

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

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) żoły (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:
Druźbaki, Nałęczów.

- d) żelaziste:
Krynica, Nałęczów, Sławinek, Szczawnica, Wysowa, Żegiestów.

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połaga.

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 kościoła 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
(stacya kolejowa Iwonicz w Galicyi).

Najsilniejsza szczawa siono-jodowo-bromowa. — Od dawna stwierdzoną jej skuteczność we wszystkich postaciach żółtów (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 gázowe.

Urządzenie Zakładu wzorowe, oświetlenie elektryczne, wodociągi, kaplica zakładowa, w której odprawia 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
(saratoryum i zakład
dyetetyczno-fizykal-
no-wodolecniczy)

„QUO VADIS“

w
Kissingen
Ludwigstrasse 16
(Bawarya)

Dra J. Maciejewskiego

dla chorób wewnętrznych (specjalnie żołądka, kiszek, serca, naczyń, 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 i tańsza niż inne szorawy!!!
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.

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

KRYNICA

Poczta 3 razy dziennie
i urząd telegr. w miejscu.
Apteka.

C. K. ZAKŁAD ZDROJOWY W GALICYI

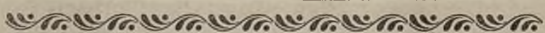
W Karpatach 600 m. n. p. m. Od stacyi kolejowej godzina bitej drogi. Na stacyi wygodne powozy. Środki lecznicze: Źródło: „Zdrój główny“ i „Słotwinka“ bardzo silnej szczawy wapienno i magneziowo-sodowo-żelazistej. Kąpiele mineralne bardzo obfite w kwas węglowy wolny, metodą Schwarza ogrzewane (w roku 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 gázowe z czystego kwasu węglowego. Kąpiele rzeczne, parowe, elektryczne, słoneczne, mięsienie. Klimat wzmacniający podalpejski. Leczenie terenowe. 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 Wronski**). Stały teatr, koncerty, odczyty, bale. Rozległy park szpilkowy, około 100 morgów obszaru. Wodociągi wody źródlanej słodkiej z gór sprowadzanej. Frekwencya 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 restauracyi 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.

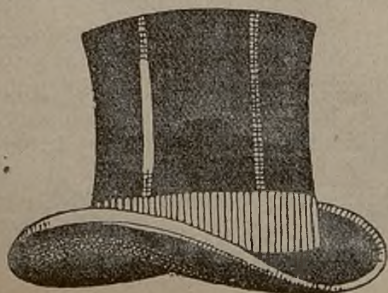
Redakcja i administracja:
Kraków, ulica Szewska L. 27. — Telefon Nr. 405.
Rękopisów nie zwraca się.

OGŁOSZENIA:
za 1 wiersz petitem lub jego miejsce 30 hal.
Adresy lekarskie 1 K 50 h jednorazowo.

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

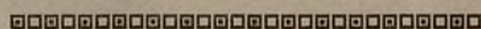
Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.

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, Jańskowice, 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, Jańskowice, 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 ręciowe	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.		

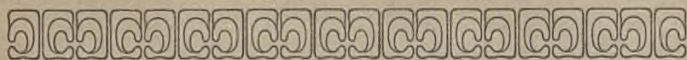


♣ ZDZISŁAW ♣
ZDANOWICZ

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, vvvv Plaidy, Necesery. vvvv



Dr. MED. ALFRED SOKOŁOWSKI.

Klimat przymorski, kąpiele i podróże morskie

Odczyt wypowiedziany na posiedz. sekcji balneologicznej warsz. Towarzystwa hyg. dnia 7-go maja 1908 roku.

Przedruk ze „Zdrowia“ r. 1908 za zezwoleniem autora.

„W góry, w góry, miły bracie, tam swoboda czeka na cie“.

Te słowa naszego wieszca były niejako pobudką, pod wpływem której przed laty przeszło 30-tu rozpoczęła się u nas dążność do wędrowek w góry na lato, a hasło to, poparte słowem i czynem naszego wielkiego lekarza i przyrodnika Chałubińskiego, wywołało owe tłumne wycieczki wszystkich warstw naszego społeczeństwa do Zakopanego, tembardziej, że pobyt w uroczym Karpatach był wówczas niezwykle tanim i umożliwiającym przepędzenie wczasów letnich nawet dla mało zasobnych kieszeni. A korzyści z owych letnich wędrowek po górach dla naszego społeczeństwa, a szczególnie dla młodzieży przebywającej cały rok w miastach, były niemałe.

Sport górski rozwijał oddychanie i krążenie krwi, upośledzone przez wadliwe wogóle u nas życie i zaniedbanie elementarnych prawideł higieny młodzieży. Dalej sport ten działał bardzo korzystnie na psychiczny nastrój; nowe wrażenia, nowe obrazy, przepiękna przyroda pobudzały ducha. Walczenie z przeszkodami i trudnościami przy wchodzeniu na wysokie góry, dodawało hartu, pewności siebie i wogóle wprowadzało organizm w pewien stan czynny, wielce różny od pędzonego w mieście życia szablonowego, biernego w całym tego wyrazu znaczenia. Pobyt w górach przynosił znakomite korzyści osobnikom wątłym ze słabo rozwiniętą klatką piersiową, dotkniętym różnemi ciepieniami dróg oddechowych i t. p. Przytem sport górski, w swoim kraju, wśród zdrowego otoczenia i pięknej natury stanowił jeden z doskonałych środków leczniczych dla owej wielkiej rzeszy neurasteników na tle przepracowania umysłowego, fachowców na polu pracy wychowawczej, lekarskiej, sądowej i t. p. Wracali oni po kilkutygodniowym w górach wypoczynku zdrowi, odmłodzeni duchowo a ów sport naturalny, nawet bez dodatkowych środków leczniczych, był o wiele korzystniejszym dla nich aniżeli systematyczne kuracje hydropatyczne, pobyt w t. zw. zakładach przyrodoleczniczych itp.

Niestety od lat kilkunastu ów pęd w kierunku wycieczek górskich znacznie osłabł u nas, a w naszych górach widzimy teraz coraz mniej istotnych turystów uprawiających wielkie sporty górskie. Życie w takim np. Zakopanem koncentruje się bardziej na równinie, coraz więcej osób nietylko starszych ale i młodych przesiaduje całe dnie na werandach cukierni, patrząc jedynie zdaleka na góry. Pobyt w tych miejscowościach staje się coraz droższym, rozwija się komfort ze zwykłym jego następstwem — drożyzną, a miejsca te przez to samo stają się coraz mniej dostępne dla ogółu. Oprócz tego w Zakopanem np. coraz więcej zaczyna przebywać istotnie chorych, a szczególnie suchotników, co w pewnej mierze, może i słusznie, odstrasza od tej przepięknej miejscowości zdrowe osobniki.

O ile zaczyna się u nas w ostatnich czasach zmniejszać kierunek wyjazdów latem w góry, o tyle coraz bardziej wzmagą się pęd ku wyjazdom nad mo-

rze. Już nietylko chorzy i osłabieni lecz wogóle ludzie zmęczeni i przeforsowani, a także młodzież, dla przepędzenia wakacji letnich, zaczyna emigrować nad morze. Wypada więc zastanowić się nad przyczynami tego zjawiska, nad tem o ile dla osobników powyższych kategorii pobyt nad morzem może być istotnie pożytecznym; jakie są czynniki fizyczne, wpływające dodatnio przez pobyt nad morzem; wreszcie jakie są dla nas najwłaściwsze miejsca kąpielowe morskie.

Wysoce popularnym od wieków pobyt latem nad morzem był mianowicie w tych krajach, które leżały bezpośrednio lub w ni wielkiej odległości od morza. Stąd już w starożytnej Grecji przebywanie nad morzem uważane było za wielce zbawienne dla zdrowia, na co mamy wiele dowodów w pismach starożytnych lekarzy; w licznych opisach i wzniankach w utworach poetów greckich i rzymskich. Dzieła sztuki włoskiej, szczególnie malarzy, szkoły florenckiej, uplastyczniają nam — przedstawiając tak liczne sceny, odbywające się nad morzem a często nawet i w morzu. Stąd też w całych Włoszech istnieją od najdawniejszych czasów liczne miejsca kąpielowe, gdzie tradycyjnie rok rocznie latem gromadzą się tysiące osób, nietylko przebywających nad morzem, lecz odbywających tamże sport kąpielowy, pływakki, wiosłarski i t. p. Te sporty skombinowane łączą się często jeszcze z wycieczkami w góry, mianowicie w miejscowościach nadmorskich, położonych u stóp gór, np. okolice zatoki neapolitańskiej.

Po Włoszech najbardziej szeroko rozwinął się sport kąpielowy morski we Francji, posiadającej, jak wiadomo przepyszne i bardzo rozległe wybrzeża morskie na północy w Kanale la Manche i na zachodzie w Atlantyku. Latem od dawien dawna we Francji całe rodziny wędrują przynajmniej na miesiąc sierpień nad morze. To samo dzieje się w Anglii, gdzie istnieją, szczególnie nad tymże Kanałem, przepiękne pod względem położenia i wyborne urzędzone, bardzo liczne stacye kąpielowe morskie.

W Niemczech stale i dotychczas przeważa w wyborze letnisk kierunek górski i nie dziwnego. Środkowe a bardziej jeszcze południowe Niemcy, Bawarya, Badeńskie, posiadają wyborne i niezwykle liczne stacye górskie różnej wysokości a jedynie na zupełnej północy kraju t. j. w Prusach Wschodnich, w Meklemburgii, na Pomorzu, t. j. prowincjach przylegających do morza istniały liczne stacye kąpielowe wielce prymitywne i mające charakter bardziej miejscowy. Dopiero w ostatnich dziesiątkach lat, zawdzięczając wybornym komunikacyom kolejowym, miejscowości te podniosły się znacznie, zyskały nowoczesne wygody, a przy pomocy reklamy odpowiedniej rozwinęły się ogromnie. To samo da się powiedzieć o licznych miejscowościach, położonych nad morzem północnym. W Szlezwigu i Holsztynie na wybrzeżach lub wyspach jakoteż w miejscowościach bardziej na zachód we Fryzji położonych ku samej granicy holenderskiej. Do szerokiego rozwoju miejscowości kąpielowych pruskich przyczyniła się, obok ułatwionej komunikacji i względnie taniego pobytu, umiejętne reklama nietylko naukowa i pseudo-naukowa. Od czasu Benekego zaczęto bliżej badać własności meteorologiczne tych miejscowości i uznano je za odpowiednie nietylko na pobyt letni, lecz nawet na zimowy. Zwrócono również uwagę, że miejscowości te stanowią wyborne stacye klimatyczne letnie dla dzieci skrofalicznych i drogą ofiarności publicznej pobudowano w różnych miejscowościach morza północnego i Bałtyku liczne sanatoria dla tej kategorii chorych dzieci.

To samo co o Niemczech da się powiedzieć również i o Austrii, gdzie cały prąd letnich turystów ciągnie ku przepięknym Alpom Austriackim, posiadającym

niezwykłą mnogość wybornie urządzonych górskich miejscowości: w Czechach, Dolnej Austrii i Karyntyi, a przede wszystkim w Tyrolu. Dopiero w ostatnim dziesiątku lat zaczęły się rozwijać nad Adryatykiem stacje przymorskie, położone w kierunku Dalmacji jak: Abbaza, Lowrana, Cerkwenica i inne, lub ku Tryestowi (Porto-Rose, Grignano, Grado). W Belgii i Holandyi bliskość morza północnego; klimat względnie łagodny, brak gór i odpowiednich letnisk, przyczyniły się do rozwinięcia niestęchanie licznych stacji klimatycznych, od bardzo skromnych do najwytworniejszych jak Ostenda lub Scheweningen.

Nie posiadając niestety własnego morza, my Polacy, musieliśmy z rozwojem prądów emigracji nad morze, wędrować do bliższych lub dalszych mórz obcych. Do najbliższych nas miejscowości położonych w Prusach wschodnich i zachodnich, lub do dalej na północ położonych miejsc w Kurlandyi a wreszcie do jedynej przymorskiej miejscowości noszącej charakter swojski, lecz zbyt odległej i złą komunikację posiadającej Połagi, lub też do miejscowości dalej jeszcze położonych w Prusach, Belgii lub Hollandji i Francji.

Jako główną przyczynę rozwoju prądu morskiego w Europie uznać wypada potrzebę przebywania nad morzem i odpoczynku, szczególnie u młodzieży wyczerpanej nadmierną pracą umysłową, a u ludzi dorosłych wysiłkami w walce o byt, przy rozwijającej się i coraz bardziej wzmocnionej ogólnej konkurencji na wszystkich polach pracy. To przecierpowanie fizyczne i umysłowe, to najpodstawowsze źródło nowoczesnej pandemii, neurastenii o najróżnorodniejszych typach i przejawach, stanowiło potrzebę konieczną wypoczynku w odpowiedniej miejscowości, najchętniej o ile można najbliższej i najspokojniejszej, a często i najtańszej.

Doświadczenie przytem wykazało, że właśnie ogromny procent osobników tej kategorii, szczególnie przecierpawanych fizycznie i umysłowo jednocześnie np. kupcy, lekarze, adwokaci i t. p. czuli się lepiej i poprawiali się szybciej nad morzem, przy braku ruchu i pełnym spokoju, aniżeli w górach przy nieuniknionym sporcie górskim. Naturalnie to stanowiło podstawową istotę wzmoczenia ruchu turystycznego ku morzu.

Działał tu jeszcze i szereg różnorodnych innych okoliczności, a więc: większa lub mniejsza odległość, łatwiejsze warunki pobytu, możność zabrania z sobą całej rodziny, a wreszcie, wielce suggestyjna reklama i moda, wpływ swój nieraz i na wskazania lekarskie wywierająca.

Doświadczenie wiekowe pożyteczności kąpeli i pobytu nad morzem dla znacznego szeregu jednostek nietylko chorych lecz przecierpawanych i osłabionych i w naszym społeczeństwie słuszny oddźwięk znalazło. I u nas coraz większe wyczerpanie młodzieży szkolnej, jej osłabienie fizyczne, szerzące się stale tak zwane usposobienie skrofuliczne u dzieci, wymagają bezwarunkowo przebycia choć kilku tygodni w miejscowości zdrowej, o dużej ilości zupełnie czystego powietrza, przy względnym spokoju, bez wielkich wysiłków fizycznych, przy jednoczesnym używaniu umiarkowanem krótkich, zimnych kąpeli. Również i u dorosłych warunki nadmiernej walki o byt, tak jasno i coraz bardziej występującej we wszystkich zawodach, a szczególnie w tak zw. wolnych profesjach. Zdenerwowanie warunkowane ciężkimi przejściami politycznymi lat ostatnich, wszystko to razem wytworzyło i wytwarza stale szeregi ludzi wyczerpanych fizycznie i intelektualnie, wymagających koniecznie rok rocznie choć kilku tygodni zupełnego odpoczynku dla ciała i umysłu, aby mózg dalej prowadzić swoją ciężką zawodową pracę.

I ta cała kategoria osobników nigdzie nie znajduje lepszych warunków odpoczynku i równowagi dla

nerwów niż właśnie nad morzem. Dodać przytem należy, że u wielu z nich, szczególnie ze sfery inteligentnej obok wpływów fizycznych, korzystnie jeszcze w wielu razach oddziaływa oddalenie się od miejsca swoich trosk i kłopotów codziennych, przyjrzenie się innemu społeczeństwu, innym warunkom pracy. U innych znowu wrażliwych na piękno, położenie malownicze wielu miejscowości nadmorskich, przepiękne zachody słońca i gra światła na fali morskiej, odmienna, nieraz niezwykle bujna roślinność i t. p. warunki niezwykle korzystnie oddziaływają na stan nietylko fizyczny lecz i psychiczny. Nawet dla natury mało wrażliwej na piękno, całość otoczenia, w tych cudownych miejscowościach, powoli wyrabia owo poczucie estetyczne.

Należy obecnie zastanowić się nad czynnikami fizycznymi właściwymi miejscom kąpielowym nadmorskim a następnie rozebrać, o ile takowe same przez się lub przez ich wspólne skojarzenie korzystnie oddziaływać mogą na powyżej wzmiankowaną grupę osobników. Przed rozbiorem tej kwestyi zaznaczyć można rzecz szczególniejszą, przynajmniej dla mnie godną zastanowienia. Literatura fachowa specjalna w tej dziedzinie jest niezwykle skąpa i to nie tylko u nas, gdzie prawie nie oryginalnego w tej kwestyi nie pisano, lecz wogóle w literaturze zachodniej nawet tych krajów, gdzie od wieków *talassoterapia* szeroko jest stosowana. We Francyi literatura ta ogranicza się do prac przeważnie popularnych, to samo w Niemczech, gdzie od czasu podstawowych prac Benekego, ogłoszonych lat temu przeszło trzydzieści, w ostatnim dziesiątku lat ogłoszono zaledwie kilka prac ściślejszych Hillera, Webera, Loewego i innych, reszta zaś odnosi się do literatury popularnej. Jestto dziwny znak wadliwego kierunku medycyny nowoczesnej, która lekceważy opracowanie fachowe naukowe kwestyi z dziedziny pierwszorzędnej doniosłości praktycznej, jaką stanowi klimat przymorski.

Przy rozbiórce czynników tego klimatu, działających na organizm ludzki, należy ściśle rozróżnić dwie ich odrębne kategorie — powietrze i kąpiel samą.



Zdrój „Słotwinka“ w Krynczy.

Co się tyczy powietrza morskiego, to można powiedzieć, że stanowi ono czynnik najistotniejszy, o ile bowiem organizm znajduje się jedynie chwilowo pod wpływem kąpeli, o tyle podczas pobytu nad morzem, człowiek bez przerwy znajduje się pod wpływem powietrza.

Najistotniejszymi składnikami tego wpływu są:

1) Równomierność ciepłoty, wiadomo bowiem, że wahania ciepłoty nad morzem a szczególnie na wyspach są o wiele mniejsze aniżeli na równinie a tembardziej w górach. Dlatego też organizmy bardziej wrażliwe na te wpływy, podlegają mniej t. zw. zaziębieniu i mogą bez obawy przebywać na powietrzu nad morzem dzień cały, a nawet i w nocy, nie odczuwając w porze stosunkowo chłodnej różnic w wahanii ciepłoty.

Lato w okolicach przymorskich jest mniej gorące niż na równinach a nawet i zimą w położonych na północ morskich wybrzeżach i wyspach np. Nordeney, Wight i innych, ciepłota nie jest zbyt niska w porównaniu z odpowiednimi miejscami na lądzie stałym. Aczkolwiek ciepłoty miejsc nadmorskich latem lub też w innych porach roku są zależne od położenia geograficznego tych miejsc, to jednakże latem, nawet na wybrzeżach północnych, w Szwecji a nawet i Szwecji, Norwegii lub Finlandyi — lato bywa ciepłe, a nieraz nawet gorące. Z drugiej strony nawet na południu Europy, nad Adryatykiem lub morzem Śródziemnym i Atlantykiem, lato w miejscach przymorskich, a bardziej jeszcze na wyspach nie bywa zbyt gorące, jakby to przypuszczać należało, gdyż ciepłotę nadmierną łagodzą w wysokim stopniu wiatry, wiejące od morza. Na wybrzeżach morza Śródziemnego przy 20% R. (np. w Viaregio) lub wyżej, nie doznaje się tego uczucia duszności i gorąca, jakie wywołuje ciepłota tej wysokości na równinach a nawet i górach. Naturalnie w innych porach roku, a szczególnie zimą, na północnych lub północno-zachodnich wybrzeżach morskich panują przykre zimna i wiatry, mimo stosunkowo niezbyt niskiej temperatury i naturalnie miejscowości te w tych porach roku nie bywają wskazywane dla pobytu chorych, z wyjątkiem miejsc, znajdujących się pod wpływem t. zw. Golfstremu, (wyspa Whigt i t. p.) gdzie, zawiadując ciepłemu prądowi powietrza, zima jest bardzo łagodna, nie ustępująca nieraz wybrzeżom istotnego południa.

Obok ciepłoty odgrywa w klimacie morskim wielką rolę wilgotność t. j. nasycenie powietrza parą wodną, które stale bywa o wiele większe aniżeli na równinach. Ta obfitość wilgoci, o ile dla organizmu jest przykrą a nawet szkodliwą, kiedy towarzyszą jej niskie ciepłoty, jesienią lub zimą, o tyle jest wysoce dodatnim czynnikiem podczas lata przy wysokich ciepłotach uwilgotnia bowiem skórę, a szczególnie błony śluzowe dróg oddechowych, co ułatwia ich wydzieliny, wywołując u wielu osobników objawy dodatnie. Wpływ jednakże tej wilgotności powietrza daje się przedewszystkiem zaznaczyć na wyspach, na wybrzeżach bowiem jest on zależny od kierunku wiatrów, stąd też powietrze bywa tam nieraz względnie suche.

Do najistotniejszych czynników wpływu morskiego powietrza zaliczyć należy bezspornie jego czystość, inne bowiem właściwości, jak: większe ciśnienie warunkujące zwiększoną ilość tlenu, wątpliwa w niem obecność soli, jodu i t. p. są to czynniki drugorzędne, małej wartości terapeutycznej; a czystość zaś i brak mikroorganizmów, sprawdzona licznymi badaniami, stanowią najistotniejszą jego wartość. Naturalnie i pod tym ostatnim względem zachodzą wielkie różnice i wahania, najczystsze powietrze znajduje się na wyspach i to stosunkowo małych, zdala od lądu, jak Whigt, Sylt,

Helgoland, Oleron i t. p. Względnie mniej na wybrzeżach a szczególnie, sąsiadujących z dużymi miastami, fabrykami i t. p. Dlatego też i właściwości higieniczne danej miejscowości mają pod tym względem ważne znaczenie, wogóle powiedzieć można, im mniejsze miejsce, tem ma czystsze powietrze. *Ruchliwość powietrza* właściwa klimatowi przymorskiemu, stanowi również istotną jego wartość. Szybkość powietrza zależna jest od wiatrów i daje się zauważyć szczególnie na wyspach morza północnego, chociaż też samą właściwość posiadają i wyspy południowe. Ta ruchliwość, dająca się odczuwać szczególnie w pierwszych dniach pobytu, stanowi najwybitniejszą właściwość powietrza istotnie morskiego. Ona to warunkuje te częste zetknięcia się powietrza coraz świeżych warstw, z ludzkim ciałem, wywołując specjalne uczucie świeżości, które jednakże nieraz, szczególnie na wyspach morza północnego przy nadmiernej ruchliwości powietrza, szczególnie przy nieco niższych ciepłotach stanowi w pierwszych dniach pobytu uczucie dosyć nieprzyjemne, wywołujące ból głowy, uczucie chłodu, a nieraz nawet objawy ogólnego zdenerwowania, bezsenność. Uczucie to występuje w daleko mniejszym stopniu przy ciepłotach wyższych, np. nad Atlantykiem, lub w pasie Golfstremu w Kanale w Anglii. Ta ruchliwość powietrza wywołuje u człowieka nie tylko silniejsze i ciągłe przewietrzanie ciała nawet przez pośrednictwo ubrania, lecz i jednocześnie wzmógłony przewiew skóry i szybkie odciążanie ciepłoty, pośrednio zaś, drogą przez pobudzenie nerwów naczyń ruchomych skóry, pobudza muskulaturę do skurczów i reguluje szybciej ciepłotę i działa tym sposobem hartując na skórę i błony śluzowe. Ten wpływ tłómaczy nam fakt powszechnie znany, że osobniki nawet mocno wrażliwe na zimno i wiatry, znoszą wybornie zimne nieraz i wietrzne powietrze morza północnego ku wielkiemu swojemu zdziwieniu, nie zaziębiając się, a nawet nie dostając katarów.

Samo przez się rozumie się, że ów wpływ dobroczynny ruchliwości powietrza różnie się objawiający z mniejszym lub większym natężeniem, zależnie od położenia bardziej lub mniej północnego lub zachodniego danej miejscowości jest zależnym w wysokim stopniu od indywidualności danego osobnika, osoby węższej, wrażliwej, wogóle źle znoszą powietrze ruchliwe morza północnego, szczególnie gdy trafiają na lato zbyt chłodne, odwrotnie znoszą wybornie także powietrze Atlantyku lub morza Śródziemnego.

Te wszystkie wyżej wzmiankowane właściwości powietrza morskiego: szczególnie wysp i mórz otwartych (Północne, Atlantyckie) można słusznie porównać do ciągłej kąpeli powietrznej, działanie której najczęściej objawia się dodatnio na organizm, powodując po pewnym przeciągu czasu cały szereg zmian, wzmocnieniem i poprawą ogólnej przemiany materii¹⁾, a więc: wzmocnieniem łaknieniem, swobodą ruchów, zmniejszoną wrażliwością na wiatr i zimno, uczuciem ogólnego zadowolenia i poprawą psychicznego stanu. Poprawa w tym kierunku daje się szczególnie szybko zauważyć u dzieci skrofalicznych, mało ruchliwych w domu, po pewnym zaś czasie pobytu nad morzem rodzice są zdziwieni jak tamże są w stanie całe godziny budować domy z piasku, jak starają się dorównać innym w kopaniu, jak mimo chodzenia bosą po zimnym piasku nie dostają katarów ani kaszlu i jedzą wybornie, nawet nie zbyt dla nich poprzednio smaczne potrawy, śpią doskonale.

Co się tyczy samej kąpeli morskiej, to stanowi ona, zdaniem mojem, część dodatkową powietrza mor-

¹⁾ Co wykazali za pomocą szczegółowych odnośnych badań Loewy i Müller. (l. c. literatura).

skiego, wiele bowiem osobników, nieznoszących zimnych kąpeli (szczególniej morza Północnego) otrzymuje wyborny wynik leczniczy jedynie z pobytu nad morzem nieraz w połączeniu z kąpielami morskimi ograniczonymi w wannach, nie ustępującymi bynajmniej wynikowi otrzymanemu przez osobniki kąpiące się jednocześnie. Przed rozebraniem jednakże właściwości kąpeli morskich winienem przedewszystkiem zaznaczyć, że jeżeli jest mowa o kąpeli morskiej, to dotyczy ona jedynie kąpeli na morzu Północnem, Atlantyku, morzu Śródziemnem lub Czarnem. Kąpiele bowiem w Bałtyku lub zatoce Quarnero (Abbazya, Lowrano, w miejscowościach kąpielowych pod Tryestem), posiadających fale właściwie wyjątkowo tylko, ciepłota których jest zależną w wysokim stopniu od ciepłoty powietrza, małą stanowią różnicę od kąpeli rzecznych. (C. d. n.)

Kilka słów w sprawie Birsztan

podał Dr. Franciszek Grodecki.

W Nrze 9-tym *Przewodnika kąpielowego* Dr. Flis w zakończeniu streszczenia pracy czeigodnego Dra H. Dobrzyckiego wzywa Zarząd zdrojowy w Birsztanach, by zdobył się na więcej przedsiębiorczości i rozpoczął eksploatację wód birsztzańskich, a niewątpliwie znajdzie poparcie tak u lekarzy jak u publiczności.

Na wezwanie to, jako obeznany w najdrobniejszych szczegółach z istotnym stanem rzeczy, uważam sobie za wprost obywatelski obowiązek w poruszonej kwestyi powiedzieć kilka słów. Czynię to z bólem serca, ale trudno: *amicus mihi Plato magis amica veritas*. Ogół lekarzy naszych wysyłających tu chorych i chorzy wiedzie z góry muszą, co ich w Birsztanach czeka. Ordynując w Birsztanach od lat 16-tu z początku jako lekarz wolno praktykujący, ostatnio zaś w charakterze lekarza zdrojowego, stwierdzić muszę ten arcycytny fakt, że Birsztany stale chylą się ku upadkowi, co się szczególnie zaznaczyło z chwilą przejścia uzdrowiska w ręce obecnej właścicielki p. Lidy von Müller. Ożywiony najlepszymi chęciami Zarząd, nie wyłączając lekarza zdrojowego, istnieje tylko dla formy, na bieg zaś życia zdrojowiska nie wywiera żadnego wpływu, to też wyczerpawszy wszelkie środki i straciwszy wszelką nadzieję na polepszenie istniejących stosunków z jednej strony, z drugiej zaś nie chcąc ściągnąć na siebie odpowiedzialności za upadek Birsztan, z końcem bieżącego sezonu gremialnie podał się do uwolnienia.

Takiego lekceważenia wymagań nauki lekarskiej tudzież najpilniejszych potrzeb i wygod kuracuszów, jakie się na każdym kroku widzi w Birsztanach, nie znajdziemy stanowczo nigdzie więcej. Na innym miejscu sprawę tę wkrótce omówię w najdrobniejszych szczegółach; tu zaznaczyć jeno muszę, że społeczeństwo nie może się spodziewać, by przynajmniej w najbliższej przyszłości właścicielka Birsztan przystosować mogła uzdrowisko do tych wymagań, jakie dziś nauka lekarska stawia, to też mniemam, że przynajmniej w obecnych czasach lekarze nasi nie mogą widzieć w Birsztanach poważnie prowadzonego przedsiębiorstwa.

Przemawia za tem jeszcze następujący wielkiej doniosłości fakt, o który bynajmniej nie obwiniam p. von Müller, który jednak dla wiadomości ogółu lekarzy podać tu muszę.

Dotąd, opierając się na podanej w pracy Dra J. Radeckiego o stale powtarzanej analizie Johansena, wody birsztzańskie uważane były za coś osobliwego tak dalece, że zachodziła nawet trudność, do jakiej grupy klasyfikacyjnej należy je zaliczyć. Tymczasem, jak wykazuje analiza, dokonana w r. 1893 przez profesora

Petersburskiej Akademii wojskowo-lekarskiej Dra Stanisława Przybytki, dotąd starannie ukrywana, skład wód birsztzańskich o tyle się jedynie różni od wód druskiennickich, iż te ostatnie są bogatsze w rozmaite składniki mineralne. Dla porównania przytaczamy tu odnośne dane:

	Stare źródła. — Zbiornik.		Wody druskienn. Źródło Nr. 1.
	Analiza Johansena	Analiza Przybytki	
Na Cl	0.39692	4.2393	4.3728
K Cl	0.05570	0.2696	0.0458
Ca Cl ₂	3.52886	0.3586	1.8386
Ca SO ₄	nie podano	1.3046	0.1751
Ca H ₂ (CO ₃) ₂	0.66197	0.1782	2.8075
Mg H ₂ (CO ₃) ₂	1.25554	0.3663	—
Fe H ₂ (CO ₃) ₂	0.01644	0.0020	0.0120
Mg Cl ₂	nie podano	0.7116	2.8417
Si O ₂	0.10700	ślady	0.0320
Al ₂ O ₃	0.90340		0.0100
Na ₂ O ₅	0.01011		0.0139
Siarkowodór	}	ślady.	
Amoniak			
Kwas fosfor.			
Mangan			
Suma części stałych	7.65283	6.9404	11.0.

Źródło „Wiktorya“

(dotąd stale używane do wewnątrz.)

	Analiza Johansena	Analiza Przybytki
Na Cl	3.7000	4.2181
K Cl	nie oznaczono	0.2494
Ca Cl ₂	nie oznaczono	0.1899
Ca SO ₄	0.7611	1.2995
Ca H ₂ (CO ₃)	0.4811	0.3402
Mg H ₂ (CO ₃) ₂	0.4416	0.3650
Fe H ₂ (CO ₃) ₂	0.0151	0.0078
Al ₂ O ₃	0.0118	ślady
Si O ₂	0.0142	ślady
MgCl ₂	—	0.0566
Suma	5.9489	6.7540

Jak widzimy, różnica składu wód ze starych źródeł jest znaczna i wprost rażąca, powaga zaś prof. Przybytki chyba jest dostateczną rękojmią. — A w tych warunkach upada zupełnie owa odrębność źródeł Birsztzańskich. Zaznaczyć tu winienem, że o przytoczonej tu analizie prof. Przybytki dowiedziałem się przypadkiem podczas rozmowy z Dr. Janem Maszalskim, który w r. 1892 był lekarzem zdrojowym w Birsztanach i który w liście pisany do mnie mówi w te słowa:

„Analiza prof. Przybytki nie ujrzała światła dziennego, ale zapewne oryginał jej znajduje się u profesora; zresztą za autentyczność analizy i dokładność cyfr ją ręczę, bo ją miałem w ręku i sam przepisałem“.

Gdy tak rzeczy stoją, mniemam, że zachowanie się ogółu lekarskiego wobec przytoczonych przezemnie danych jest aż nadto jasne.

Powyższe smutne uwagi umieszczamy na życzenie autora, nie mając powodu ani na chwilę wątpić w jego dobrą wolę i dobre intencje. Może one osiągną cel, jaki autorowi przyświecał, i dotyczące osoby skłonią do innego postępowania. Zdrojowiska nasze, choćby prywatną własnością będące, są wspólnym naszym skarbem narodowym leczniczym. Komu los dał je wrękę, na tym cięży poważny obowiązek nic z tego skarbu nie uronić, lecz tak nim rządzić, by on stale wzrastał i usługi społeczeństwu świadczył. (Przyp. Red.).

II. Zjazd balneologiczny w Zakopanem.

W dalszym ciągu zgłosili współudział w Zjeździe: Dr. Praszil (Truskawiec), Dr. Pelczar (Truskawiec), Dr. Krzyżanowski (Truskawiec), Dr. Piotrowski (Truskawiec), Dr. Bandrowski (Ciechocinek), Dr. Kruszyński (Szczawnica), Dr. Dłuski (Zakopane); warunkowo: Dr. Grudziński, Dr. Dembicki i Dr. Ciagliński (Ciechocinek), Dr. Brodzki (Kudowa-Hétonau), Dr. Maciejewski (Kissingen), Dr. Lorentski (Krynica), Dr. Obmiński (Lubień), Dr. Bielecki (Rymanów), Dr. Daniewski (Solec), Dr. Arnstein (Ciechocinek).

Radca Dr. Barzycki zgłosił referat: O napływie ubogich chorych do Szczawnicy, o gromadnym zamieszkiwaniu chorych z różnymi chorobami w tych samych pokojach.

Nadto zaprasza Dr. Barzycki wszystkich lekarzy zdrojowych na omówienie kilku spraw ściśle stanowo lekarskich, które odbędzie się jedynie w gronie lekarzy zdrojowych.

Wszelkie zgłoszenia uczestnictwa oraz zapytania należy nadsyłać wyłącznie na ręce komitetu gospodarczego w Zakopanem pod adresem Dra Żychonia lub Dra Kraszewskiego. Wydział Tow. balneologicznego zaprasza na Zjazd nie tylko PP. Lekarzy lecz także PP. Kupeców i Przemysłowców interesujących się zdrojownictwem.

Wiadomości bieżące.

Frekwencja w naszych zdrojowiskach:

W Ciechocinku bawiło do dnia	osób	2306
„ Druskienikach „ „ „ 15. lipca	„	3206
„ Iwoniczu „ „ „ 21. sierpnia	„	4445
„ Krynicy „ „ „ 30. sierpnia	„	8164
„ Rabce „ „ „ 4. sierpnia	„	2626
„ Rymanowie „ „ „ 15. lipca	„	2232
„ Truskawcu „ „ „ 11. lipca	„	1837
„ Żegiestowie „ „ „ 10. sierpnia	„	697

Listy obce wykazują: Francensbad do 31. sierpnia 13665, Giesshübl do 18. sierpnia 360, Karlsbad do 31. sierpnia 59380, Reichenhall do 31. sierpnia 13606, Szmeks do 31. sierpnia 4027.

Dr. Józef Jaworski, zasłużony dla balneologii lekarz warszawski i przewodniczący sekcji balneologicznej Tow. lek. warsz., zwiedził w ostatnich dniach niemal wszystkie ważniejsze zdrojowiska francuskie. Celem podróży jego: zaznajomienie publiczności z temi zdrojowiskami i skierowanie ruchu chorych do Francji zamiast do Niemiec. Sprawozdanie swe ogłosi badacz drukiem w czasopismach warszawskich i w *Przewodniku kąpielowym*.

Zasługa to ogromna lekarzy z Królestwa a w szczególności Dra Jaworskiego i Dra Dobrzyckiego, że sprawę popierania zdrojowisk naszych a odzwyczajania publiczności od zdrojowisk niemieckich z takim zapałem i konsekwencją a z drugiej strony z gruntownością badania prowadzą.

V. krajowy Zjazd Ligi Pomocy przemysłowej w Jarosławiu w dniach 12. i 13. września stanowić będzie w kronice Wystawy jarosławskiej poważny moment. Na Zjazd Ligi Pomocy przemysłowej przybędą oprócz kilkuset delegatów Towarzystw Pomocy przemysłowej — przedstawiciele pokrewnych stowarzyszeń i Związków z Królestwa, Księstwa poznańskiego, kolonii polskich z Wiednia, Budapesztu i t. d.

Na porządku dziennym Zjazdu stoją oprócz spraw obejmujących ogólną działalność ochrony i rozwoju krajowego przemysłu — także sprawy organizacji taniego kredytu dla kupców i przemysłowców, sprawa tworzenia warsztatów studenckich — agencji handlowych przy Towarzystwach Pomocy przemysłowej a wreszcie jedno z najważniejszych miejsc zajmie akcja bojkotowa i jej oddziaływanie na rozwój naszego przemysłu.

Spis lekarzy Polaków ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych.

- Abbazia: Dr. X. Gorski (zimą).
 Baden pod Wiedniem: Dr. Kümmerling.
 Biarritz: Dr. Bohdanowicz (latem).
 Busko: Dr. Drewnowski, Majkowski, Rubinstajn, Sawicki, Sulimirski, Talko.
 Bystra: (Słask austr.): Dr. Jekels.
 Kudowa: Dr. Brodzki (latem).
 Ciechocinek: Dr. Arnstein, Besiekierski (chir.), Chwat, Ciagliński, Dembicki, Górski, Grudziński, Holc, Jezierski, Konarzewska, Kuk (dent., 3 razy w tygodniu), Lorentowicz, Lubowski, Polikier, Przyrembel, Pyrz, Ruppert, Rydzkiowski, Sinołęcki, Steinberg, Tannenbaum, Wychowski.
 Darków: Dr. Klimek.
 Druskieniki: Dr. Bujakowski, Konwerski, Markiewicz, Sawicki, Zaleski.
 Franzensbad: Dr. Moraczewska, Rosner, Steinsberg, Zeitner.
 Gleichenberg: Dr. Bulikowski.
 Grado: Dr. Oransz.
 Gräfenberg: Dr. Ebel.
 Grieskoło Bozen: Dr. Nazarkiewicz.
 Hall (Bad): Dr. Feuerstein.
 Hérouan (Egipt): Dr. Brodzki (zimą).
 Inowrocław: Dr. Krzywiński, Przybyszewski.
 Iwonicz: Dr. Berger, docent Gabryszewski, Lanes, Stauber, Turzański, Wallach.
 Karlsbad: Dr. docent Biernacki, Goldwasser (okul.), Hassewicz, Kaufmann, Kofaczkowski, Kostecki, Kretowicz, Kropf, Maleszewski, Moraczewski, Scharf, Śliwiński, Süsskind, Wasserthal.
 Kissingen: Dr. F. Chłapowski, Maciejewski, Modrakowski.
 Kołobrzeg: Dr. A. Chłapowski.
 Kosów: Dr. Tarnawski.
 Krynica: Dr. Aronsohn, Askenazy, Better, Cercha, Dębicki, Ebers, Kmietowicz, Kopf, Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathley, Lovrana: Dr. Żmigród.
 Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.
 Marienbad: Dr. Dobija, Eichhorn, Harajewicz, Kwiatkowski, Liebeskind, Prager, Reinhold, Schermant, Szczepański.
 Maryówka: Dr. Zakrzewski.
 Meran: Dr. Binder, Knobel (zimą), Żuliński (zimą).
 Morszyn: Dr. Hinze.
 Nałęczów: Dr. Babski, Dobrucki (raz na tydzień), Gałczyński, Gliński, Makowski, Malewski, Puławski (dyr. zakł.).
 Nauhaim: Dr. Jankowski, Łowiński.
 Nizza: Dr. Bohdanowicz (zimą).
 Odessa: Dr. Jaclimowicz.
 Oeynhausien: Dr. Janta-Pończyński.
 Ojców: Dr. Kozłowski.
 Piszczyce: Dr. Teichmann.
 Połoga: Dr. Skowroński, Świętochowski (zakładowy).
 Pustomyty: Dr. Blaim.
 Rabka: Dr. Cholewicz, Kaden, Lang, Supiński (l. zakł.).
 Reichenhall: Dr. Goldschmidt, Sadowski.
 Rymanów: Dr. Bielecki, Dukiet, Regiec.
 Salzbrunn: Dr. Górski J.
 Sławuta: Dr. Dobrzycki, Dzierzbicki.
 Solec: Dr. Daniewski, Knoff.
 Swozowice: Dr. Bogdanik.
 Szczawnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołaczkowski, prof. Korczyński, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
 Trenčyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł.), Münz, Wobr.

Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praschil.

Vichy: Dr. Biernawski.

Wiesbaden: Dr. Błociszewski.

Wisła (Śląsk austr.): Dr. Zanietowski.

Zakopane: Dr. Brzeziński, Chramiec, Chwistek, Czapliski, Dłuska, Dłuski, Gaik, Gawlik, Kraszewski, Łazowski, Majewicz, Sokołowski (dent), Żychoń.

Żegiestów: Dr. Piotrowski.

Treść: Dr. A. Sokołowski: Klimat przymorski, kąpiele i podróże morskie. — Dr. Franciszek Grodecki: Kilka słów w sprawie Birsztan. — II. Zjazd balneologiczny w Zakopanem. — Wiadomości bieżące. — Spis lekarzy Polaków, ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych. — Ogłoszenia.

Dr. Tadeusz Sokołowski

ordynuje w chorobach zębów i jamy ustnej

Zakopane, ul. Krupówki 97 „Marysin“.

FABRYKA CUKRÓW
i CZEKOŁADY

Jana Höflingera

we Lwowie, ul. Teatralna 8

poleca swoje
znane wyroby
jak:

HERBATNIKI (PIECZYWKA)

CZEKOŁADĘ

i
KAKAO.

Dr. Zygmunt Wasowicz

ordynuje jak w latach poprzednich od 15-go maja

W KRYNICY.

Specjalista chorób wewnętrznych

Dr. Kazimierz Flis

b. asystent c. k. Kliniki lekarskiej Uniw. Jag.

przeprowadził się

do domu przy ulicy Szewskiej L. 27.

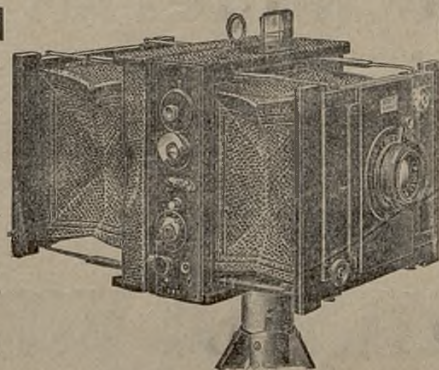
MARIENBAD

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.



Najlepsze i najtańsze

APARATY FOTOGRAFICZNE

do celów amatorskich

i naukowych, nowe od koron 9—600,
lub okazyjne (używane) bardzo tanio,
za pół ceny, poleca

EDMUND BRODKOWSKI

Lwów, ul. Wałowa 11.

Cenniki aparatów nowych lub okazyjnych gratis.

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.

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 jarski.

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

Firma N. TRAUMA SYN utrzymuje składy eksportowe wód mineralnych

wszelkich soli do kąpiei, ługów i t. d.

w Krakowie i w Tarnowie

(ul. Dietla 46)

(Hotel krakowski)

Wody świeże. — Ekspedycja szybka.

W sezonie otrzymuje świeże przesyłki tydzień w tydzień.

Dr. Kołaczkowski w Szczawnicy

prowadzi PENSYONAT HYDROPATYCZNY i ordynuje
jak dawniej. Urządzenia nowoczesne, park sło-
neczny 20 morgowy oddzielny dla Pensjonarzy.
Kuchnia wykwintna i zdrowa. Zarząd.

SWOSZOWICE

Zdrój siarczany i Zakład kąpielowy.

Stacja kolei żelaznej, 8 kilometrów od Krakowa.

Wszystkie budynki, tak łaźienki jak domy miesz-
kalne, gruntownie odnowione, park osuszony. Restaura-
cja i kuchnia pod ścisłym nadzorem lekarskim.

Srodki lekarskie: Kąpiele siarczane, kąpiele boro-
winowe, kąpiele z dodatkiem kwasu węglowego, picie
wód siarczanych i innych wód lekarskich, naturalnych
i sztucznych.

Wskazania: Gościec mięśni i stawów, wypociny
przewlekłe, obrzęki bolesne po zwichnięciach lub zła-
mianiach. Choroby nerwowe, nerwice, porażenia, bóle.
Przewlekłe choroby kobiece. Żoły i gruźlica kości.
Kiła w późnych okresach. Zatrucia rtęcią lub ołowiem.
Choroby skórne.

Pociągi kolei żelaznej przybywają siedm razy z Kra-
kowa i tyleż razy z Kalwaryi, oprócz tego utrzymują
komunikację z Krakowem omnibusy.

Cena mieszkań od 1 do 2 koron dziennie.

Kąpiel siarczana 1—, 1.50 i 2— korony.

Kąpiel borowinowa cała wraz z oczyszczającą 4 kor.,
częściowa 1—2 koron.

Lekarz zakładowy: Dr. Józef Bogdanik.

Wszelkich wyjaśnień udziela

Zarząd zdrojowy.

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

Przyjmuje się chorych, dotkniętych wszelkimi postaciami chorób umysłowych, tudzież psychoneurotykami pada-
czkowymi, histerycznymi i choreatycznymi jak również alkoholistów i morfinistów. — Zbudowane i urządzone
na wzór sanatoryjów zagraniczą, daje sposobność stosowania wszelkich najnowszych środków i sposobów leczni-
czych, a szczególnie kąpiei przedłużonych (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. Poń-
czochoy damskie i dziecięce. Materye 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 stacya klimatyczna.

Ostatnia stacya 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, kuracya żółtyzna 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 restauracye 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.

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

- Najsilniejsze szczawy ziemno-żelaziste. -
Kąpiele słoneczne.

== Zaprowadzono kanalizacyę, wodociagi i oświetlenie elektryczne. ==

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

CUKIERNIA i RESTAURACYA 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. Restauracya tania i dobra. Kąpiele po Kor. 1'20, 1'40 i 1'60, borowinowe 3 Kor. Dla ubogich znaczne opusty.

Stacya 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, wsporniale 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 dozwala korzystać ze środków leczniczych Zakładu eksternistom.

Zakład **Riesenhof** Kąpiele słoneczne i powietrzne.

Nowoczesne fiz.-dyet. sanatorium, wsporniale 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 uporeczywych. Leczenie dyet., odżywczy i tuzszy dodające sposobem dra Lahmanna. Łazienki czterokomór., miesięnie 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 szczyzawa 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. Zdrój „Klaudyi” (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisyi 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 skrofulicznych, anemicznych i osłabionych, przedewszystkiem u kobiet i dzieci, przeciw: żółtom (*scrophulosis*) skóry, błony śluzowej i kostnej, kości stawów, przeciw przewlekłym niezytom nosa, gardła etc., przeciw przekrwieniom nerek, przeciw zapaleniom śródmacicznym i miąższowym, przeciw zбочenieniom 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 uroczę wśród lasów szpilkowych w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnymi, rzecznymi, piciem 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, kaplicę, aptekę, pocztę, telegraf, sklepy, restaurację, fortepiany, czytelnię, bibliotekę, fotografa, automobil, własną sieć telefoniczną, łączącą wille zakładowe między sobą i z Zarządem Zakładu.

Wycieczki koniami 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 kąpiei, 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