koron. Bliższych wyjaśnień na żądanie udziela, broszury i prospekta rozsyła

C. k. Zarząd zdrojowy w Krynicy.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Organ polskiego Towarzystwa balneologicznego.

Dwutygodnik ilustrowany. — Wychodzi od 15. kwietnia do 1. października.

Redaguje Komitet.  Redaktor: Dr. KAZIMIERZ FLIS.

Redakcja i administracja:
Kraków, ulica Szewska L. 27. — Telefon Nr. 405.

Rękopisów nie zwraca się.

OGŁOSZENIA:

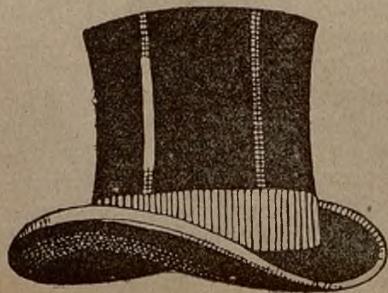
za 1 wiersz petitem lub jego miejsce 30 hal.

Adresy lekarskie 1 K 50 hr jednorazowo.

„Przewodnik kąpielowy“ rozsyła się bezpłatnie P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem, czytelnikom publicznym, kawiarniom, cukierniom, restauracyom, hotelom i umieszcza w pociągach osobowych i pospiesznych na głównych liniach kolejowych. W prenumeracie kosztuje „Przewodnik kąpielowy“ 6 kor. za rocznik.

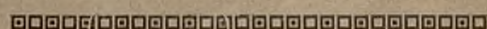
Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach	Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Choroby serca i naczynia krążenia	Ciechocinek, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Morszyn, Ojców, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.	Nerwice ogólne i przewlekłe choroby nerwowe z tłem anatomicznym	Bystra, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Grodzisk, Jaśkowice, Jaworze, Kiselka, Kosów, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Sławuta, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Zakopane, Żegiestów.
Choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej	Birsztany, Bystra, Iwonicz, Jaśkowice, Jaworze, Kamionka, Kosów, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Rabka, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane.	Choroby kości, mięśni i stawów na tle reumatycznym i gruźliczym	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Krynica, Krzeszowice, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby żołądka	Druskieniki, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Żegiestów.	Choroby przemiany materii, jak otyłość, moczówka cukrowa, dna i t. d.	Birsztany, Busko, Czarniecka Góra, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.
Choroby jelit	Birsztany, Druskieniki, Kamionka, Kosów, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Truskawiec, Rymanów, Żegiestów, Szczawnica.	Choroby krwi	Bystra, Jaworze, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.
Choroby wątroby i dróg żółciowych	Ciechocinek, Iwonicz, Morszyn, Szczawnica, Truskawiec.	Zoły — przymiot	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby śledziony	Iwonicz, Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.	Choroby skóry	Ciechocinek, Birsztany, Iwonicz, Lubień, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby nerek i pęcherza	Ciechocinek, Druskieniki, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.	Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe i rtęciowe	Grodzisk, Kiselka, Maryówka, Nowe Miasto, Solec, Swoszowice, Zakopane.
Choroby kobiece	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Żegiestów.		



♣ ZDZISŁAW ♣
ZDANOWICZ

W KRAKOWIE, UL. SŁAWKOWSKA 3, HOTEL SASKI



poleca: Kapelusze, Cylindry, P. & C. Habiga, Scotta i inne, Bieliznę męską, Krawaty, Rękawiczki, Płaszcz, Pele-ryny gumowe nieprzemakalne, Kufry, Torby, Paski, Plaidy, Necesery.

Zdrojowiska i uzdrowiska:

Rabka, Zakopane, Szczawnica, Żegiestów, Krynica.

Spostrzeżenia i uwagi z wycieczki balneologicznej X zjazdu lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie
spisał **dr. Józef Jaworski**,
przew. Wydziału balneologiczno-klimatologicznego Warsz. Tow. hig.

Zjazdy lekarskie oprócz znaczenia ideowego i naukowego, posiadają zadania i cele praktyczne.

Główne wyniki prac i rozpraw na Zjazdach lekarskich drukowane bywają w wydawnictwach Zjazdów, a także rozpowszechniane przez prasę specjalną i ogólną i tym sposobem dowiadują się o nich lekarze i publiczność, stają się one ich właściwością.

Tak oddzielni obywatele, jak i całe społeczeństwo i cały kraj domaga się, żąda od lekarzy, żeby ich wiedza, wyniki ich pracy, nie pozostawały bezużytecznymi, nie leżały odłogiem, lecz aby się stały ogólnym dorobkiem realnym cierpiącej ludzkości, aby one rozpowszechniły się po całym kraju, wnosząc wszędzie ulgę dla cierpień współobywateli, zmniejszając śmiertelność, chorobowość. Tutaj właśnie sfera medycyny teoretycznej styka się bezpośrednio, kojarzy się, z zadaniami medycyny praktycznej.

To jest wielką zasługą, dużą siłą Zjazdów lekarskich, to jest zadatkami ich powodzenia, to jest w nich pociągającym. Ta strona praktyczna, te cele zmierzające do podjęcia zadań i prac kraju własnego dotyczących, jaknajbardziej w ustawie zjazdów lekarzy i przyrodników polskich uwzględnione zostały. Zjazdy te, według ustawy, między innymi mają na celu:

§ 1 a) Rozbiór zadań, wogóle zajmujących świat naukowy, z głównym jednak względem na właściwości i potrzeby ziem polskich.

b) Zapoznanie się z właściwościami fizyograficznymi różnych miejscowości, np. pod względem geognostycznym, botanicznym, tudzież z zakładami i zbiorami, odnoszącymi się do nauk lekarskich i przyrodniczych.

c) Początkowanie w rozwiązywaniu zagadnień, wymagających skojarzenia sił naukowych; wreszcie

d) Zawiązywanie i wzmacnianie stosunków towarzyskich między współpracownikami.

W myśl więc zadań i celów Zjazdów lekarzy i przyrodników polskich organizowane bywają dla członków i uczestników Zjazdu wycieczki balneologiczne do zdrojowisk i uzdrowisk krajowych. Wycieczki te odbywają się bezpośrednio po Zjeździe i stanowią integralną część, podobnie jak wystawy higieniczno-lekarskie, samych Zjazdów naszych.

Po X Zjeździe we Lwowie odbyły się dwie większe, a właściwie dalsze wycieczki balneologiczne. Pierwsza, która wyruszyła ze Lwowa dnia 26 lipca r. ub., objęła kolejno następujące miejscowości: Truskawiec, Borysław, Rymanów, Iwonicz, Wysowa, Bardyów, Krynica, gdzie połączyła się z wycieczką drugą.

Druga wycieczka wyruszyła ze Lwowa dnia 25 lipca r. ub. do Krakowa. Stąd przez Rabkę udała się do Zakopanego, między innymi zwiedziła Morskie Oko, następnie przez Czorsztyn i Czerwony Klasztor Pieniami przybyła do Krynicy i tutaj zesłała się z wycieczką I-ą. Przewodnictwem I-iej wycieczki objął dr. A. Zalewski, II-iej dr. J. Grek.

Wychodząc z założenia, że spostrzeżenia moje i uwagi czyniłem ze stanowiska lekarskiego, w opisie moim nie znajdują się ani poetyczne obrazy okolic tatrzańskich, ani ciekawe wrażenia towarzyskie z wycieczki. Będą tam najczęściej suche i bardzo prozaiczne wyliczenia, podyktowane pragnieniem rozwoju danej miejscowości leczniczej, a także interesem chorych.

Przystępując do spisania moich wrażeń, spostrzeżeń i do poczynienia uwag, nie mogę rozpatrywać całości spraw zdrojowisk i uzdrowisk, które podczas wycieczki tej zwiedziłem, sprawa to bowiem bardzo rozległa, bardzo różnorodna i złożona. Będzie to raczej ogólny przegląd miejscowości tych, a właściwie ich stanu w chwili obecnej.

Przy zwiedzaniu trzymałem się pewnego planu, pewnej metody, która mi zapewniała możliwe, ze względu na krótkość czasu, orientowanie się w poznaniu rozwoju i postępu danej miejscowości.

Wobec tego, że każdy z nas lekarzy polskich, w stopniu mniejszym, lub większym, dokładnie zna warunki klimatyczne zdrojowisk i uzdrowisk polskich, a także, iż zna dokładnie skład ich wód i działanie lecznicze, z drugiej strony wobec tego, iż każdy z nas lekarzy praktyków zna mniej lub więcej dokładnie pewne sfery publiczności, pewne kategorie chorych, a również lekarzy kąpielowych, do których chorych skierowują, wobec tego, powiadam, rzecz cała upraszcza się sama przez się.

Ja, obojście, podczas wycieczki zwracałem głównie uwagę:

1-o na warunki higieniczno-sanitarne zwiedzanego zdrojowiska;

2-o na urządzenia balneologiczne i balneotechniczne;

3-o na warunki mieszkaniowe, odżywiania ect. wreszcie

4-o na stanowisko w stosunku do zdrojowiska właścicieli jego, przedsiębiorców.

Przedtem jednak, gdy kolejno rozpatrzę wspomniane kategorie warunków w każdym poszczególnym zdrojowisku, zatrzymać się muszę na ocenie sposobu i czasu dostania się do miejscowości danej, czyli na ocenie środków komunikacyjnych, przewozowych. Pierwszą miejscowością, do której wycieczka nasza przybyła była Rabka, która pod tym względem znajduje się w warunkach korzystnych. Leżąc przy szlaku do Zakopanego, od stacyi towarowej Chabówka o niecałe 2 km., a od przystanku osobowego o kilkaset mtr., ma dobre połączenia kolejowe, a odległość jej od Krakowa wynosi 3 godziny.

Toż samo da się powiedzieć, jak wszystkim wiadomo, o Zakopanem, które leży o 5 godzin drogi kolejowej od Krakowa, a także o Żegiestowie, który jest stacją kolei państwowej (Tarnowsko-Leluchowskiej) z wygodnymi połączeniami w 6 godzin z Krakowem.

Nie można tego, niestety, powiedzieć o Szczawnicy i Krynicy. Do Szczawnicy wypada jechać końmi od kolei ze Starego Sącza 41 kilometrów, lub z Nowego Targu 39 kilometrów. Do Nowego Targu koleją transwersalną przez Chabówkę, a stąd dobrym gościńcem 5 godzin do Szczawnicy.

Krynica, jak wiemy, jest odległa o 10 km. od stacyi kolei Tarnowsko-Leluchowskiej Muszyna-Krynica. Przestrzeń niezbyt wielka, szczególnie dla zdrowych, uciążliwa i nieznośna dla cierpiących z powodu tumanów kurzu na gościńcu podczas skwarne go dnia.

Wobec tych niedogodności komunikacyjnych, gdzie po kilkunastogodzinnej podróży koleją trzeba przesiadać się do koczobisku i odbywać nużącą drogę końmi, jakże inaczej przedstawiają się środki lokomocyjne w takim np. Bad-Elster, zbliżonym z wielu względów do naszej Krynicy. Tam znajduje się tuż stacya kolei żelaznej Lipsk-Eger, która posiada bezpośrednie połączenia pociągów pospiesznych z Berlinem, Bremą, Wrocławiem, Dreznem, Hanowerem, Hamburgiem, Lipskiem, Magdeburgiem, Kolonią, a od 1 czerwca chodzi Express t. z. Luxus-Zug, Berlin-Wiedeń.

Przechodzę obecnie do skreślenia mych spostrzeżeń i uwag według planu, jakim się kierowałem przy zwiedzaniu zdrojowisk i uzdrowisk.

Zakład zdrojowo-kąpielowy, solanka jodo-bromowa

R a b k a

posiada położenie nader korzystne, (500 do 530 m. n. p. m.), leży on bowiem na płaskowzgórzu, wystawionem ze wszech stron na działanie słońca i skutkiem tego nie ma ani nadmiaru wilgoci, ani też zbyt wielkich wahań ciepłoty. Wyżyna, na której rozłożony jest zakład kąpielowy, okolona jest z daleka bardzo wysokimi górami i szczytami Tatr, z których olbrzymi Luboh od północy dosięga 1025 mtr. Szczyty te, łącząc się w nieprzerwany łańcuch, okalają płaskowzgórze. Stoki ich częścią są uprawne i zalesione.

Zasłaniane w ten sposób przed wiatrami zdrojowisko ma klimat jednostajny i łagodny ze wszystkimi cechami klimatu podalpejskiego.

Ze względu na jej położenie Rabkę uważać można także za stację klimatyczną dla chorych, którym wskazany jest pobyt w górach.

Przechodząc do warunków sanitarno-hygienicznych, zaznaczyć wypada, że stan trzech kardynalnych czynników, mających wpływ na zdrowostan danej miejscowości, ziemi, wody i powietrza, posiada decydujące znaczenie w ocenianiu zalet lub wad zdrojowiska lub uzdrowiska. Tutaj, gdzie na krótki przeciąg czasu zjawiała się nagle wielka liczba ludzi, którzy się mieszczą na przestrzeni względnie niewielkiej, chociażby przed ich przyjazdem skład ziemi, wody i powietrza odpowiadał zupełnie warunkom higienicznym, to wobec braku urządzeń higienicznych zapobiegawczych, stan rzeczy uleży musi pogorszeniu. Dla tego urządzenia sanitarno-hygieniczne są niezbędne, konieczne.

Idzie w tym razie o staranne i szybkie usuwanie odchodów, odpadków, wód wogóle, a zanieczyszczonych w szczególności, o utrzymanie czystości i porządku na placach, ulicach, w mieszkaniach.

Rabka dosyć pomyślnie rozwiązała to zadanie. Cały teren zakładowy jest zdrenowany i osuszony, dzięki czemu nawet w czasie dłuższego deszczu woda spływa przeznaczonemi do tego rowami nie tworząc błota, ani kałuż. Odpowiednie chodniki i ścieki są uzupełnieniem pożądanem. Oprócz tego ostatnio zdrenowano cały 50 morgowy obszerny park zakładowy, który, jako lekko falisty przedstawia dobry teren spacerowy.

Rabka, jedna z pierwszych a nielicznych miejscowości kuracyjnych polskich, pomimo, iż jest prywatną własnością, zdobyła się na podstawowe urządzenia higieniczno-sanitarne, będące dziełem epokowym dla każdego zdrojowiska i uzdrowiska, t. j. na przeprowadzenie wodociągu źródlanej wody i zaprowadzenie kanalizacji spławnej. Gdy do tego dodam, że Rabka obecnie posiada także oświetlenie elektryczne, z którego korzysta cały zakład a nawet pewna liczba mieszkań, to przyznać trzeba, że zakład ten kąpielowy, uczynił wielki krok naprzód na drodze ulepszeń higieniczno-sanitarnych.

Domów tutaj budowane są przeważnie z drzewa: wszystkie na wysokim podmurowaniu, zaopatrzone w werandy. Mieszkania, o ile mogłem to stwierdzić podczas krótkiego pobytu, są czyste i wygodnie urządzone. Przy mieszkaniach są kuchnie, nieraz w oddzielnym budynku obok się znajdujące, co uznać wypada za dogodniejsze i bezpieczniejsze. (C. d. n.).



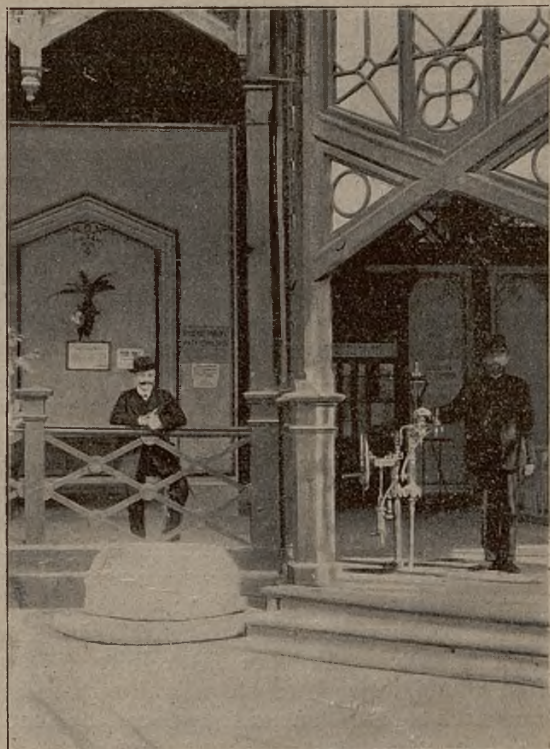
Dr. T. PIOTROWSKI.

Wpływ powietrza i słońca na organizm człowieka z uwzględnieniem kąpeli słoneczno-powietrznych w Żegiestowie.

(Dokończenie).

Znaczenie wydzielnicze skóry dla organizmu i wpływ powietrza na skórę odczuwają doskonale ludy niecywilizowane. Eskimosi, według opisu Nansena, wszystkie funkcje gospodarcze spełniają rozebrani a zwiększając przez to wydzielinę skóry, unikają samozatrucia i stają się wytrzymali do znoszenia mrozów. Ważność czystości skóry rozumiały także ludy starożytności. Nie było domu zamożniejszego Rzymianina i Greka, żeby nie posiadał łaźni a niepoślednie miejsce w łaźniach zajmowały *terpidaria*, gdzie wygrzewano się w suchem gorącym powietrzu, (*sub veste in terpidario insudare, Celsus*) i *solaria* dla wygrzewania się na słońcu. Celem tego było zwiększenie wydzieliny skóry. W wiekach średnich zapomniano zupełnie o działaniu słońca i powietrza na organizm człowieka.

W ostatnich latach zwrócili na to ponownie uwagę higienieści i zaczęto starać się o wprowadzenie dostatecznej ilości światła i powietrza do pracowni, szkół, szpitali i pomieszczeń. Do lecznictwa wprowadzili działanie słońca i powietrza Lahman, Schöenberg, Ziegelroth, Schweningen, Klimaszewski, Paczkowski, Zaleski, Tarnawski i inni. Działanie słońca wprowadzono jako kąpiele słoneczne w specjalnych zabudowaniach, jako kąpiele słoneczno-piaskowe w miejscu zakrytem lub na wolnym powietrzu, jako werandowanie i w połączeniu z działaniem powietrza jako kąpiele słoneczno-powietrzne na wolnej przestrzeni. Najrozleglejsze zastosowanie lecznicze mają kąpiele słoneczno-powietrzne, gdyż tak działanie słońca jak i powietrza w metodzie tej jest wyzyskane. Słońce działa na organizm nie tylko chemicznie lecz także bakterjologicznie dla zarazków jakie na skórze znajdować się mogą — wreszcie jako źródło ciepła. Ogrzewając skórę rozszerza naczynia powierzch-



KRYNICA.

chowne, zwiększa przez to wydzielinę skóry i wpływa pośrednio na organa wewnętrzne i na przemianę materii. Działające równocześnie powietrze o cieplecie niższej niż ciepłota organizmu ułatwia parowanie potu, usuwa wydzielinę skóry, pobudzając ją do nowej wydzieliny, ułatwia promieniowanie ciepła z organizmu, pobudza do głębszych oddechów do większej absorbcji tlenu i znów pośrednio do szybszej przemiany materii. Powietrze zbyt rozgrzane, zwłaszcza przesycone parą wodną wpływa na organizm niekorzystnie, jeśli jest całkiem spokojne bez lekkiego nawet przewiewu; lekki łagodny wiatr ochładza powietrze i ułatwia parowanie, stąd dobór miejsce do tego rodzaju kąpeli powinien być taki, aby miejsce to wystawione było przez dłuższy czas na działanie promieni słońca, aby teren nie był moczarowaty, aby zasłonięte było przed wiatrami chłodnymi, wreszcie aby przez należyte zabezpieczenie przed ciekawością ludzką dawało kąpiącemu się zupełną swobodę.

Osoby bardzo wrażliwe i słabe trzeba najpierw przygotować do tego rodzaju kąpeli, aby cała skóra stała się tak mało wrażliwą, jak jest skóra twarzy. Do tego doprowadzą kąpiele w pokoju przy otwartym oknie. Już po kilku takich próbach kilkunastominutowych można rozpocząć kąpiele na wolnej przestrzeni. Rozpoczęcie kuracyi powinno zawsze nastąpić w lecie, w dni ciepłe, przy powietrzu suchem i spokojnem a w miarę przyzwyczajenia się organizmu można używać kąpeli i w dniach chłodnych a nawet jak radzą niektórzy i w zimie. Czas trwania kąpeli, pora dnia, zachowanie się w czasie kąpeli, zależy od rodzaju choroby; początkowo kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 5 minut, później najdłużej 30 minut. W czasie kąpeli przy powietrzu chłodniejszym należy mało się poruszać lub leżeć, aby nie tracić zbyt wiele ciepła, zależy to jednak także od stanu chorobowego. Przy powietrzu cieplejszem wskazany będzie mierny ruch. Czy po kąpeli słoneczno-powietrznej ma być brana kąpiel zimna lub jakaś procedura hydryatyczna, zależy od rodzaju choroby n. p. osób osłabionych, bledniczych, mających mało własnego ciepła, nie będziemy kąpielą oziębiać, aby im uzyskanego ciepła nie odbierać i t. p. Kostyumem najodpowiedniejszym tak dla mężczyzn jak i dla kobiet, dla kąpeli słoneczno-powietrznych jest przepaska na biodrach, aby jak największej powierzchni ciała uprzystępnąć dopływ powietrza i słońca, oraz kapelusz słomiany o dużym rondzie. Kobiety zbyt wstydliwe mogą używać jako kostymu wolnego okrycia do kolan z tiulu lub muszlinu a więc z materji porowatej, aby nie tamować przewiewu i parowania; kostyumu do kąpeli rzecznych używane zupełnie są do kąpeli powietrznych i słonecznych nie odpowiednie.

Lekarze rzymscy polecali kąpiele te w podagrze i reumatyzmie; Grabley poleca je w blednicy i neurastenii, twierdząc, że zwiększają one ilość czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny, skrzepiają układ nerwowy; Rocksch przy nerwicach; Oppenheimer przy gruźlicy otrzewnej; Easterbroock przy chorobach umysłowych; podobnie Rocksch poleca je osobom nerwowym i osłabionym; Lederman i Guhr w chorobach skórnych, zwłaszcza łuszczycy. W ogólności wskazanem będzie ich zastosowanie, prócz reumatyzmu, blednicy, osłabieniach, stanach nerwowych wszędzie tam, gdzie istnieje zła przemiana materji i gdzie starać się musimy o zahartowanie organizmu.

Jak nieoczekiwane nieraz sprowadzają skutki, świadczą słowa Dra Jaerschky'ego: „Rezultaty tej kuracyi są wprost zdumiewające, często nawet tam, gdzie my według naszych zapatrywań naukowych zaledwie możemy mieć nadzieję polepszenia albo wyzdrowienia“.

Zakład zdrojowo-kąpielowy w Żegiestowie wprowadził w roku bieżącym między innymi ulepszeniami

i inwestycjami i kąpiele słoneczno-powietrzne. Na brzegu Popradu za łazienkami urządzono platformy drewniane 3 mtr. szerokie, 40 mtr. długie, pokryte matami, dla wygody osób używających kąpeli w pozycyi leżącej. Miejsce to, dostępne tylko przez łazienki popradowe, zabezpieczone jest zewsząd przed widzami i zapewnia zupełną swobodę osobom używającym kąpeli. Wystawione do południa, zalane jest promieniami słońca od wczesnego poranku aż do zachodu słońca; od strony północnej posiada kilka metrów wysoką ciemną szkarpe kamienną, która cały dzień nasświetlona silnie się rozgrzewa i mocno promieniuje. Bliskość Popradu nadaje potrzebną wilgotność powietrzu, lekki zaś powiew, jaki wzdłuż szybko płynącej rzeki zawsze odczuwać się daje, odświeża je ciągle i usuwa nadmierne przesylenie parą wodną.

Bezpośrednia styczność Popradu, znanego ze swej skuteczności i silnej fali, pozwala na stosowanie u osób, u których to jest wskazane, kąpeli rzecznych zaraz po kąpielach słonecznych. Co do powietrza, to miejsce wybrane na kąpiele słoneczne, jak i sam Żegiestów, dzięki odstonięciu tylko od południa a osłonięciu z innych stron wysokimi szczytami gór, nie posiada zupełnie wiatrów, zwłaszcza chłodnych. Ciśnienie atmosferyczne wynosi średnio 723.7 mm., powietrze więc jest powietrzem lżejszem; ciepłota średnia wynosi w czerwcu o 9-tej rano 16.1, o 3-ciej po południu 20.3, o 6-tej wieczór 16.7, w lipcu w tych samych godzinach 18.1, 26.3, 21.0, w sierpniu 16.1, 25.4, 18.6, we wrześniu 13.1, 20.4, 14.7. Nie jest ona nigdy zbyt wysoką, zbliżoną do ciepłoty organizmu, jednak zawsze dosyć wysoką, aby mogła być użytą do kąpeli powietrznych. Wilgotność średnia powietrza w miesiącach letnich jest 63, roczna 75. Dzięki kamienistej budowie gruntu i znacznemu spadkowi terenu Żegiestowa, jakoteż i samego Popradu, niema wód zaskórnych, stąd brak zbytecznej wilgotności powietrza, nawet po dłużej trwających deszczach. Bliskość lasów i łąk, a znaczna odległość roli ornej i wsi, brak ruchu kołowego, czyni powietrze czystem, wolnem od wszelkich domieszek rozpadu i pyłu, a przesyconem tylko wonią kwiecia i lasów. Zalety samego położenia Żegiestowa, miejsca dobranego do kąpeli, i sąsiedztwo Popradu, powinny stworzyć w Żegiestowie pierwszorzędne miejsce do używania kąpeli słonecznych.

II. Zjazd balneologiczny polski

odbędzie się z końcem września b. r. w Zakopanem. Zjazd będzie miał charakter częścią naukowy, częścią przemysłowy. Aczkolwiek myśl urządzenia zjazdu powstała dopiero bardzo niedawno, jednak projekt jest już na tyle dojrzały, że zjazd zapowiada się bardzo dobrze. Zgłoszono już kilka referatów, a ze strony klimatyki zakopańskiej uzyskano zapewnienie wszelkich ułatwień i udogodnień. Komitet gospodarczy opracowuje szczegółoly zjazdu w szybkim tempie.

Wobec tego, iż Towarzystwo balneologiczne wniosie memoryał do Rządu w sprawie ulepszeń i potrzeb zdrojowisk, przeto komitet gospodarczy zwraca się za pośrednictwem „Przewodnika kąpielowego“ do wszystkich Zarządów zdrojowych, by jak najrychlej nadesłali swoje wskazówki i informacje potrzebne do opracowania memoryału, który w formie referatu będzie omawiany na zjeździe. Informacje te dotyczyć winny między innymi następujących kwestyi:

- 1) Komunikacye: a) koleje, (ruch osobowy i towarowy); b) drogi do zdrojowisk i w zdrojowiskach.
- 2) Poczty, telegrafy, telefony.

3) Statuty zdrojowe, regulaminy wynajmu mieszkań, taksy zdrojowe.

4) Policja zdrojowa.

5) Domokrążstwo i żebractwo.

6) Sprawy podatkowe.

7) Pożyczki inwestycyjne.

8) Kontrola sanitarna zdrojowisk (np. przez osobnego inspektora zdrojowego).

9) Domy izolacyjne dla chorych zakaźnych.

10) Uregulowanie dostawy artykułów żywności i kontrola.

11) Lekarze zdrojowi wobec ustawy o ubezpieczeniu oficyalistów prywatnych.

Ograniczamy się na podaniu najważniejszych kilkunastu punktów. Nie wykluczone jest jednak, by w informacjach nie podniesiono innych spraw, mogących mieć doniosłe znaczenie, czy to dla poszczególnych zdrojowisk, czy ogólne. Wszelkie pisma należy nadsyłać pod adresem redakcji najpóźniej do końca czerwca.

Spodziewamy się, że we własnym dobrze zrozumianym interesie pospieszą z informacjami tak zarządy zdrojowe jak i lekarze zdrojowi.



KRYNICA.

Wiadomości bieżące.

Kosów jako miejsce klimatyczne może zająć jedno z pierwszych miejsc w kraju.

Dowodzą tego obserwacje meteorologiczne: W Kosowie i sąsiednich Kutach, pomimo podgórskiego położenia, jest najwyższa ciepłota w Galicji roczna, około 9 Cels. (jak okolica Wiednia) a szczególnie wiosna i jesień tu ciepłe a lato nie upalne. Najwięcej dni pogodnych w kraju i idealny spokój w naturze z powodu zupełnego osłonięcia od zachodnich i północnych wiatrów.

Szczególnem jest w Kosowie, że różnica dziennej ciepłoty w porównaniu z nocną jest mała, oraz że niema trwałych śłot a nawet podczas teje słońce kilka razy przez dzień się uśmiecha. Niema tu mgły, żadnych oparów (gdyż moczarów ani nawet podmokłych łąk tu niema), stąd tu mieszkający nie mają skłonności do przeziębień i do katarów, a zima (febra) to już całkiem tu nieznaną; lekarzom tutejszym całymi latami nie zdarza się z nią spotkać ani też z tego powodu przepisywać chininy.

Kto poznał Kosów i nie jest uprzedzony fałszywymi informacjami, ten instynktownie ciągnie do jego pogodnego nieba, do tej wspaniałej natury, bogatej w przyrodzone dary, do jego sadów i spokoju w naturze.

Zwolennicy Kosowa przynajmą, że powszechna nazwa „Meran galicyjski” nie jest dla tegoż przesadną.

Ludność tutejsza tak ruska (znani z oryginalności huculi) jak i mniejszość polska jest uprzejma pomimo wrodzonej dumy wolnego narodu górskiego, który nigdy nie robił pańszczyzny. Dla letników są szczególnie grzeczni, gdyż jako przemysłowi górale zrozumieli, że im więcej gości przyjedzie, tem więcej od nich zarobią. Zakładowi dra Tarnawskiego mają do zarzucenia, że zdążyli się dwa takie a jest tylko jeden, czyli że lubią zyski z letników i w tym względzie nie różnią się od górali zakopańskich, lecz jeszcze dość tani tu pobyt.

Zakład dra Tarnawskiego wpłynął bardzo na ich sposób życia. Stopa życiowa ich wzrosła. Budują większe domy, o szerszych oknach z wentylatorami, uprawiają jarzyny i szlachetne owoce a czystość w chatach i ubraniu widoczna.

Wystawa w Karlsbadzie. Z okazji 60-letniego jubileuszu panowania cesarza Franciszka Józefa urządzona będzie w Karlsbadzie od dnia 25 lipca do 30 sierpnia rb. międzynarodowa wystawa handlu, przemysłu i higieny społecznej.

Dochód czysty przeznaczony będzie na rzecz osób niezamożnych, leczących się w Karlsbadzie, bez różnicy wyznania.

W Krynicy kolej państwowa urządza na czas od dnia 5 czerwca do 30 września br. uboczną ekspedycję pakunków i towarów. — Bliższe szczegóły zawierają dotyczące ogłoszenia, umieszczone w stacjach kolei państwowych, które również udzielają na żądanie ustnych wyjaśnień.

W międzynarodowym zjeździe holnologicznym w Amsterdamie, prócz wymienionych w poprzednim numerze, weźmie udział z Polaków także pani Jotejko z Brukseli.

Zjazd lekarski w Ciechocinku. W dniu 8 czerwca, tj. w drugim dniu Zielonych Świątek, odbędzie się w Ciechocinku jednodniowy zjazd lekarzy i higienistów oraz członków komitetu honorowego wystawy.

Program zjazdu jest następujący: punkt zborny dnia 8 czerwca, w parku, o godzinie 9 $\frac{1}{2}$ z rana. O godzinie 10 zwiedzanie wystawy; o godzinie 12 zwiedzanie łaźni i urządzeń balneotechnicznych zakładu kąpielowego; o godzinie 2 wspólny obiad; o godzinie 4 zwiedzanie warzelnii, łąźni, willi ciechocińskich, jak również najbliższych okolic Ciechocinka (ruin Raciążka, brzegów Wisły, wodociągu we wsi Kuczka); o godzinie 7 wspólna konferencja; o godzinie 9 kolacja; o godzinie 10 bal, koncert lub teatr.

Komitet wystawy, pragnąc przygotować wygodne pomieszczenie wszystkim lekarzom, którzy w przededniu zjazdu wieczornym lub nocnym pociągiem przyjadą do Ciechocinka, uprzejmie prosi wszystkich przyszłych uczestników zjazdu o wczesne zapisywanie się w sekretaryacie wystawy (Marszałkowska 110 tel. 130—30).

Termin zapisów kończy się w dniu 15 maja.

W sprawie wystawy samej komitet zawiadamia, że stosownie do zatwierdzonego przez władzę regulaminu wystawy, wyróżniającym się wystawcom wydawane będą odpowiednie oznaczenia.

Opłata za wynajęcie miejsc na wystawie winna być wnoszona na ręce skarbnika wystawy lub upoważnionego przez komitet specjalnego inkasenta za okazaniem kwitu sznurowego z pieczęcią komitetu i podpisem skarbnika.

Biuro informacyjne uzdrowisk. Przy wydziale balneologiczno-klimatologicznym warszawskiego Towarzystwa higienicznego, pozostającym pod przewodnictwem dra Józefa Jaworskiego, otworzono biuro informacyjne o zdrojowiskach i uzdrowiskach.

Biuro to udziela w lokalu Towarzystwa (ul. Krakowskie-Przedmieście l. 66) szczegółowych informacji co do warunków i bytu w danej miejscowości, środków komunikacyjnych, ceny mieszkań, kosztów utrzymania itd.

Zamiejscowej publiczności udziela się odpowiedzi listownie. Dotychczas biuro otrzymało ogłoszenia kartkowe o Ojcowie, Nałęczowie, Busku, Solcu i sanatorium w Druskienikach.

Jesteśmy proszeni o zwrócenie się tą drogą do galicyjskich zarządów zdrojowych, by pod adresem biura nadesłały jak najrychlej informacje i swe publikacje reklamowe, jakie wydają przed sezonem, gdyż wiele osób zgłasza się do biura o informacje co do połączeń kolejowych, ceny mieszkań, taks zdrojowych kąpieli itd.

Komunikacja z Połagą. Połaga, która stać się może polską Ostendą, odgradzona była dotychczas od świata z powodu utrudnionej i kosztownej komunikacji. Zyska ona narazie na sezon nadchodzący stałą komunikację samochodową pomiędzy Libawą a Połagą, bo zaprowadzone dwa samochody, o sile 50 koni każdy, obsługiwać będą podróżnych.

Ulepszenie tej komunikacji z Połagą jest bardzo na dobie w chwili przelomowej dla uzdrowisk krajowych, których zarządy powinny przekonać kuracuszów tegorocznych, bojkotujących Niemców, że i one umieją starać się o wygody swoich gości, że rozumieją swój obowiązek i interes wspólny.

Ruch ten powinien być początkiem świetnego rozwoju uzdrowisk krajowych, które gorączkowo wzięły się do pracy, zakładają Towarzystwa przyjaciół, byleby sprostać koniecznemu postępowi i zastosowanym do niego wymaganiom.

Kąpiele radowe w Maryenbadzie. Jak donosi *Bohemia*, zarząd źródeł maryenbadzkich ma podobno zamiar urządzić także w Maryenbadzie lecznicę radową. Na stoku górskim w stronę Perlsbergu znajduje się niedaleko od gościńca stara, opuszczona kopalnia. Badania przedsięwzięte niedawno w szybach wykazały tam istnienie rad uranowych; woda zaskórna zaś posiada w bardzo znacznym stopniu właściwości radiograficzne. Ponieważ odległość opuszczonej kopalni od Maryenbadu wynosi w linii powietrznej tylko 13 kilometrów, więc nie byłoby trudno sprowadzać stamtąd do miasta albo rudę uranową, albo wodę rurami. Rokowania w tej sprawie nie są jeszcze ukończone, o ile się jednak zdaje, wydadzą pomyślny rezultat.

Towarzystwo przyjaciół Buska. Kielecka komisya gubernialna do spraw stowarzyszeń i związków zarejestrowała ustawę Towarzystwa przyjaciół Buska, wzorowaną na stosownej ustawie Tow. przyjaciół Ciechocinka.

Ustawę podpisali jako założyciele: dr. Majkowski, dr. Neuman, dr. Rubinstein i dr. Sulimierski.

Notatki bibliograficzne.

Redakcyja otrzymała:

K. Trochanowski. Źdroje Iwonickie po ostatnim rozbiore chemicznym dokonanym roku 1907.

Dr. Z. Czopp. Ostseebad. Kilka uwag na dobie w sprawie kąpielisk pruskich (odb. z „Kuryera Warszawskiego“ w Warszawie i „Nowej Reformy“ w Krakowie) 1908.

Zakład zdrojowo-kąpielowy Rymanów-Zdrój. Druk reklamowy.

Zakopanane. (Rok I. Nr. 8). Czasopismo poświęcone sprawom Zakopanego. Red. Dr. J. Zychon. — Zawiera informacje o Zakopanem. Orkan: Jak Józus chciał a jak mu wyszło. St. Lack: Listy z Zakopanego. Dr. Zychon: Uwagi o obecnym stanie, o potrzebach i niedomaganiach Zakopanego: (c. d.). St. Lack: O „stylu“ zakopiańskim. M. Zaruski: Z Tatr. Wiadomości bieżące.

Szczawnica. Zakład zdrojowo-kąpielowy, klimatyczno-zentyczny i ke-frowy. Sprawozdanie za rok 1907.

Dr. E. van de Weyer i Dr. R. Wybauw. Über die Wirkung der Stahlwässer auf den Stoffwechsel. (Sonderabdr. aus d. Zeitsch. f. physikalische u. diät. Ther. 1906/7 Bd. X).

Doc. Dr. A. Gabryszewski. Solanki i szczawy słono-alkaliczne jod zawierające w świetle nowszych badań a Iwonicz zdroj. Lwów 1907.

Spis lekarzy Polaków ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych.

Abbazia: Dr. X. Gorski.

Baden pod Wiedniem: Dr. Kümmerling.

Biarritz: Dr. Bohdanowicz.

Birsztany: Dr. Grodecki.

Busko: Dr. Drewnowski, Majkowski, Rubinstajn, Sawicki, Sulimierski, Talko.

Bystra: (Słask austr.): Dr. Jekels.

Cudowa: Dr. Brodzki.

Ciechocinek: Dr. Arnstein, Besiekierski (chir.), Chwat, Ciagliński, Dembicki, Górski, Grudziński, Holc, Jezierski, Konarzewska, Lorentowicz, Lubowski, Polikier, Przyrembel, Pyrz, Ruppert, Rydzkowski, Sinołęcki, Steinberg, Tannenbaum, Wychowski.

Darków: Dr. Klimek.

Druskieniki: Dr. Bujakowski, Konwerski, Markiewicz, Sawicki, Zaleski.

Fransensbad: Dr. Moraczewska, Rosner, Steinsberg, Zeitner.

Gastein (Hof): Dr. Jeż.

Gleichenberg: Dr. Bulikowski.

Gries koło Bozen: Dr. Nazarkiewicz.

Hall (Bad): Dr. Feuerstein.

Inowrocław: Dr. Krzyński, Przybyszewski.

Iwonicz: Dr. Berger, Damański, docent Gabryszewski, Lanes, Staniszewski, Stauber.

Karlsbad: Dr. docent Biernacki, Goldwasser (okul.), Haszewicz, Kaufmann, Kołaczkowski, Kostecki, Kretowicz, Kropf, Maleszewski, Moraczewski, Scharf, Śliwiński, Süsskind, Wasserthal.

Kissingen: Dr. F. Chłapowski, Maciejewski.

Kołobrzeg: Dr. A. Chłapowski.

Kosów: Dr. Tarnawski.

Krynica: Dr. Aronsohn, Askenazy, Better, Cercha, Dębicki, Ebers, Kmiotowicz, Kopf, Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathay.

Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.

Marienbad: Dr. Dobija, Eichhorn, Harajewicz, Kwiatkowski, Liebeskind, Prager, Reinhold, Schermant, Szczepański.

Maryówka: Dr. Zakrzewski.

Meran; Dr. Binder.

Morszyn: Dr. Jasiński.

Nałęczów: Dr. Babski, Dobrucki (raz na tydzień), Gałczyński, Gliński, Makowski, Malewski, Puławski (dyr. zakł.).

Nauhaim: Dr. Jankowski, Łowiński.

Nizza: Dr. Bohdanowicz.

Odessa: Dr. Jachimowicz.

Oeynhausien: Dr. Janta-Pończyński.

Ojców: Dr. Kozłowski.

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 oplatnie.

Piszczany: Dr. Brand, Teichmann.
 Połąga: Dr. Skowroński, Świętochowski (zakładowy).
 Pustomyty: Dr. Blaim.
 Rabka: Dr. Cholewicz, Kaden, Lang, Supiński (l. zakł.).
 Reichenhall: Dr. Goldschmidt, Knobel, Sadowski.
 Rymanów: Dr. Bielecki, Dukiet, Regiec, Wajgiel.
 Sławuta: Dr. Dobrzycki, Dzierzbicki.
 Solec: Dr. Daniewski, Knoff.
 Swoszowice: Dr. Trzcziński.
 Szczawnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołaczkowski, prof. Korczyński, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
 Trenczyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł.), Münz, Wobr.
 Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praschil.
 Vichy: Dr. Biernawski.
 Wiesbaden: Dr. Błociszewski.
 Wisła (Śląsk austr.): Dr. Zanietowski.
 Wysowa: Dr. Kraszewski.
 Zakopane: Dr. Brzeziński, Chramiec, Chwistek, Czapliski, Dłuska, Dłuski, Gaik, Gawlik, Łazowski, Majewicz, Sołowski (dent.), Żychoń.
 Żegiestów: Dr. Piotrowski.

Treść: Dr. Józef Jaworski: Zdrojowiska i uzdrowiska. — Dr. T. Piotrowski: Wpływ powietrza i słońca na organizm człowieka z uwzględnieniem kąpieli słoneczno powietrznych w Żegiestowie. — II. Zjazd balneologiczny polski. — Wiadomości bieżące. — Notatki bibliograficzne. — Spis lekarzy Polaków, ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych. — Ogłoszenia.

ZAKOPANE = ADASIÓWKA
 ☒ Dra BOLESŁAWA ŁAZOWSKIEGO ☒
ZAKŁAD DYETETYCZNO-HIGIENICZNY
 otwarty od 1-go czerwca do końca września.

W BAD NAUHEIM
 Fürstenstrasse 14, róg Karlstrasse, Telefonu Nr. 271
 ordynuje przez cały rok
Dr. med. ZYGMUNT ŁOWIŃSKI

Dr. Zygmunt Wąsowicz
 ordynuje jak w latach poprzednich od 15-go maja
W KRYNICY.

Dr. D. Mohr
 ordynuje jak w latach poprzednich
w Szczawnicy.

ZAKOPANE. KRUPÓWKI 78.
„BYGEA“ PENSYONAT DYETETYCZNY
 i ZAKŁAD WODOLECZNICZY
 bardzo pięknie położony, w ogrodzie, nad strumieniem. Wytworna kuchnia dyetetyczna. Najnowsze urządzenia wodolecznicze. Ciepłe wanny w osobnym pawilonie ogrodowym.
 Właścicielka: **MARYA TURZYMA.**

Specjalista chorób wewnętrznych
Dr. Kazimierz Flis
 b. asystent c. k. Kliniki lekarskiej Uniw. Jag.
 przeprowadził się
 do domu przy ulicy Szewskiej L. 27.

MARIENBAD
 Kaiserstrasse „Stadt Hamburg“
Dr. St. Benedykt Kwiatkowski
 b. I. Asystent kliniki chorób wewnętrznych Uniwersytetu Jagiell.
 ordynuje jak w latach poprzednich od 1. maja do 1. paździer.

PIERWSZORZĘDNEJ JAKOŚCI
HYGIENICZNE MASZYNOWE TUTKI
»KOSMOS«
 SĄ WSZĘDZIE DO NABYCIA!

KAMIL TOMASZEWSKI
 W ZAKOPANEM, KRUPÓWKI L. 39.
 Poleca :
 Porcelanę, szkło, lampy, towary metalowe i galant., bieliznę męską z marką „Lwa“, bieliznę wełnianą prof. dr. Jaegera, rękawiczki, wstążki, krawaty, przybory do szycia i haftu.

Ważna wiadomość dla letników!!
 FIRMA
JAN HÖFLINGER
 Fabryka Cukrów i Herbatników
 we Lwowie, przy ul. Teatralnej L. 8
 uwiadamia swoich w. szan. Odbiorców, którzy wyjeżdżają do miejsc kąpielowych i uzdrowisk krajowych lub zagranicz., że przez czas od 1. czerwca do 1. września b. r. opłaca sama koszta przesyłki i nie liczy za opakowanie wszelkich zleceń począwszy od 1 klg. herbatników lub cukrów — tak, ażeby nie było żadnej różnicy w cenie między towarem kupowanym w sklepie we Lwowie a sprowadzonym.
 Zamówienia skuteczniamy odwrotną pocztą.

**Zakład wodoleczniczy
Dra Chramca**
= w Zakopanem =
otwarty cały rok.

Kąpiele powietrzne, zwykłe, gazowe etc.
Gimnastyka, mięsienie, najnowsze przyrządy
zanderowskie etc.

Kuchnia wykwintna i zdrowa.
Oddzielny stół jaski.

Centralne ogrzewanie — światło elektryczne,
wodociąg, kanalizacja. — Cena od 8 koron
wzwyż z całym utrzymaniem.

Firma
N. TRAUMA SYN
utrzymuje składy exportowe
wód mineralnych
wszelkich soli do kąpeli, ługów itd.
w Krakowie i w Tarnowie
(ul. Dietla 46) (Hotel krakowski).
Wody świeże. — Ekspedycja szybka.
W sezonie otrzymuje świeże przesyłki tygodni w tygodni.

**Laboratorium
mikroskopowo-chemiczne**
**Dr. BOLESŁAWA
DROBNERA**
W KRAKOWIE, PRZY UL. ZGODA L. 1.
TELEFON Nr. 415 c.
Adres dla telegramów: Laboratorium Drobnera, Kraków.

Dział medyczny wykonywa:
ANALIZY MOCZU
(w przeciągu 24 godzin — ceny 4, 7, 10 Koron).

Analizy kału, soku żołądkowego.
Badanie krwi. — Badanie środków lekarskich. —
Wykonywa się preparaty farmaceutyczne, kosme-
tyczne i t. p. — Syntezy naukowe. — Miejsca dla
pracy analitycznej i syntetycznej. ΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔ

DZIAŁY LABORATORYUM:
medyczny, technologiczny, naukowy i handlowy.
Wyłączne zastępstwo fabryki mikroskopów,
polaryzatorów i t. d. Reicherta w Wiedniu.
Zastępstwo fabryki wag anal. Nemetza w Wiedniu.
Skład wszystkich przyrządów szklanych
i preparatów chemicznych.

Sanatorium dla chorych psychonerwowych
Lwów, „Nad żelazną Wodą“.

Przyjmuje się chorych, dotkniętych wszelkimi postaciami chorób umysłowych, tudzież psychonerwicami pada-
czkowemi, histerycznemi i choreatycznemi jak również alkoholistów i morfinistów. — Zbudowane i urządzone
na wzór sanatoryjów zagraniczą, daje sposobność stosowania wszelkich najnowszych środków i sposobów leczeni-
czych, a szczególnie kąpeli przedłużnych (Dauerbäder). Postępowanie z chorymi, z powodu ograniczonej liczby
ściśle indywidualizujące. Opieka domowa. Obfitość rozrywek. Staranie o odpowiednie zajęcie dla chorych.
Możliwie największa swoboda. Cena 10 koron za dobę i więcej. — Bliższe szczegóły na żądanie.
Telefon Nr. 385. **Dr. JAN ŚWIĄTKOWSKI, kierujący lekarz.**

Zygmunt Ślimakowski
Kraków, Rynek gł. Linia A-B, obok głównej trafiki.
Magazyn nowości dla Dam
oraz przyborów do szycia i modniarstwa.

Na każdy sezon **Nowości!!!**

Fabryczny skład: koronek, aplikacji, wstążek i haftów szwajcarskich. Pończochy damskie i dziecięce. Materje jedwabne w gładkich kolorach. **HALKI TAFTOWE.** Boa strusie i gazowe. Szale koronkowe i inne. Rękawiczki. Żaboty, krawaty, kołnierze. Paski, torebki, portmonetki. Perfumerye i mydła. Parasolki i parasole. Kwiaty i pióra (specyalność: pióra strusie!). Guziki, taśmy, krepiny, nici, igły i wszelkie przybory do szycia domowego. Szczotki i grzebienie.

Zamówienia z prowincyi odwrotnie.
UWAGA:
W niedziele i święta sklep zamknięty.

Truskawiec

Zakład zdrojowo-kąpielowy oraz stacja klimatyczna.

Ostatnia stacja kolejowa Drohobycz.

== Sezon od 15-go maja do końca września. ==

LEKARZE ZAKŁADOWI

Radca ces. Dr. Edward Krzyżanowski z Buczacza.

i Dr. Tadeusz Praschil ze Lwowa.

Położony w kotlinie na wysokości 1200 stóp, posiada kąpiele: słone, słono-siarczane, borowinowo-żelaziste, elektryczne, źródła słono-gorzkie do picia, oraz szczawę alkaliczną.

Urządzenia kąpielowe pierwszorzędne: Wanny porcelanowe, marmurowe, metalowe i drewniane.

Zakład inhalacyjny systemu Wassmutha. Leczenie elektrycznością, masażem, kuracja żółtyczna i mleczna.

Mieszkania wzorowo urządzone. Sala balowa i teatralna. Lawn-Tennis. Kręgielnia. Czytelnia. Kasyno. Własna orkiestra. Apteka, poczta i telegraf w miejscu. Kościółek katolicki i cerkiew ruska. Dwie restauracje zakładowe pierwszorzędne.

Osobną broszurę o Truskawcu wysyła na żądanie **ZARZĄD.**

Dr. ZENON PELCZAR b. długoletni lekarz zakładowy **W TRUSKAWCU**
ordynuje nadal od 15-go maja (willa Zofia). Telef. Nr. 3.

ŻEGIESTÓW

Lekarz Dr. T. Piotrowski.

- Najsilniejsze szczawy ziemno-żelaziste. -
Kąpiele słoneczne.

== Zaprowadzono kanalizację, wodociągi i oświetlenie elektryczne. ==

Kąpiele mineralne, najobfitsze w kwas węglowy, borowinowe, hydropatyczne i rzeźne w Popradzie. Okolica cudowna. Trzy sezony. W pierwszym i trzecim sezonie cena mieszkań i kąpeli o 30% niższa.

== Stacja kolejowa, telegraf i poczta na miejscu. ==

CUKIERNIA **WALERYANA PŁONKI** **W ZAKOPANEM**
i **RESTAURACJA** **WALERYANA PŁONKI** **W ZAKOPANEM**
narożnik
Krupówki i ul. Marszałkowskiej

odznaczona na Wystawie lwowskiej 1894 roku — poleca się Szanownej P. T. Publiczności.

LUBIEŃ

Zakład zdrojowo-kąpielowy i hydropatyczny
w pobliżu Lwowa.

Najsilniejsze wody siarczane na kontynencie.

Kąpiele siarczane, siarczano-gazowe, kąpiele gazowe, jak w Nauheim i borowinowe. Leczenie elektrycznością, masażem i gimnastyką.

W Lubieniu leczą się ze znakomitym skutkiem: Reumatyzm stawowy i mięśniowy, nawet najwięcej zastarzałe formy, najuporczywsze ischiasy i nerwobóle, artrytyzm, obrzęki po złamaniach i zwichnięciach, choroby nerwowe, zapalenia okostnej stawów, choroby skórne i kobiece.

Sezon trwa od 20-go maja do końca września. Mieszkanie wygodne już od 1 K. dziennie. Restauracja tania i dobra. Kąpiele po Kor. 1'20, 1'40 i 1'60, borowinowe 3 Kor. Dla ubogich znaczne opusty.

Stacja kolejowa, poczta, telegraf i apteka w miejscu. Do każdego pociągu omnibus za 20 hal. od osoby. Łazienki centralnie ogrzewane.

Lekarz zakładowy: **Dr. Ksawery Obmiński**

Zakład otrzymał w ubiegłym roku elektryczne oświetlenie i połączenie telefoniczne.

Wszelkich objaśnień udziela odwrotnie

Zarząd kąpielowy.

MERAN.

Dr. Bindera willa „Stefania“

Sanatorium i Zakład wodolecznicy

z komfortem urządzone, wspólnie położony.

Środki lecznicze: Woda we wszelkiej formie, kąpiele mineralne, gazowe obojętne i solankowe, kąpiele elektryczne z różnymi prądami, świetlne, słoneczne i powietrzne. Leczenie dyetetyczne, wzniesieniowe, winogronowe. Mechanoterapia, gimnastyka lecznicza, szkoła chodzenia dla tabetyków, sport. Leczenie elektrycznością, prądy stałe, zmienne, faradyczne, influencyjne i wysokiego nasilenia. Gruźliczych nie przyjmuje się.

Sezon od 1-go września do końca maja.

Ceny umiarkowane. — Prospekty wysyła

Dr. Binder.

Leczy także poza Zakładem i pozwala korzystać ze środków leczniczych Zakładu eksternistom.

Zakład **Riesenhof** Kąpiele słoneczne i powietrzne.

Nowoczesne fiz.-dyet. sanatorium, wspaniałe położenie. 30 m. od dworca kolejowego Linz, u stóp góry Pöstling, w zaciszu wolnym od kurzu, wśród lasów szpilkowych. Indyw. leczenie, trwałe skutki we wszel. chorobach nerwowych, kobiecych i uporczywych. Leczenie dyet., odłuszczone i tuszy dodające sposobem dra Lahmanna. Łazienki czterokomór., mięsienie sposobem Thure Branda i wibracyjne, kąpiele z kwasem węglowym i mineralne, wzięwanie Bullinga, szkoła pływania, lawn-tennis, własna obora, ceny umiarkowane, prospekty darmo. Dr. Fränkel ze Lwowa.

RYMANÓW-ZDRÓJ



ZAKŁAD ZDROJOWO-KĄPIELOWY RYMANÓW-ZDRÓJ

Frekwencja 2.500 osób.

Położony 450 m. nad poziomem morza w powiecie sanockim w Galicyi, opodal od stacyi kolejowej „Rymanów”, własność Jana hr. Potockiego. Najobfitsza szczawa słono-alkaliczna, jod i brom zawierająca, bogata w cenne składniki mineralne ze zdrojów „Tytusa”, „Klaudyi” i „Celestyny”, odznaczone pierwszorzędnymi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników. Źródło „Klaudyi” (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisji balneologicznej Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego) zastępuje całkowicie słynne obce, bo niemieckie wody w Kissingen, mianowicie zdroje „Rakoczy” i „Pandur”, a nawet je przewyższa i jest skuteczniejszym od nich (gdyż zawiera dwuwęglan sody, którego tamte nie zawierają). Dla wielkiej ilości środków odżywczych, jakie zawiera, działa najskuteczniej u osób skrofolicznych, anemicznych i osłabionych, przedewszystkiem u kobiet i dzieci, przeciw: żółtom (*scrophulosis*) skóry, błony śluzowej i kostnej, kości stawów, przeciw przewlekłym niezżytom nosa, gardła etc., przeciw przekrwieniom nerek, przeciw zapaleniom śródmiacicznym i mięszowym, przeciw zбочeniom w regularności, przeciw zgrubieniom, obrzękom i stwardnieniom pozapalnym, nerwobólom, hypochondryi i histeryi, blednicy, niedokrewności, jako środek profilaktyczny przeciw żółtom, po ostrych chorobach wysypkowych i zakaźnych i t. p.

Pomimo, że Zakład lat 26 istnieje, wiele osób, a szczególnie dzieci zawdzięcza mu uzdrowienie a Zakład z każdym rokiem wzrasta i rozszerza się. Położenie urocze wśród lasów szpilkowych w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnymi, rzeczniemi, pićm wód, 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 łazienki, wygodne pomieszkania, kuchnię zdrową, dobrą a niedrogą, wyborną muzykę zdrojową, liczne spacerki, kąpielicę, 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-sza 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 kąpiel 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, t. j. od 20 czerwca do 20 sierpnia.

Wodę mineralną i sól jodo-bromową rymanowską do użytku wewnętrznego i zewnętrznego (t. j. do kąpeli, okładów i t. p.) 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).



RYMANÓW-ZDRÓJ