

21 sierpnia 1910.

NASZE ZDROJE

Pierwsze całoroczne pismo
ilustrowane

poświęcone zdrojowiskom, miej-
scom klimatycznym, sanatorjom,
turystyce i ruchowi przejezdnych,

Organ Zrzeszenia ^{jako} właścicieli realno-
ści, lekarzy i przemysłowców Krynicy
i innych zdrojowisk, wychodzi od
dnia 21 marca 1910 r. pod redakcją

Dra Juliusza Bandrowskiego

1 raz tygodniowo w sezonie od
15 maja do 15 września — i raz na
miesiąc w okresie od 15 września
do 15 maja.

Główne Biura Redakcji i Administr.:
Krynica (Pod Trąbką).

Filjalne Biura Redakcji i Administr.:
Lwów, ul. Franciszkańska 12.
Kraków, ul. Szewska 27.

Ogłoszenia adresowe bezpłatnie 4 razy w za-
mian za abonament całoroczny. — 2 razy za
abonament sezonowy.



Ceny abonamentu :

Sezonowo: (od 15 maja do 15 wrześ.)
5 K. (Mk), 3 Rs, 9 Fr.

Całorocznie: (sezon zimowy i letni)
7 K. (Mk), 4 Rs, 12 Fr.

Uw. Abonament całoroczny liczy się
od każdego dowolnie miesiąca na okres
12 miesięcy. Nr. pojedynczy 40 hal.

Ceny ogłoszeń :

W części inseratowej za tekstem.
Drobne ogłoszenia (3 wierszowe) po
1 Koronie (płatne przy zamówieniu).

Ogłoszenia adresowe (7 wierszowe)
po 2 K. (trzykrotnie 5 K. — 10-kr. 15 K.)
Inseraty: $\frac{1}{16}$ str. 6 Kor. — $\frac{1}{8}$ str.
10 Kor. — $\frac{1}{4}$ str. 18 Kor. — $\frac{1}{2}$ str.
34 Kor. — $\frac{1}{1}$ str. 65 Kor.)

Na okładkach $\frac{1}{16}$ str. 8 Kor. — $\frac{1}{8}$ str.
15 Kor. — $\frac{1}{4}$ str. 23 Kor. — $\frac{1}{2}$ str. 50 Kor.
 $\frac{1}{1}$ str. 90 Kor.

Na tytułowej (1-szej str.) $\frac{1}{16}$ str. 15 Kor.
 $\frac{1}{8}$ str. 25 Kor. — $\frac{1}{4}$ str. 45 Kor. —
 $\frac{1}{2}$ str. 80 Kor. — $\frac{1}{1}$ str. 150 Kor.

Biura filjalne wywiadowcze: Czerniowce (Dom Polski), Cieszyn (Two
„Beskid”), Toruń (Księgarnia Zabłockiego). Poznań (Księg. Leitgehera),
Warszawa (Biura J. Ungra), Łódź (Księg. L. Fiszer), Lublin (Admini-
„Gońca Lub.”), Wilno (Ks. Zawadzkiego), Kowno (Księg. Rudzkiego), Ki-
jów (Księg. Idzikowskiego), Petersburg (Księg. Polska), Wiedeń I, Renng. 6.

Narożnikowe ogłoszenia (zamiast „Nadestanych”) u dołu każdej strony tekstowej
zajmujące odcinek 5 ctm. kwadr. po 20 Kor., (3-krotnie 50 Kor. — 10-krotnie 150 Kor.)

JK Numery pojedyncze do nabycia: we **LWOWIE** Biuro dzienników i ogł. Soko-
łowski (Pasaż Hausmana), Księgarnia Altenberga (Plac Myrzycki) i Księgarnia
Powszechna (Plac Halicki 14. W **KRAKOWIE:** Biuro ogł. i dzien. Hopsa i Sa-
lomonowej, ag. na dworcu kol., Księg. Gebethnera (Rynek), Księg. Spółki wydawn.

Szan. PT. Panów Lekarzy prosimy o wyłożenie N-ru w poczekalniach.

KRYNICA

C. k. Zakład zdrojowy w Galicji.

Środki lecznicze :

„Zródł główny”, „Słotwinka”,
„Zródł Józefa” i „Zródł Karola”,
bardzo silnej szczawy wapieno-
i magnezyowo-sodowo-że-
lazistej. Kąpiele mineralne bar-
dzo obfite w kwas węglowy, ogrzewane
metodą Schwarza. Kąpiele boro-
winowe. Kąpiele gazowe z czy-
stego kwasu węglowego, Zakład hy-
dropatyczny pod kierownictwem
radcy ces. Dra Ebersa. Kąpiele rzeczne,
elektryczne, mięsienie, leczenie dyete-
tyczne i terenowe. Klimat wzmacnia-
jący podalpejski. Wody mineralne kra-
jowe i zagraniczne. Kefir, żentycza, mle-
ko sterylizowane. Gimnastyka lecz-
nicza. Apteka.

Lekarze: Dr. Leon Kopff (zakła-
dowy) z Krakowa, nadto 15 lekarzy
wolno praktykujących. Mieszkania:
Przeszło 1500 pokoi, z komfortem urzą-
dzonych, w cenie od 1 kor. 80 hal. wy-
żej. Dom zdrojowy z hotelem. Czytel-
nia, wypożyczalnia książek. Restaura-
cja. Pensjonaty prywatne. Hotele. Cu-
kiernie. Kościół. Kaplica. Cerkiew. Mu-
zyka zdrojowa stała (dyrektor A. Wroń-
ski). Stały teatr miejski ze Lwowa,
koncerty, odczyty, bale, wycieczki to-
warzyskie, place do gry w lawn-ten-
nisa. Spacer w urocz okolice Karpat.
Rozległy park szpilkowy, wzorowo, ur-
ządzony, około 100 morgów obszaru.
Frekwencja do 10.000 osób. Główne
biuro redakcji i administracji
wydawnictwa „NASZE ZDROJE”
(Pod koroną) i tamże Biuro tury-
styczno-wywiadowcze.



Cudownie położony w Karpatach, 600 m. nad poziomem morza. • Od sta-
cji kolejowej Muszyna-Krynica godz. bitej drogi wygodnym powozem.

W roku 1911 otwarcie budującej się już kolei. :: Stacja kolei: **MUSZYNA-
KRYNICA.** :: Z Krakowa 5 1/2 godzin, ze Lwowa 11 godzin, z Budapesztu 9 go-
dzin, z Wiednia 14 godzin jazdy.

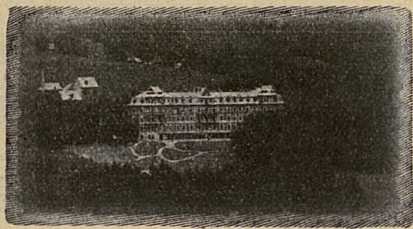
Poczta trzy razy dziennie. :: Urząd telegraficzny i telefon w miejscu.

Sezon od 15. maja do 10. października. W maju, czerwcu i wrześniu ceny kąpiele i pomieszczeń w domach skarbowych niż-
sze. — W lipcu i sierpniu nie udziela się ubogim żadnych ulg w opłacie taks kuracyjnych. Rozsyłka wód mineralnych krynickich
od kwietnia do listopada. Generalne zastępstwo sprzedaży wód krynickich ma firma N. Trauma Syn w Tarnowie. — Składy we wszystkich
większych miastach w kraju i za granicami.

Blizszych wyjaśnień udziela i na żądanie broszury i prospekty rozsyła

C. K. ZARZĄD ZDROJOWY W KRYNICY.

Za zezwoleniem c. k. Dyrekcji kolejowych „NASZE ZDROJE” znajdują się we wszystkich pociągach
państwowych kolei żelaznych na przestrzeni od Szczakowy i Czerniowiec aż do Wiednia (Dworzec północny).



DLA CHORYCH PIERSIOWO SANATORJUM W ZAKOPANEM

pod kier. Dr. K. Dłuskiego
od 11 K w zwyczaj za utrzy-
manie wraz z leczeniem.

Sezon trwa od 23-go maja do 13-go września.
Najstarsze radjo - czynne zdrojowisko solankowe
istn. od r. 1789.

DRUSKIENIKI NA LITWIE (GUB. GRODZIENSKA)

Zakład zdrojowo-kąpielowy w wspaniałym położeniu nad Niemnem. Kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęgłowe, elektryczne i inne. Zakład hydropatyczny, sala gimnastyczna. Warunki klimatyczne i sanitarne wyjątkowo dobre. Zdrojowisko otoczone sosnowym borem, grunt i podłoże przepuszczalne. Miejscowość uroczna, rozrywek i wycieczek dużo, życie tanie. Ordynuje 32 lekarzy. Wskazania: skrofuły, reumatyzmy, niedokrwiłość, choroby kobiece, nerwowe, paraliże, podagra, cierpienia żołądka i kiszki, nieżyty dróg moczowych. Dojazd od st. kol. Warsz.-Petersb. Porzeczce 17 w. doskonałej szosy. — Samochody, powozy, omnibusy, bryczki.
Prospekty na żądanie wysyła Biuro zdrojowiska:

DRUSKIENIKI (gub. Grodzieńska).

(16-15)

Główny skład Pathéfonów

☒ Stefan Grudziński i Tadeusz Berger ☒

w Krakowie, ul. Szewska 10 :: Telefon Nr. 305

Znakomite Pathéfony do grania bez igły, szafirem, na płytach nie niszczących się zupełnie. Repertuar płyt we wszystkich językach. — Co miesiąc nowości. — Naprawy i przeróbki we własnej pracowni.

P. T. Właścicielom zdrojowisk kinematografów, większych hoteli, restauracji itd. zwraca się uwagę na koncertowe szafkowe Pathéfony z płytami o średnicy 50 cm., które zastępują w zupełności orkiestrę. Reprodukacja bardzo głośna i czysta. Obsługa łatwa. Oprócz orkiestry wspaniałe śpiewy: — Wydatek niewielki jednorazowy.

(13-?) Cenniki i wyjaśnienia darmo i optatnie.

JOZEF WOJTYGA

ARCHITEKT I UPOW. BUDOWNICZY

w NOWYM SĄCZU, ul. SZUJSKIEGO 2, Telefon Nr. 75

BIURO ARCHITEKTONICZNE I PRZEDSIĘBIORSTWO DLA WYKONYWANIA WSZELKICH ROBÓT W ZAKRES BUDOWN. WCHODZĄCYCH. PROJEKTA, KOSZTORYSY WIL, ZAKŁADÓW, HOTELI, PENSJONATÓW PO CENACH UMIARKOWANYCH.

PRZEDSIĘBIORSTWO DLA WYKONYWANIA ROBÓT BUDOWLANYCH, BETONOWYCH, ŻELAZNO - BETON., KANALIZACYJNYCH I INNYCH.

LECZNICA HYGIENICZNA DRA TARNAWSKIEGO

W KOSOWIE

(ZA KOŁOMYJĄ) STACJA KOLEI
ZABŁOTÓW W GALICJI.

OTWARTA OD DNIA 1. MAJA
DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA.

(12-?)

POŁĄGA

JEDYNE POLSKO-LITEWSKIE MORSKIE KĄPIELE NA
OTWARTEM WYBRZEŻU BAŁTYKU

Z lasem sosnowym i długim pomostem. — Zimne i ciepłe morskie kąpiele. Hala gimnastyczna Dra Skowrońskiego.

Kurhaus przebudowany i powiększony, przy nim urządzona studnia artezyjska, wodociąg, kanalizacja. — W kurhausie hotel, restauracja, czytelnia, bilard. Wille, pensjonaty. — Nowy zarząd. Teatr, orkiestra, reuniony, koncerty, wycieczki. — Kościół, poczta, telegraf, apteka na miejscu. Lekarz zakładowy Dr. Krysiński z Warszawy. Kurhaus otwarty od 1 czerwca do 15 września.

SEZON OD 1 CZERWCA DO 15 WRZEŚNIA

Dojazd przez Prusy do Memla (Kłajpeda) z tamtąd dorożką (pół godziny). — Z Cesarstwa i Królestwa przez Libawę lub Prekulny (Libawo-Rom). Objasnienia, wynajem mieszkań:

Zarząd kąpielowy (p. Jasińska) Połąga gub. Kurlandzka.

Hygieniczne przettuszczone mydła toaletowe wyrobu

M. MALINOWSKIEGO

są sporządzone z zastosowaniem najnowszych wskazań nauki

Cena począwszy od 60 halerzy

Wystrzegać się licznych naśladownictw

Pensjonat hydropatyczny w Szczawnicy

PROWADZONY WE WŁASNYM ZARZĄDZIE

Kuchnia renomowana ☒ Ceny umiarkowane

20 MORGOWY DLA PENSJONARZY
PARK Z KĄPIELAMI SŁONECZNYMI. — WY-
CIECZKI, CZYTELNIĄ I T. P.

Bliższych informacji udziela właściciel i kier. Zakładu

Dr. Kołaczkowski.

(15-14)

Poczta Żabie :: Stacja kolei Worochta



ZDRÓJ „BURKUT“

— Szczawa żelazista jak Krynica i Franzensbad —

Położenie poławne 1013 metrów nad morzem. Pension dziennie 5 K. Stacja klimatyczna par excellence dla przepracowanych urzędników i księży. :: Otoczenie obszarów lasów świerkowych i połonin :: Kąpiele w Czeremoszu, kąpiele mineralne :: Zabawy, tenis, kręgielnia i t. p.

Prospekta i informacje przesyła Zarząd Zakładu

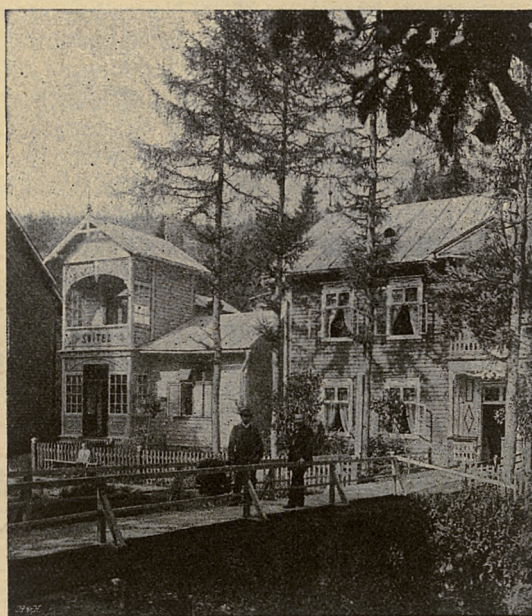
Najlepsze adresy i wskazówki dla gości w Krynicy

Zrzeszeni Obywatele Krynicy

celem uprzywilejowania pobytu gościom kąpielowym w Krynicy w sezonie I-ym i III-im dają opust od cen mieszkań w swych willach w sezonie I. 30%, w III. 50%.

Polecenia godne wille „Zrzeszonych“, położone w najprzystępniejszych miejscach są następujące:

Willa „Braunfeld“
 „ „Pod Palmą“
 „ „Tatarska“
 „ „Pod Wisłą“
 „ „Pod Góralem“
 „ „Bronisławy“
 „ „Bem“
 „ „E. Langer“
 „ „Grażyna“
 „ „Jutrzenka“
 „ „K. Mally“
 „ „W. Węgier“
 „ „Kamelia“
 „ „Alfredówka“
 „ „Trzy Korony“
 „ „Pod Tygrysem“
 „ „Pod Opatrznością“
 „ „Urszula i Stefania“
 „ „Alpejska“
 „ „Pod Krakusem“
 „ Pensjonat Dra Ebersa
 „ „Pod Koleją“



Willa „Pod Kosynierem“ (Tow. Zaliczkowe).

Willa „Plebania“
 „ „Jaskowski“
 „ „Marcisza“
 „ „Pod Ułanem“
 „ „Pod Kosynierem“
 „ „Świtez i Budrysówka“
 „ „Anny“
 „ „L. Kamyka“
 „ „Zofiówka“
 „ „Pod Złotą Bramą Kijow.“
 „ „Pod Zegarem“
 „ „Pod Szerbcem“
 „ „Pod Gwiazdą“
 „ „Emilia“
 „ „M. Redner“
 „ „Jadwinówka“
 „ „Pod Pogonią“
 „ „Dniestrzańska“
 „ Silberstein Słotwiny
 „ Skotnickiego Stanisława
 „ „Venus“
 Hotel Vogla

RADCA CES. DR. EBERS HENRYK
 ordynuje w Zakładzie hydropa-
 tycznym.

DR. KMIETOWICZ FRANCISZEK
 ordynuje willa „Świtez“.

DR. BETTER IGNACY ordynuje
 w domu „Pod trzema różami“.

DR. BANDROWSKI JULIUSZ lek.
 dentysta, ordynuje „Pod Trąbką“
 (Deptak).

Two Zaliczkowe w Krynicy („Pod Kosynierem“ koło Domu Zdrojowego) z nieogran. poręką o własnym kapitale 100.000 K. wypłaca dla udogodnienia gościom kąpielowym wszelkie przekazy i czeki pieniężne Banków Król. Polskiego i Rosyi przez Akc. Bank Związkowy we Lwowie przesłane; również przyjmuje wkładki oszczędnościowe z 5% oprocentowaniem.

Przez rok cały otwarta w Krynicy apteka, ordynują stale: Radca Ces. Dr. Henryk Ebers, Dr. Franciszek Kmiotowicz i Dr. Juliusz Bandrowski (lek. dent.). Tak samo cały rok bez przerwy funkcjonuje poczta, telegraf i telefon międzymiastowy, jakoteż dostępne wszelkie udogodnienia życiowe i mieszkaniowe po bardzo przystępnych cenach. Łatwo zatem mogą goście kąpielowi korzystać z sezonu zimowego w Krynicy i uprawiać tu na znakomitych terenach sport saneczkowy i narciarski.

Polecenia godne adresy zakładów i firm kupieckich w Krynicy.

PENSJONAT MARJI SIEMIENSKIEJ willa „Pod Pogonią“ (za kościołem).

FRYZJER S. Wieder „Pod Jarząbkim“ (za Domem Zdrojowym“).

PROPINACJA w willi „Venus“ O. Engländera.

RESTAURACJA KOSZERNA „ALFREDÓWKA“.

SKLEP KORONEK Fr. Hippmann przy trafice Deptak.

wolne

SKLEP SPOŻYWCZY (śniadania, bilard) „Pod Zamkiem“ M. Rożankowski.

APTEKA „Pod Aniołem“ A. Nitribitta przy Deptaku.

PAWILON trafiki i wszelkich użyteczności, Jan Rożankowski (Deptak u wejścia).

MATERJALY DRZEWNE Izak Müller (w Powroźniku pod Krynica).

SKLEP KORZENNY i handel win A. Inles „Pod Zamkiem“.

SMACZNE i ZDROWE OBJADY w willi „Pod Zegarem“.

WIKT DOMOWY i mieszkania A. Pułtowa — Szkoła polska.

L. NOWAKA sklep wszelkich potrzeb przy ul. Puławskiego za „Koroną“.

MASAŻYSTA i nacieracz kąpielowy St. Malarz.

PIEKARNIA ZDROWIA A. Kmiotowicza, sprzedaż detaliczna wszędzie pod nakryciem.

MAGAZYN KWIATOWY A. LITWORY w kiosku obok willi „Pod Ułanem“.

Szan. PT. Członków Zrzeszenia uprasza Redakcja o kłisze ich will, dla pomieszczenia w Nr. pisma.

Dr. B. Małowski.

Z DZIEDZINY DYETETYKI.

O dyetetycznym leczeniu chorych

w Zakładzie leczniczym w Grodzisku
(Król. Pol.).

I.

Obejmując kierownictwo Zakładu w jesieni r. 1908, postanowiłem, w szeregu metod leczniczych, uwzględnić możliwie szeroko leczenie dyetetyczne. Wychodziłem z założenia, że sam kontyngens chorych w zakładach tego typu co Grodzisk domaga się wysunięcia na jedno z pierwszych miejsc zasady racjonalnego żywienia. Pamiętałem również, że dobra lub zła kuchnia decyduje niemal o powodzeniu zakładu.

Kuchnia w zakładzie nie powinna być traktowaną przez kierownika jako dział administracyjny, pośrednio go tylko obchodzący, przez właścicieli zaś — jako rubryka dochodowa. Lekarz zakładowy powinien wglądać w najdrobniejsze szczegóły jej funkcjonowania, powinien dokładnie wiedzieć z czego, w jakiej ilości i w jaki sposób jest przygotowane jedzenie dla jego chorych.

Organizacja kuchni dyetetycznej w zakładzie nie jest zresztą łatwym zadaniem. Wzorów własnych nie posiadamy żadnych, wzorów zagranicznych nie możemy na nasz grunt przynieść. Istniejące w literaturze niemieckiej prace, głównie Sternberga, poświęcone organizacji kuchni w dużych szpitalach, zakładach, hotelach uwzględniają tylko stronę techniczną urządzeń kuchennych na wielką bardzo skalę, strony dyetetycznej nie poruszają wcale. Wzory dyetetyczne, porożrzucane w podręcznikach, nie uwzględniają znów sposobu przygotowania odpowiednich potraw. Wielkie zakłady dyetetyczne, przeważnie niemieckie, zazdrośnie strzegą swych tajemnic. Są to zresztą zakłady, przeznaczone dla dosyć ograniczonej kategorii chorych, organizacja ich nadzwyczaj kosztowna jest obliczona na bogatą klientelę wszechświatową. Są to zakłady specjalne, ze ścisłą indywidualizacją żywienia poszczególnych chorych, w związku z dokładnym bardzo badaniem ich przemiany materji. Dla ogromnej większości naszych chorych nie jest to potrzebne. W pojedynczych przypadkach indywidualizację taką możemy przeprowadzać i przy skromniejszych urządzeniach w naszych zakładach.

Wzorów dyetetycznych zagranicznych nie możemy naśladować jeszcze z powodu braku tych produktów spożywczych, którymi rozporządzają zagranicą. My nie mamy tej obfitości ryb np., jaką mają nad morzem lub nad jeziorami, nie mamy tej obfitości świeżych jarzyn, jaką mają na Południu. Z drugiej strony nasi chorzy nie chcą jeść np. czarnej fasoli, tak używanej w Niemczech, potraw z kukurydzy i t. d. Zato takiej obfitości kasz rozmaitych, jakie my posiadamy, doskonałego materiału spożywczego, nie znają na Zachodzie. Chodzi również o sposób przygotowywania potraw.

Niemiecka kuchnia nie smakuje polskiej publiczności. Ponieważ te warstwy społeczeństwa naszego, z których rekrutują się chorzy zakładowi, odżywiają się na ogół wadliwie, co stwierdzają: Biernacki, Puławski, Grundzich i inni, o czym zresztą dobrze wiemy z codziennego doświadczenia, chorych w zakładach nie tylko należy racjonalnie odżywiać, należy również nauczać ich racjonalnego odżywiania się w domu. Łamiąc ich przyzwyczajenia, ich nałogi nawet, powinno się im dawać kuchnię nie tylko dyetetycznie uzasadnioną, ale kuchnię smaczną, z dostępnych dla nich w życiu domowym produktów spożywczych, w sposób znany gospodyniom naszym i kucharkom sporządzaną.

Krótko mówiąc, trzeba przystosować naszą polską kuchnię do wskazań dyetetyki. W tym celu powinniśmy: 1) poznać dokładnie jej wartość odżywczą, 2) usunąć z niej to, co stanowi jej wadę — nadmiar tłuszczu i białka purynowego, 3) wprowadzić natomiast szereg potraw jarskich, z dostępnych naszej publiczności materiałów spożywczych s m a c z n i e przyrządzonych, 4) usystematyzować stosownie do wskazań dyetetyki, indywidualizując w miarę możliwości dyjetę dla poszczególnych chorych.

W tym kierunku usiłowałem poprowadzić sprawę odżywiania chorych w Grodzisku; rezultatami usiłowań, acz nie dokończonych, stanowiącymi raczej początek pracy, dzielą się obecnie.

Do określenia wartości odżywczej naszych potraw, posługiwałem się takimi samymi metodami, jakich używaliśmy w Nałęczowie z Drem Puławskim. Wszystkie produkty surowe, potrzebne do sporządzenia potrawy, były dokładnie ważone,

odpowiednie cyfry były umieszczone na specjalnych druczkach, na których obliczano później wartość ich spożywczą w częściach składowych, kalorjach, określano wartość spożywczą i pieniężną pojedynczych porcyj i wartość pieniężną kaloryj potraw. Zmiany, zachodzące przy przygotowywaniu potraw, uwzględniano wówczas, gdy były one znaczne. Uwzględniłem stratę białka przy gotowaniu rosółów, stratę węglowodanów przy gotowaniu jarzyn, 20% wagi drobiu odrzucałem na kości i ścięgna.

Dla umożliwienia szybkiego obrachowania, co przy stałym prowadzeniu określić jest bardzo ważne, opracowaliśmy dla ważniejszych produktów spożywczych tabliczki z gotowymi wartościami dla rozmaitych wag produktu, przez co unikaliśmy bardzo często potrzeby żmudnego mnożenia.*)

Tablice wartości odżywczych Königa są bardzo niewystarczające. Musiałem je ciągle dopełniać, posługując się pracami Königa, Jaworskiego, Leydena i innych — aż do Encyklopedyi rolniczych i Fizjologii. W ten sposób ułożyłem dosyć wyczerpującą tablicę. Umieszczenie w niej produktów spożywczych w porządku alfabetycznym ułatwia korzystanie z niej (p. Tablica Nr. 1). Tablica ta służyła nam do obliczania wartości odżywczej potraw, przygotowywanych w Zakładzie.

Nie zaniedbywaliśmy również określania wartości pieniężnej, zarówno pojedynczych porcyj, jak i kaloryj tych potraw.

Najtrudniejszym może zadaniem było usunięcie z kuchni zakładowej nadmiaru potraw mięsnych i zastąpienie ich potrawami jarskimi i leguminami. Należało wytworzyć cały szereg takich potraw, bo o ile z leguminami gospodynie i kucharki dawały sobie jeszcze jako tako radę, o tyle potraw jarskich nie miały wcale w swoim repertuarze. Tu wielką pomocą były mi właścicielki zakładu, które przyjmowały wogóle w reformowaniu kuchni bardzo czynny i z natury rzeczy najskuteczniejszy udział. Utworzyliśmy przedewszystkiem całą biblioteczkę książek kucharskich. Z książek tych wybraliśmy szereg potraw jarskich, które wydawały się odpowiedniami, czy ze względu na przypuszczalny smak, czy na skład swój. Potrawy te były wypróbowywane w prywatnej kuchni właścicieli, po zaakceptowaniu szły na stół zakładowy i tu były ostatecznie przyjmowane lub odrzucane.

W ten sposób powstał spis potraw, objęty tablicą Nr. 2. Tablica ta uwzględnia tylko materiał, zebrany i opracowany w zimie roku zeszłego. Materiał późniejszy i bieżący opracowywa się obecnie. Mam nadzieję, że postępując w ten sposób dojdziemy po paru latach do znacznego zasobu potraw, pozwalającego na należyte urozmaicenie naszej kuchni.

Dalsze tablice (3, 4, 5 i 6) zawierają te same dane, co tablica 2, z tą tylko różnicą, że w każdej z nich uwzględnionym jest jeden tylko ze składników spożywczych — białko, tłuszcz lub węglowodany i umieszczone są potrawy nie podług porządku alfabetycznego, tylko podług ilości zawartego składnika, w miarę wzrastania. Przytoczone tablice, wykonane graficznie, w kolorach, na wzór znanych tablic Königa, ułatwiają racjonalne zestawianie potraw. Uważne przejrzanie tych tablic przekonywa, że utarte wśród szerszej publiczności poglądy na porównawczą strawność rozmaitych produktów spożywczych nie zawsze zgodne są z rzeczywistością. Odnosi się to naprz. do cielęciny. Befszyk z mięsa wołowego jest strawniejszy od kawałka cielęciny nawet gotowanej.

Wobec częstej oksalurji u naszych chorych umieściłem na tej tablicy również tablicę porównawczej zawartości kwasu szczawowego w rozmaitych produktach podług Esbacha. Z tej tablicy wynika naprzykład, że kakao zawiera więcej kwasu szczawowego niż szczaw szpinak prawie tyle co szczaw.

Przechodząc do sposobu użytkowania przytoczonych tablic, to jest do właściwego żywienia chorych, muszę raz jeszcze zaznaczyć, że nie mam potrzeby, ani możliwości, ścisłego indywidualizowania dyet dla poszczególnych chorych. Dla ogromnej większości moich pacjentów starałem się wytworzyć typ dyety, możliwie zbliżonej do normalnej, z uwzględnieniem jednak pewnych specjalnych właściwości chorych zakładowych. Są to przeważnie neuroartrytycy, z nadmiarem pokarmów purynowych w codziennym żywieniu, ludzie o leniwem trawieniu i lichem często odżywianiu.

Kuchnia nasza ma wiele białka — purynowego, dużo węglowodanów, dużo drzewnika — jest trochę drażniącą kiszkę. Dajemy jeść 4 razy dziennie, bo większość naszych chorych potrzebuje większego, niż normalne, odżywiania. Tam, gdzie to jest zbyt ciężkie, znosimy podwieczorek, uważając, że 3 jedzenia dziennie powinny wystarczać. Śniadanie dajemy pomiędzy 8 a 9 zrana. Składa się ono: z porcji kawy białej (kawa

bez kofeiny), 2 porcji mleka, kakao, herbaty i 2 ch jajek do wyboru lub zgodnie z zaleceniem lekarza. Do tego dodaje się bułki, chleb, chleb razowy lub chleb Grahama, masło i miód, stosownie do zlecenia. To samo dostają chorzy i na podwieczorek o godz. 5 ej, zalecamy tu czasem także mleko zsiadłe lub kefir. Kolacja o godz. 7¹/₂ składa się ze szklanki lub dwóch rozbitego mleka kwaśnego lub słodkiego (u artrytyków naprz.), lub szklanki lekkiej herbaty, z potrawy jarskiej, albo jajecznicy, z owoców lub kompotu, bakalji — fig, daktyli, malagi, marmolady, orzechów, migdałów i t. d. Niektórym pacjentom pozwalam na mięsną kolację co drugi dzień, w wyjątkowych razach, przy specjalnych dyetach, nawet codziennie. O godzinie pierwszej na obiad dostają chorzy zupę przeważnie jarzynową lub krupnik, potrawę mięsną (2 razy tygodniowo wołowina, 2 razy cielęcina, 2 razy drób i raz ryba) z jarzynką, potrawą jarską lub jarzynę — w zimie konserwę z jarzyn, leguminę. W lecie często sałata, w zimie kapusta kwaszona, sałatka z kartofli jako dodatek. Potrawy jarskie podajemy w postaci budyniów, zapiekank, omletów, pasztecików z grzybami, powidłami, makiem, kapustą, serem i t. d.

Wartość spożywcza naszej dyjety zwykłej oblicza się w następujący sposób:

Niezmienną pozycją są: śniadanie, podwieczorek i kolacja bez potrawy jarskiej. Pozycja ta wynosi 32,7 gr. białka, 92,9 tłuszczu i 189,1 węglowodanów, kalorii wielkich 1773. Obiady i część zmieniająca się kolacji podlegają obliczeniu, z czego wynika, że dzienna wartość odżywcza naszej dyjety wynosi 100—110 gr. białka, 170—180 gr. tłuszczu *) i 400 gr. węglowodanów, kalorii koło 3800. Dyeta ta jest trochę tuczająca, nadmiarem kalorii przypada na tłuszcze, czyli nie łączy się ze zbyt ciężkim obciążeniem przewodu pokarmowego nadmierną obfitością pokarmów.

Dla uzasadnienia naszej dyjety przytoczę kilka cyfr. Noorden uważa za niezbędne dla dorosłego człowieka w stanie spoczynku 30—34 kaloryj na kilo wagi, przy lekkim zajęciu 34—40. Te dwie rubryki nas obchodzą. Przy przeciętnej wadze 70 kg. — ilość kalorii w spoczynku wypadnie w sumie 2100—2380, przy lekkim zajęciu 2380—2800.

*) Większą część tłuszczu chorzy dostają w postaci masła i śmietanki przy śniadaniach i podwieczorkach. Ilość tłuszczu łatwo wobec tego modyfikować przez zmniejszenie porcji masła.

Dyeta szpitalna warszawska wynosi podług Laudaua 101 gr. białka, 32 tłuszczu, 241 węglowodanów, 1811 kalorii. Dyjeta szpitalna zagranicą jest znacznie większa, wynosi ona:

		B.	T.	W.	K.
Podług Rubnera:	w Monachjum	92	54	157	1381
	w Augsburgu	94	57	222	1823
	w Halli	92	30	393	2267
	w Anglii	107	69	533	3266
Podług Munka i Uffelmanna:	w Berlinie	91	52	305,0	2106
	w Rostoku	89,0	65,0	193,0	1798
	w Szwerynie	83,0	62,0	405,0	2577
	we francusk. szpitalach wojskow.	119,0	57,0	448,0	2855

Dyeta „zwykajna“ w zakładzie d-ra Skórczewskiego wynosi dziennie 168 gr. białka, 64 gr. tłuszczu, węglowodanów 525 (Grundzach).

Dyete Nałęczowską obliczał dr. Puławski w r. 1901 na 175 gr. białka, 150 gr. tłuszczu, 560 gr. węglowodanów — 4600 kalorii. Sądzę, że dla zwykłej dyjety, podawanej większości chorych, dyeta taka byłaby za obfitą, zwłaszcza w stosunku do węglowodanów. Wartość odżywcza dyet tuczających dla tuberkulików, podanych przez Dettweilera w znanym podręczniku Leydena i Klemperera, waha się od 2500 do 3000 kalorii. — Trzeba wprawdzie pamiętać, że tego rodzaju chorzy mają mały apetyt i należą do kategorii ludzi w spoczynku, potrzebujących mniejszych ilości pokarmów. Nasza dyeta, aczkolwiek o wiele mniej zasobna w kalorie od Nałęczowskiej, ma jednak wyraźne cechy dyjety tuczającej, chorym na ogół przybywa sporo na wadze, czasami w pierwszych 10 dniach od 2—3 kilo.

Znając skład naszych potraw i ich wartość odżywcza, mamy możliwość dokładnego orientowania się w składzie i wartości odżywczej zalecanych chorym dyet. Do obliczania dokładnego poszczególnych dyet uciekamy się jednak bardzo rzadko; — tam, gdzie to jest wskazane istotną potrzebą, na przykład przy obliczaniu dyet u diabetyków lub dyet odchudzających. W większości wypadków jest to całkiem zbyteczne i niewykonalne „en masse“.

Biorąc naszą zwykłą dyetę za punkt wyjścia, dosyć szeroko indywidualizujemy dyety u tych chorych, którzy tego istotnie potrzebują.

(Dok. nast.).

*) Do następnego numeru dołączymy wzmiankowane tablice.

Memoriał

„Koła lekarzy w Krynicy“

do JE. Namiestnika kraju Dra Bobrzyńskiego uchwalony na posiedzeniu z d. 7 bm. wobec zaproszonych jako gości lekarzy zamieszkujących, bawiących w Krynicy*).

Eksceleńco!

»Kolo lekarzy« praktykujących w Krynicy widzi się zmuszonym — pod presją ogółu chorych kąpielowych i lekarzy popierających Krynicy — przedłożyć Waszej Eksceleńcy prośbę o łaskawą jak najrychlejszą a skuteczną interwencję, któraby obecnemu rozpaczliwemu stanowi zdrojowiska raz koniec położyła.

Jesteśmy świadkami scen wprost wstrząsających:

1) Codziennie już od godz. 1¹/₂5-ej rano zalega tłum kilkuset kuracjuszków, wśród trudnego do opisanego ścisku i zaduchu, przedsiłonek gmachu łaźniowego i jego kurytarze, piętząc się w zbitej masie przed okienkami kasy biletowej, mimo że na nich widnieją kartki z napisem »Na dziś i jutro wszystkie bilety rozsprzedane«.

2) Z tych tłumów tłoczących się tu do 11 rano odchodzi połowa, po kilkogodzinnym czekaniu bez biletów, złorzeczając zakładowi, który je naraża na męki bezcelowego wystawiania, zakończonego obwieszczeniem, iż zapas biletów i na dni następne jest wyczerpany.

3) Wobec tego stanu rzeczy rozwija się znowu ażjotaż biletami, o cztery i pięć koron drożej sprzedawanymi, tak samo frymarka biletami gratisowymi. W braku wanien pojedynczych zmuszeni są kuracjusze kupować dla jednej osoby kabiny podwójne.

4) Kąpiele na g. 6-ą zrana wyznaczane mijają się z celem

*) Równobrzmiącej treści memoriał wysłało Koło lekarzy w Krynicy do JE. Marszałka kraju, do JE. Ministra dla Galicji i do Prezesa Koła Polskiego Prof. Dra Głębińskiego.

leczniczym, zmuszając chorych do przerywania tyle im potrzebnego nocnego spoczynku już o g. 5-ej rano.

5) Kuracjusze zrozpaczeni brakiem kąpeli po 6 dni z rzędu, nachodzą tłumnie nasze poczekalnie z żalami i skargami, w obec których jesteśmy bezsilni.

6) Ze stanowiska nauki z przykrością widzimy, iż leczenie w Krynicy w obecnych warunkach staje się bezcelowe gdyż zabiegi nasze dają wyniki wprost ujemne. Chorym zmęczonym walką o bilety, częstokroć niedosypiającym dla zdobycia kąpeli jakże pomagać może leczenie, choćby te kąpiele były istotnie doskonałe. Niestety ani ilością ani jakością nie odpowiadają one potrzebie.

7) Majętniejsi kuracjusze, nie widząc na to innej rady, zaczynają Krynicy opuszczać, rozjeżdżając się czy to do Francensbadu czy do pobliskiego Bardjowa.

8) Dojmujący brak kąpeli stwierdzili niestety na własnych osobach i swych rodzicach bawiący tu lekarze z Królestwa, którzy za naszym pośrednictwem dopominają się o zapobieżenie złemu pod stanowczym oświadczeniem pomijania Krynicy przy poleceniu swych chorych, dopóki obecnym brakom i niedostatkom nie położy się końca.

Codziennie też natarczywiej obijają się o nasze uszy powszechne żale, wyrzekania, groźby bojkotu, oskarżania administracji Zdrojowiska — że sprawuje swe zadanie w sposób, dążący do niechybnej ruiny Krynicy. Miarę rozgoryczenia dają powtarzane wprost potworne legendy o ukrytych zamiarach zniszczenia naszego Zdrojowiska na pożytek konkurencyjnym badom zagranicznym.

Odpiramy najenergiczniej te baśnie starając się uspokoić publiczność kąpielową; z drugiej jednak strony musimy przyznać, że ma ona dość powodów do skarg i gwałtownych remonstracji — przeto nie mając innego wyjścia uważamy sobie za obowiązek powiadomić otwarcie W. E. o tem wszystkim i upraszać najusilniej o łaskawą wglądnięcie Osobiste w obecny stan rzeczy i o jaknajrychlejszy stanowczy ratunek dla Krynicy przez jaknajprędzszą zaczęcie głębokich wierzeń za wodą mineralną i rozpoczęcie uzupełnienia wodociągu wody słodkiej.

Z SEZONU W KRYNICY.

Jeszcze echem obchodu Grunwaldzkiego pozostało godne najgorętszego poparcia zapoczątkowanie, złożone z uwiecznieniem i uświęceniem czci dla świętego imienia królowej Jadwigi.

Pierwsze ku temu ziarno padło z wymownych ust kaznodziei w czasie nabożeństwa Grunwaldzkiego, przeora Paulinów O. Gliwy, i wydało plon doraźny w postaci ofiarnej składki na ozdobny witraż błogosławionej Orędowniczki Korony Polskiej w jednym z okien miejscowego Kościoła. Niechże te datki mnożą się, by spełnienie tak pięknego aktu nie uległo zwłoce.

Łączy się z nim i druga myśl, zapoczątkowana wówczas przez O. Gliwę łącznie z ks. prob. Jasiakiem. Jest nią i nas tu wszystkich zjednoczenie się w staraniach podjętych przez ks. Biskupa Bandurskiego o beatyfikację Królowej Jadwigi. Szanowne Panie nasze niechże w tej akcji i tu, w Krynicy, przewodniczą, jak to już dotąd czynią wszędzie. Rzeczą pierwszą będzie zbieranie podpisów na specjalne arkusze petycyjne do Ojca św. Piusa X., które wkrótce mamy nadzieję otrzymać dla Krynicy w oryginalnej ich formie, przygotowanej przez ks. Biskupa Bandurskiego.

Wierzmy, że na arkuszach tych, w przechowaniu ks. prob. Jasiaka pozostawionych, nie zabraknie podpisu żadnej Polki, żadnego Polaka.

Pierwszy dar na „Koło Szkoły ludowej“ w Krynicy, zapisujemy z wdzięcznym uznaniem dla Dra Henryka Ebersa, który przeznaczył na ten cel zapoczątkowany przez Komitet obywatelski jubileuszowy i zebrany ze składek na ucztę fundusz swego Imienia.

Upraszamy przeto na tej drodze skarbnika owego Komitetu obywatelskiego o złożenie wykazu jakoteż zebranej kwoty w naszej Redakcji w ręce upoważnionego ku temu red. Dra Juliusza Bandrowskiego, ile, że łączy się z tem akt dalszej organizacji »Koła«, w myśl projektów, umówionych w porozumieniu z ks. prob. Jasiakiem.

O rachunki z wydatków i dochodów dopominają się za naszym pośrednictwem liczni kuracjusze i obywatele nie szczędzący grosza na wszystkie cele, na jakie tylko cokolwiek bywa urządzane.

Jest to żądanie tem słuszniejsze, iż takie publiczne złożenie rachunku i wykazanie dochodów jest jedyną sposobnością do ściślejszego zainteresowania ofiarnej publiczności dla jakiego szlachetnego celu czy pożytecznej instytucji, do wykazania jej stanu obecnego, do podziękowania za otrzymane poparcie, do polecenia danego celu dalszej pamięci.

Z drugiej strony jest to akt świętej powinności publicznego złożenia rachunku z publicznego grosza, od czego żadna z instytucji czy Komitetów, apelująca do ofiarności publicznej uchylać się nie powinna, od czego, prawdę powiedziawszy, uchylać się jej nie wolno pod etyczną odpowiedzialnością tak wobec danej instytucji czy celu, jak wobec publiczności a wreszcie wobec samej siebie. Takie złożenie publicznego rachunku stanowi pierwszą literę alfabetu etyki publicznej, o której pozwalają sobie zapominać wszystkie nasze »Komitety« jakoteż osoby często samotrzać apelujące do publiczności o poparcie przed-

siębranych przez nich zabaw, festynów, loteryj fantowych, koncertów i t. p. W drugim ich szeregu nie poczuł się do tego świętego obowiązku literalnie nikt, nawet »Komitet obchodu« Grunwaldzkiego, nie mówiąc już o tylu innych publicznych przedsięwzięciach, jak trzykrotnie na kolonij wakacyjną dziewcząt, dwukrotnie na szpital św. Anny, raz na pomnik Chopina, raz na Weteranów z r. 1863, że już innych okazji nie wyliczamy.

Taki sposób postępowania budzi w publiczności słuszne zdziwienie i zmniejsza jej pochopność do ofiarności, na czem najnieśluszniej cierpią owe liczne »cele« społeczno-narodowe i humanitarne.

Wzywamy przeto owe »Komitety« czy też prywatnych orędowników tych przedsięwzięć aby raczyli rachunki z wydatków i dochodów organizowanych przez nich przedsiębiorstw na ofiarności publicznej opartych, ogłosić publicznie tak samo wykazać, gdzie uzbierane sumy zostały złożone.

Dla łatwej ewidencji byłoby ze wszech miar wskazane, by dochody takie składane były na specjalną książeczkę w miejscowym Twie Zaliczkowem, które dotychczas dało już wiele dowodów, jak depozyty takie nie tylko przechowywać umie ale ich bronić przed wszelkimi zakusami nienależytego ich użycia lub nawet roztrwonienia.

Przypominamy ten obowiązek publiczny wszystkim komitetom i interesowanym osobom prywatnym w przekonaniu, iż ochnoczo go spełnią, nie chcąc brać na się odpowiedzialności za wykroczenie przeciw etyce.

Oplakane otoczenie domu izolacyjnego urąga wszelkim wskazaniom celowym, ściślego odosobnienia tego przybytku chorób zakaźnych.

Stwierdziliśmy onegdaj na miejscu zaniedbanie wprost karygodne. Ze staropolską gościnnością »brama na wciąż otwarta przychodniów zaprasza«, a również przez powymowane sztachety jakoteż obalone na ziemię całe ich 2—3 metrowe przęsła otwarty jest dostęp dla wszystkich. Świadczą o tem dobrze wydeptane ścieżki, prowadzące od »zdrowych« domów sąsiednich do studni na dziedzińcu izolacji położonej. Godząc się już na ignorancję tego niebezpieczeństwa i nieudolność zarządu, musimy z tem bardziej uzasadnioną interpelacją wystąpić do lekarza zakładowego Dra Kopffa, który de facto reprezentuje w tych sprawach i rozum zdrojowiska i jego sumienie. Jedno i drugie nakazywały chyba jeszcze przed sezonem, wówczas nieco zagrożonym wykazami chorób w powiecie, poddanie naszej »izolacji« jak najściślejszym oględzinom i zarządzenie koniecznych środków bezpieczeństwa, tak aby brak ich nie demonstrować wśród sezonu, zbytecznie niepokojącym publiczność posterunkiem uzbrojonego od stóp do głów... żandarma.

W sprawie art. wystawy malarskiej, informuje nas p. Janowski, iż art. malarz p. Sitzman był do udziału w niej zaproszony tak wprost przez p. Bronisławę Rychter-Janowską jak i pośrednio przez bliższe mu osoby, a nawet skłonność swą ku temu jeszcze w drugim dniu wystawy okazywał. Urządzający ją przeto artyści nie ponoszą winy, iż na wystawie prac p. Sitzmana nie było.

Ażjotaż biletami kąpielowymi poza kilku przyłapanymi faktoremi żydowskimi uprawia systematycznie służący c. k. zarządcy zdrojowego p. Brzezińskiego nazwiskiem Józef Barnowski, w czem pomaga mu jego matka. Bezkarności tych procederów sprzyja »stanowisko« Barnowskiego, jako zostającego w służbie u c. k. zarządcy zdrojowego p. Brzezińskiego. Korzystający z pośrednictwa Barnowskiego kuracjusze nie umieli oznaczyć ściśle wysokości pobieranej przez niego od jednego biletu nadpłaty, gdyż dawali mu »po kilka reńskich« naraz. Jako najmniejszą nadwyżkę podano nam 1 koronę od biletu kąpeli mineralnej II. klasy. Co gorsza, że sprzedaż tę uprawia Barnowski bez skrupułów nawet w sali Komisji zdrojowej położonej tuż przy biurze c. k. zarządcy zdrojowego.

Tyle niech wystarczy na razie. Z materiałów dalszych nie omieszkamy korzystać w przyszłości.

Lepiej późno niż nigdy pomyślał sobie zarząd i polecił nareszcie skoszenie chwastów w rowach przydrożnych jakoteż ich czyszczenie w pełni sezonu. Obfite te zaległości oszczędzane zapobiegliwie przez 5 i 6 lat czyż nie należało przed sezonem porządkować, tak samo jak opatrzyć w porę mostki załamujące się czy deski w gloriecie na szczycie Michasiowej. Zagrodzono tam deskami wejście po schodach, lecz w ten sposób iż wszyscy przełazą lub podłazą tę przeszkodę i znachodzą się na szczycie.

Prędzej poszło z naprawą mostka na Górkę, do czego, jak się dowiadujemy, nie poczuli się obywatele dlatego, iż most załamał się pod dzielnym rumakiem i jeszcze dzielniejszym stajennym prywatnym p. zarządcy Brzezińskiego, oczekiwano zatem z tej strony naprawienia wyrządzonej szkody.

Gniewa się inspektor policji p. Gertz na nas za nagananie jego metody w odszukiwaniu kradzieży w jego wyobraźni powstałych; ba nawet grozi reakcyjnymi środkami naszemu reporterowi. Lecz »panie Gertz, das ist ein Scherz, nie rumień lic, für chlechten Witz«.

Za dużo kwiatów, możemy powtórzyć za Kalchaszem z »Pięknej Heleny« obserwując ową powódź bubietów, dostarczanych przez ogrodnika p. Kozackiego na wszystkie strony, codziennie prawie. Chcieliśmy niemal zazdrościć tak intratnej klienteli. Niestety są to wszystko bukiety nazywane po rosyjsku »Kazionnyje« czyli skarbowe, homoidalnie gratis składane »wpływowym« osobnikom władz miejscowych ich przyjaciółkom, przyjaciółom i znajomym a nawet dysponowanym przez »władze« do teatru. A więc to nie tęgi interes jak mówił John z »Klubu Pickwicka« gdy z nakazu wyczęstowawszy cygarami całe towarzystwo został z próżnym port-cigar'em.

Skarżą się na niedostatek wody, gdy oto w zlewie restauracyjnym, po za Domem zdrojowym, płynie sobie wartkim strumieniem woda dzień i noc z powodu oddawna zepsutego tam hydrantu. Lecz cóż komu do tego.

Senzacyjny gość nawiedził onegdaj naszą redakcję w osobie »Królewiana«, nawiasem powiedziawszy, jednego z poważnych lekarzy z Królestwa. Przed trzema laty poznał on Krynicę przejazdem z wycieczką

lekarzy po lwowskim Zjeździe przyrodników i lekarzy.

Szanowny gość złożył nam bogaty plon swoich spostrzeżeń i poszukiwań w Krynicy w sporym materiale statystycznym i dowodowym, odstępując go nam do dyspozycji, ile że odwołany do obowiązków powołania w Królestwie, nie mógł go już wyzyskać. W nawiązanej rozmowie nie taił szan. Dr. K. przekonania, iż frekwencja kuracuszów z Królestwa spadnie w roku przyszłym bardzo znacznie, jeśli choćby najpilniejsze braki zdrojowiska nie zostaną usunięte. Zapewnił nadto, iż podobnie jak w Galicji za pośrednictwem »Słowa Polskiego« tak i w Królestwie w jednym z najpoczytniejszych dzienników tamtejszych opíše obecny stan Krynicy i napiętnuje odpowiedzialne za to czynniki, a tak samo postara się w sekcji balneologicznej warsz. Twa higienicznego bez osłonek przedstawić faktyczny stan rzeczy, sądzi bowiem, iż odrodzenie Krynicy jako sprawa piekąca nie cierpiąca zwłoki, wysoce interesuje ogół polskiej publiczności jak i lekarzy. Obowiązkiem sumienia narodowego powinno być podziwienie Krynicy z obecnej jej dekadencji, groźnej tak samo dla kuracuszów całej Polski jak i dla obywateli miejscowych, którzy cały swój i swoich rodzin byt i przyszłość związali z Krynicą.

— Czy zrobiono Panu jaką krzywdę, lub doświadczył Pan jakiej osobistej nieprzyjemności? — spytaliśmy.

— Bynajmniej — odpowiedział gość. — Patrząc tylko nie mogłem na to marnowanie darów Bożych, na tę niemi nieudolną gospodarke, jakby umyślnie wiodącą Krynicę do zguby, na korzyść »badów« zagranicznych.

— Ależ samo takie posądzenie...

— Daruje pan — odpowiedział gość nasz — nikogo nie posądzam, lecz to nie ulega wątpliwości, że zaniedbanie Krynicy jest wodą na młyn takiego Franzensbadu, Marienbadu, Kudowy, Elsteru Pymontu, Reinerzu, Augustusbadu, Driburgu i tylu innych, znakomicie wyzyskanych, świetnie urządzonych. Wierzę mi pan — dodał Szan. Dr. K. — Krynicy już od lat kilku ubywa corocznie wielka liczba gości z Królestwa, którzy w braku innego podobnego polskiego zdrojowiska jadą tłumnie za granicę. Dość powiedzieć, że w sezonie kąpielowym tegorocznym musiano u nas poraz pierwszy zdublować pospieszne pociągi z Warszawy idące na Berlin do »badów«. I cóż pan powiesz? W 15 minut po pierwszym idący pospieszny pociąg drugi jest równie przepełniony jak pierwszy. Niestety my lekarze przestajemy się temu dziwić, poznawszy stan obecny Krynicy, od dziesiątek lat niezmienny a dawno przeliczowany przez zabiegliwość niemieckich badów...

— Tak, ale niemieckich.

— Sądzę, że tem większy Wasz i nasz obowiązek ratować jedyną na świecie polską Krynicę. Czy ten obowiązek spełniacie? Szczerze wątpię. Toteż pragnąłem wskazać Wam drogę ku temu przedewszystkiem przez poznanie stanu obecnego, następnie przez odkrycie jego przyczyn, a wreszcie przez podanie sposobów zaradzenia złemu. Naszą rzeczą będzie oddziaływać z za kordonu, Waszą działać tu w kraju, dopóki Krynicę nie postawimy na górnym jej przyrodzonych bogactw poziomie. *Dixi et salvavi animam meam* — dodał zacny »Królewski«, opuszczając progi naszej redakcji.

Teatr lwowski.

A tout seigneur tout l'honneur — więc i teatrowi lwowskiemu po za kilku krótkimi wzmiankami, kilka słów poważniejszej krytyki poświęcić się godzi. Obieram ku temu jedno z kapitalnych przedstawień, złożone ze sztuki nowoczesnej »Warszawianki« Wyspiańskiego i klasycznej »Ciotuni« hr. Fredry.

Otóż na »Warszawiance« zai mi szczerze było tej Wyspiańskiego »Pieśni z roku 1831«, wyspiewanej przez cały zespół owego wieczoru tak bez stroju i nastroju, tak nieharmonijnie, tak mało starannie i szablonowo, z tak kulisową pozą zamiast prawdziwego tchnienia sztuki. Od postaci »Chłopińskiego« począwszy, na »Starym wiarusie« skończywszy nie wyjmując literalnie nikogo — odstrajało się wszystko od wysokiego kamertonu tej przepięknej, narodowej pieśni o podziwieniu klasycznej Kassandry. Mówiono mi, że to inna, zmieniona od pierwotnej obsada. Być może. Lecz sztuka została tą samą, wysoce obowiązującą teatr lwowski...

lowem, barwnym tle odrzynała się rycersko-junacka, pełna animuszu postać oficera wojsk polskich, Edmunda — p. Rasińskiego! Koncert to był swego rodzaju w szlachetnym swym stroju, nie zepsuty nawet postacią służącego Jana — p. Brokowskiego, koncert przerywany często wybuchami śmiechu, nagradzany nieustannymi oklaskami przepełniającej salę publiczności.

To też siłą kontrastu wracał rozstrojony ton, wracał zbanalizowany obraz »Warszawianki«, urastając do zarzutu lekceważenia sztuki, nieprzystojnego teatrowi lwowskiemu choćby na wywczasach w Krynicy.

J. B.

Przegląd zdrojowisk i uzdrowisk.

W Żegiestowie, jak nam donoszą z miarodajnego źródła, zapisuje się c. k. żandarmerja uznania godną działalnością kulturalną. Oto żona art. malarza pani S. podaje nam nowe chlubne świadectwo tej działalności, jako epilogu sprawy, toczącej się jeszcze od maja.



Obchód Grunwaldzki w Krynicy: Pos. Dr. German przemawia przy położeniu kamienia węgielnego pod pomnik Grunwaldzki

Obowiązującą pod każdym względem, od opanowania pamięciowego ról poczynając aż do artystycznego odtworzenia tła epoki w typowym pokoju dworu wiejskiego z owych czasów. Tymczasem to, co się widziało, było wprost rażącym nie tyle swą nieumiejętnością — o którą nawet anonimowej reżyserji teatru lwowskiego posądzić nie mogę — ile niedbalstwem, lekceważeniem sztukę i publiczność. Tę parodię artystycznego »mise en scène« w »Warszawiance« podkreślił jeszcze silniej wierny epoce, wyborczy i wytworny niemal, obraz sceny Fredrowej »Ciotuni«. A na tem tle w jakąż klasyczną całość życiową zlewały się przepyszne zewnętrznie i psychologicznie postacie-kreacje tej przedewszystkiem znakomitej w każdym słowie, ruchu, giescie i manierze »Giotuni« — pni Gostyńskieij, w tej pełnej wdzięku owych czasów, czarującej głębokiem uczuciem, finezją i szczerością Aliny — pani Trapszo, tego jowialnego szambelana — p. Feldmana i jego typowego sprzymierzeńca Zdzisława — p. Nowackiego, wraz z refleksyjną Florą pną Ogińską. Jakże na tem miękkim, paste-

W miesiącu owym przybyła pani S. do Żegiestowa na leczenie. Jednak po nocy przespanej w jednym z pokojów, zgodzonym w tym celu wyraźnie za 3 korony (jednorazowo), rozmyśliła się wyjechać do Krynicy. Nie mogąc jednak mimo kilkakrotnych zapytań doczekać się portjera do zapłacenia tej należytości za dobę, a zmuszona do pospiechu na pociąg, wręczyła całą kwotę wraz z napiwkiem odpowiedzialnej służącej i odjechała z rzeczami na dworzec. Tu jednak zjawił się portjer z rachunkiem na 7 koron 40 hal. żądając natychmiastowej zapłaty, mimo twierdzenia pani S. że rachunek obowiązujący zapłaciła służącej, która złożyła pieniądze w zanadrze, gdzie portjer może się o tem przekonać, dodając, że obecnie nawet nie ma przy sobie potrzebnej gotówki i że gdyby miano do niej jeszcze jakie pretensje ponad zapłaconą już kwotę, wyrówna ją pocztą z Krynicy, pod podanym swoim adresem. Lecz srogi cerber zakładowy stanowczo zagroził jej drogę do wagonu, a nie szczędząc pomówień o »cygaństwo« wyciągnął przemocą z pakunków p. S. poduszkę, którą zafantował.

Za tę cenę dostała się pani S. do wagonu a niechcąc nadal narażać się na przykrości, odesłała z Krynicy pocztowym przekazem nawet tę acz zgoła nienależną, sumę 7 koron 40 hal. żądając odesłania poduszki.

Niestety mijały tygodnie a ta nie nadchodziła. Wreszcie udała się pani S. niedawno osobiście do zarządu w Żegiestowie, gdzie przyjęto ją słowy :

— Proszę się wynosić. Ma pani na to sąd — a gdy pokrzywdzona starała się przedstawić słuszność swych żądań, zabrzmiała znowu groźba:

— Ja tu zaraz żandarmerję sprowadzę.

Uprzejme to oświadczenie dopełniło brutalne otwarcie drzwi, celem wyrzucenia po za nie pani S.

Ta jednak udała się na posterunek c. k. żandarmerji i sama tu przedłożyła słuszną ową sprawę.

Skutek był taki, iż wachmistrz żandarmerji udał się z nią do zarządu; tu odebrał zagrabioną brutalnie poduszkę i wręczył ją pani S.

Doprawdy trudno bez wdzięcznego uznania nie zaznaczyć tej pełnej taktu i sprawiedliwości pomocy jaką żandarmerja w Żegiestowie dostarcza niekulturalnemu Zarządowi tego pięknego zdrojowiska.

✂ **Zakopane** zapisało ostatnio w rzędzie mnożących się nieszczęśliwych wypadków wstrząsający upadek dwu młodych turystów Jarzyny i Szulakiewicza ze złomów skalnych w dolinie Jaworowej, przyczem pierwszy wydarł się śmierci acz zraniony, zaś drugi, jakby nowoczesny Prometeusz przywiązany do skały nad przepaścią znaleziony został przez ekspedycję ratunkową po dwu dobach jako skostniały od zimna i głodu trup. Co jeszcze bolesniejsze, że ofiarą dalszą wypadku padł również członek ekspedycji ratunkowej, najlepszy przewodnik tatrzański, Klimek Bachleđa, odszukany również w dwie doby po odłączeniu się od pierwszej ekspedycji i fatalnym upadku w przepaść.

Okres to był trwałej niepogody, z zadymkami gradowo śnieżnymi na turniach i szczytach, fatalny dla turystyki, która też zupełnie osłabła; letnicy zarówno jak turyści skazani na siedzenie po domach lub włóczęgę po restauracjach chętnie spędzają wieczory na odczytach, widowiskach i koncertach, których tu w bród. Ostatnio z powodzeniem koncertował **Barcewicz**. Przyjętą jest też wystawa obrazów i prac artystycznych przemysłu urządzona przez za-

wiązane tu przed 2 miesiącami stowarzyszenie »Kilim«, które pozyskawszy współpracownictwo artystów tej miary jak Trojanowskiego, Wodzinowskiego, Tichy'ego, Axentowicza, Rembowskiego i w. i. otrzymuje zamówienia z całej Polski a nawet z zagranicy i Ameryki.

Interesującą jest również jubileuszowa wystawa uczniów rządowej szkoły przemysłu drzewnego zaznaczająca nią 30 lecie swoje.

Liczba gości (od 1. stycznia) dochodzi obecnie do 8000 osób. Dr. Chramiec otrzymał koncesję na wytwarzanie światła elektrycznego dla swego zakładu; natomiast odmówiło c. k. Starostwo w Nowym Targu pozwolenia p. Radwemowi na odczyt p. t. »Sugiestja na jawie«. Ostatnio daje tu przedstawienie operetka poznańska pod dyrekcją Lelewicza — z dużym powodzeniem.

✂ **Poronin**. Skoro jak czytam, interesujecie się i letniskami, niechże nie braknie wiadomości i z Poronina. Uwagi zawarte w artykule Nr: 16. »Naszych Zdrójów« o braku wszelkich, choćby najprymitywniejszych norm czy sanitarnych, czy budowlanych, czy bezpieczeństwa ogniowego, czy policyjnych są zupełnie słuszne. Jak wszędzie tak i tutaj — gmina zupełnie nic nie robi dla wygody letników. Słusznie więc Wydział powiatowy zawiązał tutejszą gminę, aby postarała się o trotoary i odpowiednią ilość latarni. Kątek ten tak cichy i miły nabrałby choć w części wówczas wyglądu miejsca klimatycznego, zwłaszcza, że nie brak tu prawdziwie pięknych will w stylu zakopiańskim i miejsc do przechadzek.

Przeciw tym zarządzeniom Wydziału powiatowego, opiera się gmina z całą stanowczością, twierdząc, że ciężaru tego nie mogą wziąć na siebie, ponieważ fiskus nałożył właścicielom will 25 pr. podatku, a Towarzystwo tatrzańskie robi starania, aby Poronin uczynić miejscem klimatycznym, podpał dającym pod zarząd Towarzystwa, któreby w tym wypadku miało prawo pobierania taksy klimatycznej.

Oczywiście tak samo w zupełnym zaniedbaniu są u nas wszelkie postulaty higieny, policji budowlanej i bezpieczeństwa ogniowego: Dowodzi tego niedawno w nocy powstały groźny pożar, który wśród rozszałej wichury mógł zniszczyć całą osadę. Ofiarą jego padła piętrowa willa p. Singera, ubezpieczona na 20.000 kor.

Drożyzna panuje tu wielkomięjska. Poronin posiada dwa pensjonaty, Pawła Gutta i p. Martynowicza, gdzie pokój wraz z utrzymaniem płaci się u pierwszego 7 u drugiego 6 kor. dziennie.

Mimo tego do Poronina letnicy nawet chętniej przybywają, niżli do Zakopanego. Dlaczego?

Położenie Poronina (800 m. nad poziomem morza) zasłonięte od północy, powoduje zmniejszone ciśnienie atmosferyczne i szybsze parowanie, zwiększone natężenie

promieni słonecznych, czyli większą suchość powietrza i mniej wiatrów niżli w Zakopanem.

Jest więc idealnym miejscem wypoczynku dla zmęczonych pracą i dla dzieci słabo rozwiniętych.

Pozatem głucho tu u nas i cicho, brak życia i inicjatywy, któreby ożywiły życie towarzyskie. Zapomina się też o obowiązkach narodowych. I tak: uroczysty obchód Grunwaldzki przeszedł tu bez echa — a raczej w tym czasie odbyło się przedstawienie artysty p. Dulemby, monologisty, które zważyło prawie całą kolonię letników. Komentarze zbyteczne.

✂ **W Jaremczu** chwałą sobie właściciele domów i hoteli sezon tegoroczny. Od 1-go sierpnia bowiem, nie ma w całym Jaremczu ani jednego pokoju wolnego do wynajęcia, tak że chcący przenocować lub zamieszkać kilka dni w hotelu, musi bezwarunkowo naprzód je zamówić. W niedzielę w ogrodzie p. Lankosza urządzony festyn na dochód tut. kościoła zgromadził wielkie rzesze letników i przyniósł znaczny dochód. Pogodę mamy dosyć zmienną ale znośną.

✂ **W Birsztanach**, pięknym zdrojowisku solankowym na Litwie, byłem ongi, przed laty, gdy były one jeszcze w rękach pp. Kwintów.

Z biegiem czasu, — gdy zapanowały tu nieodpowiedzialne zgoła rządy późniejszej właścicielki pni Lydyi von Müller, gdy mimo publicznego protestu i ustąpienia całego zarządu w osobach lekarza zakładowego Dra Grodeckiego, dyrektora p. Sopočki i zarządzającego p. Malinowskiego pozostawiono zakład w pierwotnym zaniedbaniu — wszystko zupełnie się tu odmieniło. Inny język, inne obyczaje.

Zarząd dzisiejszy w mniemaniu jowialnym, że nie Birsztany istnieją dla ogółu, lecz że całe społeczeństwo dla Birsztan, zgoła nic nie czyni ku wygodzie kuracyszów i letników, literalnie nic nie przedsięwzięje ku ulepszeniu, podniesieniu tego zdrojowiska.

To też złą usługę wyrzadził świeżo temu zdrojowisku »Kurjer Litewski« kłamiwą korespondencją tak przesadnie pochlebną dla Birsztan.

Trzeba jeszcze dodać, że zarówno wody tutejsze, jako też i druskienickie są stosunkowo słabe, że większość publiczności przybywa tu nie tyle dla kuracji, nie tyle dla kąpeli, ile dla wypoczynku w cudnym ustroju nadniemeńskim. Trzeba więc tę publiczność wszelkimi sposobami zachęcać, przyciągać, bawić, ale nie odpychać i nie odstręczać. To nie jest Karlsbad, do którego, dla poratowania zdrowia ludzie pojechaliby, gdyby był równie pierwotnie urządzony jak Birsztany.

A tu tymczasem i same kąpiele sromotnie szwankują pod względem higieny i wygód. Proszę tylko zajrzeć do pierwszego lepszego numeru 55-kopiejkowego, a jeszcze lepiej do numeru podwójnego o 2 wannach, przedzielonych jakąś brudną szmatą. I to w t. zw. zdrojowisku!

Ale byłby jeszcze pobyt możliwy, gdyby — powtarzam — nie żydzi arogancy i pewni siebie. We wszystkich naszych miejscowościach kuracyjnych, w Krynicy, w Szczawnicy, w Rabce, w Ciechocinku dużo bywa żydów, bo się leczyc lubią, ale nigdzie, zdaje się, nie są tak niekulturalni, jak w Birsztanach, tak zachłanni i agresywni. Literalnie wszystko, począwszy od komunikacji drogą lądową i wodą Niemnem, aż do rzeźni, piekarni, restauracji, mleczarni, aż do skle-



Sala jadalna w Zakładzie Dra Dłuskiego.

pików żywnościowych — wszystko do tego stopnia opanowali żydzi, iż zmuszeni tu jesteśmy nabożnie święcić szabasy.

Birsztany leżące wprawdzie w gub. Wileńskiej bliższe są Kowna, oddalonego o cztery mile drogą kołową. Te właśnie cztery mile stanowią jedną z najbliższych stron tutejszego uzdrowiska, albowiem srode i dotkliwie komunikację utrudniają.

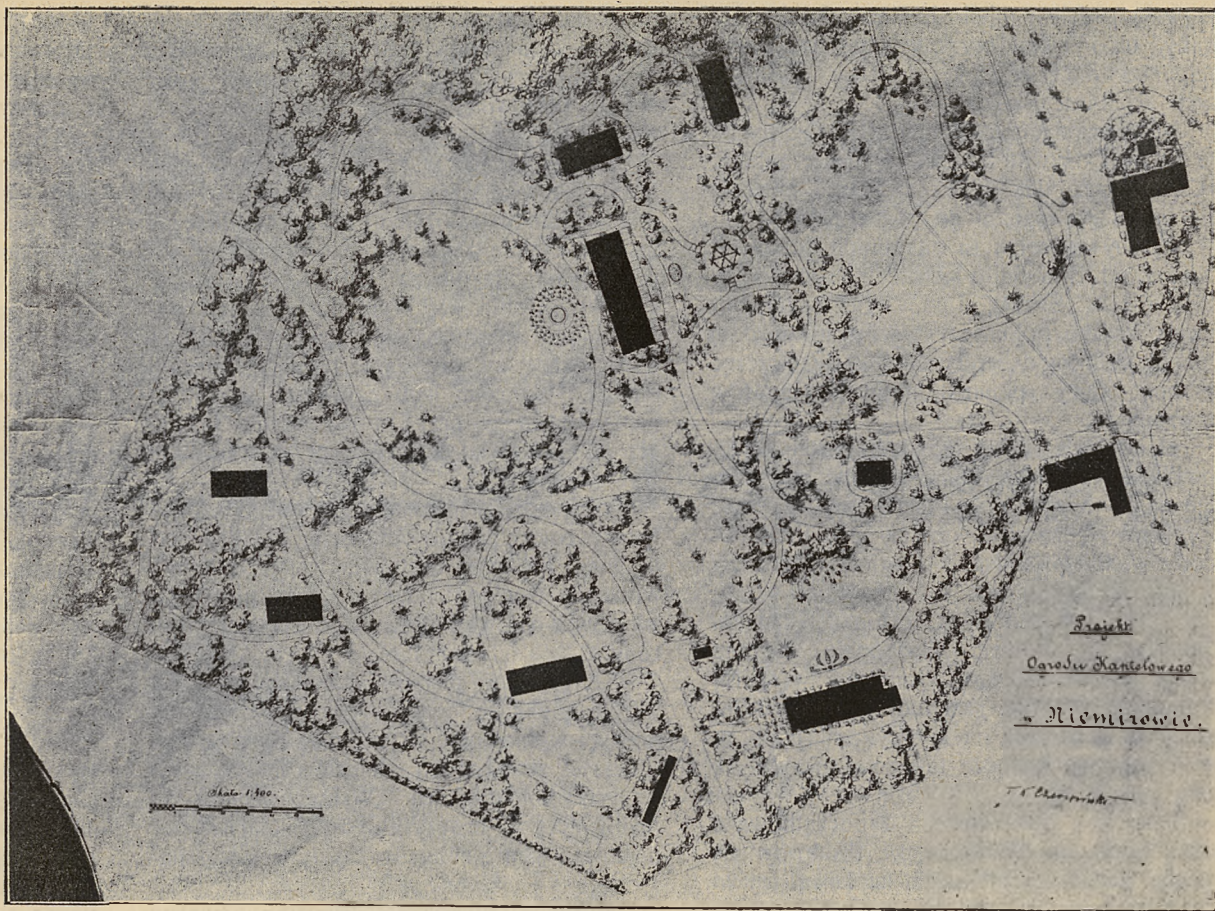
Zarząd Birsztan obiecywał lokomocję samochodową, ale, niestety, na obietnicy się skończyło. Z początku wprawdzie sezonu taki wehikuł kursował, ale wnet się zepsuł i stoi bezczynny, nie psując już benzyny i nie płosząc koni włóściańskich.

Gdyby ów samochód był w rękach »osób polskiego pochodzenia«, kuracjusze prawdziwie rosyjscy orzekliby napewno, że to przeciwko nim wymierzona »polska intryga«.

Ale przeniesiony w stan spoczynku, samochód należał do syna Izraela, więc — inne musiały być przyczyny jego grymasów. Licha i niesłychanie droga komunikacja (za nędzny wehikuł trzeba płacić po 7—8 rb. i wlec się pół dnia), z nastaniem szabasu urywa się zupełnie tak samo jak i komunikacja wodna parostatkami na Niemnie, co do której nawet poza dniami szabasowego wypoczynku nie masz żadnej rękjmi, ani dnia ani godziny kursu parostatków. Co do mnie stwierdzam, iż przez dwa tygodnie mego tu pobytu nie widziałem ani jednego podobnego »korabia« na Niemnie.

»Goście« tutejsi to — żydzi rosyjscy, nadający Birsztanom obcy, specyficzny charakter, nieco Rosjan-urzędników z miast litewskich i trochę rodzin polskich z gubernii zabranych. Z Królestwa jest literalnie zaledwie kilka osób. Zadowolonych z pobytu tutaj spotkałem mało.

W tych warunkach uzdrowisko, wspa-



Niemirów: Plan parku zakładowego.

niale obdarzone od natury, a zepsute przez ludzi, chyli się rzecz prosta ku upadkowi.

Tych kilka spostrzeżeń posyłam Wam w zamian za otrzymywane »Nasze Zdroje«, w przeświadczeniu, iż wydawnictwu z tak niezwykłą ruchliwością i znajomością rzeczy redagowanemu godzi się nie żałować współpracy ze strony wszystkich lekarzy i kuracjuszków zdrojowisk, uzdrowisk i letnisk na całym dawnej Polski obszarze.

Dr. Wal. Kor—ski.

W Niemirowie sezon w całej pełni. Mały, czystutki, pełen kwiecia i zapachów żywnych zakład nasz wre życiem. Mieszkania wszystkie zajęte; goście weseli, swobodni

używają na pięknej pogodzie, robiąc wycieczki w okolicę. Dzięki swoim danym pięknym od natury i zapobiegliwości zarządu zaczyna się do Niemirowa zjeżdżać śmietanka inteligencji lwowskiej. Mamy tu reprezentantów świata finansowego, artystycznego, urzędniczego i naukowego. Czasami zdaje się, że jesteśmy w Rabce, tyle dzieci rozbawionych, rozśmianych biega po łąkach kwiatnych i po gąszczu leśnym pławiąc się w słońcu.

W przyszłym roku ukończony będzie wspaniały park zakładowy podług planu, którego tu obraz załączam.

W teatrze letnim i na polankach leśnych

Poco wyjeżdżać na lato?

— Wierz mi pan — mówił mi wczoraj pewien znajomy w kawiarni, — że najmądrzejsi są ci, którzy przez lato zostają we Lwowie a nie wyjeżdżają do wód ani w góry. Kto zna wszystkie przykrości i niewygody, na jakie naraża się każdy letnik, kto odczuł na własnej skórze zdzierstwa plantatorów zdrojowych, niesłychaną drożyznę mieszkań letnich i artykułów żywności w górskich miejscowościach, kto jechał tylko raz bodaj z rodziną i tobołami na lato naszymi pociągami i podwodami, kto w drodze przesiedział z pociągu na pociąg, kto — krótko mówiąc — jechał już kiedyś na lato — ten zrozumie, że o wiele rozsądniej jest zostać we Lwowie, gdzie przecież można sobie tak urządzić życie, ażeby korzystać z urlopu, jak w największym miejscu kąpielowym, ale bez niewygód i bez osobnych wydatków.

I tak, proszę pana, wyobrażasz pan sobie tylko, że pan mieszkasz w jakiejś Krynicy lub nawet w Karlsbadzie, choć nie ruszasz się wcale ze Lwowa — tylko trzeba sobie to umieć powiedzieć i odpowiednio urządzić. Rano wstajesz pan już o godzinie szóstej i idziesz na spacer na Wysoki Zamek, gdzie masz pan ten sam wygodny deptak, co

w Szczawnicy lub Krynicy, ale obszerniejszy, ten sam świergot ptaków, bajeczny widok na całe miasto i okolicę i mnóstwo gości, których pan możesz obserwować i obmawiać. Po spacerze wstępujesz pan do restauracji na Zamku na śniadanie i wolno panu wyobrazić sobie, że siedzisz pan w restauracji zakładowej w jakiejś miejscowości kąpielowej, gdzie chyba jest o wiele drożej, ale nie smaczniej niż u nas. Po śniadaniu znów spacer, zupełnie jak w Krynicy, lub wycieczka za miasto, a więc na Pohulanę, Kaiserwald, Zniesienie, Wulkę, Bajki, lub do Brzuchowic, Zimnej Wody, Janowa. Obiad można zjeść na miejscu, lub wrócić do domu, przyczem ma pan wszelkie wygodne środki komunikacyjne, których nie masz pan np. w naszych górach.

Po obiedzie czyta pan wszystkie nasze świeże dzienniki, na które nie czeka pan, jak w górach dzień lub dwa, a zaraz potem wyjeżdża pan tanim tramwajem do wilgotnego a więc chłodnego parku Kilińskiego, gdzie spędzasz kilka gorących godzin popołudniowych w chłodzie, wśród kwiatów i rzek lub w miłej restauracji. Stąd udaje się pan na plac Powystawowy, gdzie zawsze znajdzie się jakiś festyn, albo muzyka, bodaj katarzynka, gdzie można spożyć podwieczorek i kolację, a popołudniu obejrzeć piękną wy-

stawę Sztuki. Można także wyjść poza park, na Stryjskie, przypatrywać się grom i zabawom, zagrać w tenisa lub w piłkę...

— No, a kąpiele, kąpiele? — spytałem.

— Mineralne otrzymasz pan wszystkie w różnych zakładach, a zwykłe masz pan u siebie w mieszkaniu. Panie, taki tusz jest lepszy, niż jakaś płytką rzeczka górską z olbrzymimi kamieniami. I dopiero liczy pan co to warte, że jesteś pan ciągle u siebie w domu, że nie znasz wydatków, podróżowania, niewygód, przykrości, plantatorstwa.

Masz pan we Lwowie wszystko, co masz w każdym choćby wielkim miejscu kąpielowym: są kąpiele, góry, lasy, muzyka, festyny, wycieczki, spacer, plotki, flirt, teatr, tingle, tramwaje, dorożki, samochody, elektryczne i gazowe oświetlenie i wszelkie najmożliwsze wygody. Panie, wierz mi pan, że Lwów jest pierwszorzędnym, doskonałym miejscem kąpielowym i bardzo dobrze nadaje się, aby w nim spędzić całe lato, tylko trzeba się umieć urządzić. Tak, czy nie?

— Tak, w zupełności — odpowiedziałem zachwycony.

— Zostaje więc pan we Lwowie przez lato? — spytał.

— Broń Boże, ja jadę w góry, do Hrebnowa, a pan?

— A ja do Krynicy.

Kl.

używają goście kąpeli słonecznych. Zbudowany tego roku ogromny basen w rzece pełen co dnia wrzawy i śmiechu pluskających się kuracjuszków.

Wycieczka klubu piłki nożnej »Czarnych« ze Lwowa ożywiła niedawno nasz zakład. »Czarni« grali jak mistrze i mimo zmęczenia hasali po matchu do późnej nocy.

Przebywającemu tu na kuracji pułkownikowi z 63 r. Rębajło-Kalicie zgotował »Sokół« i Tow. Szkoły Lud. wraz z kuracjuszami, krótko po uroczystości grunwaldzkiej gorącą, rzewną a serdeczną owacją, czcząc w nim żywy pomnik naszych zapasów z wrogami.

Ostatniej niedzieli urządzili goście kąpielowi wieczorek muzykalno-wokalny na biedne dzieci Niemirowa. Piękną grą na cytrze porywała słuchaczy uroczą pna S. a dowody wielkiego talentu, biegłości i uczucia w grze na skrzypcach dał młodzietki skrzypek p. H. syn profesora i członka Akademii Umiejęt. ze Lwowa. Doskonale zagrana sztuka Dobrzańskiego »Kajcio«, w której znakomitej charakterystyce osób dokonał bawiący tu z rodziną na kuracji art. mal. p. W. i wreszcie ochocze tańce zakończyły tę miłą zabawę.

Muzeum zakładowe, zapoczątkowane przez obecnego dyrektora p. Teodorowicza rośnie. Zaanimowani goście kąpielowi żywo się niem zajmują, sami zbierają okazy a jeden ze stałych kuracjuszków prof. uniw. lwowskiego Dr. Siemiradzki prowadzi dział geologiczny.

Badania na miejscu w kierunku radjoczynności źródeł niemirowskich rozpoczął ma p. Łazarzski, chemik b. demonstrator katedry fizyki Uniw. Jagiellońskiego, o co starania poczynił Zarząd.

W Krościenku, równocześnie z ukończonymi przedwstępnyimi krokami do urzędowego zaliczenia go do rzędu zdrojowisk krajowych, poczynił właściciel p. H. Dziewolski starania celem zawiązania tam spółki budowlanej dla wzniesienia kilku nowych domów mieszkalnych i założenie większego pensjonatu. Ochroń to coraz liczniej zjeżdżających tu kuracjuszków przed wyzyskiem górali, śrubujących obecnie ceny mieszkań do niemożliwych granic w stosunku do wartości tychże mieszkań i ich prymitywnego urządzenia.

Morszyn wie dzie swój mały żywocik jakby pogrążony w sennem marzeniu o lepszej przyszłości. Uprawnia go do niej wszystko, bo i silna 25% -wa solanka, i wytwórczość soli gorzkich czyszczących, mogących rywalizować z karlsbadzką i piękne położenie wśród lasów tuż przy stacji kolejowej i — co te marzenia najbardziejby usprawiedliwiać powinno — prawo do opieki wszystkich lekarzy polskich, ile że zdrojowisko to własnością jest galic. Twa le karskiego a dochody z niego przeznaczone na wdowy i sieroty po... kolegach.

Jednak jak daleko od urzeczywistnienia tych marzeń świadczy obecny stan rzeczy na podstawie spostrzeżeń na miejscu stwierdzony.

— Morszyn to ładny interes — oświadczył mi na wstępie pewien miejscowy obywatel, którego świeżo postawiony dom zaraz w pierwszym roku cały zapelniony kuracjuszami. — Tylko to bieda, że niema mieszkań. Dość powiedzieć, że w dniach ostatnich kilkadziesiąt osób odjechało nie znalazłszy pomieszczenia. Oni o tem rozgadają setkom swoich krewnych i znajomych, bo nadarmo ponieśli koszty przyjazdu.

Z tak pozyskanym kluczem zagatki zwiędziłem dwa domy mieszkalne zakładowe, łazienki, borowinowy skład, zbiorniki wody słonej, kotłownię, wieżę ciśnień, a nawet hydropatję.

Więc niby to jest wszystko czego potrzeba — lecz wszystko nie tylko w rozmiarach ale w założeniu tak niedostateczne niejednokrotnie chybione, że doprawdy odpowiedzieć nie można ani większej liczbie kuracjuszków ani większym już dziś ich wymaganiom, mimo to, że nawet tak mały obrót dzisiejszy przeciąża potencję machin i ludzi. Wyrazem jego najwyższa liczba 70 kąpeli dziennie przy pomieszczeniu ledwie dla 200—300 kuracjuszków przez wszystkie trzy sezony.

Te spostrzeżenia techniczno-gospodarskiej natury zostawiam do omówienia krytycznego pragnąc im przeciwstawić wielce dodatnie wrażenia samego nader pięknego położenia zdrojowiska i warunków jego bogatej przyrody.

Szeroką tu piersią odetchnąć możesz wśród pięknych lasów, owianych dziwną poezją wymownej swym nastrojem ciszy. Otwarte przed tobą dalekie spaceru we wszystkich kierunkach. Wchodzisz nimi do malowniczych, uroczysk leśnych, gdzie odnajdziesz sam siebie, w czystym duszy nastroju.

A domy mieszkalne zakładu złączone z pensjonatem?

Mają tę dobrą stronę, iż ujmują cię w swym charakterze jakby nie zakładu ale jakiegoś szlacheckiego dworka, skupiającego na wakacje wszystką rodzinę bliższą i dalszą z miasta — rodziną jak zwykle niezadowoloną t. j. nie umiejącą tego zadowolenia wykrzesać ze siebie samej, mimo ujmująco spełnianych obowiązków przez gospodynię zakładu.

Więc ciszę surową i obcą nam zastałem przy obiedzie a nudę po za nim. Szczupła tylko grupka młodych oddawała się z desperacką determinacją tenisowi.

A wniosek: Dbać należy o ruchliwszą inicjatywę towarzyskiego ożywienia. Nawet na dni słotne nadaje się ku temu wybornie duża, piękna sala na piętrze z fortepianem. W dni pogodne wskazane zbiorowe spaceru, w niedzielę i święta przyjezdne wycieczki ze Stryja, Doliny, Kałusza. Ale tego nie można żądać od lekarza zakładowego, który — jak stwierdziłem — w jednej osobie łącząc i troskę o techniczną stronę łazienek i pieczę o kuracjuszków, dużo dającą mu do czynienia — ma cały dzień zajęty pilnymi obowiązkami.

Morszyn sprawił na mnie wrażenie »pieśni przyszłości«, nawet wielkiej. Wygrać ją może tylko doświadczony »meteor en scène« w charakterze interesowanego dzierżawcy-przedsiębiorcy większego pokroju.

A że »kto szuka ten znajdzie« — niechże i komisja opiekuńcza szka.

Dr. J. B.

Kamping.

(Najnowszy sport turystyczny.)

Sama idea »campingu« nie jest nowa. Pierwowzór jej możnaby znaleźć w podróżach karawanowych, jakie przedsiębrali liczni Anglicy, a zwłaszcza Angielki, aby rozkoszować się dawnym sposobem komunikacji, wypartym przez koleje żelazne. Nie brakowało wówczas i przesady. Pewna nieco

ekscentryczna angielska lady, nazwiskiem Grosvenor objechała niemal całą Anglię w przebraniu cyganki, sprzedając garnki i towary blaszane.

Tak samo też z Anglii wyszedł obecnie »camping«, którego myślą przewodnią jest danie sposobności zwolennikom jazdy na kole do wyzwolenia się z zaleźności od hoteli i domów zajezdnych. Aby umożliwić kwatrowanie pod gołym niebem, trzeba było rozwiązać dwa zadania: wyszukać odpowiednie na obóz i bezpieczne miejsca, oraz ułatwić zabranie na rowerze wszystkich potrzebnych utensyliów. To ostatnie zadanie rozwiązano już po dłuższych studjach i próbach w sposób wzorowy; »camper« może obecnie mieć z sobą wszystko, czego tylko potrzebuje. Jest więc w tobole namiot, nieprzepuszczający wilgoci, koc, poduszka, przybory do gotowania. W krótkim przeciągu czasu nowy sport rozwinął się, a dzisiaj liczy już setki zwolenników.

W ostatnim roku »camping« zaczyna się rozwijać także we Francji. W marcu założono w Paryżu pierwszy klub, do którego zapisała się zaraz znaczna liczba członków. W pierwszym rzędzie obrano za cel wycieczek sławny park Fontainebleau i francuskie Wogezy i zapewniono tam podróżnikom odpowiednie obozowiska. Korzyści i przyjemności podobnych wycieczek nie potrzeba tłumaczyć.

Przez połączenie ze sportem kołowym zyskał »camping« szerokie i pewne podstawy rozwoju. Lecz nie ogranicza on się wyłącznie do roweru, obejmuje także samochód. W roku 1905 powstał w Paryżu »Home-car-club«, założony przez barona de Sennovoy. Twórca klubu kazał sobie zbudować wprost dom na kołach, który nazwał »kometą«, a który składał się z małej jadalni, w której łóżka zamieniano w dzieki na sofy, a wreszcie z trzeciego przedziału, gdzie znajdowała się kuchnia polowa i bufet. Za przykładem bar. Sennevoy poszedł niebawem książę Oldenburski, a dzisiaj liczy »Hom-car club« poważną liczbę członków. Ten rodzaj sportu jest oczywiście dostępny tylko dla ludzi zamożnych, uboższym daje się »camping« tę samą przyjemność obcowania z naturą, chociaż nie zapewnia tych wygod życiowych.

Treść Nru 17 „Naszych Zdrojów“:

1. Dr. B. Malewski. Z dziedziny dyetetyki. O dyetetycznym leczeniu chorych. 2. Memorjał „Kola lekarzy w Krynicy“ do J. E. Namiestnika kraju. 3. Z sezonu w Krynicy. 4. Przegląd zdrojowisk. 5. K. L. Poco wyjeżdżać na lato.

Repertuar Operefki teatru Poznańskiego w Zakopanem.

20 sierpnia	Druciarz
21 »	Halka (występ p. Ostrzańskiej)
22 »	Walc Miłości
23 »	Wesoła Wdówka
24 »	1. Werbum Nobile, 2. Piosenki tyrolskie, 3. Wesele w Ojcowie (balet)
25 »	Księżniczka Dolarów.

Bilety sprzedaje księgarnia p. Zwolińskiego (Krupówki).

Ogłoszenia adresowe.


POD KIERUNKIEM LEKARSKIM
Dr. Juliusza Bandrowskiego
 otwarty został w Krynicy
 w domu „pod Trąbką“ przy deptaku
Nowy Zakład dentystyczny
 prowadzony przy udziale konces.
 Asystenta technika
p. Jana Jaśkiewicza

Dr. Kazimierz Gerus
 lekarz zakładowy
 ordynuje od 15-go maja
w Truskawcu
Willa Jadwinówka
 (10-10)

 **Reichenhal** willa Schönheim
 ordynuje jak corocznie do końca września
 **Dr. W. Sadowski**
 (11-12)

B. asystent Kliniki chor. wewn. Un. Jag.
Dr. Kazimierz Flis
*ordynuje w chorobach wewnętrznych
 specjalnie żołądkowych i kiszkowych*
 Kraków, ul. Szewska 27

Dr. GOLDBERG z Warszawy ordynuje przez lato w Druskienikach.

 LEŻAKI składane, Meble ogrodowe, Kosze podróżne, Pudła na kapelusze i suknie damskie, Hygieniczne wózki dla dzieci po cenach fabrycznych sprzedaje
A. KONIEWICZ
 Lwów, ul. Batorego 1. 21
 Ilustr. cenniki franko.

Dr. TOKARSKI
 dyr. zakł. ordynuje w Nałęczowie.

DOC. UNI. Dr. SZUMOWSKI
 lek. zakł. ordyn. przez lato w Szczawnicy.

DELATYN, zdrojowo-solankowe, (Patrz. ogł.)

TRUSKAWIEC
Dr. Tadeusz Praschil
 b. asystent Uniwersytetu i sekundariusz
 I. kl. Szpit. powsz. we Lwowie
 ord. jak w latach ubiegłych w Truskawcu
 od 15 maja do 30 września
 Plechówka Telefon Nr. 2.

Dr. ST. KONWERSKI z Warszawy, lekarz zakładowy w DRUSKIENIKACH
 Ordynuje tamże w sezonie w „Parku Zdrojowym“.

Dr. MARJAN HERLINGER
 ordynuje Villa „Ausonia“ w Lovranie (k. Abazji).

Dr. E. Osiński z Warszawy
 ordynuje od I/VI do I/IX w Essentuki na Kaukazie.

Dr. M. WOLFHEIM z Warszawy, ordynuje w Nauheim (Reinhardstr. 1).

Dr. PRAGER ordynuje w Marjenbadzie.

Dr. STANISŁAW PRZYBYLSKI
 b. Asystent klin. chirurg. i położn.-ginek. Uniw. Jagiell. w Krakowie — ordynuje podczas sezonu w Franzensbadzie **Palast-Hotel**, wejście od Kirchenstrasse. (12-16)

Dr. ANDRZEJ KRYSIŃSKI z Warszawy, ordynuje jako lekarz zakł. w Połędze.

Mydła toaletowe **MALINOWSKIEGO** (patrz ogłoszenie). (12-?)

Dr. F. EICHHORN z Krakowa, ordynuje w Marjenbadzie.

Dr. S. SKOWROŃSKI z Warsz. ord. w Połędze.



Największy w Polsce i najpoczytniejszy dziennik

Słowo Polskie

wychodzi we Lwowie dwa razy dziennie.

Korespondenci w kraju, za kordonem i zagranicą. Co tydzień 16 stron dużej 8-ki dodatku powieściowego.

BEZPOŚREDNIE WCZESNE I OBFITE INFORMACJE.

Jedyny w Galicji dziennik, w którym piszą wszyscy wybitni pisarze polscy
 Drukuje nowele, poezje, feljety liter. i jednocześnie cztery powieści
 Przedpłata Słowa Polskiego wynosi: w Galicji i Austro-Węgrzech z jednokrotną przesyłką pocztową kwartalnie Koron 7.50.
 W Królestwie Polskiem z wysyłką pod opaską bezpośrednio ze Lwowa kwartalnie Kor. 15. Dogodniej jednak prenumerować na poczcie warszawskiej, która liczy w Warszawie bez odnoszenia do domu kwartalnie Rb. 2.95 kop., z odnoszeniem do domu kwartalnie Rb. 3.25 kop., a z przesyłką z Warszawy na prowincję kwartalnie Rb. 3.45 kop.
 W Wielkiem Księstwie Poznańskiem z wysyłką pod opaską bezpośrednio ze Lwowa kwartalnie Kor. 12. Prenumerata kwartalna w urzędach państwowych Rzeszy niemieckiej Mrk. 7.06.

Wodociągi, ogrzewania centralne, oświetlenia gazowe, łazienki, klozety, pompy i kanalizacje
 Projektuje i wykonuje
Pierwsza krajowa Spółka instalatorów Tworzyjański, Janicki, Bednarski i Ząbek
 PORADA TECHNICZNA I FACHOWA. Lwów, Sienkiewicza 11. KOSZTORYSY DARMO I OPŁATNIE. 2-10

 **Gazeta Narodowa**


„Gazeta Narodowa“ zamieszcza stale dwa feljety powieściowe a trzeci okolicznościowy.

Prenumerata na „Gazetę Narodową“ wynosi z przesyłką poczt.: miesięcznie 2 K 50 h. :: kwartalnie 7 K 50 h. :: półrocznie 15 K. Dla letników ustanawia się abonament i dwutygodniowy za 1 K 50 h.

Prenumeratorowie „Gazety Narodowej“ mogą po bardzo niższej cenie otrzymać „Tygodnik mąd i powieści“, jako też warszawski tygodnik „Ziarno“ z 12 tomikami rocznej premii.

Administracja „Gazety Narodowej“:
 Lwów, Karola Ludwika 3, gmach Tow. Kr. ziemsk.



 **Zakład Art. Litograficzny :: A. Pruszyński :: Kraków, Pijarska 17**

Wszelkie roboty litograficzne od najwykleszych do najwykwintniejszych, afisze i reklamy dla zdrojowisk i klimatyz oraz na wystawę Balneologiczną 1911 r. wykonuje i projektuje po cenach konkurencyjnych. Etykiety. Bilety wizytowe. 10-11

Za zezwoleniem c. k. Dyrekcji kolejowych „NASZE ZDROJE“ znajdują się we wszystkich pociągach państwowych kolei żelaznych na przestrzeni od Szczakowicy i Czerniowic aż do Wiednia (Dworzec północny).

Pisma z wagonów zabierać nie wolno.

W uroczej okolicy lesistych Karpat
wschodnio-południowych na wys.
400 m nad poz. morza położony

DELATYN

Najsilniejsze zdrojowisko solan-

kowe o 33% wysycenia

Lekarze zdrojowi: DR. BOGDAŃSKI I DR.
HARASOWSKI

Od Lwowa 6 g. koleją przez Stanisławów. 6 pociągów dziennie, na miejscu dwa dworce kolej. miejski i przystankowy tuż przy łaźniach.

NOWO ZBUDOWANY WZOROWY ZAKŁAD KĄPIELOWY

o 24 kabinach łaźniowych z porcelanowymi wannami i wszelkimi wygodami.



NOWE INHALATORJUM

z ulepszonym przyrządem Wassmutha z WZIEWALNIAMI solankowo-balsamicznymi. — Dostateczna ilość mieszkań (250–300 pokoi) tanich — z kuchniami lub bez nich — dwie restauracje w miejscu. — aprowizacja łatwa i tania na miejscu — cotygodniowe większe targi.



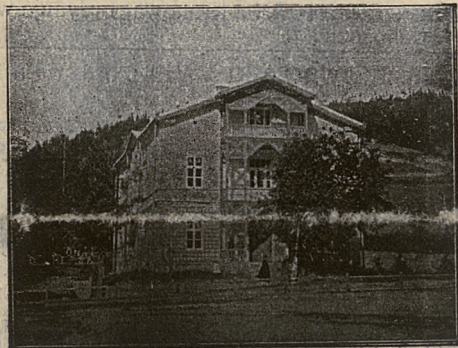
(11-10)

Warunki klimatyczne podalpejskie

Przepiękne bliższe przechadzki i wycieczki dalsze pieszo, powozami lub też koleją do DORY, JAREM-CZA, MIKULICZYNA, Tatarowa, Worochty Czarnohory i na stronę węgierską poza Körösmező. — Zgłoszenia o mieszkaniach przyjmuje i wyjaśnienie udziela zarządzający zakładem Urząd gminny Delatyna.

Pensjonat Hydropatyczny

Dr. Ebersa
w Krynicy



Założony w r. 1890 — obecnie odnowiony, prowadzony we własnym zarządzie. Pokojów 65. Kuchnia pod dozorem lekarskim. Stała opieka 3 lekarzy. Własne ogrody, park, urządzenia do zabaw, Kasyno. Telefon międzymiastowy. Prospekt na żądanie. Adres: Dr. Ebers, Krynica.

LUBIEŃ

najsilniejsze wody siarczane w Europie
kąpiele elektryczne i kąpiele w świetle elektrycz.
SEZON OD 10. MAJA.

W Lubieniu leczy się ze znakomitym skutkiem: reumatyzm we wszelkich odmianach i nawet najwięcej zastarzałe formy, gicht, ischias, wszelkie neuralgie i porażenia, wszelkie wysięki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach, jakoteż pozostałości po zapaleniach stawów lub okostnej, a zwłaszcza na tie gruźliczem; wszelkie choroby skórne, szczególnie łuszczycę, choroby kobiece i zatrucia rzeźnicze.

W Lubieniu wydaje się kąpiele: Siarczane, Siarczane z CO₂, borowinowe, kąpiele CO₂ à la Nauheim, — Kąpiele elektryczne i kąpiele w świetle elektrycznym. Mieszkania na sposób zagranicznych z pościelą, z obsługą i światłem elektrycznym już od K 1.40 dziennie. Kąpiele po Kor. 1.40, 1.80 i 2. dla biednych po 50 h.

Łazienki centralnie ogrzane, pokoje zaopatrzone piecami, mieszkania i park elektrycznie oświetlone.

Stacja kolejowa, urząd pocztowy i telegraficzny, międzymiastowy telefon, apteka w miejscu.

Dwóch lekarzy: Zakładowy lekarz Dr. Ignacy Mazanek i wolno-praktykujący Dr. Roman Kłesk.

Wszelkich objaśnień udziela odwrotną pocztą

Zarząd kąpielowy.

RZĄDOWO
UPRAWNIONA

FABRYKA WÓD MINERALNYCH

SZTUCZNYCH I SPECYALNIE LECZNICZYCH pod firmą

K. RZĄCA I CHMURSKI

W KRAKOWIE, PRZY ULICY ŚW. GERTRUDY L. 4

wyrabia pod kontrolą Komisji przemysł. Tow. Lek. polecane przez toż Tow. Wody mineralne sztuczne, odpowiadające składem chemicznym wodom: Bilińskiej, Gieshüblerskiej, Selterskiej, Vichy, Marjenbadzkiej, Hombug, Kissingen, tudzież Specjalne lecznicze, jak Litową, Bromową, Jodową, Żelazistą, Kwaśną, oraz Wody lecznicze normalne z przep. PROF. JAWORSKIEGO.

Sprzedaż cząstkowa w aptekach i droguerjach.

(9-10) :: Cenniki na żądanie franco. ::

ZAKŁAD KĄPIELOWY I SANATORJUM

BRANDYS NAD
ORLICĄ
W CZECHACH.

Sezon od 2 maja do 17 września

Hydropatia, elektrot erapia, kąpiele borowinowe, kwasowo-węglowe, świetlne, inhalacja, gimnastyka lecznicza, dyetetyczne leczenie.

Zakład wodoleczniczy i Sanatorium

DRA B. KUPCZYKA

Kraków, ul. Szujskiego 11. (róg ulicy RAJSKIEJ)

GŁÓWNA RESTAURACJA ZAKŁADOWA HYGIENICZNA W TRUSKAWCU

POD NADZOREM PP. LEKARZY ZDROJOWYCH

(14-15)

Właściciel: PIOTR KOŁOŃSKI ZE LWOWA