

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:

Drużbaki, **Nałęczów**.

- d) żelaziste:

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

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

- a) górskie i podgórskie:

Bystra, Delatyn, Dora, Jaremcze, Jaworze, Kosów, Ojeów, 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 stwierdzona 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 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“
Dra J. Maciejewskiego

w
Kissingen
Ludwigstrasse 16
(Bawaryja)

dla chorób wewnętrznych (specjalnie żołądka, kiszki, 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 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. Radziszewskiego 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

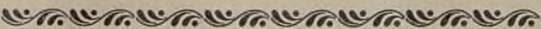
W Karpatach 600 m. n. p. m. Od stacyi kolejowej godzina bitej drogi. Na stacyi wygodne powozy. Środki lecznicze: Źródło: „Zdrój główny“ i „Stotwinka“ bardzo silnej szczawy wapienno i magnezjowo-sodowo-żelazistej. Kąpiele mineralne bardzo obfite w kwas węglowy wolny, metoda Schwartza ogrzewane (w roku 1906 wydano 79.333). Wskazania lecznicze: niedokrewność, osłabienie nerwowe, blednica, przewlekły nieżyt 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, miesięnie. Klimat wzmacniający podalpejski. Leczenie terenowe. Wody mineralne miejscowe i wszelkie zagraniczne. Kefir. Żytyca. 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 skodkiej 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 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.

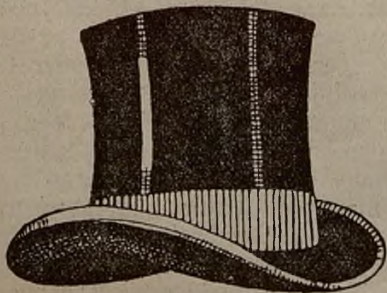
Adresy lekarskie 1 K 50 h jednorazowo.

„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.

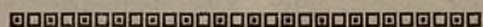
Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.



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 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.		

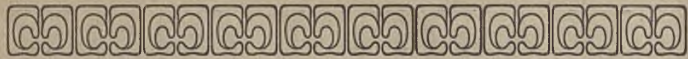


**ZDZISŁAW
ZDANOWICZ**

W KRAKOWIE, UL. SŁAWKOWSKA 3, HOTEL SASKI



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



Dr. MED. ALFRED SOKOŁOWSKI.

Klimat przymorski, kąpiele i podróże morskie

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

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

(Ciąg dalszy).

Przy ocenie działalności na organizm kąpeli par excellence morskich, należy rozróżnić ściśle dwie kategorie mniej lub więcej zimnych i ciepłych. Do pierwszej kategorii należy zaliczyć kąpiele morza Północnego na całej jego przestrzeni, od Helgolandu, Syltu, Nordeney do Ostendy, Blonhenbergu i Scheweningen, kąpiele kanału w północnej Francji, w Normandji i Bretanii i z drugiej strony kanału w Anglii od Dovru i Folkenston do Ventnor (wyspa Wight), Bournemouth i St. Yves.

Wszystkie powyższe miejsca kąpielowe mają przy pewnej mniejszej lub większej różnicy w ciepocie na ogół wodę latem dość zimną, zazwyczaj poczynając od 11 do 12 nie wyżej 15 lub 16° R. w miesiącach najcieplejszych, t. j. od drugiej połowy lipca i sierpnia.

Wszystkie te miejscowości posiadają przytem mniej lub więcej silną falę, najlepszą na wysepkach daleko posuniętych w morze, np. Helgoland, Nordeney, Jersey lub Wight. Kąpiele powyższe stosowane być mogą, ze względu na swoją niską temperaturę, zaledwie w ciągu kilku minut, wywołują one bowiem przez swą niską ciepłotę znaczne odciążenie ciepłoty skóry, powodując następnie, przez wpływ owego podrażnienia termicznego, niezwykle silny bodziec na nerwy naczyniodruchowe skóry, powodując znaczne pobudzenie ośrodków centralnych nerwowych. Podrażnienie znaczne skóry i skurcz jej naczyń, wywołują chwilową jej niedokrwiłość, wywołują napływ krwi do organów wewnętrznych, ustępujący zazwyczaj tylko przy następnym rozkurcu naczyń skórnych wskutek przerwania powstałego podrażnienia. To podrażnienie jednakże, jeśli jest zbyt silne i trwa dłużej, może wywołać silniejsze i dłuższe trwające przekrwienie wewnętrznych organów z wielce szkodliwymi następstwami, jeśli kąpiel trwa zbyt długo lub stosowana bywa u osobników anemicznych, mało odpornych lub starszych z utrudnionymi warunkami cyrkulacyjnymi, przy już niesprawnych tętnicach (poczynająca się skleroza). Przy powtarzających się kąpielach efekt owego wpływu termicznego na skórę, przy krótkich a powtarzających się kąpielach wywołuje pewne przyzwyczajenie się, większą, że się tak wyrazić można wprawę do skurczów i rozkurczów całego systematu gładkich mięśni nie tylko skóry, ale i całego systematu mięśniowo-kostnego — występuje systematyczne, lecz krótkotrwałe przepelnienie krwią organów wewnętrznych, a przedewszystkiem płuc i serca ze wzmożeniem siły oddechowej, zwiększenia stopniowego ciśnienia w całym systemacie tętnicznym, jednym słowem naczynia skóry zazwyczaj leniwo oddziaływujące na bodźce termiczne nabierają stopniowej wprawy, wywołując to co słusznie określił Dubois-Reymont jako gimnastykę gładkich mięśni skóry. Tą drogą przedewszystkiem ujawnia się powoli t. zw. zahartowanie się organizmu na wpływy termiczne. Wpływ ów termiczny ujawnia się jeszcze i stopniowo przez oddziaływanie refleksyjne na organa wewnętrzne a przedewszystkiem na przeponę,

wywołując oddechowanie przyspieszone, pobudzenie działalności ruchowej kiszek, pobudzenie pęcherza itp. Jednym słowem cały system naczynioruchowy zostaje pobudzony, wywołując oprócz wyżej wzmiankowanych wpływów miejscowych jeszcze po pewnym czasie niechybnie i wpływ na przyspieszenie ogólnej przemiany materji, regulację funkcji organów wewnętrznych, wzmocnienie apetytu i poprawę stanu ogólnego przy jednocześnie stopniowo ujawniającej się poprawie ogólnego psychicznego nastroju danych osobników.

Nietylko jednakże sam efekt termiczny samej wody wywołuje owe wszystkie dobroczynne skutki na organizm, współdziała mu i w wysokim stopniu potęguje to działanie tak zwana *fala morska*, działająca prawdopodobnie w sposób bardzo skomplikowany, działa tu bowiem cały szereg różnych czynników, a więc: wpływ mechaniczny nieraz niezwykle silny, dalej części mineralne, zawarte w wodzie morskiej (przedewszystkiem mocne roztwory solne) a także, jak sądzę, drobny żwirek, obficie zawarty w fali, szczególnie jak to się spostrzega w kąpielach Atlantyku. Naturalnie działa tu muszą i inne jeszcze bliżej niezbadane czynniki t. j. napięcie elektryczne t. zw. emanacyjne działanie (t. z. Radioaktywność) w ostatnich latach bliżej omawiane, o których jednakże nie bliżej ściśłego nie wiemy. O ile jednakże, sądzę, wpływ niepośledni dogrywać muszą tutaj i czynniki natury psychicznej, obawa przed falą u jednych, a u innych wyczekiwanie jej i uczucie zadowolenia po przepłynięciu blisko bardzo silnej fali, pewien dodatni psychiczny wpływ przez obecność w kąpeli innych towarzyszy, a przedewszystkiem płci innej i t. p. Jako jednakże tylko co zaznaczyłem kąpiele powyższe o niskiej ciepłocie jedynie u pewnej kategorii osobników wywołują ów wyżej opisany wpływ dodatni na cały organizm. Przeciwnie osobniki anemiczne i wątłe, dotknięte rozemną płuc lub sklerozą naszyjną znoszą na ogół te kąpiele nie dobrze, doznają duszności nieraz dochodzącej do stopnia zaduszenia niemal, nie są w stanie się rozgrzać nawet po najkrócej trwającej kąpeli, tracą apetyt, występuje zdenerwowanie, bezsenność i t. p. objawy, tak też u tej kategorii chorych nie należy ich zalecać a przedewszystkiem liczyć na stopniowe przyzwyczajenie, gdyż najczęściej to nie przychodzi do skutku, a przeciwnie występuje stopniowe osłabienie i zdenerwowanie. U tej to kategorii osobników należy ograniczyć się tylko do pobytu nad morzem lub też zalecić im kąpiele morskie o ciepłocie wyższej, które latem znaleźć można obficie we Włoszech, — nad Atlantykiem, we Francji lub morzu Czarnem, w Krymie lub *Bosforze*.

Ciepłota mórz tych bardzo licznych miejscowości jest przeciętnie o kilka stopni wyższą od kąpeli wyżej omawianych. W morzu Śródziemnym, w Viareggio np., gdzie byłem przed kilku laty ciepłota w sierpniu wynosiła stale 18—19° R. w tym czasie w Lido pod Wenecją napotykałem dni, gdzie woda dochodziła do 20 i 21°. W Atlantyku na wyspie Oleron pod Bordeaux woda miewała 17—18° R., w Krymie, w Jałcie i Sewastopolu w sierpniu spostrzegałem wody stale od 18—19° R. Powyższe ciepłoty przy jednocześnie mocnej fali jaka istnieje niemal stale w tych miejscach dają uczucie kąpeli nawet dla osobników watałych i anemicznych przyjemnej zupełnie, pozwalają pozostać w nich dłużej nie wywołując bynajmniej po wyjściu z niej uczucia nieprzyjemnego zaziębnięcia — tembardziej że zwykle w tym czasie panująca tam i znaczna ciepłota otaczającej atmosfery 20° i wyżej, pozwala na przebywanie dłuższe, na w pół ubranym na powietrzu i słońcu, wspomagając jeszcze bardziej ów wpływ kąpeli, kąpielą powietrzną o bardzo ruchliwym, szczególnie na wyspach, powietrzu. Kąpiele powyższe ciepłe

w swoim działaniu posiadają jeden jedyny dosyć ważny czynnik. Przy możności bowiem dłuższego przebywania w morzu (od 10 minut nawet do 1/2 godziny) przy zazwyczaj płytkim wybrzeżu (jak to ma morze Śródziemne) kąpiel jest połączona z pływaniem, gimnastyką w wodzie, wiosłowaniem. Prowadzi się formalny sport w kąpeli, jak to widziałem w miejscach kąpielowych włoskich — co u osobników młodych stanowi niezwykle dodatni czynnik. Jednakże i te kąpiele winny być stosowane z pewną dawką umiarkowania i po nich bo wiem za długo trwających występować mogą różne ujemne objawy jak kongestye organów wewnętrznych, wywołując niedomogę serca u starszych i t. p. objawy. A nawet istnieją i tak wrażliwe osobniki, które nawet tej kategorii kąpeli nie znoszą, doznając tych samych objawów co i w kąpielach morskich zimnych.

* * *

Na zakończenie naszej pogawędki należy mi zgodnie z programem wskazać na te miejscowości morskie, które najbardziej odpowiadałyby naszemu społeczeństwu w myśl tych ogólnie skreślonych powyżej wskazań. Z olbrzymiej ilości tych najróżnorodniejszych miejscowości których bliższe wykazy znajdują się w specjalnych balneologicznych podręcznikach, zwrócę uwagę tylko na najważniejsze dla nas, kierując się przytem jedynie tem com sam widział w licznych moich od lat 25 wędrówkach letnich. Miejscowości wszystkie z punktu widzenia dla nas wskazań praktycznych podzieliłbym na grupy następujące:

1) Miejscowości przymorskie przeznaczone na wakacyjne willegiatury dla całych rodzin mających dzieci wątłe, skłonne do skrofulozy, przepracowane. Dla tej kategorii osób istnieje w pierwszej linii cały szereg bardzo blisko od nas położonych miejscowości nad Bałtykiem na wielkiej przestrzeni poczynając od miejsc położonych pod Rygą, dalej Połaga, Kranza (pod Królewcem) aż do Warnemünde. Na tej wielkiej przestrzeni istnieje cały szereg dogodnie i pięknie położonych miejscowości, z pośród których wymienię w pierwszej linii Soboty, Kołobrzeg, Heringsdorf, Misdroy i liczne przepięknie położone miejscowości na wyspie Rugii. Wszystkie powyższe miejscowości, aczkolwiek nie posiadają ani klimatu *par excellence* morskiego, wieją w nich bowiem latem, z wyjątkiem wyspy Rugii przeważnie wiatry lądowe, kąpiele są zimne i pozbawione stałej fali, posiadają one jednak doskonałe świeże powietrze, bujną roślinność, piękne spacery, dobre urządzenia, możliwość prowadzenia własnej kuchni, co stanowi dla całych rodzin nietylko z punktu widzenia higienicznego lecz i ekonomicznego ważną doniosłość. Przytem miejscowości te wszystkie są od nas blisko położone (np. Soboty 10 godzin) posiadają dobrą i tanią komunikację — droga więc nie wyczerpuje szczególnie dzieci. Za dużo by czasu zajęło opisywać i podawać szczegółową charakterystykę każdej z tych miejscowości, wspomnę tylko, że jedną z najwybitniejszych są Soboty w Ziemi Kaszubskiej pod Gdańskiem z wyborem piaskowem wybrzeżem, z przepięknymi spacerami i kąpielą w lata cieplejsze bardzo przyjemną. Dalej Kołobrzeg z pięknymi nadmorskimi spacerami. Dalej o wiele leży *Połaga*, najbardziej nam leżąca na sercu jako jedyne i poniekąd polskie miejsce przymorskie. Posiada ono położenie bardzo dobre, ładne piaszczyste wybrzeże, brzeg porośły bujnym sosnowym lasem, warunki życia wygodne, aczkolwiek kąpiel podobnie jak



RYMANÓW: Źródło i Pogoń.

i w innych miejscowościach Bałtyku jest zimną i jedynie w czasie lata może stanowić dla węższych osób i dzieci kąpiel odpowiednią. Niestety jednakże do wielce ujemnych stron Połagi zaliczyć należy jej znaczną odległość (10 mil, od kolei żelaznej samej przez się od nas dość odległej (przeszło 24 godzin). To utrudnia szerszy rozwój tej miejscowości a szczególniej robi ją mało dostępną dla całych rodzin jako miejsce willegiatury na co ze względu na swe położenie ze wszech miar by zasługiwała.

Chociaż w ostatnich latach zarząd poczynił wiele ulepszeń, urządził ciepłe morskie kąpiele w wannach dla osób węższych, powstał dobrze urządzony zakład gimnastyczno-ortopedyczny itp. ulepszenia — co wszystko naturalnie nader korzystnie na rozwój tej miejscowości wpłynąć powinno.

Do najpiękniejszych pod względem położenia, otoczenia i pięknej przyrody zaliczyć należy bezspornie wysuniętą znacznie w morze Bałtyckie wyspę Rugię z jej bardzo licznymi kąpielami miejscami, z których przedewszystkiem w pierwszym miejscu postawić należy Binz, Sasnitz, Stubenkamer. Wszystkie one są niezwykle uroczo położone, posiadają rozległe spacery wśród olbrzymich sosnowych i dębowych lasów. Powietrze bardzo czyste, mające znaczną ruchliwość ze względu na położenie wyspiarskie. Natomiast kąpiel mają na ogół bardzo zimną a ciepłoty 10—12° R. nawet w sierpniu nie stanowią rzadkości. Warunki pobytu i komunikacya z Rugią są bardzo ułatwione a miejsca te ze wszech miar są godne polecenia jako uzdrowiska dla osób lubiących piękno natury i ładne spacery, gdyż kąpiel tylko u wyjątkowo odpornych osobników może być stosowaną. Do dalej położonych od nas miejscowości, aczkolwiek posiadających wyborną komunikację, doskonałe i niezbyt drogie warunki pobytu należy zaliczyć liczne miejscowości położone w Danii nad Zundem, jako to: Klampenborg, Skotborg, Maryalist i inne. Posiadają one przepiękne spacery w lasach okolicznych, dobre warunki odżywiania i pobytu, natomiast mają z wyjątkiem Maryalist brzeg kamienisty, lichą promenadę nadmorską, a wodę kąpielową przeciętnie bez fali i bardzo zimną. Bardziej na północ wysunięte miejsca, jak Skagen, leżące już nad morzem Północnem, mają fale silne lecz klimat ostry, mocne wiatry, są więc ściśle mówiąc *par excellence* kąpielami morskimi a powietrze posiadające wszelkie cechy powietrza morskigo.

Wszystkie miejscowości, leżące nad Bałtykiem lub Zundem, podatne na willegiaturę, odpowiadają istotnie

mu celowi, o ile natrafimy na lato ciepłe a przynajmniej naogół pogodne. Trafiające się jednakże zbyt często w okolicach Bałtyku lata dżdżyste zmieniają w zupełności ich dodatnią charakterystykę, podówczas bowiem panuje w nich mocna wilgoć, przykre wiatry, a nieraz zimna bardzo dokuczliwe, kąpiel zaś w tych warunkach staje się nawet dla jednostek zupełnie odpornych zbyt zimną. Na Rugii w zimne lato bywa nieraz zaledwie 11° R., jest to już kąpiel, w której zaledwie kilkanaście sekund wytrzymać można. Wrażliwe osobniki, szczególnie kobiety i dzieci, z łatwością dostają katarów dróg oddechowych, często reumatyzmów itp. Rodzi się więc często kwestya przy wyborze miejscowości dla tej kategorii osobników, nie chcących stracić lata w razie niepogody, o wskazanie miejscowości nadmorskiej cieplejszej, gdzie istotnie, bez ryzyka, mogłyby z korzyścią przepędzić lato. I pod tym względem mamy szereg odpowiednich miejscowości. Dla tej kategorii osób daleko lepsze są miejscowości cieplejsze. — Niestety jednak wszystkie one leżą dość daleko od nas, a zatem połączone ze znacznie większymi kosztami, tem bardziej, że ze względu na odległość i tamtejsze zwyczaje możliwe jest tylko pomieszczenie w hotelach i pensjonatach na ogół dla naszego społeczeństwa dosyć drogie. Do tej kategorii miejscowości zaliczyć przedewszystkiem należy różne miejsca, położone nad zatoką Quarnero pod Fiume w Dalmacji, a więc: Abbazya, Lowrana, Portore, Cyrkwienica, Lusino i w. in. Miejscowości te latem nie są zbyt gorące, mają ładne spacery, a niektóre z nich, jak np. Cerkwienica bardzo ładne wybrzeże piaszczyste, kąpiele o fali prawie żadnej, przypominają rzeczne, są na ogół ciepłe, latem w sierpniu woda posiada zazwyczaj 18 do 20° R. Warunki pobytu są na ogół dobre a ceny nie bardzo wysokie. Do tejże samej kategorii zaliczyć należy miejscowości położone w okolicy Tryestu nad Adryatykiem: Porto Rose, Grignano, Duino i w. i.

Do miejscowości, bardzo nadających się dla dzieci na pobyt letni, należy Grado, leżące na lagunach niedaleko Nabreziny pod Tryestem. Miejsce to posiada rzeczywiście dużo powietrza i słońca, wielkie wybrzeże nadaje się bardzo dla dzieci skrofulicznych. Jest jednakże małe i monotonne, pozbawione spacerów i niemal zupełnie roślinności.

Z bardziej od nas odległych miejscowości w wyżej wymienionym kierunku przytoczyć można bardzo liczne miejscowości, leżące we Francji nad Atlantykiem, w Wandei i Gaskonii a więc: Sables d'Olonne, Royan, Arcachon, St. Trojan (na wyspie Oleron).

Cały szereg tych miejscowości posiada wyborne piaszczyste wybrzeże, niektóre z nich jak: Arcachon i St. Trojan i Biaritz posiadają wspaniałe sosnowe lasy, pogodę mają stałą, niezbyt upalną, 18 do 20° R., co przy wietrze nadmorskim nie daje się zbyt odczuwać. Kąpiel mają wyborną, falistą, na ogół ciepłą, przeciętnie 18° R. a nawet i wyżej. Warunki pobytu bardzo dobre. Ceny latem niezbyt wygórowane (około 10 fr.) nawet i niżej, np. na Oleronie. Ujemną stroną stanowi daleka od nas, bardzo męcząca i kosztowna droga. Toż samo da się powiedzieć o licznych miejscach włoskiej i francuskiej Rivieri, jako to: Mentony, Cannes, Hyères, Nervi, Bordigheri itp., znanych u nas jedynie jako miejsca klimatyczne zimowe, które jednakże na ogół mają niezbyt upalne lato i przez Włochów i Francuzów bywają spożytkowywane latem jako wyborne kąpiele morskie, posiadające wodę względnie ciepłą 18 do 20° R., doskonałą falę i wyborne piaszczyste wybrzeże, przy warunkach utrzymania o wiele tańszych niż w sezonie zimowym. Lido pod Wenecją cieszy się od wieku niemal reputacją doskonałych morskich kąpiel. Kąpiele są istotnie dobre, ciepłe, fala dobra, lecz

latem a szczególnie w sierpniu panują tam nadmierne upały, tak że efekt kąpeli jest tylko przemijający, przytem przebywanie tu w lecie czynią niemożliwym grasujące obficie moskity. O wiele lepsze i przyjemniejsze miejsca, jeżeli chodzi o miejsca włoskie, są liczne miejsca kąpielowe, położone na wybrzeżu morza Śródziemnego w prowincyi Lukka niedaleko Florencyi, wśród których zaznaczyć przedewszystkiem należy Viareggio, miejsce wyborne położone i doskonale urządzone pod względem kąpielowym, z falą wyborną. Położenie zaś samego miejsca jest wielce malownicze, w okolicy są bardzo ładne wycieczki a pobyt niezbyt kosztowny (8 do 10 fr.). Dobre również kąpiele posiada Livorno i dalej na południe w zatoce neapolitańskiej położone Castellamare di Stabia niedaleko Pompei. Posiada obok ładnego wybrzeża bardzo piękne spacery w sąsiednie góry.

Pominawszy wiele innych jeszcze miejscowości kąpielowych, które jako zbyt odległe wyjątkowo tylko mogą być brane pod uwagę, wspomnieć trzeba o kąpielach znajdujących się na wybrzeżu południowego Krymu w Jałcie, Ałupce, Siewastopolu, Gurdzufe. Kąpiel w tych wszystkich miejscowościach na ogół jest dobrą, w miesiącach lipcu i sierpniu a nawet i we wrześniu posiada wodę 18 do 19°, falę od czasu do czasu bardzo dobrą. Do ujemnych stron jednakże należy dno kamieniste jak np. w Jałcie, brak piaszczystego wybrzeża i odpowiedniego spaceru nad morzem, kurz wapnisty i nadmierne upały, panujące tamże szczególnie w sierpniu. Jedyne w Gurdzufe, niedaleko Jałty, warunki są na ogół dobre (wybrzeże ładne) lecz za to miejscowość ta odznacza się nadmierną drożyzną, urągającą wszelkim pod tym względem pojęciom zachodnio-europejskim. Bardzo dobre pod każdym względem kąpiele w morzu Czarnem, przy jednocześnie bardzo dobrych warunkach pobytu, istnieją pod Konstantynopolem w morzu Marmara na tak zwanych wyspach Książęcych.

Do kąpeli drugiej grupy, stanowiących kąpiele i powietrze *par excellence* morskie, a jak to wyżej wzmiankowałem, wskazanych jedynie dla odpornych osobników, zaliczyć należy kąpiele morza Północnego i Kanału, które można podzielić jeszcze na dwie kategorie.

- 1) bardziej łagodne znajdujące się na wybrzeżu;
- 2) położone na wyspach z charakterem bardziej pobudzającym.

Do pierwszej grupy zaliczyć należy bardzo liczne miejscowości położone na całym wybrzeżu Hollandyi i Belgii, wśród których wspomnę Scheweningen, Blankenberghe, Hayst, Ostendę i t. p.; wszystkie te miejsca mają wybrzeże bardzo ładne, piaszczyste, piękny dopływ, falę dobrą, kąpiel umiarkowanie zimną 14 do 16° R., mają jednak bardzo smutne wybrzeże, pozbawione zupełnie roślinności, panują tam przytem bardzo przykre i częste wiatry. Pomimo to jednakże w lata pogodne kąpiel jest wyborna, powietrze nadzwyczajnie ożywcze, pobudzające, obszerne wybrzeża, dobre utrzymanie, bardzo rozległe spacery nadmorskie i wyborne warunki życiowe.

O wiele bardziej uposażone przez naturę są miejscowości francuskie, położone nad Kanałem w Normandyi i Bretanii jako to: Boulogne, Treport, Dieppe, Fecamp, Trouville, St. Malo, Dinard i wiele innych. Mają one bardzo dobre urządzenia, piękne spacery, ładne wybrzeża piaszczyste, dobry dopływ, kąpiele są jednakże również zimne, i nie przekraczają 14 do 16 R. nawet w lata upalne.

Toż samo da się powiedzieć o miejscowościach angielskich, położonych z drugiej strony Kanału, znakomicie urządzonych, z pięknymi spacerami i wybornymi warunkami pobytu, jak np.: Folkenstone, Brighton,

Worthing, wyspa Wight, Bornemouth i wiele innych. Wszystkie one obok kąpeli służą jednocześnie anglikom za miejsce pobytu letniego od połowy lipca do końca sierpnia, pobyt wówczas tamże jest wielce urozmaicony przez różnorodne rozrywki sportowe, teatru i t. p.¹⁾.

Wreszcie do kąpeli morskich mocno pobudzających o najistotniejszym, że się tak wyrazić można, powietrzu morskiem zaliczyć należy miejsca kąpielowe na wyspach morza północnego jako to: Sylt, Föhr a przedewszystkiem położoną daleko od wybrzeży, na zupełnie pełnem morzu się znajdującą Helgoland, dalej mniejsze, położone dalej na zachód i bliżej wybrzeża, Borkum Norderney i wiele innych. Szczególniej mocną fałę posiada Sylt i Helgoland, obok powietrza nadzwyczaj ruchliwego, które przy ciągłym wietrze jest tylko dla bardzo odpornych osobników możliwe do zniesienia. Kąpiel jest zimna i nadzwyczaj pobudzająca, również jedynie przez mocno odporne osobniki jest dobrze znoszona.

Miejscowości te przytem, szczególniej Helgoland, pozbawione roślinności, są bardzo smutne, monotonne, a częste niepogody i deszcze czynią pobyt na nich wielce nieprzyjemnym. Pomimo to jednakże spotykałem tam osoby, którym ta samotność i monotoność doskonale dogadzała. Czuły się one dobrze, odzyskiwały apetyt pod wpływem pobudzającego powietrza i kąpeli. Szczególniej dotyczyło to neurasteników o typie przygnębienia z atonią kiszki, osłabionym popędzie płciowym i t. p.

O wiele korzystniejszy i przyjemniejszy pobyt przedstawia wyspa Nordeney; położona blisko lądu, posiada dobre kąpiele i bardzo ruchliwe powietrze. Panują tam jednakże mocne wiatry, a latem wielkie przepełnienie przeważnie niemiecką publicznością. Na Nordeney przebywa zazwyczaj bardzo dużo dzieci skrofulicznych, które bez kąpeli, jedynie przy pobycie na morskiem powietrzu, poprawiają się znakomicie. Tamże istnieją założone z dobroczynnych fundacyi, wybornie urządzone sanatoria dla biednych skrofulicznych dzieci, przepędzających lato w tych miejscowościach. Z chorych, których spostrzegałem, czują się tamże dobrze astmatycy o nerwowym typie cierpienia, różne kategorie neurasteników, osoby dotknięte chronicznym katarą oskrzeli z rozedmą płuc. Aczkolwiek ta ostatnia kategoria chorych nie zawsze znosi owo mocno wietrzne i dosyć zimne powietrze, a szczególniej w lata chłodniejsze pobyt tam nawet u niektórych z nich wpływa ujemnie na stan zdrowia, pogarszając i wywołując zaostrzenie katarów oskrzeli.

Do miejsc kąpielowych o typie mocno pobudzającym a bardziej jeszcze na północ położonych zaliczyć należy Skagen, leżący na samym cyplu północnym Danii, — różne wielce uroczco położone miejscowości kąpielowe na fiordach norweskich, w Szkocyi północnej, które wyjątkowo tylko odwiedzane bywają przez naszych pacjentów.

Kończąc te uwagi o kąpielach morskich, zwracam uwagę na bardzo poważny czynnik, jaki w odpoczynku wakacyjnym i pobycie leczniczym bardzo poważną rolę. Jest to czynnik psychiczny, na który należy zwracać pilną uwagę przy wyborze i wskazaniach miejscowości tej wypoczynku. Idzie tu mianowicie o otoczenie i towarzystwo.

Jakkolwiek więc dla lekarza pierwszą i najgłówniejszą sprawą jest zdrowie pacjenta i możliwa skuteczność wskazywanego środka leczniczego: kąpeli lub pobytu nad morzem, to jednak o czynniku tym zapo-

minąć również nie trzeba — wybierając z miejscowości dla zdrowia jednoznaczny taką, w której pobyt byłby pacjentowi najprzyjemniejszym ze względu na sympatyczne otoczenie, możliwość przyjaznych, a przynajmniej życzliwych stosunków z towarzyszami wyczasu lub kuracyi. Nieprzyjazne bowiem środowisko wywiera wpływ uciskający na umysł i usposobienie. Dlatego też o ile to jest możliwe przy uwzględnieniu najważniejszego warunku zdrowia unikać należy wyboru miejscowości z ludnością dla letnika lub kuracyusza nieprzychylnie usposobioną i zastępować je innymi — równoznacznymi a sympatyczniejszymi.

Należy mi na zakończenie wspomnieć jeszcze pokrótce o podróżach morskich, zalecanych szczególnie w ostatnich latach, jako czynnik nie tylko higieniczno-dyetetyczny, ale nawet leczniczy w różnorodnych zaburzeniach, a szczególnie u nerwowców, ludzi przepracowanych, a dalej chorych, dotkniętych cierpieniami dróg oddechowych, nawet przewlekłą gruźlicą. Podróże te cieszą się popularnością szczególnie w Anglii, stąd też i lekarzom angielskim, a głównie H. Weberowi zawdzięczamy wielce interesujące pod tym względem prace, oparte na licznych bardzo doświadczeniach. Dłuższa podróż morską stanowi poniekąd, teoretycznie biorąc, idealne warunki działania przez czas dłuższy powietrza oceanowego, a więc rzeczywiście idealnie czystego, o małych wahaniami dziennych a przytem ciepłego, o ile naturalnie podróż odbywa się w sferach umiarkowanie ciepłych. Jednocześnie brak ruchu czynnego, spokój i jednostajny, spokojny tryb życia wpływa niezwykle dodatnio na uspokojenie stanu nerwowego, przyczem zazwyczaj pod wpływem tych czynników wzmagają się jednocześnie znacznie apetyt, siły i stan ogólny chorych. Te jednakże teoretyczne dodatnie strony mają i odwrotną stronę medalu pod postacią ujemnych czynników, do których Weber zalicza: 1) chorobę morską, która szczególnie u kobiet wpływa wysoce niekorzystnie na ich stan: nieraz nawet pogarszając znacznie ich podstawowe cierpienie; 2) dłuższe podróże, przy najczęściej jednostajnym pożywieniu okrętowym, u niektórych osobników zamiast pobudzenia apetytu, wpływają na jego zmniejszenie, wywołując nawet nieraz zupełny wstręt do jedzenia, stany dyspeptyczne, które naturalnie również bardzo niekorzystnie odbijają się na stanie ogólnym chorych. Zaburzenia w trawieniu a szczególnie rozwolnienia, występują nieraz w podróżach dalszych, dotykających okolic zwrotnikowych; w tych to okolicach ciepłota nadmierna może wywoływać, szczególnie u osobników wątłych, nie tylko utratę łaknienia, lecz również bezsenność i ogólne osłabienie.

Co się tyczy wskazań do dłuższych podróży morskich, to jako podstawowe wskazanie H. Weber zaznacza osłabienie systemu nerwowego (tak zwanych przez niemieckich autorów: Reizbare Schwaechc) występujące u ludzi przepracowanych, osłabionych różnemi nadużyciami i t. p. Podróże również korzystnie wpłynąć mogą na rekonwalescentów po przebytych ciężkich chorobach zakaźnych i tyfusie, zapaleniu płuc, u dotkniętych chronicznymi katarami dróg oddechowych, z rozedmą, a nawet w poczynających się okresach suchot. Co się tyczy teź ostatniej choroby w dalej posuniętych okresach, to w ogóle autorowie angielscy nie wynieśli bardziej dodatnich wyników i nawet wprost ostrzegają przed zalecaniem ich suchotnikom ze względu na brak na okrętach, nawet najbardziej nowożytnie urządzonych, tych wygod i warunków higieniczno-dyetetycznych, które mieć mogą w dobrze urządzonych nowoczesnych sanatoriach.

(Dok. nast.)

¹⁾ Szczegółowy opis tych miejscowości podałem w czasopiśmie „Medycyna“ r. 1906 p. t.: „Miejsca kąpielowe Anglii“.

Oceny i sprawozdania.

1) Dr. Paweł Sawicki, lekarz zdrojowy: Druskieniki jako miejscowość lecznicza. Warszawa 1906.

2) Stanisław Grzegorzewski: Przewodnik po Druskienikach i okolicy. Z 30 rysunkami, mapą i planem. Warszawa. Nakład Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego 1908.

Wobec rozbudzonego w ostatnich czasach ruchu krajoznawczego, wobec ożywiającej się chęci poznania swej ściślejszej i dalszej ojczyzny twarzą w twarz u szerszego ogółu, bardzo pożytecznymi wydają się nam wydawnictwa mające na celu zapoznanie polskiej publiczności leczącej się z krajowymi wodami, nieraz skuteczniejszymi od zagranicznych. Wydatną działalność rozwinęło pod tym względem Królestwo Polskie, a co najważniejsza skierowało ją od razu na właściwe tory, tworząc towarzystwa oddane wyłącznie sprawie krajoznawstwa. Do tego zakresu należą obydwie powyższe broszury, z których zamierzamy zdać sprawę. Pierwszą opracował lekarz specjalista, kładąc głównie nacisk na zestawienie istniejących obecnie wiadomości o działaniu wód mineralnych wogóle. Wiadomości te, przeznaczone nie dla lekarzy, przedstawiają znaczny interes dla każdego, kto przywykł zachowywać się zupełnie świadomie względem tak ważnego aktu życiowego, jakim jest leczenie. Szczegółowiej wyłożone jest to wszystko, co dotyczy specjalnie leczenia wodami mineralnymi Druskienik, a co najważniejsza konkluzje w tej kwestyi robione z obserwacji nad materyałem stałym posiadają do pewnego stopnia charakter kliniczny. Dokładnie jest też podana tablica analiz wskazująca, że Druskieniki zbliżają się co do swego działania przy skrofalach i reumatyzmie do Kreuznachu. Skład chemiczny druskienickich wód mineralnych określa autor według prof. Inostrancewa jako wód zimnych, średnio chloro-bromokwasowogłowych, zawierających obok sodu dużą ilość wapna i mniej magnezyi. Nie pominął również dr. Sawicki wszystkich współczesnych warunków życia w zdrojowisku z bezstronnem wykazaniem jego zalet i braków, zarówno klimatycznych, jako też i innych. Ostatnie działy mogą oddać rzetelną usługę informacyjną pp. lekarzom. Całość jest pisana potoczysto, a zwięźle.

Druga broszura, wydana staraniem polskiego Tow. krajoznawczego, mającego na celu zbieranie wiadomości krajoznawczych i szerzenie ich wśród ogółu, oraz gromadzenie zbiorów naukowych, dotyczących ziem polskich, ma znaczenie raczej tylko informacyjne dla polskiego turysty. P. Grzegorzewski opisuje zatem różne drogi prowadzące do Druskienik, podaje wiadomości o nadbrzeżnych miejscowościach niemnowych, które przesuują się przed oczyma podróżnika, kreśli położenie geograficzne Druskienik, ich rolę w dziejach litewskich, klimat, florę, mówi o badaniach geologicznych i mineralogicznych, o urządzeniach leczniczych i t. p., a wszystko w sposób barwny, niezwykle interesujący.

Szczególnie zajmującymi są wiadomości etnograficzne o ludzie z bliższych i dalszych okolic Druskienik, jako też opis samych okolic np. Rajgrodu, Rotnicy, Lejpun i Meczca. Opis ożywiają bardzo szczegółliwie dobrane i pięknie wykonane ryciny i mapki. W.



Wiadomości bieżące.

Frekwencya w naszych zdrojowiskach:

W	Ciechocinku	bawiło do dnia	31. sierpnia	osób	8381
"	Druskienikach	" " "	15. lipca	"	3206
"	Iwoniczu	" " "	10. września	"	4746
"	Krynicy	" " "	9. "	"	8569
"	Rabce	" " "	1. "	"	2824
"	Rymanowie	" " "	1. "	"	2232
"	Szczawnicy	" " "	1. "	"	2398
"	Truskawcu	" " "	5. "	"	3606
"	Zakopanem	" " "	5. "	"	6019
"	Żegiestowie	" " "	10. sierpnia	"	697

Listy obce wykazują: Francensbad do 13. września 13778, Giesshübl do 18. sierpnia 360, Karlsbad do 12. września 60578, Reichenhall do 10. września 13730, Szmeks do 6. września 4179.

Z Zakopanego. Pożegnanie Komisarza klimatycznego p. Madurowicza. Członkowie komisji klimatycznej postanowili nie urządzać uczytu pożegnalnej na cześć ustępującego przewodniczącego komisji, postanowili natomiast zebrać między sobą pewną kwotę i złożyć ją na ręce p. Madurowicza do dowolnego rozrządzenia. P. Madurowicz, rozstając się z członkami komisji klimatycznej, wręczył zebraną kwotę 140 kor. p. Dr. Gawlikowi na rzecz tutejszego szpitala.

Posiedzenie komisji klimatycznej odbyło się 29. sierpnia pod przewodnictwem nowego komisarza p. Władysława Janowicza. Dr. Żychoń poruszył ponownie sprawę czyszczenia Zakopanego. Uchwalono wybrać komisję (w której skład wchodzi pp.: kom. Janowicz, Dr. Żychoń, Romuald Kulig, jako naczelnik gminy), która ma się zająć zorganizowaniem tej sprawy i ma złożyć sprawozdanie z swych prac na najbliższym posiedzeniu komisji. — W sprawie automobilów, w której, jak wiadomo, gmina wniosła protest do namiestnictwa, Wydział krajowy zwrócił się o opinię do komisji klimatycznej. Komisja postanowiła w uchwale swojej zwrócić się do gminy z oświadczeniem, że sprawę automobilów ma zamiar poprzeć, że więc proponuje gminie, iżby protest swój odwołała. — Uchwalono wypłacić dyrektorowi teatru poznańskiego, p. Rygierowi, subwencyę w kwocie 500 kor. z powodu deficytu i postanowiono zaproponować p. Rygierowi, iżby i na rok przyszły zjechał ze swoją drużyną do Zakopanego. Co do zimy zaś, to komisja proponuje dyrekcji dawanie przedstawień w miesiącach styczniu i lutym. — Uchwalono wreszcie, że cała komisja klimatyczna wchodzi w skład gospodarczego komitetu (do którego należy sekcya lekarska, dziesięciu przedstawicieli gminy oraz Związek turystyczny w Krakowie), który obmyśla środki przyjęcia członków Zjazdu balneologicznego w Zakopanem.

Połączenie telefoniczne z Krakowem. Od dnia 5. września można porozumiewać się telefonicznie z Krakowem. Mównica na poczcie.



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.
 Cudowa: 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, Rydzkowski, 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.
 Gries koło 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, Kołaczkowski, 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, Kmiotowicz, Kopf, Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathay.
 Lovrana: Dr. Żmigród.
 Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.
 Marienbad: Dr. 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.).
 Nauhaım: Dr. Jankowski, Łowiński.
 Nizza: Dr. Bohdanowicz (zimą).
 Odessa: Dr. Jachimowicz.
 Oeynhausen: Dr. Janta-Pończyński.
 Ojców: Dr. Kozłowski.
 Piszczany: Dr. Teichmann.
 Połaga: 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.
 Swoszowice: Dr. Bogdanik.
 Szcza wnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołaczkowski, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
 Trenchyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł.), Münz, Wobr.

Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praszil.
 Vichy: Dr. Biernawski.
 Wiesbaden: Dr. Błociszewski.
 Wisła (Słask 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 (c. d.). — Oceny i sprawozdania.* -- 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 CZEKOLADY

Jana Höflingera

we Lwowie, ul. Teatralna 8

poleca swoje
 znane wyroby
 jak:

HERBATNIKI (PIECZYWKA)
 CZEKOLADĘ
 i
 KAKAO.

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.

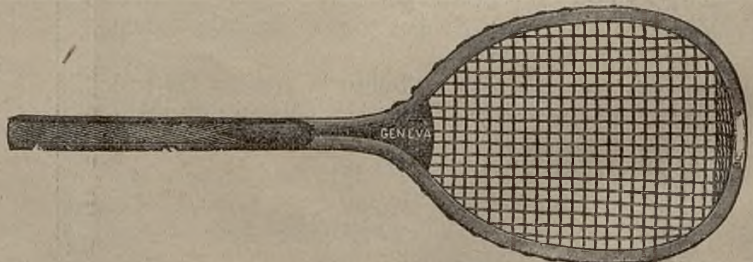
MARIENBAD
Kaiserstrasse „Stadt Hamburg“
Dr. St. Benedykt Kwiatkowski
b. I. Asystent kliniki chorób wewnętrznych Uniwersytetu Jagiell.
ordynuje jak w latach poprzednich od 1. maja do 1. paździer.

Pensjonat dla Przejazdnych
J. Szremer i Ł. Kaplińskiej
Kraków, Szpitalna 19
w pobliżu Dworca kolej. i Teatru miejskiego.

Firma N. TRAUMA SYN utrzymuje składy eksportowe
wód mineralnych
wszelkich soli do kąpieli, łągów 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.

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

Przyjmuje się chorych, dotkniętych wszelkimi postaciami chorób umysłowych, tudzież psychoneurozami padaczkowemi, histerycznymi i choreatycznymi jak również alkoholistów i morfinistów. — Zbudowane i urządzone na wzór sanatoryów zagranic., daje sposobność stosowania wszelkich najnowszych środków i sposobów leczniczych, a szczególnie kąpieli 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.**

Lawn Tennis	Perfумы i Mydła,	Przybory toaletowe.	Cenniki darmo
Krokiety ■ Piłki nożne ■ Huśtawki ogrodowe — Hamaki — Przyrządy gimnastyczne — Przybory do rybołówstwa. Pasty i lakiery do bucików — Lakiery do kapeluszy. Środki do czyszczenia płam.	Wody toaletowe i Pudry z pierwszorzędných fabryk krajowych i zagranicznych. Gąbki, Pantofelki i Kape-lusze do kąpieli.	Necessary, Flaszki i Kubki do podróży. Wanny i miednice gumowe. Torby dla turystów. — Kalosze. —	i opłatne.
REIM i SPÓŁKA — KRAKÓW - RYNEK 37. —			

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. Materye jedwabne w gładkich kolorach. HALKI TAFTOWE. Boa strusie i gazowe. Szale koronkowe i inne. Rękawiczki. Żaboty, krawaty, kołnierze. Paski, torebki, portmonełki. Perfumerye i mydła. Parasolki i parasole. Kwiaty i pióra (specjalność: 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, kuracją żętyczną i mleczną.

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 rzeczne 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 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.

Zakład **Riesenhof** Kąpiele słoneczne
wodołeczniczy. 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., oddłuszczające 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.

MERAN.

Dr. Bindera willa „Stefania“

Sanatorium i Zakład wodołeczniczy

z komfortem urządzone, wspaniale 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, zmiennie, 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.

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 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: żołądom (*scrophulosis*) skóry, błony śluzowej i kostnej, kości stawów, przeciw przewlekłym niezżytom nosa, gardła etc., przeciw przekrwieniom nerek, przeciw zapaleniom śródmacicznym i mięszowym, przeciw zбочnieniom w regularności, przeciw zgrubieniom, obrzękom i stwardnieniom pozapalnym, nerwobólom, hypochondryi i histeryi, blednicy, niedokrewności, jako środek profilaktyczny przeciw żołądom, 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, rzecznymi, 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, kaplicę, 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, koncerta, 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