

kat. kultip

96978

1928/29

P

LEKARSKA i UZDROWISKA POLSKIE



Przewodnik
ilustrowany

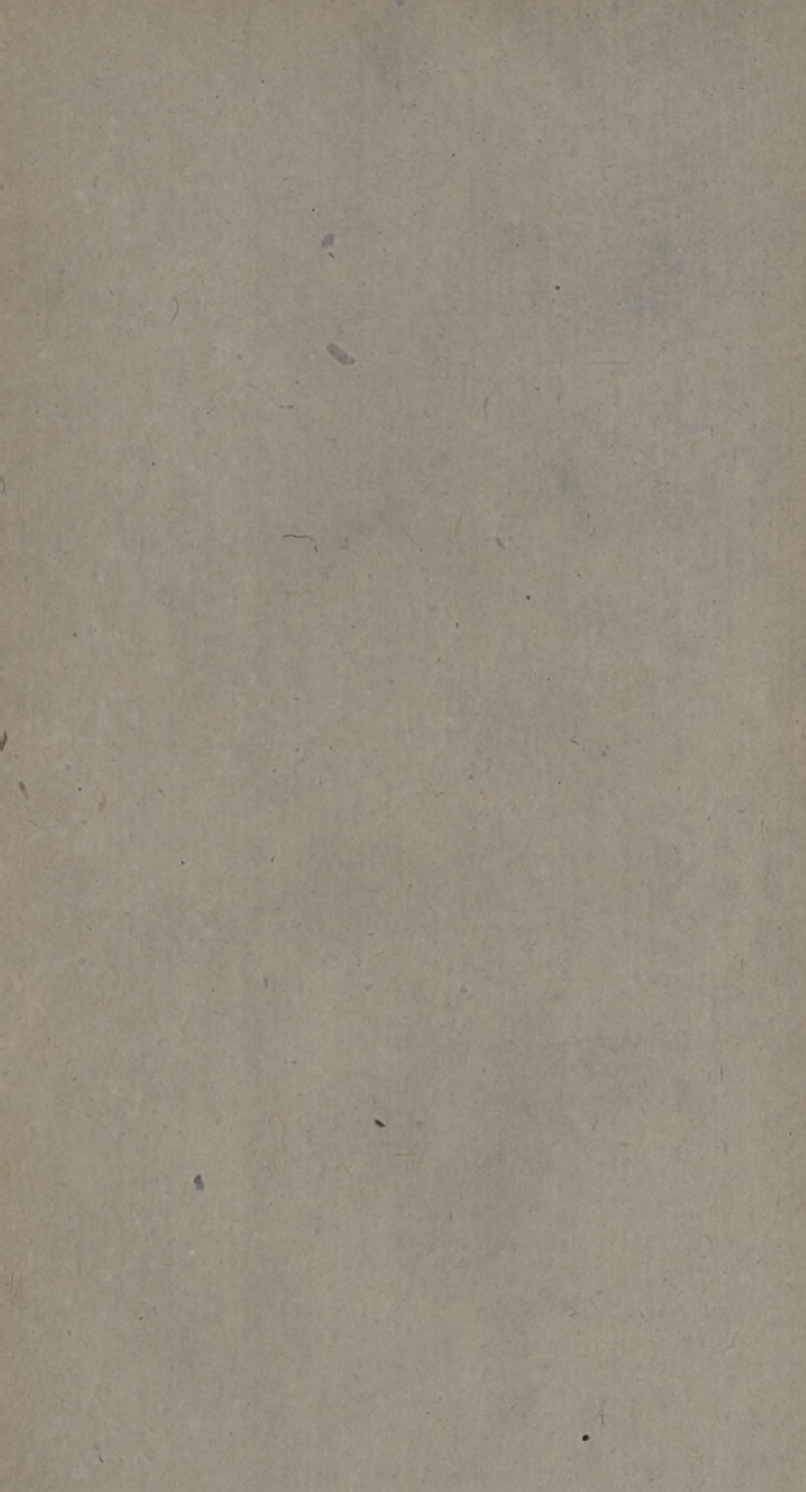
1928/9

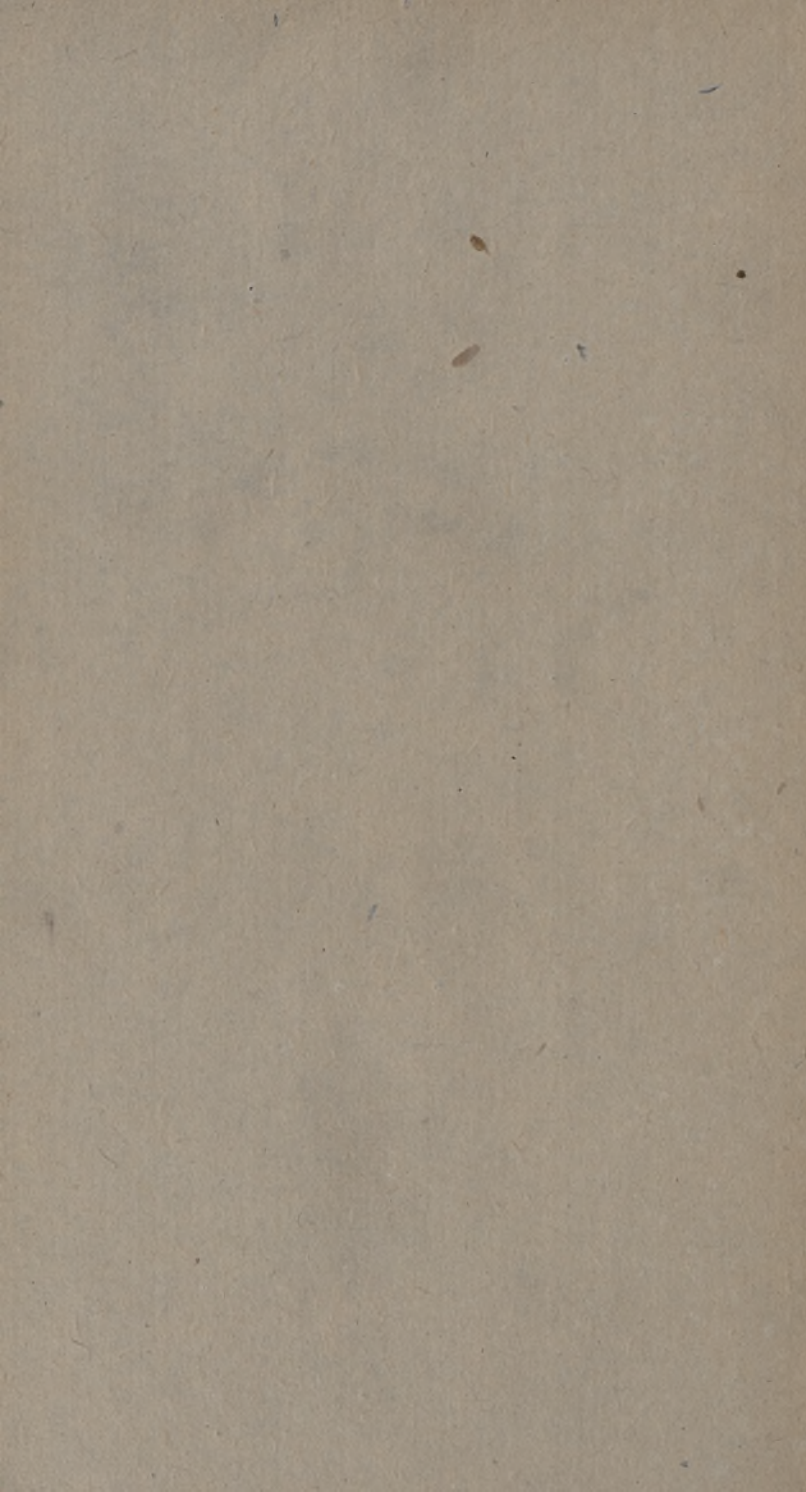
Nakładem Tow. „RUCH” S.A.



96978

II





*ZDROJOWISKA
I UZDROWISKA POLSKIE*

PRZEWODNIK ILUSTROWANY

ODBITO W DRUKARNI ZAŁŁ. WYD.

M. ARCT, SP. AKC. W WARSZAWIE

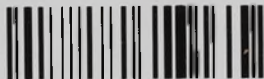
*ZDROJOWISKA
I UZDROWISKA POLSKIE*

PRZEWODNIK ILUSTROWANY

ROCZNIK IV

NA ROK 1928/9

Biblioteka Jagiellońska



1003046460

NA K Ł A D E M

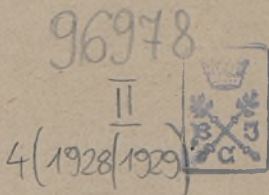
POLSKIEGO TOW. KSIĘGARNI KOL. „RUCH” SP. AKC.

KTO MA DZIECI

MUSI ZNAĆ

ISKRY

BO JEST TO NAJLEPSZY
I NAJPIĘKNIEJSZY TYGODNIK
DLA MŁODZIEŻY



KTO NIE ZNA NIECH ZAŻĄDA

BEZPŁATNEGO NUMERU OKAZOWEGO

WARSZAWA

WARECKA 14

Poznajcie wy wszyscy współobywatele wielką cenę naszych wód lekarskich, a wyrzeknijcie się obojętności do krajowych przedsięwzięć i zakorzenionego upodobania w płodach cudzoziemskich, owej zgubnej skłonności, która nie tylko Was samych wyzuwa z majątku, ale nadto przyczynia się do zubożenia całego kraju.

JÓZEF DIETL.

Wielki Złoty Medal PAŃSTWOWY w r. 1926!



NAJLEPSZE I NAJZDROWSZE
WINA KRAJOWE

POLECA WYTWÓRNA

H. MAKOWSKI

W KRUSZWICY

Kilkakrotne najwyższe odznaczenia na wystawach krajowych i Międzynarodowej Wystawie wzorów w Paryżu słusznie uwydatniają WYSOKĄ WARTOŚĆ naszych win dziś znanych całej Polsce.



ŻĄDAJCIE WSZĘDZIE

ZŁOTĄ RENETĘ

NASZEGO WYROBU!



OSTRZEGAMY PRZED NAŚLADOWNICTWEM!

W S T Ę P

Rzeczpospolita Polska rozporządza wszystkimi znanymi i używanymi w świecie wodami leczniczymi, djetetycznymi i stołowymi, z wyjątkiem wód arsenikowych, oraz silnych, naturalnie ogrzanych szczaw alkaliczno-glauberskich. Co do cieplic naturalnych, to w Polsce znajdujemy w tej chwili jedną cieplicę obojętną w Jaszczurówce obok Zakopanego, w trakcie są jednak prace wiertnicze, mające na celu uzyskanie gorącej solanki w zdrojowisku państwowem Ciechocinka. Najlichniesze są w Polsce źródła solankowe i źródła siarczane zimne. Solanki wytryskują mianowicie: w Ciechocinku (zrojowisko państwowe w woj. warszawskim) — solanki jodo - bromowe, w Druskienikach (woj. białostockie) — solanka, w Inowrocławiu (woj. poznańskie) — solanki jodo - bromowe, w Iwoniczu (woj. lwowskie) — solanki jodo - bromowe, w Rabce (woj. krakowskie) — solanki jodo - bromowe, w Rymanowie (woj. lwowskie) — szczawy słone, w Truskawcu (woj. lwowskie) — źródła solankowe, siarczane i alkaliczne. Morszyn (woj. stanisławowskie) należy do źródeł słono-gorzkich i jest jedynem tego rodzaju źródłem w Polsce.

Do źródeł siarczanych zaliczyć należy: Busko (zrojowisko państwowe w woj. kieleckim) — wody słono-siarczane, Krzeszowice (woj. krakowskie) — zdroje siarczano-wapienne, Lubień Wielki (woj. lwowskie) — zdroje siarczano-wapienne, Niemirów (woj. lwowskie) — źródła siarczano-wapienne, Solec (woj. kieleckie) — źródła siarczano-słono-wapienne, Swoszowice (woj. krakowskie) — i Szkło (woj. lwowskie).

Szczawy żelaziste znajdujemy przedewszystkiem w Krynicy (zrojowisko państwowe), wody bogate w dwutlenek

kwasu węglowego i w dwuwęglan, niezwykle stężona woda alkaliczna ze źródła Zuber, w Nałęczowie (woj. lubelskie) szczawy wapniowo-żelaziste i w Żegiestowie (woj. krakowskie) — szczawy wapniowo-manganowo-żelaziste.

Do szczaw alkaliczno - słonych zaliczyć należy wody Szczawnicy (woj. krakowskie) i położone obok niej Krościenko.

Wszystkie powyższe zdrojowiska, z wyjątkiem Krościenka, zorganizowane są, jako zakłady zdrojowo-kąpielowe, wyposażone w odpowiednie łaźienki, lecznicze i zdrojowe urządzenia, pijalnie, kąpiele borowinowe, zakłady fizjo-mechanoterapeutyczne, urządzenia wodolecznicze i kąpiele słoneczne.

Na zasadzie ścisłych badań lekarskich można stwierdzić, iż wody Szczawnicy odpowiadają wodom Salzbrun, Bad-Ems; wody Krościenka — wodom Bilinu i Fachingen; wody Krynicy — wodom Contrexeville, Wildungen, Franzensbadu, Kudowy, Reinerz, Alt-Heide i Vichy; wody Żegiestowa odpowiadają również wodom Franzensbadu, Pyrmont, Schwalbach i Alt-Heide; wody Nałęczowa — częściowo wodzie Spa. Wody Rymanowa odpowiadają wodom Bad-Hal, Soden, Kissingen; wody Druskienik odpowiadają wodom Kissingen, Soden i Homburg; wody Rabki — wodom Salzschlirf i Elster oraz Bad-Hall; wody Ciechocinka — wodom Wiesbadenu, Kreuznach, Homburg, Kissingen; wody Buska i Solca — wodom Akwizgranu, Baden i Harrogate; wody Truskawca — wodom Piszczan i Trenczyna; wody Morszyna — wodom Mergentheim, Kissingen, Apenty, Hunyady Janos, Franz Joseph i Karlsbadu.

Co do uzdrowisk polskich, to liczba miejscowości, posiadających pierwszorzędne warunki klimatyczne, dochodzi niemal setki. Najważniejsze z uzdrowisk — to Zakopane w Tatrach (woj. krakowskie), położone na wysokości 1000 mtr., Bystra na Śląsku — 470 mtr., Kosów i Kuty (woj. stanisławowskie) — 400 mtr., Ojców (woj. krakowskie) — 400 mtr., Jaremce i Worochta (woj. stanisławowskie) — 700 mtr., Muszyna (woj. krakowskie) — 600 mtr., piaszczysty i suchy Otwock pod Warszawą, Jaworze na Śląsku — 380 mtr., Ustroń na Śląsku, Wisła na Śląsku, Czarniecka Góra (woj. kieleckie) — 500 mtr.

O ile chodzi o kąpieliska morskie, to wymienić należy

na pierwszym miejscu Kolibki-Orłowo, częściowo Gdynię, Hallerowo i Wielkąwieś, Hel, Jastarnię i Karwie.

Uzdrowiska polskie starają się w miarę możliwości, mimo bardzo ciężkich warunków gospodarczych, podnieść swoją sprawność organizacyjną, leczniczą i swój poziom kulturalny. Prace te, wymagające wielkich nakładów materialnych, oraz żmudnych starań, niezawsze są w należytej mierze widoczne, stale jednak postępują naprzód.

Z prac tych należy wymienić przede wszystkim szukanie nowych źródeł (Ciechocinek, Goczałkowice, Krynica, Rabka), racjonalne ujmowanie źródeł już istniejących (Busko, Druskieniki, Jastrzębie-Zdrój, Lubień Wielki, Morszyn, Nałęczów, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów), rozszerzanie budynków kąpielowych i łazienek, oraz zwiększanie liczby wanien i wymiana dotychczasowych starych na nowe, odpowiadające nowoczesnym wymaganiom balneologii (Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Zakład „Pod Piastem“ w Inowrocławiu, Zakład D-ra A. Tarnawskiego w Kosowie, Krynica, Lubień Wielki, Morszyn, Niemirow, Rabka, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Ustroń). Zorganizowano szereg pracowni analitycznych i doświadczalnych. Zwrócono należytą uwagę na dział wodo- i przyrodo-leczniczy, na odpowiedni rozwój życia sportowego, zwłaszcza lekkoatletycznego, na uporządkowanie dróg, wiodących do uzdrowisk i położonych w samych uzdrowiskach.

Parę uzdrowisk przystąpiło do zorganizowania ulgowych sezonów wiosennych i jesiennych (Krynica, Nałęczów, Otwock, Rabka, Rymanów, Truskawiec, Zakopane i Żegiestów) i do prac nad zorganizowaniem sezonów zimowych.

Uzdrowiska polskie przedstawiają znakomity teren dla ekspansji rzutkiego, mądrego kapitału. We wszystkich uzdrowiskach polskich bawiło w r. 1927 przeszło 250.000 kuracjuszków. W stosunku do frekwencji z r. 1926, wzrost jej wynosi 30⁰/₀, mimo tego jednak nie wyczerpuje on ani w części tej ilości obywateli polskich, która w najbliższym już czasie zechce i potrafi korzystać z uzdrowisk.

Dotychczasowa frekwencja w uzdrowiskach równa się bowiem zaledwie 1⁰/₀ ogółu ludności Polski, jest więc parokrotnie niższą od stosunku, w jakim społeczeństwa zacho-

dnio-europejskie korzystają ze swych uzdrowisk. Frekwencja w uzdrowiskach polskich musi się więc wzmaczać, same zaś uzdrowiska muszą się w odpowiedni sposób do przyjęcia tej wzmagającej się frekwencji przystosować. Kapitał, szukający pola pracy w Polsce, znajdzie wobec tego znaczne zapotrzebowanie w uzdrowiskach polskich, które dzięki wzmagającej się frekwencji kuracjuszków będą w stanie dla kapitału tego stworzyć bezwzględne zabezpieczenie.

Inwestycje wodociągowe i kanalizacyjne, budowa szos, modernizacja urządzeń źródłanych, rozbudowa łazienek i należyte ich wyposażenie w najnowsze urządzenia balneotechniczne, budowa oddziałów elektro-fizjo- i mechano-terapeutycznych, oddziałów wodoleczniczych i rentgenologicznych, budowa wreszcie hoteli, kasyn uzdrowiskowych i will stanowiąc będzie przez długie jeszcze lata świetny teren dla ekspansji kapitału.

Niewyzyskane wreszcie źródło dochodowe naszych zdrojowisk, to eksploatacja na eksport wód mineralnych. Wszystkie zdrojowiska polskie wysyłają dotychczas niespełna milion flaszek swych wód mineralnych, a liczba ta nie odpowiada, i to w bardzo wysokim stopniu, ani zdolnościom produkcyjnym ich zdrojów, ani też pojemności samego tylko polskiego rynku wewnętrznego. Racjonalne i silne pod względem kapitału ujęcie i prowadzenie tego działu polskiego zdrojownictwa zapewnia kapitałom, w nim inwestowanym, pewne i bardzo wysokie dochody.

Z powyższego przedstawienia wynika, iż uzdrowiska polskie rozwijają się i mają należyte podstawy do dalszego technicznego i gospodarczego rozwoju. — Rozwój ten wymaga jednak znacznych kapitałów, a zapewnia im przytem odpowiednią dochodowość.

Związek Uzdrowisk Polskich.

JAK ŻYĆ W UZDROWISKU BY WZMOCNIĆ SWE ZDROWIE

Wskazówki opracowane przez Związek Uzdrowisk Polskich

Przygotowania wstępne do wyjazdu.

Przed wyjazdem do uzdrowiska wskazane jest w ciągu trzech dni mierzyć i zapisywać cztery razy dziennie temperaturę ciała i dać do analizy lekarskiej swój mocz.

Spokój i pogoda ducha.

Przez cały czas pobytu w uzdrowisku należy zachowywać pogodę ducha i spokój umysłu. Zapomnieć należy o troskach i zmartwieniach, o wszystkich sprawach i interesach codziennego, zwykłego życia, całą zaś swą wolę skupić w tym kierunku, by czas pobytu w uzdrowisku poświęcić całkowitemu wypoczynkowi i rozumnemu leczeniu się.

Porady lekarskie.

Po przybyciu do uzdrowiska i jedno, lub dwudniowym wypoczynku należy udać się do lekarza, celem zasięgnięcia szczegółowej i indywidualnej porady, w jaki sposób z uzdrowiska i jego środków leczniczych korzystać należy.

Powietrze i ruch.

Naogół w czasie kuracji korzystać należy jak najwięcej z powietrza i słońca, jak najmniej więc przebywać należy w zamkniętych lokalach, a jak najwięcej na świeżem powietrzu. Przechadzki i towarzyskie wycieczki, gry sportowe, należycie używane kąpiele słoneczne, a w miarę możliwości i rzeczne zapewniają każdemu korzystanie z powietrza

i słońca w odpowiedniej mierze. Oczywiście, ludzie o bardziej nadwyrażonym zdrowiu muszą w tym kierunku zasięgać rady lekarza i ściśle się do niej zastosować. W każdym razie z przechadzek i wycieczek, z gier i zabaw sportowych, oraz lekkich zupełnie tańców i to w obszernych i dobrze przewietrzanych salach, najpóźniej do godziny 10 i pół wieczorem prowadzonych, korzystać należy w ten sposób, by nie nużyły i nie wyczerpywały. Okna pokoiów mieszkalnych stale powinny być otwarte.

Odzież.

Odzież powinna być lekką i o ile możności przewiewną, by słońce i powietrze mogły całe ciało obejmować.

Posiłek.

Pożywienie powinno być obfitem, świeżem i prostem. Pić należy jak najwięcej mleka i jeść jego przetwory, spożywać jak najwięcej owoców i jarzyn. Alkoholu we wszelkiej formie należy bezwzględnie unikać.

Śniadania nie należy spożywać w łóżku. W czasie jedzenia należy zachowywać spokój, zwłaszcza zaś unikać należy wszelkich podniecających i denerwujących opowiadań. Żuć trzeba dobrze. Po obiedzie nie spać, lecz o ile możności odpoczywać na świeżem powietrzu lub odbyć wolną, półgodzinną przechadzkę. Kolację spożywać należy na 2 lub 3 godziny przed spaniem, poczem o ile możności używać znowu spokojnej przechadzki.

O ile lekarz przepisze specjalny sposób odżywiania się, tak co do rodzaju potraw, jak i czasu i porządku posiłku, to przepisów tych należy bezwzględnie przestrzegać. Djeta naogół powinna być lekkostrawną, nawet podczas picia obojętnych wód mineralnych.

Sen.

Dbać należy o dobry i spokojny sen, dlatego kłaść się należy przed północą, gdyż sen przed północą jest zdrowszy i głębszy. W czasie snu używać lekkich przykryć, a spać przy oknach otwartych.

Czas leczenia.

Czas leczenia uwarunkowany jest stanem chorego, rodzajem choroby i systemem danego uzdrowiska. Naogół powinien on trwać 3-6 tygodni.

Kąpiele lecznicze.

Kąpieli leczniczych nie należy brać naczczo, szczególnie u dzieci i osób osłabionych, ani też natychmiast po obfitem jedzeniu, lecz w jakieś pół godziny po lekkim posiłku, stosować je zaś należy ściśle według przepisów lekarza:

a) *s o l a n k o w e*. W kąpielach solankowych należy poruszać się i rozcierać cierpiące miejsca ciała. W razie senności kąpiel natychmiast opuścić.

b) *k w a s o - w ę g l o w e*. W kąpielach kwaso-węglowych należy trzymać głowę podniesioną ku górze, zachowywać spokój, a tylko od czasu do czasu spędzać rękami pęcherzyki gazu z powierzchni ciała. W czasie brania tych kąpeli należy przykrywać wannę prześcieradłem, by zapobiec wdychaniu gazu przez usta i nos, co może wywołać zawroty głowy zwłaszcza u ludzi wrażliwych.

c) *b o r o w i n o w e*. W kąpielach borowinowych należy celem uniknięcia niepożądanych skutków przegrzania wewnętrznego nałożyć zimny kompres na głowę. W kąpielach tych należy również lekko się poruszać.

d) Zasady pobierania kąpeli siarczanych i siarczano-słonnych są takie same, jak dla kąpeli solankowych.

Temperatura kąpeli siarczano-słonnych powinna wahać się pomiędzy 28—30° R., temperatura wyższa może okazać się szkodliwą, szczególnie u osób nerwowych i wycieńczonych. W kąpeli należy zachowywać się względnie spokojnie. Po kąpeli należy odpocząć pół godziny w łazience, następnie zaś przynajmniej jedną godzinę u siebie w domu.

Temperatura kąpeli borowinowych i mułowych, nasypanych wodą siarczaną, powinna wynosić 30—34° R. W kąpielach tych należy poruszać się, by w ten sposób przeprowadzać niejako masowanie ciała przez borowinę lub muł.

Kąpiele owe wywołują znaczne pocenie się, wobec czego po wzięciu ich należy w łazience, lub też jej poczekalni

odpoczywać przynajmniej przez godzinę, dopóki ciało całkowicie nie ostygnie. O ile celem wywołania jeszcze silniejszych potów lekarz zapisze gorące okłady mułowe, to po okładach tych należy również wypocząć, celem doprowadzenia ciała do normalnej temperatury.

Odpoczynek po kąpielach.

Po każdej kąpielach należy bezwzględnie odpocząć od pół do dwóch godzin i to wygodnie, o ile możliwości w białym na łóżku lub sofie. W czasie odpoczynku, o ile się nie śpi, należy zachowywać zupełny spokój, zwłaszcza zaś nie wolno jeść.

Przerwa w kąpielach.

Ciągłość pobierania kąpielach powinno się przerywać według wskazówek lekarza. O ile kuracjusz w czasie kuracji odczuwa szczególniejsze przemęczenie, podwyższenie temperatury, traci sen, odczuwa ból, lub zawroty głowy, to powinien natychmiast udać się do swego lekarza celem zbadania.

Kąpiele powietrzno-słoneczne.

Kąpiele słoneczne należy stosować według przepisów lekarza. Naogół głowa w czasie kąpielach słonecznych powinna być okryta. Rozpoczynać należy kąpiele słoneczne kąpielami powietrznymi w cieniu i zwolna dopiero przechodzić na miejsca pełne słońca. Kąpiele słoneczne powinny trwać początkowo po parę minut, poczem kąpiący się powinien powracać w miejsca zacienione. Opalenie skóry należy przeprowadzać bardzo ostrożnie, gwałtowne bowiem opalenie się może spowodować ciężką chorobę z powodu oparzenia skóry.

Unikać należy parokrotnego, to kąpania się w wodzie, to wystawiania się na żar promieni słonecznych, należy natomiast po kąpielach słonecznej wziąć odpowiednio zimny natrysk.

Kąpiele rzeczne.

Kąpiele rzeczne nie powinny trwać za długo, przerywać je zaś należy bezwarunkowo z chwilą, kiedy kąpiący się zaczyna odczuwać najmniejszy nawet chłód.

Kąpiele morskie.

W morzu kąpać się należy z wielką ostrożnością, już choćby z tego względu, iż nie każdy organizm znosi kąpiele morskie. Ostrożność szczególniejsza jest wskazana, zwłaszcza u osób słabowitych i dzieci. Przed kąpielą, a po rozebraniu się, należy użyć kąpieli powietrznej. Podczas kąpienia się w morzu wystrzegać się dalekiego wypływania w głąb morza. Fale przyboju należy chwycić plecami, nigdy piersią, ze względu na oddychanie i serce.

Po kąpieli osuszyć się i przez kilka bodaj minut używać kąpieli powietrznej. Słuchać bezwarunkowo sygnałów strażników morskich. Tak w kąpielach rzecznych, jak i w morskich unikać należy parokrotnych, długotrwałych, kolejnych kąpieli i osuszania się na słońcu.

Specjalne zabiegi lecznicze.

Szczegóły korzystania ze specjalnych urządzeń wodoleczniczych, fizyko- i elektroterapeutycznych ustalać musi lekarz wobec każdego kuracjusza z osobna, a pilnować ich przestrzegania powinien kierownik danego działu leczniczego, wspólnie z samym kuracjuszem.

Raz jeszcze w końcu zapamiętać należy, iż przed rozpoczęciem i przynajmniej w połowie kuracji należy bezwzględnie poddać się badaniu lekarskiemu i ściśle do wskazań lekarza następnie się stosować.

Związek Uzdrowisk Polskich.

NA JAKICH WYSOKOŚCIACH
LEŻĄ POSZCZEGÓLNE UZDROWISKA
I ZDROJOWISKA POLSKIE

I. Do wysokości 100 mtr. nad poziomem morza leżą:
Ciechocinek (46 mt.), Inowrocław (89 mt.), Jastrzębia Góra (68 mt.), Kamienna Góra, obok Gdyni (62 mt.), Miłowody (79 mt.), Oksywja (36 mt.), Otwock (97 mt.).

II. Do wysokości 200 mt. nad poziomem morza leżą:
Busk (183 mt.), Druskieniki (198 mt.), Konstancin (101 mt.), Rudka (180 mt.), Swarzewo (160 mt.), Zaleszczyki (180 mt.).

III. Do wysokości 300 mt. nad poziomem morza leżą:
Cieszyn (259 mt.), Goczałkowice (266 mt.), Kartuzy (220 mt.), Krzeszowice (295 mt.), Latoszyn (214 mt.), Lubień Wielki (298 mt.), Nałęczów (217 mt.), Niemirów (220 mt.), Szkło (260 mt.).

IV. Do wysokości 400 mt. nad poziomem morza leżą:
Bolechów (359 mt.), Brzuchowice (313 mt.), Bystra (370 mt.), Czarniecka Góra (305 mt.), Horod (346 mt.), Horyniec (350 mt.), Hrebenów (400 mt.), Jastrzębie-Zdrój (301 mt.), Kutry (390 mt.), Marcinkowice (300 mt.), Morszyn (325 mt.), Pistryń (400 mt.), Piwniczna (400 mt.), Rymanów (400 mt.), Ustroń (340 mt.).

V. Do wysokości 500 mt. nad poziomem morza leżą:
Babin (500 mt.), Chabówka (428 mt.), Czorsztyn (500 mt.), Delatyn (405 mt.), Dębina (438 mt.), Demnia Wyżna (438 mt.), Dora (500 mt.), Głębokie (430 mt.), Iwonicz (410 mt.), Jabłonów (415 mt.), Jaworze (400 mt.), Korczyn Rustykalny (490 mt.), Kosów (415 mt.), Krościenko nad Dunajcem (420 mt.), Mszana Dolna (400 mt.), Ojców (450 mt.),

Pieskowa Skała (497 mt.), Skole (438 mt.), Szczawnica (500 mt.), Żegiestów (486 mt.).

VI. Do wysokości 600 mt. nad poziomem morza leżą: Jaremcze (525 mt.), Jaworów (515 mt.), Krynica (590 mt.), Lanckorona (560 mt.), Muszyna (542 mt.), Pasieczna (572 mt.), Rabka (560 mt.), Rajcza (505 mt.), Różanka (600 mt.), Tuchla (539 mt.), Wysowa (525 mt.), Zawoja (560 mt.).

VII. Do wysokości 700 mt. nad poziomem morza leżą: Czarny Dunajec (660 mt.), Jabłonka (650 mt.), Jamna (650 mt.), Lipnica Mała (660 mt.), Mikuliczyn (646 mt.), Orawa i Orawka (605 mt.), Tatarów (679 mt.).

VIII. Do wysokości 800 mt. nad poziomem morza leżą: Chochołów (750 mt.), Hryniawa (730 mt.), Istebna (750 mt.), Osmołoda (750 mt.), Poronin (750 mt.), Worochta (750 mt.).

IX. Do wysokości 1000 mt. nad poziomem morza leżą: Bukowina (957 mt.), Burkut (1000 mt.), Ciche (940 mt.), Kościeliska (1000 mt.), Zakopane (930—1000 mt.).

BALNEOGRAFJA



Zakopane w szacie zimowej.

BIAŁY DUNAJEC

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim nad Białym Dunajcem. Stacja kolejowa Nowy Targ — Zakopane. (4 klm. od Poronina, 11 klm. od Zakopanego). Połączenia kolejowe podane w Rozkładzie jazdy „Ruch“ na str. 91 *). Okolice malownicza górzysta. Mieszkania u górali. Lekarze i apteka w Poroninie. Frekwencja około 500 osób rocznie. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

BOLECHÓW

LETNISKO — ŹRÓDŁA SOLANKOWE

Położenie i okolica. Miasto liczące około 8.000 mieszkańców w powiecie doliniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa na linii Lwów — Stryj — Stanisławów i urząd pocztowo - telegraficzny - telefoniczny w miejscu. Połączenia kol. „Ruch“ str. 103.

*) Uwaga: znak „str.“ oznacza działki w Urzędowym Rozkładzie Jazdy, wydanym nakładem Tow. „Ruch“.

Miejscowość podgórska położona malowniczo u podnóża Karpat, na poziomie 359 m. n. p. m. u ujścia rzeki Sukieli do rzeki Świcy. Naokoło rozciągają się lasy liściaste i szpilkowe.

Klimat. Powietrze podgórskie, czyste, zdrowe, gleba przepuszczalna.



Z okolic Bolechowa. — Skaly w Bubniszczu.

Środki lecznicze. Bolechów, mając dobre warunki klimatyczne i malownicze położenie, jest licznie uczęszczanem letniskiem przez rekonwalescentów i potrzebujących odpoczynku.

Lekarze. Ordynują stale Dr. Blumenthal, Dr. Strassman - Altmanowa i Dr. Bilecki, w miejscu też 2 zakłady lekarsko-dentystyczne, oraz apteka i drogerja.

Mieszkania. 2 hotele, kilka restauracyj i jadłodajni. Poza tem mieszkania wynajmują w mieście miejscowi mieszkańcy.

Sezon. Trwa od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

Ceny utrzymania. Całkowite utrzymanie wynosi około 120 złotych od osoby miesięcznie.

Frekwencja. Około 200 osób rocznie.

Rozrywki. W dużym miejskim parku urządzone są często festyny i zabawy; dwie biblioteki, przedstawienia amatorskie i t. p. Godne zwiedzania są saliny państwowe, gdzie można kąpać się w solance. W okolicy Bolechowa leży wieś Hoszów z cerkwią Bazyłjanów i cudownym obrazem, słynne ruskie miejsce odpustowe. Z Bolechowa prowadzi doliną Sukieli kolejka leśna, która codziennie dojeżdża do Polanicy, leżącej na granicy czechosłowackiej. Kolejka tą dojeżdża się również do słynnych skał „Doboszowskich“ w Bubniszczu i Rozhurczu, oraz do malowniczych okolic zachodnich Gorgan.

W odległości 13 klm. od Bolechowa leży Morszyn, jedno z najznakomitszych zdrojowisk w Polsce. Łatwa i częsta komunikacja kolejowa ułatwia letnikom, przebywającym w Bolechowie, leczenie kąpielami morszyńskimi solankowymi.

Informacje. Wszelkich informacyj bliższych udziela Magistrat m. Bolechowa.

BRZUCHOWICE

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA LEŚNA

Położenie i okolica. Wieś w powiecie i województwie lwowskim (9 klm. od Lwowa), Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Brzuchowice leżą wśród rozległych lasów liściastych i szpilkowych, wzniesienie 308 m. n. p. m. Okolice pagórkowata, malownicza.

Klimat. Gleba przepuszczalna, powietrze suche i czyste; lasy zasłaniają od wiatrów i przeciągów.

Brzuchowice są ulubionem letniskiem i miejscem odpoczynkowym lwowian. Przyjeżdżają tu też liczni rekonwalescenci i potrzebujący odpoczynku nawet z dalszych okolic. W niedziele i święta kursują ze Lwowa specjalne pociągi wycieczkowe. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 108 i 108a. W projekcie budowa zakładu naukowego prowadzonego, jako sanatorium.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu, oraz pobliskim Lwowie.

Mieszkania. W miejscu są liczne wille i dworki, wynajmujące mieszkania. Są też pensjonaty, restauracja, mleczarnie i gospody.

Sezon. Od maja do października.

Ceny. Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem od 8 do 10 złotych od osoby.

Frekwencja. Około 1000 osób w sezonie, pozatem parę tysięcy wycieczkowiczów.

Rozrywki. Czytelnia, zabawy, festyny, wycieczki i spacer po okolicznych lasach.

Informacje. Wszelkich bliższych informacji udziela zarząd gminy.

Komunikacja. Brzuchowice leżą na linii kolejowej Lwów — Bełżec — Lublin — Warszawa, na której kursują wygodne i częste pociągi. Stacja kolejowa w centrum miejscowości.



Z okolic Burkutu. — Jezioro Szybeny.

BURKUT

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE (NIECZYNNE). ZDROJE SZCZAWY
ŻELAZISTO-WAPNIOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Mały zakład kąpielowy w powiecie kosowskim, województwie stanisławowskim. Najbliższa

stacja kolejowa Worochta lub Zabłotów. Połączenia kolejowe, jak do Worochty lub Zabłotowa: „Ruch“ str. 128 i 120.

Okolica bardzo malownicza nad Czeremoszem, na poziomie około 1000 m. n. p. m., wśród ogromnych lasów szpilkowych u stóp Czarnohory. Jest to najdalej na południe wysunięty zakład w Polsce, w klinie, u źródeł Czarnego i Białego Czeremoszu.

Zakład przed wojną światową składał się z budynku kąpielowego o kilku kabinach i 3 will. Z powodu trudnego dojazdu (około 64 klm. od najbliższej stacji kolejowej Worochta), zakład rozwijał się bardzo powoli (frekwencja około 150 osób), jakkolwiek posiada pierwszorzędne źródła, położenie i klimat. Obecnie zakład stoi pustkami, zniszczony wskutek działań wojennych. Woda mineralna jest wysyłana przez prywatnych przedsiębiorców w butelkach, jako woda stołowa. Są podobno zamiary wybudowania do Burkutu kolejki wąskotorowej do eksploatacji leśnej. Z chwilą ułatwienia dojazdu — Burkut napewno szybko się odbuduje i rozwinie, jako uzdrowisko.

BUKOWINA

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś góralska w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Poronin, na linii kolejowej Kraków—Zakopane. Połączenia kolejowe, jak do Zakopanego: „Ruch“ str. 91. Letnicy korzystają z ulg kolejowych. Wioska leży na grzbiecie Porońca 957 m. n. p. m. w odległości 7 kl. od Roztoki i 5 klm. od szosy z Zakopanego do Morskiego Oka. Okolica góraska z przepięknym widokiem na wysokie Tatry.

Klimat. Podalpejski, suchy, zwiększone natężenie promieni słonecznych.

Bukowina jest letniskiem odpoczynkowym, jak również nadaje się na stację klimatyczną dla leczenia chorób płucnych, w skłonnościach do gruźlicy, oraz innych chorób przewodów oddechowych.

Mieszkania. W willi „Primula“ z pensjonatem i u miejscowych górali, około 350 pokoi, w tem około 200 przema-



Tatry. — Dolina Kościeliska.

czonych wyłącznie dla letników. Kolonja Związku Nauczycieli Szkół powszechnych. Ceny pensjonatowe od 6 zł. Po-koje wyposażone w skromne urządzenie od 40 zł.

Frekwencja. W roku 1927 było 1500 osób.

Rozrywki. Piękne spacerunki. Wycieczki w Tatry.

Komunikacja. Na linii Kraków — Poronin — Zakopane kursują pociągi pośpieszne i osobowe. Z Poronina 8 klm. koñmi.

O kilka klm. od Bukowiny znajduje się wieś Jurgów z małą frekwencją letników.



Busko. — Łazienki.

B U S K O

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE, ZDROJE SIARCZANO SOLANKOWE

Położenie i okolica. Zdrojowisko Busko leży w powiecie stopnickim, województwie kieleckim. Stacja kolejowa Kielce lub Szczucin (przy Busku). Połączenia kolejowe: Kielce „Ruch“ — str. 11 i 86, Jędrzejów „Ruch“ str. 89 i 207, Szczucin „Ruch“ str. 95. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Źródła mineralne Buska znane były już w 12-em stuleciu. Rozwój miejscowości, jako zdrojowiska, datuje się od roku 1836, w którym wybudowano stylowy gmach łazienek, do dziś istniejący. Zakład zdrojowy zajmuje obszerną dolinę, otoczoną wzgórzami, na których od strony północnej położone jest miasto Busko, liczące około 5.000 mieszkańców, od strony zaś południowej na górze znajduje się Kolonja lecznicza dziecięca im. Rektora D-ra Józefa Brudzińskiego.

Wysokość nad poziomem morza 183 m.

Klimat. Umiarkowany klimat Buska posiada następujące średnie ciepłoty: maj + 14°C, czerwiec + 19°C, lipiec + 18°C, sierpień + 17°C i wrzesień + 15°C. Najwyższa ciepłota dnia dochodzi w lipcu i sierpniu 34°C w cieniu. Mało opadów atmosferycznych, przyczem niema nagłych przejść z jednej ciepłoty do drugiej. Ciepłota dnia w cieniu

mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę miejscowego klimatu.

Środki lecznicze. Busko posiada 9 źródeł mineralnych artezyjskich, których zasadniczymi składnikami są: siarkowódór, sól kuchenna i bezwodnik kwasu węglowego. Poza głównymi składnikami, zawierają wody buskie: sól gorzką, sól glauberską, jodek magnezu i żelazo. Główne źródło „Rotunda“ jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 5 mtr. i głębokości 18 mtr. Źródło Nr. 2 jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 6,5 mtr. i głębokości 8 mtr. Pozostałe siedem źródeł, jak również poprzednie są ujęte w rury wiertnicze emaljowane obustronnie. Wody ze źródła Nr. 1 (Michalskiego) używa się do picia. Sześć źródeł jest połączonych emaljowanymi rurociągami z centralnym zbiornikiem, znajdującym się pod wieżą ciśnień, skąd pompy parowe, systemu „Wortingtona“ tłoczą wodę mineralną na wieżę ciśnień. Z wieży ciśnień woda mineralna doprowadzona jest emaljowanymi rurociągami bezpośrednio do wanien, a jednocześnie do tych samych wanien jest doprowadzona para zapomocą rurociągu parowego, połączonego z kotłownią zakładową. Woda mineralna w źródłach posiada temperaturę $+ 12^{\circ}\text{C}$, a wobec zawartości wolnego siarkowodoru nie może być ogrzewana w otwartym naczyniu (w danym wypadku w wannie), ponieważ w czasie ogrzewania siarkowódór ulatnia się. W celu uniknięcia utraty siarkowodoru przy ogrzewaniu, każda wanna jest zaopatrzoną w specjalny kran mieszacz systemu „Körtin-ga“; kran ten przy każdej wannie jest połączony z jednej strony z emaljowanym rurociągiem, doprowadzającym wodę mineralną, z drugiej zaś strony z rurociągiem, doprowadzającym parę z kotłowni; tak woda, jak i para dostają się do kranu pod ciśnieniem dwóch atmosfer. Przy odpowiednim ustawieniu kranu otrzymujemy odrazu odpowiednią temperaturę (wskazaną przez lekarza w karcie porady). Ten bardzo drogi przy eksploatacji system ogrzewania wody mineralnej daje jednakże najlepsze rezultaty i wyróżnia Busko wśród innych zdrojowisk siarczanych, lub siarczanosłonnych. Szlam do kąpieli błotnych zwozi się w miesiącach zimowych ze specjalnie urządzonych stawów do szop mułowych, przez które przepływa bezustannie odpływająca ze

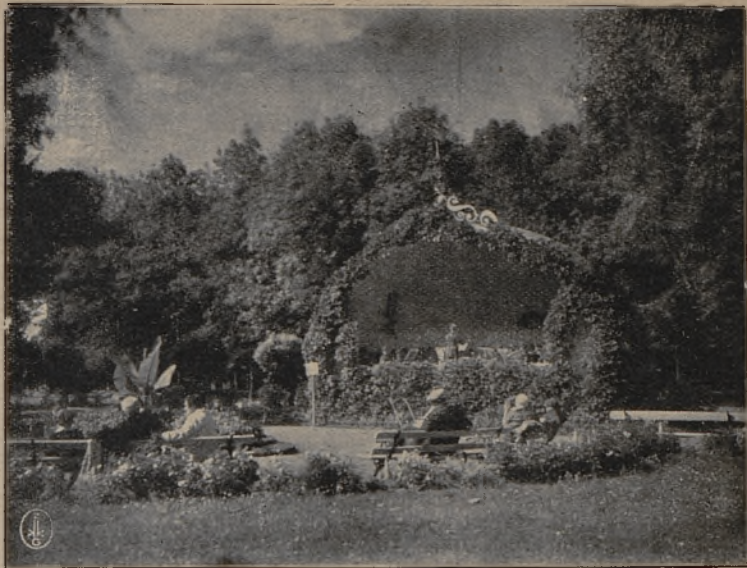
źródeł woda mineralna. Wskutek tego szlam mineralizuje się. W sezonie kąpielowym szlam podwozi się z szop mułowych do tak zwanego laboratorium mułowego, gdzie mineralizuje się go drugi raz, t. j. zalewa się go wodą mineralną i gotuje zapomocą pary. Przygotowany w ten sposób szlam przechodząc przez rafe, magazynuje się w specjalnych zbiornikach, skąd dostarcza się go bezpośrednio do wanien.

Urządzenia lecznicze. Główny stylowy budynek łaźienek siarczanych składa się z dużego pełnego światła halu, od którego rozchodzą się korytarze do łaźienek i stylowej sali, służącej wieczorami do koncertów i zabaw tanecznych. Poza filarami tej sali znajdują się wejścia do łaźienek. Budynek ten posiada ogółem 77 kabin dla dorosłych i 7 wanien dla dzieci — pierwszej klasy. Wszystkie wanny w klasie I-ej są fajansowe.

Za głównym budynkiem znajdują się niewielkie łaźienki II-ej i III-ej klasy. Łazienki II-ej klasy składają się z dwóch niewielkich sal z drewnianymi przegródkami, w których znajdują się wanny. Jedna z sal posiada sześć wanien, przeznaczonych dla mężczyzn, druga — sześć wanien, przeznaczonych dla kobiet.

Łazienki III-ej klasy składają się z takich samych dwóch sal bez przegródek, z których jedna sala posiada 8 wanien, przeznaczonych dla mężczyzn, druga zaś 6 wanien, przeznaczonych dla kobiet. Wszystkie wanny w klasie II i III są żelazne, emaljowane.

Za łaźienkami II i III klasy znajduje się pawilon łaźienek błotnych (mułowych). Posiada on dwa korytarze, jeden przeznaczony dla mężczyzn, drugi zaś dla kobiet; każdy korytarz posiada po pięć kabin do kąpieli błotnych i po dwie kabiny do okładów i kąpieli błotnych częściowych. Każda kabina do kąpieli błotnych posiada po dwie wanny i dwie poczekalnie. Jedna wanna służy do kąpieli błotnej, druga zaś z wodą ciepłą zwyczajną do obmycia się po kąpieli błotnej. Wanny do kąpieli błotnych są kamionkowe i nieruchome, wobec czego kąpiel przyrządza się na miejscu w łaźience w obecności kuracjusza. Dwie poczekalnie ułatwiają szybkość wydawania kąpieli, kiedy bowiem jeden kuracjusz kąpie się, drugi odpoczywa po kąpieli.



Busko. — Kiosk muzyczny.

Obok łaźniek błotnych znajduje się osobny pawilon zakładu przyrdo-leczniczego, mieszczący oddział do natrysków i półkąpieli, 8 oddzielnych kabin z emaljowanymi waniami do kąpieli mineralnych, sztucznych i higienicznych, gabinet do elektroterapii, naświetlań, oraz salę gimnastyczną z aparatami Zandera i metodą Frenkla.

W parku zakładowym znajdują się dwa place przeznaczone do kąpieli słonecznych. Każdy z placów jest szczelnie ogrodzony, posiada kabinki do rozbierania, oraz prysznic ze słodką wodą i odpowiednią liczbę leżaków.

Na wzmiankę zasługuje położony niedaleko zakładu szpital św. Mikołaja. Jest to faktycznie pensjonat dla niezamożnych chorych, którzy po odpowiednim wylegitymowaniu się przed Zarządem szpitala są tu umieszczani za niewielką opłatą. Szpital obejmuje trzy pawilony, w których mieści się 105 łóżek i prowadzony jest pod kierunkiem lekarza, z odpowiednim personelem pomocniczym, t. j. felczerem, sanitariuszkami i odpowiednią obsługą. Kuracjusze, zamieszkali w szpitalu, nie są krępowani ścisłymi przepisami szpitalnymi, muszą się jednak podporządkowywać pew-

nemu regulaminowi, określającemu chwilę przyjęć, oględzin lekarskich, posiłków, wstawania i odpoczynku.

Na górze, niedaleko zakładu zdrojowego zajmuje obszerne tereny wzorowo prowadzona Kolonja lecznicza dziecięca imienia Rektora Dr. Józefa Brudzińskiego. Powstanie kolonji należy zawdzięczyć Dr. Szymonowi Starkiewiczowi, który kierowany szlachetnymi pobudkami, nie szczędząc trudu i energii, założył tę kolonję w 1918 r. dla leczenia dzieci skrofulicznych. Budowa głównego murowanego zimowego pawilonu kolonji, obliczonego na 150 dzieci, została w roku ubiegłym ukończona. W czasie letnich sezonów dzieci rozmieszczane są również w obszernych barakach i namiotach, otrzymanych w swoim czasie od amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Niezależnie od pawilonu zimowego, rozpoczęta została planowa budowa stałych pawilonów dla letniej kolonji, a także budowa łazienek, do których woda mineralna dostarczana będzie rurociągiem ze specjalnie na ten cel wywierconego nowego źródła.

Wskazania lecznicze. Gościec czyli reumatyzm stawowy i mięśniowy we wszelkich postaciach. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający, podagra lub dna. Skrofuły i gruźlica chirurgiczna. Przymiot w okresach I i III-rzędnych. Choroby skórne. Stare pozapalne wysięki jamy brzusznej, narządów rodnych i kończyn. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego, jak rwa nerwu kulszowego (ischjas), wład rdzenia pacierzowego, nerwica serca, nerwica naczynioruchowa, porażenia (paraliże), niedowłady organiczne i histeryczne, oraz pozostałości po przebytych przymiocie.

Przeciwwskazania. Ostre stany zapalne z wysoką temperaturą. Krwotoki z płuc i innych organów, z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc w stanie rozpadu. Wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne niewyrównane wady serca.

Lekarze. Dr. Leopold Byrkowski, Dr. Franciszek Piaszczyński, Dr. Szymon Starkiewicz, Dr. Zygmunt Zubr, Lekarz-dentysta Dr. H. Sztabholec ordynują stale; Dr. Budzyński Eugenjusz, Dr. Jaxa Bykowski, Dr. M. Lesiński, Dr. J.

Lewicki, Dr. I. Rubinstein, Dr. Rozenblatt-Molknerowa i Dr. R. Tatkowski ordynują tylko sezonowo.

Personel sanitarno-pomocniczy składa się z 2 felczerów, 6 masażystów i 4 masażystek.

Mieszkania. Zakład zdrojowy posiada w swych pawilonach 18 pokoi na mieszkania dla kuracjuszków i restaurację zakładową, wraz z kuchnią dietetyczną. Pozatem istnieją prywatne wille, a mianowicie: willa „Zofja“ posiada 30 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; „Dom Zdrowia Policji Państwowej“ posiada 38 pokoi umeblowanych, oraz oddzielny lokal kuchenny, w którym dzierżawcy prowadzą restaurację; willa „Krakowska“ posiada 21 pokoi umeblowanych, oraz prowadzi jadłodajnię; willa „Angielska“ posiada 42 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Słowackiego“ posiada 14 pokoi umeblowanych; willa „Wiślica“ posiada 30 pokoi umeblowanych, oraz lokal restauracyjny; willa „Obłęgorek“ posiada 25 pokoi umeblowanych, willa „Wiktorja“ posiada 50 pokoi umeblowanych i prowadzi jadłodajnię; willa „Bagatela“ posiada 43 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Wesoła“, wraz z oficynami posiada 32 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Brzozówka“ posiada 61 pokoi umeblowanych, oraz lokal restauracyjny; willa „Ormuzd“ posiada 20 pokoi umeblowanych; willa „Szopena“ posiada 32 pokoje umeblowane; willa „Bristol“ posiada 48 pokoi umeblowanych, oraz lokal restauracyjny; willa „Derśław“ posiada 17 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Uroczą“ posiada 34 pokoje umeblowane, oraz pensjonat; willa „Versal“ posiada 29 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Mickiewicza“ posiada 21 pokoi umeblowanych; wreszcie willa „Polonja“ posiada 18 pokoi.

Apteki. Aptek zakład zdrojowy posiada 2; jedną stałą w m. Busko, drugą sezonową w willi przy zakładzie.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 1 maja do 31 października i dzieli się na trzy sezony: I sezon — od 1 maja do 30 czerwca; II sezon — od 1 lipca do 31 sierpnia i III sezon — od 1 września do 31 października.

Opłata kuracyjna. Opłata kuracyjna za jeden sezon wynosi od 6 — 24 zł.

Ceny kąpeli. Ceny kąpeli i zabiegów leczniczych:



Busko. — Sala balowa.

kapiele siarczane 2—3.50, błotne kończynowe i okłady 2.30—6.90, sztuczne kwasowęglowe 3.45—6.90, przyrodolecznicze 2.30 — 6.00. Urzędnicy państwowi mogą korzystać z 50% ulg.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena pokoju od 2 zł., przeciętna cena utrzymania od 5—7 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. 7.000 osób rocznie.

Rozrywki. Zakład zdrojowy posiada duży i pięknie utrzymany park, ze wspaniałymi gazonami, klombami i chodnikami do spacerów. Przed głównym pawilonem łaźniek znajduje się obszerny deptak z estradą, na której 2 razy dziennie, t. j. od 8 do 10 zrana i od 4—7 wieczorem koncertuje orkiestra. Teatr zakładowy, w którym poza występami stałej sezonowej trupy teatralnej odbywa się kilka przedstawień amatorskich i koncertów dobroczynnych; radio. W głównym pawilonie zakładu znajduje się obszerna sala, w której odbywają się co niedziela reuniony, bale i koncerty. W pawilonie zakładowym, poza restauracją, znajdują się pokoje do gry w karty, szachy, warcaby i t. p. Dla interesujących się zabytkami wycieczki do okolicznych miej-

scowości, gdzie znajdują się pamiątki historyczne, a mianowicie: do Wiślicy z domem Długosza, Chroberza, Margrabiów Wielopolskich, Chotela Czerwonego, Chotelka Zielonego, Kurozwek, Korczyzna Starego, Korczyzna Nowego nad Wisłą, Skorocic z pięknym parkiem.

Zarząd. Zakład zdrojowy w Busku jest własnością państwową i znajduje się pod zarządem Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Departamentu Służby Zdrowia. Z ramienia Ministerstwa zarządza zakładem Dyrektor inż. Michał Zbyszewski. Funduszem kuracyjnym zarządza Komisarz Rządowy. Wszelkich informacji udziela Zarząd Zakładu i biuro Komisarza Rządowego w Busku.

Inwestycje. W roku bieżącym Rząd przystępuje do programowej rozbudowy zdrojowiska. Rozpoczętą została budowa centralnej elektrowni, roboty kanalizacyjne i meljoracyjne, wreszcie zamierzone jest rozszerzenie terenów zakładu i parku.

Komunikacja. Dojazd automobilami lub autobusami z Kielc do Buska wynosi od 8 do 10 złotych. Pozatem do Buska można przyjeżdżać od stacji Szczucin (w Małopolsce) 35 klm. końmi, lub od stacji Jędrzejów (za Kielcami w kierunku Sosnowca) kolejką wąskotorową do Chmielnika, a stamtąd 18 klm. samochodem lub autobusem, kursującym z Kielc do Buska. Połączenia kolejowe: Kielce „Ruch“ str. 11 i 86, Jędrzejów „Ruch“ str. 89 i 207, Szczucin „Ruch“ str. 95.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

B Y S T R A

UZDROWISKO — STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Bystra leży w Beskidach zachodnich, w powiecie bialskim, województwa krakowskiego, na linii kolejowej Dziedzice-Żywiec. Stacja kolejowa Wilkowice-Bystra oddalona o 2 kilometry bardzo dobrze utrzymanego gościńca. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 75.

Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych.

Ścisłe miana urzędów pocztowo-telegraficzno-telefonicznych są: poczta Bystra pod Białą, telegraf i telefon Bystra na Śląsku. Wzniesienie w Dolnej Bystrej 370 m. n. p. m. w Górnej 400 m. n. p. m.



Z okolic Beskidu Zachodniego.

Bystra rozciąga się w rozległej, uroczej dolinie, otwartej tylko od południa, otoczonej wieńcem zalesionych gór, które stanowią naturalną osłonę przed wiatrami. Rzeka Biała dzieli miasto na 2 części, z których jedna (Górna) należy do województwa śląskiego, druga (Dolna) do województwa krakowskiego.

Klimat. Bardzo łagodny o zwiększonym natężeniu promieni słonecznych, grunt przepuszczalny, powietrze czyste i obfitujące w ozon. Nawet po krótkim pobycie wzmaga się znacznie łaknienie, przemiana materji idzie raźniej.

Urządzenia lecznicze. „Uzdrowisko dr. Szarewskiego“ jest zakładem pośrednim między pensjonatem i sanatorjum, jest to bowiem pensjonat z opieką lekarską — nieobowiązkową. Zakład składa się z 4 domów, nowożytnie wyposażonych (elektryczność, wodociąg własny, kanalizacja, ogrzewanie centralne, telefon); liczne tarasy, otwarte i kryte werandy umożliwiają ściśle przeprowadzenie leczenia klimatycznego także w zimie, 5 kabin do wszelkich kąpielei sztucznych (higieniczne igliwiowe, jodowe, solankowe, kwaso-węglowe i t. p.).

Kąpiele rzeczne z dobrze urządzonemi kabinami.

Wskazania lecznicze. Choroby płuc, nosa, gardła, krta-

ni, krwi, rekonwalescencja po zapaleniu opłucnej i płuc, oraz ogólne stany wyczerpania i osłabienia.

Lekarze. Dr. Marjan Szarewski ordynuje stale przez cały rok.

Mieszkania. Do większych pensjonatów należą: „Uzdrowisko dr. Szarewskiego“ otwarte cały rok z pomieszczeniem dla 100 osób, hotel „Arka“ na 50 osób, hotel „Pawlusia“ na 30 osób. „Uzdrowisko Policji Państwowej“ i „Sanatorium Kasy Chorych“. Wszystkie mają oświetlenie elektryczne. Większe wille i domy: Żukowskiego, Gockowej, Filipka, Krupińskiego, Pawlusia, Kolmera, Smołki, Twardego Wł., Marka, Halamy i wiele innych, prawie wszystkie mają oświetlenie elektryczne.

Jadłodajnie. Restauracja Pawlusia, Twardego Wł., Miki, „Uzdrowiska Dr. Szarewskiego“ (restauracja i cukiernia z ogrodem).

Ceny. We wszystkich pensjonatach, willach i domach są uwidocznione ceny, wyznaczone przez komisję i zatwierdzone przez Starostwo, przeciętna cena całkowitego utrzymania z mieszkaniem około 8—9 zł.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi około 4.500 osób, oprócz tego jest tu nader silnie rozwinięty ruch turystyczny, tak latem, jak zimą, w miesiącach letnich przewija się tu około 40.000 turystów.

Rozrywki. W restauracji i cukierni „Uzdrowiska dr. Szarewskiego“, dostępnej dla publiczności, koncertuje podczas sezonu głównego stale muzyka zakładowa dwa razy dziennie, codziennie dancing, koncert radjowy. W restauracji Twardego sala teatralna, raz w tygodniu przedstawienia amatorskie, w niedzielę koncert. Przepiękne i łatwe wycieczki w góry; na Siędzielnej, Klimczaku (1100 i 900 m.), górze Józefa i Babiej Górze (1700) bardzo dobrze urządzone schroniska z czynnemi zimą i latem restauracjami. W niedzielę i święta pociągi spacerowe z Górnego Śląska i Bystrej i z powrotem. Między Bielskiem i Bystrą, oprócz kilkunastu pociągów dziennie, jest jeszcze ruch autobusowy, wprowadzony przez Kolej Elektryczną w Bielsku. W zimie doskonałe tereny narciarskie licznie uczęszczane, dwie skocznie, t. j. na Siędzielnej i Klimczaku, zawody narciarskie, tor saneczkowy.



Z okolic Beskidu Zachodniego.

Zarząd. Komisja Uzdrowskowa i Urząd gminny.

Komunikacja. Bystra ma świetne połączenie kolejowe, wozy bezpośredniej komunikacji, więc bez przesiadania odchodzą z Warszawy 23.10, ze Lwowa 23.25, z Krakowa 9.40, z Łodzi (Koluszki) 1.55, z Katowic 8.15, powyższe pociągi są osobowemi, pociągami pośpiesznymi są połączenia jeszcze lepsze, przesiąść się trzeba tylko w Dziedzicach.

Na stacji kolejowej są zawsze dorożki i wózki. „Uzdrowisko“ wysyła dla swoich gości na zamówienie samochód.

CHABÓWKA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocz-



Babia Góra. — Mokry Staw.

towo-telegraficzny w miejscu. Okolice górskie, lesista, zasłonięta od wiatrów. 428 m. n. p. m.

Miejscowość stanowi stację węzłową dla jadących na Podhale, w Tatry i Pieniny. W odległości 2 klm. znajduje się piękne, znane zdrojowisko Rabka. W Chabówce przebywa latem około 200 letników. Połączenia kolejowe: „Ruch“, str. 91.

Apropozycja łatwa, mieszkania w willach i domach wiejskich, w których gospodarze wynajmują część mieszkania (1—2 pokoje). Mieszkania utrzymane są czysto.

Urządzenia sanitarne prymitywne, jednakże corocznie czynione są ulepszenia.

Pomoc lekarska i apteka w pobliskiej Rabce.

Kąpiele rzeczne w Rabie, spacer i wycieczki po okolicy, oraz w Tatry, Pieniny i na Podhale.

Na linii kolejowej Chabówka-Nowy Targ znajdują się letniska podgórskie SIENIAWA i RABA WYŻNA przy stacjach tejże nazwy. O 7 kilom. od Raby Wyżnej wieś PODSZKLE. Frekwencja po kilkadziesiąt osób.

C I C H E

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA

Wieś Ciche w pow. nowotarskim, woj. krakowskim, 1850 mieszkańców, położona w górzystej okolicy, 940 me-

trów nad poziomem morza, pomiędzy Czarnym Dunajcem a Zakopanem (2 godziny drogi pieszej od Zakopanego).

Mieszkania u górali, przeciętnie 20 zł. za pokój miesięcznie.

Frekwencja około 50 osób.

Komunikacja: koleją do Podczerwonego (linja Nowy Targ—Sucha Hora), a stąd 6 klm. końmi. Połączenia kolejowe „Ruch“, str. 93.

CIECHOCINEK

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE. ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE

Położenie i okolica. Ciechocinek położony jest na lewym brzegu Wisły przy stacji kolejowej tejże nazwy, w powiecie nieszawskim, w województwie warszawskiem (odnoga linji kolejowej Warszawa-Toruń), wzniesiony nad poziom morza 46 mtr.

W miejscu urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny.

Klimat. Na zasadzie badań meteorologicznych, prowadzonych na miejscu od szeregu lat, stwierdzono, że w czasie od maja do końca września przeciętne ciśnienie barometryczne wynosi 756,3 mm., przeciętna ciepłota dzienna 15,8°C, przeciętna wilgoć bezwzględna 10,8 mm. Najczęstszy kierunek wiatru zachodni.

Środki lecznicze. Solanki ciechocińskie należą do wód mineralnych słonych. Pochodzenie swe zawdzięczają ławicy soli kuchennej, złożonej na dużej głębokości w okolicy dolnego biegu Wisły na Kujawach, w pokładach wapienia jura, przeto typ wody mineralnej z poszczególnych otworów świdrowych jest jednakowy z przewagą soli kuchennej (wapnia i magnezu).

Wodę mineralną otrzymuje się za pomocą wiercenia otworów świdrowych rozmaitej głębokości: od 15,5 m. (Nr. 10) do 450 m. (Nr. 1).

Do wewnętrznego użytku służy solanka z otworów Nr. 8, 10 i 12 — w stanie naturalnym lub butelkowana i nasycona kwasem węglowym, z reszty otworów do kąpieli i warzenia soli.

Pozostałości po wywarzeniu z solanki soli, w postaci szlamu i ługu używane są do wzmacniania naturalnych ką-



Ciechocinek. — Łazienki Nr. 3.

pieli, lub przyrządzenia sztucznych; poza Ciechocinkiem, w następujący sposób: dla dorosłych na 100 litrów wody 3 kg szlamu i 2 butelki ługu; dla dziecka $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ tej samej ilości.

Okolice Ciechocinka obfitują w torf, używany do kąpiei borowinowych, pospolicie zwanych błotnemi.

100 części wysuszonego przy 100° C torfu zawierają ciał:

organicznych roślinnych	35,60 ⁰ / ₀
ciał humusowych	13,33 ⁰ / ₀
ciał organicznych bliżej nieokreślonych . .	20,90 ⁰ / ₀
soli mineralnych	15,54 ⁰ / ₀
piasku	14,58 ⁰ / ₀

Urządzenia lecznicze. Zabiegi kąpielowe i inne wydawane są w 4 budynkach: łaźienki Nr. 1 mieszczą 70 kabin z 137 wannami do kąpiei solankowych 2⁰/₀ i 6⁰/₀, oraz kwasowęglowych na solance, tudzież oddział wodoleczniczy; łaźienki Nr. 2 (dla biednych) mieszczą 8 kabin z 76 wannami do kąpiei solankowych, borowinowych, oddział elektroleczyzny; łaźienki Nr. 3 mieszczą 29 kabin z 27 wannami borowinowymi, oddział okładów i kąpiei częściowych borowinowych, oraz wziewalnię (inhalatorjum); łaźienki Nr. 4 mie-



Ciechocinek. — Wieża ciśnień.



Ciechocinek. — Łazienki Nr. 2.

szczą 56 kabin z 104 wannami do kąpeli solankowych 2⁰/₀ i 6⁰/₀, oraz kwasowęgłowych na solance.

W czasie sezonów czynny jest prywatny zakład „Ortos“ gimnastyki leczniczej i zdrowotnej, gabinet Zanderowski i kąpiele powietrzno-słoneczne. W parku zdrojowym funkcjonuje kuchnia djetetyczna „Bristol“ pod kierunkiem lekarza.

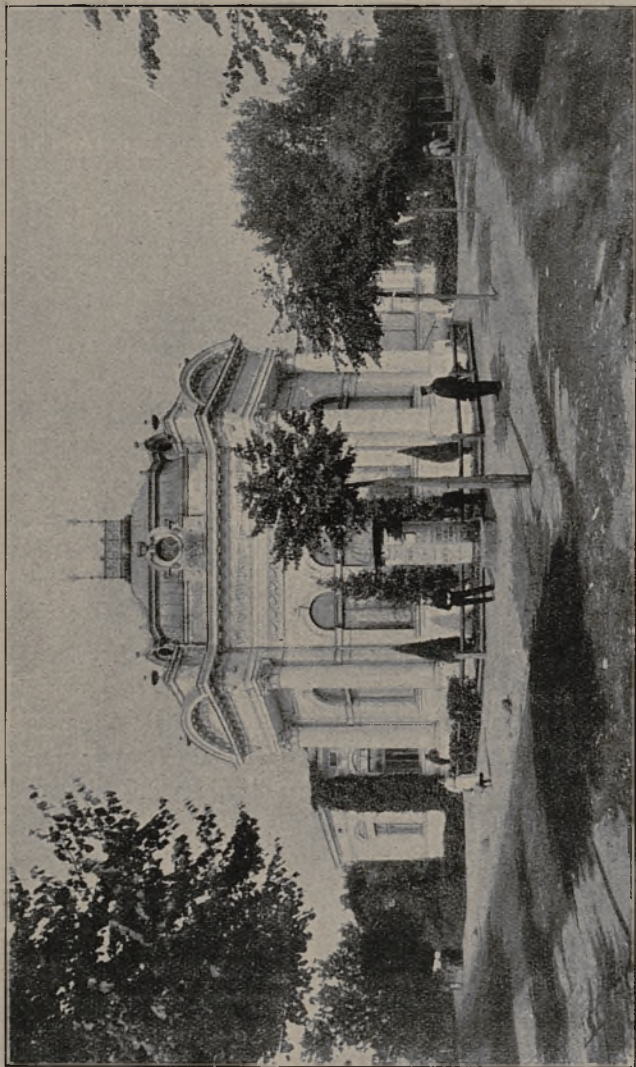
Od trzech lat Komisja Zdrojowa prowadzi „Sanatorjumpsjonat św. Tadeusza“ dla pracującej inteligencji, na 40 osób w każdym sezonie (4 zmiany). Opłata wynosi w przybliżeniu połowę ceny pensjonatów prywatnych. Zgłoszenia należy kierować do Komisji Zdrojowej w Ciechocinku.

Urządzenia sanitarne. Ciechocinek posiada ulice szosowane, chodniki betonowe, lub żużlowane. Miejscowość jest bogato zadrzewiona, obfituje w parki i skwery.

Na ulicach i w domach oświetlenie elektryczne. Wodociąg. Budowę kanalizacji rozpoczęto w r. ub., tymczasowo usuwanie płynnych odpadków domowych uskutecznia się zapomocą krytych beczek na kołach, w które musi być zapotrzoną każda posesja. Coraz większa liczba dworców urządza miejscową kanalizację Chambaud. Dom izolacyjny

Sezonowy szpital dla zakaźnych. Kamery dezynfekcyjne.
Wóz ambulansowy dla przewożenia chorych zakaźnych.

Wskazania lecznicze. Wadliwa przemiana materji
(dna, otyłość, cukrzyca). Przewlekłe zapalne choroby kobie-



Ciechocinek. — Zarząd Zakładu.

ce. Gościec stawowy i mięśniowy (reumatyzm). Zołży i gruźlica chirurgiczna. Choroby serca i naczyń (przy dostatecznie sprawnym mięśniu sercowym!). Choroby narządu nerwowe-

go. Choroby narządu trawienia. Krzywica szczególnie w połączeniu z żołądami. Cierpienia przewlekłe górnego odcinka dróg oddechowych. Niektóre przewlekłe choroby skórne, przewlekłe zapalenia urazowe i infekcyjne tkanki łącznej, podskórnej, okostnej, kości, stawów, gruczołów i t. p.

Przeciwwskazania. Wszelkie stany podgorączkowe i gorączkowe; gruźlica płucna we wszystkich okresach; cierpienia nerek z obecnością białka i krwi; złośliwe nowotwory (nawet po operacji doszczętej); niewyrównana niedomoga sercowa; syfilis i inne choroby weneryczne w ostrej formie.

Lekarze. Dr. Atlas Jakób, Dr. Benisławski Artur, Dr. Bukowska Jadwiga, Dr. Ciszkiwicz Henryk, Dr. Czerny Marjan, Dr. Ciagliński Kazimierz, Dr. Dembicki Ignacy, Dr. Drac Juljan, Dr. Fiszman J., Dr. Fafius Tadeusz, Dr. Hurwicz Joachim, Dr. Kraushar Markus, Dr. Knobel Norbert, profesor Dr. Loth Edward, docent Dr. Lorentowicz Leonard, Dr. Łaski Wincenty, Dr. Łukowicz Marcei, Dr. Meliński Fryderyk, Dr. Praszki F., Dr. Przyrembel Michał, Dr. Rudzki Przemysław, Dr. Radwan Stanisław, Dr. Tannenbaum Leon, Dr. Zeligsonowa Eugenja, profesor Dr. Szmurło Jan, Dr. Tarnowski, Dr. Wygodzki Marjan. Stały lekarz zakładowy Dr. Ignacy Dembicki.

Personel sanitarno-lekarski. 6 do 8 felczerów i felczerek, tyleż położnych, kilkadziesiąt masażyistów i masażystek, 4 zakłady dentystyczne, oraz wolno-praktykujący personel pielęgniarzki.

Apteki. W czasie sezonów czynne są dwie apteki z jedną filją i trzy składy materiałów aptecznych, zwykle obficie zaopatrzone w krajowe i zagraniczne wody mineralne, oraz w najnowsze środki farmaceutyczne.

Mieszkania. Hotel (Millera) o 100 pokojach, z górą 150 dworków z 4000 pokoi, około 20 pensjonatów, 3 restauracje, parę cukierni i kawiarni, 30 jadłodajni chrześcijańskich i rytualnych.

Sezon. Trwa od 1 maja do 31 października.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całodziennego utrzymania wraz z mieszkaniem od jednej osoby wynosi 8 zł. — 12 zł.

Frekwencja. Przeciętna roczna frekwencja wynosi około 15.000 osób.



Ciechocinek. — Konkursy hippiczne.

Rozrywki. Orkiestra zdrojowa Filharmonji warszawskiej grywa do 5 godzin dziennie. Teatr. Kino. Raz tygodniowo reunion. Taneczne zebrania towarzyskie, urządzone co tydzień przez Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka, oprócz tego szereg balów na cele dobroczynne i zabaw parkowych. Czytelnia zdrojowa posiada 100 z górą pism krajowych i zagranicznych codziennych i tygodników. Trzy wypożyczalnie książek, z których czytelnia Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka posiada 5.000 tomów wyborowych dzieł i nowości. Plac sportowy, konkursy hippiczne, 8 placów tenisowych i krokietowych. Konkursy tenisowe i piłki nożnej.

Ciechocinek posiada ładne i wygodne spacerowe, jak np. po wale ochronnym, 6 klm. długim, nad brzegiem Wisły (miejscami piękna plaża), do źródeł wody słodkiej wodociągowej na Kuczku, do pięknego lasu państwowego w Odoljonie, do Raciążka. Piękne rozległe parki zdrojowe, park główny, gdzie rano i wieczorem we wspaniałej rotundzie grywa orkiestra, park sosnowy i rozległy podęźniowy. Z dalszych wycieczek — Toruń, Kruszwica, Gopło, Inowrocław, Gdańsk, Nieszawa, Włocławek i inne.



Ciechocinek. — Łazienki Nr. 4.

Właściciel zdrojowiska. Właścicielem zdrojowiska jest Państwo. — Zdrojowiskiem zarządza Dyrektor Inżynier Kozłowski. Lekarzem zdrojowym jest dr. Ignacy Dembicki. Zwierzchnią władzą jest Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. Na miejscu funkcjonuje Komisja Zdrojowa pod przewodnictwem Dyrektora Zakładu. Komisja udziela wszelkich informacji i prowadzi odpowiednie biuro, oraz załatwia wszelkie skargi i zatargi, zachodzące na tle życia w zdrojowisku.

W roku ubiegłym został skończony i oddany do użytku wodociąg, zbudowany znacznym nakładem kapitału. Wybudowano specjalny pawilon dla częściowych kąpiei borowinowych. Urządzono nową pijalnię wód w parku. Rozpoczęto głębokie wiercenie w celu uzyskania gorącej solanki (termy). Roboty wiertnicze wykonywa firma M. Łempicki z Sosnowca. Celem należytego oświetlenia Ciechocinka zawarto umowę z m. Toruniem na dostarczanie prądu. W niedalekiej przyszłości rozpoczęta będzie budowa domu zdrojowego z pawilonami hotelowymi i kąpielowymi.

Komunikacja. Ciechocinek leży na szlaku Warszawa — Toruń i posiada bezpośrednią komunikację z War-



Szybka praca – to oszczędność czasu!
Oszczędność czasu – to równowaga budżetu!

Nie trać czasu na pisanie listów i sporządzanie odpisów piórem!

Idź za postępem – pisz w domu, w biurze i w podróży na maszynie do pisania

MAŁY REMINGTON

Tow. BLOCK BRUN, Sp. Akc.

WARSZAWA, HOTEL BRISTOL

Oddziały własne: Katowice, Kraków, Lwów, Łódź, Poznań, Wilno, Gdańsk.



Ciechocinek. — Wieża wiertnicza źródła termalnego.

szawą, Łodzią, Poznaniem, Toruniem. Z Warszawy w głównym sezonie chodzą wagony sypialne. Połączenia kolejowe: p. „Ruch“ str. 2a. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Na miejscu do lokomocji służą samochody i dorożki.

C I E S Z Y N

LETNISKO

Miasto w województwie śląskim na granicy z Czechosłowacją, nad rzeką Olzą, 254 mt. n. p. m. położone wśród wzgórz Beskidu ma wszelkie warunki dobrego letniska, jako miasto ciche, nieuprzemysłowione. Klimat łagodny, piękne wycieczki i spacer, wodociąg i kanalizacja. Kąpiele rzeczne. Miejscowy większy zakład kąpielowy, gdzie są wydawane kąpiele kwaso-węglowe i mineralne sztuczne. Szpital Śląski krajowy posiada najrozmaitsze urządzenia lecznicze, jak lampy kwarcowe, aparaty z gorącym powietrzem, aparaty zanderowskie i t. d.

Stacja kolejowa, pocztowa i telegraficzna na miejscu. Połączenia kolejowe: p. „Ruch“ str. 74.



Czarniecka Góra. — Willa Zakładowa.

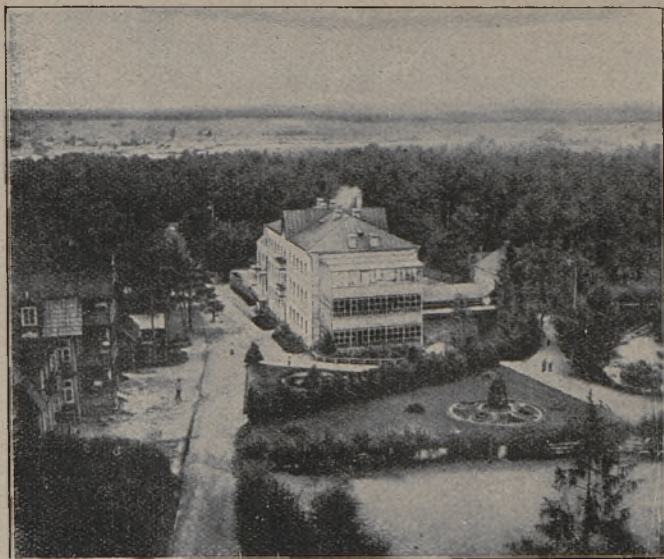
CZARNIECKA GÓRA

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY

Położenie i okolica. Powiat konecki, województwo kieleckie. Stacja kolejowa Czarniecka Góra. Urząd pocztowo-telegraficzny w Stąporkowie. Telefon międzymiastowy w miejscu. Uzdrowisko posiada idealne warunki klimatyczne leśno-górskie. Otoczone jest wzgórzami, pokrytymi przepyszny lasem iglastym. Wysokość 305 mt. n. p. m. Od północy i wschodu malownicze stoki Gór Świętokrzyskich. Grunt piaszczysty, przepuszczalny powoduje, iż niema nigdy kurzu, ani błota.

Klimat. Powietrze leśno-górskie, przepojone aromatem żywicznym i ozonem, jest w miarę wilgotne i absolutnie czyste.

Środki i urządzenia lecznicze. W dwupiętrowym muryrowanym internacie są pokoje słoneczne, suche, obszerne, wygodnie urządzone i czyste. Na każdym piętrze jest wielka szklana weranda, zwrócona na południe. Mieszający się w tym budynku zakład przyrodolecznicy urządzony jest wzorowo; katedra Winternitza, aparaty do kąpieli kwaso-



Czarniecka Góra. — Zakład przyrodoleczniczy.

węglowych, parowych i elektryzacji. Kąpiele słoneczne pod szkłem i na plaży piaszczystej nad rzeką Czarną. Kąpiel rzeczna. Kuchnia wzorowa. Djetetyka według przepisów. W r. 1925 wybudowano nową elektrownię, w roku ubiegłym zaprowadzono nowe urządzenia elektroterapeutyczne. Zakład jest skanalizowany i posiada wodociąg z ciepłą i zimną wodą. Źródło, tryskające w parku, dostarcza idealnie czystej, wyśmienitej w smaku, miękkiej wody o niskiej temperaturze.

Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, choroby dróg oddechowych, choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby pęcherza i nerek, choroby przemiany materji, choroby krwi, choroby kobiece, doskonale się wreszcie tu czują uzdrowieńcy, oraz dzieci słabe i skrofuliczne.

Przeciwwskazania. Choroby umysłowe i gruźlica.

Mieszkania. Uzdrowisko posiada pomieszczenie na 100 osób, oraz 15 rodzin. Hoteli i will prywatnych niema.

Apteki. Apteka w Stąporkowie, odległa o 1 kilometr od Czarnieckiej Góry.

Sezon. Sezon trwa od 15 maja do października.

Oplata uzdrowskowa. Od osoby pobiera się za cały czas pobytu 15 zł.

Ceny kąpeli i zabiegów. Kąpiele i zabiegi lecznicze od 50 gr. do 3 zł.

Ceny utrzymania. Dzienny koszt pobytu z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską wynosi obecnie od 13 zł. od osoby, w oddzielnym pokoju z usługą i pościelą, łącznie z oświetleniem elektrycznym.

Frekwencja. Od 300 do 400 osób rocznie.

Rozrywki. Pierwszorzędna stacja radjoodbioreza, fortepian, czytelnia (3.000 tomów), pisma, tennis, krokiel. W głównym sezonie koncerty, przedstawienia teatralne, reuniony i zabawy.

Właściciel uzdrowska. Inż. Zygmunt Misiewicz. Zarząd Czarnieckiej Góry udziela wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. Z Warszawy czas podróży trwa około 5 godzin, z Łodzi — 3 godz. Połączenia bezpośrednie do własnej stacji kolejowej. Rozkład jazdy: „Ruch“, str. 85. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

CZERNIEWICE

ZDROJOWISKO. ŹRÓDŁA SOLANKOWE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie toruńskim, województwie pomorskiem. Odległość od Torunia 5 kilometrów.

Miejscowość malownicza, sucha, położona na lewym wysokim brzegu Wisły, otoczona wielkimi lasami sosnowymi.

Środki lecznicze. Kąpiele solankowe i solankowo-kwasowęgłowe. Łazienki o 10 kabinach. Woda do picia na miejscu, jak również rozsyła się w flaszkach, jako wodę leczniczą i stołową.

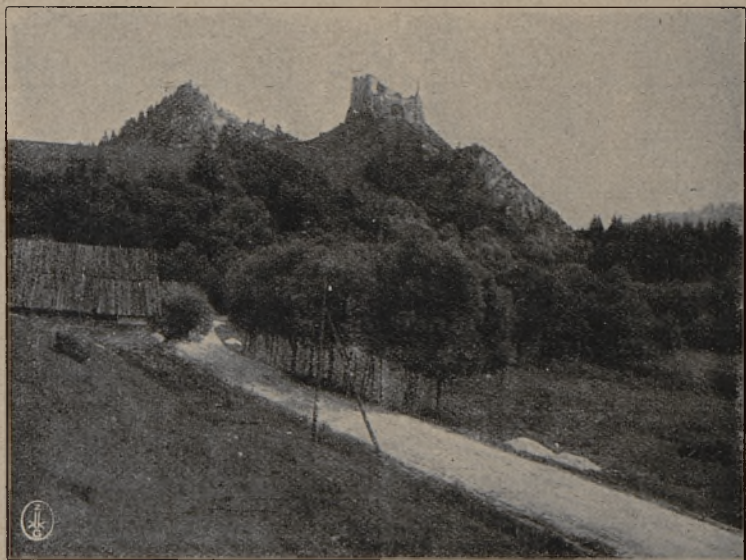
Mieszkania. Na miejscu skromny pensjonat, kuchnia wiejska.

Lekarz. Pomoc lekarska na miejscu.

Wskazania lecznicze. Podagra, reumatyzm, skrofuły, cierpienia dróg trawiennych, ogólne osłabienie i przemęczenie, oraz początkowe cierpienia serca.

Adres. Czerniewice Zdrój, poczta Toruń II, tel. Toruń 434.

Komunikacja. Końmi lub autobusem. Koleją do stacji Stawki na odcinku kolejowym Aleksandrów — Toruń, oraz statkiem, kursującym pomiędzy Warszawą a Toruniem. Rozkład jazdy do stacji kol. Stawki — patrz „Ruch“: str. 2 i 31. Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych.



Czorsztyn. — Ruiny zamku.

CZORSZTYN

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa Nowy Targ. Poczta i telegraf w Krościenku.

Letnisko położone jest nad Dunajcem w pięknej lesistej i górzystej okolicy, u stóp Pienin. Klimat wybitnie podgórski. Za wsią znajdują się historyczne i słynne ruiny zamku czorsztyńskiego. Obok, w odległości 2 klm. na wyniosłej skale ruiny, dość dobrze zachowanego, zamku w Niedzicy.

Dla piękności okolicy, dobrego klimatu ściąga do

Czorsztyna i Niedzicy dużo letników, turystów i miłośników przyrody.

Frekwencja roczna około 100 letników.

Mieszkania. U miejscowych górali; restauracja.

Pomoc lekarska i apteka. W Krościenku i Szczawnicy.

Wycieczki do Czerwonego Klasztoru i w Pieniny. Kąpiele rzeczne.

Komunikacja. Ze stacji w Nowym Targu samochodami. Rozkład jazdy do stacji Nowy Targ — „Ruch“: 91 i 93. Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych.



Delatyn. — Dolina źródeł solankowych.

DELATYN

ZDROJOWISKO—ŹRÓDŁA SOLANKOWE.
STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Miasteczko w dolinie Prutu, liczące 9.000 mieszkańców, w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu, nadto tuż przy zakładzie kąpielii solankowych jest specjalny przystanek kolejowy.

Okolice górzysta, położenie 450 mt. n. p. m. Rozległe widoki na Czarnohorę i Gorgany.

Klimat. Łagodny, miejscowość chroniona lasami i szczytami górskimi od wichrów i przeciągów; opady atmosferyczne normalne.

Środki lecznicze. Środkiem leczniczym jest solanka ze źródeł naturalnych o zawartości 32⁰/₀ soli kuchennej. Solankę tę stosuje się w odpowiedniem rozcieńczeniu do kąpieli i wzięwania w zakładzie kąpielowym, odpowiadającym podobnym zagranicznym zakładom w Reichenhallu, w Salzbrunie i Mehadji.

Urządzenia lecznicze. Zakład kąpielowy mieści się w budynku piętrowym i posiada 20 kabin o 40 wannach emaljowanych. W budynku tym mieści się wzięwalnia systemu Dr. Spiess - Drägera, wzorowanego na takim samym zakładzie w Reichenhallu. Łazienki urządzone są wzorowo i higienicznie.

Wskazania lecznicze. Choroby na tle gośćca i podobnych, cierpienia kataralne dróg oddechowych i rekonwalescencja.

Przeciwwskazania. Choroby infekcyjne.

Lekarze: Stale ordynują: Dr. Bogdański, Dr. Bernstein, Dr. Chodorowski, Dr. Chuwis i Dr. Petrusiewicz, nadto w sezonie ordynują lekarze specjaliści w zakresie chorób, leczonych w zakładzie. W czasie sezonu przyjeżdżają do Delatyna masażyści i pielęgniarce. Apteka w mieście zaopatrzona we wszelkie środki lecznicze.

Mieszkania. Kuracjusze mieszczą się w kilkunastu hotelach i pensjonatach, oraz w licznych dworach i domkach miejscowych mieszkańców. Pokoje urządzone są wygodnie, ceny umiarkowane. Pościel dają na życzenie. Wszędzie oświetlenie elektryczne.

Sezon. Trwa od 1 czerwca do końca września.

Ceny. Ceny kąpieli i inhalacji wynoszą od 1.50 do 2 zł.; utrzymanie jednej osoby od 6 zł., pokój od 1.50. Taksy zdrojowej nie pobiera się.

Frekwencja. Do Delatyna przyjeżdża rocznie około 3.000 osób.

Rozrywki. Przedstawienia amatorskie i zespołów teatralnych przyjezdnych, biblioteka, orkiestra, festyny, przechadzki i wycieczki w bliższe i dalsze okolice, aż do granicy



Widok na pasmo Czarnohory.

czechosłowackiej, w szczególności malownicze są wycieczki doliną Prutu.

Zarząd uzdrowiska. Właścicielem łaźni kąpielowych jest gmina, która wydierżawia je Marji Czaplińskiej. Dzierżawczyni udziela wszelkich bliższych informacji w czasie do 1 czerwca w Stanisławowie, ul. Bilińskiego 14, a od 1 czerwca w Delatynie.

Komunikacja. Wygodne połączenia pociągami pośpiesznymi do Stanisławowa, skąd chodzą częste pociągi wprost do Delatyna na linii Stanisławów — Jasina. W czasie sezonu od Worochty do Delatyna kursują specjalne pociągi kąpielowe, które dojeżdżają tuż pod same łaźni kąpielowe. Rozkład jazdy: „Ruch“ — str. 128 i 129. Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych. Kurs dorożki od stacji do miasta 2 zł.

Uwagi. Począwszy od Delatyna zaczyna się malownicza i urocza DOLINA GÓRNEGO PRUTU. Rzeka Prut, wypływająca z pod Howerli, najwyższego szczytu pasma górskiego Czarnohory, płynie aż do Delatyna przepięknym, przestronnym wąwozem górskim. Wzdłuż rzeki biegnie od Stanisławowa do Jasiny, stacji granicznej czeskiej, linja kolejowa i dobrze utrzymana szosa.

Dolinę górnego Prutu na całej swojej długości należy uważać, jako miejscowość klimatyczną, mającą doskonałe

powietrze, dzięki nieprzebranyom obszarom leśnym, pokrywającym okoliczne góry. Jednocześnie dolina ta ma bardzo wielką wartość pod względem turystycznym, gdyż wycieczki na okoliczne góry, a zwłaszcza pasma górskie Czarnohory (około 2.000 mt. n. p. m.) i Gorgany mogą zadowolić najwybredniejszego turystę. Dolina ta jest uważana za jedną z najpiękniejszych w Polsce. Na przestrzeni 45 klm. od Delatyna do granicy czeskiej znajduje się cały szereg miejscowości licznie uczęszczanych, a mianowicie: Lubiżnia, Dora, Jaremcze, Jamna, Diłok, Mikuliczyn, Podleśniów, Tatarów i Worochta.

Z miejscowości tych można udawać się na wycieczki na najwyższe szczyty pasma górskiego Czarnohory i Gorgan, a mianowicie: szczyt Maława 644 mt., Kamień 964 mt., Makowica 987 mt., Synieczka 1402 mt., dalsze wycieczki jedno i dwudniowe: na Chomiak 1544 mt., Gorgan 1040 mt., Jawornik 1467 mt., Szpyci 1864 mt., Howerla 2057 mt., Doboszanka 1757 mt. i wiele innych.

Szczegółowy opis wymienionych miejscowości znajduje się w niniejszem wydawnictwie w porządku alfabetycznym.

DOLINA CZARNEGO DUNAJCA

LETNISKA I STACJE KLIMATYCZNE PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Powiat nowotarski, województwo krakowskie. Wysokość 660 — 800 mt. n. p. m. Dolina jest stosunkowo mało uczęszczana i mniej znana, gdyż wszyscy kierują się do Zakopanego. Miejscowość pagórkowata, zalesiona. Wycieczki bliższe i dalsze w Tatry Zachodnie. Znajdują się tu osiedla:

CZARNY DUNAJEC. Miasteczko nad Czarnym Dunajcem, 660 mt. n. p. m., stacja kolejowa odcinka Nowy Targ—Suchahora. Rozkład jazdy: „Ruch“ — str. 93. Letnicy korzystają z ulg kolejowych. Poczta, telegraf, lekarze i apteka na miejscu. Stałych mieszkańców 2400. W roku 1927 bawiło 250 osób.

CHOCHOŁÓW. Wieś nad Czarnym Dunajcem, 750 mt. n. p. m., 4,5 klm. od stacji kolejowej Podczerwone (Odcinek Nowy Targ—Suchahora). Poczta na miejscu.



Widok z okolic Doliny górnego Prutu.

Mieszkania u górali. Frekwencja kilkadziesiąt osób rocznie.

WITÓW. Wieś nad Czarnym Dunajcem, 800 mt. n. p. m. 7 klm. od st. kol. Podczerwone, 16 klm. od Zakopanego, odcinek Nowy Targ—Suchachora. Mieszkania w dworkach i u górali. Frekwencja około 100 osób rocznie.

D O R A

LETNISKO—STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś o 2100 mieszkańcach w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Przystanek kolejowy i agencja pocztowa w miejscu. Rozkład jazdy: „Ruch“ — str. 128. Letnicy korzystają z ulg kolejowych. Telefon i telegraf w oddalonym o 3 klm. Jaremczu.

Dora leży w malowniczej dolinie Prutu i dopływów górskich potoków Kamionka i Bojarki. Wzniesienie nad poziom morza ponad 500 mt. Ze wszystkich stron widoczne są pasma gór zalesione wysokopiennymi lasami szpilkowymi.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna, opady atmosferyczne normalne, brak wiatrów i przeciągów.

Łagodny klimat, słoneczne położenie i idealnie czyste powietrze, przesiąknięte aromatem lasów szpilkowych, wreszcie kąpiele rzeczne i powietrzno-słoneczne ściągają tu



Babia Góra. — „Gruba Jedla“.

liczne rzesze letników i rekonwalescentów po przebytych chorobach przewodów oddechowych.

Delatyn oddalony o 9 klm. od Dory umożliwia leczenie kąpielami solankowymi, zwłaszcza, że w czasie sezonu, t. j. od 1 lipca do 31 sierpnia kursują z Dory do Delatyna codziennie 3 pary specjalnych pociągów kąpielowych.

Lekarze. W sezonie ordynuje w Dorze jeden do dwóch lekarzy. Apteka znajduje się w pobliskim Jaremczu lub Delatynie.

Mieszkania. W Dorze znajduje się pensjonat „Kresy“ o 15 pokojach, oraz 18 will o łącznej ilości 104 pokoje, a mianowicie: Willa Zimer 7 pokoi, Kowarnik 12, Brückman 6, Kowalski 6, Kokorudz 13, Fürsetzer 7, Schaffer 7, Myron 7, Sokal 5, Czorneńko 4, Lewicka 4, Tymczuk 4, Grozik 7, Lewicka L. 3, Fürsetzer Ch. 3, Demner 3, Komarnik I. 3 pokoje, prócz tego w 117 domach huculskich jest do wynajęcia łącznie 300 izb; 5 restauracyj, względnie jadłodajni.

Wszędzie pokoje są wynajmowane bez pościeli.

Sezon. Od 15 maja do 1 października.

Ceny. Przeciętna cena całodziennego utrzymania



Gorgany. — Chomiak (1544 m).

od 6 do 9 złotych od osoby, cena pokoju 60 — 75 zł., zaś kuchni 15 — 35 zł. miesięcznie. Gmina pobiera na cele sanitarne opłatę w wysokości 2 zł. od osoby, dalsi członkowie, należący do tej samej rodziny płacą 1 zł., dzieci i służba są wolni od opłaty.

Frekwencja. W Dorze przebywa rocznie ponad 2.000 osób letników i kuracjuszków.

Rozrywki. W pobliżu Dory znajduje się piękny spacerowy las szpilkowy. W pobliskim Jaremczu dancingi, restauracje, cukiernie, orkiestra, pozatem wycieczki na szczyty górskie (patrz opis doliny Prutu przy Delatynie).

DRUSKIENIKI

ZDROJOWISKO.—ZDROJE RADJOCZYNNE. SOLANKOWO-BROMOWE I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Zdrojowisko leży w powiecie grodzieńskim, województwie białostockim, w odległości 17 kilometrów od stacji kolejowej tejże nazwy. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolice malownicza. Zakład kąpielowy, położony jest na piaszczystym płaskowzgórzu, na prawym brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki. Wysokość nad p. m. 198 mt.



Czarnohora. — Hawerla.

Klimat. W Druskienikach niema dużych wahań ciepłoty i ciśnienia barometrycznego. Powietrze odznacza się łagodnością i czystością, obfitością tlenu i ozonu, oraz przesycone jest przepyszny aromatem substancyj smolistych. Te świetne warunki klimatyczne wytwarzają: olbrzymia przestrzeń lasów sosnowych, grunt przepuszczalny, podlegający wpływom bakterjologicznym i emanacji radowej, wyśmienite spadki ku rzece, oraz stały słaby przewiew wiatru zachodniego.

Środki i urządzenia lecznicze. Druskienickie źródła solankowe należą do kategorii solanek chlorobromowych, zawierających obok sodu znaczną ilość wapnia, mniej magnezji i zaliczane są do silniejszych radjoczynnych wód w kraju. Własne pokłady borowiny. Kąpiele rzeczne z plażą piaszczystą na Niennie i kaskadowe w Rotniczance. Kąpiele słoneczno-powietrzne w lesie sosnowym oddzielnie dla mężczyzn i dla kobiet, połączone z różnymi ćwiczeniami indywidualnie traktowanymi, prowadzonymi pod doświadczonym kierunkiem Dr. Lewickiej. Leczenie klimatyczne.

Zakład kąpielowy mieści 149 kabin i wydaje prócz radjoczynnych kąpielei solankowych, kąpiele kwasowęglowe,



Druskieniki. — Kąpiele słoneczne dla dzieci.

sztuczne na solance, borowinowe, zabiegi wodolecznicze z wszelkiego rodzaju natryskami, elektroterapeutyczne i naswietlania lampą kwarcową. Pijalnia wód mineralnych z 3 źródeł, 3 zakłady djetetyczne, sanatorium; szereg urzędów lekarskich rozpoznawczych i pracowni do badań klinicznych.

Wskazania lecznicze. Cierpienia gośćcowe, wszelkie stany przewlekłe po sprawach zapalnych, przewlekłe cierpienia narządów jamy brzusznej i narządów kobiecych, choroby żołądka z podkwaśnością, choroby trzustki i jelit, choroby przemiany materji, choroby nerwowe organiczne, niedokrwistość, choroby serca i naczyń, szczególnie nerwice, wszelkie stany osłabienia i wyczerpania po przebytych chorobach. Pozatem wyjątkowo odpowiednie miejsce dla dzieci słabych i niedorozwiniętych.

Lekarze. W zdrojowisku ordynuje lekarz zdrojowy i 2 zastępcy. W sezonie, prócz tego ordynują konsultanci zakładowi, kilkunastu profesorów i lekarzy. Apteka na miejscu.

Mieszkania. Oprócz hoteli i pensjonatów zakładowych są hotele, pensjonaty i wille prywatne, w których jednocześnie może się lokować około 3000 osób.

Sezony: Letni: I-szy od 15 maja do 20 czerwca. II-gi



Druskieniki. — Łazienki.

od 21 czerwca do 15 sierpnia i III-ci od 16 sierpnia do 30 września. Zimowy od 15.XII do 28.II.

Taksa kuracyjna: Za 6-ciotygodniowy pobyt od 5 — 20 zł. od osoby.

Ceny kąpieli: od 0.80 — 7.50, zależnie od rodzaju. W I i III sezonie ceny niższe.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena za całodzienné utrzymanie wraz z mieszkaniem w sezonach I i III — 6 zł. 50 gr., w sezonie II — 7 zł. 50 gr. od osoby.

Frekwencja. W 1927 bawiło w Druskienikach około 6000 osób.

Rozrywki. Czytelnia, orkiestra, bale i dancingi w sali kasyna, występy przyjezdnych artystów, tenis, boiska dla foot-ballu i walley-ballu, tereny do treningów lekko-atletycznych, łódzie do sportu wioślarskiego, rybołówstwa, grzybobranie, piękne spaceru i dalsze wycieczki (dzika kotlina Rajgrodu, dolina Niemna i piękne w głębi lasów jeziora: Lot. Gruta, Panieńskie Oko i inne).

Właścicielem zdrojowiska jest Towarzystwo Wód Mineralnych „Druskienniki“, Sp. Akc.

Adres Zarządu — Warszawa, ul. Belwederska 44.

Informacyj udziela Zarząd w Warszawie i Biuro Zdrojowiska w Druskienikach.

Komunikacja. Pociągiem pośpiesznym do st. Druskieniki, z Warszawy około 5¹/₂ godzin, z Wilna 3 godziny.

Od stacji kolejowej do zdrojowiska jedzie się samochodem lub autobusem około 30 minut, powozem — niecałe 1¹/₂ godziny doskonałą szosą. Cena za przejazd samochodem 2—3 zł. Miejsce w samochodach i powozach jest dostateczna ilość. Rozkład jazdy: „Ruch”, str. 150. Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych..



Goczalkowice. — Pijalnia wód mineralnych.

GOCZAŁKOWICE

ZDROJOWISKO — ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE

Położenie i okolica. Wieś licząca około 500 mieszkańców, w powiecie pszczyńskim, województwie śląskiem. — Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu. Okolice pagórkowata lesista. Wieś leży w dolinie zasłoniętej od wiatrów. Wysokość n. p. m. 266 m. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Połączenia kolejowe: „Ruch” str. 73.

Klimat. Suchy, ciepły, mało opadów atmosferycznych.

Środki lecznicze. Źródło solankowe, wywiercone w pokładach piaskowca w r. 1858, na głębokości 360 metrów. — Woda doprowadzona jest do łazienek rurociągiem i służy do picia, kąpieli i wziewania.

Urządzenia lecznicze. Budynek kąpielowy mieści 45 kabin z wannami cynkowymi, żelaznymi, emaljowanymi, oraz

drewnianemi. W budynku tym mieści się również wzięwalnia; — oddział elektroterapeutyczny i gimnastyczny, oraz do masażu.

Wskazania lecznicze. Skrofule, reumatyzm, artretyzm, choroby kobiece i skórne, zatrucia rtęcią i ołowiem.

Lekarze. Pomoc lekarska i personel sanitarno-lekarski na miejscu. Apteka w Pszczynie.

Mieszkania. W ograniczonej liczbie w domach zakładowych i we wsi.

Sezon. Od 15 maja do 15 września.

Frekwencja. Paręset osób rocznie.

Rozrywki. Park, spacery i wycieczki w okolicę.

Zarząd uzdrowiska. Właścicielem zakładu jest p. Skarbek. Zarząd kąpielowy udziela informacji listownie.

Komunikacja. Pociągi kursują na linii Kraków, Katowice-Dziedzice. Dworzec kolejowy w pobliżu zakładu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 108 i 108a. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

HOŁOSKO WIELKIE

LEŚNA STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Hołosko Wielkie leży w powiecie i województwie lwowskim wśród olbrzymich lasów. Klimat suchy, brak wiatrów, powietrze przepojone aromatem leśnym. Znajduje się tu sanatorium dla chorób płucnych, które prowadzi Towarzystwo walki z gruźlicą. W r. 1926 wybudowało Towarzystwo nowy budynek przeznaczony na jadalnię. W roku ubiegłym sanatorium zostało znacznie rozszerzone. Chorzy, leczący się w Hołosku, pochodzą przeważnie z okolic Lwowa.

HORYNIEC

ZDROJOWISKO — ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie lubaczowskim, województwie lwowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 105. Położenie 350 m. n. p. m. Okolica pagórkowata, lesista, lasy przeważnie sosnowe.

Klimat. Łagodny, powietrze czyste bez kurzu.



Horyniec. — Droga do zakładu.

Środki i urządzenia lecznicze. Źródła siarczane, eksploatowane, oraz źródło żelaziste dotychczas nieeksploatowane. Budynek kąpielowy o 20 wannach.

Wskazania lecznicze. Gościec przewlekły, cierpienia skóry, dna gościkowa, choroby kobiece, zatrucia metalami, skrofuły.

Lekarze. Podczas sezonu ordynuje lekarz z Lubaczowa, który dojeżdża 2 razy w tygodniu. Masażystka egzam. przebywa stale.

Mieszkania. Hotel o 24 pokojach (bez pościeli), jedna willa o 5 pokojach i kuchnia, oraz jadalnia. Przeznaczono 9 ha pod budowę pensjonatów, których budowa ukończoną będzie w 1928 r.

Sezon. Trwa od 15 maja do 15 października.

Taksy uzdrowiskowej nie pobiera się.

Cena kąpeli siarczanej od 1.50 do 2 zł.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem 7 zł. od osoby, pokoje bez utrzymania 2 zł. od osoby.

Frekwencja. Około 800 osób rocznie.

Rozrywki. Teatr, dwa parki i przechadzki w lasach dalsze i bliższe.

Właścicielami są małoletni Jadwiga, Zygmunt i Jan Karłowscy. Informacyj udziela Zarząd dóbr i lasów w Horyńcu, który jednocześnie sprawuje zarząd zdrojowiska.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu (400 m. od zakładu) na linii Jarosław—Rawa Ruska. Komunikacja dogodna. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.



Hrebenów. — Dolina Oporu.

HREBENÓW

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA (ŹRÓDŁA SOLANKOWE)

Położenie i okolica. Wieś w powiecie skolskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 113. Okolica góriska, lesista i malownicza. Miejscowość leży w dolinie rzeki Oporu; wzniesienie n. p. m. około 400 m.

Klimat. Podgórski, suchy, opady minimalne, wskutek osłonięcia wzgórzami brak wiatrów i przeciągów.

Hrebenów, wraz z grupą will zwaną ZEŁEMIANKA, znany jest oddawna, jako letnisko i stacja klimatyczna podgórska. Obecnie rozwija się i odbudowuje Hrebenów bardzo szybko po pożarze, który w 1923 r. zniszczył Hrebenów prawie doszczętnie. W roku ubiegłym pobudował zarząd gminy nad rzeką Oporem, tuż przy plażach 5 seryj budek kąpielowych, urządził kilkadziesiąt ławek pod lasami, zaprowadził oświetlenie naftowe głównej ulicy z funduszu zebranego od letników z taks, pobieranych za wstępy do lasów gminnych. Taksa ta w roku 1927 wynosiła po 5 zł. od osoby i po 2 zł. od dzieci: w roku bieżącym będą te taksy prawdopo-



Zelemianka.

dobnie podwyższone ze względu na zamierzone pobudowanie elektrowni do oświetlenia całej miejscowości.

Idealne warunki klimatyczne, piękne położenie i kąpiele rzeczne ściągają tu liczne rzesze rekonwalescentów i letników. Dzierżawca pensjonatu „Zelemianka“ Dr. Matkowski przystąpił do budowy łaźni, gdyż znajdujące się w Hrebenowie źródła solankowe nie były dotychczas wykryte. Łazienki te będą w najbliższej przyszłości otwarte do użytku publicznego.

Lekarze i apteki. Apteki w najbliższym mieście Skolem, oddalonym o 9 km. Lekarz Dr. Barwiński ze Lwowa zamierza osiąść w Hrebenowie na stałe.

Mieszkania. W Hrebenowie są następujące pensjonaty: D-ra Józefa Matkowskiego „Letnisko Zelemianka“ na 200 osób; „Letnisko Stachowa Wola“ na 60 osób, Jakóba Metzlera „Anusia“ na 40 osób; Mosesa Koppela na 15 osób, Meilecha Neumana na 15 osób, D-ra Joachima Friedlera na 40 osób. Restauracje i hotele: Estera Friedlera, Meilecha Neumana i Mosesa Koppela. Mieszkania wynajmują również i włościanie. Sklepy, piekarnia, wędliniarnie, oraz fryzjer w miejscu.

Sezon. Trwa od 1 czerwca do 15 września.

Ceny. Utrzymanie wraz z mieszkaniem od 7 do 10 zł. od osoby dziennie.

Frekwencja. W 1927 r. przebywało przeszło 1000 osób.

Rozrywki. Radio, sporty, gry, zabawy, oraz spacer w okolicznych lasach i wycieczki dalsze na szczyty górskie Magorę (1365 m.), Zelemin i w dolinę rz. Oporu.

Zarząd. Informacyj bliższych udziela Zarząd gminy.



Dolina Czeremoszu.

Komunikacja. Stacja kolejowa i przystanek Zelemianka w centrum miejscowości na linii Lwów—Stryj—Ławoczne. Połączenie kolejowe dogodne. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

HRYNIAWA

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś w powiecie kosowskim woj. stanisławowskim, st. kol. Kołomyja; stąd 42 klm. autem, lub autobusem przez Kosów do Kut za opłatą 7 zł. od osoby, dzieci od lat 5—10 połowę. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 120. W Kutach nocleg (najlepiej w „Domu Gościnnym“, tamże pierwszorzędna restauracja i wynajem środków lokomocji), rano wyjazd parokonną furą doliną Czeremoszu do Hryniawy — 58 klm. — 25 zł. Telefon, telegraf i poczta Jasieniów Górny.

Hryniawa jest najwięcej na południe wysuniętą miejscowością w Państwie Polskiem. Ze wschodu graniczy z Rumunją, z płdn.-zachodu z Czechosłowacją; zajmuje 420 klm² terenu lesistego, górskiego z ogromnemi połoninami na wierzchołkach i stanowi najdzikszą i najciekawszą część Huculszczyzny. Widoki przepiękne o wielkiej różnaitości. Spacerzy nieuciążliwe z powodu b. stopniowego nachylenia gór. Ludność o b. ciekawych obyczajach, wierzeniach, stroju, spokojna, żyjąca z pasterstwa i spławiania drzewa.

Klimat. Nadzwyczajna czystość powietrza i ogromne promieniowanie stwarzają idealne letnisko, które po odbudowie zniszczonych wojną urządzeń źródła żelazisto-arsenowego Burkutu — stanie się jednym z najpierwszych uzdrowisk w Polsce.

Wysokość nad poz. m. 730—850 mt.

Sezon. Od lipca do października.

Mieszkania obecnie jeszcze w niewystarczającej ilości, od 25—50 zł. miesięcznie; utrzymanie b. tanie.

Lekarz miejscowy: dr. med. Sobański Zygmunt. Apteka wiejska w Hryniawie, normalna w Żabim. Informacyjdziela chętnie miejscowa Komisja Uzdrowiska. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

INOWROCLAW

ZDROJOWISKO — ZDROJE SOLANKOWE

Położenie i okolica. Zdrojowisko jest położone w mieście powiatowem Inowrocławiu, w województwie poznańskim, na głównej linii kolejowej Warszawa—Toruń—Poznań i Kraków—Katowice—Bydgoszcz—Gdańsk. Odległość stacji kolejowej od zdrojowiska 1 klm. Połączenia kolejowe: „Ruch” str. 31, 32. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Zdrojowisko leży na wysokości 89 mt. n. p. m.

Miasto Inowrocław, stolica Kujaw, stary gród piastowski, położony w żyznej ziemi Kujawskiej, słynnej z hodowli buraków i pszenicy, liczy około 30.000 mieszkańców, pięknie zabudowane, czyste, zaopatrzone w wodociągi, kanalizację i elektryczne oświetlenie, połączone jest z dworcem kolejowym elektrycznym tramwajem.

Klimat. Warunki klimatyczne Inowrocławia nie różnią się od Poznania, Bydgoszczy, Torunia, pomiędzy którymi Inowrocław jest położony. W sezonie jest przeciętnie mało opadów, a różnica temperatury pomiędzy dniem i nocą nieznaczna. Noce podczas sezonu są zwykle jasne i ciepłe.

Środki lecznicze. Inowrocław leży na podziemnej skale solnej. Od roku 1907, w którym potężny źródło podziemny zalał kopalnię, odbywa się eksploatacja soli tylko w formie



Inowrocław. --- Motyw z parku.

warzonki. Solankę do kąpeli sprowadza się rurami wprost z żupy solnej.

Działanie solanki inowrocławskiej potęguje jeszcze dodanie ługu, który zawiera pod względem leczniczym bardzo ważne sole jodowe i bromowe. Jako dalszy środek leczniczy zaprowadzono w r. 1923 borowinę, którą sprowadza się z terenów miejskich.

Urządzenia lecznicze odpowiadają w zupełności nowoczesnym wymaganiom; w dwóch budynkach z 60 łazienkami z jedną, wzgl. dwiema wannami wydaje się kąpiele solankowe i kwasowęglowe. Specjalny zakład z 14 łazienkami do kąpeli borowinowych. W pobliżu domów kąpielowych znajduje się zakład do kąpeli słonecznych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, zaopatrzone w urządzenia natryskowe i rozmaite przyrządy do ćwiczeń cielesnych.

Urządzenia sanitarne. Szpital powiatowy i wojskowy, kanalizacja, wodociąg.

Wskazania lecznicze. Kąpiele solankowe inowrocławskie są wskazane przy artretyzmie, reumatyzmie, krzywicy u dzieci, skrofułach, porażeniach, chorobach kobiecych, chorobach sercowych i nerwowych.

Przeciwwskazania. Gruźlica płuc.

Lekarze. Stale praktykuje 14 lekarzy, oraz 3 lekarzy dentystów; trzy apteki w śródmieściu.

Personel sanitarno-lekarski: 2 masażystów, 3 masażystki i 15 wyszkolonych kąpielowych.

Mieszkania: 7 hoteli, 14 pensjonatów; 30 restauracyj, 8 cukierni, 10 kawiarni; ogólna liczba pokoi 1400.

Sezon. Trwa od połowy maja do końca września.

Taksa kuracyjna. Pierwszy członek rodziny płaci 10 zł., drugi 7 zł., dzieci do lat czternastu — 3 zł.

Ceny. Przeciętna cena kąpeli 2.50 zł. Cena całodziennego utrzymania jednej osoby 5 zł., cena pokoju 2—3 zł.

Frekwencja. Około 4500 osób rocznie.

Rozrywki. Teatr, 2 kina, biblioteka, czytelnia. 100 morgowy park, 2 orkiestry, wycieczki bliższe i dalsze.

Właścicielem zdrojowiska jest Magistrat m. Inowrocławia.

Informacyj udziela Komisja Zdrojowa lub Zarząd solanek.

Komunikacja. W pociągach są w czasie sezonu bezpośrednie wagony; od stacji kolejowej do zdrojowiska tramwajem elektrycznym, lub samochodem za opłatą 30 gr. od osoby.

I S T E B N A

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Wieś góralska w Beskidach Zachodnich u źródeł Olzy, w powiecie cieszyńskim, województwie śląskiem. Stacja kolejowa Ustroń. Połączenia kolejowe, jak do Ustronia: „Ruch“ str. 74. Letnicy korzystają z ulg kolejowych. Urząd pocztowo - telegraficzno - telefoniczny na miejscu.

Okolice wyjątkowo piękna. Płaskowzgórze Istebna zajmuje 10 klm. w kwadracie i położone jest na południowych stokach Baraniej góry, z której Wisła wypływa. Płaskowzgórze to pokryte jest przeważnie lasami rządowemi.

Miejscowość otoczona jest łańcuchami Beskidów do 1000 mł. n. p. m. i osłonięta jest od wiatrów, zwłaszcza północnych, wschodnich i zachodnich. Środkiem płaskowzgórza



Istebna. — Barania Góra.

przeptywa rzeka Olza (dopływ Odry) ze wschodu na zachód. Stoki płaskowzgórza łagodnie spadające od Beskidów do Olzy są wystawione bezpośrednio na działanie promieni słonecznych południowych i wyjątkowo silnie nasłonecznione

Klimat. Podgórski; powietrze ożywcze nasycone aromatem iglastych lasów i górskich łąk trawiastych. Wzniesienie 750 mt. n. p. m. i średnia temperatura roczna $+ 7^{\circ}$ C, przeciętna ilość opadów 800 mm. rocznie. Śniegi obfite.

Na płaskowzgórzu znajdują się źródła siarczane i żelaziste, dotąd chemicznie niezbadane.

Mieszkania. Obecnie w Istebnej można znaleźć pokoje z utrzymaniem w wybudowanych w 1925 r. willach, należących do artysty malarza L. Konarzewskiego, oraz w nowej szkole u Szatkowskiego. Razem 60 pokoi.

W r. 1925 rozpoczęto budowę kolei normalnotorowej Ustroń—Wisła, a równocześnie przez przełęcz budowę nowej szosy do Istebnej. W roku 1927 dojazd wygodny został ukończony.

Budowa wzorowego sanatorium djetetyczno-przyrodoleczniczego na 100 pokoi, wraz z hotelem na 250 pokoi, pod kierunkiem Szwajcarów w stadjum organizacji. Otwarcie uzdrowiska przewiduje się na rok 1929.

Po informacje zwracać się do D-ra J. Kotasa, notariusza w Cieszynie.



Iwonicz. — Łazienki I kl.

I W O N I C Z

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SZCZAWY SŁONO-JODO-BROMOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Wieś na stoku Karpat, zniżającym się łagodnym spadem w dolinę Wisłoka, w powiecie krośnieńskim, województwie lwowskim. Odległość stacji kolejowej Iwonicz od zakładu zdrojowego wynosi 12 klm. gościńcem bitym, dobrze utrzymanym. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 103 i 109. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Poczta, telegraf i telefon w centrum zdrojowiska.

Zakład zdrojowy położony jest na końcu wsi, wzdłuż skalistych brzegów górskiego potoku Lubatówki, w obszernej lesistej dolinie, wzniesionej na 410 mt. n. p. m. Źródła tryskają u stóp góry „Przedziwnej“, a około nich ugrupował się zakład zdrojowy.

Klimat. Dolina osłonięta jest od wiatrów. Powietrze podgórskie, czyste. Wahania temperatury są nieznaczne; ciepłota przeciętna wynosi w miesiącach od czerwca do sierpnia + 14.8° C.

Środki lecznicze. Iwonicz posiada pięć źródeł mineralnych, z których trzy: „Karola“, „Amelji“ i „Emmy“ są



Iwonicz. — Widok ogólny.

szczawami słono-jodo-bromowemi, zawierającemi, jako główne składniki chlorek sodowy, dwuwęglan sodowy, jodek i bromek sodowy, dwuwęglan litowy i boran sodowy, oraz wolny bezwodnik węglowy. Bezwodnik węglowy podnosi wartość wód, czyniąc je strawniejszemi i w picciu przyjemniejszemi. Szczelne nakrycie źródeł, oraz szklane rury przy syfonie, chronią wodę od utraty wolnego bezwodnika węglowego.

Czwarty źródł „Józefa“ jest szczawą żelazistą, zawierającą dwuwęglan żelazawy i wolny bezwodnik węglowy, piąty zaś źródł „Adolfa“ zawiera w małej ilości siarkowodór.

Poza wymienionemi źródłami mineralnemi, których woda służy do picia i kąpeli, znajdują się pokłady znakomitej borowiny.

Urządzenia lecznicze. Trzy budynki kąpielowe mieszczą kabiny I, II i III klasy do kąpeli słono-jodo-bromowych o ogólnej liczbie wanien 130 dużych i 71 małych (dziecinnych), łazienki do kąpeli borowinowych I i II klasy o 8 kabinach, oraz zakład wodolecznicy. W łazienkach są wanny fajansowe, emaljowane, miedziane i drewniane. Obok łazienek znajdują się nowourządzone kąpiele słoneczne, połączone z zabiegami wodolecznicznymi.

W sezonie od 1 maja do końca września jest czynną

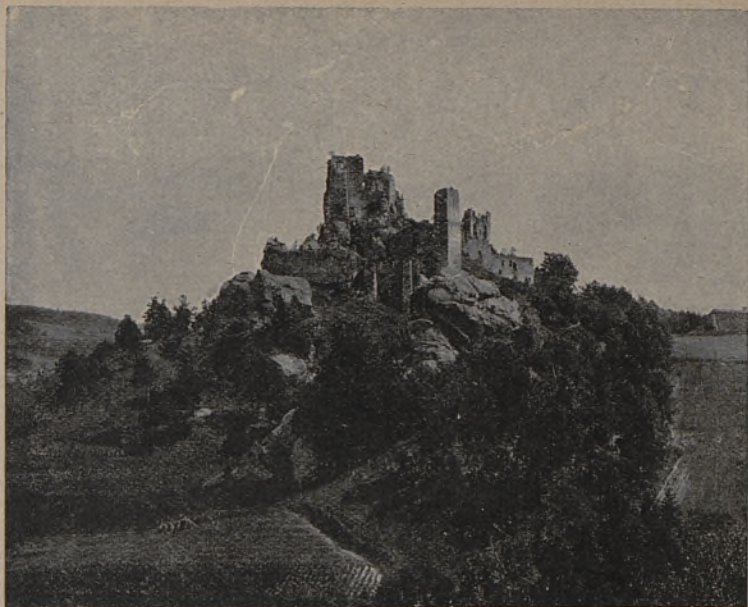
w Iwoniczu filja lecznicy ortopedycznej Dr. Józefa Aleksiewicza ze Lwowa. — W lecznicy znajdują się cztery aparaty do kąpieli elektrycznych, świetlnych częściowych i ogólnych; urządzenia do galwano i faradyzacji; aparat D'Arsonwalla z solenoidem; aparat do diatermji; kąpiele czterekomorowe systemu Dr. Schnee; aparat Roentgena do celów djagnostycznych i leczniczych, dwie lampy kwarcowe, aparat Finzena; aparaty gimnastyczne systemu Dr. Zandera. Gimnastyka odbywa się na wolnem powietrzu pod kierunkiem fachowca, zaś w razie niepogody w sali zakładowej. W zakładzie stosowany jest również masaż ręczny i wibracyjny elektryczny.

Urządzenia sanitarne. Wodociągi doprowadzają z gór zdrową źródlaną wodę do picia, oraz zaopatrują wodotryski i hydranty do polewania ulic i klombów. Zbiorniki biologiczne, oddzielne dla każdej willi. Dom izolacyjny. W willach i na placach oświetlenie elektryczne.

Wskazania lecznicze. Zołzy, choroby gruczołów limfatycznych, obrzmienia i ropienia, choroby kości, zapalenia stawów, choroby jamy nosowej i przewodu słuchowego, nieżyty przewlekłe, choroby skóry, krzywica, gościec i dna czyli skaza moczanowa, kiła wczesna, późna i dziedziczna, szczególnie po leczeniu rtęciowem, choroby serca i naczyń krwionośnych (arteriosclerosis), choroby układu nerwowego, jak porażenia, nerwobóle, uwiąd rdzenia i t. p., choroby kobiece, cierpienia żołądka i kiszek — nieżyty i cierpienia nerwowe, niedowładny kiszek (atonia), cierpienia wątroby i dróg żółciowych — obrzęki śledziony.

Lekarze. W zakładzie ordynuje dwóch lekarzy zakładowych: Dr. Józef Aleksiewicz ze Lwowa i Dr. Jarosław Turzański z Jarosławia, nadto wolnopraktykujący: Dr. Antoni Brajczewski z Lublina, Dr. Antoni Dorosz z Sanoka, Dr. Salomon Lanes z Jasła i stale od 25 lat ordynujący w Iwoniczu Dr. Zygmunt Wallach.

Mieszkania. Cztery hotele zakładowe mieszczą 106 pokoi dobrze urządzonych wraz z pościelą. Trzy pensjonaty: „Zofjówka“ o 35 pokojach z pościelą; „Ustronie“ o 11 pokojach z pościelą i „Akacja“ o 16 pokojach. Pozatem znajdują się cztery wille I klasy o 75 pokojach umeblowanych, 17 will



Z okolic Iwonicza. — Ruiny zamku w Odrzykoniu.

II-ej, oraz III-ej kategorii o 400 pokojach umeblowanych, bez pościeli, w tem jeden pensjonat „Dom Biały“ (izraelicki).

Wynajmujący mieszkania w willach, należących do zakładu, mogą również prowadzić własne gospodarstwo domowe, gdyż niektóre wille posiadają kuchnie. Można też wynająć mieszkanie we wsi, przyłączonej do rejonu zakładowego, gdzie znajduje się około trzystu pokoi z kuchniami. Pozatem są tu dwie restauracje (jedna izraelicka). — Mięsa i pieczywa dostarcza rzeźnia i piekarnia zakładowa, dozorowana przez zarząd i lekarza zakładowego, zaś drobiu, nabiału, jarzyn w dostatecznej ilości dostarczają wsie okoliczne i dwór.

Apteka. Sezonowa filja apteki z Krosna na miejscu oprócz tego drogerja.

Sezon od 1 maja do 15 października.

Oplata lecznicza. Wynosi od 14—18 zł. od osoby.

Ceny. Kąpiele mineralne od 1.50—5 zł., borowinowe od 5 do 9 zł. 50 gr. Całodzienne utrzymanie 6 zł. Pokój, zależnie od kategorii willi i położenia, od 2 zł. wzwyż dziennie.

Frekwencja. Około 6000 osób rocznie.



Gorgany. — Wysoka (1808 m).

Rozrywki. Park pięknie urządzone. Sala balowa, dancingi. Sporty, jak foot-ball i gimnastyka na świeżym powietrzu. Bliższe i dalsze wycieczki na otaczające zakład szczyty górskie, z których rozpościera się widok na górę Cergową (740 m. n. p. m.) oraz przełęcz Dukielską, od północy zaś na Krosno, jedno z najstarszych miast polskich, a za niem na malownicze ruiny zamku „Odrzykoń“. Do bliższych spacerów i wycieczek należą: na Głorjetę, najwyższy szczyt parku zakładowego, na połoniny, do stawu na Kawalcach i do Bełkotki, gdzie bełkocząca woda wyrzuca ze swych nurtów płomienie. Oprócz wycieczek pieszych, dalsze wycieczki samochodami do sławnej z wojny światowej przełęczy Dukielskiej, wraz z leżącą w pobliżu pustelnią św. Jana z Dukli, do ruin zamku „Odrzykoń“ i do kopalń nafty w okolicy. W zakładzie przygrywa dwa razy dziennie orkiestra wojskowa. Czytelnia zaopatrzona w dostateczną ilość książek, gazet i pism.

W kaplicy, zbudowanej pod lasem, tuż przy zakładzie, odprawia kapelan zakładowy codziennie Mszę Św.

Zarząd. Właścicielami Zakładu są: Józef i Emma hr. Załuscy. Dyrektorem Zarządu Zakładu jest inż. Władysław Gieysztor. Zarząd Zakładu w Iwoniczu udziela szczegóło-

wych informacji na miejscu i listownych. Komisja zdrojowa czynna jest tylko w czasie sezonu.

Komunikacja. Od strony Lwowa prowadzą trzy linje kolejowe: przez Sambor—Sanok, przez Przemyśl—Chyrów—Zagórze i najdłuższa przez Stryj. Od strony Warszawy i Poznania — przez Kraków—Tarnów—Stróże—Jasło, bez przesiadania się, lub przez Tarnów—Rzeszów—Jasło z przesiadaniem. Na stacji kolejowej Iwonicz, w czasie sezonu przy każdym pociągu czekają samochody osobowe, lub też autobusy. Koszt przejazdu od osoby około 2 zł.

Uwagi: W r. ubiegłym rozpoczęto budowę nowych łazienek o 70 kabinach i 30 pokojach mieszkalnych, oraz hotelu o 85 pokojach, oraz rozszerzono park na przestrzeni 50 morgów. Uruchomiono sezon zimowy.

JABŁONÓW

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Miasteczko w powiecie peczeński, województwie stanisławowskim; stacja kol. Kołomyja (18 klm.). Połączenia kolejowe, jak do Kołomyj: „Ruch“ str. 120. Poczta i telegraf w miejscu.

Miasteczko leży nad górską rzeczką Łuczka, u podnóża wysokich szczytów górskich, w pobliżu rozległych lasów.

Klimat. Podgórski — powietrze ciepłe i idealnie czyste, brak wiatrów.

W lecie bawi tu kilkaset osób w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu.

Mieszkania. Miejscowi mieszczanie i wieśniacy wynajmują schludne pokoiki i izby.

Ceny umiarkowane.

Na południe od Jabłonowa leży wieś *Kosmacz*, mająca takie same warunki klimatyczne i mieszkaniowe, jak Jabłonów.

Położenie jednak Kosmacza jest bardziej malownicze, wokół bowiem wznoszą się wysokie szczyty górskie (1500 m.) pokryte lasami i kosodrzewiną.

Na wzmiankę zasługuje również w powiecie peczeński wieś *Słoboda Rungurska*, położona przy lokalnej

linji kolejowej, wiodącej z Kołomyi. Jest to wieś również bardzo malowniczo położona.

Obie wymienione wsie cieszą się dość znaczną frekwencją osób przebywających w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Informacje. Bliższych informacji udzielają zarządy gmin wymienionych miejscowości.



Jamna. — Widok ogólny.

J A M N A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś licząca około 1200 mieszkańców w powiecie nadworniańskim, w województwie staniślawowskim. Przystanek kolejowy w miejscu. Urząd pocztowo-telegraficzny w Jaremczu.

Jamna położona między Jaremczem i Prutem w najpiękniejszej części Doliny Prutu i okolona jest wysokimi lasistymi szczytami górskimi. Wzniesienie n. p. m. 600—650 mt.

Klimat. Łagodny, podgórski, powietrze idealnie czyste, nasycone aromatem lasów szpilkowych.

Dobre warunki klimatyczne, piękne położenie i ożywcze kąpiele w Prucie ściągają do Jamnej liczne rzesze letników i rekonwalescentów.

Frekwencja. W lecie bawi tu około 1200 osób.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w oddalonym o 2 klm. Jaremczu.

Mieszkania. Kilka pensjonatów, w tem obszerny i dobrze urządzony sanatorjum-pensjonat gremjum urzędników Banku Gospodarstwa Krajowego, kilkanaście will i dworców; pozatem pomieszczenia znaleźć można w domkach huculskich. Jamna obecnie rozbudowuje się bardzo szybko. W miejscu restauracja, kawiarnia i cukiernia Lankocza nad wodospadem.

Ceny utrzymania od 7—12 zł. od osoby dziennie, wraz z mieszkaniem. Gmina pobiera opłatę na cele sanitarne w wysokości 1—2 zł. od osoby.

Rozrywki. Zabawy, festyny, orkiestra, pozatem wycieczki, spacery do wodospadu na Prucie, do skał i kamienia Dobosza, słynnego rozbójnika huculskiego — dalsze do Jawornik (1467 m.), do wodospadu „Kapliwiec“ (bliższe szczytów co do wycieczek patrz w opisie Doliny Prutu przy Dełatynie).

Informacje. Bliższych informacji udziela Zwierzchność gminna w Jamnej.

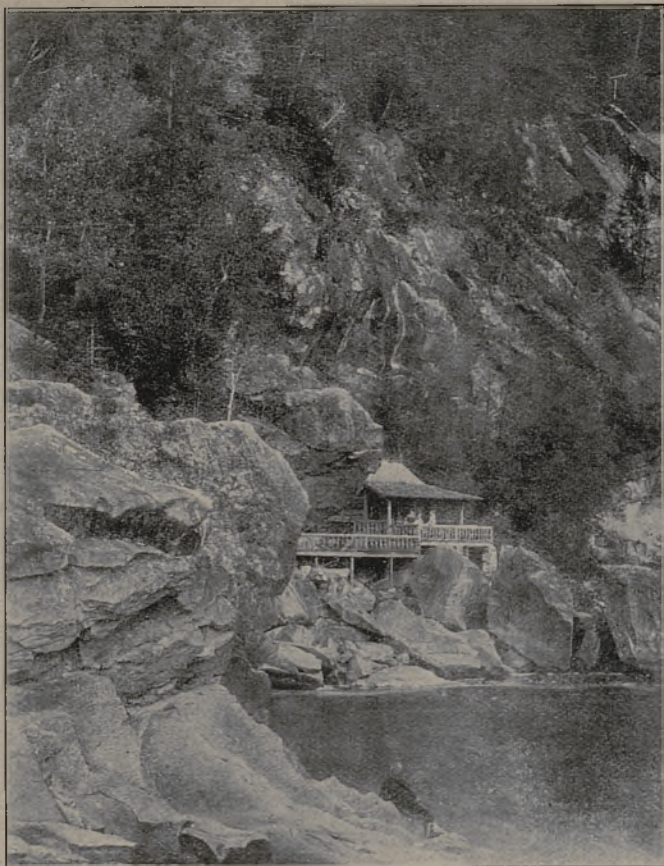
Komunikacja. Przystanek kolejowy w centrum wsi na linii Stanisławów—Jasina, na której kursują w lecie częste pociągi pośpieszne. Połączenia kolejowe dogodne: „Ruch“ str. 128. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

J A R E M C Z E

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś w Dolinie Prutu o 910 mieszkańcach w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wzniesienie 525 mt. n. p. m. Jaremcze wraz z Jamną leży w najpiękniejszej części Doliny Prutu; okolone jest przepięknymi górami, od północy Czarnohorą, od wschodu Makowicą, wzdłuż południowej i zachodniej części ciągną się pasma gór Gorgan.

Klimat. Łagodny, podgórski. Badania D-ra Edwarda



Jaremcze. — Glorjeta przy wodospadzie.

Stenza potwierdzają dawniejsze spostrzeżenia meteorologiczne o większej jasności nieba we wschodnich Karpatach, a na Czarnohorze w szczególności, co ma doniosłe znaczenie dla fizjoterapii. Oprócz tych warunków i ożywczych kąpiele w Prucie, Jaremcze ma zakład kąpielowy, w którym są kąpiele solankowe, borowinowe i inne, oraz stałą, rok cały czynną łaźnię parową. Pozatem w miejscu jest gabinet D-ra Zanziga do helio- i elektroterapii, oraz do badań mikroskopijnych.

Lekarze. Stale ordynuje Dr. Bernard Zanzig, pozatem w sezonie zjeżdża jeszcze kilku lekarzy ordynujących. Apteka w miejscu.



Typy Huculów w Żabiem.

Wskazania lecznicze. Jaremcze jest nie tylko idealnym miejscem odpoczynkowym i klimatycznym, ale nadto posiadając zakład kąpieli solankowych, umożliwia leczenie skrofulozy i anemji, chorób kobiecych, dolegliwości systemu urologicznego, wreszcie chorób reumatycznych i artretycznych.

Mieszkania: 2 hotele, 14 pensjonatów, 75 will, 7 dworców oraz 17 restauracyj i jadalni. Łącznie do wynajęcia jest 836 pokoi. Najdawniejszym hotelem, cieszącym się ogromnym powodzeniem, jest hotel Skrzyńskiego. Największe pensjonaty są następujące: Dr. Heydy, Steingraberowej, „Gencjana“, „Nadzieja“, „Marta“, „Gizela“, „Stenia“, „Fila“, „Góralka“, „Wierchy“, „Warszawianka“, „Zonka“ i t. d. Na sezon r. b. otwarte będą 4 nowe pensjonaty wyposażone w wygodne urządzenia. Światło elektryczne prawie wszędzie, z wyjątkiem kilku pensjonatów; również ulice, deptaki, cukiernie i restauracje są elektrycznie oświetlone.

Sezon. Letni trwa od 1 czerwca do 30 września, poza tem pensjonaty są otwarte cały rok.

Ceny. Utrzymanie w pensjonatach zależy od urządzenia od 7 do 11 zł. dziennie od osoby. Pokój 1-osobowy w hotelu od 3 do 4 zł.; utrzymanie w restauracjach 6 do 7 zł.; pokój w willach bez pościeli miesięcznie 80 zł., a z kuchnią 130 zł. W sezonie zimowym utrzymanie w pensjonacie z pościelą, opałem od 8 do 9 zł. dziennie. Taksa uzdrowiskowa

na cele sanitarne 15 zł. od osoby. Opłata za używanie plaży do kąpeli rzecznych i słonecznych 1 zł. od osoby na sezon.

Frekwencja. Do Jaremca przybywa rocznie około 6000 osób.

Rozrywki. W sezonie letnim Oddział Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego urządza wycieczki w góry (bliższe szczegóły co do wycieczek patrz w opisie Delatyna), koncerty w kilku pensjonatach, zabawy taneczne, dancingi, kino, czytelnia i przedstawienia. Szczególnie piękne jest Jaremce w czasie zimowym; w zimie urządzone są zbiorowe wycieczki sankami i sporty zimowe.

Informacje. Bliższych informacji udziela Urząd gminny.

Komunikacja. W sezonie letnim kursuje do Jaremca 8 pociągów dziennie na linii Stanisławów—Jasina. Połączenia dogodne, od dworca kolejowego, który leży w środku Jaremca, kursują dorożki i samochody. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

Uwagi. Jaremce w ostatnich latach rozwija się bardzo szybko, jako stacja klimatyczna i corocznie ulepsza swoje urządzenia sanitarne. W roku ubiegłym zaprowadzono elektryczność, w projekcie zaś budowa kanalizacji i wodociągów. Swój szybki rozwój Jaremce zawdzięcza energii i pracy Komisarza Rządowego, p. radcy J. Jasińskiego. Należy się spodziewać, że Jaremce w krótkim czasie rozwinie się do poziomu pierwszorzędných stacyj klimatycznych.

J A S T R Z E B I E

ZDROJOWISKO.—ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE

Położenie i okolica. Jastrzębie-Zdrój jest wsią, położoną w południowej części województwa śląskiego (powiat rybnicki) w okolicy lesistej, pagórkowatej z widokiem na pobliskie Beskidy, na wysokości 300 mt. n. p. m. Stacja kolejowa, oraz urząd pocztowo - telegraficzno - telefoniczny w miejscu.

Klimat. Klimat łagodny, podgórski, powietrze czyste. Ciepłota przeciętna od maja do października + 16⁰ C.

Środki lecznicze. Jastrzębie posiada dwa silne źródła solanki jodo-bromowej, pochodzące z głębokości 150 i 240 mt., o wydajności przeszło 20.000 litrów na godzinę. Solan-



Jastrzębie. — Kiosk muzyczny w parku.

kę pompuje się ze źródła do zbiorników, z których przechodzi naturalnem ciśnieniem przez miedziane, ogrzewane rury do wanien. Oprócz stosowania do kąpeli, wzięwania i picia na miejscu, rozsyła się ją, jako mineralną wodę stołową, napełnianą do flaszek specjalnym systemem. — Borowina z własnych łąk Zakładu.

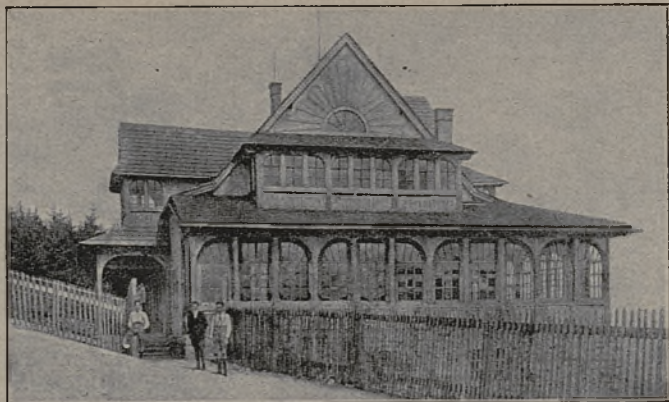
Składem chemicznym i własnościami leczniczymi odpowiada solanka jastrzębska następującym zdrojom zagranicznym: Hall (Austria), Krankenheil-Tölz (Bawaria), Kreuznach (Prusy), Wildegg (Szwajcaria) i inne.

Główną zawartość wody mineralnej stanowią: sól kuchenna, sole wapnia, jodu i bromu.

Urządzenia lecznicze. Jastrzębie-Zdrój posiada 3 budynki kąpielowe, a mianowicie:

a) Łazienki Nr. 1, budynek przed 2 laty wybudowany, rozszerzony i zupełnie odnowiony, o 25 kabinach do kąpeli solankowych i kwasowęglowych (sztucznych), oraz 7 kabinach do kąpeli borowinowych. Bezpośrednio z oddziałem kąpielowym łączą się 2 duże i wygodne leżalnie do odpoczynku po kąpielach, mieszczące naraz około 50 osób.

b) Łazienki Nr. 2 — stylowy budynek na wzór łazienki w Ems, mieszczący 16 kabin do kąpeli solankowych



Schronisko na Stożku.

i 4 kabiny do kąpeli borowinowych, oddział dla częściowych kąpeli i okładów borowinowych, oraz jedną salę wzięwalnię do ogólnych i pojedynczych wzięwań solankowych. Wanny w wymienionych łazienkach są częściowo marmurowe (monolity), częściowo kafłowe i emaljowane.

c) Łazienki Nr. 3 — nowowypbudowany budynek mieszczący zakład wodolecznicy, łazienki dla dzieci (18 wani), oddział naturalnych kąpeli słonecznych, zakład elektrolecznicy z 3 lampami Jesionka (kwarcowe) i jedną lampą Sollux, gabinet diatermji i Roentgena.

W Jastrzębiu istnieją sanatorja i specjalne zakłady lecznicze, a mianowicie: duży Zakład leczniczy S. S. Boromeuszek („Marjanów“) z pomieszczeniem na 400 dzieci i około 60 osób dorosłych, posiadający 40 kabin do kąpeli dziecięcych, sanatorjum wojskowe Górnośl. Dyw. Piech. nowowypbudowane; sanatorjum „Spółki Brackiej“, okazały gmach o 100 łózkach i wreszcie sanatorjum Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Województwa Śląskiego o 120 łózkach. Dwa ostatnie zakłady przyjmują tylko swoich ubezpieczonych członków.

Urządzenia sanitarne. Wille i zakłady są przyłączone do sieci kanalizacyjnej, wodociągowej i elektrycznej Zakładu kąpielowego. Drogi i chodniki asfaltowane.

Wskazania lecznicze. Zołzy (skrofuloza), reumatyzm mięśni i stawów, choroby kobiece przewlekłe, zapalenia nerwów (ischjas), przewlekłe katary dróg oddechowych, cho-



Z okolic Beskidu Zachodniego.

roby skóry i kości, niedokrwistość i blednica, kiła, artretyzm (dna).

Przeciwwskazania. Gruźlica płuc i choroby zakaźne.

Lekarze. Lekarz zakładowy ordynujący zimą i latem Dr. Stanisław Trypowicz; w sezonie głównym ordynuje Dr. Chełmecki, prócz tego jest asystent lekarski, 1 masażysta i 2 masażystki.

Mieszkania. Pensjonaty i hotele: 1) „Kasyno Zdrojowe“ (30 pokoi), 2) pensjonat im. Marji Konopnickiej (około 30 pokoi), 3) „Marjanów“ (60 pokoi), 4) „Restauracja kuracyjna“ (12 pokoi), 5) pensjonat p. Degres „Betanja“ (około 20 pokoi), 6) „Willa Karola“ i szereg innych will.

We wszystkich pensjonatach oświetlenie elektryczne, pościel na życzenie.

Apteka. Stała Mag. Błażejewskiego.

Sezon. Od 1 maja do 31 października.

Taksa zdrojowa. Złotych 15.

Ceny. Zabiegi lecznicze od 1—7 zł., przeciętna cena kąpieli solankowej zł. 3, — pokój z całodziennem utrzymaniem od 6—12 zł.

Frekwencja. Około 3.500 osób rocznie.

Rozrywki. W kasynie zdrojowym biblioteka i czytelnia.

nia. Przez cały sezon koncertuje 2 razy dziennie stała orkiestra zakładowa. W domu zdrojowym codziennie dancingi. Piękny, dobrze utrzymany park zakładowy, oraz otaczający zakład 1.000 morgowy majątek ziemski, należący do zakładu, umożliwiają spacery bliższe i dalsze. Do gier sportowych są 2 place tenisowe. Wiosłowanie na stawie. Kinoteatr. Dalsze wycieczki do pobliskiego pasma Beskidów, w okolicy Bielska, Cieszyna, kopalń i zakładów przemysłowych województwa Śląskiego.

Zarząd. Zakład zdrojowy należy do pp. M. i J. Witczaków.

Wszelkich informacji na miejscu i listownych udziela Zarząd kąpielowy, tel. Nr. 2.

Komunikacja. Najdogodniejsze połączenie kolejowe przez Katowice — Orzesze — Zory — Jastrzębie. Podróż z Katowic trwa około 2-ch godzin. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 70. Od 1927 r. została uruchomiona linja autobusowa.

JAWORZE

PODGÓRSKA STACJA KLIMATYCZNA I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY

Położenie i okolica. Wieś w powiecie bielskim, województwie śląkiem. Stacja kolejowa linii Cieszyn—Bielsko—Dziedzice znajduje się w odległości 2 klm. od zakładu. Miejscowość leży na wysokości 400 mt. n. p. m. wśród pasma lesistego Beskidu, w okolicy uroczej lesistej i zasłoniętej od wiatrów. Znajduje się tu również rozległy, obfitujący w egzotyczne drzewa park.

Klimat. Podgórski, powietrze czyste i łagodne. Opady atmosferyczne przeważają wczesną wiosną, poczem następuje zazwyczaj pogoda, odznaczająca się stałością ciepłoty dziennej.

Środki lecznicze i urządzenia. Obok klimatycznych właściwości, w uzdrowisku istnieje zakład kąpielowy i przyrodolecznicy, wraz z pensjonatem, własność Dr. Czopa, położony w osobnym, wyłącznie dla kuracjuszków przeznaczonym ogrodzie. Pensjonat zakładowy przyjmuje także zdrowych, przybywających dla odpoczynku. W zakładzie stosuje się hydroterapię, kąpiele kwaso-węglowe, igliwiowe, mineralne



Wodospad w okolicy Jaworza.

(sztuczne), elektro i heljoterapję, gimnastykę i kurację djetyczną.

Wskazania lecznicze. Ogólna wążłość ustrojowa, niedokrwistość, rekonwalescencja, nerwowe cierpienia przewodu pokarmowego, wady i nerwica serca, cierpienia reumatyczne, newralgja, wadliwa przemiana materji, neurastenja i histerja.

Lekarze. Ordynują lekarz zakładowy Dr. Boreniek i lekarz-asystent. Apteka i personel kąpielowo-sanitarny w miejscu.

Mieszkania. Oprócz zakładu jest w miejscu kilka prywatnych willi i dwie restauracje. Można też wynajmować sezonowe mieszkania w czystych domach włościańskich.

Sezon. Trwa od 15 maja do 30 września.

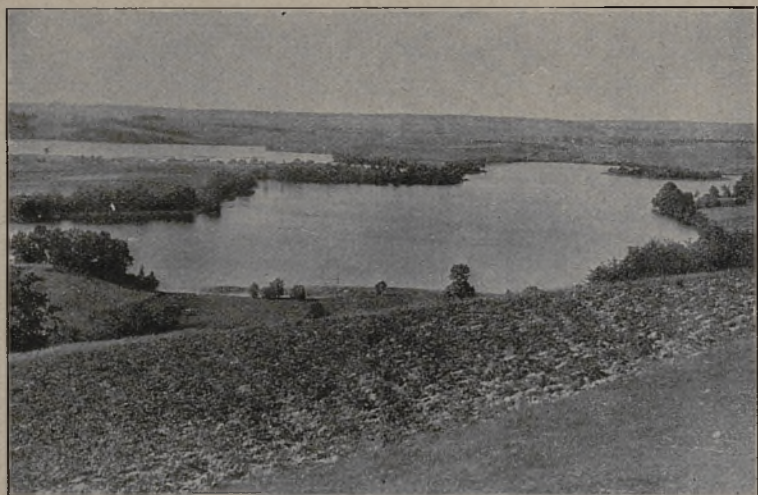
Taksa uzdrowiskowa. Pobierana jest jednorazowo za cały sezon od osób przebywających ponad 8 dni w kwocie 5 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całodziennego utrzymania 6—9 złotych.

Rozrywki. Zabawy, biblioteka, gry ogrodowe i pokojowe, wycieczki bliższe i dalsze całodziennie (Barania góra, Wisła, Ustroń, Cieszyn).

Informacje. Informacyj udziela Zarząd zakładu D-ra Czopa.

Komunikacja. Kilka pociągów dziennie, bardzo dogodne połączenie. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 74. Na stacji dorożki.



Jeziora Kartuskie.

KARTUZY

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Miasto powiatowe, liczące około 4000 mieszkańców, w województwie pomorskiem. Stacja kolejowa w miejscu. Komunikacja z Poznaniem przez Chojnice, z Warszawą przez Pruszcz na linii Tczew — Gdańsk. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Miasto czyste, położone nad jeziorem Klasztornem,

220 m. n. p. m. Wzgórza dokoła porośnięte prześlicznym lasem (dużo buków), w sąsiedztwie olbrzymie jeziora, z których bierze początek rzeka Radunia. Okolice Kartuz są tak piękne, że słusznie otrzymały nazwę Szwajcarji Kaszubskiej. Przed wojną Kartuzy były celem bardzo licznych wycieczek niemieckich towarzystw turystycznych.

Klimat. Łagodny, powietrze doskonałe dzięki znacznemu wzniesieniu, dużym obszarem leśnym i dużej przestrzeni jezior, które czystością wody konkurować mogą z jeziorami górskimi. Grunt przepuszczalny, przeważnie piaszczysty.

Wskazania lecznicze. Kartuzy i okolice miejscowości nadają się znakomicie na stację klimatyczną i na miejsce wypoczynku dla ludzi wyczerpanych. Doskonałe kąpiele w jeziorze. Wiosłowanie. Rybołówstwo (dużo węgorzy).

Lekarze. Apteka i kilku lekarzy na miejscu.

Mieszkania. W mieście i pod miastem (wzgórze Wolności) dużo pensjonatów. Pozatem hotele i mieszkania do wynajęcia u mieszkańców. Liczne restauracje. Ceny utrzymania 5 — 6 zł. W mieście wodociąg i elektryczność, w sąsiedztwie olbrzymia elektrownia na Raduni w Rudkach, zaopatrująca w elektryczność kilka powiatów.

Frekwencja. Roczna frekwencja około 2.000 osób.

Rozrywki. Prześliczne spacerunki po lasach i wzgórzach. Bliższe i dalsze wycieczki nad jeziorami, na Wieżycę (najwyższa góra), nad uroczysko brzegi Raduni, do Gdańska i Gdyni (49 klm. koleją).

Komunikacja. Jadąc do Kartuz należy się przesiadać w Chojnicach lub w Pruszczu (Praust).

Połączenia kolejowe: „Ruch“, str. 16, 3, 5, i 5b.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

KAZIMIERZ NAD WISŁĄ

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Miasteczko w powiecie puławskim, województwie lubelskim, stacja kolejowa Puławy na linii Warszawa — Dęblin — Lwów, odległa od Kazimierza 16 klm. Urząd pocztowo - telegraficzny w miejscu.

Kazimierz leży na prawym brzegu Wisły, tworzącej



Kazimierz. — Widok na Wisłę.

w tym miejscu szerokie łożysko. Położenie Kazimierza jest nader malownicze, otoczony bowiem jest wysokimi wapiennymi górami, zasłaniającemi miejscowość od północy i wschodu. Dolina zatem otwarta jest tylko na południe i zachód.

Szerokie łożysko Wisły wylania w Kazimierzu wielomorgową plażę z czystego, przemytego najmniej dwa razy do roku wylewami, piasku. W letnie miesiące plaża nagrzana promieniami słonecznymi jest idealnem miejscem do kąpieli rzecznych i powietrzno-słonecznych. Wisła, zmieniając corocznie główny nurt, tworzy tu wiele łąch i jezior, dzielących plażę na mniejsze lub większe odłamy.

Klimat. Zasłonięcie Kazimierza wzgórzami od północy i wschodu, obfitość insolacji, urodzajna gleba na wapiennym i piaszczystym podłożu stwarzają pierwszorzędne warunki dla leczenia klimatycznego. Te dogodne warunki klimatyczne w Kazimierzu sprzyjają bujnemu wzrostowi roślinności, tworząc jeden ogród, obfitujący w najlepsze gatunki jarzyn, owoców, a przede wszystkim śliwek. Od wczesnej wiosny przez całe lato góry, okalające Kazimierz pokryte są dywanem kwiatów, krzewów i roślin.

Środki i urządzenia lecznicze. Ten malowniczy zakątek kraju od zarania Państwa Polskiego był placówką dla



Kazimierz. — Jedna ze starych kamienic.

państwowej i ekonomicznej ekspansji, której ślady w postaci malowniczych ruin zamku królewskiego i spichrzów zbożowych, bardzo ciekawych pod względem architektonicznym, zachowały się dotąd dobrze. Ruiny te od szeregu lat przyciągają liczne rzesze malarzy pejzażystów i wycieczki zbiorowe z całego kraju. Obecnie przyszłość Kazimierza leży w kierunku rozwoju, jako letniska i stacji klimatycznej, przede wszystkim dla dzieci niedorozwiniętych. Przemawiają za tem centralne położenie Kazimierza w Polsce, bliskość od Warszawy, idealna plaża, doskonały klimat i górzystość terenu. Dlatego też istnieją dążenia, ażeby w Kazimierzu stworzyć sanatorium — zakład naukowy dla dzieci. Zorganizowane w roku 1925 „Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza“ dokłada wszelkich starań w tym kierunku i ostatnio zorganizowało biuro informacyjne. Na czele tej akcji stoi ksiądz prefekt Szepietowski.

Wskazania lecznicze. Pobyt w Kazimierzu jest przede wszystkim wskazany dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób anemicznych i niedokrwistych, oraz potrzebujących odpoczynku.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka na miejscu.

Mieszkania. W Kazimierzu są dwa hotele i kilka pensjonatów. Oprócz tego wynajmowane są mieszkania przy-

jeżdżającym w domach prywatnych. Kilka restauracyj i jadłodajni.

Ceny. Ceny całodziennego utrzymania wraz z mieszkaniem wynoszą od 7 — 10 zł. od osoby.

Frekwencja. Do Kazimierza przyjeżdża kilkaset osób rocznie.

Rozrywki. Biblioteka, czytelnia, zabawy urządzone w dziedzińcu starego zamku królewskiego, sporty, zwłaszcza pływakie i wioślarskie, wreszcie spacery w bliższe i dalsze okolice.

Zarząd. W miejscu Magistrat miasta, oraz Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza udziela wszelkich informacji listownie.

Komunikacja. Z Warszawy chodzą pociągi osobowe i pośpieszne. Dojazd koleją trwa 3 do 4 godzin do stacji Puław, skąd 16 kilometrów dobrą szosą do Kazimierza, dorożką w ciągu półtorej godziny, lub autobusem w ciągu 30 minut.

Połączenie kolejowe, jak do Puław: „Ruch“ str. 107, 108. Letniska korzystają z ulg kolejowych.

K O N S T A N C I N

WZOROWE LETNISKO

Położenie i okolica. Konstancin leży nad rzeką Jeziorką, w odległości 17 klm. od Warszawy, przy stacji Konstancin kolejki podmiejskiej Wilanowskiej, w powiecie i województwie warszawskim. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 222. Letnisko to zostało założone w 1899 r. przez hr. Skórzewskiego wśród rozległych lasów iglastych. Grunt piaszczysty, przepuszczalny, wzniesienie 101 metrów n. p. m. Urząd pocztowo-telegraficzny w pobliskim Skolimowie; rozmównica telefoniczna podmiejska i międzymiastowa na miejscu.

Urządzenia sanitarne i kulturalne. Kanalizacja, wodociągi, elektryczność, szosy, chodniki, plaża nad rzeką Jeziorką, 40-morgowy park. Na miejscu przychodnia lekarska, apteka i kościół.

W celu utrzymania Konstancina, jako prawidłowego letniska — miasta-ogrodu, na każdej parceli, która nie może



Konstancin. — Kasyno.

być mniejsza, niż 10.000 łokci kwadratowych, może być postawiony tylko jeden dom mieszkalny, przytem nie wyższy, niż dwa piętra i mały budynek gospodarczy.

Wskazania lecznicze. Miejscowość wskazana dla uzdrowieńców po ostrych i przewlekłych chorobach, jak również dla osób słabych, wyczerpanych, nerwowych, małokrwistych i z osłabioną działalnością serca.

Lekarze. Dr. Buczkiewicz, dr. Goebel i dr. Olszewski.

Sezon. Letni od 1 kwietnia do 1 października, a zimowy od 1 października do 1 kwietnia.

Mieszkania. W prywatnych willach z kuchniami, lub w pensjonatach, z których więcej znane „Leliwa“, „Irena“, „Kaprys“, „Jasna“, „Rusałka“.

Frekwencja. Roczna frekwencja gości 1500 osób.

Ceny. Dzienny koszt utrzymania jednej osoby od 11 do 15 zł., z obsługą, mieszkaniem etc.

Komunikacja. W sezonie letnim 28 pociągów dziennie do i z Warszawy, z których 6 pociągów ekspresowych.

KORCZYN RUSTYKALNY

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Wioska w powiecie skolskim: województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa Synowódzko Wyżne, na linii — Lwów — Stryj — Ławoczne. Połącze-



Skąły w Uryczu.

nia kolejowe, jak do Synowódzka Wyżnego: „Ruch“ str. 113. Poczta i telegraf w Synowódzku Wyżnem.

Okolica górzysta i lesista. Miejscowość sama leży w pięknej dolinie Stryja, około 400 mt. n. p. m.

W lecie przebywa tu kilkadziesiąt rodzin letników. Mieszkania u włościan. Piękne wycieczki w dolinę Stryja, którą biegnie kolejka leśna i na szczyty górskie.

K O S Ó W

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY D-RA TARNAWSKIEGO

Położenie i okolica. Kosów jest miastem powiatowem w województwie stanisławowskiem, liczącem około 3.000 mieszkańców. Najbliższymi stacjami kolejowymi jest Kolumnyja, odległa 32 klm., lub Zabłótów 28 klm. Urząd pocztowo-telegraficzny na miejscu w Kosowie. Wzniesienie nad p. m. 415 m. Miasto położone jest bardzo pięknie w południowo-wschodnich Karpatach, w dolinie Rybnicy; od północy wznosi się prostopadłe urwisko, ciekawe pod względem geologicznym. Okolica lesista. Malownicze stroje i typy okolicznej ludności Hucułów. Miasto jest słynne z arty-



Z okolic Kosowa. — Rzeka Rybnica.

stycznych wyrobów kilimów i garncarskich. Lecznica D-ra Tarnawskiego znajduje się na przysiółku Smodna.

Klimat. Odznacza się wyjątkową łagodnością, jako miejscowości najbardziej wysuniętej na południe ze wszystkich podgórskich letnisk krajowych. Otoczenie lasistemi górami przyczynia się do zmniejszenia wiatrów i zmian atmosferycznych. Główną cechą Kosowa stanowi dużo słońca, piękna wiosna i długa jesień. Ilość opadów atmosferycznych mała (rocznie 600 mm.). Przeciętna ciepłota roczna jest znaczna (9° — 10° C.).

Środki lecznicze i specjalność zakładu. W lecznicy stosuje się tylko naturalne środki — bez leków i sztucznych metod. Przedewszystkiem ustawiczne działanie świeżego powietrza i kąpiele słoneczne. Umiarkowanie w jedzeniu z djetą jarską. Gimnastyka i zabiegi wodne. Odzwyczajanie od złych nałogów. Specjalnością zakładu jest leczenie postem (głodówką), skutecznym we wszystkich niemal chronicznych cierpieniach, oraz pokrewną postowi surówką (tylko owoce i surowe jarzyny). Ponadto uczy się tu zasad zdrowego życia przez przykład i odpowiednie pogadanki.



Kosów. — Zakład Dr. Tarnawskiego.

Urządzenia lecznicze są przystosowane do wspomnianych środków, jak łaźienki z łaźnią słoneczną (pomysłu D-ra Tarnawskiego), hala gimnastyczna, boiska do gimnastyki i kąpieli powietrznych.

Wskazania lecznicze. Nadają się tu wszystkie niemal cierpienia chroniczne, w szczególności wywołane złą przemianą materji, z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych i ogólnego wyniszczenia, oraz chorób gorączkowych.

Właściciel lecznicy, lekarze i personel. Lecznicą kieruje właściciel Dr. Tarnawski przy pomocy syna lekarza i 2 lekarzy pomocniczych, oraz lekarki. Personel zakładowy razem ze służbą wynosi w sezonie przeszło 30 osób.

Mieszkania. W zakładzie jest 12 dworków mieszkalnych, a prócz tego stylowa jadalnia i sezonowa kuchnia z pokojami na I-szem piętrze, budynki dla służby i celów gospodarczych. Pokoi jest 70 i mieszczą do 120 osób. Pościeli dostarcza zarząd tym, którzy jej przywieźć nie mogą.

Sezon. Lecznica otwarta jest od 15 kwietnia do połowy listopada. Okres ten podzielony jest na trzy sezony, wiosenny, letni i jesienny. Letni sezon jest najdroższy. W zimie zakład jest zamknięty.



Kosów. — Ginnastyka oddechowa w zakładzie Dr. Tarnawskiego.

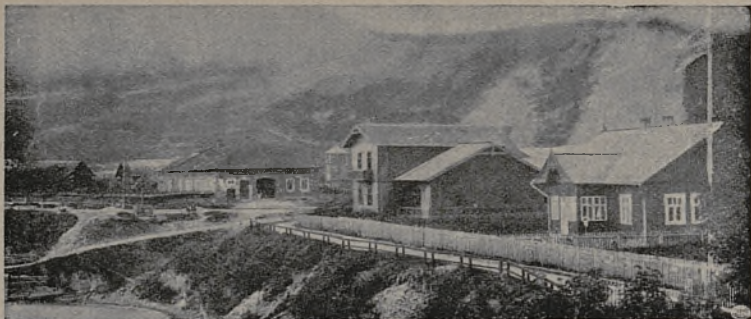
Ceny. Opłata za mieszkanie razem z utrzymaniem i leczeniem wynosiła w ubiegłym roku w sezonie wiosennym i jesiennym 10 — 13 zł., a głównym 12 — 15 zł. dziennie — zależnie od pokoju. Opłata ta zapewne nie ulegnie zmianie.

Frekwencja. Roczna frekwencja dochodzi do 500 osób, t. j. tyle, ile najwyżej lecznica może pomieścić. Wskazane jest wczesne zamawianie miejsc, gdyż ze względu na ograniczoną liczbę pokoi, w sezonie letnim często brak w lecznicy pomieszczenia. Oprócz tego dużo letników przebywa w miasteczku.

Rozrywki. Gry i zabawy towarzyskie, koncerty, tańce i gimnastyka przy muzyce. Tennis, kręgielnie i t. p. Wyieczki w okolicę, która odznacza się pięknnością i wielką różnaitością. Pozatem czytelnia, odczyty, pogadanki z higieny i innych dziedzin.

Zarząd. Wszelkich informacji na miejscu i listownie udziela zarząd zakładu.

Komunikacja. Na linii Lwów — Kołomyja — Śniatyn kursują pociągi pośpieszne. Z Kołomyi, jakoteż ze Śniatyna (stacja graniczna) do Kosowa połączenie samochodowe (8—10 zł. od osoby). Połączenia kolejowe, jak Kołomyja: „Ruch“, str. 120. Letnicy i kuracjusze korzystają z ulg kolejowych. Dorożka za kurs 20—25 zł.



Dworek Czarnohorski w Żabiem.

Dalsze okolice Kosowa. Sam Kosów i okolica odznacza się różnorodnością widoków. Góry są zalesione, a u stóp urodzajne pola i sady, wszędzie widać bystre rzeki ze spławami drzewa.

Z Kosowem sąsiadują miasteczka *Kuty* i *Pistyń*, pierwsze to jedyna w Polsce siedziba Ormian, drugie posiada cerkiew i kościół o dużej wartości architektonicznej. Za Kutami prześliczne urwisko skalne nad Czeremoszem, zwane Sokólskie. Niemniej pociąga do wycieczek urocza droga do Żabiego i Riczki przez wieś Jaworów, (wszystkie około 600 m. n. p. m.), który tak z położenia, jak i dla artystycznego przemysłu huculskiego w rzeźbie, jest godny widzenia. Samo Żabie o 5 mil odległe, leży u stóp Czarnohory i uchodzi za stolicę *Huculszczyzny*.

KOSOWSKI POWIAT

LETNISKA I STACJE KLIMATYCZNE

Oprócz lecznicy D-ra Tarnawskiego cały powiat kosowski jest jakby jednym uzdrowiskiem. Klimat powiatu i piękność okolicy pociąga letników z całej Polski; szczególnie piękne są wsie, leżące nad rzeką Czeremoszem i nad strumieniami Rybnicą i Pistynką.

Co do zaopatrzenia w środki spożywcze, to okolica jest samowystarczalną, ma wśród owoców, oraz poddostatkami jarzyn i nabiału (stosunkowo tanio). Najważniejsze letniska, które już oddawna mają ustaloną sławę, są: KOSÓW, miasto nad Rybnicą i okolica. Jest tu salina w czarownym położeniu, mająca dużo mieszkań (z których wiele stoi pustką).



Dolina Czeremoszu.

Dalej sąsiednie wsie, w których można wynająć przyzwoite mieszkania, jak MOSKALÓWKA, HOROD i SOKOŁÓWKA, (położone wzwyż 400 mt. n. p. m.) oraz BABIN i JAWORÓW (500 — 600 m.).

Nad Czeremoszem na jego polskim brzegu (po drugiej stronie jest Rumunja) głośnem letniskiem robi się miasteczko KUTY, ormiańskie miasteczko, gdzie w ostatnim czasie dużo wybudowano domów dla letników.

O kilka kilometrów wyżej leży TUDIÓW, z groźnem urwiskiem „Sokólskie“ (cel wycieczki), dalej o kilka mil odlegle od Kut, śliczne UŚCIERYKI, gdzie schodzą się dwie rzeki, Biały Czeremosz, dzielący Polskę od Rumunji, wypływający u podnórza Czarnohory i Czarny Czeremosz z letniskiem wśród jarów i lasów HRYNIAWA, najdalej wysuniętą na południe wsią w Polsce. Nad Czarnym Czeremoszem ciągnie się następnie głośne ŻABIE, największa wieś w Polsce, niby huculskie Zakopane, położone 600—700 mt. n. p. m. Tutaj wsiadają letnicy chciwi wrażeń na spławy z drzewem i jadą na nich 9 mil, aż do Kut. Mieszkań w Żabim jest dość, ale są to przeważnie karczmy żydowskie. Jest tu również poczta, apteka, sąd, zarząd dóbr fundacji



Z okolic Kosowa.

Skarbowskiej i dóbr Państwowych. Wspaniałe Żabie o znakomitym klimacie czeka na przedsiębiorczych ludzi, którzyby zrobili z niego pierwsze uzdrowisko na całą Polskę. Pomimo niewygód, zjeżdża do Żabiego dużo letników i turystów, którzy mają tymczasowy przytułek w domu Czarnohorskim lub u Hucułów.

Z Żabiego wiedzie droga w prześliczną okolicę do *Worochty*, o 3 mile odległej. Worochta, znane już uzdrowisko klimatyczne, połączona jest za światem koleją. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

Należy się jeszcze osobna wzmianka letniskom nad *Pistynką*. Znany od lat kilkudziesięciu jest *PISTYŃ*, gdzie w połowie poprzedniego stulecia był słynny zakład wodoleczniczy. Teraz zjeżdża tam co roku wiele letników, znajdując pomieszczenie w nowowynbudowanych domach. Jest to osada polsko-ruska z kościółkiem i cerkwią, ma pocztę

w miejscu. Życie tanie. Okolica szeroko otoczona lasem. Pistyń jest ulubionym miejscem kolonij wakacyjnych harcerzy i skautek, urządzanych pod namiotami. Odległość od Kołomyi 3 mile (samochód).

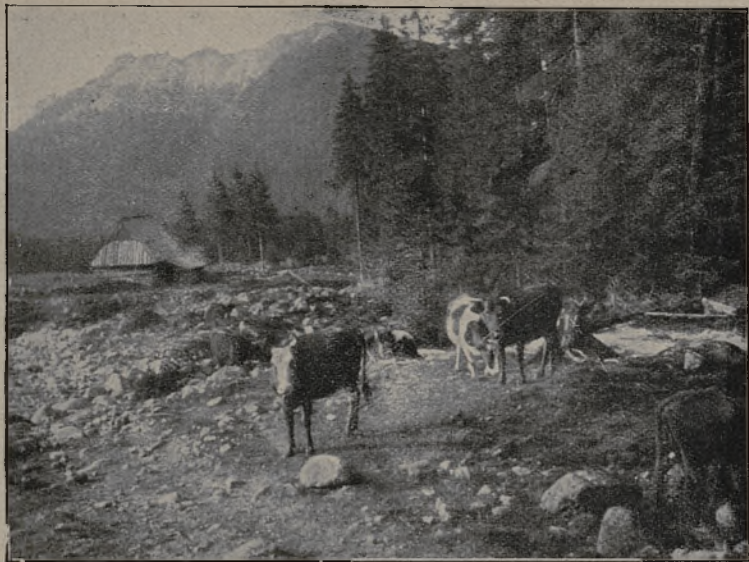
Trochę dalej (o 3 klm.) wieś SZESZORY, słynne z czerśni i owoców. Powiat kosowski to polska Szwajcaria. Przyszłość ma wielką, a kiedyś może ściągnie turystów nie tylko swoich, ale i obcych.

Huculszczyzna. Żabie jest ośrodkiem, niejako stolicą Huculszczyzny. Jest to terytorjum, stanowiące południowo-zachodni klin Polski, wsunięty między Rumunję a Czechosłowację na północ od Czarnohory, na wschód od Gorgan. Pas ten ziemi, górzysty i lesisty zamieszkuje odłamek ruskich górali, odrębnych od innych strojem, charakterem, wyglądem i zwyczajami. Huculszczyzna polska obejmuje około 40 gmin, a drugie tyle gmin huculskich znajduje się w Rumunji i Czechosłowacji.

Gminy huculskie przeważnie rozrzucone na ogromnej przestrzeni (Żabie zajmuje 602 klm², Hryniawa 420 klm.²), o chatkach bardzo od siebie odległych, stojących nieraz samotnie na połoninach i grzbietach gór — przedstawiają typ zgoła odmienny, niż jakiegokolwiek inne wsie, nawet górskie. Huculi mało zajmują się rolnictwem, a oddani przeważnie pasterstwu i wyrębowi, oraz spławianiu drzewa.

Strój Huculów bardzo barwny, przeważnie koloru czerwonego, pięknie odbija od cieni lasów i połonin. Szczególnie ładne są ubrania odświętne. Koszule i serdaki bogato wyszywane w oryginalne, ale zupełnie odmiennie od zakopiańskich wzorów. Huculi mają ogromnie rozwinięte poczucie artystyczne.

Mężczyźni są wysocy, bruneci i szatyni, długowłosi, o pociągłej twarzy i ostrych rysach; kobiety wzrostu niskiego, blondynki o ciemnych oczach, lub szatynki. Odziani w barwne stroje, z fajką lub papierosem w zębach (są one stale w ustach nawet u dziewcząt) przedstawiają się na swych konikach, zwanych też Huculami, niezmiernie malowniczo. Najlepiej oglądać Huculów w dniu świątecznym w Żabim, na odpustach, a przede wszystkim na jarmarkach w Kutach, Kosowie, Peczeniżynie i Delatynie.



Z okolic Zakopanego. — Hala Olczyńska.

KOŚCIELISKO

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś Kościeliska w pow. nowotarskim, w wojew. krakowskim, położona na południowych stokach Gubałówki 1000—1050 mt. n. p. m., odległa o 3 kilometry od Zakopanego, a o 5 klm. od stacji kolejowej Zakopane. Mieszkańców 1400.

Wieś rozległa, położona wśród zalesionych wzgórz, zdala od gwaru i ruchu miasta nadaje się specjalnie, jako miejsce wypoczynku.

Klimat, jak w Zakopanem.

Prześliczne spaceru, wycieczki w Tatry, w zimie wspaniałe tereny narciarskie średniej wysokości, o długich łagodnych zjazdach.

Taksy kuracyjnej nie pobiera się.

Mieszkania. Liczne wille i pensjonat Ferdynanda Lorensa, restauracja i 2 jadłodajnie.

Mieszkania i utrzymanie tańsze, niż w Zakopanem.

Na terenie wsi Kościeliska znajduje się znane sanatorium dla chorych piersiowych im. d-rów Dłuskich.



Z okolic Krościenka. — Rzeka Dunajec.

Poczta i telegraf, lekarze i apteka w Zakopanem. Połączenia kolejowe, jak do Zakopanego: „Ruch“ str. 91. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

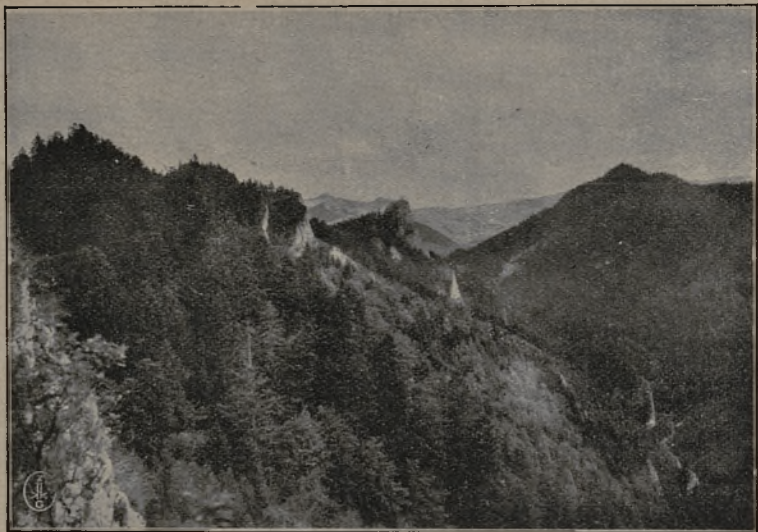
KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM

LETNISKO I ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONEJ

Położenie i okolica. Miasteczko, liczące około 2.500 mieszkańców, w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa Nowy Targ lub Stary Sącz. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Miasteczko leży nad Dunajcem. Okolice lasista, na tle okolicznego pasma Pienin, jedna z najpiękniejszych w Polsce. Wysokość n. p. m. 420 mt.

Klimat. Dolina otoczona górami, zasłonięta od wiatrów północnych. Klimat łagodny, podgórski. Średnia temperatura w miesiącach od czerwca do października $+ 15,5^{\circ}\text{C}$.

Środki lecznicze. Szczawy alkaliczno-słone ze źródeł „Stefan“, „Michalina“ i „Marja“ służą wyłącznie do picia na miejscu. Wody te wysyła się również w znacznych ilościach w oryginalnych butelkach. Pozatem leczenie klimatyczne i terenowe, oraz kąpiele rzeczne w Dunajcu.



Pieniny. — Widok na Koronę i Sokolicę.

Wskazania lecznicze. Choroby dróg oddechowych, wadliwa przemiana materji, choroby żołądka i kiszek, rekonwalescencja.

Lekarze i apteka. Dr. Edward Merkowski ordynuje stale, apteka Mr. Józefa Waltera w miejscu.

Mieszkania. Dwa pensjonaty, dwie restauracje i prywatnie do wynajęcia około 150 pokoi.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania 6 — 9 zł.

Rozrywki. Spacerzy po ogrodzie miejskim i do pobliskich lasów. Tennis, kręgielnia, biblioteka, kąpiele rzeczne, sporty, orkiestra miejscowa i zamiejscowa cygańska. Wycieczki: samochodem lub końmi do ruin zamku w Czorsztynie i Niedzicy, następnie do Czerwonego Klasztoru, z powrotem zaś łódkami Dunajcem przez Pieniny. Wycieczki piesze do Pienin na szczyty górskie: Trzy korony 982 m. n. p. m. 4 godz., Lubań 1211 m. n. p. m. (całodzienna). Wreszcie wycieczki do pobliskiej Szczawnicy (6 klm.), do Zakopanego i Krynicy.

Zarząd. Informacyj listownie udziela Zarząd źródeł mineralnych.

Komunikacja. Ze stacji kolejowej w Nowym Targu lub w Starym Sączu kursują w sezonie letnim samochody,



Pieniny. — Schronisko Sienkiewicza.

względnie fury góralskie. Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych.

Połączenia kolejowe, jak do Nowego Targu: „Ruch“ str. 91 i jak do Starego Sącza: „Ruch“ str. 101.

KRYNICA

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE. ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNEJ
ZIEMNO-ŻELAZISTEJ I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Krynica leży w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskim, w zachodniej części Karpat. Posiada 1.500 stałych mieszkańców. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Położona jest na wysokości 590 m. n. p. m. w okolicy górzystej, bogatej w lasy szpilkowe.

Klimat. Klimat Krynicy ma wszystkie cechy zdrowego, łagodnego, pobudzającego klimatu podalpejskiego. Położenie zakładu zdrojowego, otoczonego górami, zabezpiecza od wiatrów północnych. Powietrze czyste — zawiera znaczną ilość ozonu. Wilgotność powietrza umiarkowana.

Środki lecznicze. Oprócz ożywczego klimatu, posiada Krynica źródła szczaw alkalicznych wapniowo-żelazistych, bardzo bogatych w bezwodnik węglowy. Niektóre ze źródeł



Krynica. — Dom zdrojowy.

służą zarówno do picia, jak i do kąpieli. Woda ze źródeł „Głównego“, „Słotwińskiego“, „Jana“ i „Józefa“ należy do szczaw alkalicznych ziemno-żelazistych i zbliżona jest do wód zdrojowych Wildungen, Franzensbad, Elster. Prócz kąpieli podaje się powyższe wody do picia w stanie zimnym i gorącym. Woda ze źródła „Zubera“ jest najsilniejszą na kontynencie szczawą alkaliczną — „Polskie Vichy“. Zdrój „Karola“ jest lekką szczawą alkaliczną — wyborową, jako woda stołowa. Zdrój „Dobrodzieja“ i pozostałe otwory wiertnicze dostarczają szczawy żelazistej, wyłącznie do kąpieli. Wody ze źródeł „Główny“, „Słotwinka“, „Karola“ i „Zubera“ wysyła się na zamówienie w butelkach opieczutowanych, do wszystkich miejscowości Rzp. Polskiej.

Aby dostarczyć dostateczną ilość wody dla nowowbudowanych i otwartych w drugiej połowie roku ubiegłego do użytku łaźni, zostały wywiercone w ostatnim czasie 4 nowe otwory wiertnicze i w trakcie wiercenia są jeszcze dwa otwory. Woda ze wszystkich nowych otworów jest bardzo bogata w bezwodnik węglowy.

Rozbiory chemiczne wód krynickich (z wyjątkiem świeżo wymienionych) były dokonane przez Prof. Dr. Leona Marchlewskiego z Krakowa. W roku bieżącym zostanie wykonana powtórnie dokładna analiza wód ze wszystkich źródeł.

Źródła są ujęte w kamienne, względnie betonowe cembrzyny. Czerpanie odbywa się przeważnie za pomocą pomp.

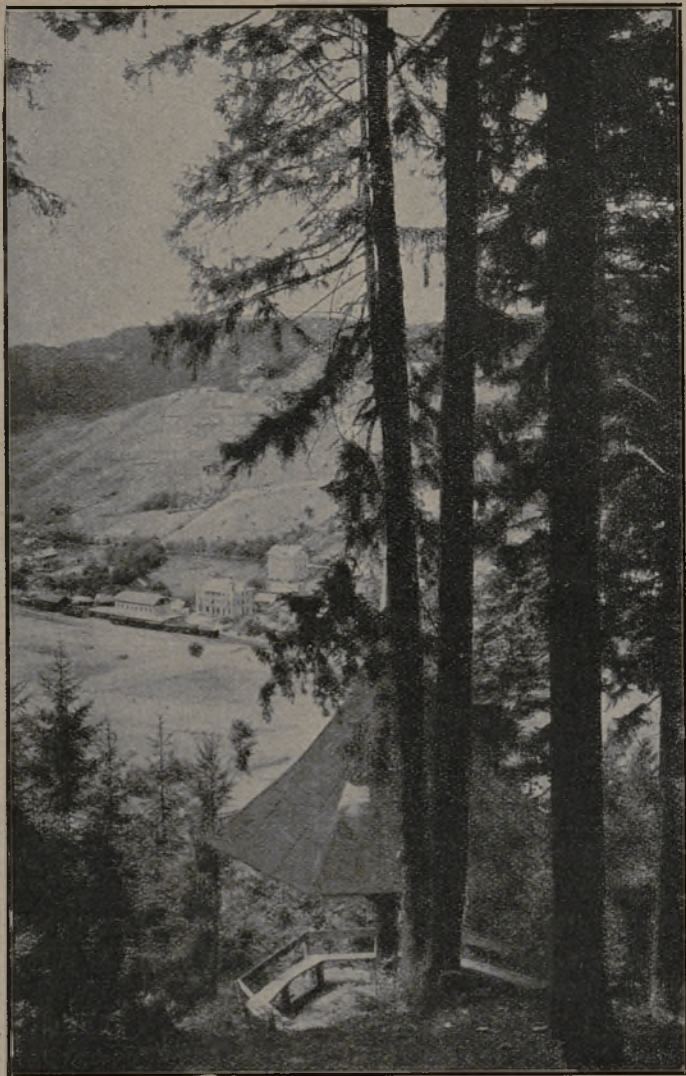


Krynica. — Deptak.

Poza kąpielami mineralnymi (kwaso-węglowymi) w zakładzie zdrojowym stosowane są kąpiele borowinowe, ze znakomitej, nadzwyczaj aromatycznej borowiny, której bardzo obfite pokłady znajdują się w najbliższej okolicy.

Urządzenia lecznicze. Stary budynek łaźni mineralnych posiada 102 wanny, dom zdrojowy—12 wanien miedzianych, nowe łaźni mineralne, narazie tylko w połowie użytkowane — 105 wanien. Ogrzewanie wody systemem Schwarza. Łaźni borowinowe mieszczą 31 kabin do całkowitych kąpeli i 8 kabin do kąpeli częściowych (nasiadkowych, ręcznych i nożnych), oraz 4 kabiny do okładów borowinowych. Zakład przyrodolecznicy, zimową porą czynny w zakładzie zdrojowym, zaopatrzone jest w różnego rodzaju urządzenia wodolecznicze, przyrządy do elektryzacji, kąpeli elektrycznych, naświetlań lampą kwarcową i t. p. Kąpiele słoneczno-powietrzne zaopatrzone są w natryski i przyrządy gimnastyczne. Zawodowy kierownik prowadzi na miejscu gimnastykę leczniczą i wykonywa masaże. Trwałe gorące przestrzykiwania. Zakład gimnastyczny i zabaw dla dzieci. Bardzo rozległy park ze ścieżkami dla leczenia terenowego. Zakład rentgenologiczny i pracownia chemiczno-mikroskopowa D-ra Kmietowicza (jun.).

Urządzenia sanitarne. Krynica zaopatrzona jest wodociągiem wodą źródlaną z Jastrzębika i Czerkaczki, potem posiada drugi wodociąg tak zwany gospodarczy. Bu-



Krynica. — Widok z góry parkowej.

dowa kanalizacji na sezon letni będzie zupełnie ukończona. Oświetlenie elektryczne. Chodniki. Jezdnie żwirowane. Zakład posiada dom izolacyjny, 2 dezynfektory parowe, oraz 3 aparaty Flüggego do odkażania formaliną. W projekcie jest otworzenie w najbliższym czasie przez Komisję zdrojową szpitala miejscowego.



Krynica. — Źródła Józefa i Jana.

Wskazania lecznicze. Picie wód krynickich wskazane jest w chorobach krwi, wątroby, przewodu pokarmowego, narządu moczowego, oraz w chorobach kobiecych. Wskazania dla kąpieeli mineralnych krynickich i borowinowych są następujące: różne choroby kobiece, ze zmianami pozapalnymi i zaburzeniami w miesiączkowaniu, choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby przemiany materji, krwi, gościec, niektóre choroby nerwowe, jak nerwobóle, porażenia, a nawet niektóre choroby nerwowe organiczne.

Przeciwwskazania. Niewyrównane, daleko posunięte wady serca, b. silnie rozwinięta miażdżycza tętnic, gruźlica płuc, skłonność do krwotoków i złośliwe nowotwory.

Lekarze. Następujący lekarze ordynują w Krynicy cały rok: Cichański Aleksander (okulista), Wacław Graba-Łęcki — lekarz zakładowy, Gorski Ksawery, Kmietowicz w sezonie letnim: Aronson Juljan, Askenazy Zygmunt, Bardach Albert, Better Ignacy, Brand Henryk, Brotman Samuel, Daszkiewicz Ludwik, Edelman Bernard, Ehrenpreis Edward, Freundlich Henryk, Heller Tadeusz, Hirszbajn Daniel, Kaufer Efraim, Kmietowicz Franciszek (jun.), Kopff Leon, Kopp Anatol, Kornberg Ignacy, Körbel Herman, Krzemiński Witold (neurolog) kierownik zakładu przyrodoleczniczego, Lewicki Stanisław, Mayer Józef, Morgensternowa Józefa, Melcerowa Anna, Perłowski Edward, Precel Gustaw, Raps Emil, Reichowa Franciszka, Rosenberg Ludwik.



Krynica. — Wodospad Czapłego Stawu w zimie.

Skórczewski Witold, Starzewski Józef, Szymonowicz Władysław, Wilner Stanisław, Wolski Antoni, Zarzycki Emanuel.

Personel sanitarno-lekarski: 5 położnych, 18 masażystek, 8 masażystów, oprócz tego pielęgnowaniem chorych zajmują się siostry służebniczki.

Mieszkania. 4 hotele, stary dom zdrojowy o 95 pokojach, nowy o 108 pokojach. „Trzy Róże“ o 105 pokojach. Dom Katolicki o 20 pokojach i hotel Polonja o 35 pokojach. Ogólna liczba pensjonatów 65, willi 35 i dworków 10. Ogólna liczba pokoi w hotelach 363, pensjonatach 3800, willach i domach prywatnych około 1000 pokoi. W hotelach i pensjonatach mieszkania wynajmują z pościelą; wszędzie jest oświetlenie elektryczne. Następujące hotele i pensjonaty są przystosowane do zamieszkania w sezonie zimowym, a więc posiadają podwójne okna, centralne ogrzewania i piece, a mianowicie: dom zdrojowy stary i nowy, Trzy Róże, willa pod Goplaną, Soplicowo i Marja. Liczba mieszkań przygotowanych do zamieszkania zimą z każdym ro-

J. i F. MARTELL COGNAC

C Z Y S T Y
D E S T Y L A R
W I N N Y

Zalecany przez Pp. lekarzy dla
chorych i rekonwalescentów.

GENERALNA REPREZENTACJA:

Dr. Z. DZIKOWSKI

SP. Z O. O.

K r a k ó w

UL. JAGIELLOŃSKA 5.

TELEFON 30-33

W a r s z a w a

UL. WIERZBOWA 6.

HOTEL ANGIELSKI

TELEFON 514-42.



Krynica w zimowej szacie.

kiem wzrasta. Restauracyj 10, jadalni 6, z tych: w domu zdrojowym, Domu Katolickim i Schwartza czynne cały rok. Wiele sklepów spożywczych, galanteryjnych i t. p., otwartych jest cały rok.

Apteka. Apteka pod „Orłem“ Nitribitta zaopatrzona w wszelkie środki i przybory lecznicze, mieści się w centrum zakładu, a oprócz tego są 2 składy apteczne.

Sezon. Sezon trwa cały rok bez przerwy: letni od 1 maja do 31 października i sezon zimowy od 1 listopada do końca kwietnia. W sezonie zimowym wydawane są wszelkie kąpiele i zabiegi lecznicze w łazienkach domu zdrojowego, posiadającego centralne ogrzewanie. Sezon letni dzieli się na trzy okresy: I od 1 maja do 30 czerwca, II (główny) od 1 lipca do 31 sierpnia i okres III od 1 września do 31 października. W okresach I i III ceny kąpiele i utrzymania są niższe od 25 do 30⁰/₀.

Rozrywki. Teatr w czasie sezonu daje przedstawienia operowe i operetkowe, kino, czytelnia zdrojowa i klub towarzyski, wypożyczalnia książek, orkiestra zdrojowa koncertująca dwa razy dziennie na deptaku, a wieczorami w domu zdrojowym i w prywatnych restauracjach. Prócz tego często odbywają się bale, reuniony i różne festyny. Wycieczki i przechadzki w bliższą i dalszą okolicę, lawn-tennis, w sezonie zimowym narty, saneczki i ślizgawka.



Krzeszowice. — Pisary.

Zarząd. Krynica jest zdrojowiskiem państwowem, właścicielem jest Skarb Państwa. Zdrojowiskiem zarządza z ramienia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (Departamentu Służby Zdrowia) Dyrektor inż. Leon Nowotarski, funduszem zaś kuracyjnym zarządza Komisja Zdrojowa w myśl ustawy z dnia 23 marca 1923 r. Wszelkich informacji udzielają: Zarząd zdrojowy, Komisja Zdrojowa i Agencja biura informacyjnego A. Kukulskiego.

Komunikacja. W sezonie letnim między Warszawą a Krynica kursuje pociąg pośpieszny bezpośredni z wagonami sypialnymi i restauracyjnymi, prócz tego z Poznania, Krakowa i Lwowa jest połączenie bez przesiadania się wagonami wprost biegnącymi. Przed dworcem kolejowym w Krynicy czekają zawsze liczne dorożki automobilowe i konne. Koszt dojazdu od dworca 1 do 3 zł. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 81, 101, 102. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Ogólne uwagi. W głównym sezonie należy przed wyjazdem zapewnić sobie mieszkanie, gdyż bardzo często panuje tak liczny zjazd gości, że nawet skromny nocleg znaleźć trudno. Krynica znajduje się ciągle jeszcze w okresie rozbudowy, prowadzonej pod kierunkiem Rektora Politechniki Lwowskiej Prof. D-ra Ottona Nadolskiego. Rozwój jej postępuje w nader szybkim tempie. Dzięki swym natural-

nym bogactwom leczniczym, z drugiej strony — dzięki opracowanemu generalnemu planowi rozbudowy, który co rok częściowo się realizuje, Krynica już znajduje naczelne miejsce wśród polskich zdrojowisk, a wkrótce po ukończeniu przebudowy, nietylko nie będzie ustępować, lecz nawet przewyższy znane zagraniczne kurorty pod względem różnych urządzeń.



Krzeszowice. — Łazienki.

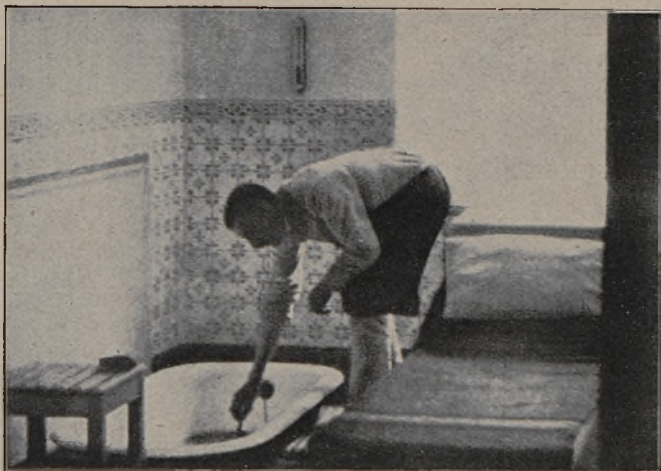
KRZESZOWICE

ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Wieś o charakterze miasteczka w powiecie chrzanowskim, województwie krakowskim, przy stacji kolejowej tejże nazwy w odległości 26 klm. od Krakowa. Okolice malownicza, otoczona lasami iglastymi. Wysokość n. p. m. 295 m.

Klimat. Naogół łagodny, opady atmosferyczne umiarkowane, od północy zasłaniają wzgórza.

Środki i urządzenia lecznicze. 2 źródła wody siarczanej: jedno t. zw. źródło główne i źródło „Zofji“. Zakład kąpielowy w r. 1923 rozszerzony i kompletnie odrestaurowany leży w środku starego parku. Posiada 21 kabin kąpielowych. W miejscu znajduje się również szpital zakładowy, pomieszczenia izolacyjne i niezbędne urządzenia sanitarne.



Krzeszowice. — Kabina kąpielowa.

Wskazania lecznicze. Goście przewlekły, cierpienia skóry, choroby kobiece, długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli, zatrucia metaliczne, zołzy, krzywica i nerwobóle.

Lekarze. Ordynują stale: Dr. Walkowski, Dr. Dura, Dr. Mazurek. W sezonie zakład przyjmuje pomocniczy personel lekarski, jak medyków, masażystów i t. p. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Pokoje w zakładzie kąpielowym, oraz w willi, wybudowanej obok zakładu, zaopatrzonej we wszystkie wygody. Parter willi zajmuje zakładowa restauracja, połączona z kawiarnią i mleczarnią. Ponadto pokoje nająć można z utrzymaniem lub bez w miasteczku i okolicy. Są także do wynajęcia mieszkania z kuchnią.

Sezon. Trwa od 1 maja do 15 października i dzieli się na trzy czasokresy.

Taksa uzdrowskowa. Opłaty pobiera zakład od gości kąpielowych, bawiących ponad 48 godzin, w wysokości około 10 zł.

Ceny. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania jednej osoby 5 złotych. Przeciętna cena jednego pokoju na jedną osobę 2 zł. dziennie. Kąpiele 2 zł.

Rozrywki. Biblioteka, kasyno, reuniony i przedsta-



Szczyt Doboszanki w Gorganach.

wienia amatorskie, tennis; bliższe i dalsze wycieczki do Czarnej i ruin zamku Tenczyńskiego.

Zarząd. Magistrat m. Kut udziela wszelkich informacji, oraz Zarząd Zakładu zdrojowo-kąpielowego w Krzeszowicach.

Komunikacja. Stacja kolejowa w centrum zdrojowiska na linii kolejowej Warszawa—Kraków. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 63, 74, 81, 89, 90, 106. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

K U T Y

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Miasto, liczące 5.500 mieszkańców, w powiecie kosowskim, województwie stanisławowskim, nad rzeką Czeremoszem. Wysokość n. p. m. 399 m. Okolice górzysta, piękne lasy bukowe i świerkowe.

Klimat. Łagodny, ciepły, zwłaszcza na wiosnę i w jesieni.

Środki lecznicze. Kąpiele w Czeremoszu, kąpiele słoneczne i piaskowe, leczenie terenowe i klimatyczne.

Lekarze. Dr. Filip Friedman, Dr. Gustawa Hitler, Dr. Leon Bartel i Dr. Marja Burat.

Apteka zaopatrzona w wszelkie środki farmaceutyczne na miejscu.

Mieszkania. 5 hoteli, 1 jadalnia, 5 restauracyj. Ogólna liczba pokoi z pościelą, wynajmowanych przez mieszkańców około 200.

Sezon. Od maja do końca września.

Ceny utrzymania. Przeciętnie całodzienne utrzymanie 6 zł., cena pokoju 1—2 zł., na 2 osoby zaś 1.50—2.50 zł.

Frekwencja. W ostatnich latach przebywało w Kutach 1000 — 1500 osób rocznie.

Rozrywki. Biblioteka i czytelnia, orkiestra, zabawy, wycieczki bliższe i dalsze.

Zarząd. Magistrat m. Kut udziela wszelkich informacji.

Komunikacja. Najbliższe stacje kolejowe są: Zabłotów, 30 klm. i Kołomyja 44 klm., od Kossowa 7 klm. Od kolei komunikacja samochodowa. Przejazd 10—12 zł. od osoby. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 120, 133, 129. Poczta i telegraf na miejscu.

LANCKORONA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Miasteczko w pow. wadowickim, woj. krakowskim, o 5 klm. szosą od stacji kol. Kalwarja (linja Kraków—Chabówka). Miejscowość górzysta, zalesiona, 560 metrów nad poziomem morza. Ładne widoki, piękne spacer i wycieczki. Mieszkanie z całkowitem utrzymaniem od 5—6¹/₂ zł. dziennie. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 76, 91, 100.

LATOSZYN

LETNISKO I ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie ropczyckim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowy w Dębicy na szlaku Kraków—Lwów. Okolice lasista — obok przepływa Wisłoka.

Klimat. Klimat suchy, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze. W miejscu znajdują się źródła siar-

czane i dość obfite pokłady borowiny. Źródła te eksploatuje N. Gawlik, który w tym celu wybudował łaźnieki drewniane o 4 kabinach. Wody w Latoszynie nie są dokładnie zbadane pod względem składu chemicznego, lekarze jednak okoliczni skierowują do Latoszyna w celach leczniczych chorych na gościec i artretyzm.

Frekwencja nieliczna. Mieszkania można znaleźć u mieszkańców wsi.

Do atrakcji miejscowości należy zaliczyć kąpiele w Wiśloku i spacer po lasach.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 92, 104, 106.



Lubień Wielki. — Fragment z parku.

LUBIEŃ WIELKI

ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Wieś licząca około 3.000 mieszkańców w powiecie Gródek Jagiell., województwie lwowskim. Stacja kolejowa, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Zakład położony jest w pięknym, 60-morgowym parku, na wysokości 298 m. n. p. m., nad rzeką Wereszycą, zasłonięty lasami od północy, a pagórkami od wschodu. Na zachodzie przytyka do wsi duży staw.

Klimat. Łagodny, ciepły, grunt przepuszczalny, opady atmosferyczne normalne.

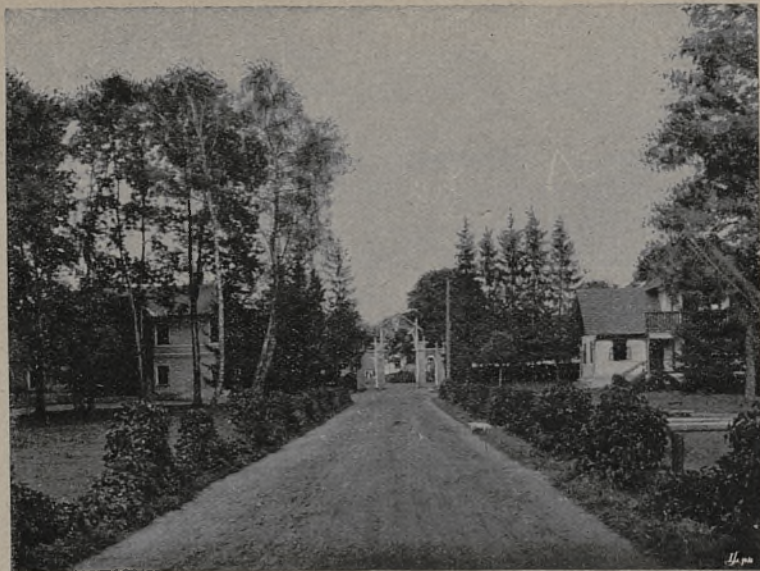
Środki lecznicze. 5 źródeł siarczanych, bardzo silnych i obfitych. W wodach lubieńskich stwierdził Łazarski w 1910 r. radjoczynność. Rozbiorów chemicznych wody i borowiny dokonali prof. Radziszewski i Marchlewski. Główne źródło „Ludwik“, ujęte przez inż. Wachtlera z Marienbadu, daje na dobę 2.000 kąpieli. Wody siarczanej używa się do kąpieli, inhalacji i do picia. Woda lubieńska w porównaniu z zagranicznymi wodami, posiada największą ilość siarki ze wszystkich znanych wód, co wykazuje zestawienie: Lubień 1.1173, Mehadia 0.930, Akwizgran 0.380, Piszczany 0.210, Trenczyn 0.100, Baden 0.110. Woda bezbarwna, przezroczysta, o silnej woni siarkowodoru, ciepłota 10,8^o C., ciężar gatunkowy 1.00216. Znakomita borowina lubieńska zawiera w 100 gr. 9.2728 ałunu.

Urządzenia lecznicze. Zakład posiada nowoczesne łaźienki z 75 wannami do kąpieli mineralnych i borowinowych. W osobnym budynku mieści się wzięwalnia parami wód siarczanych — systemu Bullinga, ogólna i pojedyncza, zakład gimnastyki ortopedycznej Zandera, emanatorjum radiowe, kąpiele elektryczno-świetlne i kąpiele z gorącego powietrza Bier-Polano. Oprócz tego lampa kwarcowa, Sollux, heljo- i elektroterapia. Nad rzeką Wereszycą plaża słoneczna do kąpieli rzecznych i łódkowanie. Wózki do wożenia chorych, leżalnia.

Urządzenia sanitarne. Wodociąg wody słodkiej, częściowa kanalizacja. Oświetlenie elektryczne, rzeźnia.

Wskazania lecznicze. W Lubieniu leczy się z doskonałym wynikiem: sprawy gośćcowe, stawów i mięśni, artretyzm, chroniczne zapalenie stawów z wysiękami i zniekształceniami, chroniczne zapalenie nerwów, mięśni, nerwobóle, zwłaszcza ischjas, niedowłady, porażenia, następstwa urazów i złamań kości, wysięki pozapalne tak kostne, jak i części miękkich, choroby kobiece, niektóre choroby skóry, jak łuszczyca i na tle grzybkowem, kiła w późnych okresach, choroby przemiany materji, otyłość, cukrzyca, zatrucia rtęcią i ołowiem.

Przeciwwskazania. W Lubieniu nie leczy się gruźlicy



Lubień Wielki. — Wjazd do Zakładu.

płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków i złośliwych nowotworów.

Lekarze. Lekarzem zakładowym jest Dr. Władysław Podsoński ze Lwowa, prócz tego 4 lekarzy ordynuje w sezonie. Zakładowi masażyści. Apteka zaopatrzona we wszelkie środki lecznicze na miejscu.

Mieszkania. W willach zakładowych 150 pokoi urządzonych z komfortem, bez pościeli. W r. 1927 wybudowano Dom zdrojowy, w którym znajduje się kasyno i 60 pokoi mieszkalnych, urządzonych z zagranicznym komfortem. Wodociągi na każdym piętrze. W domach prywatnych około 280 pokoi. Apropozycja łatwa i dostateczna. Pensjonat zakładowy, restauracja, cukiernia, mleczarnia, pozatem kilka restauracyj prywatnych.

Sezon. Od 15 maja do końca września.

Taksa zdrojowa 12 złotych; następne osoby, należące do tej samej rodziny, oraz osoby dojeżdżające, płacą połowę taksy.

Ceny. Ceny kąpiei mineralnych od 2—4 złotych, borowinowych od 4—5.50 zł. Okłady borowinowe 1 zł. Utrzymanie w restauracjach około 4—5 zł. dziennie. Pensjonat

8—10 złotych (pięć razy dziennie wikt). Pokoje zakładowe po 3—6 złotych, we wsi zaś od 1—3 zł. dziennie. W sezonie III-cim od 20.VIII ulgi kąpielowe dla funk. państw. i biednych.

Frekwencja. W ostatnim sezonie bawiło 2.000 osób.

Rozrywki. Orkiestra zakładowa, kasyno, czytelnia, wypożyczalnia książek, kręgielnie, krokiet, spacer, rybostwo, łodzie.

Zarząd. Właścicielem zakładu jest Adolf hr. Branicki. Komisja zdrojowa czuwa nad porządkami sanitarnymi. Wszelkich wyjaśnień udziela Zarząd Zdrojowy.

Komunikacja. Ze Lwowa 8 pociągów dziennie. Z dworca kolejowego, oddalonego od zakładu 2 klm., dojeżdżają autobusy i furki za opłatą 50 groszy od osoby. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 109, 111.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

ŁANCZYŃ

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA (ŹRÓDŁA SOLANKOWE)

Położenie i okolica. Wieś nad rzeką Prut o 7.323 mieszkańcach, w województwie stanisławowskim, w pow. nadwórniańskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Wieś leży wśród wzgórz i lasów liściastych i szpilkowych.

Klimat. Powietrze łagodne podgórskie.

Środki lecznicze. Kąpiele w rzece Prut, oraz można korzystać z kąpeli solankowych w warzelni soli za zezwoleniem Izby Skarbowej w Kołomyi.

Wskazania lecznicze. Rekonwalescencja, przemęczenie, choroby przemiany materji (solanki).

Lekarze i apteka. Dr. Salomea Weich w miejscu i dojeżdżający lekarze Dr. Giełczyński z Nadwórnej, lekarz powiatowy i okręgowy lekarz Dr. Bogdański z Delatyna; apteka w Delatynie.

Mieszkania. Pokoje w dworach z pościelą, lub bez pościeli, oraz u włościan; jadłodajni 7, restauracyj 3.

Sezon. Od 15 maja do 15 września.

Ceny. Przeciętna cena całodziennego utrzymania jednej osoby wynosi od 5 do 10 zł.; cena pokoju 30—60 zł. miesięcznie.

Frekwencja. Roczna frekwencja gości w ostatnich latach wynosi około 200 osób.

Rozrywki. Wycieczki do lasów, 2 kręgielnie, radio, zabawy towarzyskie i t. p.

Informacje. Wszelkich informacji udziela Zarząd gminy w Łączynie.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu na linii Delatyn—Kołomyja. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 129.



Marcinkowice. — Pensjonat „Dwór“.

MARCINKOWICE

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Wieś w powiecie nowosądeckim, woj. krakowskim, o 7 klm. od Nowego Sącza, stacji kolej. na linii Nowy Sącz—Chabówka. Wieś liczy przeszło 1000 mieszkańców; wzniesiona 300 metrów n. p. m., jest położona nad Dunajcem i jego dopływem Smolnikiem w miejscowości górzystej, zalesionej. Okoliczne wzgórza dochodzą do wysokości 800—1000 metrów nad pow. morza. Telegraf i telefon na miejscu. Urząd pocztowy w Klęczanach.

Klimat. Podgórski, suchy, gleba przepuszczalna.

Miejscowość zasłonięta od wiatrów, jest bardzo odpowiednia dla ludzi wyczerpanych, rekonwalescentów, zwłaszcza po przebytych chorobach dróg oddechowych.

Lekarze i apteki w pobliskim Nowym Sączu, z którym Marcinkowice mają dobrą komunikację kolejową (kilka pociągów dziennie).

Mieszkania u włościan; 1 pokój około 100 złotych za całe lato, oraz w obszernym dworze, który został urządzony, jako wzorowy pensjonat (werandy, sala balowa, sala bilaradowa, wodociąg, kanalizacja), oraz w willi o 30 pokojach, znajdującej się w parku dworskim z salą balową, bilaradową i czytelnią. Kąpiele w Dunajcu i Smolniku, ładne spacerunki i wycieczki.

Ceny utrzymania w pensjonacie od 7 złotych od osoby, za dzieci do lat 6 połowę.

Frekwencja. Około 300 osób rocznie.

Właścicielką pensjonatu jest p. Olga Morawska — właścicielka majątku, która udziela wszelkich informacji.

Komunikacja kolejowa przez Kraków, Chabówkę, lub Tarnów, Nowy Sącz. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 91, 100. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

MIKULICZYN

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś Mikuliczyn leży nad Prutem w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim, stałych mieszkańców 4.760. Stacja kolejowa w środku wsi, pozatem 2 przystanki kolejowe, a to w przysiółkach Diłok i Podleśniów. Poczta, telegraf i telefon międzymiastowy w miejscu. Wzniesienie n. p. m. 646 m. Okolice piękna, wieś leży wśród niezmiernych lasów świerkowych.

Klimat. Łagodny, podgórski; zima jest śnieżną, suchą i pogodną.

Mikuliczyn wraz z przysiółkami *Diłokiem* i *Podleśniowem* jest idealnym miejscem odpoczynkowym i pobyt tu wskazany jest również w cięższych stadiach chorób dróg oddechowych.

Lekarze. Dr. Naftali Roth, b. lekarz kliniki chorób



Dolina Prutu (Worochta).

wewnętrznych uniwer., specjalista chorób wewnętrznych, który posiada laboratorium chemiczno-lekarskie i Dr. Bernard Zanzig, specjalista chorób kobiecych i chorób wewnętrznych.

Apteka w miejscu Leopolda Scherffa.

Mieszkania. 3 hotele, 4 pensjonaty, 26 will i 160 domów; oświetlenie naftowe; w pensjonatach dają pościel; 3 restauracje.

Sezon od maja do końca października.

Ceny. Całodzienne utrzymanie w pensjonacie od 6 zł., taksy letniskowej nie pobiera się.

Frekwencja. 3.500 osób rocznie.

Rozrywki. Przedstawienia teatralne, biblioteka, zabawy, festyny, sporty, przechadzki po lasach, wycieczki dalsze na Chomiak, Jawornik.

Informacje. Urząd gminny w Mikuliczynie udziela wszelkich informacji bliższych.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu — na linii Stanisławów—Jasina. Częste i dogodne pociągi. Z dworca dorożki za opłatą 1 zł. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

MIŁOWODY

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY.

Położenie i okolica. Miłowody leżą w powiecie obornickim, województwie poznańskim, w odległości 30 klm. od Poznania i 1,5 klm. od stacji kolejowej Oborniki, wśród suchej, lesistej okolicy, nad wysokim brzegiem rzeki Welny, otoczone 4-morgowym starym parkiem.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze. Wodolecznictwo systemem d-ra Żniewicza, sztuczne kąpiele jodłowe, solankowe, kwaso-węglowe, kąpiele rzeczne, świetlne, słoneczne i powietrzne. Ponadto elektryzacja, masaż, gimnastyka lecznicza i w razie potrzeby kuracja dietetyczna.

Wskazania lecznicze. Do Zakładu przyjmuje się w pierwszym rzędzie uzdrowieńców, oraz osoby wyczerpane i przemęczone pracą umysłową; pozatem cierpiących na choroby nerwów, chorobę Basedowa, choroby przemiany materji, przewlekłe zatrucia alkoholem i narkotykami, choroby oskrzeli, przewodu pokarmowego, nerek i dróg moczowych.

Lekarze. Stałym lekarzem zakładowym jest Dr. Suszczyński.

Mieszkania. Zakład jest skanalizowany, oświetlony elektrycznością, posiada około 90 pokoi mieszkalnych. Ponadto w parku są dwie wille oddzielne z pokojami dla kuracjuszków.

Sezon. Zakład otwarty i czynny jest przez cały rok.

Frekwencja kuracjuszków z Zakładzie w r. 1927 wyniosła 395 osób.

Zarząd. Właścicielem zakładu jest Kasa Emerytalna dla pracowników P. K. P. b. dzielnicy pruskiej. Wszelkich informacji udziela Zarząd uzdrowiska w Miłowodach.

Zakład przyjmuje również osoby nie będące pracownikami kolejowymi.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 38, 39.

Kuracjusze i letnicy korzystają z ulg kolejowych.



Morszyn. — Łazienki.

MORSZYN

ZDROJOWISKO. — ZDROJE WÓD GORZKICH

Położenie miejscowości. Morszyn leży w powiecie stryjskim, województwie stanisławowskim, przy stacji kolejowej tejże nazwy (na linii Stryj—Stanisławów), na Podkarpaciu, w miejscowości falistej, wznoszącej się stopniowo ku Karpatom. Morszyn otaczają rozległe lasy szpilkowe, pokrywające łagodne wzgórza, z których roztacza się malowniczy widok na łańcuch Wschodnich Beskidów. Wysokość n. p. m. 325 mt. Kolej, poczta, telegraf, telefon na miejscu.

Klimat. Odpowiednio do położenia swego Morszyn posiada klimat podgórski i leśny, powietrze wolne zupełnie od kurzu. Przeciętna ciepłota dzienna od maja do września wynosi 17.4° C.

Środki lecznicze. Morszyn posiada jedyne w Polsce źródło wód gorzkich. Najważniejszy z nich jest zródł Bonifacego, zawierający solankę nie tylko najsilniejszą w Polsce, lecz będącą jedną z najbardziej stężonych wód w świecie (230 gramów różnych soli w 1 litrze wody). Woda ta zarówno do picia, jak i do kąpieli, używa się w znacznym rozcieńczeniu, pozwalającym na ścisłe dostosowanie stopnia

jej stężenia do potrzeb kuracji poszczególnego pacjenta. Przy odpowiednim stopniu rozcieńczenia, woda ze źródła Bonifacego odpowiada wodom zagranicznym Karlsbadzkim i Marjenbadzkim, przy większym stężeniu — zagranicznym wodom gorzkim różnego typu.

Zupełnie odmienny typ przedstawia źródło „Pod Matką Boską“, zawierające małe ilości soli mineralnych, odznaczające się natomiast wyjątkowo silną radjoczynnością.

Wobec wyjątkowego znaczenia dla lecznictwa zdrojów morszyńskich, zorganizowana została na miejscu wzorowa wytwórnia przetworów zdrojowych, która według opracowanych ściśle metod naukowych, przygotowuje „Naturalną morszyńską sól gorzką krystaliczną“, „Naturalną morszyńską wodę gorzką“ i „Naturalną sól kąpielową“ i zaopatruje w środki te rynek lekarski całej Rzeczypospolitej, usuwając potrzebę sprowadzania odpowiadających im soli i wód mineralnych zagranicznych, za które dotychczas tak poważne sumy odpływały z kraju.

Prócz zdrojów wód mineralnych posiada Morszyn w otaczających go olbrzymich lasach bogate pokłady wysoce cennej borowiny leczniczej.

Urządzenia lecznicze. W łazienkach murowanych, położonych w parku zakładowym w bliskości willi zakładowych, wydawane są kąpiele mineralne, borowinowe, kwasowęgłowe, z gorącego powietrza i t. p., a także zabiegi wodolecznicze. Cały teren zakładowy, łazienki i wille są skanalizowane i zaopatrzone zapomocą wodociągu w doskonałą wodę źródlaną do picia.

Odpowiednio do specjalnego charakteru kuracji morszyńskiej (patrz: wskazania lecznicze) ważny czynnik leczniczy stanowi odżywianie djetetyczne, stosowane w prowadzonym w tym celu przez zarząd zdrojowiska pod kierownictwem lekarza — „Zakładzie Djetetycznym“.

Wskazania lecznicze. Do leczenia w Morszynie nadają się nadewszystko choroby, powstałe na tle wadliwej przemiany materji (kamica wątrobianą, otyłość, dna, cukrzyca), a także choroby jelit. Normalny okres kuracji trwa 3 tygodnie.

Przeciwwskazania. Gruźlica, zapalenie nerek, choroby serca, skórne, weneryczne i umysłowe.



Wjazd do Morszyna. — Willa „Pod kotwicą“.

Lekarze. W zdrojowisku ordynuje lekarz zakładowy, Dr. Kazimierz Chmieleński. Pomoc felezerska i masaż — na miejscu. Apteki w pobliskim Stryju.

Mieszkania. Wartość lecznicza źródeł morszyńskich, jedynych w Polsce wód danego typu, nie może być należycie wykorzystana i Morszyn, posiadając znakomite środki naturalne i odpowiednie urządzenia, nie może spełnić swego zadania — t. j. dostarczenia społeczeństwu leczenia, jakiego dotychczas musiało szukać w analogicznych zdrojowiskach zagranicznych — Karlsbadzie lub Marjenbadzie, a to jedynie z powodu dotkliwego braku mieszkań, wywołanego przez zniszczenie wojenne, a któremu trwający od czasu wojny ciężki stan gospodarczy kraju nie pozwala skutecznie zaradzić. Oprócz paru willi zakładowych, mieszczących zakład djetetyczny, znajdujących się w wielkim kilkudziesięciomorgowym parku, posiada Morszyn tylko kilkanaście willi i dworców prywatnych, oraz mieszkania we wsiach sąsiednich, co wszystko razem daje możliwość pomieszczenia jednocześnie zaledwie osób paruset i oczywiście nie może zaspokoić potrzeb zgłaszających się coraz liczniej kuracju-

szów. Znaczna część kuracjuszków lokuje się wobec tego w pobliskim mieście powiatowym Stryju, skąd dojeżdża specjalnymi pociągami t. zw. kąpielowemi (25 minut jazdy).

Sezon. Sezon trwa od 15 maja do 25 września.

Ceny. Ceny kąpieli mineralnych, w zależności od klasy i sezonu, wynoszą od 2 do 4 zł., borowinowych od 5.50—8.50 zł. Cena pokoju z utrzymaniem wynosiła w r. 1927 w willach zakładowych 9—11.50 zł., w willach prywatnych nieco taniej. Cena pokoju 1-osobowego w pensjonatach 2—5 zł., 2-osobowego 5—8 zł.

Opłaty zdrojowej nie płaci się.

Frekwencja. Frekwencja kuracjuszków w sezonie 1927 r. wyniosła 1.262 osoby.

Rozrywki. W zakładzie znajduje się czytelnia, fortepian, radjo, w parku zakładowym plac tenisowy i krokieciowy. Bliskość i łatwość komunikacji ze Stryjem (4 pociągi dziennie, 25 min.) umożliwiają korzystanie z teatru, koncertów, kinematografów, cukierni, restauracji i t. p.

Prześliczna okolica falista o niezwykle bogatej roślinności, dostarcza możliwości używania niezliczonych pięknych spacerów, bliskość Karpat Wschodnich daje okazję do czynienia bliższych i dalszych wycieczek w piękne, a tak mało naogół znane, okolice kraju; pobliskie zagłębie naftowe i wielkie saliny dają sposobność zapoznania się z tym, tak potężnym przemysłem polskim.

Informacje. Zdrojowisko stanowi własność Towarzystwa Lekarzy Polskich b. Galicji i znajduje się pod zarządem sp. akc. „Zdroje Polskie“ w Warszawie, przy ul. Pięknej 2, tel. 83-60. Informacje udzielane są zarówno w Warszawie pod adresem powyższym, jak i w Zarządzie zdrojowiska w Morszynie (woj. stanisławowski).

Komunikacja. Najdogodniejsza komunikacja z Warszawy, Łodzi, Poznania, Krakowa, Wilna prowadzi przez Lwów, skąd przez Stryj do Morszyna przejazd trwa około 2 godzin. Wagony bezpośrednie Warszawa—Stryj. Stacja kolejowa w środku zdrojowiska. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 103. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Ogólne uwagi. Cechę, odróżniającą Morszyn od innych zdrojowisk, stanowi jego czysto wiejski charakter, wynikający z małego zabudowania jego terenu i spowodowanej



Morszyn. — Aleja parkowa.

przez to małej frekwencji kuracjuszków. Jest to miejsce do prowadzenia kuracji przy zastosowaniu wszystkich, tak obficie danych Morszynowi przez naturę, środków leczniczych, w warunkach wygodnego życia dworu wiejskiego, zdala od zgiełku miejskiego, ale jednocześnie zdala od rozrywek i urozmaiceń, dostarczanych przez zdrojowiska tłumnie odwiedzane. Kto poszukuje sumiennego leczenia i zupełnego wypoczynku, tak niezbędnego przy intensywnej, wyczerpującej kuracji, — znajdzie je w Morszynie, kto szuka w zdrojowisku karnawału letniego — winien Morszyn omijać, nie zajmując niepotrzebnie miejsca, którego tak mało, niestety, Morszyn posiada dla osób, rzeczywiście potrzebujących jego kuracji.

MOSZCZENICA

ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE

Położenie i okolica. Wieś w powiecie rybnickim, województwie śląskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowy na miejscu.

Okolica lesista pagórkowata, z widokiem na pasmo Beskidów. Wzniesienie n. p. m. 280 mt.

Klimat. Łagodny, suchy i ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze. Źródło silnej solanki jodo-bromowej, ujęte dość prymitywnie. Analiza wody dokonana została w 1925 r. przez Państwowy Instytut Farmaceutyczny. Źródło to jest własnością Spółki Brackiej, która w najbliższym czasie zamierza wybudować zakład kąpielowy. Dotychczas sporządzane są tu kąpiele sposobem prymitywnym dla nielicznych letników i kuracjuszków, przybywających w lecie z okolicy. Wspomniane źródło wraz z sąsiednim terenem odpowiednim do wybudowania zakładu uznane zostało w r. 1925 za zdrojowisko użyteczności publicznej. Moszczenica ma zatem wszelkie warunki, w szczególności wysokowartościowe pod względem leczniczym źródło, dobry klimat i dogodne położenie, ażeby stać się wkrótce ważnym zdrojowiskiem krajowym.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 70.

Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

MSZANA DOLNA

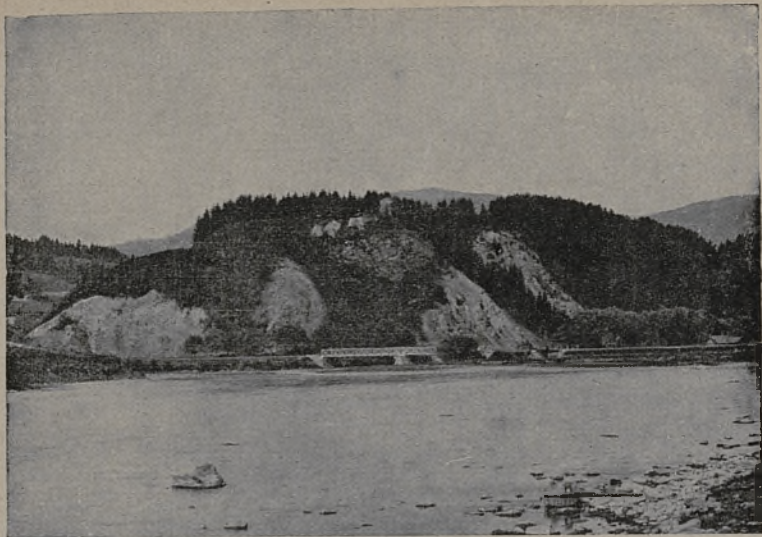
LETNISKO

Miasteczko w pow. limanowskim, woj. krakowskim, 400 m. n. p. m., leży nad rzeką Rabą. Okolica zalesiona, górzysta. Stacja kolejowa na miejscu na linii Chabówka—Nowy Sącz. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 100. Lekarz i apteka na miejscu.

MUSZYNA

LETNISKO PODGÓRSKIE I ŹRÓDŁA SZCZAWY ŻELAZISTEJ
(NIEWYZYSKANE)

Położenie i okolica. Miasteczko Muszyna położone jest w Karpatach, w powiecie nowosądeckim, województwie



Muszyna. — Góra zamkowa.

krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wysokość n. p. m. 542 m. Okolica górzysta, malownicza, pokryta lasami przeważnie szpilkowemi. W pobliżu znajduje się jedyny w Polsce duży las lipowy. Przez Muszynę przepływają trzy rzeki: duży Poprad, oraz mniejsze: Muszynka i Szczawniczek.

Klimat. Łagodny, bez wiatrów.

Środki i urządzenia lecznicze.

W Muszynie znajduje się 6 źródeł szczawy żelazisto-alkalicznej. Źródła te zostają obecnie pogłębione i ujmowane, a woda będzie eksploatowana we flaszkach, jako woda mineralna lecznicza, działając we wszelkich stanach anemicznych i w niektórych chorobach żołądkowych, oraz jako woda stołowa, bardzo przyjemna w smaku.

Wskazania lecznicze. Muszyna specjalnie nadaje się w lecie, jako letnisko i miejsce wypoczynkowe dla osób wycieńczonych nadmierną pracą, anemicznych, oraz rekonwalescentów, a w zimie dla najrozmaitszych sportów zimowych. Nie jest zaś wskazaną dla gruźlicy, zwłaszcza w dalej posuniętych stadjach. Dzięki łatwemu połączeniu kolejowemu z bliską Krynicą i Żegiestowem (10 klm.), można łatwo korzystać z kąpeli mineralnych i borowinowych w tychże miejscowościach.

Lekarze i apteka. Lekarz miejscowy dr. Seweryn Mściwujewski ordynuje stale przez cały rok. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Jeden mały pensjonat o kilku pokojach (bez pościeli), oraz 2 wille o kilku pokojach; pozatem letnicy mieszczą się w domach prywatnych, wynajmując pojedyncze pokoje. W budowie jest większy pensjonat miejscowego lekarza. W roku ubiegłym zostało otwarte sanatorium Złotego Krzyża dla urzędników państwowych. W miejscu jest 6 restauracyj i jadłodajni (4 katol. i 2 żydowskie).

Ceny. Przeciętna cena pokoju wynosi 2—3 zł.; cena utrzymania około 5 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. Roczna frekwencja gości dochodzi do 1.000 osób.

Rozrywki. Wycieczki w okoliczne góry i lasy, na pobliską Jaworzynę (1140 m. n. p. m.), do Krynicy, Żegiestowa i t. d.

Zarząd. Wszelkich informacyj udziela Urząd gminny, oraz miejscowy lekarz dr. Seweryn Mściwujewski.

Komunikacja. Komunikacja kolejowa bardzo dogodna. Przez cały rok chodzą wagony bezpośrednio z Krakowa, Warszawy i Lwowa, przez Muszynę do Krynicy, a w lecie prócz tego chodzą pociągi pośpieszne z Warszawy, Krakowa i Lwowa do Muszyny i odwrotnie.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 101, 102.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

MYŚLENICE

LETNISKO

Miasto powiatowe w województwie krakowskim, nad rzeką Rabą, na trakcie głównym Kraków—Zakopane, u stóp góry Uklejszy wśród lasów szpilkowych, ma dobre warunki, jako letnisko.

Komunikacja autobusami z Krakowa 30 klm.

Połączenia kolejowe, jak dla Krakowa „Ruch“.

NAŁĘCZÓW

ZAKŁAD LECZNICZY — ZDROJOWISKO

Położenie i okolica. Zakład leży w powiecie puławskim, województwie lubelskim, w odległości 5 klm. od sta-



Nałęczów. — Aleja wjazdowa.

cji kolejowej Nałęczów, w okolicy otoczonej falistymi wzgórzami, wzniesionej 217 m. n. p. m. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat. Łagodny, brak w pobliżu fabryk i zakładów przemysłowych, obok bujnej i różnorodnej roślinności, czynią powietrze zdrowem i orzeźwiającem.

Środki i urządzenia lecznicze. Źródło żelaziste radjoaktywne, oraz pokłady borowiny. Prócz kąpeli żelazistych i borowinowych zakład wydaje wszelkiego rodzaju sztuczne kąpiele mineralne kwasowęglowe i aromatyczne. Istnieje tu również dobrze urządzony zakład do hydro- elektro i mechaniczoterapii. Heljoterapia, masaże, gimnastyka, żywienie dietetyczne. Zakład kąpielowy i leczniczy, położony jest w pięknym parku. Mieszczą się tu: dom zdrojowy i oddzielne budynki, przeznaczone na mieszkania dla kuracjuszków.

Urządzenia sanitarne. Budynki zakładowe są skanalizowane i oświetlone elektrycznością.

Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, choroby ustrojowe, zatrucia przewlekłe, choroby kobiece, wreszcie różne stany rekonwalescencji, wyczerpania i osłabienia. Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę płuc.

Lekarze. W zakładzie jest dwóch stałych lekarzy, po-



Nałęczów. — Łazienki.

zatem są sezonowi z Warszawy i Lublina, zapraszani przez Dyрекcję zakładu na lato.

Mieszkania. Poza pokojami zakładowymi, naokoło zakładu znajduje się przeszło 60 will wygodnie urządzonej, kilka pensjonatów prywatnych i hotel. Restauracja w domu zdrojowym, jadalnia zakładowa i kilka jadłójni prywatnych.

Sezon. Sezon letni trwa od 15 maja do 30 września.

Zakład leczniczy jest czynny przez cały rok bez przerwy; okres zimowy nadaje się zwłaszcza do leczenia cięższych postaci chorobowych.

Oplata uzdrowiskowa pobierana jest tylko w czasie sezonu letniego i wynosi 20 zł. od osoby.

Ceny. Ceny kąpeli i zabiegów leczniczych wynoszą zależnie od rodzaju — od 1 zł. do 8 zł. Ceny pokoju w zakładzie łącznie z utrzymaniem, światłem i ogólną opieką lekarską — od 10 zł. wzwyż.

Rozrywki. Orkiestra, biblioteka, czytelnia, przejażdżki łódką po stawie, tenis, krokiet, przedstawienia teatralne, koncerty, reuniony, bale i wycieczki bliższe lub dalsze.

Zarząd. Właścicielem wszystkich budynków zakładowych i parku jest T-wo Akc. „Zakład leczniczy Nałęczów“.

z siedzibą Zarządu w Warszawie ul. Mianowskiego 4 (kolonja Lubeckiego) tel. 170-42 i 210-11, który udziela informacji, oraz Administracja zakładu, poczta Nałęczów.

Komunikacja. Zakład posiada własne środki przewozowe i na każde żądanie wysyła je do stacji Nałęczów, na linii Warszawa — Lublin.

Połączenie kolejowe: „Ruch“, str. 107, 108, 145.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Uwaga. Zakład wprowadził w r. 1926 ryczałtowe opłaty na całkowite leczenie, obejmujące utrzymanie w pensjonacie zakładowym, zabiegi lecznicze i opiekę lekarską. Opłata wynosi za okres 3-tygodniowy 270 złotych.



Niemirów. — Willa Warszawianka.

NIEMIRÓW

ZDROJE SIARCZANO - SŁONE

Położenie i okolica. Niemirów leży w powiecie rawskoruskim, województwie lwowskim. Oddalony jest od stacji kolejowej w Rawie Ruskiej o 25 klm., lub w Jaworowie — o 20 klm. Poczta, telegraf i telefon w zakładzie. Wysokość ponad poziomem morza 220 mt. Zakład leży wśród kilku tysięcy morgów szpilkowego lasu.

Klimat. Łagodny dzięki obfitości lasów, które chronią

od wiatrów. Powietrze przepelnione ozonem, wolne od kurzu.

Środki i urządzenia lecznicze. Niemirów posiada bardzo obfite i silne źródła siarczano-słone i nieprzebrane pokłady borowiny. Woda ze źródeł ogrzewana jest w kotłach hermetycznych tak, że dostaje się do wanien, nie tracąc nic ze swoich składników i właściwości. Budynki kąpielowe mieszczą 26 wanien do kąpeli siarczanych, 11 do kąpeli borowinowych i 3 do zabiegów wodoleczniczych. Prócz kąpeli siarczanych i kwasowęglowych, borowinowych, w zakładzie są aparaty do naparzania gorącym powietrzem i parą; stosowana jest również elektroterapia i hydroterapia. Lekarze specjaliści wykonywają masaże, prowadzą gimnastykę na osobno urządzonych w lesie boiskach do kąpeli powietrznych i dozoruja kuchnię djetetyczną.

Wskazania lecznicze. Reumatyzm, artretyzm, ischjas, lumbago, obrzęki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach, choroby skórne i nerwowe; pobyt w Niemirowie nie jest wskazany chorym na gruźlicę.

Lekarze. Dr. Józef Zakrzewski (lekarz zakładowy) i Dr. Kazimierz Tyszka. Prócz nich jeden lekarz kieruje leczeniem przyrodoleczniczem. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Mieszkalnych domów zakładowych jest 8 o 100 pokojach. Pozatem są prywatne pensjonaty i wille, jak „Warszawianka“, „Zalesie“, „Roma“, „Przyjaźń“, „Ninka“, „Janka“, „Hanka“, „Leonja“, „Eleonora“, „Marrja“, „Łobzowianka“, „Hera“, „Lwowianka“ — z ogólną liczbą 400 pokoi. Restauracja zakładowa, dobrze prowadzona, cukiernia, sklep z artykułami spożywczeimi, fryzjer.

Sezon trwa od 10 maja do 1 października.

Taksa zdrojowa. Pobierana jest w wysokości 12—18 zł. od osoby za sezon.

Ceny. Kąpiele siarczane 2—4 zł., borowinowe 4 zł.— do 6 zł., gazowe 4 do 5 zł., zabiegi hydropatyczne 2—3.50 zł.,

Mieszkania. Cena 1 pokoju 3—8 zł., w pensjonatach mieszkanie z utrzymaniem 6—12 zł., całodzienne utrzymanie w restauracji zakładowej 4—6 zł.

W sezonie pierwszym do 10.VI. i ostatnim od 1.IX zakład udziela zniżek członkom Kas Chorych, Złotego Krzyża i niezamożnym na podstawie świadectwa ubóstwa — je-



Niemirów. — Łazienki.

dnakże tylko za zgłoszeniami, które wpłyną na sezon pierwszy do 1.IV. i na sezon ostatni do 1.VIII.

Frekwencja. 1.400 osób rocznie.

Rozrywki. Dwa razy dziennie gra muzyka w parku zakładowym. W każdą niedzielę i święto odbywają się przedstawienia w obszernej sali teatralnej, częste są zabawy taneczne i festyny. Do dyspozycji kuracjuszków jest czytelnia, tenis, krikiet, bilard, i kręgielnia. „Towarzystwo przyjaciół Niemirowa“ organizuje spacer i wycieczki po rozległych lasach w malowniczej okolicy (pasma wzgórz Roztocze).

Zarząd. Właścicielem zakładu jest Karol Krusenstern. Wszelkich informacji udziela Zarząd zakładu, do którego należy się zwracać z zamówieniami mieszkań. Wskazaniem jest wczesne zamawianie mieszkań, zwłaszcza na m. lipiec i sierpień.

Komunikacja. Na stacji węzłowej Rawa Ruska schodzą się pociągi z Warszawy, Lwowa, Krakowa i Kowla. Połączenia kolejowe: „Ruch“, str. 105a, 108, lub str. 121. Na dworcu na gości kąpielowych oczekują autobusy, kursujące podług ustalonego rozkładu w połączeniu z najważniejszymi pociągami. Na żądanie Zarząd Zakładu wysyła auto osobowe.

Od wiosny r. 1928 kursują autobusy wygodne i szybkie (2 godziny jazdy) między Niemirowem a Lwowem.

W sezonie 1928 r. odnowiono gruntownie łaźienki siarczane i przybyły nowe pensjonaty, jako to: „Łobzowianka“ — 40 pokojów, „Lwowianka“ — 15 pokojów, a kilka innych jest w budowie.

Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.



Ojców. — Krakowska Brama.

O J C Ó W

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY

Położenie i okolica. Ojców leży w powiecie olkuskim, województwie kieleckim. Najbliższa stacja kolejowa Kraków, lub Olkusz w odległości 20 klm. Urząd pocztowo-telegraficzny w Skale, odległej o parę kilometrów. Telefon międzymiastowy na miejscu.

Dolina Ojcowa należy do jednej z najpiękniejszych w Polsce. Wzdłuż doliny płynie rzeka Prądnik, wśród fantastycznych skał pionowych skalistego wapienia (jurajskiego). Dolina ciągnie się na znacznej przestrzeni w kierunku północno-zachodnim na południowo - wschód. Wysokość n. p. m. 450 m., szerokość doliny waha się od kilkudziesięciu do kilkuset metrów, głębokość zaś wynosi przecięt-



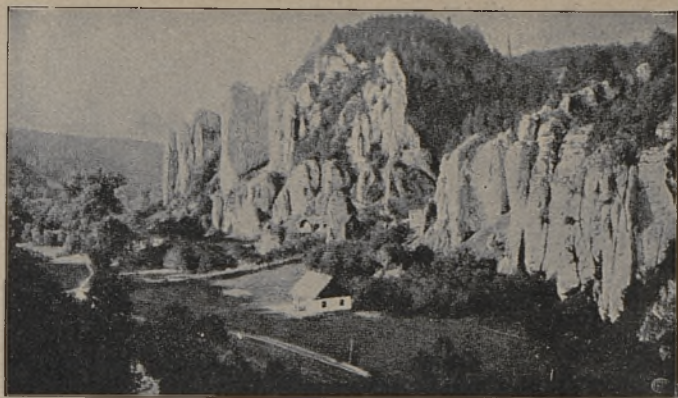
Ojców. — Pochylce.

nie 50 m. Pochyłe zbocza doliny pokryte są lasami przeważnie świerkowymi.

Klimat. Wskutek wspomnianych warunków, dolina Ojcowa osłonięta jest od wiatrów i ciśnienie barometryczne jest tu znacznie mniejsze. Wahania ciepłoty dziennej podczas lata są małe, jednak różnice ciepłoty dnia i wieczoru są wogóle, jak w górskim klimacie, dość znaczne (około 8° C.). Stopień zachmurzenia jest mały; duża liczba dni słonecznych.

Urządzenia lecznicze. Zakład leczniczy „Goplana“ o 50 pokojach z kompletnymi urządzeniami nowoczesnymi, jak hydroterapia, elektroterapia, kąpiele świetlne, elektryczne 4-komorowe, hydro-elektryczne o prądzie stałym i zmiennym; galwanizacja, faradyzacja, górskie słońce; termoterapia, kąpiele gazowe, igliwiowe i solankowe sztuczne. Kąpiele powietrzne i słoneczne wraz z gimnastyką. Wody mineralne, sztuczne. Kuchnia djetetyczna, zastosowana do wszelkiego rodzaju chorób, prowadzona pod kierunkiem lekarza zdrojowego.

Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, histerja, astma nerwowa, nerwica serca, migrena, hipochondrja, choroba Basedowa, początki tabesu, choroby przemiany materji, anemja, przewlekłe katary gardła, oskrzeli i płuc, cierpienia żołądka i kiszek, choroby serca, choroby kobiece. Za-



Ojców. — Widok ogólny.

kład nie przyjmuje epileptyków, gruźliczych, z chorobami zakaźnymi, oraz dzieci poniżej lat 12.

Lekarze. W czasie sezonu ordynuje kilku lekarzy specjalistów. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Oprócz mieszkań w „Gopłanie“ jest hotel o kilkunastu pokojach, 3 pensjonaty, schronisko Tow. Krajoznawczego, szereg zajazdów, will, domków, restauracja, pozostająca pod zarządem uzdrowiska i szereg prywatnych jadłodajni.

Sezon. Sezon trwa od maja do końca września.

Ceny. Całkowita kuracja w Zakładzie leczniczym wynosi od 50 do 100 zł. miesięcznie od osoby, zależnie od rodzaju stosowanych zabiegów leczniczych. Całodzienne utrzymanie w zakładzie i pensjonatach 6 — 10 zł. Pokoje 1-osobowe od 2 zł., a podwójne od 4 zł. za dobę.

Frekwencja. Frekwencja roczna waha się od 1.700 do 2.000 osób.

Rozrywki. Biblioteka, czytelnia. Orkiestra 2 razy dziennie w parku. Gry sportowe: tenis, krikiet, kręgielnia. Najmniej raz w tygodniu koncert lub przedstawienie sił przyjezdnych głównie z Krakowa. Parę razy tygodniowo reuniony. Wycieczki do zwaliska zamku, wybudowanego przez Kazimierza Wielkiego, oraz do doliny Prądnika, zwanej także Ojcowską. Nad brzegami Prądnika sterczą ogromne skały, w których znajdują się obszerne pieczary, rozmaite noszące nazwiska. Między innymi znane groty: Łokietka,



Zamek „Pieskowa Skala“.

Koziarnia, i t. p. Dolina Prądnika odznacza się także bogactwem pod względem botanicznym i zoologicznym.

Zarząd. Właścicielem Ojcowa są XX. Czartoryscy. Zakład zaś leczniczy dzierżawi Sp. Akc. „Uzdrowisko-Ojców“, do którego należą wszystkie tereny budowlane w Ojcowie. Biuro Zarządu Zakładu Leczniczego czynne cały rok udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. Najdogodniejszy dojazd przez Kraków, skąd latem komunikacja kołami zakładowymi.

W odległości 5 klm. od Ojcowa leży lotnisko Pieskowa Skala.

Połączenia kolejowe, jak dla Krakowa: „Ruch“.

Letnicy i kuracjusze korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

PIESKOWA SKAŁA

Jest to właściwie zamek, położony malowniczo, pochodzący z XIV wieku i obecnie przekształcony na mieszkania

dla letników. Okolica górzysta; wzniesienie n. p. m. 497 m. Zamek okolony 300-morgowym lasem iglastym. W miejscu znakomite kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne.

Lekarze. Lekarze na miejscu i w Skale, tamże apteka.

Mieszkania. W zamku wynajmowane są pokoje pojedyncze, lub podwójne z pościelą lub bez, w cenie 2 zł. dziennie od osoby. Utrzymanie całkowite od 5 zł. dziennie.

Zarząd. Wszelkich informacji udziela Zarząd zamku w Pieskowej Skale, poczta Skała pod Ojcowem, lub Zarząd Tow. Akc. „Zamek Pieskowa Skała“ w Warszawie, dyrektor Karol Huzarski, ul. Emilji Plater 35 m. 5, telef. 242-17.

Połączenia kolejowe, jak dla Krakowa: „Ruch“.

OKOPY ŚW. TRÓJCY

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Zdrowa i malownicza miejscowość położona nad Dniestrem, na południowy wschód od Zaleszczyk. Posiada klimat prawie południowy, co czyni z miejscowości najzdrowsze i najprzyjemniejsze letnisko. Znajdują się tu znane sady morelowo-brzoskwiniowe, oraz plantacje melonów i kawonów braci Niemczewskich, inicjatorów letniska, rozwijającego się od roku 1926.

Silne nasłonecznienie przy doskonałych kąpielach w Dniestrze, niemal stała pogoda, przy średniej ciepłocie 30° C., suchy teren, dość wysokie położenie, obfitość owoców i jarzyn — nadaje letnisku specjalne właściwości lecznicze, to też coraz liczniej przybywają tu goście w celach leczniczych i odpoczynekowych.

Sezon. Sezon trwa od 1 czerwca do 30 września.

Mieszkania. Letnisko może pomieścić około 200 osób. Mieszkanie i całodzienne utrzymanie jednej osoby wynosi przeciętnie od 7 do 10 złotych. Mieszkania, podobnie jak w Zaleszczykach, rozmieszczone są w schludnych domkach wiejskich, zaopatrzonych w niezbędne umeblowanie, jednak bez pościeli, dlatego też pościel należy przywozić z sobą. W miejscu znajduje się pensjonat B-ci Niemczewskich.

Rozrywki. Pobyt uprzyjemniają: kort tenisowy, wioślarstwo, dancing, radjo oraz spacer i wycieczki do miejsc



Orawka. — Widok na Soltysówkę.

blisko położonych i dalej na drugi brzeg rumuński Dniestru za przepustkami — do historycznego Chocimia.

Informacje. Zamówienia na mieszkania należy zgłaszać wcześniej, dołączając zadatek w wysokości jednotygodniowej należności, pod adresem: Zarząd Zakładów Sadowniczych B-ci Niemczewskich w Okopach Św. Trójcy; poczta i telegraf w miejscu.

Komunikacja. Dojazd do Okopów Św. Trójcy jest następujący: stacja kolejowa Iwanie-Puste, do której dojeżdża się bez przesiadania ze Lwowa przez Tarnopol (odjazd ze Lwowa o godzinie 23, przyjazd do Iwania Pustego o godzinie 12 w południe, poczem autobusem 30 minut do Okopów Św. Tr.).

O R A W A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. Jest to ziemia, która przed traktem wersalskim należała do Węgier; położona jest na południowym zboczu Babiej Góry, na zachód od Podhala, na wysokości 600 — 800 m. n. p. m. Znajdują się tu 4 wsie: ORAWKA, ZUBRZYCA, LIPNICA WIELKA, LIPNICA MA-



Kościółek w Jaszczurówce.

ŁA, oraz osada JABŁONKA. Wsie są bardzo długie, domy są rozrzucone wzdłuż szos, idących równoległe do potoków, spływających z Babiej Góry.

Klimat i wskazania lecznicze. Wsie te, a zwłaszcza górna część Lipnicy Wielkiej nadają się znakomicie, jako stacje klimatyczne górskie dla chorych piersiowych, osób wyczerpanych nerwowo i rekonwalescentów. Niestety, na przeszkodzie rozwoju Orawy stoi utrudniona komunikacja, a mianowicie — koźmi przeszło 20 kilometrów od Chabówki, lub Czarnego Dunajca (linja kolejowa Nowy Targ—Suchahora); brak hotelów i pensjonatów. Goście lokują się w domach miejscowych mieszkańców (za izbę około 30 zł. miesięcznie).

Dla ludzi, którzy nie zrażają się brakiem wygod mieszkaniowych, Orawa jest zewszecmiar godna zalecenia, jako stacja klimatyczna i letnisko. Prześliczne widoki na Babią Górę (1.725 m. n. p. m.) i na cały łańcuch Tatr, położony w odległości dwudziestu kilku kilometrów, oraz na okoliczne łagodne wzgórza, kąpiele w potokach, kąpiele słoneczne, doskonałe — wolne od kurzu — powietrze, prześliczne bliższe i dalsze wycieczki i spacer, większa ciepłota i mniej dni dżdżystych, niż w innych miejscowościach, przy tej samej wysokości nad poziomem morza — daje Orawie wszelkie warunki rozwoju w przyszłości.

Frekwencja. W r. 1927 przeszło 300 osób.

Lekarz. Pomoc lekarska i apteka w Jabłonce. Poczta w Lipnicy Wielkiej i Jabłonce, telegraf i telefon w Jabłonce.

Informacje. Informacyj udzielają z grzeczności ksiądz Kaczera w Orawce i ksiądz Mahaj w Lipnicy Wielkiej.

Na drodze z Chabówki do Orawki znajduje się wieś PODWILK. W roku zeszłym bawiło tam około 70 osób. Połączenia kolejowe: „Ruch“ Chabówka str. 91, 100, lub Czarany Dunajec str. 93. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.



Osmołoda. — Dolina Łomnicy.

OSMOŁODA

LETNISKO PODGÓRSKIE, STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Osmołoda jest przysiółkiem gm. Perehińsko w pow. doliniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa Broszniów, na linii kolejowej Stryj-Stanisławów. Urząd pocztowo-telegraficzny w Perehińsku. Osmołoda jest najładniej położoną miejscowością we wschodnich Karpatach, w głębi Gorgan, 750 m. n. p. m. przy ujściu Mołody do Łomnicy, wśród nieprzebranych lasów. Wokół otaczają Osmołodę wysokie szczyty Gorgan na przeszło 1.800 m.



Podlute. — Pałac Metropolicy.

Klimat podgórski, przepojony aromatem lasów, ciepły i suchy. — Osada składa się z kilku domów i will, w których mieszkają przyjeżdżający na odpoczynek, oraz turyści. Apropozycja z Perehińska.

Frekwencja. Miejscowość rozwija się słabo z powodu utrudnionej komunikacji, jakkolwiek ma wszelkie warunki, aby stać się stacją klimatyczną i turystyczną, gdyż jest dobrym punktem wejścia w centralne Gorgany. W lecie bawi tu około 200 osób.

Komunikacja. Od stacji kolejowej w Broszniowie przez Perehińsko, Podlute i Osmołodę, prowadzi kolejka, zbudowana dla eksploatacji leśnej. Kolejką tą za zgłoszeniem w Zarządzie tartaku w Broszniowie można dojechać do Osmołody, lub też kołmi 50 klm. Letnicy korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

Obok Osmołody położone miejscowości *Perehińsko* i *Podlute*, które mają również nieznaczną frekwencję letników i kuracjuszków.

PEREHIŃSKO jest to duża wieś, licząca przeszło 10.000 mieszkańców, pięknie położona. Znajdują się tam kopalnie nafty. Apropozycja łatwa. Kilka jadłodajni i restauracyj. Mieszkania u miejscowych gospodarzy.

PODLUTE — mały zakład kąpielowy z siarczanymi wodami. Obok zakładu znajduje się kilka domów na miesz-

kania dla kuracjuszków. Zdrojowisko to ze względu na piękne położenie i dobry klimat ma wielką przyszłość.

W Podlutem znajduje się godny zwiedzenia pałacyk ruskich metropolitów z drzewa limbowego, położony w dużym parku. Kuracjusze korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 103.



Ojców. — Sanatorium m. st. Warszawy.

OTWOCK

LETNISKO — LEŚNA STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Uzdrowisko Otwock znajduje się w powiecie i województwie warszawskiem, w odległości 24 klm. od Warszawy, na prawym brzegu Wisły; wzniesione 97 m. n. p. m. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Samo uzdrowisko, jak również jego okolica obfitują w bardzo rozległe lasy iglaste; gleba wszędzie piaszczysta i przepuszczalna, obszar 1170 hektarów.

Klimat. Otwock należy do rzędu miejscowości, które przyroda wyposażyła w bardzo dodatnie warunki klimatyczne. Ze spostrzeżeń Otwockiej Stacji Meteorologicznej wy-

nika, że ilość opadów atmosferycznych i stopień wilgotności powietrza jest znacznie mniejszy, aniżeli w pobliskiej Warszawie. Wiatry przeważnie bywają południowe i zachodnie, przyczem siła wiatrów jest znacznie osłabiona oporem okolicznych miejscowych lasów; nasłonecznienie jest tutaj większe. Powyższe cechy klimatu, t. j. łagodność, brak silnych wiatrów, świeżość i czystość powietrza, brak ostrych zmian temperatury, które Otwock zawdzięcza rozległym lasom iglastym i łatwo przepuszczalnemu podłożu, spowodowały, że Otwock nadaje się do leczenia wielu chorób i wskutek tego w krótkim czasie rozwinął się do stopnia wielkiej i znacznej miejscowości leczniczej; bliskość zaś stolicy znaczenie i ważność Otwocka powiększa.

Urządzenia lecznicze. Otwock posiada kilka sanatorjów prywatnych, samorządowych i społecznych, zaopatrzonych w najnowsze urządzenia lecznicze, jak aparat Roentgena, lampy kwarcowe, urządzenia dla hydro- i elektroterapij; sanatorium dla piersiowo-chorych. — Z sanitarnych urządzeń wymienić należy elektryczność, chambaud, chodniki, ulice dobrze utrzymane.

Wskazania lecznicze. W ścisłym związku z klimatem Otwocka są i wskazania lecznicze. Specyficzne właściwości powietrza leśnego, o dużej zawartości ozonu, oraz braku zanieczyszczeń powietrza pod postacią kurzu, posiadają wielką siłę uzdrawiającą i życiodajną. Dobre wyniki zauważyć można w leczeniu przedewszystkiem chorób narządu oddechowego, zwłaszcza przewlekłych, jak gruźlicy płuc, krtań, przewlekłych nieżytów oskrzeli i płuc, gruźlicy gruczołów u dorosłych i dzieci, gruźlicy kości i stawów, niektórych chorób systemu krwionośnego, wszelkich stanów osłabienia i wyniszczenia po ostrych i przewlekłych chorobach. Wybitnie dobry wpływ tutejszy klimat wywiera na choroby wieku dziecięcego, jak zołży, angielska choroba, oraz choroby nerwowe. Dzięki bliskości Warszawy do Otwocka zjeżdżają również letnicy, pragnący wypoczynku.

Lekarze. Ordynują stale: Dr. Augarten M., Dr. Ginzburg M., Dr. Glikman, Dr. Gotlib M., Dr. Grabiński B., Dr. Kremer G., Dr. Liszkiewicz G., Dr. Martyszewski P., Dr. Mierosławski L., Dr. Muszkatlenblit J., Dr. Przygoda W., Dr. Rotlewi H., Dr. Wroczyński K., Dr. Wajdenfeld W., Dr. Zyl-

berbart M., Dr. Lubczyński. W Otwocku jest 6 felczerów, jak również masażystki i pielęgniarki.

Mieszkania. Otwock posiada 2 hotele, 40 pensjonatów, 1300 will i dworków, 3 restauracje, 5 jadłodajni. Ogólna liczba pokojów 4480.

Apteki. Apteka S-nów F. Podolskiego przy Alei Kościuszki Nr. 3 i apteka W. Podolskiego przy ul. Orlej Nr. 4, oprócz tego są 4 składy apteczne.

Sezon. Trwa cały rok.

Opłata uzdrowiskowa. Za pobyt od 3 do 7 dni opłata wynosi od 3 — 4 zł., od 7 do 15 dni 7 — 8 zł., od 15 dni do miesiąca 9 — 12 zł., za dwumiesięczny 15 — 20 zł., 3-miesięczny od 20 — 26 zł. od osoby. Osoby zamieszkałe bez przerwy dłużej, niż jeden rok, płacą półrocznie od osoby 30 zł. Rodziny, składające się z 4 i więcej osób, opłacają takse kuracyjną tylko od 3 osób.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania jednej osoby wynosi od 5 — 8 zł. dziennie. Dzienny koszt utrzymania jednej osoby w pensjonatach, restauracjach lub jadłodajniach od 8 — 20 zł. z obsługą i mieszkaniem.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi 14.000 osób.

Zarząd uzdrowiska. Magistrat m. Otwocka, Wydział Klimatyczny, który udziela informacji.

Komunikacja. Stacja kolejowa Otwock na miejscu na linii kolejowej Warszawa—Dęblin oraz na linii kolejki podjazdowej wąskotorowej Warszawa—Most—Karczew. Na liniach tych kursuje dziennie kilkadziesiąt pociągów. Prócz tego połączenie szosowe z Warszawą, szosa Lubelska. W obrębie uzdrowiska kurs dorożki, lub samochodu 2 zł. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 89, 89a, 107, 108, 145, 223a. Kuracjusze i letnicy korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

Uwagi. W r. 1926 urządzono park zakładowy na przestrzeni 8 ha., przebudowano elektrownię i rzeźnię.

W roku 1927 przystąpiono do budowy obszernego domu zdrojowego.

PASIECZNA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Wieś Pasieczna leży w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim, w pięknej górskiej okolicy, w dolinie Bystrzycy Czarnej (nadwórniańskiej). Pasieczna należy do tych miejsc uroczych, które nie zostały jeszcze wykorzystane dla celów klimatycznych. Przyjeżdża tu stale pewna mała liczba osób w miesiącach letnich ze względu na dobroć powietrza i kąpieli w krystalicznie czystej Bystrzycy. Pasieczna oddalona jest o 10 klm. od miasta Nadwórnej. Wzniesienie 542 m. n. p. m. Liczne podwody w Nadwórnej dają możliwość łatwego dostania się na miejsce, a oprócz tego kolejka leśna, prowadząca z Nadwórnej do Rafałowej daje możliwość łatwej i dogodnej komunikacji. W miejscu poczta, telegraf i telefon.

Lekarze. Pomoc lekarska i ambulatorjum Kasy Chorych w miejscu.

Mieszkania. Pokoje i izby wynajmują miejscowi mieszkańcy, ceny przystępne; na miejscu sklepy z wiktuałami i restauracja umożliwiają zaopatrzenie się w żywność.

Informacje. Wszelkich bliższych informacji udziela Zarząd gminy.

Komunikacja. Stacja kol. Nadworna na linii Stanisławów — Jasina. Z Nadwórnej do Pasiecznej można się dostać kolejką leśną lub furami (12 klm.). Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128.

PIWNICZNA

LETNISKO PODGÓRSKIE I ŹRÓDŁA SZCZAWY ŻELAZISTO-WAPNIOWEJ

Położenie i okolica. Miasteczko, liczące około 3.500 mieszkańców na pograniczu Czechosłowacji, w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa na linii Kraków — Nowy Sącz — Orłów, oraz Urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Miasteczko leży w Beskidach Zachodnich, na znacznym wzgórzu, tuż nad Popradem. Wzniesienie n. p. m. 400 m. Okolica obfituje w lasy szpilkowe.

Klimat. Łagodny, podgórski.

W Piwnicznej istnieją źródła szczawy żelazistej — nie-



Piwniczna „Dolina Kosarzyka“.

eksploatowane. Letnicy przyjeżdżają licznie dla wypoczynku i kąpieli rzecznych w Popradzie.

Lekarze. Lekarz miejski Dr. Józef Łazarowicz. Apteka w miejscu.

Mieszkania. W kilku willach oraz domach mieszczan wynajmowane są pokoje, również z kuchniami. Restauracje i jadalnie.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie jednej osoby 7 — 9 zł.

Frekwencja kilkaset osób rocznie.

Rozrywki. Często urządzone są koncerty, festyny; czytelnia, dwie sale do zabaw. Spacerów po okolicy i wycieczki dalsze kolejają do Wierchomli, Żegiestowa, Krynicy, lub na okoliczne szczyty górskie Eljaszówkę (1024 m.), W. Rogacz (1182 m.), Skalki (1168 m.) i t. p. Na północ od Piwnicznej leży Głębokie, gdzie znajduje się obfite źródło szczawy alkalicznej, ale nieujęte i niewyzyskane.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 101. Letnicy korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

PODGÓRZE

ZAKŁAD KĄPIELOWY SIARCZANO-SOLANKOWY

Położenie. Zakład kąpielowy znajduje się właściwie w Krakowie u wylotu ul. Kalwaryjskiej, 10 minut drogi od rynku Podgórskiego i końcowego przystanku tramwajowego.



Podgórze. — Zakład kąpielowy.

Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele siarczano-solankowe, bogate w siarkowodór, siarczany i sole potasowe ze źródła, wytryskującego obok budynku kąpielowego. Budynek kąpielowy o 20 kabinach obszerny i dobrze urządzone, położony jest w pięknym parku.

Wskazania lecznicze. Chroniczny reumatyzm, podagra, nerwobóle, skrofuloza, choroby okostnej i kości, choroby skórne, kiła, choroby kobiece, przewlekłe nieżyty dróg oddechowych.

Sezon kąpielowy trwa od 15 maja do 1 października.

Podczas sezonu przebywa w zakładzie lekarz zakładowy.

Właścicielem zakładu jest A. Mateczy, który udziela wszelkich informacji.

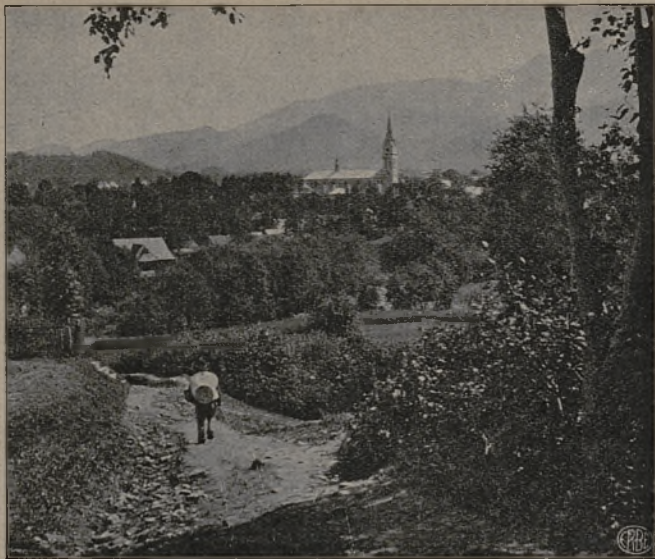
Połączenia kolejowe, jak dla Krakowa: „Ruch“.

P O R O N I N

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś góralska w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Poronin leży tuż u podnóża Tatr, na wysokości 750 m. n. p. m., w dolinie, zasłoniętej od wiatrów. Okolice piękna. Widoki na szczyty Tatr.



Widok Zakopanego z pod Gubałówki.

Klimat. Klimat górski odznacza się zmniejszonym ciśnieniem atmosferycznym, zwiększonym natężeniem promieni słonecznych, małą względnie wilgotnością powietrza, oraz bardzo małą ilością wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze. Z powodu wyżej wymienionych warunków klimatycznych, wskazany jest pobyt w Poroninie w chorobach płucnych, w skonnościach do gruźlicy, w chorobach dróg oddechowych i dla uzdrowieńców po zapaleniu płuc.

Pozatem Poronin jest dobrem miejscem wypoczynkowym dla przepracowanych, oraz dla dzieci słabo rozwiniętych.

Lekarze. Pomoc lekarska i pielęgnarska, oraz apteka na miejscu.

Mieszkania. Mieszkania znaleźć można w willach, pensjonatach i domach góralskich. Restauracje, jadłodajnie i mleczarnie.

Sezon trwa cały rok. Najwięcej kuracjuszków przybywa w miesiącach letnich i zimowych.

Ceny utrzymania. Ceny utrzymania są zbliżone do cen w Zakopanem, t. j. od 8 do 12 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. W roku 1927 — 2177 osób.

Rozrywki. Spacery po okolicy, czytelnia, wycieczki na wzgórze Galicowa Grapa (982 m. n. p. m.), skąd przepiękny widok na Tatry, oraz w Tatry. Należy nadmienić, że Poronin, mając dobre warunki naturalne, rozwija się powoli, lecz stale.

Komunikacja. Poronin leży na linii kolejowej Kraków — Zakopane, na której kursują dogodnie pociągi pośpieszne i osobowe. Stacja kolejowa w miejscu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 91. Kuracjusze korzystają z taryfowych ulg kolejowych.



Powidz. — Łazienki i jezioro.

P O W I D Z

LETNISKO — KĄPIELISKO

Położenie i okolica. Miasto w powiecie witkowskim, województwie poznańskim. Stacja kolejowa Gniezno. Urząd pocztowo - telegraficzny - telefoniczny w miejscu.

Miasto leży nad wielkim malowniczym jeziorem o powierzchni przeszło cztery tysiące hektarów, otoczone z dwóch stron lasami.

Klimat łagodny, ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele w jeziorze pod dozorem fachowego mistrza pływackiego, oraz kąpiele powietrzno-słoneczne. Większych rozmiarów plaże piaskowe.

Wiosłowanie i przejażdżki łodziami motorowymi, oraz żaglowymi po jeziorze. Duży gmach kąpielowy długości 150 metrów mieści 60 kabin kąpielowych, 30 pokoi dla kuracjuszków, oraz pawilon (rotundę). Wspomniane kąpielki pod względem obszaru i architektonicznym są prawie jedynymi tego rodzaju w Polsce. W projekcie budowa obszernego domu kuracyjnego na 50 — 100 pokoi.

Urządzenia sanitarne. Częściowa kanalizacja, chambaud, w r. b. ma być wybudowana elektrownia.

Wskazania lecznicze. Miejscowość wskazana jest dla potrzebujących odpoczynku, oraz dla uzdrowieńców.

Lekarze. Stałego lekarza niema, lecz dojeżdża stale 2 razy tygodniowo, lub w nagłych wypadkach na wezwanie Dr. Bednarek z Witkowa. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Kilkadziesiąt pokoi w zakładzie kąpielowym i w mieście. Pensjonaty, restauracje i jadalnie.

Sezon. Od połowy maja do połowy września.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie, wraz z mieszkaniem od 6.25 do 7.25 zł. od osoby.

Frekwencja. W 1927 r. bawiło około 500 osób, pozatem po kilkaset osób dojeżdżających w niedziele i święta.

Rozrywki. Czytelnia, spacer, przejażdżki po jeziorze, wycieczki dalsze do Gniezna i t. p.

Zarząd uzdrowiska. Właścicielem zakładu jest spółka akcyjna, której Zarząd udziela wszelkich informacji listownie.

Komunikacja. Od Gniezna kolejką wąskotorową (28 klm.) za opłatą 2 złotych od osoby, względnie autobusem. Kuracjusze korzystają z taryfowych ulg kolejowych.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 16, 31, 32, 44, 55, 227.

PUSTOMYTY

ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Wieś licząca około 1300 mieszkańców, w powiecie i województwie lwowskim. Stacja kolejowa na linii Lwów — Stryj, oraz urząd pocztowy w miejscu.

Wieś leży nad strumykiem Stawczanka. Okolica falista, żyzna i uprawna.

Klimat suchy, gleba przepuszczalna, średnia ciepłota w miesiącach od maja do końca września wynosi 16.8° C.

Środki i urzędnia lecznicze. W miejscu są 2 źródła siarczane, wypływające obok zakładu kąpielowego; zakład wydaje kąpiele siarczane. Mieszkania u włościan i we dworzecze.

Frekwencja nieliczna.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 112, 113.

PUSZCZYKOWO

LETNISKO

Położenie i okolica. Letnisko w powiecie śremskim, w województwie poznańskim w odległości 13 klm. od Poznania, przy stacji kolejowej odcinka Poznań—Ludwikowo, położone w lesie sosnowym w miejscowości pogórkowatej. Kilka pensjonatów i kilkadziesiąt dworców, wiele willi prywatnych. Poczta i telefon na miejscu. Restauracje z orkietrami, oraz cukiernie. W niedziele i święta przyjeżdża dużo osób na wycieczki z Poznania.

PUSZCZYKÓWKO o 2 klm. zdala od gościńca nad samą Wartą, stacja kolejowa. Kilkadziesiąt dworców. Letnisko mniej eleganckie, ale zato spokojniejsze.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 62, 62a.

R A B K A

ZDROJE SOLANKI JODO-BROMOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś w powiecie makowskim, województwie krakowskim. Przystanek kolejowy, jak również urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Miejscowość leży w Beskidach zachodnich na wysokości 480 — 560 m. n. p. m. Okolica malownicza, góriska i lesista.

Klimat. Łagodny o charakterze podgórskim.

Środki lecznicze i urzędnia. 9 źródeł solankowych jodu i brom zawierających; w sąsiednich lasach znajdują się obfite pokłady borowiny. Trzy starsze źródła ujęte są w cembrowinę betonową, pozostałe zaś stanowią studnie artezyjskie. Łazienki mieszczą 48 kabin o wannach porcelanowych, miedzianych i żelaznych emaljowanych. W łazienkach wydawane są kąpiele mineralne, borowinowe i zabiegi



Rabka. — Motyw z parku.

wodolecznicze, pozatem stosowana jest ortopedja, elektrotterapia, lampy kwarcowe. Wody mineralne stosowane są również z dobrym skutkiem do picia. W roku ubiegłym otwarto inhalatorjum.

Urządzenia sanitarne. Zdrojowisko oświetlone jest elektrycznością. Wodociąg dostarcza wody do znacznej części zakładu. Wille zakładowe skanalizowane. Pawilon izolacyjny dla chorób zakaźnych, oraz aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. Żołyzy w każdej postaci, tak ogólnej bez wyraźnego umiejscowienia, jak i w formie obrzmienia gruczołów i ropienia tychże. Gruźlica miejscowa skóry, kości, okostnej i stawów. Chroniczny nieżyt tchawicy i oskrzeli na tle powiększonych gruczołów zaoskrzelowych. Chroniczne katarry nosa, gardła, ucha środkowego. Przewlekłe zapalenia błon surowicznych, szczególnie błony brzusznej, opłucnej, lub w worku sercowym. Choroba angielska. Reumatyzm — szczególnie stadjum świeże. Kiła. Rany trudno się gojące. Przewlekła zimnica. Choroby kobiece. Wogóle wszystkie stany chorobowe, dla których wskazane jest przyspieszenie wymiany materji.

Lekarze. Dr. Kwaśnicki, Cybulski, Chwast, Kopacz, Si-lien, Proszowski, Czerwińska. Personel sanitarno-pomocniczy składa się z kilku medyków i kilkunastu masażystek i pielęgniarek.



Rabka. — Wille Zakładowe.

Mieszkania. Przeszło 300 will i domków o ogólnej liczbie przeszło 1500 pokoi wynajmowanych kuracjuszom. Koncesjonowanych pensjonatów 76, lepsze pensjonaty wynajmują pokoje z pościelą. Oprócz pierwszorzędnej restauracji pod „Gwiazdą“ kilka skromniejszych jadalni i mleczarni.

Apteka. Apteka czynna cały rok, a w sezonie skład apteczny.

Specjalne zakłady. Zakład naukowo - wychowawczy z internatem dla chłopców i zakład SS. Nazaretanek z internatem dla dziewcząt, nauka w zakresie gimnazjalnym.

Sezon kąpielowy. Sezon letni zaczyna się 1-go maja i trwa do 1-go października. Pensjonat zakładowy i internat dla chłopców oraz dla dziewcząt SS. Nazaretanek czynne są przez cały rok.

Taksa zdrojowa. Wynosi 16 zł. od osoby dorosłej, 10 zł. od dziecka za pobyt sześciotygodniowy.

Ceny. Przeciętna cena kąpeli od 4.50 do 6.90 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania osoby dorosłej wynosi w pensjonatach I-szej kategorii 6 zł., II-ej 5 zł. Cena pokoju od 1.50 do 4 zł. dziennie.

Frekwencja. W r. 1927 było w Rabce 9242 kuracjuszków.



Z okolic Doliny Oporu. — Bieszczady „Stoż“ od północy.

Rozrywki. Dwie orkiestry, wypożyczalnia książek, czytelnia gazet, blisko 100 morgowy park, tenis, codziennie dancingi, liczne festyny, piękne wycieczki, dalsze na Turbacz i Babią Górę, bliższe na Luboń, Grzebień i Maciejowską. Osobne boisko ogrodowych gier dla dzieci, zimową porą ślizgawka i doskonałe tereny narciarskie.

Zarząd. Zakład zdrojowy jest własnością Dr. Kadena. Informacyj udzielają: Zarząd zakładu kąpielowego w Rabce, biuro komisji zdrojowej oraz gremjum pensjonatów.

Komunikacja. W sezonie kursują bezpośrednio wagony na linii Warszawa-Rabka, ponadto z Krakowem przez cały rok połączenie autobusowe.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 80. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

RAFAJŁOWA

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Przysiółek wielkiej wsi huculskiej Zielonej w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kol. Nadwórna na linii Stanisławów — Jasina, odległa około 40 km. Poczta i telegraf w Zielonej, dużej wsi huculskiej.

Okolica górzysta i lesista, wieś leży nad Bystrzycą u podnóża najwyższych szczytów Gorgan.

Klimat podgórski, powietrze czyste i ożywcze.

W lecie przebywa tu dla dobrych warunków klimatycznych i pięknego położenia kilkadziesiąt osób w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w Nadwórnej.

Mieszkania. Mieszkania znaleźć można u miejscowej ludności. Ceny niskie; aprowizacja dość trudna.

Komunikacja. Z Nadwórnej można się dostać do Rafajłowej furą, lub kolejką leśną.

Bliższych informacji udziela Urząd gminny w Zielonej.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 100. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

RAJCZA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Wieś w powiecie żywieckim, woj. krakowskim, 500 m. n. p. m. leży nad rzeką Sołą w miejscowości górzystej i lesistej. Mieszkania w willach i w domach włościańskich. Znajduje się tu Sanatorium dla gruźliczych. Stacja kolejowa na miejscu (linja Żywiec — Zwardoń).

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 80. Letnicy korzystają z ulg kolejowych.

RÓŻANKA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Różanka Niżna i Wyżna są to wsie liczące razem około 2.000 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie stanisławowskim. Przystanek kolejowy Różanka na linji Stryj — Ławoczne, oddalony od wsi 8 klm.; poczta i telegraf w Sławsku.

Wieś leży w kotlinie, zasłoniętej od wiatrów; wzniesienie n. p. m. 600 m. Okolica malownicza nad rzeką Oporzem, wokół nieprzebrane lasy szpilkowe. Miejscowość okalają szczyty Bieszczad „Czyrak“, „Sekul“ i „Pysana Krynica“, których wysokość wynosi przeszło 1.100 m. n. p. m.

Klimat podgórski, kąpiele rzeczne w Oporze i piękność okolicy ściągają do Różanki w lecie kilkadziesiąt letników.

W oddaleniu 8 klm. koleją na linii Stryj — Ławoczne jest SŁAWSKO. Miejscowość ta jest słynna z doskonałych terenów narciarskich i malowniczego położenia. W zimie i w lecie przebywają tu licznie turyści; letników natomiast jest mało z powodu braku mieszkań.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 113.

R U D K A

STACJA KLIMATYCZNA I SANATORJUM DLA CHORYCH PIERSIOWO

Położenie i okolica. Sanatorjum leży w powiecie mińsko-mazowieckim, województwie warszawskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Mrozy na linii Warszawa — Brześć. Od Mrozów połączenie (2 kilometry) kolejką konną zakładową. Okolice lesista, wysokość n. p. m. 180 m.

Klimat. Łagodny, leśny, suchy i ciepły.

Sanatorjum znajduje się w najlepszych warunkach zwykłego klimatu naszej polskiej wsi, odpowiada przeto w zupełności hasłu lekarskiemu: „Lecz się w swoim klimacie“.

Sanatorjum „Rudka“, instytucja o charakterze społecznym, niezarobkowa, dla niezamożnej inteligencji, powstała z ofiar społecznych w 1908 r. z inicjatywy ś. p. d-ra Teodora Dunina. Zakład czynny cały rok, pobiera opłaty tylko w rozmiarze kosztów własnych.

Urządzenia lecznicze. Obszerny dwupiętrowy gmach w lesie sosnowym, na gruncie piaszczystym, przepuszczalnym, mieści pokoje dla chorych (system korytarzowy) o jednym lub dwóch łózkach, o pojemności 60 i 90 metrów sześciennych. Wszystkie pokoje położone są od strony południowej i posiadają umywalnie skanalizowane.

Urządzenia sanitarne. 2 studnie artezyjskie, odzależniacz wody, wodociąg, kanalizacja, centralne ogrzewanie, elektryczne oświetlenie; pralnia mechaniczna, kamera dezynfekcyjna, wanny, maszyny do wyrobu lodu, maszyna do zmywania naczyń, apteka, laboratorjum chemiczno-bakterjologiczne.

Środki lecznicze. Słoneczne kąpiele, leżalnie zimowe i letnie. Pożywienie chorych 5 razy dziennie. Najnowsze



Rudka. — Sanatorjum dla piersiowo chorych.

zabiegi lecznicze, Roentgen, lampa kwarcowa, hydro i elektroterapia, odma sztuczna, dożylna, dożylna. Stała opieka 2 lekarzy, zamieszkałych na miejscu.

Ceny. Opłaty chorych wynoszą obecnie: w pokojach o 2 łózkach po 7 zł. dziennie od osoby, w pokojach o 1 łóżku po zł. 8, 9 10, 11, zależnie od piętra, z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską. Na poczet kosztów leczenia Zarząd wymaga wpłacenia zadatku w kwocie 50 zł. Za dezynfekcję pokoju pobiera się jednorazowo 15 zł. Za stosowanie odmy 10 zł.

Powyższa różnica w opłatach, pomimo jednakowych warunków żywienia i leczenia chorych, ma na celu umożliwienie leczenia mniej zamożnym za jak najniższą opłatą, niższą od ceny kosztu, która jest pośrednią między powyższymi opłatami.

Informacje. Zarząd Sanatorjum w Rudce, poczta Mrozy, przyjmuje zgłoszenia i udziela informacji, oraz Prezydium Komitetu Sanatorjum, Warszawa, Ossolińskich 4, tel. 21-77, lub Sekretariat Komitetu, Warszawa, Foksal 11, tel. 277-15.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 145b, 146, 148. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.



Rymanów. — Łazienki.

R Y M A N Ó W

ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE I SZCZAWY ALKALICZNEJ ORAZ
STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Rymanów — Zdrój położony jest u podnóża Karpat w powiecie sanockim, województwie lwowskim, przy stacji kolejowej tej samej nazwy, oddalonej 3 klm. od zdrojowiska. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolica górzysta, lesista i nader malownicza; doliną przepływa rzeka Taba. Wysokość n. p. m. 400 m. Zdrojowisko Rymanów, posiadające wszelkie warunki rozwoju, piękne położenie, oraz pierwszorzędnej jakości i obfitości wody mineralne, urządzone przed wojną komfortowo i według najnowszych wymagań, zostało w czasie działań wojennych kompletnie zniszczone. Zniszczeniu temu uległy również wzorowo wybudowane nowe łazienki, o 76 kabinach, wykończone w sierpniu 1914 r. Obecnie zakład zdrojowy dzięki energii i trudom właściciela Jana hr. Potockiego, został odbudowany i doprowadzony do poziomu, w jakim był przed wojną. Wybudowano nowe łazienki i piękną kaplicę w stylu gotyckim, oraz uporządkowano park.



Z okolic Rymanowa. — Skaly „Przędki w Odrzykoniu“.

Klimat. Podgórski, średnia ciepłota od maja do października $+ 15,7^{\circ}$ C. Zdrojowisko zasłonięte jest od wiatrów.

Środki i urządzenia lecznicze. W Rymanowie są trzy wysokowartościowe pod względem leczniczym źródła: „Celestyna“, „Tytus“ i „Klaudja“ szczawy słono-alkalicznej, jod, brom i lit zawierające, oraz odznaczające się dużą zawartością kwasu węglowego. Źródła te wytryskują ze skały, obok budynku kąpielowego i ujęte są najnowszym sposobem. Woda dostarczona jest do łazienek rurociągiem i stosowana jest zarówno do picia, jak i kąpeli.

Obecnie kąpiele wydawane są w łazienkach wzorowo urządzonych i w dawnej warzelni soli jodobromowych.

Położenie zdrojowiska urocze, wśród lasów szpilkowych i w suchej dolinie, przeciętej wartkimi strumieniami czystej wody, czyni go najodpowiedniejszym dla chorych potrzebujących, oprócz leczenia — odpoczynku, powietrza i swobody. Miejscowość ma również wszelkie warunki stacji klimatycznej podgórskiej.

Wskazania lecznicze. Wody zdrojów rymanowskich



Wjazd do Rymanowa.

działają najskuteczniej w chorobach skrofulicznych, skóry, błony śluzowej, anemji, zapaleniach okostnej i stawów, przewlekłych nieżytach przewodów oddechowych, chorobach nerek, chorobach kobiecych, w stanach pozapalnych i pourazowych, w nerwobólach, niedokrwistości i rekonwalescencji. Szczególnie skuteczne są wody rymanowskie dla dzieci żółzowatych. Dlatego też urządzona jest tu kolonja lecznicza dla kilkuset dzieci, mieszcząca się w własnych budynkach; w r. b. będzie otwarty nowy pawilon kolonji.

Lekarze. Lekarzem zdrojowym jest Dr. Jan Woytkowski; w czasie sezonu ordynuje 4 lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Odbudowane obecnie mieszkania mogą wygodnie pomieścić około 1500 osób jednorazowo. Prócz tego jest kilka pensjonatów i jadłodajni, oraz niezbędnych urządzeń dla kuracjuszków. Stosunki aprowizacyjne są łatwe, umożliwiają pobyt nawet najmniej zasobnym.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 20 maja do 1 października i dzieli się na trzy sezony.

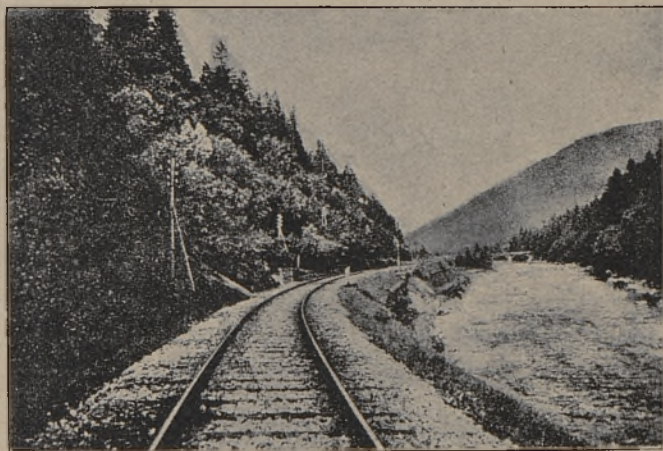
Ceny. Ceny kąpeli od 2—5 zł. zależnie od klasy i sezonu. Przeciętna cena utrzymania wynosi od osoby 6—10 zł., w sezonie I i III znacznie taniej.

Frekwencja. W 1927 r. bawiło w Rymanowie około 1700 osób.

Zarząd. Właścicielem Rymanowa - Zdroju jest Jan hr. Potocki. Biuro Zarządu Zakładu i dóbr, oraz Komisja Zdrojowa udzielają wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. Stacja kolejowa leży w odległości 3 klm. od zakładu na linii Warszawa—Kraków—Sanok, wzgl. Lwów—Sanok, na której kursują wygodne bezpośrednie wagony do Rymanowa. Od stacji dojazd powozami i samochodami. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 103, 109. Kuracjusze korzystają z ulg kolejowych.

Uwagi. W odbudowie znajduje się dom zdrojowy i kiosk dla orkiestry. Projektowane jest urządzenie oświetlenia elektrycznego i budowa nowej willi.



Dolina Oporu.

SKOLE

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Miasto powiatowe w województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolica piękna, górzysta i lesista, w dolinie rzeki Oporu. Wzniesienie n. p. m. 438 m.

Klimat. Łagodny, podgórski, powietrze czyste, suche i ciepłe.

Urządzenia sanitarne. Elektryczność, studnia z pompami, aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. W Skolem latem przebywa wiele letników dla odpoczynku. Miejscowość nadaje się również do leczenia klimatycznego w lżejszych formach chorób przewodów oddechowych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu.

Mieszkania. Pokoje wynajmują w willach i w domach w mieście, oraz na przysiółkach Demnia Wyżna i Dębina. Kilka restauracyj i jeden pensjonat.

Sezon. Od 15 maja do 1 września.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania, wraz z mieszkaniem wynosi od 6—8 zł. od osoby.

Frekwencja. Do Skolego przyjeżdża około 1.000 osób rocznie.

Rozrywki. Biblioteka, park, festyny, zabawy, kąpiele rzeczne w Oporze i wycieczki w okolice bardzo piękną.

Zarząd. Magistrat m. Skolego udziela wszelkich informacji.

Komunikacja. Stacja kolejowa na linii Lwów—Stryj—Ławoczne w mieście.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 113.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

S O L E C

ZDROJE SIARCZANO-SŁONE

Położenie i okolica. Wieś licząca około 600 mieszkańców, w powiecie stopnickim, województwie kieleckim, stacja kolejowa Szczucin (16 klm.), lub Kielce (około 70 klm.), względnie stacja wąskotorowej kolejki Chmielnik lub Pińczów (30 klm.). Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolice malownicza, pagórkowata. Wzniesienie n. p. m. 160 m. W pobliżu Solca przepływa Wisła.

Klimat. Gleba przepuszczalna, dolina zasłonięta od wiatrów; powietrze czyste i ciepłe, niema dużych temperatur.



Solec. — Łazienki.

Środki lecznicze. Źródło siarczano-słone, zbliżone składem chemicznym do wód w Busku, głębokie około 80 m. i ujęte w cembrzynę drewnianą. Woda z tego źródła służy do kąpieli i picia. Prócz tego w zakładzie stosowane są kąpiele mułowe (błotne), sztuczne mineralne, kwaso-węgłowe, z gorącego powietrza i elektryzacja.

Urządzenia lecznicze. Wybudowane w 1923 r. łaźienki mieszczą 28 kabin pierwszej klasy i 20 kabin drugiej klasy do kąpieli mineralnych, oraz 14 kabin do kąpieli mułowych, wreszcie 2 poczekalnie. Wanny w kabinach są żelazne emaljowane i drewniane.

Urządzenia sanitarne. Zakład kąpielowy i wille zakładowe mają miejscową kanalizację (chambaud), wodociągi i elektryczność.

Wskazania lecznicze. Reumatyzm w wszelkich postaciach, artretyzm, choroby skórne, skrofule, krzywica, choroby kobiece, choroby nerwowe i kiła z powikłaniami.

Lekarze. Ordynują sezonowo doktorzy A. Krassowski (lekarz zakładowy) i S. Bielnicki. Felczerzy i masażystka na miejscu.

Mieszkania. W willach zakładowych i prywatnych znajduje się około 300 pokoi. Restauracje i pensjonaty.

Apteki. Apteka miejscowa zaopatrzona jest we wszelkie środki farmaceutyczne.



Solec. — Kolumnada lazienkowa.

Sezon. Od 20 maja do 20 września.

Opłata zdrojowa. Pobierana jest w wysokości 10—15 złotych od osoby.

Ceny. Utrzymanie wynosi około 10 zł. od osoby, wraz z mieszkaniem. Ceny kąpieli od 2—5 złotych, zależnie od rodzaju kąpieli i klasy.

Frekwencja. W Solcu bawi rocznie około 1.500 kuracjuszków (w r. 1927 — 1554).

Rozrywki. Orkiestra sezonowa, reuniony, koncerty, przedstawienia teatralne, wycieczki bliższe i dalsze nad Wisłę i do miejsc historycznych (Wiślica, Chroberz itp.).

Zarząd. Właścicielami zakładu są inżynierowie Romuald i Włodzimierz Daniewscy. Biuro zarządu w miejscu udziela wszelkich informacji listownie.

Komunikacja. Ze Szczucina (na linii kolejowej Tarnów—Szczucin) dojeżdża się do Solca kołmi (16 klm.) Z Kielc zaś, względnie Chmielnika i Pińczowa, kursują samochody i autobusy. Do Chmielnika i Pińczowa dojeżdża się koleją wąskotorową, od stacji kolei normalnotorowej Jędrzejów.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 95, 86, 89, 207.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.



Swoszowice. — Fragment z parku.

SWOSZOWICE

ZDROJE SIARCZANE

Położenie i okolica. Swoszowice leżą w powiecie i województwie krakowskiem. Stacja kolejowa na linii Kraków—Zakopane i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolice pagórkowata, lesista i malownicza.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna, powietrze suche.

Środki lecznicze. Zdroje siarczane bardzo silne, zawierające w litrze 0.06412 gr. rozpuszczonego siarkowodoru, ujęte są na głębokości 17 metrów. Wydajność źródeł wynosi 2.000 kąpeli dziennie. Woda ze źródeł jest dostarczana do łazienek rurociągiem.

Urządzenia lecznicze. Zakład kąpielowy położony wśród lasu sosnowego, świeżo odbudowany i urządzone według nowoczesnych wymagań, mieści 38 kabin z wannami ze sztucznego marmuru i basen, mogący pomieścić jednocześnie do 40 osób. Przy zakładzie weranda oszklona z kanapkami do odpoczynku po kąpeli.

Wskazania lecznicze. Artretyzm, gościec stawowy i mięśniowy, ischjas, dolegliwości po złamaniach kości, choroby skórne.



Z okolic Doliny Oporu. — Tereny narciarskie w Sławsku.

Lekarz zakładowy ordynuje na miejscu. Są również 2 masażystki.

Mieszkania. 3 wille zakładowe z ogólną liczbą 45 pokoiumeblowanych, bez pościeli, oprócz tego około 100 pokoi u mieszkańców Swoszowic. Restauracja w zakładzie.

Sezon. Trwa od 20 maja do 30 września.

Ceny. Kąpiele od 2—4 zł. W I i III sezonie udzielane są zniżki dla urzędników, nauczycieli, wojskowych, studentów i emerytów. Cena pokojuumeblowanego bez pościeli 3 złote, dwu, lub więcej łóżkowego od 5 zł. Utrzymanie w restauracji dziennie od 5 zł.

Frekwencja. W roku 1927 w zakładzie mieszkały 82 rodziny, pozatem dojeżdżało przeszło 1000 osób z Krakowa i okolicy.

Zarząd. Właścicielami zdrojowiska są Elżbieta i Dr. Michał Sternszus-Staniewscy. Listownych informacji udziela zarząd zakładu zdrojowego w Swoszowicach.

Komunikacja. Kilka pociągów dziennie. Od stacji (1,5 klm.) kursuje omnibus za opłatą 30 gr. od osoby. Z Krakowa chodzi co dwie godziny autobus.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 77, 91, 100.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.



Kościółek góralski w Dębnie koło Szczawnicy.

SYNOWÓDZKO WYŻNE

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Duża wieś licząca około 5000 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie Stanisławowskim. Położenie malownicze między wzgórzami karpackimi, na linii kolejowej Stryj—Ławoczne. Rzeka Stryj i wlewający się doń w samym Synowódzku górski Opór, płyną tuż obok wsi, opasując ją z dwóch stron. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu.

Klimat. Podgórski i suchy.

Synowódzko jest licznie uczęszczanem letniskiem; przyjeżdżają tu również dla poratowania zdrowia rekonwalescenci po przebytych chorobach zapalnych dróg oddechowych.

Lekarze. Dr. Ozjasz Rappaport, lekarz okręgowy ordynuje stale; apteka w miejscu.

Mieszkania. Pensjonat D-rowej Antoniny Haftlowej (z jadłodajnią) i około 120 pokoi u mieszkańców gminy.

Sezon. Od 15 maja do 15 września.

Ceny. Cena pokoju od 50—80 zł. miesięcznie, opłata uzdrowskowa wynosi 3 zł. od osoby za cały sezon.

Frekwencja. Około 500 osób rocznie.

Rozrywki. 3 biblioteki (polska T. S. L., ukraińska

„Proświty“ i żydowska). Wycieczki do słynnych skał Doboszowych w Bubniszczach i Uryczu, na górę Paraszkę i inne; kąpiele rzeczne.

Informacje. Zarząd gminny udziela bliższych informacji.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu na linii Stryj—Ławoczne.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 113.

SZCZAWNICA

ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONEJ I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskim, w najpiękniejszej okolicy Karpat, w pobliżu Pienin, na wysokości około 500 m. n. p. m., w dolinie, podnoszącej się łagodnie ku południowi i południo-wschodowi, a przechodzącej w rozległe płaskowzgórze, za którym w pewnym oddaleniu podnoszą się wynioślejsze pasma górskie. Łańcuch Tatr widać od południo-zachodu z wyżej położonych wzgórz, otaczających Szczawnicę.

Zakład szczawnicki zajmuje obydwą brzegi Szczawnego potoku, wpadającego poniżej Zakładu do nieco większego Szczawnickiego potoku i z nim razem do Dunajca. Na prawo, powyżej ujścia Szczawnickiego potoku, widać przepyszny obraz pokrytych lasem Pienin, z których wypływa Dunajec.

Klimat. Szczawnica dzięki swemu klimatowi (stała cisza powietrzna) jest pierwszorzędną stacją klimatyczną podgóorską dla chorób piersiowych. Zwłaszcza początkowe okresy gruźlicy płuc, oraz sprawy zapalne opłucnej poprawiają się tutaj znakomicie.

Jednocześnie Szczawnica jest również doskonałym miejscem wypoczynkowym dla ludzi przepracowanych ze względu na spokój, piękne widoki i prześliczne wycieczki w pobliskie Pieniny. Zwłaszcza nadaje się w tym celu koniec lata i jesień, gdyż Szczawnica ma w tym czasie pogodę niezrównaną.

Środki lecznicze. Zdrojowisko posiada 7 źródeł szczaw alkaliczno-słonnych, używanych zarówno do picia, jak i do wziewania. Znane szeroko źródła „Józefiny“ i „Stefana“



Szczawnica. — Park.

używane w cierpieniach dróg oddechowych, „Magdaleny“ używane w cierpieniach przewodu pokarmowego, „Szymona“ (szczawy alkaliczne) badane były przez Stopczańskiego i Marchlewskiego. Wody ze źródeł „Wandy“ (Radziszewski), „Walerji“ (Stopczański) i „Jana“ (Schram) dopełniają bogactwa zdrojowego Szczawnicy. Szczególnie woda z nowo ujętego źródła „Wandy“ przedstawia ze stanowiska lekarskiego nader ciekawy typ szczawy alkalicznej. W jesieni r. 1926 przystąpiono z nakładem wielkich kosztów do wierceń świdrowych, celem wynalezienia nowych źródeł mineralnych. Dotąd roboty są w toku i postępują naprzód.

Urządzenia lecznicze. Zakład inhalacyjny do wzięwania wód mineralnych przy pomocy osobnych aparatów, w kabinach celkowych (tylko za ordynacją lekarską); inhalacje balsamiczne; doskonale urządzone inhalacje Bullinga; lampy kwarcowe. Gabinet Roentgenowski. Kąpiele mineralne. Kąpiele powietrzno-słoneczne. Kąpiele rzeczne w Dunajcu (10 minut wózkiem). Dwa zakłady wodolecznicze. Leżalnie. Kefir. Mleko. Żętyca. Mleko kozie.

Urządzenia sanitarne. Ze względu na higienę publiczną zostały w Szczawnicy zaprowadzone urządzenia sani-



Droga nad Dunajcem do Szczawnicy.

larno-policyjne, które z całą ścisłością bywają przestrzegane w zdrojowisku. Po każdym wyjeżdżającym kuracjuszu przeprowadza się odkażanie zajmowanego przezeń mieszkania formaliną i wapnem. Pościel odkaża się w aparatach parowych.

Wskazania lecznicze. Choroby dróg oddechowych, nosa, gardła, krtani, oskrzeli i opłucnej, choroby żołądka, jelit, wątroby, kamienie żółciowe, choroby nerek i dróg moczowych, skaza moczanowa, moczówka cukrowa, rekonwalescencja, cierpienia pozimnicze, blednica, anemja, przepracowanie umysłowe, hysterja i niektóre choroby serca.

Lekarze. W Szczawnicy ordynuje stale Dr. Bolesław Walter. Sezonowo ordynują następujący lekarze: lekarz zdrojowy Dr. Kropaczek, Dr. Bogacki, Dr. Grosfeld, Dr. Mohr, Dr. Kotarska-Dettloffowa, Dr. Schreiber, prof. Dr. Szumowski, Dr. Włyński, Dr. Wojnarowska, Dr. E. Żuliński.

Personel sanitarno-lekarski. W czasie sezonu przebywa w Szczawnicy kilka osób, trudniących się zawodowo masażem. Siostry Służebniczki stale przebywają w Szczawnicy i na żądanie podejmują się pielęgnowania chorych.

Mieszkania. Szczawnica posiada około 1500 pokoiów umeblowanych do wynajęcia, mieszczących się w kilkudziesięciu



Dolina Dunajca.

sięciu domach, z których znaczniejsze są następujące: Alma, Attyła, Batory, Brat, Celina, Horwatówka, Janina, Litwin-ka, Leonówka, Siostra, Szwajcarka, Ukrainka, Wereszczyński, Warszawianka, Zamek. Wille Szalay, Pod Kraszewskim, Pod Sobieskim, Zofjówka, Pod Św. Kingą, Wille suce. Dr. Kołaczkowskiego, Hotel Polski, Pod Kilińskim, Sokolica, Wille Olexego, Sylvia, Wille Krumholzów, Wille Stoegera, Zachwiejówka i wiele innych. Na otrzymanie pościeli liczyć można w domach zakładowych i w pensjonatach. We wszystkich domach, będących własnością Zakładu Zdrojowego zaprowadzono światło elektryczne.

Apteki. W sezonie jest czynną apteka M-ra J. Waltera.

Sezon leczniczy w Szczawnicy trwa od 20 maja do 20 września.

Taksa zdrojowa. Oplata zdrojowa wynosi od każdej dorosłej osoby 25 złotych. Urzędnicy państwowi płacą połowę zdrojowego. Za odkażanie mieszkań pobiera się po 4 złote od 1 pokoju.

Ceny zabiegów leczniczych. Kąpiel mineralna 3 złote. Kąpiel zwykła lub hydropatja 2 zł. Inhalacja 2.50—3.50 zł.

Naświetlanie lampą kwarcową 5 zł. Prześwietlenie aparatem Roentgena 25 zł.

Ceny utrzymania. W pensjonacie I-ej kategorii pobiera się za utrzymanie i mieszkanie przeciętnie 8—9 złotych bez pościeli, światła i usługi. Przeciętna cena pokoju umeblowanego dla jednej osoby około 4 zł.

Frekwencja kuracjuszków w roku 1927 wynosiła 7359 osób.

Rozrywki. Parki, orkiestra koncertowa, teatr (niestały), czytelnia, festyny, wycieczki w Pieniny i łodziami po Dunajcu.

Właściciel zdrojowiska Adam hr. Stadnicki. Sprawy sanitarne i meldunkowe prowadzi Komisja Zdrojowa. Informacyj udziela Zarząd zakładu i Biuro informacyjne (w sezonie).

Komunikacja. Najdogodniejsza komunikacja kolejowa ze Szczawnicą jest pociągami, idącymi do Zakopanego i do Krynicy (z Warszawy bez przesiadania). Z pierwszych wysiada się w Nowym Targu (nie dojeżdżając Zakopanego) z drugich — w Starym Sączu, nie dojeżdżając Krynicy. Odległość od każdej z tych stacyj do Szczawnicy wynosi 41 klm. po szosie w pięknej dolinie Dunajca. Opłata za dojazd samochodem wynosi w sezonie od 8 do 10 złotych od osoby.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 101, 380, lub str. 91, 93.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

S Z K Ł O

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE NIECZYNNE. ZDROJE SIARCZANE I POKŁADY
MUŁU LECZNICZEGO

Położenie i okolica. Wieś, licząca około 2000 mieszkańców w powiecie jaworowskim, województwie lwowskim. Stacja kolejowa Jazów Nowy na linii kol. Lwów—Jaworów, odległa 3 klm. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 121. Urząd pocztowy na miejscu. Wysokość n. p. m. 260 m. Okolice pagórkowata, lesista.

Klimat. Gleba przepuszczalna. Powietrze suche i ciepłe. Średnia ciepota w miesiącach od czerwca do końca września wynosi 17,3⁰ C.

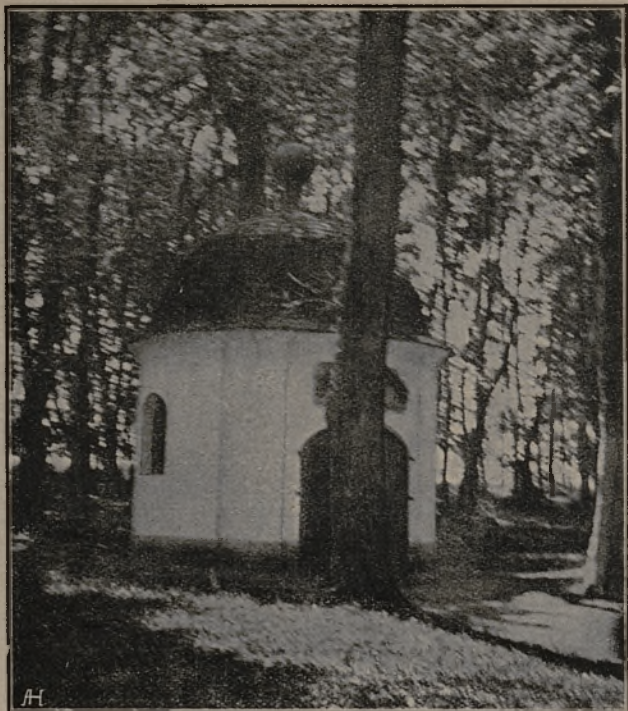


Szkoło. — Stare lazienki.

Środki i urządzenia lecznicze. Źródła w Szkoło były znane i cieszyły się wielką sławą już w XVII w. Szczególnie Szkoło zyskało sławę wskutek leczenia się tam króla Jana III z żoną Marysieńką. Zakład ten następnie podupadł i przeszedł w ręce władz wojskowych austriackich.

Szkoło posiada dwa źródła siarczane o nadzwyczajnej wydajności, wytryskujące wprost z gruntu i tworzące strumień, wpływający do stawu, zwanego „Siwa Woda“. — Woda z tych źródeł zawiera dużo siarkowodoru, oraz siarkanów potasu wapnia i magnu. Są to może najwydatniejsze źródła w Europie, a w każdym razie najsilniejsze źródła siarczane w całej Polsce. Woda przepływająca przez staw, od wieków tworzy na dnie osady siarkanów, wskutek czego powstały nieprzebrane pokłady mułu siarczanego, mającego znakomite właściwości lecznicze.

Zniszczony i prymitywny zakład kąpielowy państwowy jest nieczynny. Drugi zakład nieco lepiej urządzony, jest własnością Kasy Chorych m. Lwowa, która leczy tu tylko swoich członków.



Szkło. — Kaplica.

Rząd zamierza w najbliższej przyszłości rozbudować zakład i urządzić go według nowoczesnych wymagań.

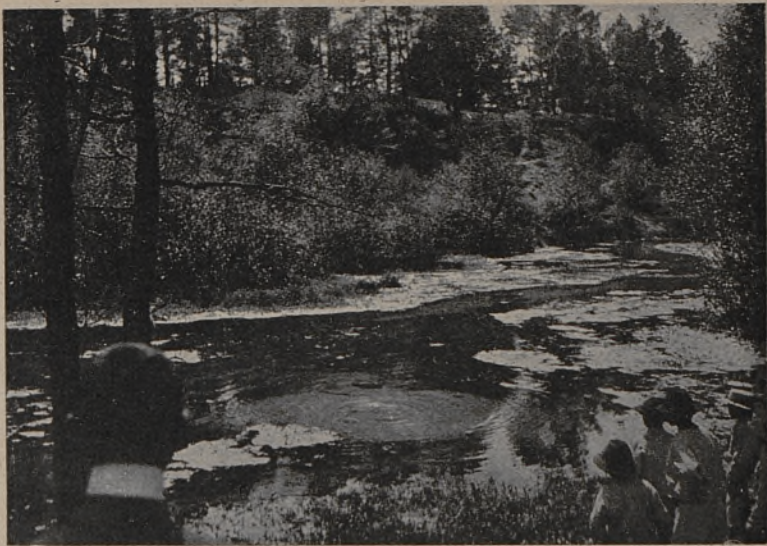
TATARÓW

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś licząca 660 mieszkańców w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Wieś leży malowniczo nad Prutem. Okolice górzysta — naokoło lasy (świerki, jodły). Wzniesienie n. p. m. 671 m.

Klimat. Podgórski — suchy, gleba przepuszczalna, powietrze czyste, brak wiatrów.

Frekwencja. W lecie od maja do października przebywa w Tatarowie około 1200 letników i rekonwalescentów.



Szkło. — Źródło Paraszka.

Lekarze. Pomoc lekarska na miejscu; apteka w Mikuliczynie i Jaremczu.

Mieszkania. 4 hotele: Henryk Hirsch 8 pokoi, Chaim Wiener 4 pokoje, Tauba Locker 4 pokoje, Bertisch Meilech i Romer 4 pokoje; 4 pensjonaty: I klasy — Zarańskiej 33 pokoi II klasy — Heleny Dombrowa 10 pokoi, „Schorówka“ Racheli Schorr 10 pokoi i III klasy „Sokalówka“ Michała Sokala 8 pokoi, wszędzie z pościelą, pozatem 14 will bez pościeli, 5 restauracyj, oraz w domach prywatnych około 350 pokoi bez pościeli.

Ceny. Całodzienne utrzymanie wynosi: w pensjonacie I klasy 11 zł., II kl. 9 zł. i III kl. 7 zł. od osoby za pokój o jednym łóżku z pościelą, usługą i światłem. Pokój w domach prywatnych lub chatach huculskich od 60—80 zł., a pokój z kuchnią 75—115 zł. miesięcznie. Taksy letniskowej nie pobierają.

Rozrywki. Przedstawienia amatorskie na cele dobroczynne, spacer, kąpiele w Prucie i wycieczki na Chomiak (pozatem patrz w opisie Delatyna).

Informacje. Biuro informacyjne jest w Delegaturze gminnej.

Komunikacja. W sezonie 4 pociągi dziennie, w nie-

dziele i święta dodatkowe 2, razem 6 pociągów dziennie.
Stacja w centrum wsi.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.



Truskawiec. — Deptak.

TRUSKAWIEC

ZDROJOWISKO.—ZDROJE SOLANKOWE SIARCZANO-ALKALICZNE I STACJA
KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Truskawiec—Zdrój leży w powiecie drohobyckim, województwie lwowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Położenie malownicze u podnóża Karpat na wysokości 400 m. n. p. m. Wokół Truskawca znajdują się wzgórza pokryte pięknym lasem.

Klimat. Ze względu na położenie w dolinie osłoniętej wzgórzami, Truskawiec ma klimat łagodny, średnio wilgotny i doskonałe warunki na stację klimatyczną podgórską.

Środki i urządzenia lecznicze. Truskawiec posiada kilka znakomitych pod względem leczniczym zdrojów, a mianowicie: „Naftusia“, szczawa alkaliczno-ziemna, która jest



Truskawiec. — Dom zdrojowy.

unikatem balneologicznym ze względu na skład chemiczny, szczególne działanie, oraz hipoisotonję. Woda ta silnie moczopędna, jest niezrównana w cierpieniach dróg moczowych, przeroście prostaty, reumatyzmie, dnie i zwapnieniu tętnic. Następnie „Marja“, źródło słono-glaubersko-żelaziste i „Zofja“, źródło słono-gorzkie, mają zastosowanie z doskonałym skutkiem przy najrozmaitszych zaburzeniach organów trawienia. Źródło „Bronisława“, słono-ziemne, rzadziej stosowane do wewnątrz, ma natomiast duże zastosowanie do płókań gardła i nosa. Wreszcie źródło „Józia“ wykazuje bardzo wysokie własności promieniotwórcze. Na zasadzie najnowszych badań prof. Marchlewskiego, promieniotwórczość źródła „Józia“ równa się 1,928 jednostkom Machego.

Zdrowisko, oprócz picia wód, stosuje kąpiele solankowo-siarczane — ewentualnie z dodatkiem szlamu, kąpiele borowinowe, kwaso-węglowe, słoneczne, elektryzacja, masaż leczniczy, inhalacje solankowe, oraz leczenie djetetyczne.

Łazienki są dobrze urządzone; dzielą się na trzy klasy i zaopatrywane są w wanny fajansowe, żelazne emaljowane, cynkowe, względnie drewniane, zależnie od klasy i rodzaju kąpiele.



Truskawiec. — Kościółek.

Urządzenia sanitarne. Elektryczność, kanalizacja, wodociągi, drogi i chodniki publiczne są utrzymane w znakomitym stanie, obszerny i piękny park.

Wskazania lecznicze. Niedokrwistość, otyłość, dna, żolży, kiła, cukrzyca, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty dróg oddechowych, zapalenie wsierdzia i osierdzia, rekonwalescencja po zapaleniu nerek, nieżyt miedniczek nerkowych i pęcherza, przerost gruczołu krokowego, nieżyty żołądka i kiszek, cierpienia kobiece.

Lekarze. W sezonie praktykuje w Truskawcu około 10 lekarzy specjalistów, oraz kilku lekarzy dentyistów. Personel sanitarno-lekarski, jak masażyści, masażystki i pielęgniarki, znajduje się na miejscu.

Apteki. Apteka bogato zaopatrzona we wszelkie potrzebne leki na miejscu.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 1 maja do połowy października i dzieli się na trzy sezony. O ile sezon rozpoczyna się wcześniej, zakład zawiadamia o tem przez ogłoszenia w dziennikach. I sezon trwa do 20 czerwca, II od 21 czerwca do 31 sierpnia i III od pierwszego września do połowy października.

Taksa zdrojowa. Pobierana jest w wysokości 12—15 złotych od osoby.



Truskawiec. — Willa Świtezianka.

Mieszkania. Truskawiec posiada przeszło 1600 pokoi dla leczących się — dobrze urządzonych, czystych i wygodnych. Oprócz mieszkań w domach zakładowych istnieją liczne dworki i pensjonaty. Pokoje wynajmowane są również bez stołowania. W domach zakładowych i wielu dworkach wynajmowane są mieszkania z pościelą. W domach prawie wszędzie oświetlenie elektryczne.

Liczne restauracje, mleczarnie i kawiarnie w domach zakładowych i prywatnych.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania z mieszkaniem od 8 do 12 zł. od osoby. Cena pokoju od 2—7 zł. dziennie. Ceny kąpeli mineralnych od 2.80—4.80 zł., borowinowych od 6—7 zł., częściowe 2.50—5 zł., zależnie od klasy i sezonu.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi około 9000 osób.

Rozrywki. Klub miejscowy (kasyno) koncentruje w sobie życie towarzyskie; liczne zabawy taneczne, teatr i koncerty, oraz dobrze zaopatrzona biblioteka zakładowa. Od 1 czerwca do 15 września grywa w parku dwa razy dziennie orkiestra. Spaceruje po parku i po okolicznych leśnych wzgórzach. Wycieczki bliższe na wzgórza okoliczne i dalsze do zagłębia naftowego w Borysławiu i Tustanowicach.

Na miejscu kościół, cerkiew i dom modlitwy dla izraelitów.

Zarząd. Właścicielem Truskawca jest Rajmund Ja-

rosz. Zarząd Zakładu udziela wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. Do Trusakwca kursują bezpośrednio wagony z Warszawy, Lublina, Krakowa i Lwowa. Stacja kolejowa w centrum Zakładu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 114a.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Uwagi. W r. 1926 wybudowano nad źródłem „Naftusia“ obszerny i gustowny pawilon. W parku i na skwerach założono wspaniałe kwietniki, w lesie zaś zakładowym, t. zw. Horodyszczu założono kilka kilometrów ścieżek i chodników. W projekcie budowa obszernego gmachu łazienek borowinowych. Wszędzie znać nadzwyczajny porządek i pieczę o rozwój uzdrowiska, to też Truskawiec dzięki energii właściciela rozwija się bardzo szybko i już obecnie zalicza się do rzędu najpierwszych zdrojowisk krajowych.

T U C H L A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Rozległa wieś, licząca około 1400 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa na linii Stryj—Ławoczne i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 113.

Położenie malownicze, górzyste i lesiste, w dolinie rzeki Oporu. Wysokość n. p. m. 539 m.

Klimat. Podgórski. Nasłonecznienie południowe. Miejscowość zasłonięta od wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze. Dla leczenia klimatycznego, odpoczynku i kąpieli w Oporze przyjeżdża do Tuchli około 600 osób rocznie. Istnieją tu również kolonje wakacyjne dla dzieci. Miejscowość ma znakomite warunki klimatyczne i jako taka nadaje się do leczenia chorób piersowych w początkowych stadjach, dla uzdrowieńców, potrzebujących spokoju i ciszy po przepracowaniu.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w Skolem (18 klm.).

Mieszkania. Letnicy i chorzy znajdują pomieszczenia w budynkach kolonij letnich i w domach huculskich. Re-

stauracja i jadłodajnia; w budowie pensjonat Fauny Lipschütz.

Sezon trwa od maja do września.

Ceny. Całodzienne utrzymanie od osoby 5—7 zł. Opłata letniskowa na cele sanitarne 2 zł. od osoby na sezon.

Rozrywki. Spacery i wycieczki po okolicy, oraz na pobliskie szczyty górskie Magórę (1365 m.), Makówkę i Wysoki Wierch (1300 m.). Festyny urządzone przez kolonje wakacyjne.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

T Y L I C Z

LETNISKO

Miasteczko o 7 klm. od Krynicy, leży nad rzeką Muszynką w okolicy górzystej i wśród lasów. Posiada źródła szczawu żelazistej dotąd niezbadane i nieeksploatowane. Komunikacja: końmi 7 klm. od Krynicy.

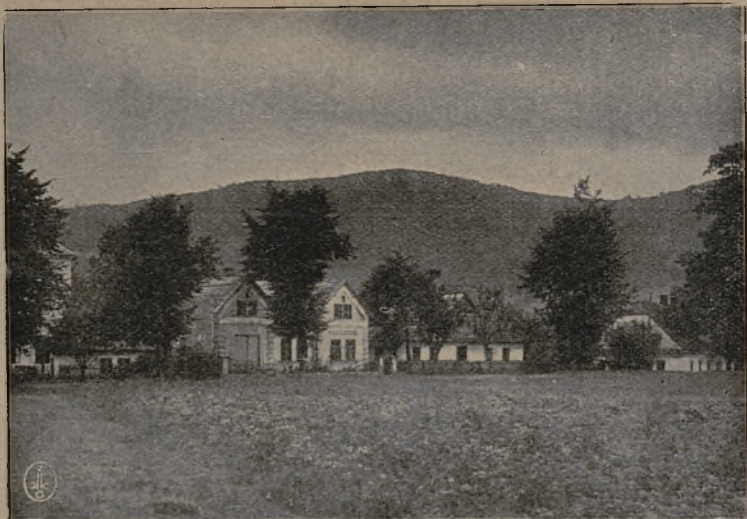
Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 102.

U S T R O Ń

ZAKŁAD KĄPIELI BOROWINOWYCH I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Miasteczko, liczące 3400 mieszkańców, w powiecie bielskim, województwie śląskim. Stacja kolejowa (odnoga Golezów—Ustroń kolei Bielsko—Cieszyn), oddalona 15 minut od uzdrowiska. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Wysokość 340 m. n. p. m. Położenie malownicze na obu brzegach Wisły, u podnóża północnej części Beskidów śląskich, które wznoszą się do wysokości 1000 m. Łatwo dostępne góry lesiste, otaczające miejscowość od wschodu, południa i zachodu, odznaczają się pięknnością i różnaitością widoków, dodają miejscowości wiele uroku i zachęcają licznych przyjezdnych do jej zwiedzania.

Klimat. Umiarkowany bez znacznych zmian temperatury. Przeciętna ciepłota w maju 15,9⁰, w lipcu 17,3⁰, w sierpniu 17⁰, we wrześniu 13,4⁰. Ilość opadów atmosferycznych przeciętnie w maju 109, w czerwcu 110, w lipcu 104, w sierpniu 108, we wrześniu 115 mm. Najwyższy stan opadów atmosferycznych w jednym dniu 75 mm.



Ustroń. — Widok na Beskidy.

Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele borowinowe (bogate pokłady borowiny żelazistej), kąpiele mineralne, kwasowęglowe, elektryczne, rzeczne i powietrzno-słoneczne. Zakład kąpielowy mieści się w trzech budynkach, z których pierwszy ma 7 kabin i jedną salę dla wypoczynku, drugi — dom mieszkalny z 5 kabinami do kąpieli mineralnych i elektrycznych, oraz 23 pokoje mieszkalne i trzeci hotel uzdrowiskowy z dużą jadalnią i 14 pokojami mieszkalnymi. Zakład wybudowany został w r. 1900, a w r. 1910 odbudowany i urządzony według najnowszych wymagań.

Urządzenia sanitarne. Szpital gminny, aparaty dezynfekcyjne, oświetlenie elektryczne, kanalizacja.

Wskazania lecznicze. Artretyzm, reumatyzm, choroby kobiece, anemja, blednica, nerwobóle, wysięki urazowe, paraliż i t. p.

Przeciwwskazania. Gruźlica.

Lekarze. Lekarz zakładowy Dr. Franciszek Śniegoń ordynuje stale. 1 masażystka i 1 masażysta w miejscu.

Mieszkania. 2 hotele, 2 pensjonaty, 6 will, 4 restauracje, 1 jadalnia, 100 pokoi mieszkalnych.

Apteka. Mag. farm. Pawła Siwego w miejscu.

Sezon. Od 15 maja do 30 września.

Taksa uzdrowiskowa. Wynosi 6 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny za pobyt, trwający więcej, niż 8 dni.

Ceny. Kąpiele borowinowe 5 zł., mineralne i elektryczne 3—3.80 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania od 3 zł. w górę. Cena pokoju 3—5 zł. łącznie z oświetleniem i usługą. (Ceny ustala się według wskaźników urzędowych).

Frekwencja. Około 1200 osób rocznie.

Rozrywki. Czytelnia połączona z biblioteką, codziennie koncerty, dwie orkiestry, zabawy taneczne, dancingi, bilardy, tenis, zawody footballowe. Wycieczki: do schroniska na Czantorji (995 m.), do schroniska na Równicy (890 m.), do doliny Dobki, Jaszowca, Poniwca, do źródła żelazistego (obok restauracja), do Wisły (9 klm.).

Zarząd. Właścicielem zakładu kąpielowego jest zarejestrowana spółdzielnia z ograniczoną poręką „Śląska Kąpiel Borowinowa w Ustroniu“. Informacyj udziela Dyrekcja kąpeli borowinowych, albo urząd gminny w Ustroniu.

Komunikacja. Bezpośrednie połączenie z Krakowem, Łodzią, Warszawą i Katowicami. Na dworcu automobile i powozy, kursujące stale do uzdrowiska i okolicy.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 74.

Letnicy i kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

W I S Ł A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wisła leży u źródeł rzeki Wisły w Beskidach Śląskich, w powiecie cieszyńskim, województwie śląskiem. Posiada połączenie kołowe i samochodowe z najbliższą stacją kolejową w Ustroniu, oddalonym o 8.5 kilometra drogi, dobrze utrzymanej. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny i 2 kościoły w miejscu. Wzniesienie w dolnej części 426 m., w górnej około 500 m. n. p. m.

Klimat. Łagodny, grunta przepuszczalne, spadek wód duży, powietrze czyste i obfitujące w ozon.

Wisła posiada cudowne romantyczne miejsca spacerowe i wycieczkowe w bliższe i dalsze okolice, które obejmują 111 klm.² obszaru górzystego, zalesionego drzewami



Wisła. — Kościół.

szpilkowemi i liściastemi. Obfitość źródeł, kąpiele rzeczne w wodach licznych i bystrych potoków, oraz dobre warunki klimatyczne przyciągają liczne rzesze letników i potrzebujących odpoczynku i osoby skłonne do chorób płucnych.

Lekarz. W Ustroniu — przyjeżdża do Wisły na każde wezwanie telefoniczne.

Mieszkania. Do większych pensjonatów należą: hotel „Piaśt“ Wiśniewskiej, otwarty cały rok, o 30 pokojach, z salą teatralną i placem tenisowym, willa „Bukowa“ Jędrzejewskiej (cały rok otwarta), „Nelcia“ Goszyka, „Swoboda“ Cienciały, „Dziechcinka“ Przeździeckiej (cały rok otwarta), „Zofjówka“ Albrechtowej, prócz tych są jeszcze inne mniejsze pensjonaty, oraz 12 dworców i dużo pokoi w prywatnych domach. W dolinach Głębcy, Jawornik, Malinka są obszerne restauracje z salami teatralnymi, zaś na górze Stożek 975 m. n. p. m. i u stóp góry Baraniej schroniska turystyczne z restauracjami. Pensjonaty przyjmują tylko chrześcijan.

Frekwencja. Roczna około 800 osób.

Sezon. Od 15 maja do 30 września.

Ceny. Przeciętna cena całkowitego utrzymania w pensjonatach około 8 — 12 zł.



Wisła. — Pensjonat „Bukowa“.

Zarząd. W miejscu urząd gminny i komisja uzdrowiskowa; informacji udzielają właściciele pensjonatów.

Komunikacja. Stacja kolejowa Ustroń (odnoga Golezów — Ustroń kolei Bielsko — Cieszyn). Koszt dojazdu z Ustronia do Wisły wynosi 2 — 6 zł. od osoby.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 74.

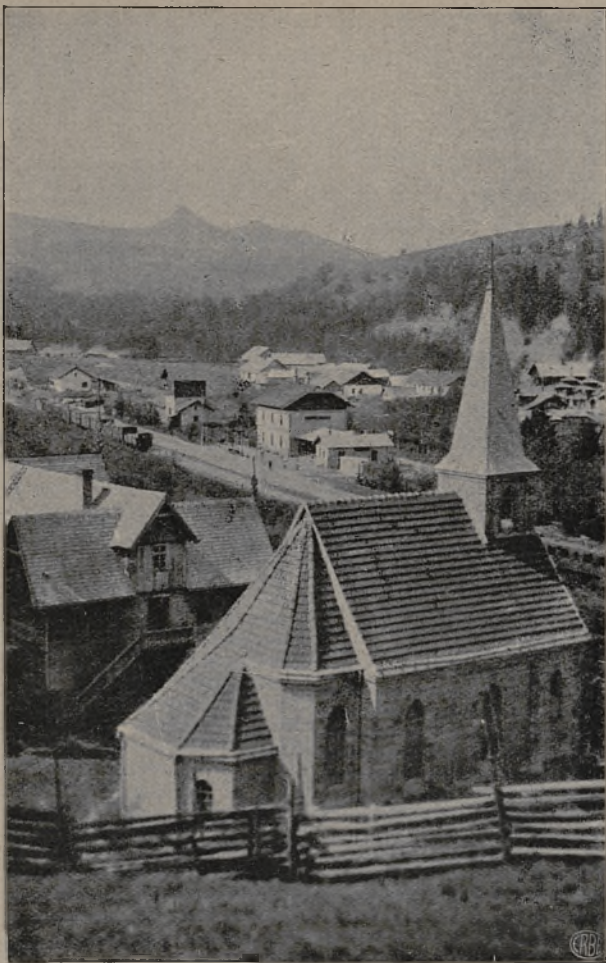
Letnicy i kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

W O R O C H T A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Wieś Worochta, licząca około 2000 stałych mieszkańców, leży nad Prutem w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo - telegraficznie - telefoniczny w miejscu. Wzniesienie n. p. m. 750 m., okolica górzysta, naokoło lasy szpilkowe z przepięknymi widokami na pasmo Czarnohory z jej najwyższym szczytem Howerla 2058 m., licznie odwiedzanym przez turystów. U podnóża Howerli schronisko dla turystów.

Klimat. Łagodny zwłaszcza porą zimową, suchy, słoneczny, brak wiatrów.



Worochta. — Kościół i stacja kolejowa.

Worochta posiada pierwszorzędne warunki klimatyczne i dlatego też w ostatnich latach rozwija się bardzo szybko i wysunęła się na czoło, jako miejscowość klimatyczna w Dolinie Prutu. Miejscowość spokojna o czystym, zdrowym, żywicznym powietrzu nadaje się specjalnie dla chorób płucnych i nerwowych.

Srodki i urzędnienia lecznicze. Znajdują się tu: sanatorium lecznicze Stanisławowskiej Kasy Chorych na około 100 osób, otwarte cały rok; sanatorium wypoczynkowe



Wiadukt kolejowy w Worochcie.

Towarzystwa rz.-kat. księży na około 40 osób (część pokoi zimowych); sanatorium wypoczynkowe „Osela“ Towarzystwa nauczycieli ukraińskich około 80 osób, czynne tylko w lecie, dworek Czarnohorski dla turystów i członków Towarzystwa na około 60 osób (część pokoi zimowych); kolonja wakacyjna Dyrekcji Kolei Państwowych w Stanisławowie dla dzieci urzędników i robotników kolejowych na około 100 osób.

Lekarze. Ordynują stale: specjalista chorób płucnych Dr. Walerjan Rygiel i Dr. Jan Ross, dyrektor i lekarz sanatorium Stanisławowskiej Kasy Chorych.

Mieszkania. Pensjonat „Lena“ z restauracją 20 pokoi z tego połowa zimowych, otwarty cały rok, pokoje z pościelą, wodociąg, pianino, kręgielnia, biblioteka; pensjonat „Zdrowie“ 18 pokoi, część zimowych otwarty cały rok, pokoje z pościelą; pensjonat „Nad Prutem“ 10 pokoi otwarty cały rok, pokoje z pościelą; pensjonat „Pod Matką Boską“ 9 pokoi bez pościeli; pensjonat „Bożenka“ 6 pokoi z pościelą. Prócz tego w domach i willach prywatnych około 60 pokoi letnich i zimowych bez pościeli. 4 restauracje i kawiarnie, sklepy spożywcze i galanteryjne.

Sezon. Trwa cały rok.

Ceny Przeciętna cena pokoju z pościelą, światłem,

usługą i utrzymaniem 9 — 10 zł., cena pokoju w willach prywatnych bez pościeli około 3 zł.

Frekwencja. Roczna frekwencja gości około 2000 osób.

Rozrywki. Bliższe i dalsze wycieczki po okolicznych lasach, a zwłaszcza na najwyższy szczyt Czarnohory „Howerlę“; kąpiele w Prucie. Znakomite tereny dla narciarzy. Co roku odbywają się narciarskie kursa oficerskie.

Komunikacja. W lecie 5 — 6 pociągów dziennie, w zimie 2 pociągi na linii Stanisławów — Jasina. Dogodne połączenia. Stacja kolejowa w centrum miejscowości. Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 128.

Uwagi. W toku budowy pensjonat B. Münstera o 20 pokojach, oraz Sanatorium Towarzystwa Medyków izraelitów dla piersiowo-chorych.

W Y B R Z E Ż E M O R S K I E

STACJA KLIMATYCZNA I KĄPIELISKA MORSKIE

Położenie. Mały skrawek morza, jaki posiadamy, położony jest w województwie pomorskiem, w powiecie wejherowskim i puckim (obecnie powiat morski) nad zatoką Gdańską i Pucką, oddzielony od t. zw. wielkiego morza Bałtyku przez półwysep Hel.

Wzdłuż całego wybrzeża, poczynając od granicy obszaru Wolnego Miasta Gdańska, aż do granicy niemieckiej, znajduje się cały szereg miejscowości, do których ściągają w porze letniej tysiące kuracjuszy. Poczynając od m. Gdańska w kolejnym porządku są: ORŁOWO, KAMIENNA GÓRA, GDYNIA, OKSYWIA, PUCK, SWARZEWO, WIELKAWIEŚ, CHAŁUPY, KUŹNICA, JASTARNIA, BÓR, HEL, HALLEROWO, CHŁAPOWO, ROZEWIE, JASTRZĘBIA GÓRA, KARWIA.

Komunikacja z wybrzeżem morskiem doskonała, gdyż kolej żelazna od Gdańska idzie prawie tuż nad wybrzeżem dochodząc do końca półwyspu Hel. Kolej Puck-Krokowo (23 klm.), idąca na zachód, jest więcej oddalona od brzegu wielkiego morza.

Klimat. Powietrze morskie zupełnie czyste, niema

w niem żadnych domieszek kurzu, dymu i zarazków, pobudzająco działa na przemianę materji, a potęguje to działanie jeszcze więcej obfitość lasów, szczególnie na półwyspie Helu, chroniąc jednocześnie od wiatrów północnych.

Grunt wszędzie przepuszczalny, piaszczysty.

Środki lecznicze. Najpotężniejszym środkiem leczniczym na całym wybrzeżu są naturalne kąpiele morskie. Kąpiel w zatoce jest łagodniejsza, niż w otwartym morzu. Kolosalne znaczenie ma również przebywanie przez szereg godzin w lekkim kostjumie na powietrzu, na słońcu, szczególnie dla mieszkańców większych miast i gęsto zaludnionych centrów przemysłowych (kąpiele powietrzno-słoneczne).

Wskazania lecznicze. Wybrzeże morskie jest doskonałym miejscem dla ludzi wyczerpanych i potrzebujących wypoczynku, przy wszelkich zaburzeniach w przemianie materji i t. p.

Przeciwwskazania są stosunkowo nieliczne. Ze względu na ostrzejszy klimat z powodu wiatrów północnych, osoby z cierpieniami nerek, bardzo wycieńczone i wychudzone, powinny morza północnego unikać.

ORŁOWO, odległe 1 klm. od granicy W. M. Gdańska, leży wśród lesistych wzgórz. Najwyższe wzniesienie na wybrzeżu polskim Góra Gołębia 202 klm. Stacja kolejowa Mały Kack w odległości 1 klm. od Gdyni i Sopotu szosą 4 klm., stała komunikacja samochodowa co pół godziny i kolejką 7 minut; stacja regularnie kursujących parowców linii Sopoty — Orłowo — Gdynia — Hel.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Dwa razy w tygodniu ordynuje lekarz powiatowy w Gdyni Dr. Skowroński, który na każdorazowe telefoniczne wezwanie przybywa bez liczenia osobnej taksy.

Apteka w Gdyni.

W Orłowie znajdują się następujące hotele i pensjonaty: Dom kuracyjny na 90 łóżek z pościelą. Hotel Orłowo na 20 pokoi, Czerwony Dwór pod Sową 30 łóżek z pościelą, Pensjonat Mewa 60 łóżek z pościelą, Willa Bałtyk 15 pokoi, willa Halnia 20 pokoi.

Sezon trwa od 1.VI do 15. IX.

Taksa wynosi do 1.VIII i po 1.IX — 5 zł., a od 1.VII



Hel. — Hotel Polonja.

do 31.VIII — 10 zł. miesięcznie od osoby. Dzieci do lat 11 są wolne od taksy. Liczniesze rodziny otrzymują ulgi

Utrzymanie i mieszkanie w r. 1927 wynosiło 10—15 zł. dziennie. W budowie są łaźienki ciepłych kąpiel morskich.

Frekwencja w 1927 r. wyniosła 800 osób.

KOLIBKI. Obok Orłowa folwark i wieś, położona o 1 klm. od granicy Wolnego M. Gdańska, około 1 kilometra od morza w okolicy pagórkowatej, lesistej, pensjonat na miejscu.

Najbliższa stacja kolejowa Kack Mały, odległa $1\frac{1}{2}$ klm.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

GDYNIA. Stacja kolejowa tej samej nazwy łączy się bezpośrednio z *Kamienną Górą*, odległą od stacji o $1\frac{1}{2}$ klm., posiada piękną plażę.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 2, 56, 6 i 7.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Lekarz i apteka na miejscu.

Pensjonaty i hotele w Gdyni: Lagna 15 pokoi, Marja 16 pokoi, Polska Riviera 84 pokoje, Świt 20 pokoi, Siostra Miłosierdzia 14 pokoi, Tuska 8 pokoi, Dom Kuracyjny 15 po-



Żeglarka w porcie Gdyni.

koi, hotel Grzegowski 15 pokoi, A. Skwiercza 4 pokoje, Pod Starym Dębem 12 pokoi, *na Kamiennej Górze*: Baśka 7 pokoi, Danuta 12 pokoi, Gosia 14 pokoi, Hanka 12 pokoi, Mewa 7 pokoi, Otok 8 pokoi, Promienna 16 pokoi, Sadyba 10 pokoi, Słoneczna 6 poki, Słowicza 16 pokoi, Szunke 8 pokoi, willa Nowakowskiego 14 pokoi, Szonartowej 6 pokoi, Wyszomirskiego 6 pokoi, Macialewiczowej 8 pokoi.

Poza pensjonatami i hotelami można wynajmować mieszkania bez utrzymania, najlepiej przed rozpoczęciem sezonu w samej Gdyni, oraz pobliskich wioskach u rolników i rybaków i innych właścicieli domów, po cenach mniej więcej następujących:

a) w domach nowych za łóżko z pościelą dziennie 2.50 zł.

b) w domach starych za łóżko z pościelą dziennie 2.00 zł.

c) za używalność kuchni dziennie 50 gr.



Hel. — Widok ogólny.

Sezon trwa od 15.V do 15.IX.

Taksa kuracyjna wynosi od 15.V do 30.VI i po 1.IX 10 zł. miesięcznie od osoby, zaś od 1.VII do 31.VIII 20 zł. miesięcznie od osoby.

Za pobyt w Gdyni ponad 3 dni płaci się półmiesięczną, a za pobyt ponad 16 dni całą takse. Dzieci do lat 14 zwolnione są od taksy. *Taksa* kuracyjna za cały sezon wynosi 45 zł.

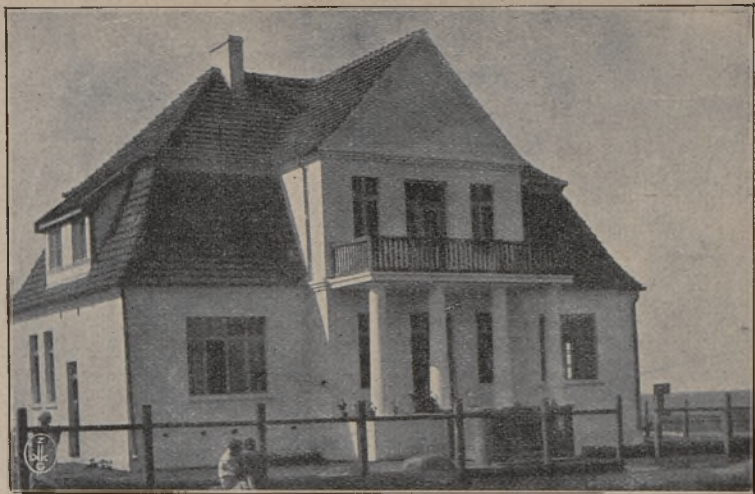
Rozrywki. Liczne restauracje, kawiarnie, dancingi, kinoteatry, orkiestra zapewniają przyjezdnym wszelkie przyjemności na miejscu, a dodać należy jeszcze przejażdżki łodziami po morzu lub samochodami po ślicznej okolicy.

Budujący się port handlowy stopniowo zmienia charakter Gdyni z miejscowości kąpielowej na miasto handlowe.

Frekwencja w 1927 r. wynosiła około 5000 osób.

OKSYWIA, wieś, odległa o 4 klm. od Gdyni, położona na wzgórzu z prześlicznym widokiem na morze. Komunikacja autobusem (75 gr.) z Gdyni. Połączenie kolejowe: „Ruch“ str. 2, 5b, 6 i 7. Ciche spokojne letnisko, tańsze od Gdyni. Około 200 izb u rybaków, pensjonat, gospody rybackie.

PUCK, miasto położone nad samą zatoką, w powiecie morskim, stacja kolejowa z dobrymi połączeniami we wszystkich kierunkach. Miejscowość znacznie tańsza od



Hallerowo. — Pensjonat F. Sienkiewiczowej.

Gdyni jest miejscem wycieczek we wszystkie kierunki na wybrzeżu.

Połączenia kolejowe: „Ruch“, str. 2, 6 i 8a.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Lekarz i apteka na miejscu.

Hotele: Kaszubski, Dom Kuracyjny, Dworcowy i Vossa.

Nadto klasztor sióstr Elżbietanek przyjmuje letników i w miarę posiadanych miejsc i domy prywatne.

Taksa kuracyjna wynosi za pierwszy tydzień od osoby 1.50 zł., za każdy następny rozpoczęty tydzień 1 zł. Dzieci do lat 14 płacą połowę.

SWARZEWO, wieś nad zatoką Pucką, stacja kolejowa, pokoje do wynajęcia u rybaków.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6, 8a.

Letnicy korzystają z ulg taryfowych.

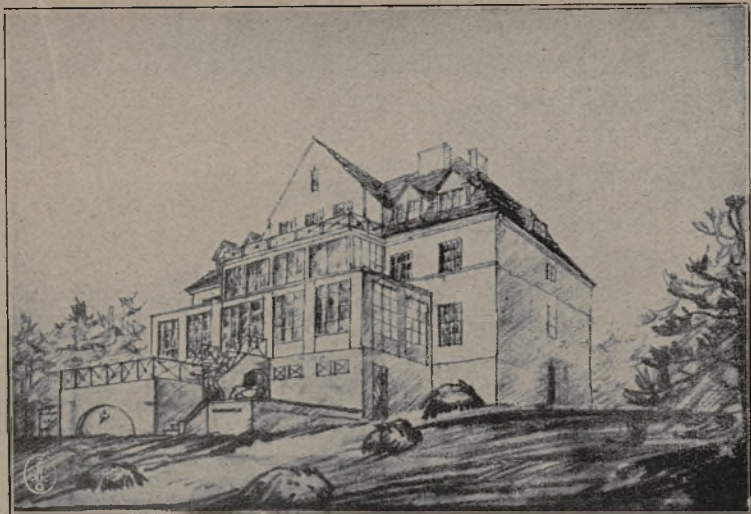
WIELKAWIEŚ, wieś na początku półwyspu Helskiego, przy stacji kolejowej, nad zatoką Pucką w odległości pół klm. od wielkiego morza, 2 pensjonaty i około 100 pokoi u rybaków, duża piękna plaża.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Kuracjusze korzystają z ulg taryfowych.

HALLEROWO nad wielkim morzem. Letnisko. Ciepłe kąpiele morskie.

Położenie i okolica. Hallerowo, jako letnisko nad wiel-



Hallerowo. — Pensjonat i łaźienki ciepłych kąpiel morskich
M. Bagińskiej.

kiem morzem położone, powstało na gruntach Wielkiejwsi (nadmorskim). Stacja kolejowa *Wielkawieś* (Hel), odległa od Hallerowa o 1 klm., urząd pocztowy i telefon w Wielkiejwsi.

Miejscowość, położona malowniczo wśród parowów i lasu sosnowo-jodłowego na glebie piaszczystej, wznoszącej się tarasowato od strony morza.

Klimat. Powietrze czyste i zdrowe, jedynie przez kilka dni w sezonie letnim panują silniejsze wiatry.

Srodki lecznicze. Hallerowo, posiadając piękną plażę, łączącą się z plażą Wielkiejwsi, stanowi letnisko, gromadzące liczne rzesze letników, potrzebujących wypoczynku. Celem powiększenia wartości leczniczych w Hallerowie powstały publiczne ciepłe kąpiele morskie w pensjonacie „Warszawianka“ o 10 kabinach, gdzie również udzielana jest stała opieka lekarska.

Pensjonaty. W Hallerowie dotychczas są czynne dwa pensjonaty: 1) p. Franciszki Sienkiewiczowej na 20 łózek i 2) p. Marji Badińskiej pensjonat „Warszawianka“ na 100 łózek. Pozatem mieszkania wynajmują miejscowi mieszkańcy Wielkiejwsi, oraz w majątkach sąsiednich Poczernino i Cetniewo.

Sezon trwa od 1 czerwca do 1 października.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całkowitego utrzymania wynosi dziennie począwszy od 12 złotych od osoby.

Frekwencja: około 1200 osób rocznie.

Rozrywki. W pensjonacie „Warszawianka“ salon towarzyski, pianino, radjo, oraz gry sportowe i tenis w parku. Po południu codziennie podwieczorki towarzyskie. Malownicze wycieczki w okolice półwyspu Hel, oraz do Rozewia, Jastrzębiej Góry, Kartuz i Żarnowieckiego jeziora. Również wycieczki żaglówkami w zatoce, lub wzdłuż wielkiego morza. W Hallerowie jest czynna biblioteka, założona przez Towarzystwo Przyjaciół Hallerowa.

Komunikacja. Dziennie kilka pociągów do Helu i Pucka, skąd pośpiesznym do Gdyni. Bezpośrednie połączenie z Warszawą codziennie.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

CHAŁUPY, wieś na półwyspie Helskim przy stacji kolejowej, kilkadziesiąt pokoi u rybaków, duża wspaniała plaża.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

KUŹNICA, wieś na półwyspie Helskim, przy stacji kolejowej, kilkadziesiąt pokoi u rybaków, prześliczna plaża.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

JASTARNIA i BÓR, wsie położone na półwyspie Helskim, odległe od siebie o pół kilometra, przy stacji kolejowej, posiadają liczne pokoje u rybaków, 2 pensjonaty, ogromną wspaniałą plażę. Frekwencja około 1500 osób; w r. ub. otwarto pensjonat Dr-owej Lenartowiczowej.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 6.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

HEL, miasteczko położone w samym cyplu półwyspu Helskiego, przy stacji kolejowej, posiada nowoczesnie urządzone kąpielisko nadmorskie, port rybacki, latarnię morską, a obok niej stację sygnałową.

W Helu znajduje się nowoczesny Dom Zdrojowy, hotele, restauracje, kawiarnie i t. p. Przepiękna plaża. Frekwencja około 1500 osób.

Cały półwysep Helski stanowi jakgdyby odrębny świat dla siebie. Jest to pas piasku 35 klm. długi, w niektórych miejscach, w części zachodniej zaledwie 500 kroków szeroki, rozszerzający się ku południowi prawie do 3 klm.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Okolo Jastarni zaczyna się las z różnorodnych drzew złożony, od Boru do Helu ciągnie się piękny las sosnowy, pełen wrzosów, sam zaś brzeg od strony wielkiego morza stanowi piękną piaszczystą plażę.

Ludność jest w Chałupach, Kuźnicy, Jastarni i Borze kaszubska, zaś w Helu — niemiecka ewangelicka.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.

CHŁAPOWO, wieś nad wielkim morzem, odległa od morza o 1 klm., ma bardzo dobrą plażę. Dojeżdża się do stacji kolejowej Łebcz, odległej o 6 klm. (linja Puck — Krokowo).

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.

JASTRZĘBIA GÓRA nad wielkim morzem na szczycie wzgórza lesistego. Prześliczne położenie, doskonała plaża, 2 pensjonaty, kilkanaście dworków z pokojami umeblowanymi i z pościelą. Najbliższa stacja kolejowa Łebcz (linja Puck-Krokowo).

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.

ROZEWIE, wieś nad wielkim morzem na wyniosłym brzegu ma ładną plażę. Stacja kolejowa Łebcz o 12 klm.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.

KARWIA, wieś nad wielkim morzem o 10 klm. do granicy niemieckiej — z doskonałą plażą. Stacja kolejowa Sławoczyno o 6 klm.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.

KARWIŃSKIE BŁOTA LUB HOLENDRY, wieś niemiecka o 8 klm. od granicy niemieckiej, 5 klm. od stacji kolejowej Sławoczyno — ma dobrą plażę.

Komunikacja najdogodniejsza przez terytorjum Wolnego M. Gdańska. Ze względu na rewizje celne trzeba mieć

koniecznie paszport polski lub legitymacje urzędników państwowych. W lecie odchodzą z Warszawy wagony bezpośredniej komunikacji, aż do Helu.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 8a.

Letnicy korzystają z kol. ulg taryfowych.



Cerkiew gr.-kat. w Wysowej.

W Y S O W A

ZDROJOWISKO.—ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO - SŁONO - ŻELAZISTEJ
I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. Wieś, licząca około 900 mieszkańców, w powiecie gorlickim, województwie krakowskim. Urząd pocztowy w miejscu. Stacja kolejowa Grybów (na linii Kraków — Tarnów — Nowy Sącz), odległa 38 klm.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 101.

Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

Zakład zdrojowy okolony jest od strony wschodniej i częściowo południowej potokiem górskim „Szumiak“, wypływającym z dolin „pod Czornym Dłom“, wpadającym opodal Zakładu do rzeki Ropy.

Okolica górską, lesistą, wokół w pobliżu znajdują się wysokie szczyty zachodnich Beskidów do 1000 m. n. p. m. Miejscowość sama położona jest na poziomie 525 m. n. p. m.

Klimat. Podgórski, miejscowość nachylona do południa, stąd silne nasłonecznienie, zasłonięte od strony północno-wschodniej i zachodniej.

Środki i urządzenia lecznicze. Na terenie zdrojowiska znajduje się 8 źródeł, z których pięć żelazistych, zawierających kwas węglowy (szczawy żelaziste), a mianowicie: „Rudolf“, „Karol“, „Bezimienny“, „Wanda“, „Józef II“; pozostałe zaś trzy źródła: „Józef I“, „Słone“ i „Olga“ są alkaliczno-słone i siarczane alkaliczno-żelaziste, zawierające dużo kwasu węglowego, chlorku sodu (3,85⁰/₀) i dwuwęglanu sodu (14,49⁰/₀). Wszystkie źródła z wyjątkiem „Słonego“ zawierają ponadto pewne ilości jodu i bromu. Posiadają one stosunkowo nieznaczną głębokość, sięgającą najwyżej kilkudziesięciu metrów i ujęte są bądź w cylindry kamionkowe, bądź też mają budowę murowaną (klinkiery). Szczegółowe analizy wszystkich wód w Wysowej były dokonane w latach 1891 i 1895 przez D-ra Trochanowskiego. Nad źródłami „Słony“, „Rudolf“, „Karol“ i „Bezimienny“ wybudowany jest pawilon, obejmujący obszerną napełnialnię wód i kryty chodnik.

Istniejący przed wojną prymitywny zakład kąpielowy został w czasie działań wojennych kompletnie zniszczony. Obecni właściciele zakładu, Spółka Akcyjna, zamierza planowo rozbudować zdrojowisko i rozszerzyć tereny według projektu architekta Stryjeńskiego. Roboty częściowo są w toku.

Zakład kąpeli nie wydaje, a wody z wymienionych źródeł sprzedaje jedynie na miejscu kuracjom, przebywającym w Wysowej w celach leczniczych, jak również wysyła wody te w znacznych ilościach w butelkach.

Wskazania lecznicze. Pod względem leczniczym wody mineralne w Wysowej mają duże znaczenie i znajdują zastosowanie w chorobach żołądka i kiszek, dróg oddecho-

wych, wadliwej przemiany materji, niedokrwistości i chorobach na tle nerwowym. Obecnie do zdrojowiska, będącego, jak wyżej wspomniano, w fazie odbudowy, przyjeżdża nieznaczna liczba kuracjuszków i letników. Mieszkania znaleźć można tylko u włościan.



Zakopane. — Giewont.

ZAKOPANE

UZDROWISKO.—STACJA KLIMATYCZNA WYSOKOGÓRSKA

Zakopane, stacja klimatyczna liczy około 10.000 stałych mieszkańców, leży w pow. nowotarskim, wojew. krakowskim. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny na miejscu.

Połączenie kolejowe: „Ruch“ str. 91.

Kuracjusze korzystają z kol. ulg taryfowych.

Położenie. Zakopane leży w obszernej (40 klm.²) dolinie, zasłoniętej od południa Tatrami, od wschodu niskim wzgórzem Antałówką, od północno-zachodu płaskim wałem Gubałówki (1123 m. n. p. m.). Dolina zakopiańska wzniesiona jest o 830 — 1000 metrów n. p. m., przecinają ją liczne potoki górskie, płynące z Tatr, które poniżej Zakopanego łączą się w Biały Dunajec.



Zakopane. — Morskie Oko.

Klimat Zakopanego odznacza się: zmniejszonym ciśnieniem atmosferycznym, niską średnią ciepłotą (średnia roczna $+ 4,6^{\circ}$ C, w lipcu $+ 15^{\circ}$ C, w styczniu $- 5,6^{\circ}$ C.), bez znacznych wahań, prawie zupełnym brakiem wiatrów (zaledwie 22 dni wietrzne w ciągu roku), obfitości, lecz rzadkimi opadami śnieżnymi w zimie, natomiast częstymi małymi opadami deszczowymi w lecie, zwiększonym natężeniem promieni słonecznych. Te wszystkie czynniki stwarzają z Zakopanego pierwszorzędną stację klimatyczną, albowiem w tych warunkach przyśpiesza się przemiana materji, oddech staje się szybszym i głębszym, wzmagają się łaknienie, czynność serca przyśpiesza się. Klimat Zakopanego podnieca energję, hartuje organizm i działa kojąco na cierpienia dróg oddechowych.

Środki i urządzenia lecznicze. Szpital klimatyczny z oddziałem dla zakaźnych i dla ciężkich postaci gruźlicy, Sanatorium Związku Nauczycielstwa Szkół Powszechnych na 150 osób, Sanatorium Czerwonego Krzyża na 200 osób, Dom Zdrowia „Odrodzenie“ na 80 osób, oraz wspólnie z nim, lecz oddzielone domy zapobiegawcze: willa „Oksza“ dla młodzieży męskiej i willa „Boruta“ dla młodzieży żeńskiej. Lecznica chorób piersiowych d-ra Hawranka na 25 osób.

Sanatorjum im. d-rów Dłuskich na 100 osób, Dom wychowawczo-leczniczy; Dziecięce Schronisko Uniwersytetu Jagiellońskiego na 200 dzieci.

Z prywatnych urzędzeń leczniczych: Fizjoterapja, t. j. lecznica związkowa lekarzy miejscowych z urządzeniami do fototerapji i aparatem Roentgenowskim i także lecznice d-ra Kotalskiego, oraz d-ra Karwowskiego.

Urządzenia sanitarne. Wodociąg, częściowa kanalizacja (ogólna kanalizacja w projekcie), oświetlenie elektryczne, drogi szosowe, wygodne chodniki. Urząd Zdrowia czuwa nad stanem sanitarnym will i pensjonatów, zarządza dezynfekcje i szeregiem specjalnych przepisów gwarantuje czystość i zdrowotność mieszkań.

Wskazania lecznicze. Pobyt w Zakopanem jest wskazany przedewszystkiem w chorobach płucnych, w skłonności do gruźlicy, w jej początkach i dalszych stadjach przy przebiegu przewlekłym; w nieżytach nosa, gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli, dla uzdrowieńców po chorobach zakaźnych, po zapaleniu płuc i opłucnej. Prócz tego z dobrym wynikiem leczy się w Zakopanem choroby krwi, przemiany materji i choroby nerwowe.

Przeciwwskazania. Źle znoszą klimat Zakopanego chorzy z ostremi powikłaniami gruźlicznymi, bardzo wrażliwi, z daleko posuniętymi wadami serca, oraz ze zmianami w układzie krwionośnym i ze znaczną rozedną płuc.

Lekarze. Lekarzem klimatycznym i komunalnym jest Dr. Tadeusz Gabryszewski, pozatem stale ordynuje kilkunastu lekarzy specjalistów, 2 apteki, oraz personel sanitarno-lekarski i pielęgniarzki na miejscu.

Mieszkania. Oprócz wyżej wymienionych zakładów leczniczych istnieją w Zakopanem liczne wille i pensjonaty od skromnych do luksusowych. Wogóle w Zakopanem, zwłaszcza po wojnie jest ogromny ruch budowlany, co rok więc przybywają nowe budowle.

Sezon. W Zakopanem sezon trwa cały rok, najwięcej przebywa osób w lecie (czerwiec, lipiec, sierpień) i w zimie (grudzień, styczeń, luty).

Taksa klimatyczna wynosi za pobyt jednotygodniowy — 6 zł., dwutygodniowy — 12 zł., trzytygodniowy 16 zł., czterotygodniowy — 20 zł. od osoby. Za czas pobytu ponad

4 tygodnie płaci się połowę taksy. Rodziny liczniejsze płacą tylko za 3 osoby. Urzędnicy państwowi i komunalni, wojskowi, ucząca się młodzież i dzieci do lat 10 płacą połowę taksy, lekarze z rodzinami, dziennikarze, żołnierze, inwalidzi i służba domowa są zwolnieni od opłaty taksy.

Ceny. Pensjonat 8, 10 i 13 zł. dziennie, zależnie od kategorii. Za opał 90 gr. dodatkowo (przy centralnem ogrzewaniu 1 zł. 10 gr.). Za obsługę 5⁰/₀ od rachunku (w hotelach 10⁰/₀). W hotelach pokój pojedynczy: 5 — 6 zł., 4 — 5 zł., 3 — 4 zł., zależnie od kategorii. Pokój podwójny: 8 — 9 zł., 6 — 8 zł., 4 — 5 zł. dziennie.

Frekwencja. W 1927 roku bawiło 42.574 osób.

Rozrywki. Zakopane, będąc jedyną wysokogórską stacją klimatyczną, jest jednocześnie największą stacją turystyczną i narciarską w Tatrach, które ze względu na cudowne położenie i wspaniałości przyrody dają nieprzebraną moc wrażeń.

Po Tatrach polskich są dobrze utrzymane ścieżki, znaczone kolorową farbą, to samo jest i po stronie czeskiej. Przepustki na stronę czeską dostaje się w Zakopanem. Na szczyty mniej dostępne prowadzą turystów doświadczeni przewodnicy — miejscowi górale, kwalifikowani przez specjalną komisję.

Na szlakach turystycznych, na halach i w dolinach zarówno po stronie naszej, jak i po stronie czeskiej znajdują się schroniska Towarzystw Tatrzańskich. Poza wycieczkami w wysokie Tatry są z Zakopanego bliższe i dostępne dla każdego wycieczki na regle, do prześlicznych dolin, jak doliny Białego, Strażyskiej, Kościeliskiej, do Kuźnic, przez które idzie szlak na wszystkie wycieczki górskie, do Jaszczurówki, wreszcie szosą (firkami lub samochodami) do Rostoki, do Morskiego Oka i na stronę czeską.

Zakopane wreszcie jest obecnie pierwszorzędną stacją sportów zimowych (narty, saneczki). Atrakcją sezonu zimowego są obecnie zawody i wyścigi narciarskie, na zawody międzynarodowe przyjeżdżają najslawniejsi narciarze krajowi i zagraniczni.

W roku 1925 zbudowano na północnem zboczu Krokwi nową skocznnię, jedną z największych w Europie.

Częste przedstawienia teatralne i kabaretowe, liczne od-

czyty, bale publiczne i prywatne w większych pensjonatach, dancingi w restauracjach, biblioteki, czytelnie, bardzo ciekawe Muzeum Tatrzańskie im. Chałubińskiego — dają możliwość każdemu spędzenia czasu, jak kto woli.

O 3 kilometry od Zakopanego leży wieś JASZCZURÓWKA, malowniczo położona wśród zalesionych gór (908 m. n. p. m.), która posiadając te same warunki klimatyczne, co i Zakopane, ma ciepłe źródło (+ 21° C.) o właściwościach radioaktywnych. Źródło to jest ujęte i jest urządzony basen otwarty, przedzielony na 2 części (dla mężczyzn i dla kobiet). Basen ten jest czynny tylko latem. W Jaszczurówce są liczne wille i pensjonaty, oraz restauracja.

Zarząd Uzdrowiska Zakopane spoczywa w rękach Komisji Uzdrowskiej i Urzędu Gminnego. Biuro informacyjne znajduje się w Gremjum pensjonatów i hoteli.

Komunikacja. Stacja kolejowa na miejscu (linja Kraków—Chabówka—Zakopane). Bezpośrednie pociągi z Warszawy i wagony ze Lwowa. Pomiedzy Krakowem a Zakopanem jest również komunikacja samochodowa.

Uwagi. Dla mieszkańców równin, a cała Polska z wyjątkiem pogranicza południowo-zachodniego jest przeważnie równiną, góry mają specjalny urok. Wprawdzie dla niektórych mieszkańców równin doliny górskie nie są przyjemne, gdyż sprawiają wrażenie ciasnoty i zamknięcia, ale zato jaka rozmaitość widoków, co za obszerne horyzonty dla wzroku ze szczytów górskich. Nic więc dziwnego, że ludzie przemęczeni i znużeni szarością codziennego życia marzą o wyjeździe w góry, skąd wracają odświeżeni, z zapasem energii i nowych sił do pracy.

Pozatem miejscowości wyżej położone nad powierzchnią morza, jako posiadające mniej pomyślne warunki dla rolnictwa i dla przemysłu, są mniej zaludnione i mniej zadymione, mają więcej lasów, a więc czystsze powietrze. Mniejsze ciśnienie atmosferyczne, brak kurzu, silniejsze działanie promieni słonecznych wytwarzają specjalnie pomyślne warunki dla leczenia klimatycznego, jakich nie mogą dać równiny.

Z rozległego pasma górskiego Karpat największą przynętę posiada *Podhale*, przylegające do Tatr, najwyższej części Karpat, składających się z pozbawionych roślinności

stromych skał z licznymi jeziorami, kryształowo czystych, szmaragdowych wód i szumiącymi potokami w dolinach i parowach górskich. Kto raz zobaczył Tatry w piękny słoneczny dzień, ten rozumie, dlaczego ludzie tak dążą, aby przebywać w pobliżu Tatr i rozkoszować się ich widokiem.

Całe Podhale jest usiane wioskami, w których mieszka dorodny lud, zahartowany w surowszym klimacie górskim i w ciężkiej walce o byt z powodu małej wydajności pracy na roli. Ludność Podhala wyodrębnia się zwyczajami, strojem, zdobnictwem i duchowo, stworzyła też odrębną architekturę, przedstawia więc bogaty materiał dla obserwacji.

Naokoło Tatr, a więc i z południowej ich strony ludność jest czysto polska, niestety od bardzo dawna część jej (Spisz i Orawa) została oddzielona od Macierzy, należąc do Węgrów, a obecnie do Czechosłowacji. Traktat wersalski bardzo tylko nieznacznie zmienił przedwojenne granice.

Wioski góralskie, jako bardzo biedne, nie mogły dawać wygód letnikom i dlatego też tylko wielcy miłośnicy przyrody zapuszczali się w te strony, tem bardziej, że daleka podróż po niewygodnych drogach była poważną przeszkodą. Dla mieszkańców b. Królestwa poważną przeszkodą były też i trudności paszportowe.

Podhale zawdzięcza swój rozgłos prof. Chałubińskiemu, który spędzał lato tutaj, czyniąc wycieczki w Tatry. Prof. Chałubiński wybrał sobie, jako miejsce pobytu najrozleglejszą dolinę w górze Białego Dunajca, znajdującą się tuż u podnóża Tatr. Za przykładem prof. Chałubińskiego zaczęli coraz liczniej zjeżdżać do Zakopanego z początku tylko wycieczkowicze, a następnie kuracjusze i skromna wioska góraska zamieniła się obecnie w rozległe miasto, zajmujące wschodnią część doliny. W ten sposób powstało obecne Zakopane.

Po przeprowadzeniu kolei Kraków — Chabówka — Zakopane zaczęły się zaludniać przez letników i inne wioski Podhala, ze zrozumiałych jednak powodów największy rozwój obserwujemy w miejscowościach przyległych do kolei.

Po zwaleniu słupów granicznych, oddzielających dzielnicę Polski, wzmógł się napływ kuracjuszków i letników na Podhale. Obserwujemy więc po wojnie gorączkowy ruch budowlany w Zakopanem, w Poroninie, w Bukowinie, na-

tomiast cały szereg innych miejscowości Podhala, mających wszelkie dane, aby stać się miejscowościami klimatycznymi, a przynajmniej letniskami, pozostaje nadal w zaniedbaniu głównie z braku dobrej komunikacji i z braku kapitałów na budowę will i pensjonatów. W pierwszym rzędzie wymienić tutaj należy rozległe doliny na południowym zboczu Babiej Góry (Orawa), oraz okolice Bukowiny, położone najbliżej Wysokich Tatr.

ZALESZCZYKI

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. Zaleszczyki, miasto powiatowe, liczące około 4.100 mieszkańców, w województwie tarnopolskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Zaleszczyki położone są przepięknie na półwyspie Dniestru, pochylonym ku południowi; rzeka Dniestr otacza miasto z trzech stron. Lewy brzeg wznosi się na wysokości 180 m. n. p. m., prawy zaś po stronie rumuńskiej na wysokości 300 m., skalisty i zalesiony chroni miasto od wschodnich wiatrów.

Klimat. Prawie południowy. Początek wiosny jest tu o 3 tygodnie wcześniejszy, niż w powiecie i na dalszej części Podola. W lecie grzeje słońce mocno, średnia ciepłota dochodzi do 30° R., noce są ciepłe, zima łagodna, średnia ciepłota w miesiącach od 1.VII do 31.XII wynosi 10,8° C. Dzięki temu klimatowi Zaleszczyki wraz z bezpośrednio przytykającą wsią Zaleszczyki Stare i Dobrowlany są miastem ogrodów i sadów, przyszłą polską „Rivierą“, gdzie przy ogromnej słoneczności udają się wspaniałe południowe owoce, jak: morele, brzoskwinie, winogrona, melony i t. d.

Urządzenia sanitarne. Oświetlenie elektryczne i naftowe, wodociąg, studnie pompowe, aparaty dezynfekcyjne i szpital powszechny na 120 łóżek. Kabiny kąpielowe nad Dniestrem i plaża.

Wskazania lecznicze. Zaleszczyki, posiadając ciepły i łagodny klimat, kąpiele powietrzno-rzeczne i słoneczne na plaży, przy silnem usłonecznieniu już od maja, a przede wszystkim w miesiącach letnich, są wskazane jako stacja klimatyczna dla uzdrowieńców, lżej chorych piersiowo,



Dobrowlany koło Zaleszczyk.

fizycznie i nerwowo osłabionych, pragnących spokoju i odpoczynku.

Lekarze. Ordynują stale doktorzy: Dr. M. Doliński, Dr. Z. Manowarda, Dr. A. Rozen, Dr. M. Rozenbaum. Apteka w centrum miasta.

Mieszkania. 2 hotele, restauracja Michała Szponarskiego i jadalnia, połączona z cukiernią Anieli Tarkiewiczowej. 2 pensjonaty. Pomieszczenie znaleźć można w mieście, jak również w schludnych domkach i chatach wiejskich w Starych Zaleszczykach, oraz w oddalonej od miasta o 3 klm. wsi Dobrowlanach. W chatach włościańskich można korzystać z kuchni. Niektórzy właściciele domów wydają obiady.

Sezon. W Zaleszczykach można przebywać nie tylko w lecie, lecz także na wiosnę i w jesieni.

Ceny. Przeciętny koszt utrzymania jednej osoby w prywatnych domach 150 zł. miesięcznie. Cena za pokój w domu wynosi od 80 do 150 zł. miesięcznie, zależnie od urządzenia. Pokój z kuchnią 200 — 250 zł.

Frekwencja. W r. 1924 było około 300, w r. 1925 około 700, w r. 1926 około 3.000, a w 1927 — 4.000 osób.

Rozrywki. Teatry przyjezdne, czytelnia i biblioteka w kasynie, lub w „Gwieździe“, przechadzki w piękną okolicę nad Dniestrem, oraz dalsze wycieczki do wodospadu „Dżu-



Zawoja. — „Djabelski Młyn“.

rynu“, 16 m. wysokiego w Czerwonogrodzie, do Lesiecznik nad Seretem, do Holihrad, gdzie znajduje się ciekawa skała, zwana „puharem Sobieskiego“, do Bilcza Żółtego, posiadającego jaskinie i labirynt podziemnych chodników, do dawnej świątyni pogańskiej w Monasterku, na Kalwarję w Winiatyńcach, gdzie corocznie w dniu 15 sierpnia zbiera się kilkanaście tysięcy ludzi w pięknych i oryginalnych strojach, do Koszybowiec, gdzie odkopano dawną osadę rzymską i wywieziono kilka tysięcy rzeźb, oraz naczyń z epoki neolitu. Wogóle okolice Zaleszczyk obfitują w pamiątki historyczne i prześliczne widoki. Za przepustką można urządzić wycieczki na drugą stronę Dniestru do Kreszczatyku w Rumunji.

Zarząd — Magistrat m. Zaleszczyk, który udziela informacji.

Komunikacja. Najdogodniejsze połączenie kolejowe ze Lwowem jest przez Tarnopol, gdzie należy się przesiąść. Podróż przez Stanisławów wymaga dwukrotnego przesiadania w Stanisławowie i Białej Czortkowskiej. Różnica w cenie biletów kolejowych jest mała. Stacja kolejowa położona jest w odległości 10 minut od miasta. Od dworca kolejowego do miasta kurs dorożki 3 zł.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 127.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

ZAWOJA

LETNISKO PODGÓRSKIE

Położenie i okolica. Wieś, licząca około 5600 mieszkańców w powiecie makowskim, województwie krakowskim. Najbliższa stacja kolejowa Maków, na linii kolejowej Kraków — Sucha — Chabówka, odległa 18 klm. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Zawoja leży na poziomie 560 m. n. p. m., nad górskim potokiem Skawicą, u stóp Babiej Góry. Okolice górzysta z przepięknym widokiem na okoliczne wysokie szczyty, pokryte lasami.

Klimat. Podgórski, łagodny, powietrze bardzo czyste, wolne od kurzu; dolina zasłonięta od wiatrów.

Wskazania lecznicze. Z powodu pięknego położenia i dobrych warunków klimatycznych przybywa do Zawoi po kilkaset osób rocznie w celach odpoczynkowych, oraz dla leczenia. Miejscowość nadaje się do leczenia dla osób anemicznych, niedokrwistych i skłonnych do gruźlicy, w szczególności potrzebujących wypoczynku po pracy, lub przebytych chorobach. Kąpiele słoneczno-powietrzne i rzeczne w Skawicy.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka podręczna na miejscu.

Mieszkania. W Zawoi jest kilkanaście willi i dworców, prowadzących również pensjonaty; pozatem mieszkania u górali. Restauracja i jadalnia w miejscu.

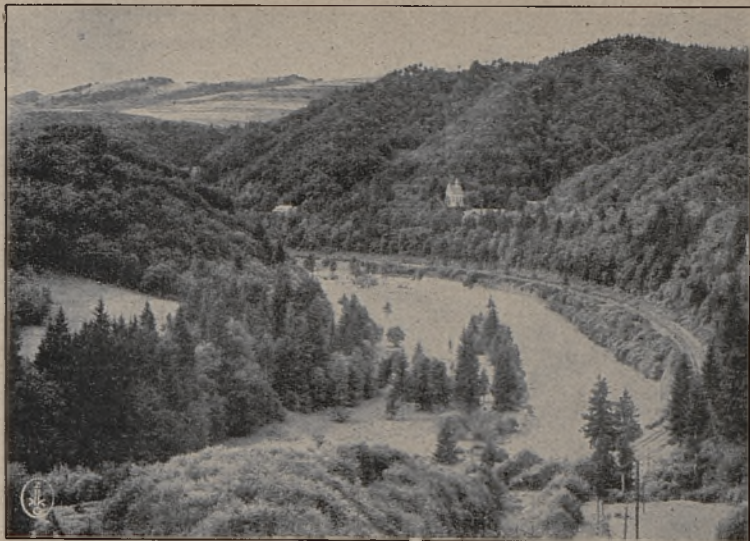
Ceny. Całodzienne utrzymanie z mieszkaniem wynosi od osoby od 7 — 9 zł.

Rozrywki. Spaceruje po okolicznych szczytach i lasach, oraz wycieczki na Babią Górę (1725 m.) i t. p. Miejscowość jest bardzo uczęszczana przez turystów, gdyż leży na głównym szlaku turystycznym. Dla turystów „Dworzec Biało-górski“.

Komunikacja. Od stacji kolejowej w Makowie kursują samochody do Zawoi.

Połączenia kolejowe: „Ruch“ str. 91 i 100.

Letnicy korzystają z kolejowych ulg taryfowych.



Żegiestów. — Widok ogólny.

ŻEGIESTÓW

ZDROJOWISKO.—ZDROJE SZCZAWY ŻELAZISTO-WAPNIOWEJ I STACJA
KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. Żegiestów-Zdrój położony jest na prawym brzegu Popradu, w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejsku.

Zakład zdrojowy położony jest na wzgórzu lesistem, malowniczo położonem, z widokiem na przepływający u podnóża Poprad. Wysokość n. p. m. 486 m.

Klimat. Podgórski; z powodu osłonięcia od północy pasmami wzgórz, Żegiestów ma klimat łagodniejszy, aniżeli inne miejscowości, położone na tym samym poziomie. Powietrze idealnie czyste; przeciętna temperatura w miesiącach od maja do października $+ 13,8^{\circ}$ C.

Środki i urządzenia lecznicze. W Zakładzie znajduje się wytryskujące ze skały źródło szczawy wapniowo-żelazistej, zawierające dużo wolnego kwasu węglowego. Źródło jest ujęte w granitową cembrzynę, skąd woda doprowadzana jest do łazienek rurociągiem. Woda ta służy do kąpieli i picia.



Żegiestów. — Kryty deptak przy źródle.

Budynek kąpielowy jest dobrze urządzone; posiada wanny miedziane. Woda ogrzewana jest systemem Schwarza. Obok mieszczą się kabiny do kąpieli borowinowych z wannami drewnianymi. Oprócz kąpieli mineralnych i borowinowych, stosowane są kąpiele borowinowe częściowe, wodolecznicze i elektroterapeutyczne. Pozatem kąpiele powietrzno-słoneczne i rzeczne w specjalnych łazienkach i na plaży nad Popradem.

Urządzenia sanitarne. Kanalizacja, wodociąg, oświetlenie elektryczne i aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. Leczenie w Żegiestowie wskazane jest w chorobach krwi, blednicy, żółtaczce, przewlekłych chorobach żołądka i jelit, wątroby i śledziony, w chorobach nerwowych przewlekłych, chorobach wadliwej przemiany materji, chorobach kobiecych, wreszcie niedokrwistości, wyczerpaniu nerwowem i rekonwalescencji.

Lekarze. 2 lekarze ordynują w czasie sezonu, oprócz lekarza zakładowego D-ra Ludwika Kotulskiego. Pod kierunkiem lekarskim służba łazienkowa wykonywa wszelkie zabiegi lecznicze. Masażysta i masażystka na miejscu.

Mieszkania. W willach, położonych w obrębie zakładu zdrojowego, znajduje się około 250 pokoi, w których jednorazowo może się pomieścić około 450 osób. 2 pensjonaty, restauracja, sklepy i kioski. Wszystkie mieszkania są pod bezpośrednim zarządkiem Zakładu zdrojowego.

Apteka. Znajduje się w pobliskiej Muszynie.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 15 maja do 30 września i dzieli się na 3 sześciotygodniowe sezony: I od 15 maja do 25 czerwca, II od 26 czerwca do 15 sierpnia, III od 16 sierpnia do 20 września.

Opłata uzdrowska. Pobierana jest w wysokości od 12—20 zł., zależnie od sezonu. Urzędnicy i wojskowi korzystają ze zniżek w opłacie taksy.

Ceny. Ceny kąpeli mineralnych 3 zł., borowinowych 5 zł. Przeciętna cena utrzymanie od 7—10 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. W r. 1927 bawiło w Żegiestowie około 1350 osób.

Rozrywki. Żegiestów słynie z przepięknych widoków na otaczające go pasma górskie i dolinę rzeki Popradu, jest więc bardzo zajmującym terenem dla turystów i idealnym miejscem dla ludzi szukających ulgi w cierpieniach, ciszy i spokoju.

Od połowy czerwca do końca sierpnia grywa orkiestra zakładowa na terenie zakładu 2 razy dziennie. W sali domu zdrojowego czytelnia, biblioteka, gry towarzyskie, fortepian; odbywają się tu także przedstawienia, koncerty i dancingi.

Zarząd. Właścicielem zakładu jest Spółka Przemysłowców; biuro Zarządu Zakładu i Komisja Zdrojowa udzielają wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. Zakład zdrojowy leży tuż przy stacji kolejowej na linii kolejowej Warszawa—Kraków—Krynica, na której chodzą dogodne pociągi pośpieszne bezpośrednio. Połączenia kolejowe: „Ruch“, str. 101. Kuracjusze korzystają z kolejowych ulg taryfowych.

S P I S R Z E C Z Y

Wstęp	7
Jak żyć w uzdrowisku, by wzmocnić swe zdrowie	11
Na jakich wysokościach leżą poszczegól- ne uzdrowiska i zdrojowiska polskie	16

BALNEOGRAFJA

(Opis Uzdrowisk według alfabetu)

Babin	100
Biały Dunajec	21
Bolechów	21
Bór	202
Brzechowice	23
Bukowina	25
Burkut	24
Busko	27
Bystra	34
Chabówka	37
Chałupy	202
Chłapowo	203
Chochołów	56
Ciche	38
Ciechocinek	39
Cieszyn	48
Czarny Dunajec	56
Czarniecka Góra	49
Czerniewice	51
Czorsztyn	52
Dębina	169
Delatyn	53
Demnia Wyżna	169
Diłok	124
Dolina Czarnego Dunajca	56
Dolina Górnego Prutu	55

Dora	57
Druskieniki	59
Gdynia	197
Głębokie	153
Goczałkowice	63
Hallerowo	200
Hel	202
Hołosko Wielkie	64
Horod	100
Horyniec	64
Hrebenów	66
Hryniawa	68
Huculsczyzna	100
Inowrocław	69
Istebna	71
Iwonicz	73
Jabłonka	146
Jabłonów	78
Jamna	79
Jaremcze	80
Jastarnia	202
Jastrzębie	83
Jastrzębia Góra	203
Jaszczurówka	210
Jaworów	100
Jaworze	87
Kamienna Góra	195
Kartuzy	89
Karwia	203
Karwieńskie Błota lub Holendry	203
Kazimierz	90
Kolibki	197
Konstancin	93
Korczyn Rustykalny	94
Kosów	95
Kosowski powiat	99
Kościeliska	103
Krościenko	104
Krynica	106
Krzeszowice	115
Kuty	117
Kuźnica	202
Lanckorona	118
Latoszyn	118
Lipnica Mała	145
Lipnica Wielka	145
Lubień Wielki	119
Łanczyn	122

Marcinkowice	123
Mikuliczyn	124
Miłowody	126
Morszyn	127
Moskałówka	100
Moszczenica	132
Mszana Dolna	132
Muszyna	132
Myślenice	134
Nałęczów	134
Niemirów	137
Ojców	140
Okopy Św. Trójcy	143
Oksywia	199
Orawa	145
Orawka	145
Orłowo	196
Osmołoda	147
Otwock	149
Pasieczna	152
Perehińsko	148
Pieskowa Sk. h	143
Pistyń	101
Piwniczna	152
Podgórze	153
Podleśniów	124
Podlute	148
Poronin	154
Powidz	156
Puck	199
Pustomyty	157
Puszczykowo	158
Puszczykówko	158
Raba Wyżna	38
Rabka	158
Rafajłowa	161
Rajcza	162
Rozewie	203
Różanka	162
Rudka	163
Rymanów	165
Sieniawa	38
Skole	168
Sokołówka	100
Solec	169
Swarzewo	200
Swoszowice	172
Synowódzko Wyżne	174

Szczawnica	175
Szeszory	102
Szkoło	179
Tatarów	181
Truskawiec	183
Tudiów	100
Tuchla	187
Tylicz	188
Uścieryki	100
Ustroń	188
Wielka Wieś	200
Wisła	190
Witów	57
Worochta	192
Wybrzeże Morskie	195
Wysowa	204
Zakopane	206
Zaleszczyki	212
Zawoja	215
Zefemianka	66
Zubrzyca	145
Żabie	100
Żegiestów	216

WIERCENIA POSZUKIWAWCZE

WIERCENIA PODSADZKOWE

WIERCENIA POD PALE

BADANIA GRUNTU

ORAZ GLEBY



STUDNIE ARTEZYJSKIE

WYKONYWA

PRZEDSIĘBIORSTWO

WIERTN. I ROBÓT GÓRNICZYCH

M. ŁEMPICKI

SPÓŁKA AKCYJNA

Sosnowiec, Małachowskiego 26. Tel. 1-09

Warszawa, Al. Jerozolimskie 18. Tel 298-11 i 98-90

WYKAZ UZDROWISK, Z KTORYCH POWRACAJĄCY KURACJUSZE I LETNICY
MAJĄ PRAWO DO KORZYSTANIA Z ULG KOLEJOWYCH

Miejscowość	St. kolejowa	Województwo	Powiat
Biały Dunajec	Poronin	Krakowskie	Nowotarski
Bukowina	Poronin	"	"
Busko	Kielce, Jędrzejów, Szczucin	Kieleckie	Stopnicki
Bystra ob. Białej	Wilkowiec-Bystra	Krakowskie	Bialski
Bystra Śląska	Wilkowiec-Bystra	Śląskie	Bielski
Ciechocinek	Ciechocinek	Warszawskie	Nieszawski
Czarniecka Góra	Czarniecka Góra, Nieklań	Kieleckie	Konecki
Czarny Dunajec	Cz. Dun., Jordanów, Chabówka	Krakowskie	Nowotarski
Czerniewice	Stawki	Pomorskie	Toruński
Czorsztyn	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Delatyn	Delatyn	Stanisławowskie	Nadworniański
Diłok	Diłok	"	"
Dora	Dora	"	"
Dursztyn	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Druskieniki	Druskieniki	Białostockie	Grodziński
Goczałkowice	Goczałkowice	Śląskie	Pszczynski
Hołosko Wielkie	Lwów	Lwowskie	Lwowski
Horyniec	Horyniec	"	"
Hrebenów	Hrebenów	Stanisławowskie	Skolski
Hrynawa	Zabłotów, Kołomyja	"	Kosowski
Inowrocław	Inowrocław	Poznańskie	Inowrocławski
Istebna	Ustron	Śląskie	Cieszynski
Iwonicz	Iwonicz	Lwowskie	Krośnieński
Jablonka	Czarny Dunajec, Jordanów, Chabówka	Krakowskie	Nowotarski

Miejscowość	St. Kolejowa	Województwo	Powiat
Jamna	Jamna	Stanisławowskie	Nadwórniański
Jaremcze	Jaremcze	"	"
Jastrzębie-Zdrój	Jastrzębie	Śląskie	Rybnicki
Jaszczurówka	Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Jaworze	Jaworze-Jasienice	Śląskie	Bielski
Jordanów	Jordanów	Krakowskie	Makowski
Jurgów	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	"	Nowotarski
Kacwin	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	"	Nowotarski
Kartuzy	Kartuzy	Pomorskie	Morski
Kazimierz n/Wisłą	Puławy	Lubelskie	Puławski
Kosów obok Kołomyi	Kołomyja, Zabłotów	Stanisławowskie	Kosowski
Korczyn	Synwódzko Wyżne	Stanisławowskie	Skolski
Kościeliska	Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Krościenko n/Dunajcem	Nowy Targ, Stary Sącz	Krakowskie	"
Krynica	Krynica	"	Nowosądecki
Krzyszowice	Krzyszowice	"	Chrzanoski
Kuty	Zabłotów, Kołomyja	Stanisławowskie	Kosowski
Lipnica Mała	Chabówka, Cz. Dunajec, Jordano- nów	Krakowskie	Nowotarski
Lipnica Wielka	Chabówka, Cz. Dunajec, Jordano- nów	"	"
Lubień Wielki	Lubień Wielki	Lwowskie	Grodecki
Łapszanka	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Łapsze Niżne	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	Krakowskie	"
Marcinkowice	Marcinkowice	Krakowskie	"
Mikuliczyn	Mikuliczyn	Stanisławowskie	Nadwórniański

Miłowody Lecznica Ubezpiecz. Kra-	Oborniki	Poznańskie	Obornicki
jowej			
Morszyn	Morszyn	Stanisławowskie	Stryjski
Moszczenica	Moszczenica	Śląskie	Rybnicki
Muszyna	Muszyna	Krakowskie	Nowosądecki
Natęczów	Natęczów, Sadurki	Lubelskie	Puławski
Niedzica	N. Targ, Cz. Dunajec, Poronin, Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Niemirów	Rawa Ruska, Jaworów	Lwowskie	Raworski
Ojców	Olkusz, Kraków	Kieleckie	Olkuski
Orawka	Chabówka, Cz. Dunajec, Jordano- nów	Krakowskie	Nowotarski
Osmołoda	Broszniów lub Roźniatów, Kre- chowice	Stanisławowskie	Doliniański
Otwock	Otwock	Warszawskie	Warszawski
Pieskowa Skała	Olkusz, Kraków	Kieleckie	Olkuski
Piwniczna	Piwniczna	Krakowskie	Nowosądecki
Podlute	Broszniów lub Roźniatów, Kre- chowice	Stanisławowskie	Doliniański
Podszkle	Cz. Dunajec, Raba Wyzna	Krakowskie	Nowotarski
Podwilk	" "	" "	" "
Porąbka	Kęty (Bielsko-Kalwarja)	" "	Biański
Poronin	Poronin	" "	Nowotarski
Powidz	Gnieszno	" "	Witkowski
Rabka	Rabka lub Chabówka	Poznańskie	Makowski
Rudka	Mrozy	Krakowskie	Mińsko-Mazow.
Rajca	Rajca	Warszawskie	Żywiecki
Rymanów-Zdrój	Rymanów	Krakowskie	Sanocki
Rytro	Rytro	Lwowskie	Nowosądecki
Rzepiska	Cz. Dunajec, Poronin, N. Targ, Zakopane	Krakowskie	Nowotarski
Skole	Skole	" "	" "
Smukała	Bydgoszcz	Stanisławowskie	Skolski
		Poznańskie	Bydgoski

Miejscowość	St. kolejowa	Województwo	Powiat
Solec Zdrój	Szczucin, Kielce, Jędrzejów	Kieleckie	Stopnicki
Stary Kosów	Kołomyja, Zabotów	Stanisławowskie	Kosowski
Swoszowice	Swoszowice	Krakowskie	Krakowski
Szczawnica	Stary Sącz, Nowy Targ	Krakowskie	Nowotarski
Ustron	Ustron	Śląskie	Cieszyński
Tatarów n/Prutem	Tatarów	Stanisławowskie	Nadworniański
Truskawiec Zdrój	Truskawiec	Lwowskie	Drohobycki
Tuchla	Tuchla	Stanisławowskie	Skolski
Wisła	Ustron	Śląskie	Cieszyński
Worochla	Worochla	Stanisławowskie	Nadworniański
Wysova	Grybów (Tarnów-Krynica)	Krakowskie	Gorlicki
Zakopane	Zakopane		Nowotarski
Zaleszczyki	Zaleszczyki	"	Zaleszczycki
Zawoja	Maków	Tarnopolskie	Makowski
Zetemiańska	Zetemiańska	Krakowskie	Skolski
Zubrzyca Dolna	Cz. Dunajec, Raba Wyżna	Stanisławowskie	Nowotarski
Zubrzyca Górna	"	Krakowskie	Nowotarski
Zubsucze	"	"	Nowotarski
Żabie	Poronin	Krakowskie	Kosowski
Żegiestów Wieś	Worochla	Stanisławowskie	Nowosądecki
Żegiestów Zdrój	Żegiestów i Żegiestów Zdrój	Krakowskie	Nowosądecki
	Żegiestów i Żegiestów Zdrój	Krakowskie	

Ponadto korzystają z ulg kolejowych powracający z miejscowości położonych nad morzem w pow. morskim oraz z Kartuz.

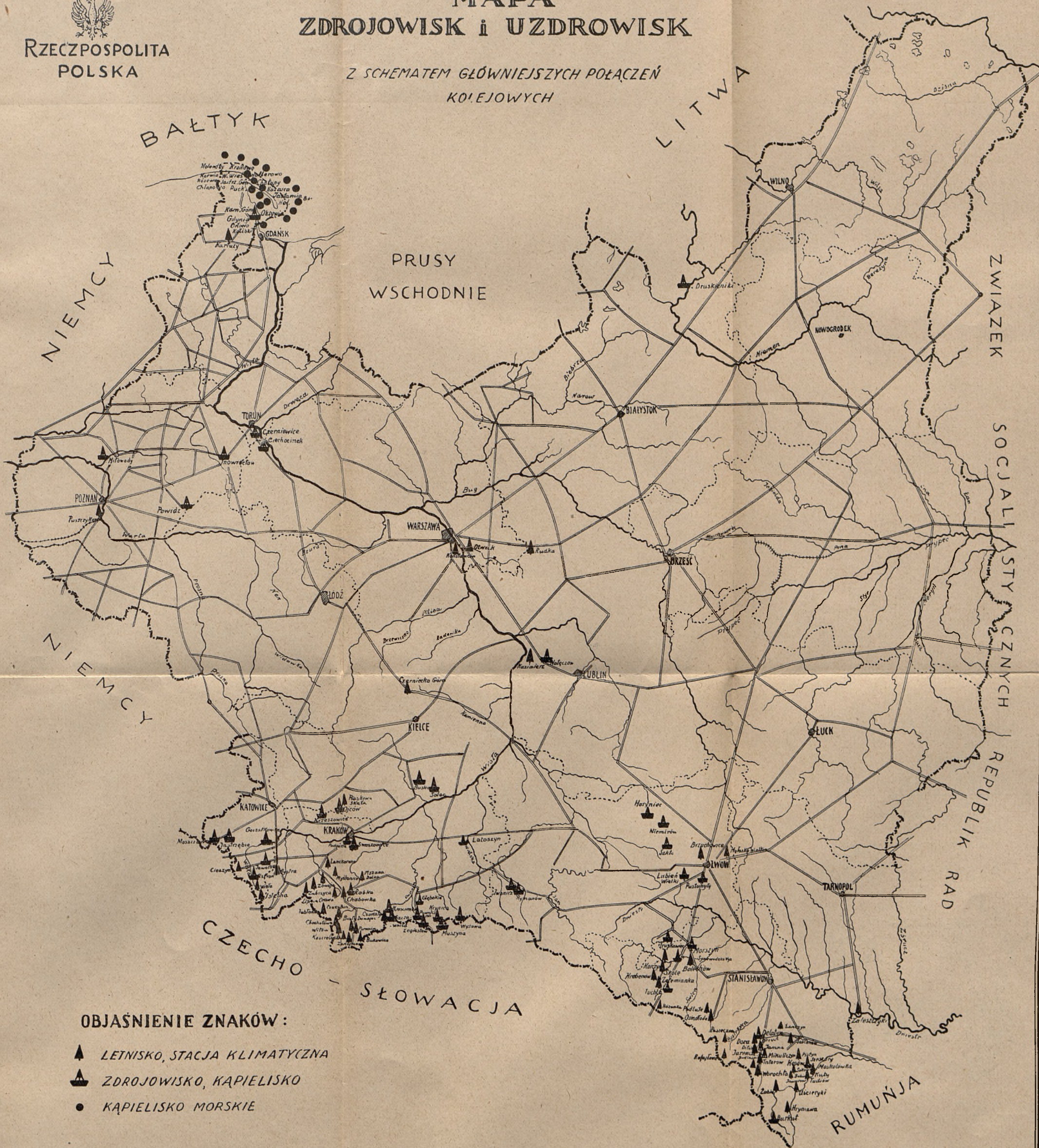
Wszystkie te miejscowości nadmorskie położone są przy stacjach kolejowych z wyjątkiem *Karwi* i *Karwieńskich Błot*, dla których stacją kolejową jest *Krokowo*, *Orłowa-Kolibek*, dla którego stacją kolejową jest *Mały Kack*, oraz *Rozewia* i *Tupadeł*, dla których stacją kolejową są: *Łebsz*, *Swarzewo* i *Wielkawieś*.



RZECZPOSPOLITA
POLSKA

MAPA ZDROJOWISK I UZDROWISK

Z SCHEMATEM GŁÓWNIJSZYCH POŁĄCZEŃ
KOLEJOWYCH



OBJAŚNIENIE ZNAKÓW :

- ▲ LETNISKO, STACJA KLIMATYCZNA
- ▲ ZDROJOWISKO, KAPIELISKO
- KAPIELISKO MORSKIE

NAWYTWORNIEJSZE SFERY
TOWARZYSKIE
KORZYSTA
TYLKO
Z KURSÓW
PRYLINSKIEGO
Warszawa, Al. Jerozolimska 27
NAUKA NA SAMOCHODACH
O PODWOJNEJ KIEROWNICY

