

2701/50

Uzdrowiska
polskie

19 | 32

181

P. K. O.

Pocztowa Kasa Oszczędności

Centrala: Warszawa, Jasna 9.

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

Zbiornice: wszystkie Urzędy Pocztowe.

Wkłady oszczędnościowe od 1 złotego poczynszy płatne na każde żądanie.

Ubezpieczenia na życie bez badania lekarskiego, przy składkach poczynszy od 3 zł. miesięcznie.

Ubezpieczenia posagowe.

W razie śmierci ubezpieczonego, spowodowanej wypadkiem,

P. K. O. wypłaca podwójną sumę ubezpieczenia.

Dowody oszczędnościowe po 20. 50 lub 100 zł.
Bez żadnych dopłat ze strony składającego P. K. O. wypłaca po 10 latach podwójny kapitał.

Pełne bezpieczeństwo wkładów.

Możność natychmiastowego wycofania złożonych pieniędzy.

Solidne oprocentowanie.

Tajemnica wkładów oszczędnościowych

P. K. O.

gwarantuje pewność powierzonych kapitałów:

kwotą przeszło 1/2 miljarda złotych w gotówce i w lokatach, opartych na złocie oraz 29-ma olbrzymimi nieruchomościami.

Wkłady oszczędnościowe

są wolne od wszelkich danin i podatków, można je składać i podejmować w każdym urzędzie pocztowym na terenie Rzeczypospolitej bez względu na miejsce wydania książeczki oszczędnościowej.

Wszelka korespondencja z P. K. O., dotycząca obrotu oszczędnościowego jest bezpłatna.

UZDROWISKA POLSKIE

PRZEWODNIK PO UZDROWISKACH
ZRZESZONYCH
w ZWIĄZKU UZDROWISK POLSKICH



NAKŁADEM ZWIĄZKU UZDROWISK POLSKICH
Warszawa. Ś-to Krzyska 17. Tel. 434-38 i 409-74.

181

2701/50

131060

II

Pełn. Rachwał

12 IX 1950

25. 400

Oktadkę zaprojektował Józef Rachwałski

Plansze zaprojektowała Aldona Witwicka



DO CZYTELNIKÓW

Jedną z poważniejszych pozycji rozchodowych bilansu handlowego Polski są olbrzymie sumy, wydawane na zbędne i niczem nieuzasadnione wyjazdy obywateli polskich zagranicę dla odpoczynku lub leczenia.

Rok rocznie dziesiątki tysięcy kuracjuszy polskich wywozi z kraju do państw zasobniejszych od Polski setki miljonów złotych. Pozostawione w kraju oddałyby nieocenione usługi, gdyż wpłynęłyby dodatnio na zmniejszenie kryzysu gospodarczego, na rozwój przemysłu uzdrowiskowego i podniesienie krajowych uzdrowisk. Dzieje się zaś to w czasie, gdy cały świat głosi hasła samowystarczalności gospodarczej, gdy nawet bardzo bogate państwa otaczają się murami celnymi, ograniczając obrót i wywóz pieniądza, a obywatele nie popierających własnego gospodarstwa narodowego piętnują mianem złych synów ojczyzny.

Czy musimy leczyć się zagranicą?

Odpowiedź na to daje nasz przewodnik. Polska posiada wszystkie znane w świecie i stosowane w lecznictwie wody mineralne. Nasze stacje klimatyczne zarówno górskie, jak nizinne, nie tylko posiadają odpowiednie warunki do leczenia klimatycznego, ale pięknem przyrody i urokiem krajobrazów biją miejscowości klimatyczne zagranicy.

Urządzenia lecznicze w naszych uzdrowiskach są już dziś nowoczesne. Liczne domy zdrojowe i sanatoria zapewniają opiekę lekarską i pielęgniarską. Mieszkania w pen-

sjonatach i hotelach, z których wiele urządzonych jest już komfortowo, zaspokoić mogą wszelkie wymagania. W wielu zdrojowiskach doprowadzone zostały wody lecznicze wprost do pensjonatów, co ułatwia znacznie przeprowadzenie kuracji. Mieszkania rodzinne z kuchniami, a wszędzie łatwość nabycia środków spożywczych, umożliwiają mniej zamożnym kuracjuszom nawet prowadzenie gospodarstwa domowego w czasie pobytu w uzdrowisku. Ceny pobytu i zabiegów leczniczych są dzisiaj wszędzie tak niskie, że żadne z uzdrowisk zagranicznych konkurować z Polską nie może.

Przewodnik nasz, opracowany przez Biuro Związku Uzdrowisk Polskich przy cennych wskazówkach znakomitych balneologów i klimatologów naszych oraz aprobowany przez Departament Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, obejmuje 56 uzdrowisk, w tem wszystkie zrzeszone w Związku i 6 dotąd niezrzeszonych, które jednak na apel Związku, stanęły do wspólnej pracy.

Przewodnik wyczerpuje najświeższe wiadomości o warunkach leczenia i pobytu w uzdrowiskach, zebrane drogą ankiety u zarządów poszczególnych miejscowości.

Oddając do publicznego użytku ten nasz pierwszy oficjalny przewodnik po uzdrowiskach, wyrażamy nadzieję, że spełni on swoje zadanie dostarczając wyczerpujących informacji i przekonując niewiernych, że Polska posiada własne nieprzebrane skarby lecznicze i obcych nie potrzebuje.

Nie chwalcie cudzego, poznajcie swoje, kochajcie Polskę czynnem, leczcie się w uzdrowiskach krajowych!

Związek Uzdrowisk Polskich

MINISTERSTWO
SPRAW WEWNĘTRZNYCH
Nr. ZU. 53/d/3/1.

Warszawa, dn. 2 lutego 1932 r.

Do
Związku Uzdrowisk Polskich
w m i e j s c u
ul. Świętokrzyska 17

Podjętą przez Związek Uzdrowisk Polskich inicjatywę wydania przewodnika po uzdrowiskach krajowych należy powitać z uznaniem.

Wątpliwości bowiem nie ulega, że zarówno bogactwo, różnorodność i skuteczność środków leczniczych, jak i piękno krajobrazowe rodzinnych naszych uzdrowisk — wciąż jeszcze w bardzo niedostatecznej mierze znane są szerszej publiczności. Spodziewać się przeto należy, że odpowiadający żywym potrzebom przewodnik rozpowszechni się jaknajśzerzej, zaznajamiając cierpiących i wyczerpanych, potrzebujących leczenia bądź odpowiednie wypoczynku, ze środkami i możliwościami leczniczymi, a jednocześnie z pięknem uzdrowisk polskich.

(—) *Dr. Eugenjusz Piestrzyński*
Dyrektor Departamentu Służby Zdrowia

Leczenie zdrojowe w porze zimowej.

Budzenie się przyrody z każdą wiosną do nowego życia kazało ludzkości już wtedy, kiedy poziom jej umysłowego rozwoju był bardzo jeszcze niewysoki, przyjmować coś w rodzaju okresowego falowania prężności sił życiowych, działających na świecie i tłumaczyć w ten sposób okresowość rozmaitego rodzaju zjawisk życiowych. Młode, wiosenne słońce, kruszące lodowe okowy wód, czerstwy wiatr wiosenny, zielona ruń ziemi i pękające z nadmiaru wezbrania pąki drzew, krzewów i kwiatów, bujność życia całego świata zwierzęcego — wszystko to pojmowano jako wyraz działania zrodzonych nanowo, czy zbudzonych z letargu sił przyrody. Kiedyś czczono w tem rozbudzeniu wolę i moc sił boskich.

Na tle tych pojęć powstało i rozpowszechniło się wierzenie, że z wiosną i na ciepłą porę roku nabierają właściwej swojej mocy także tkwiące w przyrodzie czynniki lecznicze i że tylko w tej porze korzystać z nich można z nadzieją pełnej skuteczności. Odnosiło się to także do leczenia za pomocą wód leczniczych. Jeszcze nie tak dawno, bo zaledwie przed kilkudziesięciu laty panował w wielu krajach europejskich zwyczaj, że zdrojowiska, posiadające pitne wody lecznicze, donosiły o nowych ich zapasach „wiosennego czerpania“. Z tych wiosennych zapasów korzystały liczne zastępy chorych i przeprowadzały kilkotygodniowe pitne kuracje — zawsze w czasie wiosennych i letnich miesięcy, w tem mocnem przeświadczeniu, że tylko wody czerpane na wiosnę i pite w porze wiosennej, względnie wcześniej w lecie działają niewątpliwie skutecznie. Nie rzadko stawało się to rzeczą przyzwyczajenia, jeżeli nie wprost obowiązku. Pitne kuracje domowe wodami kruszcowymi w porze zimowej

uchodziły niegdyś za coś niegodzącego się z zasadami racjonalnego leczenia. Tem samem nie uznawano także zimowych wyjazdów do zdrojowisk. To też nie można się dziwić, że jeszcze przed kilkudziesięciu laty okres działalności zdrojowisk ograniczał się do paru najcieplejszych miesięcy roku. Pora zdrojowa trwała od początku czerwca do końca sierpnia, lub niewiele dłużej.

Pierwszy wyłom w tych zwyczajach powstał przez wyniki doświadczalnych badań klinicznych i przez dokładne poznawanie biodynamicznych właściwości wód kruszcowych. Eksperyment kliniczny uczynił z lecznictwa zdrojowego bardzo niepodrzędny dział nauki lekarskiej, a równocześnie z tem przysporzył wiele praktycznych korzyści, objaśnił niejedno z dawniejszych spostrzeżeń i sprostował niektóre dawniejsze mylne zapatrywania. Dzięki tym badaniom mogła powstać szkoła fizjoterapii elementarnej, czyli szkoła lecznictwa hidrjatycznego i klimatycznego. Ci, co ją tworzyli, i ci, co kształcić się w niej już mogli, porzucili dawne — szablonowe, a zasady dla określania wskazań leczniczych i dla ustalania metodyki leczenia, brali z dorobku zupełnie ścisłych badań. Wraz z tem ustało szablonowe zalecanie pitnych domowych kuracyj wodami kruszczowemi li tylko w czasie wiosennych i letnich miesięcy. Pełne uprawnienie zyskały także inne pory roku. Przyczyniło się to niemało do znacznego rozpowszechnienia wód kruszcowych i do bardzo znacznego rozwoju rozsyłkowych przedsiębiorstw zakładów zdrojowych. Dużym popytem cieszyły się i cieszą się w dalszym ciągu zwłaszcza szczawy alkaliczne i alkaliczno-słone, wody glauberskie i gorzkie, oraz niektóre solanki, w pewnej mierze także wody ziemne, żelaziste i arsenowo-żelaziste.

Niepoślednią rolę odegrała w sprawie rozpowszechniania się wód leczniczych jedna z młodszych gałęzi techniki — balneotechnika. Powstały przez nią urządzenia, zapewniające bezwzględłą czystość roboty przy napełnianiu flaszek, oraz chroniące wody kruszczowe przed wpływami, sprawdzającymi zmiany ich składu chemicznego. Najwięcej zyskały przez to wody kwaso-węglowe z kwaśnymi węglanami żelaza, wapnia i magnezu, solami bardzo niestabilnymi i rozpadającymi się bardzo łatwo przy zetknięciu z powietrzem. Przy dawnych sposobach czerpania zmieniał się w butelkach skład tych wód stosunkowo dość szybko, a wraz z tem zatracala się ich wartość lecznicza. Obecnie można je przechowywać nawet bardzo długo w stanie zdolnym do wywarcia leczniczego skutku.

Z badań wód niemieckich, wykonywanych na większą skalę m. in. przez *Heubnera*, *Sinona* i *Kotschaua*, wynika, że w wodach kwasowęglowych znajduje się po całorocznym leżeniu jeszcze 90% pierwotnej ilości bezwodnika kwasu węglowego. Bardzo nieznaczny jest także ubytek nazwanych nieco wyżej soli. Nawet w „bardzo starej wodzie“ ze źródła Heleny w Wildungen, nalanej do butelki przed 13 laty, mógł Huebner stwierdzić bardzo wyraźne własności katalityczne i niemniej wyraźny odczyn benzydynowy — zjawisko chemiczne, świadczące o obecności czynnych połączeń żelaza, ewentualnie także magnezu.

Po uwzględnieniu z jednej strony wielkiego uznania, jakim wody kruszcowe darzy nauka lekarska, z drugiej zaś technicznej doskonałości „towaru wodnego“, gwarantowanej przez nowoczesne urządzenia do czerpania wód kruszcowych oraz umiejętną organizację kupieckiej propagandy, podaży i sprzedaży wszelkiego rodzaju produktów zdrojowych, nie trudno przyjdzie pojąć, skąd biorą się w statystykach handlowych — niestety jeszcze nie w naszych — te olbrzymie cyfry, któremi przemysł zdrojowy określa ilość flaszek wód kruszcowych, wywożonych przez rozmaite przedsiębiorstwa zdrojowe. Dają one równocześnie miarę tego bardzo niepośledniego znaczenia gospodarczego, jakie posiadają zdrojowiska z rozwiniętym eksportem wód.

Wbrew powszechnemu już korzystaniu z leczniczych walerów wód kruszcowych bez względu na porę roku zamykają się okresy lecznicze w zdrojowiskach dla przeważnej ich ilości zawsze jeszcze w ramach samych tylko letnich miesięcy. Frekwencja tych zdrojowisk, które otwierają swoje zakłady lecznicze także na zimowe miesiące, jest w zimie zawsze nader skromna, równa się zaledwie części frekwencji letniej pory zdrojowej.

Z rozmaitych przyczyn nie można dążyć do stworzenia całorocznego ruchu we wszystkich krajowych zdrojowiskach. Ale trzeba się starać jak najusiłniej, żeby te z pośród nich, które się już zdobyły na zimowe sezony, zapelniały się jak najbardziej, w każdym razie lepiej, aniżeli się to dzieje dotychczas.

Do zdrojowisk przyjeżdżają na leczenie chorzy z rozmaitego rodzaju chorobami przewlekłymi. U jednych z pośród nich przebiegają sprawy chorobowe już od samego początku sposobem przewlekłym. U innych znamionuje przewlekłość dopiero dalszy okres choroby, pierwotnie bezsprzecznie ostrej. Niekiedy chodzi o usuwanie ogólnych następstw

choroby, n. p. następstw choroby zakaźnej, wyczerpania po częstych lub ciężkich położach, lub po ciężkich zabiegach chirurgicznych. Innym razem tworzy cel leczenia usuwanie miejscowych następstw chorób chirurgicznych, powstałych ewentualnie jako niepożądane następstwo samego rękoczynu.

W każdym przypadku nie może być rzeczą obojętną, czy leczenie rozpoczyna się w czasie właściwym, czy nie przychodzi zapóźno. Ale są takie choroby, w których spóźnienie może przynieść wprost nieobliczalne szkody, narazić chorego na kalectwo, jeśli nie na coś jeszcze gorszego. Jako przykład można tu wskazać reumatyzm stawowy, odznaczający się trwaniem. po minięciu ostrego okresu, obrzęków i utrzymywaniem się bólów w zakresie stawów. W leczeniu tego rodzaju przypadków odgrywa fizjoterapia z rozmaitego rodzaju kąpielowemi i niekąpielowemi zabiegami i sposobami leczenia bardzo ważną rolę. I może się pochłubić bardzo często wprost znakomitymi wynikami. Ale, bardzo już bogate i bardzo dawne doświadczenie uczy, że wyniki leczenia są w przypadkach zastarzających inaczej, zaniedbanych bardzo niepewne, że widoki wyleczenia są tem lepsze, im wcześniej rozpoczyna się leczenie i im systematyczniej się je przeprowadza.

Inne wskazanie dla leczenia kąpielowego, w pierwszym rzędzie za pomocą kąpeli mulowych i błotnych, dotyczy chorych z rozmaitego rodzaju wysiękami i zrośnięciami powstałemi skutkiem przebytych spraw zapalnych. Stosunkowo dość już dawno zalecał je bardzo gorąco *Bilroth*, a na ostatnim niemieckim zjeździe balneologicznym w Berlinie frankfurcki chirurg *Schmieden*. Sporą praktyczną wartość posiada dla tego zagadnienia szczegółowe sprawozdanie *F. Khittla*, lekarza zdrojowego w Franzensbadzie, oparte na zasobnym materjale, zebranym z okresu 20 lat. Większość tworzą w nim t. zw. zaniedbane przypadki zapaleń wyrostka robaczkowego, pęcherzyka żółciowego i inaczej usadowionych zapaleń w zakresie jamy brzusznej, operowane bardzo późno, po powstaniu zmian następowych, zwłaszcza mniej lub więcej rozległych zrostów. Niektórzy chorzy przybywali nawet z niezagojonemi jeszcze ranami operacyjnymi powłok brzusznych. *Khittl* chwali wyniki leczenia kąpielami, ewentualnie okładami borowinowemi, zaznaczając równocześnie, że są one tem lepsze, im wcześniej po operacji rozpoczęło się leczenie.

Wymienione przed chwilą dla przykładu wskazania wystarczą, żeby pokazać, jakim dobrodziejstwem stawać się może dla chorych sposobność do leczenia zdrojowo-kąpieło-

wego o każdej porze roku, w tych przypadkach, w których nie wolno zwlekać z leczeniem. Ale nie możemy na nich poprzestać. Dla wielu chorych daje zima bądź to ze względu na samą chorobę, bądź też ze względu na konstytucję chorych tak dobre warunki dla leczenia i takie walory biodynamiczne, że zimowe leczenie wypada niekiedy cenić jeszcze wyżej aniżeli w czasie letnich sezonów.

Już dawna medycyna wiedziała, że dla trafnego leczenia nie wystarcza rozpoznanie samej tylko choroby i wymagała znajomości indywidualnych cech ustroju. Opierało się na tem indywidualizowanie leczenia. Badania nowszych i najnowszych czasów rzuciły wiele światła na istotę indywidualizmu i na to, co nosi miano indywidualnej konstytucji wegetatywnej, dały poznać różnicę efektów po rozmaitych bodźcach, zależną od konstytucjonalnych właściwości, a równocześnie dostarczyły wskazówek dla rozpoznawania konstytucji jako takiej. Jako dalsza, bardzo ważna korzyść tego dorobku przyszło zracjonalizowanie leczenia, polegającego na stosowaniu ogólnego biologicznego drażnienia przy pomocy rozmaitych czynników i sposobów. Bardzo wybitne stanowisko zajmują wśród nich czynniki klimatyczne.

W klimacie zimowym strefy środkowo-europejskiej panuje zespół czynników, wywierających wpływ wybitnie podniecający. Ustrój, poddany temu wpływowi, musi dla zachowania biologicznej miary wzmagać energję swoich fizjologicznych czynności, dźwigać na wyższy poziom całą swoją wegetatywną robotę. Wszędzie, gdzie takie podniecanie jest potrzebne ze względów lekarskich, jest tem samem wskazany pobyt w zdrojowiskach, czynnych w porze zimowej.

Zakres wskazań, opierających się na znajomości konstytucji chorych, jest dla zimowego leczenia zdrojowego wcale obszerny. Bardzo stosownego materiału dostarczają tu limfatyczne dzieci z nazbyt obfitą podściółką tłuszczową, z zasady ociężałe i pospolicie dość tępe pod względem umysłowym, oraz podrastająca młodzież z powstrzymanym rozwojem, niezrządkiem z wyraźnemi znamionami, niedostatecznej sprawności tarczycy. W pośród chorych w wieku dojrzałym tworzą go ludzie nazbyt tędzy ze skazą podagryczną, lub chorzy z wyraźną otyłością, zwłaszcza z tą jej postacią, którą za przykładem *Noordena* określa się jako otyłość tyreopochodną. Konieczne zastrzeżenie wobec wszystkich chorych z tej grupy to dostateczna sprawność narządu krążenia.

Na pewne wyróżnienia zasługują w dalszym ciągu nieżyłowe i t.zw. nerwowe schorzenia narządu oddechowego i niektóre choroby narządu pokarmowego.

W leczeniu schorzeń w zakresie pierwszego z tych narządów odgrywają wcale znaczną rolę zdrojowiska z wodami alkaliczno-słono-wapniowymi, położone w górskiej okolicy, a więc odznaczające się górskim, podniecającym klimatem. Skala tego podniecenia jest zawsze najwyższa w czasie zimy. To też dla chorych czy to na dychawicę oskrzelową, czy na nieżyty dróg oddechowych, potrzebujących silniejszej biodynamicznej podniety, stwarza zima wprost idealne warunki dla leczenia. Bardzo niepoślednie znaczenie posiada wśród nich pokrywa śnieżna i opady śnieżne. Dzięki temu znajduje się w powietrzu znacznie mniej kurzu, aniżeli w lecie, czy w jesieni — odpada, względnie maleje drażnienie błony śluzowej dróg oddechowych.

Wśród schorzeń narządu pokarmowego nadają się wyśmienicie do zimowego leczenia zdrojowego choroby żołądka i jelit w tych przypadkach, w których wnieść trzeba w życie wegetatywne chorych więcej energii, ożywić je i skrzepić. Mamy tu na myśli konstytucjonalnych ospałych asteników. Prócz tego wypada jeszcze wskazać chorych z leniwym ruchowym aparatem przewodu pokarmowego i z wynikającym z tego nazbyt powolnem opróżnianiem się żołądka i jelit. Droga do skrzepienia tego aparatu wiedzie najpewniej przez działanie skrzepiające cały ustrój. Dlatego też osiąga się w takich przypadkach bardzo dobre wyniki w zdrojowiskach z górskim klimatem, zwłaszcza zaś w porze zimowej.

Na bardzo zasłużone wyróżnienie zasługują dalej przypadki t. zw. nerwic wegetatywnych, w pierwszym rzędzie zbroceń nerwowych w sferze wydzielniczej i ruchowej przewodu pokarmowego, towarzyszących stanom nadtarczycowości — hipertyreoz. Połączone działanie klimatu górskiego, stosownych zabiegów kąpielowych i stosownych wód kruszcowych zapewnia tu zupełnie dobre i rychle wyniki. Doświadczenie uczy, że osiąga się je łatwiej i prędzej w porze zimowej.

Skoro wymieniliśmy osobno związane z hipertyreozą zaburzenia czynności przewodu pokarmowego, to nie sposób zamilczeć, że hipertyreoz, aż do choroby Basedowa włącznie, dostarczają wogóle nader wdzięcznego materiału dla zimowego leczenia we właściwie wybranych górskich zdrojowiskach.

Wspomnieliśmy w wypowiedzianych przed chwilą uwagach tylko o bardzo niewielu wskazaniach dla leczenia zdrojowego w porze zimowej. Zakres ich możnaby rozszerzyć jeszcze wielokrotnie. Ale może i tego niewiele wystarczy,

żeby w szerszych kołach naszego społeczeństwa zwrócić uwagę na znaczenie zimowego leczenia w zdrojowiskach i stać się zachętą dla licznych korzystania z tego leczenia. A korzystać można bez żadnych już ograniczeń w naszym własnym kraju. Od kilku lat otwierają na zimę swoje zakłady Krynica, Rabka, Truskawiec i Żegiestów. Spełniają w ten sposób do pewnego stopnia pionierską robotę. I nie brak im naśladowców. Liczba otwartych w zimie zdrojowisk zwiększa się z roku na rok. W szeregu ich stoją już obecnie Ciechocinek, Inowrocław, Iwonicz, Jastrzębie, Nałęczów i Szczawnica. Jest więc w Polsce 10 zdrojowisk z zimowymi sezonami.*) Można w nich i przez nie uczynić zadość wszystkim wskazaniom dla zimowego leczenia zdrojowego. Chodzi tylko o to, żeby wiadano o tem powszechnie i żeby leczenie zdrojowe w porze zimowej stało się tak bardzo popularnem, jak bardzo na to zasługuje.

*) W sezonach zimowych r. ub. czynnych było 18 zdrojowisk i uzdrowisk, którym Związek Uzdrowisk Polskich poświęcił specjalną broszurkę.

Otrzymać ją można bezpłatnie w biurze Związku Uzdrowisk Polskich, w Warszawie, ul. Ś-to Krzyska 17.

O potrzebie leczenia się w uzdrowiskach krajowych

Mimo olbrzymich postępów, jakie medycyna zapobiegawcza i lecznicza poczyniły w ubiegłym półwieczu, chorobowość bynajmniej nie zmalała. Niewątpliwie zmniejszyła się znacznie śmiertelność, przedłużył się średni okres życia jednostki a granica starości przesunęła się na późniejsze lata, ale zapotrzebowanie leczenia bynajmniej nie zmalało, a przeciwnie wyraźnie wzrosło.

Złożyło się na to wiele przyczyn. Życie stało się trudniejsze, jednostka jest zmuszoną więcej pracy wydobyć ze siebie, aby się utrzymać na powierzchni bytu. Możliwości użycia owoców kultury rozszerzyły się na nowe dziedziny. Chęć użycia, ambicje różnorodnych powodzeń zmuszają do wysiłku dalszego — tych, którzy osiągnęli już mierne powodzenie w życiu i przy skromnych aspiracjach mogliby się już oszczędzać w pracy. Tempo życia jest coraz zawrotniejsze, pora dzienna jednym nie wystarcza nieraz do pokonania zakreszonej pracy, drugim do użycia jej owoców, przeciwieństwa i starcia w życiu mnożą się i zaostrzają, siły ustroju zbyt często narażone są na wyczerpanie.

W tych warunkach choroba jest ciężką próbą dla ustroju a zupełne pokonanie choroby i powrót do wysokiej sprawności życiowej zagadnieniem skomplikowanym. Nic też dziwnego, że intensywne doleczanie po opanowaniu choroby jest często potrzebne, aby skrócić okres ozdów i przywrócić pełną sprawność ustroju, a więc i pełnię powodzenia życiowego.

Choroba zmusza najczęściej do zaprzestania pracy lub do znacznego jej ograniczenia, rekonwalescencja przedłuża się zbyt długo jeśli osobnik spracowany wraca w tym czasie do pracy w pełnym rozmiarze. Niedomagania, w czas nie usunięte, ustalają się w ustroju.

Nic też dziwnego, że leczenie uzdrowiskowe, które łączy zupełny wypoczynek z intensywnym leceniem lub dolecza-

niem, rozwija się i stanowi ważny czynnik społeczny w krajach o wysokiej kulturze pracy i znacznej zamożności. Pojemność zdrojowisk rośnie z wzrostem tężnia pracy i jej wartości. Liczbowy przyrost ludności jest czynnikiem drugorzędny. Widać to jasno na przeciwieństwie stosunków uzdrowiskowych w zachodniej i wschodniej Europie. Pojemność uzdrowisk na Zachodzie rośnie szybciej niż zaludnienie, na Wschodzie przeciwnie. Piękny rozrost uzdrowisk polskich po wojnie jest też dla nas podwójnie radosnym zjawiskiem, gdyż wskazuje na wzmaganie się tężnia pracy i rosnące potrzeby.

Jeden tylko kraj przemysłowy i bogaty wylamywał się dotychczas z pod tego prawidła. Jest nim Anglja. Tradycyjny w tym kraju aż do ostatnich czasów liberalizm ekonomiczny powodował, że mimo dobrych wód i doskonałych urządzeń uzdrowisk angielskich ogromne ilości Anglików leczyły się w obcych krajach a rozrost rodzimych uzdrowisk szedł wolnym krokiem. Obecnie stosunki te radykalnie się zmieniają wobec zmiany poglądów i odwrótu od liberalizmu gospodarczego. Jest to też pouczającym przykładem dla naszych, dość licznych jeszcze zwolenników wyjazdów leczniczych zagranicę. Czego sobie zamożny Anglik dziś odmawia, tego dążący do zamożności Polak czynić nie powinien!

Rosnąca świadomość znaczenia i wartości leczenia uzdrowiskowego sprawiła, że poczyniono wszędzie starania, aby to leczenie udostępnić szerokim rzeszom pracowniczym i umożliwić w każdej porze roku. Stąd zakłady ubezpieczeń społecznych żywo zainteresowały się tem lecnictwem i poczyniły w nie znaczne wkłady, a z drugiej strony stworzono zimowe i wiosenne sezony lecznicze, które z roku na rok coraz bardziej się ożywiają.

Tradycja leczenia się w lecie jest odwieczną i zmiana poglądów u publiczności dokonywa się powoli. Niemniej jednak racja życiowa odnosi pomału zwycięstwo. Czekanie z leczeniem do pory letniej wśród ciężkiej nieraz pracy jest przecież dobrowolnem wyrzekaniem się pewnych korzyści dla zdrowia i ozdrowieńcy czy też chorzy pory jesiennej i zimowej coraz częściej decydują się na leczenie w sezonie zimowym, a doskonałe wyniki tego leczenia stanowią najlepszą dla niego propagandę.

Obok chorób o zdeklarowanej, że tak powiem, fizjonomji mnoży się w ostatnich czasach stan chorobliwy, który ogólnie nazwać można przepracowaniem, a który przybiera najrozmaitsze postacie zależnie od właściwości osobniczych

jednostki i właściwości pracy. Jest to choroba najbardziej wielopostaciowa, a dla zdrowia i powodzenia jednostki groźna. Wypoczynek sam przez się jest niezawodnie najglówniejszym w tym przypadku czynnikiem leczniczym, ale dowodzić chyba nie trzeba, że ani hałaśliwe środowisko miejskie, ani spartański prymityw wsi nie jest w poważniejszym przypadku przepracowania odpowiedniemi środowiskiem leczniczem. W dobrze urządzonem uzdrowisku, przy stosowaniu zabiegów kojących i wzmacniających i usuwaniu niedomagań poszczególnych narządów ustroju, leczenie daje szybsze i dokładniejsze wyniki. Szczególnie dobrze nadają się do tego zimowe i wiosenne sezony, jako spokojniejsze i mniej ludne.

Uzdrowiska polskie w okresie ubiegłej dobrej konjunktury znacznie się rozbudowały i udoskonaliły, obecnie znacznie obniżyły ceny stosując się do ogólnego ich obniżenia, a potanienia przedewszystkiem surowców. Społeczeństwo polskie powinno z ich usług wydatnie korzystać, aby utrzymać zdrowie i siły na potrzebnym dla przyszłości jednostki i narodu poziomie.

Lwów, w lutym 1932 r.



Busko-Zdrój

Gmach Zakładu Zdrojowego

BUSKO-ZDRÓJ

Zdrojowisko

Położone w pow. stopnickim, woj. kieleckiego, w odległości 1 i pół km. od miasta Buska, liczącego około 5000 mieszkańców, leży w dolinie, otoczonej wzgórzami, na wzniesieniu 183 m.n.p.m. Najbliższe stacje kolejowe są: Kielce na linii Warszawa-Dęblin-Strzemieszyce, oraz Szczucin na linii Tarnów-Szczucin. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny w miejsu.

Busko posiada klimat umiarkowany, wykazujący następujące średnie ciepłoty: w maju $+14^{\circ}\text{C}$, w czerwcu $+19^{\circ}\text{C}$, w lipcu $+18^{\circ}\text{C}$, w sierpniu $+17^{\circ}\text{C}$ i we wrześniu $+15^{\circ}\text{C}$. Najwyższa ciepłota dnia dochodzi w lipcu i sierpniu czasem do $+34^{\circ}\text{C}$ w cieniu; ciepłota dnia w cieniu mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę tutejszego klimatu, odznaczającego się pozątem małą ilością opadów atmosferycznych.

Busko posiada 13 źródeł artezyjskich. Są to zdroje siarczano-słone, z najsilniejszymi wodami siarczanymi nie tylko w Polsce, lecz w całej Europie. Zasadniczym składnikiem wód mineralnych buskich są: siarkowódór, bezwodnik kwasu węglowego i sól kuchenna; poza temi głównymi składnikami zawierają wody buskie sól glauberską, sól gorzką, jodek magnezu i żelaza. Wody ze źródła Nr. 1 t. zw. Michałskiego, używa się do picia, innych wyłącznie do kąpieli. Szlam

do kąpeli błotnych zwozi się w miesiącach zimowych ze specjalnie urządzonych stawów do szop mułowych, przez które bezustannie sączy się woda mineralna ze źródeł. Łazienki do kąpeli siarczanych mieszczą się w głównym stylowym budynku. Z dużego, pełnego powietrza i światła hallu rozchodzą się korytarze do łazienek i stylowo urządzonej sali, służącej wieczorami do koncertów, zabaw tanecznych i jako miejsce zebrań towarzyskich. Poza filarami tej sali znajdują się wejścia do łazienek. Budynek ten posiada ogółem 77 kabin dla dorosłych i 7 wanien I-ej klasy dla dzieci. Wszystkie wanny w kl. I-ej są fajansowe.

Za głównym budynkiem znajdują się niewielkie łazienki drugiej i trzeciej klasy. Łazienki II klasy składają się z 2 niewielkich sal z drewnianymi przegródkami, w których znajdują się wanny. Każda z tych sal posiada 6 wanien, jedne są przeznaczone dla mężczyzn, drugie dla kobiet. Łazienki III-ciej klasy składają się również z takich 2 sal, ale już bez przegródek, z których jedna sala posiada 8 wanien przeznaczonych dla mężczyzn, druga zaś 6 wanien — dla kobiet. Wszystkie wanny w klasach II i III są żelazne emaljowane. Za łazienkami II i III klasy znajduje się pawilon łazienek błotnych (mułowych). Posiada on dwa korytarze, jeden przeznaczony dla kobiet, drugi dla mężczyzn; każdy korytarz posiada po 5 kabin dla kąpeli błotnych i po 2 kabiny dla okładów i kąpeli błotnych częściowych. Każda kabina do kąpeli posiada po 2 wanny i 2 poczekalnie. Jedna wanna służy do kąpeli błotnej, druga zaś z wodą ciepłą zwyczajną do obmycia się po kąpeli błotnej. Wanny do kąpeli błotnych są kamionkowe i nieruchome, wobec czego kąpiel przyrządza się na miejscu w łazience, w obecności kuracjusza. Dwie poczekalnie ułatwiają szybkość wydawania kąpeli, kiedy bowiem jeden kuracjusz się kąpie, drugi odpoczywa po kąpeli. Od wschodniej strony tego pawilonu znajduje się oddzielny pawilon dla okładów i kąpeli błotnych dla kończyn.

Obok łazienek błotnych znajduje się osobny pawilon Zakładu Przyrodoleczniczego, mieszczący oddział do natrysków i półkąpeli, 8 oddzielnych kabin z emaljowanymi wannami do kąpeli mineralnych, sztucznych (kwasowęglowych, jodo-bromowych, igliwiowych, solankowych i t. p.) oraz higienicznych, gabinet do elektroterapii (galwanizacja, faryzacja, prądy wysokiego napięcia, djatermja, gabinet do heljo-i fototerapii, lampka kwarcowa i lampka Jesionka) oraz salę gimnastyczną z aparatami Zandera i metodą Frenkla.

W parku zakładowym znajdują się dwa nowourządzone

place, w odległości 250 m. jeden od drugiego, przeznaczone do kąpiei słonecznych i powietrznych. Każdy z tych placów jest szczelnie ogrodzony, posiada po 10 kabinek do rozbierania oraz natryski ze słodką wodą i odpowiednią ilość leżaków.

Szpital Św. Mikołaja spełniający faktycznie zadanie pensjonatu dla niezamożnych chorych, obejmuje 3 pawilony, w których mieści się 105 łóżek. Pozostaje on pod kierunkiem lekarza z odpowiednim personelem pomocniczym t.j. felczerem, sanitariuszkami i służbą szpitalną. Niezamożni chorzy umieszczani są tutaj za niewielką opłatą, po odpowiednim wylegitymowaniu się przed Zarządem Szpitala. Obok Zakładu Zdrojowego, na górze znajduje się Kolonja Lecznicza Dziecięca im. Rektora Dr. Józefa Brudzińskiego, zajmująca obszerne tereny. Kolonja ta zawdzięcza swe powstanie D-rowsi Szymonowi Starkiewiczowi, który szlachetnymi pobudkami kierowany, nie szczędząc trudu i energii, założył ją w r. 1918 dla leczenia dzieci zolżowatych. Kolonja

dziecięca posiada czynne przez cały rok sanatorium, mogące pomieścić 200 dzieci, oraz kolonie sezonowe na 360 dzieci, czynne od 15 kwietnia do 30 września, z minimalnym okresem leczenia trwającym 6 tygodni.

Przeciętne ceny kąpiei i zabiegów leczniczych wynoszą: za kąpiele siarczane zł. 2—3.50, kąpiele i zabiegi błotne zł. 2.30—6.90, kąpiele sztuczne zł. 3.45—6.90, zabiegi przyrodolecznicze zł. 2.30—6.00; dla urzędników państwowych za okazaniem legitymacji wszystkie zabiegi powyższe (w ilości 20—25) są wydawane ze zniżką 50%.



Kolumna u głównego wejścia do Zakładu Zdrojowego

Leczenie w Busku jest wskazane w następujących chorobach: Gościec (reumatyzm) stawowy i mięśniowy, pierwotny i następowy w okresie przewlekłym. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający (Arthritis deformans). Podagra (arth-

ritis urica). Żoły (skrofuły) i gruźlica chirurgiczna. Choroby skórne: chroniczna pryszczycza, łuszczyca, świerzbiczka, czyraczność, trądzik zwyczajny i różycowy (*Acne vulgaris etroseacea*), ostuda pstra, swędzenie skóry nerwowe (*Pruritus cutaneus*), rybia łuska (*ichtiosis*), grzybice wszelkiego rodzaju. Stare pozapalne wysięki narządów rodnych. Otyłość. Przewlekłe nieżyty górnych odcinków dróg oddechowych. Przewlekłe nieżyty dróg żółciowych. Przewlekłe nieżyty i ich następstwa w drogach moczowych. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego; rwa nerwu kulszowego (*ischia*) i inne nerwobóle, przewlekłe zapalenia nerwów, wiał rdzenia pacierzowego (*tabes dorsalis*), nerwice serca, nerwice naczyniowo-ruchowe i neurastenja, niemoc płciowa, porażenia i niedowłady.

Przeciwwskazania: Ostre stany zapalne z wysoką ciepłotą, krwotoki płuc, macicy i innych organów z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc, wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne wady serca — niewyrównane.

W Busku udziela stale porady 7 lekarzy i jeden dentysta; ponadto kilku lekarzy przebywa w Busku w czasie sezonu. Personel sanitarny zdrojowiska składa się z dwóch felczerów, sześciu masażystów i cztery masażystki. Dwie apteki, jedna otwarta cały rok, druga sezonowa w willi „Sanato“ przy Zakładzie.

Przy Zakładzie oraz między Zakładem a miastem znajduje się szereg will, posiadających około 1200 pokoi umeblowanych, z wszelkimi urządzeniami mieszkalnemi, przeznaczonych wyłącznie dla kuracjuszy. Ponadto mogą kuracjusze zamieszkiwać także w pobliżu mieście, gdzie rok rocznie przygotowane są do wynajęcia na sezon oddzielne umeblowane pokoje lub mieszkania z kuchniami. — Przeciętna cena pokoju od zł. 2. —, przeciętna cena utrzymania od zł. 5—7. — dziennie od osoby.

Opłaty taksy kuracyjnej obejmują jeden całkowity sezon. Wysokość ich wynosi dla dorosłych zł. 24, — dla następnych osób jednej rodziny zł. 18, — dla dzieci i służby przyjezdnej zł. 13, — dla żołnierzy szpitala wojskowego i dzieci kolonij dziecięcych zł. 0,50. Urzędnicy państwowi i nauczyciele szkół państwowych i komunalnych, oficerowie i ich rodziny oraz duchowieństwo tytułem taksy kuracyjnej płacą zł. 12.

Zakład Zdrojowy posiada duży i pięknie utrzymany park ze wspaniałemi gazonami, klombami i chodnikami. Przed

głównym pawilonem łazienek znajduje się obszerny deptak z estradą, na której dwa razy dziennie, t. j. od 8 — 10 i 16 — 19 koncertuje orkiestra. W zdrojowisku znajduje się kino zakładowe, w którym oprócz wyświetlania obrazów odbywają się przedstawienia amatorskie i przedstawienia urządzone przez przyjezdne zespoły artystów, oraz koncerty dobroczynne. W obszernej sali balowej, mieszczącej się w głównym pawilonie zakładowym, odbywają się co niedzielę reuniony, bale i zebrania towarzyskie. Pokoje do gry w karty, szachy i warcaby; czytelnia czasopism i dzienników; radjo. Dla interesujących się zabytkami wiele sposobności do odbycia pięknych wycieczek do okolicznych miejscowości, gdzie znajdują się pamiątki historyczne, a mianowicie: do Wiślicy z domem Długosza, do Chrobcza — własności Margrabiów Wielopolskich, Chotla Czerwonego, Chotelka Zielonego, Kurówkę, Korczyń starą, Korczyń nową nad Wisłą, Skoroc z pięknym parkiem i t. d.

Okres kąpielowy trwa od 1 maja do 31 października. — Frekwencja wynosi od 6500 do 8000 osób rocznie.

Dla osób przyjeżdżających od strony Warszawy wskazaniem jest dojechać do stacji Kielce, skąd dojazd samochodami lub autobusami (5 — 6 zł.), osobom zaś przyjeżdżającym z Małopolski i ze Śląska poleca się dojechać do stacji Szczucin (linja Tarnów-Szczucin) skąd 35 km. końmi. Można też dojechać do stacji Jędrzejów (za Kielcami w kierunku Sosnowca) skąd kolejką wąskotorową do Chmielnika, a stąd 18 km. samochodem lub autobusem, kursującym z Kielc do Buska.

Zakład zdrojowy w Busku jest własnością Państwa i znajduje się pod zarządem Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. — Wszelkich informacji udziela w czasie sezonów Biuro Informacyjne Komisji Zdrojowej w Busku, poza sezonami zaś Biuro Dyrekcji Zakładu Zdrojowego w Busku. — Adres dla depesz: Zakład Busko-Zdrój; tel. Nr. 14.

BYSTRA obok BIAŁEJ

Stacja klimatyczno-turystyczna



Zakład Lecznicy D-ra Szarewskiego

Leży w pow. bialskim, woj. krakowskiego, nad potokiem Białką, na południowym stoku Beskidu Zachodniego, na wysokości 370 — 400 m. nad poziomem morza w dolinie otoczonej wieńcem gór zalesionych jodłami i świerkami, które tworzą naturalną osłonę od wiatrów.

Stacja kolejowa Wilkowice-Bystra na linii Dziedziце-Żywiec, oddalona od uzdrowiska o 2 km. Dojazd drożkami i wózkami według taksy uwidocznionej na każdym wozie. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu. Miejscowość w całości zelektryfikowana, na ulicach również światło elektryczne. Bystra posiada klimat podgórski, bardzo łagodny, bez silniejszych wiatrów i mgieł, powietrze niezwykle czyste. Gleba przepuszczalna, opadów mało, wilgoci niema.

Silne nasłonecznienie zimą, znaczne promieniowanie słońca. Dienne wahania ciepłoty bardzo nieznaczne, najmniejsze w zimie.

Wskazania lecznicze: niedokrwistość, blednica, stany wyczerpania, nieżyty szczytów płuc i oskrzeli, wczesne okresy gruźlicy płuc, ozdrowiny po zapaleniu płuc i opłóćnej, rozedma płuc, astma oskrzelowa, wyrównane wady serca, osłabienie mięśnia sercowego, choroba Basedowa, niedorzwój fizyczny dzieci. Przeciwwskazania: niewyrównane wady serca, gruźlica otwarta, lub o ostrym przebiegu.

Cały rok ordynuje na miejscu Dr. med. M. Szarewski, w sezonie letnim ponadto dwóch lekarzy z Bielska. Zakład

dentystyczny czynny cały rok. Na miejscu położne i masażystka.

Do dyspozycji kuracjuszy mieszkania w około 500 willach i domach, dwóch hotelach i 8 pensjonatach.

Ponadto znajduje się w Bystrej Zakład Klimato-Leczniczy i Pensjonat Dr-a Szarewskiego, czynny cały rok, rozporządzający urządzeniami do stosowania wszelkiego rodzaju kąpielei sztucznych. Stosowana jest tu także heljo — i elektroterapia. Zakład mieści się w trzech willach „Słonecznej“, „Dworku“ i „Zaciszu“, w bardzo starannie utrzymanym ogrodzie. Budynki zakładowe ogrzane centralnie, zaopatrzone w wodociąg i kanalizację. — Ceny zabiegów leczniczych w Zakładzie są następujące: kąpiel higieniczna zł. 1.60, igliwiowa zł. 2, — solankowa zł. 2.50, jodobromowa zł. 3, — kwasowęgłowa zł. 4. — Zabiegi heljo-i elektroterapeutyczne opłaca się w zależności od ilości i jakości zabiegów. Cena pobytu i utrzymania w pensjonatach od zł. 7 — 10 — w zależności od pokoju i sezonu.

Ceny w Zakładzie Dr-a Szarewskiego niewiele odbiegają od cen wyżej wskazanych.

Wille i pokoje do wynajęcia zostały przez Komisję Uzdrowiskową podzielone na trzy kategorie, a każdy z gospodarzy obowiązany jest do umieszczenia na widocznym miejscu dla orjentacji wynajmujących cennika, corocznie przez komisję zatwierdzanego. Ceny pokoi są bardzo niskie. W miesiącach letnich czynny jest skład apteczny. Ze sklepów spożywczych czynne są przez cały rok sklepy: Kółka Rolniczego, Miki, Cockowej, Halamy, Kolmera, Twardego i sklep galanteryjny Smolki. Nowocześnie urządzony zakład fryzjerski Wojtyły dla panów i pań oraz kilka skromniejszych.

Kuracjusze przybywający do Bystrej obowiązani są opłacić po dwóch dniach pobytu takse klimatyczną w następującym wymiarze: od pierwszego członka rodziny za pobyt do dni 14 — zł. 4, — za czas ponad 14 dni — zł. 8; każdy dalszy członek rodziny opłaca połowę wymienionej stawki. Urzędnicy państwowi i samorządowi, wojskowi i inwalidzi wojenni opłacają 50% taksy. Zwolnieni od opłaty taksy klimatycznej są lekarze z rodzinami, dzieci do lat 10-ciu, służba domowa i młodzież w obozach zwartych.

W Bystrej czynne jest przez cały rok kino „Hanka“, w lecie korty tenisowe przy Zakładzie Dr-a Szarewskiego i przy pensjonacie „Arka“ — dostępne dla wszystkich. W sezonie głównym, w restauracji „Zacisze“ dwa razy dziennie koncerty muzyki zakładowej oraz dancing. Odpowiedni lokal umożliwia także przedstawienia amatorskie. W okresie let-

nim kąpiele rzeczne w Białce, nad którą przy willi „Wenecja“ urządzone są kabiny, basen do pływania i doskonała plaża.

Bystra bialska jest głównym ośrodkiem turystycznym tak letnim jak i zimowym. Wspaniałe wycieczki na Płytę Kamieniecką (1100 m.) posiadającą bardzo ładne schronisko, na Klimczok (1119 m.) ze schroniskiem Klementynówka, Magórę (1095 m.), na Stefanówkę (obok „Schronisko Saneczkowe“), Józefówkę czyli Magórkę (913 m) z dobrym schroniskiem, wreszcie na Baranią Górę (1214 m.) z nowowyprowadzonym, pierwszorzędnym schroniskiem oraz na Babią Górę (1725 m.), na której również znajduje się dobrze urządzone schronisko. Poza wycieczkami górskimi goście Bystrej mogą robić wycieczki koleją lub autobusami do Bielska, Cieszyńska, Żywca, Ustronia, Wisły i t. d. Do Bielska prowadzi doskonała asfaltowa szosa. Wyborne tereny narciarskie przyciągają zimą mnóstwo turystów, a dzięki doskonałym skoczniom narciarskim na Płycie Kamienieckiej oraz na Józefówce odbywają się tu rok rocznie zawody narciarskie. — Dzięki tym wszystkim walorom roczna frekwencja uzdrowiska stale się zwiększa. Rok 1931 zgromadził np. zgórą 5 tysięcy kuracjuszy.

Wskazówek i informacji udziela przyjezdnym Komisja Uzdrowiskowa w Bystrej obok Białej. Bystra rozporządza doskonałymi połączeniami kolejowymi i ma bezpośrednią komunikację z Warszawy, ze Lwowa i z Krakowa. Wagony bezpośredniej komunikacji posiadają przy pociągach warszawskich tablice orjentacyjne „Warszawa — Żywiec“, przy pociągach lwowskich i krakowskich „Lwów — Żywiec“.

Ponieważ kilka miejscowości nosi nazwę „Bystra“ należy przy wyjeździe żądać wyraźnie biletów wprost do stacji Wilkowice-Bystra (przemianowanie nazwy stacji na „Bystra-Wilkowice“ w toku). — Sezon całoroczny.

CIECHOCINEK

Zdrowisko, cieplica solankowa radjoczynna

Ciechocinek leży w zachodniej części woj. warszawskiego, w pow. nieszawskim, w małowniczej i żyznej dolinie Wisły, na lewym jej brzegu, w okolicy bogatej w lasy sosnowe, na wysokości 46 m. n. p. m. Ciechocinek jest jedynym na ziemiach polskich zdrowiskiem posiadającym cieplicę, czyli źródło z wodą mineralną o naturalnej cieplocie 36,8° C.

Stacja kolejowa znajduje się w miejscu i jest stacją końcową linii kolejowej Aleksandrów Kujawski — Ciechocinek. Dworzec kolejowy położony jest niedaleko od zdrowiska,



Ciechocinek

Jeden z gmachów kąpielowych

do użytku przyjeżdżających służą drożki konne i samochodowe. Urząd pocztowo telegraficzny i telefoniczny w miejscu.

Ciechocinek posiada bardzo miły i łagodny klimat o przeciętnej w czasie od maja do końca września ciepłocie dziennej $+15,8^{\circ}\text{C}$ i przeciętnem ciśnieniu barometrycznem 756,3 mm. Prowadzone na miejscu od dłuższego czasu obserwacje meteorologiczne wykazały również, że i przeciętna wilgotność bezwzględna jest nieznaczna, bo tylko 10,8 mm., a najczęstszy kierunek wiatru jest zachodni.

Ciechocinek posiada bogate naturalne środki lecznicze, a przede wszystkim cieplicę, umożliwiającą przyrządzanie kąpieli bez sztucznego podgrzewania wody. Źródło cieplicze uzyskane przez głębokie wiercenia, odznacza się niespotykaną nigdzie wydajnością, dostarcza bowiem na godzinę przeszło ćwierć miliona litrów 6%-ej, wysoce radjoczynnej solanki ciepliczej, bijącej z głębokości 1300 m. Pokrywa to zupełnie największe nawet zapotrzebowanie łaźni w sezonie i pozwala na zasilenie nią tężni i dwóch otwartych basenów. Wydzielność ziwów radowych wynosi 81,4 jednostek Maché'go, co stawia tę solankę w rzędzie najsilniej radjoczynnych wód europejskich.

Poza tą wysokoprocentową solanką, służącą wyłącznie do kąpieli, posiada Ciechocinek solanki o mniejszem stężeniu do przyrządzania kąpieli dziecięcych, oraz niskoprocentowe, lecz z dużą ilością żelaza do użytku wewnętrznego. Znajdujące się w pobliżu obfite pokłady torfowe dają nie-

wyczerpany zapas znakomitej borowiny do kąpeli i suchych okładów. Pozostałe z wywaru solanki szlam i ług służą do wzmacniania naturalnych lub do przyrządzania sztucznych kąpeli poza Ciechocinkiem.

Ciechocinek posiada liczne, nowoczesnie wyposażone urządzenia lecznicze. Cztery wielkie gmachy kąpielowe mieszczą 400 wanien, w których przyrządzane są kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęglowe i piankowe, okłady na wzór karlsbadzkich i piszczańskich oraz zabiegi specjalne do długotrwałych przepłukiwań pochwowych i kiszkowych. Oddział wiewalniany rozporządza najnowszymi aparatami do wziewań specjalnych i ogólnych, przyrządami do leczenia rozrzedzonym powietrzem, płuczkarniami i t. p. Przy tym oddziale mieści się nowoczesnie urządzone emanatorium radowe. Bogato wyposażone oddziały wodo — i elektrolecnicze dają kuracjom możliwość korzystania ze wszystkich zabiegów, wchodzących w zakres wodo — i elektrolecznictwa.

W roku bieżącym powiększył się arsenał środków i urządzeń leczniczych o kapitalną inwestycję: kąpielisko solankowe na otwartem powietrzu. Jest to olbrzymi basen, głęboki od 15 cm. do 3 i pół m., otoczony rozległą piaszczystą plażą, a zasilany solanką ze źródła ciepłego. Przy basenie znajdują się kąpiele kaskadowe, skocznie, ślizgi, natryski ze słodką wodą i t. d. W pobliżu wznosi się pięknie i nowoczesnie pomyślany gmach mieszczący szatnię, natryski, garderoby, kabiny do masażu i gabinet lekarski. W gmachu tym mieści się również kawiarnia z dużym tarasem i salą dancingową, gdzie urządzone są codziennie poranki i podwieczorki taneczne przy dźwiękach doborowej orkiestry jazzbandowej. Na przylegających do basenu terenach znajdują się liczne boiska i trawniki do zabaw i gier ruchowych dla dorosłych oraz dwa duże ogródki Jordanowskie dla dzieci. Dzięki użyciu solanki ciepłej pczwala kąpielisko solankowe w Ciechocinku na stosowanie w ciągu całego sezonu naprawdę ciepłych i należyście słonych kąpeli morskich, których brak dawał się dotąd dotkliwie odczuwać.

Wybudowane i oddane do użytku w roku bieżącym kąpielisko solankowe stanowi pierwszy etap budowy ośrodka przyrodoleczniczego (pod nazwą Parku Zdrowia), zakrojonego na olbrzymią skalę i wzorowanego na najwspanialszych tego rodzaju urządzeniach zagranicznych.

Ceny zabiegów leczniczych w Ciechocinku są następujące: kąpiel solankowa dla dorosłych, zależnie od klasy łazienek zł. 2 — 4.50, dla dzieci do lat 10-ciu zł. 1 — 2; kąpiel kwa-

sowęglowa zł. 5.50 — 6.50, borowinowa zł. 3 — 6.50, okłady borowinowe zł. 2 — 4, — zabiegi wodolecznicze zł. 0.50 — 2, wzięwalniane zł. 0.50 — 1.75; elektrolecznice zł. 1 — 3.50; zabiegi specjalne (kąpiel piankowa, zabieg ginekologiczny i t. d.) zł. 2 — 8.



Źródło cieplice (terma)

biece; choroby serca i naczyń; choroby układu nerwowego; niektóre choroby przewodu pokarmowego; niektóre choroby skórne; przewlekłe zapalenia urazowe i zakaźne podskórnej tkanki łącznej, okostny i t. p.

Przeciwwskazania: gruźlica płuc, niewyrównane wady serca, ostre i przewlekłe zapalenia nerek, choroby zakaźne.

W sezonie letnim ordynuje w zdrojowisku 40 lekarzy wszelkich specjalności i kilku dentystów. Korzystać można także z usług kilku felczerów i felczerek, położnych, kilkadziesięciu masażystów i masażystek oraz wolnopracującego personelu pielęgniarskiego. W sezonie czynne są w zdrojowisku dwie apteki.

Zdrowisko posiada 3500 pokoi do wynajęcia. Ceny zależnie od kategorii wynoszą w sezonach wiosennym i jesiennym od zł. 1.50 — 4 — dziennie za pokój, w sezonie zaś głównym (od 20 czerwca do 20 sierpnia) od zł. 2.50 — 8.

Urządzenia sanitarne w Ciechoćniku postawione są na wysokim zachodnio-europejskim poziomie. Ulice asfaltowane, chodniki betonowe lub żużlowane, wodociągi, kanalizacja, oświetlenie elektryczne. Miejscowość jest bogata w parki, skwery i zieleńce.

Do leczenia w Ciechoćniku nadają się następujące cierpienia: Gościec (reumatyzm) stawowy i mięśniowy; wadliwa przemiana materji (dna, otyłość, cukrzyca), niedokrwistość, blednica; żolzy, krzywica, skaza limfatyczna i wysiękowa; schorzenia dróg oddechowych (nosa, gardła, migdałków, krtani, dychawica oskrzelowa, rozedma płuc); choroby ko-

Ceny pokoi w pensjonatach wraz z całodziennem utrzymaniem wahają się od zł. 8 — 15. — W sezonie zimowym wprowadzono opłatę ryczałtową w wysokości 300 zł. za przeprowadzenie 25-dniowej kuracji solankowej. W ryczałcie tym mieszczą się wszystkie związane z kuracją wydatki, a mianowicie: całkowity pensjonat w ciągu 25 dni (mieszkanie, światło, opał, obsługa, pościel i wyżywienie), 16 kąpiel solankowych lub ich równowartość, karta sezonowa i dwie wizyty lekarskie.

Każda osoba przebywająca w Ciechocinku dłużej niż 3 dni opłaca takse kuracyjną, która wynosi od osoby samotnej lub pierwszego członka rodziny zł. 30, — każdy dalszy członek rodziny — zł. 20, — dzieci do lat 10-ciu zł. 15, — urzędnicy państwowi, wojskowi oraz rodziny wymienionych, emeryci cywilni i wojskowi, inwalidzi, wdowy po urzędnikach państwowych i wojskowych zawodowych, wreszcie pracownicy miejscowych przedsiębiorstw handlowych i przemysłowych oraz służba domowa — zł. 15. Osoby przyjeżdżające do zdrojowiska na czas niedłuższy nad dni 6 — płacą zł. 5, — osoby przybywające w celach zarobkowych płacą tytułem taksy za cały sezon zł. 20. — Wolni od taksy kuracyjnej są: lekarze, ich rodziny, urzędnicy przebywający w zdrojowisku w celach służbowych, dzieci do lat 3, dziennikarze-członkowie syndykatów dziennikarskich, weterani powstań narodowych, dzieci do lat 14 przebywające na kolonjach, szeregowi przebywający w sezonowym szpitalu wojskowym.

Pobyt w Ciechocinku uprzyjemnia malownicze położenie zdrojowiska, поближе wielkich lasów sosnowych, dogodna komunikacja kolejowa (co 2 godziny przychodzą i odchodzą dalekobieżne pociągi), komunikacja statkami na Wiśle, bliskość Torunia — miasta pełnego pamiątek i zabytków, wycieczki do nieco dalej położonych Gniezna, Poznania, Kruszwicy nad Gopłem, jak również do szeregu miast i miasteczek z pięknymi zabytkami historycznymi. W sezonie teatr o bogatym repertuarze, kinoteatr, instalacja radio-megafonowa, wieczorne koncerty z płyt gramofonowych nadawane z własnego studja. Codzienne koncerty orkiestry dętej i symfonicznej w parkach. Dancingi, zabawy towarzyskie, zabawy dla dzieci. Tennis, kręgielnia, sporty, zbiorowe wycieczki piesze, rowerowe i autobusowe. Biblioteki oraz Czytelnia Zdrojowa, zaopatrzona w przeszło 100 czasopism krajowych i zagranicznych.

Sezon całoroczny. Frekwencja roczna kuracjuszy sięga 20 tysięcy osób.

Właścicielem zdrojowiska jest Państwo. Na miejscu w zdrojowisku jest czynna Komisja Zdrojowa, która udzie-



Ciechocinek

Basen solankowy w budowie

la wszelkich informacji. Dla wygody gości kąpielowych uruchomiono naprzeciwko dworca kolejowego mieszkaniowe biuro informacyjne, udzielające bezpłatnie wszelkich informacji w sprawie wynajmu mieszkań.

Ciechocinek posiada bardzo dobrą komunikację, gdyż leży na niewielkiej odnodze od stacji Aleksandrów Kujawski, głównego szlaku Warszawa-Toruń. W sezonie kursują bezpośrednie wagony z Warszawy, Łodzi, Poznania, Torunia; z Warszawy również wozy sypialne.

C Z A R N E C K A G Ó R A

Zdrojowisko i leśno-górska stacja klimatyczna

Leży u podnóża gór Świętokrzyskich, w pow. koneckim, woj. kieleckiego, na wysokości 335 m. n. p. m. Miejsce. wość otoczona wzgórzami, pokrytymi przepyszny suchym lasem iglastym o obszarze zgórá pół miliona morgów.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Koluszki-Skarżysko w odległości pół kilometra od Zakładu; na stacji dorożki konne. Urząd pocztowy i telegraficzny w Stąporkowie. Telefon międzymiastowy w Domu Zdrojowym.

Klimat łagodny, grunt przepuszczalny, powietrze dzięki otoczeniu lasów przepojone aromatem żywicznym i ozonem, —ilgotne i bezwzględnie czyste.

W zdrojowisku, które dzięki swemu położeniu posiada duże walory klimatyczne, znajduje się woda lecznicza ze



Czarnecka - Góra

Widok z lotu ptaka

źródła „Stefana“ — idealna hipotoniczna płókancka o wyjątkowo niskiej mineralizacji, stosowana przy wadliwej przemianie materji. Woda ta jest cennym środkiem leczniczym w tych wypadkach, w których chodzi o energiczne ożywienie przemiany materji. W murowanym, dwupiętrowym Domu Źdrojowym poza urządzeniami leczniczymi do hydroterapij z katedrą Winternitza, do elektroterapij, kąpeli kwasowęglowych i parowych, znajdują się wygodne, obszerne, słoneczne pokoje mieszkalne, oświetlone elektrycznie. Dom Źdrojowy posiada kanalizację i wodociągi z zimną i ciepłą wodą. — Cena zabiegów leczniczych od zł. 0.60 — 6.

Czarnecka Góra nadaje się w chorobach nerwowych, dróg oddechowych, serca, pęcherza, nerek, skazie podagrycznej, reumatyzmach, oraz dla ozdrowieńców i dzieci wątłych.

Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę i na choroby umysłowe.

W zdrojowisku ordynuje lekarz miejscowy oraz w sezonie letnim dwóch lekarzy z Warszawy i Łodzi. Do dyspozycji chorych personel pomocniczy sanitarno — lekarski jak masażyści, pielęgniarze, pielęgniarki i t. p.

Mieszkania w Domu Źdrojowym, w willach zakładowych, w kilku pensjonatach i willach prywatnych oraz u mieszkańców sąsiedniej wioski Czarna. Koszt dzienny pobytu w oddzielnym pokoju wraz z oświetleniem, usługą, pościelą, całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską w Domu Źdrojowym wynosi od zł. 9 — za osobę. Pokoje w willach

bez utrzymania, od zł. 3 — w pensjonatach z utrzymaniem, od zł. 8 — 10. — W Domu Zdrojowym na żądanie kuchnia djetetyczna. Dwa pensjonaty prywatne prowadzą kuchnię rytualną. Cena pokoju z kuchnią w willach i w domach wsi Czarna od zł. 150 — 450 za całe lato.

Kuracjusze przebywający w Czarnieckiej Górze opłacają takse kuracyjną w wysokości 10 zł. 75 gr., rodziny małe zł. 16, — większe zł. 24 — za cały czas pobytu.

W głównym sezonie odbywają się w Domu Zdrojowym koncerty, przedstawienia teatralne, reuniony i t. p. zabawy. Atrakcje stanowią wycieczki w malownicze góry Świętokrzyskie. W Domu Zdrojowym znajduje się poważna biblioteka, dostępna dla kuracjuszy, czytelnia, radio, fortepian, plac tenisowy. W zimie saneczkowanie i doskonale tereny narciarskie, latem kąpiel rzeczna w pobliskiej Czarnej, z piaszczystą plażą.

Frekwencja roczna około 2 tysięcy osób. — Sezon główny trwa od 1 maja do 30 września. W sezonie zimowym przyjmowani są kuracjusze jedynie do Domu Zdrojowego na kurację klimatyczną. Dom Zdrojowy posiada na każdym piętrze obszernie, oszklone słoneczne werandy, zwrócone do południa. Czynna też jest pijalnia wody ze źródła „Stefana“.

Wszelkich wskazówek i informacji udziela przyjezdnym Dyrekcja Domu Zdrojowego w Czarnieckiej Górze, poczta Stąporków.

C Z O R S Z T Y N

Letnisko

Położone w pow. nowotarskim, woj. krakowskiego, nad Dunajcem, na wysokości 500—700 m. n. p. m., w najpiękniejszej partji Pienin, wśród gór pokrytych lasami świerkowemi.

Najbliższa stacja kolejowa Nowy Targ, w odległości 23 km. od uzdrowiska, skąd dojazd wygodnemi autobusami, taksometrami i dorożkami konnemi. Latem kursują przez Czorsztyn dwa autobusy dziennie na linii Kraków-Szczawnica. Niezależnie od tego połączony jest Czorsztyn komunikacją autobusową z Zakopanem i Krynica. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Czorsztyna jest wybitnie podgórski, dzięki osłonie lasów łagodny; miejscowość pozbawiona wiatrów, posiada dużo dni słonecznych; w zimie silne opady śnieżne, mroźno i słonecznie, powietrze niezwykle czyste. — Lekarze i apteka w Krościenku n/Dunajcem, odległym od Czorsztyna o 10 km.



Czorsztyn

Ruiny Zamku

Szereg dobrze urządzonych pensjonatów i will, zarówno na Nadzameczu jak i nad Dunajcem zapewniają letnikom wygodne i schludne pomieszczenia. Z pomiędzy pensjonatów wyróżniają się: pensjonat „Willa Diana“ i willa „Willa Marychna“, tudzież dom letniskowy „I Dom“, które posiadają wodociągi i kanalizację. „Willa Marychna“ i „I Dom“ posiadają również światło elektryczne, z którego korzystać mogą wszystkie domy położone na Nadzameczu. Pensjonaty wymienione posiadają werandy i leżalnie. Cena za pokój z utrzymaniem w pensjonacie w zależności od sezonu od zł. 9—15.— Pokoje bez utrzymania od zł. 3.50—4.50. Taksy kuracyjnej nie pobiera się.

Czorsztyn jest naturalnym węzłem dróg turystycznych do Zakopanego, Krynicy, Starego Smokowca, Strbske'go Plösa, Łomnicy Tatrzańskiej, Szczawnicy. W Czorsztynie rozpoczyna się zjazd czółnami po Dunajcu przez Pieniny do Szczawnicy. Wspaniałe wycieczki w Pieniny, na Turbacz, Trzy Korony, Sokolicę, w Tatry przez Spisz, do pobliskiej Niedzicy z dobrze zachowanym i zamieszkałym zamkiem, do Czerwonego Klasztoru, Śmierdzącej i t. p. W samym Czorsztynie znajdują się okazale ruiny niegdyś potężnego zamku o świetnej przeszłości historycznej. W sezonie zimowym gromadzi Czorsztyn dzięki swym torom saneczkowym i wspaniałym terenom narciarskim liczne rzesze zwolenników tych sportów.

Dla piękności okolicy i doskonałego klimatu Czorsztyn cieszy się zwiększającą się frekwencją turystów, letników

i miłośników przyrody. W ostatnim roku przebywało w Czorsztynie na wywczasach poza turystami zgórą 400 osób.

Informacji udziela przyjezdnym Urząd Gminny w Czorsztynie. Sezon całoroczny.

DELATYN

Zdrowisko i podgórska stacja klimatyczna

Miasteczko położone w pow. nadwórniańskim, woj. stanisławowskiego, na wysokości 458 m.n.p.m. Leży nad Prutem, wśród gór, w kotlinie osłoniętej od wiatrów, z widokiem na dolinę Prutu, Beskidy huculskie i Gorgany.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Stanisławów-Woronienka. Dojazd ze stacji autami i dorożkami konnymi. Urząd pocztowo telegraficzny, tudzież telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Delatyna podgórski, dzięki osłonie łagodny, bez większych wahań temperatury. Powietrze idealnie czyste. Miejscowość posiada źródła wysokoprocentowej solanki, która jest używana do kąpieli i wzięwań.

Delatyn zaleca się w następujących chorobach: Gościec (reumatyzm) stawów i mięśni, schorzenia dróg oddechowych, (nieżyty nosa, gardła, krtani, oskrzeli, dychawica oskrzelowa i rozedma płuc), skaza podagryczna i otyłość, choroby kobiece (przewlekłe stany zapalne, niedorozwój i zaburzenia okresu przekwitania), choroby dzieci (krzywica, skaza wyśiękowa, zołzy), choroby serca i naczyń (hipertonja), choroby nerwowe i rdzenia (rwa kulszowa, nerwobóle, wiażdżenia, porażenia) i ozdrowiny po przebytych cięższych chorobach.

Nie zaleca się Delatyna chorym przy niewyrównanych chorobach serca i naczyń, przewlekłych zapaleniach nerek oraz wszelkiego rodzaju ostrych stadiach chorobowych.

W Delatynie znajduje się nowocześnie urządzony Miejski Zakład Kąpielowy z łazienkami o 30 kabinach, inhalatorjami i Zakładem Zanderowskim. Urządzenia zakładowe i wzięwalnie na wzór Reichenhalskiej pochodzą z ostatnich lat. — Ceny zabiegów leczniczych od zł. 1.50 — 2.50. Apteka i 5 lekarzy na miejscu. Kąpiele rzeczne w Prucie i Lubiąni.

Mieszkania w 5 hotelach, w dworkach oraz u miejscowych mieszczan i włościan. Cena pokoju z utrzymaniem od zł. 5 — 8, — pokoju bez utrzymania od zł. 2 — 3.

Kuracjusze przebywający dla leczenia czy odpoczynku

opłacają takse kuracyjną w wysokości 5 zł. od osoby za sezon.

W Sokolniach, polskiej i ruskiej przedstawienia zespołów przyjezdnych i amatorskich. Czytelnia, księgarnia oraz wiele sklepów spożywczych i galanteryjnych zapewniają kuracjuszom możliwość zaopatrzenia się w artykuły i przedmioty codziennego użytku. Piękne spacery nad Prutem, wycieczki do sąsiednich uzdrowisk i w góry dostarczają milej rozrywki.

Miasteczko samo posiada ulice żwirowane, dobre chodniki, oświetlenie elektryczne. Co ile chodzi o komunikację kolejową, to na linii Warszawa—Lwów—Stanisławów, względnie Kraków—Lwów—Stanisławów kursują bezpośrednie pociągi pośpieszne, a dalej na linii Stanisławów—Woronienka pociągi osobowe, do których doczepiane są wagony bezpośredniej komunikacji z wyżej wspomnianych pociągów pośpiesznych. Uroczne położenie, zdrowy klimat i znakomite naturalne środki lecznicze ściągają rok rocznie do Zdrojowiska około 3 tysięcy kuracjuszy i letników.

Sezon trwa od 1 czerwca do 30 września. Wszelkich informacji udziela przyjezdnym Zarząd Miasta Delatyna.

DRUSKIENIKI

Zdrojowisko solankowe i leśna stacja klimatyczna

Leży w pow. grodzieńskim, woj. białostockiego, w malowniczej okolicy pagórkowatej, na wysokim brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki, w pobliżu pięknego jeziora Druskonie, na wysokości 103 m.n.p.m., wśród rozległych lasów sosnowych, kryjących pełne czaru jeziora.

Stacja kolejowa Druskieniki na linii Warszawa—Wilno, w odległości 18 klm. od zdrojowiska. Dojazd dobrą szosą autobusami (3 zł.) i autodorożkami. Urząd pocztowy, telegraf i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat Druskienik jest łagodny i umiarkowanie wilgotny, nie wykazujący większych wahań. Powietrze bardzo czyste, przepojone wonią żywiczną otaczających lasów iglastych, gleba sucha o głębokiej warstwie przepuszczalnego piasku. Walory te pozwalają zaliczyć Druskieniki do rzędu najlepszych stacji klimatycznych.

Druskienickie wody mineralne należą do grupy solanek ziemnych to znaczy zawierających obok chlorku sodu także chlorek wapnia. Solanki te, stosowane leczniczo od 100 lat posiadają rozmaite stężenie i służą do kąpieli i do picia.



Druskieniki

Łazienki

Do użytku wewnętrznego stosowana jest solanka ze źródła „Solanka Druskienicka“ dawniej „Nasza“ zbliżona swym składem chemicznym do wód Kissingen (Rakoczy). Solanka ta wzmaga czynności żołądka i trzustki. Do kąpeli używana jest solanka z nowo w r. 1931 dowieconego szybu, która jest pięciokrotnie silniejsza od solanek posiadanych poprzednio.

Sucha pozostałość wynosi z 1 litra 57,3 gr. Jest to więc solanka przeszło 5,5%-owa. Dalszem bogactwem Druskienik są obfite pokłady doskonałej borowiny, którą stosuje się do wysokowartościowych kąpeli leczniczych i okładów.

Specjalnością Druskienik są słynne kąpiele kaskadowe w Rotniczance i Zakład dla leczniczego stosowania słońca, powietrza i ruchu, zajmujący dwa tereny. Każdy z nich posiada specjalnie wykonane nachylone wzgórza piaskowe, ocienione polanki, bieżnie, boiska i niedawno zbudowane baseny.

Stosuje się tam połączone w umiejętny sposób bodźce klimatyczne z ćwiczeniami gimnastycznymi. Leczenie indywidualne pod stałym nadzorem lekarskim.

Zakład kąpielowy jest zaopatrzony w urządzenia wentylacyjne i centralne ogrzewanie i zajmuje około 140 sal i łazienek. Mieszczą się w nim: oddziały kąpeli solankowych dla dorosłych (I i II — klasy), osobne dla dzieci o 12 wannach z oddzielną odpoczywalnią, dwa oddziały kąpeli borowinowych ze specjalnymi kabinami do rozbierania, umożliwiające-



Druskieniki

Pijalnia wód mineralnych nad Niemnem

mi dłuższy wypoczynek po kąpiel i ewentualne kocowanie. Okłady borowinowe w osobnych kabinach. Pozatem znajduje się w Zakładzie Kąpielowym oddział kąpiel kwasowęglowych na solance nasycanej przez duży saturator, kąpiele tlenowe i piankowe, gabinety do irygacji solanką, aparaty t. zw. Douche en Hamac do irygacji podczas kąpiel w wannie, aparaty Brosch'a do przepłukiwania jelit, oddziały wodolecznicze, zaopatrzone w katedrę natryskową Winternitza, wanny do półkąpiel i kabiny do kocowania, specjalna sala natrysków systemu D-ra Żniniewicza. Oddział elektroleczniczy posiada djatermię, pantostat, wannę elektryczną, kąpiel czterokomorową, lampę kwarcową, lampy Landeckera i Minina, szafki elektryczne. Inhalatorjum posiada salę do wzięciań ogólnych solankowych suchych i wilgotnych, solankowo-aromatycznych oraz inhalacyj indywidualnych. W sezonie czynna jest zakładowa pracownia rozpoznawczo-lekarska i druga dla badania produktów spożywczych.

Pijalnia w parku nad brzegiem Niemna zaopatrzona jest we wszelkiego rodzaju wody mineralne, urządzenia do podgrzewania wody i t.p.

Ceny kąpiel i zabiegów: kąpiel solankowa od zł. 3 — 4, lankowe zł. 1—2.— abonament miesięczny w Zakładzie Leczniczym stosowania słońca, powietrza i ruchu zł. 20.—. Urzędnicy państwowi korzystają z ulg do 50% cen normalnych dla dzieci zł. 2.50, kwasowęglowa zł. 6, — zabiegi i kąpiele borowinowe od zł. 2.50—7.—, zabiegi hydropatyczne od zł.



Druskieniki

Gimnastyka lecznicza

2—3.30, zabiegi elektroterapeutyczne od zł. 1.50—5.—, zabiegi specjalne zł. 7.—, kąpiel higieniczna zł. 2.—, wzięwania so-za kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęglowe i słoneczno-powietrzne.

Wille zaopatrzone są w wodociągi i częściowo w kanalizację miejscową. Oświetlenie uzdrowiska i w willach elektryczne.

Wskazania lecznicze w Druskienikach: Gościec stawowy i mięśniowy, pourazowe wysięki i zrosty, pozostałości po sprawach zapalnych skóry, zolzy i krzywica, choroby przemiany materji (dna, otyłość), choroby żołądka i jelit, choroby kobiece, choroby układu nerwowego organiczne i czynnościowe, nieżyty nosa, gardła i krtani, przewlekłe nieżyty oskrzeli, początkowa rozedma płuc, niedokrewność, choroby serca i naczyń, o ile miażdżycy nie jest zbyt daleko posunięta. Pozatem Druskieniki są wskazane jako stacja klimatyczna dla słabych dzieci, ozdrowieńców i ludzi wycieńczonych. — Przeciwwskazania: zapalenie nerek, gruźlica płuc, daleko posunięte niewyrównane schorzenia serca, choroby psychiczne.

W sezonie praktykuje około 40 lekarzy, wśród nich profesorowie Uniwersytetu Wileńskiego, ponadto kilku lekarzy dentystów. Liczne masażystki, pielęgniarki, położne. — Apteka, trzy składy apteczne, zakład kefirowy, wiele sklepów.

W zdrojowisku jest około 50 pensjonatów i 300 will. Zakładowy pensjonat „Europejski“ i hotel „Park“ są prowa-



Druskieniki

Kościół i wille nad jeziorem Druskonie

dzione przez osoby prywatne. Całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem w pensjonatach kosztuje od zł. 6—14.— Cena pokoi za cały sezon od zł. 100—400.— zależnie od położenia i urzędzenia. Ceny pobytu w sezonie zimowym bardzo niskie.

Taksa kuracyjna wynosi za pobyt do 14 dni: osoba samotna lub pierwszy członek rodziny zł. 15.—, dalszy członek rodziny zł. 10.—, dzieci od lat 5—10 zł. 5.—. Za pobyt wyżej 14 dni: osoba samotna lub pierwszy członek rodziny zł. 25.—, dalszy członek rodziny zł. 15.—, dzieci zł. 8.—. Urzędnicy państwowi i samorządowi, oficerowie oraz ich rodziny korzystają z 50% zniżki. Lekarze i ich rodziny korzystają z bezpłatnych kąpiel i zabiegów oraz są zwolnieni od taksy kuracyjnej.

Codzienne koncerty w parku, dancingi w cukierniach i w kasynie, występy artystów i zespołów teatralnych, przejażdżki po jeziorze, rybolówstwo, grzybobranie. Wspaniała plaża na wyspie na Niemnie. Teni i sporty; wycieczki w bliższe i dalsze okolice. W zimie doskonale tereny narciarskie, tor saneczkowy i ślizgawka.

Bardzo dobra komunikacja z Warszawą i Wilnem. — Sezon letni trwa od 15 maja do 30 września, zimowy od 15 grudnia do 28 lutego. — Przeciętna frekwencja roczna 8.000 kuracjuszków.

Biuro Informacyjne Komisji Zdrojowej, ul. Orzeszkowej 5, tel.: Nr. 22, udziela bezpłatnie wszelkich informacji.

Wykupienie Zakładu Zdrojowego z rąk prywatnych przez państwo stworzyło nowy okres w rozwoju Druskiennik; uzyskanie mocnej solanki i wprowadzenie nowych urządzeń leczniczych rozszerzyły znacznie wskazania lecznicze tego zdrojowiska.



Gdynia

Widok na miasto

G D Y N I A

Gdynia, najmłodsze miasto portowe w Europie, powstałe po wojnie światowej, połączone z kąpieliskiem morskim „Kamienna Góra“, leży w pow. morskim, woj. pomorskiego. Położona jest bezpośrednio nad morzem, nad Zatoką Gdańską, w nizinie, otoczonej ze wszystkich stron wzgórzami.

Stacja kolejowa Gdynia na linii Gdańsk—Gdynia—Hel. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny, jeden z najlepiej technicznie urządzonych w Europie. Centrale dla rozmów miejscowych i międzymiastowych w różnych punktach miasta.

1) Kąpielisko morskie Kamienna Góra

Kamienna Góra, stanowi przedmieście willowe Gdyni. Jest to kompleks malowniczo nad Zatoką położonych wzgórków, zasianych willami i ogródkami, z których roztacza się cudowny, daleki widok na morze i na port gdyński. Teren kąpieliska opiera się z jednej strony o miasto Gdynię, a z drugiej dochodzi do skraju „Lasów Redłowskich“, stanowiących rezerwat i przyszedł park narodowy. Bliskość śród-

mieścia, połączonego nadto z Kamienną Górą dogodną komunikacją autobusową, stanowi dla letników wielką wygodę oraz daje doskonale możliwości rozrywkowe, bliskość zaś „Lasów Redłowskich“ zapewnia upragniony spokój i piękne przechadzki.

Kamienna Góra posiada klimat łagodny. Średnia ciepłota w Gdyni wynosi, podobnie jak i nad całą Zatoką Gdańską: w czerwcu $+14,6^{\circ}\text{C}$, w lipcu $17,5^{\circ}\text{C}$, w sierpniu $16,6^{\circ}\text{C}$, we wrześniu $13,6^{\circ}\text{C}$.

Kąpiele i powietrze morskie, zasilone ozonem „Lasów Redłowskich“ posiadają ogólnie znane właściwości wzmacniające organizm oraz działające leczniczo. Wskazań dla pobytu w Kamiennej Górze dostarczają następujące choroby: Żoły, nieżyty górnych dróg oddechowych, osłabienie nerwowe, otyłość, skaza kwasu moczowego, skłonność do zaziębień u dzieci u młodzieży z konstytucją ociężałą i z obfitszą podściółką tłuszczową, niedokrwistość i blednica. Nie zaleca się pobytu tutaj chorym z niewyrównanymi chorobami serca, z gruźlicą płuc, z nadmierną wrażliwością układu nerwowego, z zapaleniem nerek, z chorobami reumatycznymi.



Gdynia

Brzeg Oksywski

Kamienna Góra posiada z pośród polskich kąpielisk morskich najlepsze warunki kulturalne, mieszkaniowe (kanalizacja, wodociągi, oświetlenie elektryczne i t. p.), aprowizacyjne, najlepszą komunikację i warunki rozrywkowe właśnie dlatego, że jest oparta o nowoczesne miasto Gdynię, stanowiące zarazem jako port, pierwszorzędny węzeł komunikacyjny lądowo-morski i ważną centralę turystyczną. — Kilkunastu lekarzy wszelkich specjalności mieszka stale i ordynuje w Gdyni. Dwie apteki na miejscu.

Gdynia posiada kilkanaście hoteli, w tem kilka po

1



1) Gdynia:

Kamienna Góra: Łazienki i Hotel Riviera

4

2



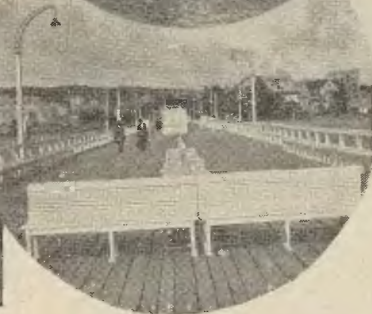
2) Gdynia:

Promenada Nadbrzeżna

3) „Wanda” powraca z Helu do Gdyni

4) Przystań P. P. Żegluga Polskiej

3





Gdynia

Plaża u stoku góry

łożonych nad morzem, pozatem wiele pensjonatów, pośród nich niektóre otwarte są przez cały rok, ponadto około 100 will na Kamiennej Górze, czynnych w sezonie jako pensjonaty. Hotele położone w mieście: Hotel Centralny, Hotel Starogdyński, Hotel Słupski; hotele i pensjonaty nad morzem; pensjonaty „Victoria Regia“, „Różany Gaj“ i „Świt“ otwarte cały rok, hotele „Dom Zdrojowy“ (restauracja, dancing, kąpiele ciepłe), „Polska Riviera“ (restauracja, dancing). — Ceny w pełnym sezonie są następujące: za pokój bez utrzymania I kategorii od zł. 8—14.—, II-ej kat. od zł. 6—9.—, III-ej kat. od zł. 5—8.—. Pensjonat z utrzymaniem w I kat. od zł. 15—20.—, w II kat. od zł. 12—15.—, w III kat. od zł. 10—12.—. Pokoje w prywatnych mieszkaniach kosztują za tydzień od zł. 50—90.—. Przed i po sezonie głównym ceny są znacznie niższe. Zbiorowe kwatery turystyczne i wyżywienie dla wycieczek po cenach bardzo niskich.

Piaszczysta plaża, ciągnąca się u podnóża Kamiennej Góry i dalej poza nią daje letnikom świetną kąpiel słoneczną. Fala spokojna. Szczególnie silną frekwencją cieszą się zakłady kąpielowe przed hotelem „Polska Riviera“, oraz plaża i kąpiele przed „Domem Zdrojowym“ i tuż obok niego położonym, pięknym pensjonatem „Różany Gaj“. Komu nie wolno korzystać z kąpeli w morzu, kto potrzebuje ciepłych kąpeli morskich lub mineralnych, otrzyma je w Domu Zdrojowym.

Pobyty w Gdyni i Kamiennej Górze należy do najprzystępniejszych i najbardziej urozmaiconych. Miejscem spotkań

towarzyskich kuracjuszy są Promenada Nadbrzeżna, Pomost i Ogród koncertowy, w którym odbywają się stale koncerty sezonowej orkiestry reprezentacyjnej Marynarki Wojennej. Dancingi, restauracje, cukiernie, przedstawienia, koncerty, kinoteatry i wszystkie rozrywki wielkiego miasta. Sport wodny, łodzie, żaglówki, motorówki, ślizgowce i wycieczki morskie statkami stanowią wspaniałą rozrywkę dającą pluciom pełnię zdrowego powietrza morskiego. Tereny sportowe znajdują się w toku rozbudowy. Nowozalożone place tenisowe, wielki stadion, który niebawem doczeka się wykończenia, strzelnica i plac dla konkursów hippicznych dają możliwość uprawiania sportów, względnie przyglądania się zawodom sportowym, które odbywają się tu latem i jesienią, jak n.p. zawody pływackie, tenisowe, konkursy hippiczne, strzeleckie, biegi o puchar miasta Gdyni i t.p. Zwiedzanie portu gdyńskiego (zorganizowane objazdy motorówką z przewodnikiem lub zwiedzanie łodem) jest dla gości sezonowych corocznie nową atrakcją, wywołującą radość i dumę narodową każdego Polaka. Wycieczki z Gdyni w okolice wyszczególnione będą w ustępie omawiającym Gdynie, jako centralę turystyczną.

Mylne jest mniemanie jakoby nad morze polskie warto było przyjeżdżać tylko w pełnym sezonie letnim, niezawsze bowiem w lipcu kąpiel w morzu jest najcieplejsza, słońce praży bowiem niejednokrotnie silnie i w czerwcu i w sierpniu. Faktem jest znowuż, że najpiękniejsza i najpewniejsza pogoda



Gdynia — Kamienna Góra:

W i l l e

nad polskim morzem panuje od drugiej połowy sierpnia do końca września. Okres ten jest szczególnie korzystny dla osób, szukających wypoczynku dla nerwów, lubujących się w pięknie natury, a potrzebujących wygody. Wtedy, gdy liście mienia się symfonią barw przeróżnych, wycieczki autobusami, przechadzki, jakoteż przejażdżki żaglówką po morzu są najpiękniejsze. Słońce grzeje, ale nie męczy. W tych warunkach uprawianie sportu tenisowego i lekkoatletycznego jest szczególnie przyjemne. Ciepłe kąpiele morskie i mineralne zastępują kąpiele w morzu osobom, nie mogącym korzystać z zimnej wody morskiej. Wobec mniejszego w tym okresie napływu gości, ceny ogólnie niższe aniżeli w lipcu i w pierwszej połowie sierpnia.

Taksa kuracyjna wynosi od osoby za pobyt do 14 dni zł. 15.—, ponad 14 dni — zł. 20.—, przyczem każdy dalszy członek rodziny (rodzice, dzieci i pasierby) opłaca tylko połowę taksy. Od opłaty taksy kuracyjnej zwolnieni są lekarze i dziennikarze, dzieci do lat 10-ciu, służba domowa. Urzędnicy państwowi, wojskowi korzystają ze zniżek. W zamian za opłatę taksy kuracyjnej obniża się podatek hotelowy do minimalnej wysokości 3%.

2) Gdynia jako centrala turystyczna

Gdynia jest sama w sobie godna zwiedzenia jako miasto i port. Jeszcze do roku 1926 Gdynia była wioską rybacką. Dziś Gdynia jest, dzięki energii i inicjatywie państwowej i prywatnej, kilkudziesięciotysięcznym miastem, najszybciej wzrastającym w Europie. Jego naturalny rozwój w tempie iście amerykańskim, na kontynencie europejskim niespotykany, uczynił z niego w ciągu kilku lat jeden z największych portów bałtyckich. Rzuca się w oczy niebywale interesująca pionierska praca żywiołu polskiego nad rozbudową miasta. Każdy rok przynosi nowe gmachy, nowe ulice, nowe urządzenia portowe. Kto przyjeżdża do Gdyni co pewien czas może obserwować jej nieustanny wzrost i szybki rozwój, to też nie dziwnego, że Gdynię zwiedza corocznie wielka ilość turystów polskich i zagranicznych.

Pozatem jest Gdynia naturalną centralą turystyczną, jako węzeł komunikacyjny morski, kolejowy i szosowy. Dla osób, przybywających drogą morską do Polski, jest ona niejako bramą wjazdową. Stąd prowadzą ważne szlaki kolejowe Gdynia — Bydgoszcz — Warszawa lub Gdynia — Poznań — Kraków — Zakopane i Krynica, oraz odgałęzienia tych

linij do Puszczy Białowiejskiej (polowania), do Wilna (zabytki historyczne). Równocześnie dla wielu podróżnych udających się z Polski i innych państw środkowej Europy do Państw Bałtyckich i do Ameryki Północnej i Południowej jest Gdynia punktem rozpoczęcia podróży morskiej. Gdynia posiada bowiem regularne linje okrętowe w kierunkach na New-York, Halifaks, Londyn, Hull, Le Havre, Helsingfors, Tallin, Lipawa, Rio de Janeiro i Buenos Aires, ponadto posiada komunikację lotniczą polskich linii lotniczych „Lot“, dzięki której rejsy wszystkich linii okrętowych mają połączenia z wielką transytową magistralą polskich linii lotniczych: Wrzeszcz—Warszawa—Lwów—Galac—Bukareszt—Sofja—Saloniki, będącą międzynarodową drogą północ-południe, łączącą poprzez ład Bałtyk z morzami Czarnem i Egejskiem.

W sezonie turystycznym t. j. od 1 maja do 1 października uruchomiona jest świetna komunikacja lokalna; co kilkanaście minut kursują pociągi między Gdynią (kąpieliskiem „Kamienna Góra“) a kąpieliskiem Orłowem i Gdańskiem, między Gdynią a Redą i Wejherowem oraz kilka pociągów do Pucka i na Hel. Ponadto uruchomiona jest stała komunikacja luksusowymi autobusami i autocarami (Miejskiego Towarzystwa Komunikacyjnego w Gdyni) do Jastrzębiej Góry, miejscowości posiadającej najpiękniejszą plażę morską — jazda trwa godzinę, do Orłowa — 10 minut. Codziennie urządzone są wycieczki kilkogodzinne lub całonocne w okolice kartuskich i kościerzynskich wzgórz, jezior, lasów i łąk, czyli do t. zw. „Kaszubskiej Szwajcarii“. Wycieczki autobusami do Chylonji, Oksywja (port Marynarki Wojennej), Zagórza, Wejherowa, Redy, Pucka, Jeziora Żarnowieckiego.

P. P. Żegluga Polska w Gdyni uruchamia w tym czasie stałą i częstą komunikację lokalną parowcami na półwysep Hel, do miejscowości kąpielowych Hel i Jastarnia oraz do Orłowa, Sopotu i Gdańska.

W Gdyni mają swą siedzibę następujące, ważne dla turystyki instytucje: Oddział Turystyczno-Klimatyczny Komisarjatu Rządu w Gdyni, ul. Starowiejska, telefony: 1404, 1405, 1406, 1650, 1651; Gdynski Związek Propagandy Turystycznej, biuro w Komisarjacie Rządu (adres i telefony jak wyżej), Biuro Informacyjno-Turystyczne w białym kiosku przy dworcu, tel. 1101. W porcie, przy przyjazdach statków, Ekspozytura tegoż Biura Informacyjno-Turystycznego znajduje się na miejscu odprawy celnej; Miejskie Towarzystwo Komunikacyjne — M. T. K. Sp. z o. o., wynajmujące autobusy, autocary: Szosa Gdańska, telefon 1149; P. P. Żegluga Polska

w Gdyni, tel.: 1030, 1031, 1033 i tel. przystani pasażerskiej 1610.

Informacyj turystycznych i letniskowych o Gdyni i wybrzeżu polskiem udzielają w Polsce i zagranicą: biuro podróży „Agot“, Wagons-Lits-Cook (oddział w Gdyni ul. Abrahama) oraz Towarzystwo Okrętowe: P. T. T. O. — Linja Gdynia—Ameryka (Oddział w Gdyni), Polsko-Brytyjskie Towarzystwo Okrętowe (Oddział w Gdyni), American Scantie Line (Oddział w Gdyni) i ich zagraniczne agencje, ponadto na terenie Polski biura podróży „Orbis“.

G O C Z A Ł K O W I C E

Zdrowisko

Położone jest ono w pow. pszczyńskim, woj. śląskiego, na wysokości 266 m. n. p. m. w okolicy pagórkowatej, lesistej, naprzeciw Dziedzic, z którymi połączone jest mostem.

Stacja kolejowa w miejscu, na linii Kraków—Dziedzice—Katowice. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon między-miastowy w Goczałkowicach.

Klimat łagodny, niepodniecający. W niewielkiem oddaleniu Beskidy wznoszące się od południa amfiteatralnie do wysokości 1034 m. Powietrze czyste, gleba przepuszczalna. Wahania ciepłoty nieznaczne.

W Goczałkowicach znajdują się dwa silne źródła bijące z głębokości 700 m. dające solankę jodo-bromową o zawartości 3% soli. Wody mineralne Goczałkowic używane są do kąpieli mineralnych i do picia.

W istniejącym w Goczałkowicach Zakładzie Zdrojowo Kąpielowym znajduje się kilkadziesiąt kabin o 50 wannach do kąpieli mineralnych, pozatem Zakład posiada urządzenia do hydroterapii oraz innych fizycznych metod leczenia, w szczególności do kąpieli parowych, nasiadowych, wszelkiego rodzaju natrysków, masaży, inhalacyj. Oprócz naturalnych kąpieli solankowo-jodo-bromowych wydawane są w Zakładzie goczałkowskim impregnowane kąpiele kwasowęgłowe, żelaziste, tlenowe, jodłowe i inne. Znajdują się również urządzenia do heljoterapii. — Ceny kąpieli leczniczych od zł. 2—4.— jedna inhalacja zł. 1.50; legitymacja uprawniająca do picia wód zł. 5.—

Wody Goczałkowskie nadają się do leczenia przewlekłego gośćca stawowego i mięśniowego, dny, rwy kulszowej (ischias), chorób narządu krążenia jak miażdżyca tętnic, wady serca, schorzenia mięśnia sercowego; porażen nerwo-

wych, wiaǳu rdzenia pacierzowego, miażdżycy nerek, zół-
zów, krzywicy, chorób przemiany materji (otyłość, cukrzyca)
wola, przewlekłych chorób kobiecych, chronicznych chorób
skórnych, a w końcu do leczenia następstw zatrucia nikotyną
i ołowiem. — Nieprzyjmowani są chorzy na niewyrównane
wady serca, gruźlicę płuc, choroby zakaźne i umysłowe.

Na miejscu 2 lekarzy. Pomocniczy personel sanitarno-
lekarski do dyspozycji kuracjuszy.

Mieszkania w Domu Zdrojowym oraz w prywatnych
pensjonatach, tudzież w hotelu zdrojowym. — Cena pokoi
od zł. 2—8.—, utrzymania w restauracji zakładowej zł. 7.50
dziennie.

Taksa zdrojowa wynosi od osoby pierwszej w rodzinie
zł. 25.— za sezon, od osoby drugiej — zł. 10.—, dalsze osoby
w rodzinie płacą po zł. 5.—, dzieci i służba domowa po
zł. 3.—

Piękne spacer y i wycieczki w Beskidy, łódkowanie na
stawie, tenis, krokiet, czytelnia, wypożyczalnia książek,
dancingi.

Informacy j udziela przyjezdnym Zarząd Zdrojowy w Go-
czalkowicach. Frekwencja roczna około 2 tysiące osob. —
Sezon trwa od 15 maja do 15 października.

H E L

Kąpielisko morskie

Leży w pow. morskim, woj. pomorskiego, prawie na sa-
mym końcu półwyspu helskiego, w najszerszej jego części.
Miejscowość położona jest od strony zatoki.

Stacja kolejowa, zakończenie linii kolejowej Gdańsk—
Gdynia—Hel, jest odległa o 1 km. od kąpieliska. Na stacji
oczekują w czasie sezonu powózki przy przyjeździe wszyst-
kich pociągów. Można również przybyć do Helu od Gdyni
morzem. Odległość drogą morską wynosi tylko 18 km. łądem
80 km. Urząd pocztowy i telegraficzny na miejscu.

Klimat Helu jest nadmorski, łagodzony nawet w czasie
wielkich upałów powiewami od morza. W czasie wiatru
można się zawsze schronić, gdyż Hel posiada dwie plaże,
jedną od strony wielkiego morza, drugą od strony zatoki.
Powietrze czyste. Gleba piaszczysta, przepuszczalna, okolica
zalesiona (przeważnie lasy sosnowe).

Główne środki lecznicze w Helu stanowią kąpiele mor-



Hel

Hotel Polonia

skie i kąpiele słoneczne na obszernych plażach, poza tem doskonale świeże, wolne od kurzu powietrze.

Posiadając ogromne rezerwoary czystego i pozbawionego kurzu powietrza, którego dobroczynny wpływ na organizm ludzki potęguje się przez poblizłe lasów iglastych, stanowi Hel bardzo dobrą stację klimatyczną dla chorych na niedomagania dróg oddechowych. Piaszczyste, suche wybrzeże helskiego półwyspu i wygodne szerokie plaże umożliwiają stosowanie w szerokim zakresie kąpiei słonecznych i powietrznych. Z tego powodu jest Hel, podobnie jak i całe wybrzeże polskie, wymarzonem miejscem wytchnienia i wypoczynku dla ozdrowieńców i ludzi wyczerpanych, zmęczonych, potrzebujących spokoju.

Pobyty w Helu jest wskazany dla dzieci zolżowatych zwłaszcza z t. zw. otrętwiałą postacią zolżów, dla osób z przewlekłemi nieżytami dróg oddechowych, dla osób ze skazą podagryczną lub otyłych, bardzo często także dla dziewcząt i dla kobiet z czynnościowemi zboczeniami w zakresie narządu płciowego. Przeciwwskazania tworzą sprawy reumatyczne, gruźlica, stany niesprawności narządu krążenia.

Cała miejscowość Hel jest oświetlona elektrycznie.

Największym hotelem w kąpielisku jest „Polonia“ położona nad samem morzem. Może się w nim pomieścić około 60 osób. Hotel jest skanalizowany, posiada wodociągi, łazienkę i własną plażę. Pozatem jest w Helu wiele dobrze urządzonych pensjonatów. Również dobre pomieszczenia moż-

na znaleźć w domach miejscowych rybaków. Czyste acz skromnie urządzone, są położone w miasteczku i w nowej kolonji rybackiej. — Cena pokoju z utrzymaniem w pierwszorzędnym pensjonacie około 15 zł. Pokoje od 3 zł. dziennie, utrzymanie w restauracji około 6 zł. Apropozycja dobra, wszystko można nabyć na miejscu.

W Helu ordynuje stale lekarz, w sezonie przebywa ich więcej; apteka na miejscu.

Oplata gminna za pobyt wynosi na tydzień od osoby dorosłej 3 zł., od dziecka zł. 1.50.—

Pobyt w Helu jest bardzo urozmaicony, poza kąpielami morskimi i plażowaniem, które są głównymi atrakcjami pobytu nad morzem, uprzyjemniają go wycieczki żaglowcami i łodziami rybackimi t. zw. kutrami, wiosłowanie, tenis, zabawy taneczne, dancingi, koncerty i przedstawienia teatralne, jednodniowe wycieczki do Gdańska, Gdyni, Jastrzębiej Góry, Kaszubskiej Szwajcarii, jako też kilkodniowe zagraniczne wycieczki morskie z Gdyni (bez paszportu).

Sezon trwa od 15 czerwca do 15 września. Jeśli pogoda dopisuje, zaczyna się wcześniej i kończy się później. — Frekwencja w Helu, prócz przybywających z wycieczkami, wynosi 1500 osób zameldowanych.

Komunikacja kolejowa bardzo dobra, bezpośrednio wagony z Warszawy, Poznania i Krakowa. Statki żeglugi przybrzeżnej utrzymują codzienną wygodną komunikację z Gdańskiem, Sopotami, Gdynią i Jastarnią.

Informacyj o mieszkaniach w wiosce zasięgać można w Solectwie Gminy Hel. Informacje o mieszkaniach w „Polonji“ od 15 marca do 31 maja w biurze T-wa „Hel-Kąpiele Morskie“ w Warszawie, Zgoda 7, a od 1-go czerwca na Helu, tel. Nr. 9.

HORYNIEC

Zdrojowisko

Leży w pow. lubaczowskim, woj. lwowskiego, na wysokości 284 m.n.p.m., w dolinie rzeczki Gliniańca, wśród pasma roztocza rawskiego, w otoczeniu bardzo rozległych lasów, przeważnie iglastych.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Jarosław—Rawa Ruska; urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w Horyńcu.

Klimat umiarkowany, gleba sucha, łatwo przepuszczalna, powietrze dobre i czyste.



Horyniec:

Pensjonat „Aleksandrówka“

W Horyńcu znajdują się źródła siarczane, siarkowodorowe, o wielkiej wydajności, oraz bogate złoża borowiny o pierwszorzędnej wartości leczniczej.

Wody horynieckie służą do kąpieli i do picia; borowina służy do kąpieli całych, częściowych i do okładów. W zakresie wskazań dla Horyńca Zdroju leżą schorzenia reumatyczne, podagra, otyłość, pozostałości po zapaleniach, choroby kobiece, choroby wątroby, oraz stosownie dobrane przypadki schorzeń narządu krążenia.

Zakład rozporządza łazienkami I i II kl. dla kąpieli siarczanych i borowinowych, działem hydroterapii, leżalniami, urządzeniem dla kąpieli powietrznych. — Ceny zabiegów leczniczych są bardzo umiarkowane. Kąpiel mineralna kosztuje od zł. 2—4.—, borowinowa od zł. 4.—5.—, okłady borowinowe od zł. 2.50—3.—, masaże od zł. 1.50—3.—

Budynki zakładowe są skanalizowane, zelektryfikowane i posiadają wodociągi.

Na miejscu lekarz zdrojowy i podręczna apteka. Masażyści obojga płci uzupełniają aparat leczniczy.

Mieszkania w pensjonatach zakładowych oraz w willach i dworach prywatnych zapewniają kuracjuszom wygodne pomieszczenia. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonacie wynosi od zł. 6—9.—, cena pokoju z urządzeniem w willach i dworach od zł. 1—3.—, koszt utrzymania w restauracji zakładowej od zł. 4—6.— Obfitość produktów spożywczych pozwala na prowadzenie własnego gospodarstwa domowego. Taksy kuracyjnej goście nie opłacają.

Pobyty w zdrojowisku uprzyjemniają tenis, kępielnia, dancing i zabawy w pensjonacie Aleksandrówka. Wycieczki i spacerzy do lasów, bliższe i dalsze wycieczki do sąsiednich miejscowości, do Rawy Ruskiej i Jarosławia oraz do pełnych zabytków historycznych Żółkwi i Lwowa. Sam Horyniec posiada także bogatą przeszłość. W w. XVII należał do Sobieskich, tutaj wybudował sobie król Jan III zamek myśliwski, przebudowany przez książąt Potulskich na pałac, tu leczył Bohater z pod Wiednia, Chocima, Parkanów i Podhajec sterane trudami wojennymi zdrowie.

Dobre położenie Horyńca i wygodna komunikacja, ściągają rok rocznie do zdrojowiska zgórą 800 kuracjuszy. Sezon trwa od 15 maja do 30 września.

Wszelkich informacji o warunkach pobytu i leczenia w zdrojowisku udziela Zarząd Zdrojowy Horyniec-Zdrój, telefon Nr. 1.



Horyniec

Zdrój „Róża”

HREBENÓW

Stacja klimatyczna i lotnisko

Leży w pow. skolskim, woj. stanisławowskiego, nad Oprem, na wysokości 398 m. n. p. m., wśród łagodnych wzgórz pokrytych rozległymi lasami iglastymi.

Stacja kolejowa Hrebenów w miejscu i przystanek Zelemianka w miejscu na linii Stryj-Ławoczne. Urząd pocztowo-telegraficzny, telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Hrebenowa podgórski, łagodny, brak silniejszych wiatrów, powietrze niezwykle czyste, przesycone ozonem i żywiczną wonią z pobliskich lasów. Dzięki tym wartościom klimatycznym pobyt w Hrebenowie zaleca się dla ozdrowień-

ców, dla osób przepracowanych i z wyczerpanym układem nerwowym, dalej przy skłonności do nieżyków i dla osób z niewielkimi początkowymi zmianami w płucach.

Pobliska Zalemianka ze swojemi źródłami solankowymi umożliwia kuracjuszom przebywającym w Hrebenowie leczenie łżejszych postaci goścca, spraw pozapalnych i chorób kobiecych. Dokładniejsze wiadomości o zdrojowisku Zalemianka znajdują się w osobnym ustępie tego przewodnika.

W sezonie kilkunastu lekarzy i apteka w miejscu. Kilku stałych lekarzy i apteka w Skolem.

Mieszkania w 23. pensjonatach, kilkunastu willach i dworach włościańskich o 800 pokojach. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonacie zależnie od sezonu zł. 8—10.—, ceny pokoi bez utrzymania w willach od zł. 2.—, ceny mieszkań w dworach zł. 50 za miesiąc. Obfitość i łatwość nabycia artykułów spożywczych i nabiału pozwala na prowadzenie własnego gospodarstwa domowego.

W Hrebenowie znajduje się Dom Zdrowia Pracowników Poczt i Telegrafów, mieszczący się w dwóch gmachach i Dom Zdrowia Urzędników Magistratu m. Lwowa. Liczne kolonie letnie powiększają i tak dużą liczbę kuracjuszy i letników, która w ubiegłym sezonie wynosiła przeszło 3000 osób.

Kuracjusze i letnicy, przebywający w Hrebenowie, opłacają takse gminną, po zł. 4 od osoby. Od opłaty są zwolnieni lekarze z rodzinami, dzieci do lat 10, członkowie Wydziału Towarzystwa Tatrzańskiego oraz służba domowa.

Pobyt w uzdrowisku uprzyjemniają zabawy i festyny. Goszczą tu również często przyjezdne trupy teatralne. Miłe przechadzki nad Oporem, do pobliskich lasów, po drogach z ustawionemi szeregami ławek dla wypoczynku. Bliższe i dalsze wycieczki do Zalemianki, Skolego, do Różanki, Sławska, Ławocznego oraz na wierchy górskie jak Paraszka Zelemin, Makówka i inne.

Miejscowość posiada 600 stałych mieszkańców. Jest schludna. Pensjonaty, wille i dworki błyszczą czystością. Jezdnie i deptaki urządzone dobrze, oświetlenie naftowe i naftowo żarowe na ulicach i w domach.

Sezon główny trwa od 15 maja do 31 października. Walory klimatyczne i wspaniałe tereny narciarskie, oraz odpowiednie warunki mieszkaniowe wskazują na to, że Hrebenów stanie się niedługo całoroczną stacją klimatyczną, tem więcej, iż wygodna komunikacja kolejowa łączy to uzdrowisko z całą Polską.



Inowrocław:

Zakład Przyrodolecznicy, wiewialnie i emanatorjum radowe.

INOWROCLAW

Zdrowisko solankowe i borowinowe

Inowrocławskie Zakłady Zdrojowe położone są na zachodniej stronie miasta Inowrocławia, w przepięknie rozplanowanym, olbrzymim, bo dwustumorgowym parku. Stanowią one jakgdyby osobną dzielnicę uzdrowiskową, jakgdyby odrębne przedmieście o willowo-ogrodowym charakterze. Samo miasto położone jest na wysokości 89 m. n. p. m. więc nieco wyżej od otaczającej je znanej z urodzajności równiny kujawskiej, w woj. poznańskim. Miasto Inowrocław liczy ponad 30 tysięcy mieszkańców, posiada charakter miasta zachodnio-europejskiego i jest siedzibą wielu władz państwowych i samorządowych, szkół średnich i zawodowych, bibliotek, towarzystw oświatowo-kulturalnych i t. p.

Stacja kolejowa odległa o niespełna 1 i pół km. od dzielnicy uzdrowiskowej, leży na linii Poznań—Bydgoszcz, Poznań—Toruń. Urzędy pocztowo-telegraficzne w Zakładzie kąpieli solankowych, w mieście i na dworcu.

Inowrocław posiada klimat łagodny, dość słoneczny i odznaczający się przeciętną małą ilością opadów. Dobowe wahania ciepłoty niewielkie. Specjalna Stacja Meteorologiczna przeprowadza systematyczne badania zjawisk meteorologicznych i atmosferycznych.

Inowrocław rozbudował się na podziemnym, pokrytym czapą gipsową pniu solnym, wśród którego przepływają liczne źródła i żyły mineralne. W celach przemysłowych i leczni-

czych wydobywa się tu solankę stężoną, jedną z najsilniejszych w Europie, najbardziej zbliżoną do solanki z Reinfelden w Szwajcarii, z Hall w Tyrolu, Ischl w Austrii, Wiesbaden, Kissingen i Kreuznach w Niemczech. Solanka ta zawiera w 1 kg. około 317 g. stałych składników. Jej ciężar właściwy przy 15°C wynosi 1.2057. W ostatnich czasach wzbogaciła się solanka inowrocławska wydatnie w sole potasowe, przez co niepomniernie wzmożły się jej wartości lecznicze. Szczegółowe analizy przeprowadzili w r. 1930 Prof. L. Marchlewski z Krakowa i Prof. Dr. St. Dąbrowski z Poznania, ponadto miejscowe laboratorium analityczne państwowej żupy solnej przeprowadza perjodyczne obserwacje składu solanki inowrocławskiej. Oprócz potasu i chlorku sodu zawierają jeszcze wody mineralne Inowrocławia wapień, siarczany, sole magnezowe, brom, jod, żelazo, lit i t. d. Działanie lecznicze solanki potęguje się znacznie przez dodawanie do kąpieli ługu pokrystalicznego, szczególnie bogatego w t. zw. sole uboczne. Ług ten doprowadza się do wszystkich wanien w zdrojowisku narówni z solanką, jako drugi i bardzo ważny przyrządzony czynnik leczniczy. Zdaniem lekarzy właśnie to ułatwione i powszechne stosowanie ługu do kąpieli inowrocławskich, stanowi bardzo cenny i osobiły przyczynek do powiększenia skuteczności kuracji kąpielowej skutkiem wprowadzenia całego szeregu skomplikowanych bodźców, aktywatorów systemu nerwowego, działających zbawiennie na organizm i konstytucję. Odrębne znaczenie posiada źródło 1% solanki do picia, zbliżonej do wody Kissingen.

Solanka inowrocławska, tak stężona jak i nisko procentowa, ma szerokie zastosowanie do wzięwań (inhalacyj), do płukania oraz irygacyj. Przez dodawanie płynnego kwasu węglowego uzyskuje się kąpiele kwasowęglowe na solance, zbliżone składem i działaniem do kąpieli w Nauheim. Borowina inowrocławska, jako czwarty naturalny środek leczniczy, uzupełnia nadzwyczaj szczęśliwie działanie kąpieli solankowych. Czerpie się ją z własnych pokładów, ciągnących się nad rzeką Notecią. Borowina ta zawiera między innymi także żelazo oraz posiada wszelkie warunki fizykalne wymagane od borowiny, używanej do kąpieli leczniczych. Do naturalnych środków leczniczych zaliczyć należy wreszcie rad, stosowany do inhalacyj w zamkniętym emanatorjum radowem.

Zakład Kąpieli Solankowych, wybudowany jeszcze w r. 1875, został za czasów polskich znacznie rozbudowany. Położony przy wejściu do parku, posiada łazienki do kąpieli mineralnych i kwasowęglowych na solance. Dzieli się na

cztery oddziały, z których dwa posiadają centralne ogrzewanie. Zakład kąpeli borowinowych, czysty i jasny, urządzone bardzo higienicznie, posiada również ogrzewanie na czas przejściowy. Wydaje się w nim całe i częściowe kąpiele borowinowe, do połowy nasiadowe oraz okłady. Sale wypoczynkowe przyjemnie urządzone, czytelnia. W wielkim gmachu, w którym koncentruje się życie zdrojowe, mieści się wzorowy Zakład Przyrodoleczniczy z oddziałami do wziewań solanki i emanacji radowej. Gmach ten mieści kilka oddziałów leczniczych, zaopatrzonych w mnóstwo nowoczesnych urządzeń terapeutycznych. Z bardzo obszernego hallu-poczekalni wchodzi się do oddziałów wodoleczniczych dla pań i panów, wyposażonych w nowoczesne trybuny natryskowe, w liczne przyrządy do zabiegów przegrzewających, jak kąpiele parowe, szafy świetlne, całkowite i częściowe oraz aparaty przegrzewające ciepłem powietrzem systemu D-ra Thyrnauera. Zakład posiada również aparaturę do masażu pod natryskiem, urządzenia do kąpeli gazowych, wanny do kąpeli nożnych i do półkąpeli wodoleczniczych, natryski dolne i irygacje. Sale do wypoczynku i kocowań oraz ubikacje do masażu suchego są obszerne, jasne i dobrze przewietrzane.



Inowrocław:

Łazienki solankowe

Na piętrze rozlokowano inhalatorium solankowe (wziewania indywidualne oraz ogólne, wilgotne i suche, różne przyrządy specjalne do gardła, nosa i uszu, oraz płuczkarnię z solanki 1 i pół i 3%-owej).

Emanatorium radowe (aktywność powietrza 67 jednostek Mache'go na litr).

Docent Dr. Sabatowski stwierdza w artykule, umieszczonym w Polskiej Gazecie Lekarskiej Nr. 40 z 4.X.1931 r., że emanatorium inowrocławskie uznać trzeba za wzorowe. Ponadto znajdują się tu oddziały do elektroterapii i naświetlań, dobrze zaopatrzone w no-



Inowrocław:

Łazienki borowinowe

woczesne przyrządy lecznicze, wreszcie kąpiele mineralną dla dorosłych i dzieci. Na dachu Zakładu urządzono kąpiele słoneczne z natryskami.

W parku, w pobliżu muszli dla orkiestry znajduje się pijalnia (pawilon) wód mineralnych z krytym deptakiem. Do pawilonu tego doprowadzi się również solankę z nowego źródła.

Mimo że Inowrocław jest zdrojowiskiem bardzo dobrze i nowożytnie urządzonem, ceny za zabiegi lecznicze i kąpiele są umiarkowane. W r. 1931 płacono się za kąpiele mineralne od zł. 1.75, za borowinowe zł. 4.50, za zabiegi przyrodolecznictwa od zł. 1.50.

Miasto Inowrocław posiada wszelkie nowoczesne urządzenia urbanistyczno-sanitarne, a więc wodociągi, gaz, elektryczność, kanalizację w całej dzielnicy zdrojowej, dobrze wybrukowane ulice, wolne od kurzu. W mieście znajduje się szpital powszechny z kilku oddziałami.

Wskazania dla leczenia w Zakładzie inowrocławskim tworzą: choroby *przemiany materji* (artretyzm, podagra, otyłość, cukrzyca, przewlekłe schorzenia wątroby i gruczołów dokrewnych), *gościec stawów i mięśni* (reumatyzm), *choroby kobiece* (przewlekłe stany zapalne, niepłodność, niedorozwój i zaburzenia okresu przekwitania), *choroby dzieci* (skrofuloza, krzywica, skaza limfatyczna i anemja), *choroby serca i naczyń krwionośnych* (skleroza, przewlekłe zapalenia żył), pourazowe cierpienia kości i stawów, *choroby nerwowe* (po-

rażenia, nerwice, stany odhartowania, zapalenia nerwów i nerwobóle), *zachorzenia dróg oddechowych* (nosa i jam bocznych nosa, gardła, migdałów, krtani, oskrzeli, dychawica oskrzelowa, rozedma płuc oraz pozostałości po zapaleniach płuc i opłucnej), stany osłabienia i wyczerpania po ostrych chorobach zakaźnych i niedokrwistość.

Przeciwwskazania: Niewyrównane wady serca, choroby ostre gorączkowe i zaraźliwe, gruźlica, charłactwo.

W Inowrocławiu ordynuje około 30 lekarzy wszelkich specjalności oraz 3 lekarzy-dentystów. Ponadto w Zakładzie pracuje liczny personel sanitarny i lekarski pomocniczy, oraz masażystki (ści). Cztery apteki.

Inowrocław posiada liczne pensjonaty, wille, hotele oraz pokoje umeblowane w domach prywatnych; do dyspozycji kuracjuszy jest w zdrojowisku i w mieście około 2000 pokoi. Różnorodność cen sprawia, że każdy może się urządzić stosownie do posiadanych środków, mając do wyboru pokoje od najbardziej komfortowych do skromnych, ale schludnych i czysto urządzonych. Cennik mieszkań i utrzymania ustanawia Komisja Zdrojowa corocznie. W r. 1931 ceny za pokoje wynosiły od zł. 2 za dobę; za pokoje z całkowitem utrzymaniem od zł. 6—11.— Pełne utrzymanie w restauracji od zł. 4—6.— dziennie.

W Inowrocławiu mają też swoją siedzibę sanatoria, jak np. „Pod Piastem“ (stanowi własność prywatną), Zakład dla



Inowrocław:

Celkowe inhalatorium solankowe

dzieci im. Marszałka Focha i Lecznica Ubezpieczalni Krajowej.

Taksa kuracyjna od zł. 10—25.—

Podczas sezonu letniego odbywają się w Inowrocławiu przedstawienia dramatyczne i operetkowe, organizowane przez zespoły z Warszawy, Torunia, Bydgoszczy i Poznania. Cztery kinoteatry dają najbardziej atrakcyjne programy. Poza-tem w Domu Zdrojowym odbywają się dwa razy w tygodniu reuniony; liczne dancingi, orkiestra zdrojowa koncertuje codziennie; występy chórów śpiewackich. Tenis, sporty, rozrywki dla dzieci, pokazy gimnastyczne, konkursy hippiczne na większą skalę, wycieczki do Kruszwicy, Gniezna, Bydgoszczy, Torunia i Poznania. Wypożyczalnia książek (prywatna). Miejska Biblioteka Publiczna otwarta codziennie.

Sezon trwa od kwietnia do końca października; Sanatorium czynne cały rok; rocznie przebywa w zdrojowisku ponad 6000 gości kuracyjnych.

Inowrocław posiada jako węzeł kolejowy bardzo dobre połączenia kolejowe z Warszawą, Gdańskiem, Berlinem, Poznaniem, Katowicami, Krakowem, Lwowem i t. d. Biuro kolejowe „Orbis“ na miejscu. W budowie lotnisko turystyczne i nowa magistrała Górny Śląsk—Gdynia; liczne linje autobusowe międzymiastowe. Komunikacja między dworcem



Inowrocław:

ulica Solankowa



Inowrocław :

Park

kolejowym, a zdrojowiskiem odbywa się przy pomocy autobusów, autodorożek i tramwajów.

Wszelkich informacji udziela Zarząd Zdrojowiska Inowrocław, tel. 329.

I W O N I C Z Z D R Ó J

Zdrojowisko szczaw solankowo-jodo-bromowych

Leży w pow. krośnieńskim, woj. lwowskiego, na wysokości 410 m. n. p. m. na Podkarpaciu, w okolicy lesistej, z dala od wsi tej samej nazwy, w kotlinie, otoczonej dokoła górami, pokrytymi wysokopiennym lasem iglastym.

Stację kolejową Iwonicz na linii Stróże-Nowy Zagórz łączy ze zdrojowiskiem oddalonem o 11 km. dobra szosa. Podczas sezonu letniego utrzymują regularną komunikację taksówki, autobusy i powozy; poza sezonem letnim trzeba je zamawiać w Komisji Uzdrowiskowej. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat Iwonicza-Zdroju posiada cechy klimatu podgórskiego. Gleba przepuszczalna; powietrze idealnie czyste, przepełnione ozonem i aromatem żywicznym lasów. Wahania temperatury nieznaczne. W zimie słonecznie przy grubej pokrywie śnieżnej. Warunki klimatyczne i położenie Iwonicza czynią zeń doskonałą stację klimatyczną. W zimie rok rocznie zawody narciarskie.

Główne i naturalne skarby tego zdrojowiska stanowią jego liczne źródła mineralne, wśród których wody ze źródeł Emma, Adolf i Helena używane są do kąpieli, zaś ze źródeł Karol, Amelja, Józef i Adolf do picia tak na miejscu, jakoteż poza zdrojowiskiem, przy prowadzeniu kuracji domowej z flaszek rozsyłanych przez Zarząd Zdrojowy. Składy znajdują się w całej Polsce. Z wód iwonicznych wywarza się sól, oraz zagęszcza się je na ług. Tak sól jak ług służą do przyrządzania rozczynów na okłady i do przestrzykiwań. Cenne uzupełnienie wód i przetworów zdrojowych tworzy znakomita borowina, używana do kąpieli i do okładów.

W lazienkach zakładowych wydawane są podczas sezonu letniego kąpiele słono-jodo-bromowe, kwasowęglowe, borowinowe, zaś w zimie tylko w sanatorium „Excelsior”. Osobny dział hydropatyczny z kąpielami słoneczno-powietrznymi służy celom przyrodolecznictwa. Pijalnie przy źródłach „Karola”, „Amelji”, „Józefa” i „Adolfa” są czynne przez cały rok. — Ceny kąpieli, taksy zdrojowej oraz zniżki tejsze, i t. p. są objęte prospektem o Iwoniczu, który na żądanie Komisja Uzdrowiskowa przesyła bezpłatnie.

Choroby, w których wskazane jest leczenie w Iwoniczu: Żółzy, (scrophulosis): a) bez właściwego umiejscowienia, b) obrzmienia i ropienia gruczołów chłonnych, c) nieżyty błon śluzowych na tle żółzowem, d) choroby skóry i tkanki podskórnej na tle żółzowem (wrzody żółzowe, liszaj żrący, wyprysk, pierzchnice żółzowe i t. p.). Choroby kości: a) krzy-



Iwonicz

Widok ogólny

wica (rachitis), (angielska choroba), b) następstwa po urazach (złamania, nadłamania, pęknięcia kości i mięśni), c) gruźlica kości i stawów. Cierpienia narządu płciowego kobiet: a) mięąższowe zapalenie macicy, b) wysięki pozostałe po sprawach zapalnych okołomaciczych, c) długotrwałe zapalenie wewnątrzmaciczne, d) zapalenie jajników i torbiele jajników, e) włókniaki macicy, f) przewlekłe zapalenie sutków, g) zboczenia w miesiączkowaniu. Zadawnione wypociny pozapalne, zwłaszcza gośćcowe i dnawe (artretyzm i reumatyzm). Przerosty gruczołu tarczowego (wole), krokowego i sutków. Wzmózona przemiana podstawowa w przebiegu długotrwałych stanów tyreotoksycznych. Różne postacie kły i jej następstwa z wyjątkiem pierwszego i drugiego okresu. Obrzmienie wątroby i śledziony z powodu rozmaitych spraw chorobowych. Stany z upośledzoną czynnością wydzielniczą żołądka, z upośledzonym wydzielaniem trzustki, oraz wszystkie te stany, gdzie chcemy uzyskać działanie żółciopędne. Choroby układu nerwowego: a) chroniczne zatrucia, b) stany po ostrem zapaleniu nerwów, neuralgja nerwów kończyn górnych, dolnych, twarzy i t. p., c) ischias (rwa kulszowa), d) porażenia po atakach apoplektycznych i połowicznym porażeniu na tle sklerozy i zmian luetycznych III-cio rzędnych (tabes), e) rozsiane stwardnienia rdzenia i mózgu. Wszelkie choroby w przemianie materji u dzieci i starszych. Nieżyty dróg oddechowych i przewodu pokarmowego wogóle. Leczenie odtłuszczające.

Ośmiu lekarzy leczy w samym Zakładzie. Apteka i skład apteczny w miejscu. — Poza Zakładem Zdrojowo-Kąpielowym, który czynny jest w sezonie letnim od dn. 1 maja do 15 października, czynne są przez cały rok tylko 2 sanatoria, a mianowicie: Sanatorium „Excelsior“ Ogólno Państwowe-go Związku Kas Chorych w Polsce, nowoczesnie urządzone. Murowany budynek na 200 osób, pokoje duże, słoneczne z balkonami, bieżąca ciepła i zimna woda w każdym pokoju, tarasy do werandowania i kąpeli słonecznych, dźwigi osobowe. *W sanatorium własne łazienki dla kąpeli solankowo-jodo-bromowych, kwasowęglowych, tlenowych, borowinowych, piankowych, instalacja dla przemywania jelit (Darmbad), zakład Roentgena, laboratorium chemiczno-bakterjologiczne, sala operacyjna, specjalny dział do leczenia ortopedycznego.* Stały personel lekarski i pielęgniarzski, składający się z chirurga, neurolog., lekarza chorób wewnętrznych, balneologa, rentgenologa oraz wykwalifikowanych pielęgniarek. Kierownictwo sanatorium spoczywa w rękach Dyrektora, Naczelnego Doktora Janika.

Oplata za całkowite utrzymanie, opiekę i leczenie (zabiegi oraz kąpiele) w pokoju 3-osobowym zł. 15.—, w 2-osobowym zł. 17.—, w jednoosobowym zł. 20.— dziennie.

Sanatorium „Sanato“ D-ra Aleksiewicza przystosowane do leczenia chorób kostnych na tle gruźlicy. Dom murowany, 18 pokoi z wodociągami — ciepła i zimna woda, sala operacyjna, Roentgen, tarasy do werandowania.

Co do cen udziela wszelkich informacji Zarząd Sanatorium „Sanato“ w Iwoniczu, który przyjmuje do leczenia oprócz dorosłych również i dzieci.

Liczne pensjonaty, wille zakładowe i mieszkania w dworach włościan zapewniają kuracjuszom pomieszczenie. Sklepy spożywcze na miejscu umożliwiają również prowadzenie gospodarstwa domowego. — W sprawie cen utrzymania i t. p. udziela wszelkich informacji listownie Komisja Uzdrawiskowa w Iwoniczu.

Pobyt gości w zdrojowisku uprzyjemniają: orkiestra grająca dwa razy dziennie podczas picia wód na deptaku, jazzband, grający na dancinгах oraz na balach i reunionach. Korty tenisowe. Sala teatralna i koncertowa. Czytelnia gazet. Klub towarzyski. Kręgielnia. Rozległe spacerowe w parku 800 morgów rozległym, otaczającym cały Zakład. Wycieczki piesze do Głoriety, Belkotki i t. p. jak i autami oraz powozami na granicę czechosłowacką.

Walory lecznicze zdrojowiska gromadzą rok rocznie około 12 tysięcy osób. Komunikacja kolejowa jest bardzo dogodna ze względu na bezpośrednie połączenia, szczególnie w sezonie letnim, z głównymi ośrodkami Polski. — Na miejscu restauracja zakładowa, mleczarnia, cukiernia, sklepy galanteryjne, fryzjerna, zakład fotograficzny, krawiec, pralnia i t. p. — Sprzedaż biletów kolejowych w Zakładzie, w oddziale biura podróży „Orbis“.

Ostrzega się kuracjuszy przed wynajmowaniem mieszkań za pośrednictwem różnych pośredników, portjerów, szoferów i t. p. interwenjujących na stacji, lub na miejscu w Iwoniczu. Celem uzyskania miarodajnych informacji w sprawach mieszkaniowych należy zwrócić się do Dyrekcji Zakładu o ile chodzi o mieszkania w willach zakładowych, zaś co do mieszkań na wsi jak i innych ogólnych informacji udziela wszelkich wyjaśnień Zarząd Komisji Uzdrawiskowej w Iwoniczu, którego biura się mieszczą w Zakładzie w willi „Stary Pałac“. Adres dla listów: Komisja Uzdrawiskowa w Iwoniczu.



Jaremcze:

Widok z alei głównej na wiadukt kolejowy

J A R E M C Z E

Stacja klimatyczna.

Leży w pow. nadwórniańskim, woj. stanisławowskiego, na wysokości 525 m. n. p. m. w głębokim jarze malowniczego Prutu, nad jego dopływami Żonką i Czarnohorczykiem. Uzdrowisko to należy do najpiękniejszych miejscowości w Małopolsce wschodniej, otoczone jest naokoło wysokimi, gęstym lasem pokrytymi górami Beskidów wschodnich (Gorgany).

Stacja kolejowa na linii Stanisławów—Waronienka w środku uzdrowiska, poza tem przystanki Kamień Dobosza i Wodospad. W sezonie głównym połączone jest Jaremcze regularnymi linjami autobusowymi z wszystkimi miejscowościami Doliny Prutu, z Kołomyją, Nadworną i Stanisławowem. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu.

Jaremcze posiada klimat podgórski, jednak łagodny, zimy pogodne, obfitują w śnieg. Silne nasłonecznienie, powietrze idealnie czyste, grunt kamienisty. Uzdrowisko jest w okresie letnim jedną z najbardziej odwiedzanych nadpruckich miejscowości, w okresie zaś późnej wiosny, jesieni i zimy poszukiwane jest przez osoby potrzebujące kuracji w czystym, słonecznym powietrzu górskim.

Jaremcze zaleca się w chorobach dróg oddechowych,

w niedokrewności, blednicy, wyrównanych wadach serca, w osłabieniu nerwowem, wyczerpaniu, dla ozdowieńców, w chorobach dzieci, zwłaszcza w krzywicy i powiększeniu gruczołów chłonnych. — Nie zaleca się Jaremcza dla chorych z niewyrównanymi wadami serca i z otwartą gruźlicą płuc. Przez cały rok ordynuje tu lekarz uzdrowiskowy Dr. B. Zanzig, w sezonie letnim szereg specjalistów oraz lekarz dentysta.

Mieszkania w 40 pensjonatach, 2 hotelach oraz zgórą 200 willach i w schludnych dworach huculskich. — Cena pensjonatów w zależności od ich kategorii od zł. 8—15.— Ceny pokoi w willach i dworach bardzo umiarkowane. — Apteka w miejscu, liczne sklepy spożywcze i galanteryjne, pokoje do śniadań, restauracja, cukiernie, fryzjerie, warsztaty rzemieślnicze i t. p.

Kuracjusze przebywający w uzdrowisku opłacają z tytułu taksy kuracyjnej 10 zł. od osoby samotnej lub głowy rodziny, dalsi członkowie rodzin otrzymują odpowiednie zniżki w opłacie taksy. Urzędnicy państwowi i samorządowi, emeryci państwowi i wojskowi, uczniowie szkół średnich i wyższych otrzymują 50% zniżki w taksie. — Lekarze, dziennikarze i ich rodziny zwolnieni są od opłaty taksy.

Wybitny ruch turystyczny (wycieczki w góry organizowane przez Pol. Tow. Tatrzańskie) i sportowy (tenis, gimnastyka rytmiczna, w zimie ślizgawka, saneczkowanie, narciarstwo zwłaszcza kursy dla początkujących i t. p.), różne imprezy rozrywkowe, koncerty, kinoteatr, dancingi, w lecie słoneczna plaża nad Prutem, codzienne koncerty orkiestry wojskowej uprzyjemniają pobyt w Jaremczu.

W sezonie letnim na szlakach Warszawa—Lwów—Stanisławów—Woronienka względnie Kraków—Lwów—Stanisławów—Woronienka kursują wagony bezpośredniej komunikacji z Jaremczem. — Roczna frekwencja dochodzi do 7 tysięcy osób.

Uzdrowisko czynne jest przez cały rok. Główny sezon letni od 1.VI do 30.IX, zimowy od 15.XII do 15.III. — Miejsco-wości posiada drogi zwirowane, dobre chodniki, elektryczność, wodociągi i miejscową kanalizację w wielu willach. — Wskazówek przyjezdnym udziela biuro informacyjne Komisji Klimatycznej w Jaremczu.



Jastrzębie-Zdrój

Widok z lotu ptaka

J A S T R Z Ę B I E Z D R Ó J

Zdrojowisko

Jastrzębie Zdrój leży w południowej części pow. rybnickiego, woj. śląskiego, na wysokości 300 m. n. p. m., w okolicy pagórkowatej, częściowo lesistej, w bliskości granicy czechosłowackiej z uroczym widokiem na pobliskie Beskidy, z dala od ośrodków przemysłowych. Posiada idealnie czyste powietrze, obfitujące w ozon. Sam Zakład Zdrojowo Kąpielowy położony jest wśród 80 morgowego wysokopiennego parku z licznymi drogami spacerowymi, poprzecinanego malowniczymi jarami.

Stacja kolejowa w odległości 5 minut drogi od Zakładu. Urząd pocztowo - telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat łagodny, przeciętna ciepłota w lecie 18° C. Jastrzębie Zdrój słynie z bardzo silnej, radioaktywnej solanki jodo-bromowej, przypominającej składem chemicznym i własnościami leczniczymi zdroje w Hall, Kreuznach, Wildegg. Zdrojowisko posiada ogółem dwa źródła solanki o wydajności 20 tysięcy litrów na godzinę. Solanka wykazuje radu 4.00 j. Machégo wzgl. 1.40 milimicrocurie.

Solanki jastrzębskiej używa się do kąpieli, do picia i wziewań. Borowinę, którą czerpie Zakład z własnych pokładów borowinowych, przyrządza się na czystej solance,

jak również kąpiele kwasowęglowe. Zakład Zdrojowy posiada w budynkach łaźniennych przedziały dla kąpielei solankowych, kwasowęglowych i borowinowych, oddział elektroterapii obejmujący lampy kwarcowe, lampy sollux, szafki elektryczne, diatermję i aparat Roentgena, oddział wodoleczniczy do stosowania wszelkich zabiegów wodoleczniczych, oddział inhalacyjny, kabiny do kąpielei solankowych dla dzieci, oddział kąpielei słonecznych z natryskami. Do Zakładu Zdrojowego Kąpielowego należy także wzorowy zakład dla dzieci im. Marji o 4 dużych murowanych pawilonach.

Ceny za kąpiele i inne zabiegi lecznicze są bardzo przystępne i wynoszą od zł. 1 — 6. — Lekarze i weterani powstań narodowych korzystają bezpłatnie ze wszelkich zabiegów leczniczych. Dziennikarzom udziela się 50% zniżki, ich rodzinom 10 — 20%. Wojskowi, urzędnicy państwowi i komunalni, siostry miłosierdzia oraz duchowieństwo otrzymują 10 — 20% zniżki za wszelkie zabiegi lecznicze.

Wskazania lecznicze: Choroby kobiece, przewlekłe stany zapalne, niedorozwój, osłabienie płciowe, rwa kulszowa (ischias), choroby układu nerwowego, choroby dziecińne (skrofuloza i krzywica), gruźlica skóry, kości i stawów, niedokrwistość, choroby serca i naczyń, cukrzyca, podagra, otyłość, artretyzm, lumbago, choroby wątroby, gościec i urazowe schorzenia kości i stawów, rekonwalescencja po chorobach, stany ogólnego wyczerpania, choroby pęcherza, zachorzenia dróg oddechowych oraz chroniczne nieżyty nosa, gardła, oskrzeli i rozedma płuc. — Przeciwwskazania: gruźlica płuc, wszelkie stany gorączkowe i choroby zakaźne. — Najczelnyim lekarzem zdrojowym jest Dr. Stanisław Typrowicz; na miejscu jest dentysta, masażystki i masażystki.

Gmina Jastrzębie Zdrój jest raczej miasteczkiem o kulturze zachodniej z całym szeregiem willi, prywatnych pensjonatów i hoteli, oraz domów dobrze urządzonych. Miejsceowość rozporządza drogami asfaltowymi, doskonałymi chodnikami, wodociągami, kanalizacją i światłem elektrycznym, dąży do stania się zdrojowiskiem na miarę zachodnio-europejską. Obok will posiada zdrojowisko wspinały gmach Sanatorium im. Marszałka Piłsudskiego, Sanatorium Spółki Brackiej, Sanatorium Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Dom Wypoczynkowy Kasy Chorych na obwód Katowice, oraz Letnisko Wojskowe. — Ceny pobytu w pensjonatach, willach i hotelach od zł. 7 — 10. — od osoby dorosłej. Pokój bez utrzymania w zakładach I kategorii zł. 4 — 5. —, II-kategorji zł. 3—4,— III-kategorji zł. 2 — 2.50. Pokoje w miejscowych domkach

Jastrzębia Dolnego do 50 zł. miesięcznie. W Jastrzębiu jest cały szereg sklepów spożywczych, co umożliwia również prowadzenie własnej kuchni.

Taksa kuracyjna wynosi 20 zł. od osoby, przyczem drugi członek rodziny płaci zł. 12. —, trzeci zł. 10. —, czwarty zł. 8. —, dalsi członkowie rodziny są zwolnieni od opłaty, jak również dzieci do lat 4. Dzieci od lat 4 — 10 płacą zł. 6. —, od 10 — 14 lat oraz służba domowa zł. 8. —. Zwolnieni są od opłaty taksy kuracyjnej lekarze, dziennikarze; wojskowi, urzędnicy państwowi i komunalni, duchowieństwo i siostry miłosierdzia otrzymują 50% zniżki w taksie.

Olbrzymi park zakładowy poprzecinany uroczymi jarami oraz pobliskie lasy i malownicza okolica umożliwiają wygodne przechadzki. Wspaniałe asfaltowane drogi i dogodność położenia Jastrzębia stwarzają wprost idealne warunki dla osób zwiedzających ośrodki górnośląskiego przemysłu, Bielski Manchester, jak również dla wycieczek w pobliskie Beskidy i do Czechosłowacji. Na miejscu wyborowa orkiestra, wieczorami dancingi zbiorowe, do dyspozycji gości plac tenisowy, siatkówka oraz nowourządzona obszerna czytelnia. W budowie olbrzymi staw wraz z plażą.

W sezonie dogodne połączenia kolejowe z Katowic do Jastrzębia-Zdroju. Prawdopodobnie będzie kursował w roku bieżącym wagon bezpośredni Warszawa-Jastrzębie-Zdrój, Łódź-Jastrzębie Zdrój i Poznań-Jastrzębie Zdrój. — Przeciętna frekwencja roczna około 5 tysięcy osób.

Wskazówek przyjezdnym udziela: Dyrekcja Zakładu Kąpielowego Jastrzębie Zdrój, woj. śląskie. Telefon: Jastrzębie Zdrój Nr. 2. Wyczerpujących informacji udziela Dyrekcja Zakładu Kąpielowego Jastrzębie Zdrój w myśl hasła „Wszystko i wszyscy dla kuracjuszy“. Zaleca się wogóle zwracać się do Dyrekcji pisemnie, która zależnie od wymagań gościa wskaże odpowiedni pensjonat. — Biura są czynne od godz. 8 — 12 i od 15 — 18; łazienki od godz. 6 — 17 względnie dłużej, zależnie od ruchu kąpielowego. — Zdrojowisko czynne jest cały rok.

Sezon letni rozpoczyna się z dniem 1 maja, sezon główny z dniem 16 czerwca, sezon jesienny z dniem 16 sierpnia aż do 10 grudnia, poczem następuje sezon zimowy. Rok rocznie wprowadza się trzy i czterotygodniowe kuracje ryczałtowe, które w roku bieżącym trwają do 31 maja i od 1 września. Trzytygodniowa kuracja ryczałtowa wynosi wraz z wszel-

kiemi zabiegami leczniczymi i taksą kuracyjną, stałą opieką lekarską, pokojem i całodziennem utrzymaniem (4 razy dziennie posiłek) zł. 217.—, zaś czterotygodniowa kuracja — zł. 282.

Ze względu na dość liczną frekwencję w sezonie głównym zaleca się korzystanie z kuracji ryczałtowej, którą wprowadzono wyłącznie w tym celu, by umożliwić leczenie się również mniej zamożnym.

J A W O R Z E

Stacja klimatyczna

Leży w pow. bielskim, woj. śląskiego, na wysokości 400 m. n. p. m. Miejscowość rozrzucona małowniczo po wzgórzach Beskidów Śląskich, pokrytych wspaniałymi lasami świerkowemi.

Stacja kolejowa Jaworze na linii Bielsko-Cieszyn w odległości 2 km. od uzdrowiska, dojazd dorożkami konnymi i autami. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat podgórski, łagodny, powietrze idealnie czyste, aromatyczne, nasycone woniami żywicznymi pobliskich lasów. Wahania ciepłoty umiarkowane. Silne nasłonecznienie. Grunt przepuszczalny.

W uzdrowisku znajduje się Zakład Leczniczy im. D-ra Czopa, położony w pięknym parku. W Zakładzie stosowane są kąpiele powietrzne i werandowanie, leczenie djetetyczne jak djeta według zasad Prof. Nordena, zreformowana kuracja Schrottowska, specjalna djeta wedle zaleceń lekarzy w każdym poszczególnym wypadku, kompletna hydroterapia, sztuczne kąpiele kwasowęglowe, tlenowe, solankowe, jodobromowe, siarczano-słone i aromatyczne; elektroterapia, diatermia, kąpiele i okłady borowinowe, leczenie zajęciem, gimnastyka lecznicza łącznie z kąpielami powietrznymi.

W Zakładzie im. D-ra Czopa leczone są choroby układu nerwowego, choroby przewodu pokarmowego, zaburzenia na tle wadliwej przemiany materji, choroby serca i naczyń krwionośnych (za wyjątkiem niewyrównanych wad serca), ogólna wątpliwość ustrojowa, niedokrwistość, stany wyczerpania oraz rekonwalescencja po przebytych chorobach. — Zakład nie przyjmuje chorych umysłowo, na gruźlicę, choroby weneryczne i choroby zaraźliwe. Poza Zakładem w Jaworzu przeprowadzać można leczenie klimatyczne. Zakład Leczni-



Jaworze:

Widok ogólny

czy D-ra Czopa urządzony jest komfortowo i odpowiada wymaganiom nowoczesnej higieny i wygody. Pokoje zaopatrzone są w ciepłą i w zimną wodę bieżącą, w telefony, sygnalizację świetlną i t. p. Prawie wszystkie pokoje rozporządzają osobnymi balkonami. W całym budynku ogrzewanie centralne, wodociąg i kanalizacja.

Ceny zabiegów leczniczych wynoszą od gr. 40 do zł. 4.50. Stała opieka lekarska zł. 2. — dziennie. Pierwsze badanie zł. 15. — Wizyty nocne po zł. 10. — Cena pokoi w Zakładzie w zależności od ich położenia od zł. 6.50 — 9. — W willach zakładowych pokoje ogrzewane piecami od zł. 4—8.80. Całodzienne utrzymanie w Zakładzie zł. 8.50, przy dietach bardziej skomplikowanych i przy kuracjach tuczających dolicza się do kosztu dziennego utrzymania pewien procent, który wynosi od gr. 60 do zł. 2. — W uzdrowisku poza Zakładem znajduje się kilka pensjonatów oraz will i dworców włościańskich do wynajęcia. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonatach od zł. 10. —, pokoju bez utrzymania w willach od zł. 3.50. Ceny mieszkań w dworcach od 75 do 120 zł. miesięcznie. — Szkoła powszechna w Jaworzu na sezon letni wynajmuje 4 budynki dla kolonij letnich, wystarczające na pomieszczenie 400—500 dzieci. — Cena utrzymania w restauracjach około 8 zł. Liczne sklepy spożywcze, ogrody warzywne i sady ułatwiają kuracjuszom i letnikom przebywającym w Jaworzu prowadzenie własnego gospodarstwa domowego.

W Jaworzu ordynuje stale 2 lekarzy. Apteka znajduje się na miejscu. — Taksa kuracyjna za pobyt 4 tygodniowy wynosi zł. 6—10. — Komisja Klimatyczna udziela zasługującym na to 50% zniżki w opłacie taksy. — Roczna frekwencja około 2000 osób.

Wygodna komunikacja kolejowa przez Bielsko, dokąd dojazd 6 razy dziennie autobusem. Autobusy są wygodne, szosa asfaltowana, a czas przejazdu trwa zaledwie ok. 20 minut. Cena miejsca w autobusie zł. 1.20, cena taksometru zł. 12.

Jaworze rozporządza kortem tenisowym, kręgielnią, strzelnicą. W miejscowej sali dancingowej urządzone są regularnie co tydzień zabawy i tańce. Poza Jaworze jest punktem wyjścia dla szeregu bliższych i dalszych wycieczek górskich na Błatnią, Klimczok, Baranią Górę oraz do uzdrowisk jak Ustroń, Wisła, Istebna i na stronę czeską. Zimą idealne tereny dla sportów narciarskiego i saneczkowego. — Zakład Lecznicy ma piękną bibliotekę zaopatrzoną w książki polskie, francuskie, angielskie, rosyjskie i niemieckie oraz w gazety krajowe i zagraniczne.

Wskazówek i informacji udziela na miejscu poza Komisją Klimatyczną Zakład Lecznicy im. D-ra Czopa. — Miejscowość jest zelektryfikowana, posiada wodociągi, kanalizację oraz piękny park miejski. — Sezon trwa cały rok. Sezon letni rozpoczyna się od 15 maja i trwa do 31 października. Główny sezon zimowy od 15 grudnia do 15 marca.

JORDANÓW

Letnisko i stacja klimatyczna.

Leży na Podkarpaciu w pow. makowskim, woj. krakowskiego, na wysokości około 500 m. n. p. m. malowniczo, znajduje się w kotlinie nad górnym biegiem rzeki Skawy, wśród rozległych lasów iglastych. Idealnie czyste powietrze.

Stacja kolejowa na linii Kraków—Zakopane w Jordanie, odległa o 1 i pół km. od miasteczka, dojazd drożkami konnymi i autobusami. — Stałe połączenie autobusowe z Krakowem. — Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon między-miastowy w miejscu.

Jordanów posiada klimat podgórski, stosunkowo łagodny o małych wahaniami ciepłoty. Miejscowość zaleca się dla chorych na płuca w początkowych stadiach, dla ozdrowieńców, osób przepracowanych, dla dzieci wątłych z obrzękiem gruczołów chłonnych. — Niewskazany jest wyjazd do Jor-



Jordanów:

Widok na miasto

danowa dla chorych z otwartą gruźlicą płuc i z niewyrównanymi chorobami serca. Na miejscu stale ordynuje lekarz miejski. — Apteka w miejscu.

Pensjonatów posiada Jordanów 7 o kilkunastu i kilkudziesięciu pokojach umeblowanych, słonecznych, z werandami, wynajmowanych wraz z całym utrzymaniem po cenach umiarkowanych. Ceny w willach i domach miejscowej ludności wynoszą za pokój do dwóch pokoi z kuchnią około 100 zł. miesięcznie. Liczne sklepy spożywcze, galanteryjne, fryzjerne, cukiernie, kilka restauracyj. Łatwość zaopatrzenia się we wszelkie artykuły spożywcze, taniość produktów wiejskich, jagód leśnych i grzybów, zapewnia letnikom dobre warunki dla prowadzenia własnego gospodarstwa domowego. — Taksy klimatycznej nie pobiera się.

Z Jordanowa można urządzać piękne spacerów w okoliczne lasy i wycieczki w góry, oraz do sąsiednich uzdrowisk. — Kąpiele rzeczne. — Komunikacja kolejowa bardzo wygodna, bezpośrednie połączenia ze wszystkimi większymi miastami kraju. — Sezon główny trwa od 15 maja do 31 października. Roczna frekwencja około 2000 letników.

Wszelkich informacji o uzdrowisku udziela biuro Magistratu w Jordanowie.



Kazimierz Dolny:

Widok ogólny

KAZIMIERZ DOLNY

Kazimierz Dolny, miasteczko w pow. puławskim, woj. lubelskiego, leży na prawym brzegu Wisły, płynącej w tem miejscu bardzo szerokiem korytem. Położenie Kazimierza jest bardzo malownicze. Leży wśród ogrodów i sławnych sadów śliwowych; od północy i wschodu otaczają go wysokie wa pienne wzgórza i osłaniają przed zimnemi wiatrami. Dolina Wisły otwarta jest ku południowi i zachodowi. Wzniesienie nad poziomem morza 360 m.

Stacja kolejowa Puławy na głównej linii kolejowej Warszawa—Lublin—Lwów i Warszawa—Równe, odległa o 14 km. od Kazimierza. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu.

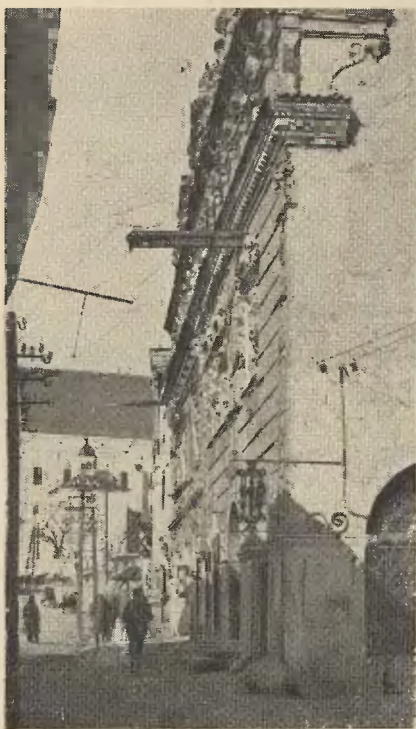
Kazimierz zwany ongi, w zamierzchłej przeszłości „Wietrzną Górą“, jest znany od niepamiętnych czasów jako osiedle ludzkie. Za Bolesława Chrobrego wieś ta należała do klasztoru Benedyktynów. Właściwa jednak historia Kazimierza zaczyna się od czasów Kazimierza Sprawiedliwego. Potem miasto uległo zniszczeniu w czasie najazdów Tatarów i zostało odbudowane dopiero przez króla Kazimierza Wielkiego, który na spadzistem wzgórzu zbudował obronny zamek i basztę. Pod troskliwą opieką tego króla i jego następców Kazimierz rozwijał się pomyślnie jako miasto handlowe i stał się ośrodkiem dla handlu zbożem urodzajnych ziem lubelskiej i sandomierskiej. W końcu XVI i w połowie XVII wieku Kazimierz jest już bogatym i jak na owe czasy wielkim, bo dwudziestokilkotysięcznym miastem. Najazdy szwedz-

kie doprowadzają kwitnący gród do ruiny, z której już nie zdołał się nigdy podnieść. Ostatecznie zniszczony, zeszedł za panowania rosyjskiego do rzędu wsi i dopiero za czasów polskich odzyskuje godność miasta oraz odnajduje swą nową rolę jako miejsce letniskowe i stacja klimatyczna.

Dzięki zasłonięciu Kazimierza górami od północy i od wschodu, jest klimat tutejszy łagodny i ciepły. Gleba urodzajna na podłożu wapiennym i przepuszczalnym piaszczystem utrudnia gromadzenie się wód gruntowych i przyczynia się do tego, że miejscowość jest sucha. Natężenie promieniowania słonecznego w Kazimierzu jest bardzo silne, o 6—9% silniejsze, niż w Warszawie. Powietrze czyste, wolne od kurzu i dymu, tak np. pomiary zawartości pyłu w powietrzu przeprowadzone w r. 1930 stwierdziły siedmiokrotnie mniejszą zawartość ziarn pyłu w 1 cm.³ powietrza, niż na peryferiach Warszawy. Najlepszym potwierdzeniem korzystnych warunków klimatycznych w Kazimierzu jest bujna szata roślinna, jaka od wczesnej wiosny pokrywa nie tylko dolinę nad-

wiślańską, ale i okalające Kazimierz góry; samo miasteczko tworzy jeden ogród, pełen najlepszych gatunków jarzyn, owoców a przede wszystkim śliwek. W Kazimierzu i w okolicy rosną zioła lecznicze. — Te tak dogodne stosunki klimatyczne w połączeniu z kąpielami rzeczno-słonecznymi i powietrzno-słonecznymi na szerokich plażach (zwłaszcza na drugim brzegu rzeki) stwarzają niezwykle korzystne i wprost idealne warunki dla powstania wielkiej stacji letniskowo-uzdrowskiej.

Pobyt w Kazimierzu jest przede wszystkim wskazany dla dzieci niedorozwiniętych, i niedokrewnych oraz potrzebujących odpoczynku. Również osoby z początkami chorób płucnych, otyłe i nerwowe mogą z korzyścią od-



Kazimierz Dolny: Ratusz i widok na kościół

bywać kurację w Kazimierzu Dolnym. — Pomoc lekarska i apteka na miejscu, tamże zioła lecznicze, zbierane na górach Kazimierza.

W miasteczku są trzy hotele i kilkanaście pensjonatów, rozporządzających kilkuset pokojami. Oprócz tego można wynajmować pokoje i mieszkania z kuchniami w domach prywatnych. Kilka restauracyj i jadłodajni; obfitość jarzyn i owoców, wyhodowanych na żyznej glebie Kazimierza i okolic oraz tania ich i łatwa aprowizacja dają możliwość prowadzenia niewielkim kosztem gospodarstwa we własnym zarządzie.

Całodzienne utrzymanie i pokój w pensjonacie kosztuje od zł. 6—10.—, pokój bez utrzymania od 50—100 zł. miesięcznie, mieszkania z kuchniami od 200—500 zł. za sezon 3 miesięczny. Utrzymanie w restauracji od zł. 4—6.— dziennie.

Tytułem taksy kuracyjnej płaci osoba samotna lub pierwszy członek rodziny po 7 dniach pobytu za cały sezon zł. 10.—, dalszy członek rodziny t.j. żona — 50%, a dzieci do lat 16 — 25% pierwszego wymiaru taksy. Od taksy są wolni: lekarze i ich rodziny, urzędnicy przybywający tu w sprawach służbowych, dzieci do lat 10-ciu i służba, przyjeżdżająca z letnikami. — Połowę taksy opłacają urzędnicy państwowi, samorządowi, wojskowi i inwalidzi z rodzinami, młodzież szkół średnich i wyższych, oraz młodzież w zwartych obozach, dziennikarze i artyści-malarze, przybywający na studia.

Pobyt w Kazimierzu jest bardzo urozmaicony. Kąpiele rzeczne i słoneczne na wzorowo urządzonej plaży, znajdującej się pod opieką lekarską. Pięknie urządzona przystań rzeczna ułatwia uprawianie sportów wodnych, szczególnie pływackiego i wioślarskiego. Nad Wisłą założono piękny skwer i wybudowano muszlę dla orkiestry; w sezonie codziennie koncerty orkiestry. Przedstawienia amatorskie i przyjezdnych zespołów, tańce w sali Resursy Miejskiej, czytelnia, biblioteka urozmaicają pobyt letnikom i kuracjuszom. Zwiedzanie pamiątek i zabytków architektonicznych, pozostałych w większej liczbie w mieście; ruiny zamku Kazimierzowskiego, baszta. Wycieczki w piękną okolicę, również bogatą w zabytki historyczne: do Puław, do Nałęczowa, do ruin zamku w Janowcu po drugiej stronie Wisły i wiele innych. Ruch turystyczny rosnący z każdym rokiem w naszym kraju odkrył również i Kazimierz n/Wisłą jako prawdziwą skarbnicę pamiątek naszej odległej przeszłości, toteż piękności krajobrazowe i zabytkowe Kazimierza ściągają doń, zwłaszcza w sezonie

letnim, całe rzesze wycieczek szkolnych, turystycznych i krajoznawczych. — Roczna frekwencja młodzieży dochodzi do 10 tysięcy osób. Przybywa tu też rok rocznie wielu malarzy na studia, głównie z Warszawy z Prof. Pruszkowskim i Skoczyłsem na czele.

Komunikacja bardzo dogodna. Pociągi osobowe i pośpieszne z Warszawy, 3—4 godzin drogi do stacji Puławy, stąd 14 km. autobusem lub dorożką przepysznym, pięknie położonym gościńcem wysadzonym nadwiślańskimi topolami ponad 200 lat liczącymi. Do Kazimierza można też dojechać z Warszawy parostatkiem.

Wszelkich informacji udziela na miejscu i listownie Magistrat miasta, Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza, oraz Towarzystwo Krajoznawcze P.T.K. — Sezon trwa od 15 maja do 31 października, można jednak znaleźć z łatwością mieszkania zaopatrzone na zimę.

K O S Ó W koło K O Ł O M Y I

Letnisko- podgórska stacja klimatyczna



Dr. Apolinary Tarnawski w 80 roku życia

Kosów, miasto powiatowe, w woj. stanisławowskim, leży w bardzo pięknej okolicy południowo-wschodnich Karpat. *Lecznica i Zakład D-ra Tarnawskiego* mieszczą się poza właściwym miasteczkiem, na przysiółku Smodna.

Wzniesienie ponad poziom morza 415 m. — Najbliższe stacje kolejowe: Kołomyja (odl. 32 km. stają pociągi pośpieszne) i Zabłotów (odl. 28 km.). Poczta, telegraf i telefon w mieście.

Klimat Kosowa, jako miejscowości najbardziej ze wszystkich letnisk polskich, wysuniętej na południe i zasłoniętej przez góry od wiatrów jest wyjątkowo łagodny. Dużo słońca, piękna wiosna, długa jesień; ilość opadów atmosferycznych mała, przeciętna ciepłota wysoka.



Gimnastyka poranna w Lecznicy Dr. Tarnawskiego w Kosowie.

W Lecznicy D-ra Tarnawskiego stosuje się jedynie naturalne środki (bez leków i sztucznych metod). Ustawiczne działanie świeżego powietrza i kąpiele słoneczne; umiarkowanie w jedzeniu z djetą jarską. Gimnastyka i zabiegi wodne. Odzwyczajanie od nałogów. Specjalnością Zakładu jest leczenie postem (głodówką) — ale tylko na życzenie pacjenta. Łagodniej od głodówki działa surówka (owoce i surowe jarzyny). Zakład jest szkołą życia higienicznego.

Łazienki do zabiegów wodoleczniczych, łaźnia słoneczna, hala gimnastyczna, boiska, kąpiele powietrzne i t. p. urządzenia przystosowane są do przyrodniczego charakteru leczenia w Zakładzie.

Do leczenia nadają się tu wszelkie prawie cierpienia chroniczne, szczególnie wywołane wadliwą przemianą materji — z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych, ogólnego wyniszczenia, oraz chorób gorączkowych.

Lecznicą kieruje osobiście Dr. Tarnawski przy pomocy syna lekarza oraz lekarza pom. i lekarki. W miasteczku ordynuje 4-ech lekarzy i 2-ech dentystów. Dwie apteki.

W Zakładzie jest 12 dworków mieszkalnych, rozrzuconych w wielkim parku, są ponadto pokoje na 1-em piętrze w budynku stylowej jadalni. Pokoi jest razem 80, mieszczą one 120 osób. Opłata dzienna za wszystko razem (mieszkanie, utrzymanie, leczenie, zabiegi i t. d.) wynosiła w r. 1931 w sezonie wiosennym i jesiennym od zł. 13—17.—, w letnim zaś od zł. 16—20.— od osoby, zależnie od pokoju.

Pobyt w Zakładzie jest nadzwyczaj urozmaicony. Dzień podzielony jest między leczenie i wypoczynek; nadto są gry i zabawy, gimnastyka przy muzyce, koncerty, tańce, tenis, siatkówka, ping-pong, kręgielnia. Czytelnia, biblioteka z 2000 tomów, odczyty, pogadanki z higieny i innych dziedzin, radio. Wycieczki w malownicze okolice, zamieszkałe przez huculów.

Na linii Lwów—Kołomyja—Śniatyn kursują pociągi pośpieszne z bezpośrednimi wagonami z Warszawy, Wiednia, Pragi Czeskiej i Bukaresztu. Z Kołomyi połączenie autobusowe (6—8 zł. od osoby) lub autami oraz dorożkami konnymi.

Sezon, podzielony na wiosenny, letni i jesienny, trwa od 1 maja do końca października. — Frekwencja roczna Zakładu 500 osób, w samym letnisku około 2—3 tysięcy osób.

Informacyj udziela Zarząd Lecznicy na miejscu i listownie (tel. Nr. 9. adr. teleg. Lecznica Kosów k. Kołomyi).

KROŚCIENKO n/DUNAJCEM

Zdrowisko i stacja klimatyczna

Położone w pow. nowotarskim, woj. krakowskiego, na wysokości 422 m. n. p. m., nad rzeką Dunajcem i trzema wpadającymi wń potokami. Zdrowisko leży w centrum Pienin, u stóp Trzech Koron, wśród wysokich gór, pokrytych lasem przeważnie iglastym.

Stacja kolejowa Śt. Sącz względnie Nowy Sącz w odległości 32 i 45 km. na linii Nowy Sącz-Krynica, oraz Nowy Targ w odległości 31 km. na linii Kraków-Zakopane. Dojazd wygodny autobusami pocztowymi i prywatnymi. Urząd pocztowy, telegraf i telefon w Krościenku.

Klimat podgórski, dość łagodny. Dzięki osłonie gór nie ma w Krościenku prawie nigdy wiatrów, wahania temperatury umiarkowane, powietrze idealnie czyste. Gleba przepuszczalna.

Krościenko n/Dunajcem rozporządza licznymi zdrojami szczaw alkaliczno-słono-wapiennych zawierających dużą ilość chlorku sodu i dwuwęglanu sodu, z których jedno źródło „Stefana“ jest eksploatowane i służy do picia na miejscu i do przeprowadzania kuracji domowej. Wodę mineralną z tego źródła można nabyć we wszystkich aptekach, składach aptecznych i składnicach wód mineralnych całej Polski.

Wody krościeńskie wskazane są do leczenia chorób żołądka, jelit, nieżytu, pęcherza, i miedniczek nerkowych, wą-

troby i przewodów żółciowych, kamicy nerkowej. Pozatem nadaje się Krościenko do leczenia klimatycznego dla ludzi przepracowanych i dla ozdrowieńców. — Ludzie chorzy na gruźlicę rozpadową, niewyrównane wady serca i miażdżycę naczyń do Krościenka wyjeżdżać nie powinni. — Trzech lekarzy i dentysta ordynują stale w Krościenku. Dobrze zaopatrzona apteka na miejscu.

Mieszkania w kilku pensjonatach, willach i domkach miejscowych mieszkańców. — Cena pokoi z utrzymaniem w pensjonatach zł. 7—12.—, cena pokoi w willach, bez utrzymania, od zł. 2.—. Utrzymanie całodzienne w restauracjach, których specjalnością są dunajcowe pstrągi — od zł. 6—10.— od osoby. Liczne sklepy spożywcze, dostateczna ilość nabiału umożliwiają również prowadzenie własnego gospodarstwa domowego.

Opłata kuracyjna wynosi od osoby samotnej lub pierwszego członka rodziny zależnie od czasu pobytu zł. 5—10.—, następni członkowie rodziny opłacają połowę tej stawki. Urzędnicy państwowi, wojskowi, inwalidzi wojenni wraz z rodzinami otrzymują 25% zniżki w opłacie taksy kuracyjnej.

Krościenko posiada plac tenisowy, kręgielnię. Zabawy i tańce urządzone bywają w Gospodzie Kółka Rolniczego. Krościenko n/Dunajcem jest doskonałym punktem wypadowym dla wycieczek w Pieniny, na szczyty górskie Sokolicę, Trzy Korony (982 m.), Luboń (1210 m.), do Czerwonego Klasztoru skąd powrót łódkami Dunajcem; do Grünwaldu ze starożytnym kościołem modrzewiowym, do Szczawnicy i innych uzdrowisk pienińskich. Na miejscu Oddział Towarzystwa Tatrzańskiego, który organizuje wycieczki w góry.

Sezon trwa od 15 maja do 31 października. — Roczna frekwencja gości około 2 tysiące osób.

Informacyj udziela przyjeżdżającym Miejskie Biuro Informacyjne. Telefon 15.

K R Y N I C A

Zdrojowisko

Krynica—Zdrój jest najstarszem i największem zdrojowiskiem w kraju. — Leży w pow. nowosądeckim, woj. krakowskiego, w zachodniej części Karpat, na wysokości 590 m. n. p. m. — Jest zdrojowiskiem, -tacją klimatyczną i ośrodkiem sportów zimowych. Postawić je należy na pierwszym miejscu wśród wszystkich zdrojowisk polskich, pod wzglę-



Krynica:

Dom Zdrojowy i deptak

dem urządzeń leczniczych, a na drugim pod względem frekwencji w której ustępuje tylko Zakopanemu. —

Końcowa stacja kolejowa linii Nowy Sącz — Krynica. Na miejscu urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny z centralą miejscową i międzymiastową.

Krynica posiada klimat zdrowy, łagodny, o wszystkich właściwościach pobudzającego klimatu podgórskiego. Powietrze Krynicy zawiera dzięki rozległym lasom szpilkowym znaczną ilość lotnych balsamicznych olejków. Otaczające Krynice ze wszystkich stron góry, chronią ją przed wiatrami. — Niema tu wiatrów halnych, ani też niemiłych wiatrów północnych. Śnieg leży stale od początku grudnia do końca marca. Opady deszczowe są umiarkowane.

Prócz ożywczego klimatu posiada Krynica liczne źródła szczaw alkalicznych oraz wapniowo-magnezowo-żelazistych, zawierających ogromne ilości bezwodnika węglowego, używanych zarówno do picia, jak i do kąpieli leczniczych.

Obecnie eksploatuje się 6 starych naturalnych źródeł i 10 nowych, wierconych na wzór nauheimskich (Nauheim). Do picia służą: *Zdrój główny* przy deptaku, ciekawe zjawisko przyrody, które zwróciło uwagę lekarzy na Krynice i tworzy dziś główny ośrodek leczniczy zdrojowiska; *Zdrój Karola*, prosta hipotoniczna, szczawa wapienna, typowa woda stołowa; *Zdrój Słotwinka*, tryskający w parku słotwińskim o składzie podobnym do składu słynnych wód w Wildungen, świeżo ujęty i wyposażony w nowoczesne urządze-

nia do czerpania wody. Jest to szczególnie cenna hipotoniczna szczawa alkaliczno ziemna. Są ponadto źródła „Józefa“ i „Jana“ w parku zakładowym. — Pierwszy wyróżnia się znaczną zawartością żelaza, drugi z niewielką ilością stałych składników, nadaje się znakomicie na wodę stołową.

Przeprowadzane systemem kanadyjskim wiercenia na głębokości 88—480 m. dały 9 nowych źródeł, które teraz przeważnie dostarczają wody do przyrządzania kąpeli. Po dokładnem zbadaniu ich właściwości chemicznych i leczniczych będą w przyszłości używane jako pitne wody lecznicze.

Niektóre szyby wiertnicze przewyższają pod względem zawartości żelaza wszystkie znane dotąd źródła żelaziste. Najgłębszy z nich dowiercony w 1914 r. na głębokości 810 m. za wskazówkami prof. geologii Uniwersytetu Lwowskiego D-ra Rudolfa Zuberera i na jego cześć „Zdrojem Zuberera“ nazwany, stał się dzięki rozległym wskazaniom leczniczym główną podstawą rozwoju i rozkwitu Krynicy jako zdrojowiska o światowej sławie. Jest to najsilniejsze hiperteniczne źródło alkaliczne w Europie i może z powodzeniem zastąpić wszystkie sławne zagraniczne źródła jak Vichy, bilińskie, neuenahrskie, a nawet częściowo i karlsbadzkie. Zuber jest ponadto lekką solanką o znacznej zawartości jodu i bromu. O działaniu leczniczym wody ze źródła Zuberera napisał podstawowe dzieło naukowe, kliniczno eksperymentalne prof. Dr. Tadeusz Tempka z Krakowa, w którym przedstawił swo-



Krynica:

Deptak przed Domem Zdrojowym wraz z muzyką dla orkiestry

je i innych lekarzy doświadczenia i wyniki przy stosowaniu tego źródła w lecznictwie.

Krynica posiada liczne, nowoczesne i komfortowe środki i urządzenia lecznicze. Nowe Łazienki, otwarte przed parą laty, urządzone z wielkim przepychem, zawierają 160 wanień I. klasy i 8 luksusowych; Łazienki w Domu zdrojowym (12 kabin I kl.) pozwalają mieszkającym w nim używać kąpiei leczniczych na miejscu; Stare Łazienki, mieszczące się przy deptaku, liczą ponad 100 wanień salonowych oraz I, II i III klasy; Łazienki borowinowe o 130 wannach wszystkich trzech klas. — Kąpiele mineralne (kwasowęgłowe naturalne) należą do najsilniejszych w Europie. Poza tem wydaje się kąpiele borowinowe całkowite i częściowe, oraz okłady borowinowe (także do domów), gorące trwale płókania kobiece, płókania jelitowe, kąpiele piankowe. Zakład posiada nadto wszelkie urządzenia do przyrodolecznictwa, jak wanny elektryczno-wodne, kąpiele czterokomorowe, przyrządy do galwanizacji, faradyzacji, franklinizacji, prądy d'Arsonwalla i diatermję, lampy kwarcowe, sollux, Zakład Hydropatyczny, kąpiele słoneczne i powietrzne.

W środku zdrojowiska znajduje się pijalnia wód, pomieszczona w krytym deptaku, w zimie ogrzewanym; mleczarnia obok źródła Głównego zaopatrzona jest w mleko, śmietankę, kefir, żętycę, laktol, jogurt i t.p. Przy innych źródłach, rozrzuconych po parku, znajdują się również małe pijalnie.

Ceny kąpiei: kąpiele mineralne od zł. 2.40—7.60; kąpiele borowinowe od zł. 5.40—9.60; zabiegi wodolecznicze i inne od 1—9.— Kąpiele i zabiegi ulgowe dla urzędników państwowych wydawane przez Zarząd zdrojowy za poświadczeniem jednego z miejscowych lekarzy pomocy lekarskiej dla urz. państw. — Urzędnicy kolejowi korzystają z ulg kąpielowych po przedstawieniu Dyrekcji Zarządu zaświadczenia lekarza kolejowego, potwierdzonego przez Dyrekcję kolejową, oraz legitymacji służbowej. Rodziny urzędników państwowych mają prawo do ulg kąpielowych tylko od 1.X. do 15.XII. i od 1.III. do 31.V. z wyjątkiem miesiąca kwietnia, w którym Zarząd jest nieczynny. W czasie powyższym korzystają z ulg również oficerowie W.P. i ich rodziny.

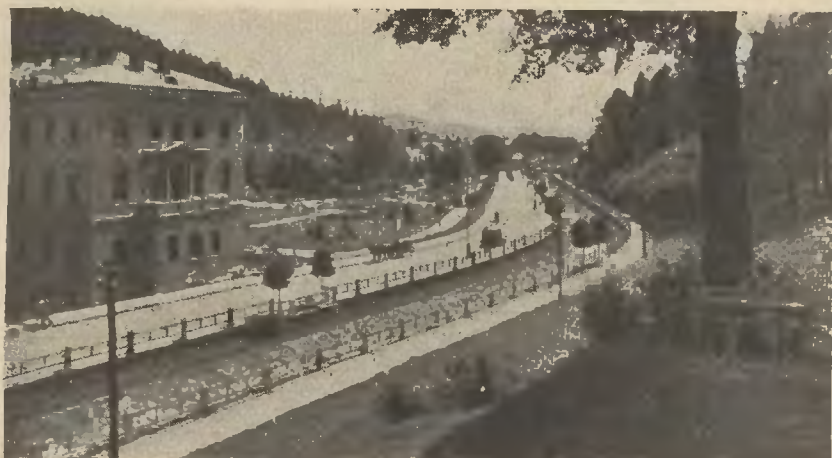
Krynica posiada zachodnio-europejskie, zupełnie nowoczesne urządzenia sanitarne i publiczne. Ulice utrzymywane świetnie, wolne od kurzu, asfaltowane lub wybrukowane kostką granitową, chodniki przeważnie kamienne; piękny, wielki (120 morgowy) park zakładowy, dobrze utrzymany pełen ptactwa, park Słotwiński, Pułaskiego i na „Huzarach“. Całe zdrojowisko oświetlone elektrycznie, we wszystkich ho-

telach i willach światło elektryczne, w wielu ciepła i zimna woda bieżąca w pokojach. Krynica posiada własny wodociąg wody źródlanej, rzeźnię, kanalizację, dezynfektor parowy w domu izolacyjnym.

Do leczenia w Krynicy nadają się następujące choroby: Choroby krwi i narządów krwiotwórczych jak blednica, niedokrwistość przy ogólnem osłabieniu i braku apetytu po długotrwałych chorobach i operacjach, wyczerpaniu fizycznem i umysłowem; choroby serca i naczyń krwionośnych, całkowicie lub prawie całkowicie wyrównane organiczne wady serca, osłabienie mięśnia sercowego, zwapnienie naczyń (skleroza w okresie początkowym), nerwice serca; choroby przemiany materji i gruczołów dokrewnych, dna (skaza moczaniowa, artretyzm), cukrzyca, krzywica, otyłość niewielkiego stopnia, choroba Basédowa; choroby przewodu pokarmowego, jak chroniczny katar żołądka z nadkwasotą, katar dwunastnicy, wrzody żołądka i dwunastnicy bez krwotoków, nieżyty jelit ze skłonnością do biegunek, nerwice ruchowe, zrosty jelit, pooperacyjne; choroby dróg żółciowych i wątroby, chroniczne zapalenia, kamienie żółciowe; obrzęki śledziony na tle zimnicy (malarji); choroby dróg moczowych, nieżyt kwaśny miedniczek nerkowych i pęcherza moczowego z kamicą nerkową i pęcherzową, przerost gruczołu krokowego (zapalny); choroby kobiece na tle rozwojowem i czynnościowem, zaburzenia okresu pokwitania u dziewcząt, niedorozwój narządów płciowych i związana z nim niepłodność, zaburzenia i dolegliwości miesiączkowania, zaburzenia okresu przekwitania, choroby narządów kobiecych na tle zapalnym, zapalenia przewlekłe śluzówki trzonu macicy, szyjki i pochwy (białe upławy), zmiany zapalne przewlekłe jajowodów i jajników, nacieki zapalne przymaciczne, wysięki omacicza (perimetritis) oraz zrosty pozapalne, niepłodność na tle zmian powyższych; choroby nerwowe, nerwobóle, półpasiec (Herpes zoster), rwa kulszowa (ischias), migrena, porażenia nerwów obwodowych, schorzenia czynnościowe, neurastenja, osłabienie płciowe, przewlekłe schorzenia reumatyczne i zmiany zapalne kości, stawów, mięśni, zmiany pourazowe.

Przeciwwskazania: gruźlica, nowotwory, krwotoki (z wyjątkiem niektórych kobiecych i hemoroidalnych), wady serca w okresie ciężkiej niedomogi (dekompensacji), ostre stany zapalne z wysoką ciepłotą, choroby umysłowe.

W lecie ordynuje w Krynicy przeszło 60 lekarzy, w zimie 20, z tych 10 mieszka i ordynuje stale w Krynicy. Jest tu 4 lekarzy dentystów w lecie i 2 w zimie. Związek Lekarzy Krynickich organizuje posiedzenia naukowe i kongresy



Krynica:

Bulwary Dr. Dietla

balneologiczne. Krynica rozporządza dostateczną liczbą pomocniczych sił sanitarno-lekarskich jak położne, masażystki, masażyści, pielęgniarze i pielęgniarki. — Trzy apteki, kilka składów aptecznych.

Krynica posiada bardzo liczne pomieszczenia dla gości, gdyż około 6000 pokoi z 10.000 łóżek. Wybór jest bardzo wielki, od najskromniejszych i dalej od centrum Zakładu położonych do wyposażonych w najbardziej nowoczesny komfort i wykwint. Jest tu 300 hoteli, pensjonatów, will, kamienic, dworców i domów. W budynkach zakładowych jest do wynajęcia 140 pokoi (informację udziela Zarząd Domu Zdrojowego). — W wynajmie mieszkań pośredniczą: A. Kukulski (obok szkoły), Neubauer (obok dworca) i „Celeritas“ (w willi New York). — Cenniki pokoi i utrzymania, które zatwierdza Komisja Zdrojowa, można otrzymać w każdym hotelu i pensjonacie; o każdym przekroczeniu cennika należy donieść natychmiast pisemnie do Komisji Zdrojowej. Przeciętne ceny pokoi i utrzymania są: za pokoje od zł. 2—12. —; za pokoje z utrzymaniem od zł. 6—20. —.

Taksa zdrojowa wynosi:

1. Za pobyt do 2 tygodni: a) osoba przebywająca w Krynicy—Zdroju w celach leczniczych lub odpoczynkowych ponad 3 doby do 2 tygodni płaci 20 zł. b) dzieci od lat 3—10-ciu i służba z gośćmi przybyła (z wyłączeniem nauczycieli domowych i osób do towarzystwa, które opłacają pełną takse) — zł. 10. — c) urzędnicy państwowi, samorządowi,

oficerowie i rodziny wymienionych (żona, dzieci będące na ich utrzymaniu), duchowieństwo do wikarego włącznie, zakonnicy z zakonów żebrzących, emeryci państwowi oraz inwalidzi wojenni, którzy wykażą się świadectwem niezamożności — płacą zł. 8.—, d) dzieci urzęd. państw., samorządowych, jak I. e), dzieci oficerów od lat 3—10-ciu płacą zł. 4.—.

II. Za pobyt od 2—6 tygodni: e) osoba jak pod I. a) płaci zł. 40.—, następny członek rodziny t.j. żona i dzieci będące na utrzymaniu rodziców zł. 35.—, f) dzieci i służba jak pod I. b) płacą zł. 20.—, g) urzędnicy państwowi i tp. jak pod I. e) płacą zł. 15.—.

W razie przedłużenia pobytu ponad 6 tygodni dopłacają wymienione osoby pod e) za każdy rozpoczęty tydzień zł. 6.—. Wymienione osoby pod f) i g) w razie przedłużenia pobytu ponad 6 tygodni dopłacają za każdy rozpoczęty tydzień zł. 3.—.

Od taksy zdrojowej zwolnieni są: a) lekarze, ich żony i dzieci będące na ich utrzymaniu i niezaopatrzone wdowy po lekarzach, b) redaktorzy czasopism i dziennikarze, którzy są członkami syndykatu, c) urzędnicy przebywający w zdrojowisku w sprawach urzędowych. — Wyżej wymienieni pod a), b) i c) płacą za wydanie legitymacji zdrojowej zł. 3. —

Sezon zimowy: a) każda osoba przebywająca w Krynicy zdroju w sezonie zimowym w celach leczniczych lub wypoczynkowych płaci za pobyt od 3-ch dni do 7-miu tj. za 1 tydzień bez względu na ilość osób towarzyszących — zł. 10.—, b) urzędnicy państw. i t. p. jak pod I. c) płacą za 1 tydzień zł. 5.— c) dzieci urzęd. państw. od 3—10 lat i t.p. jak pod I. c) oraz służba — zł. 2.50, d) dzieci od lat 3—10-ciu osób jak pod I. a) oraz służba płacą zł. 5.—.

Pod względem rozrywek nie ustępuje Krynica pierwszorzędnym uzdrowiskom zagranicznym: posiada więc stały teatr w sezonie, kinoteatr, kabarety i dancingi (Dom Zdrojowy, Lwigród, Zacisze, Bagatela i inne). Dwa razy dziennie odbywają się koncerty wyborowej orkiestry zdrojowej na deptaku oraz koncerty megafonowe w różnych punktach parku. W Domu Zdrojowym jest Klub Towarzystki (radjo, ping-pong, pokoje do gry w karty, bilard, czytelnia zaopatrzona bogato w pisma polskie i zagraniczne oraz biblioteka). Przechadzki po pięknych, rozległych parkach zakładowych, kąpiele słoneczne i powietrzne, kąpiele rzeczne w Popradzie (dojazd autobusem). Wycieczki w bliższą okolicę: na Górę Krzyżową, do doliny Czarnego Potoku, na Jaworzynę, na Czerterz, Huzary, do Tylicza, do granicy w Muszynie, do przełomu Muszyn-

ki. — Dalsze wycieczki samochodem lub końmi do Żegiestowa (można koleją), do Szczawnicy i Pienin, do Zakopanego, w Tatry, na Spisz Słowacki (po czechosłowackiej stronie). — Sporty letnie: tenis (10 kortów), konkursy tenisowe, zawody lekkoatletyczne, sport kajakowy na Popradzie.

Od kilku lat stała się Krynica także ośrodkiem sportów zimowych. Znakomite tereny narciarskie ściągają tu narciarzy z całej Polski i z zagranicy; wielka skocznia narciarska na Górze Krzyżowej; najdłuższy w Polsce (1.500 m.) i najpiękniej położony tor saneczkowy znajduje się na Górze Parkowej; tor łyżwiarski i hokejowy z wielkimi krytymi trybunami, szatniami, restauracją, wślawiony już nie tylko u nas, ale w całym świecie sportowym przez mistrzostwa świata, rozegrane na nim w 1931 r.

Sezon trwa w Krynicy cały rok z wyjątkiem miesiąca kwietnia; frekwencja dochodzi do 35.000 osób rocznie.

Krynica jest własnością Państwa, które dochody Zakładu i wpływy z taks zdrojowych obraca na nowe inwestycje i podniesienie zdrojowiska. Temu też zawdzięcza Krynica wspaniały i rekordowy rozkwit, jaki osiągnęła za czasów polskich. Z działalnością Państwa idzie w parze inicjatywa prywatna, której przypisać należy wzniesienie wielu hoteli i pensjonatów, stojących na poziomie rzeczywiście europejskim. Dlatego też nie w tem dziwnego, że od 1919 r. frekwencja gości krynickich powiększyła się czterokrotnie.

Komunikacja kolejowa bardzo dobra. Dojazd pociągami osobowymi (wagony bezpośrednie i sypialne z Warszawy, Poznania, Lwowa i Krakowa) oraz specjalnymi pośpiesznymi w sezonie letnim i zimowym. — Pośpieszny wóz motorowy Kraków—Krynica kursuje latem. — Na stacji kolejowej położonej tuż obok zdrojowiska — drożki konne i samochodowe. — Komunikacja autobusowa z Nowym Sączem, Tarnowem i Krakowem dwa razy dziennie.

Informacyj udzielają: Państwowy Zakład Zdrojowy i Komisja Zdrojowa w Krynicy.

K R Z E S Z O W I C E

Zdrojowisko

Leży w pow. chrzanowskim, woj. krakowskiego, na wysokości 295 m.n.p.m., w okolicy pagórkowatej, w pobliżu rozległych lasów.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Warszawa—Kraków. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefon Nr. 22 w miejscu.

Klimat Krzeszowic jest łagodny, powietrze czyste, gleba przepuszczalna. Krzeszowice rozporządzają dwoma źródłami siarczanymi, które odpowiadają tak pod względem rozbioru chemicznego jak wartości leczniczych wodom Piszczan i Trenczyna. Wody te zawierają dość wiele kwasu węglowego. Wody Krzeszowic bywają stosowane przede wszystkim do kąpieli a również ze źródła „Pod Matką Boską“ także do picia.

W Krzeszowicach leczą się z dobrym skutkiem następujące choroby: Przewlekły gościec stawów i mięśni, skaza podagryczna, zapalenia i porażenia nerwów, newralgie; z chorób skazy: wyprysk przewłoczny, lupież czerwony, liszajec, trądzik, róża przewłoczna i t. p.; z chorób kobiecych: przewlekłe zapalenia macicy i jajników, zboczenia w miesiączkowaniu i t. d., krwawnice, pletora brzuszna; cierpienia narządu oddechowego, przede wszystkim długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli; zatrucia metaliczne.

Lekarze i apteka na miejscu. W Zakładzie Zdrojowym położonym w pięknym starym parku znajdują się lazienki, urządzone z komfortem, wyposażone w nowoczesne urządzenia lecznicze. — Ceny kąpieli mineralnych w zależności od sezonu i klasy łazienek wynoszą od zł. 1.50 do 3.50, kąpieli kwasowęglowych zł. 4—5.—, zabiegi elektroterapeutyczne zł. 3.—, lampa kwarcowa zł. 3.— Aby uprzyścić leczenie się kąpielami siarczanymi najszerzym sferom publiczności istnieją w Krzeszowicach 3 klasy łazienek oraz ustanowione są zniżki od cen za zabiegi lecznicze. Urzędnicy państwowi, wojskowi, kooperatywy wyższych uczelni i nauczycielstwo otrzymują 25% zniżki, kasy chorych oraz rodziny lekarzy opłacają tylko 50% cen za kąpiele, lekarze zaś i dziennikarze zrzeszeni w syndykatach otrzymują kąpiele bezpłatnie.

Mieszkania w Zakładzie Kąpielowym oraz w willi zakładowej, wybudowanej obok Zakładu, zaopatrzonej we wszystkie wygody, skanalizowanej, posiadającej światło elektryczne. W parterze willi znajduje się restauracja zakładowa połączona z kawiarnią i mleczarnią. Poza to można wynajmować pokoje z utrzymaniem lub bez w miasteczku i okolicy za bardzo umiarkowaną cenę. Koszt całodziennego utrzymania wynosi zł. 6.— Liczne sklepy spożywcze umożliwiają prowadzenie gospodarstwa domowego.

Pobyt w Krzeszowicach uprzyjemniają przedstawienia amatorskie, reuniony, tenis, biblioteka, wycieczki do pobliskich lasów, do Czarnej, Dubia ze wspaniałą pstrągarnią, do zamku Tenczyńskich, do Ojcowa, Skały, Pieskowej Skały i do Krakowa.

Informacyj udziela przyjeżdżającym Zarząd Zakładu Zdrowo-Kąpielowego w Krzeszowicach, tel. 22. Roczna frekwencja około tysiąc osób. Komunikacja kolejowa wygodna ze względu na położenie przy magistrali kolejowej Warszawa—Kraków.

KUTY

Miasteczko-letnisko, leży w pow. kosowskim, woj. stanisławowskiego, u stóp Karpat południowo-wschodnich, 338 m. n. p. m. Stacja linii kolejowej Sniatyn—Kuty (tranzystem przez Rumunię) w miejscu.

Klimat bardzo łagodny, najwięcej w roku dni słonecznych, a najmniej dżdżystych w Polsce; miejscowość zasłonięta od wiatrów, prawdziwy „Meran Polski“. Poczta, telegraf, telefon w miejscu.

Kąpiele orzeźwiające w górskiej rzece Czeremoszu, której woda odznacza się radjoczynnością. Obfitość i taniość najlepszych owoców umożliwia odbycie kuracji owocowej. Świeże, górskie powietrze wolne od kurzu. Idealny pobyt dla osób zmęczonych, wątłych, anemicznych, ozdrowieńców.

Miasteczko czyste, zaludnione przez Ormjan-Polaków, typ odrębny i ciekawy, z dawnymi zwyczajami i przysmakami (wędzona kozina, salami, churut i t. d.). W mieście znajdują się dwa kościoły katolickie i cerkiew unicka. Sześciu lekarzy, apteka w miejscu.

Mieszkania w pensjonatach i domach prywatnych. Utrzymanie w pensjonatach 8 zł. dziennie, w domach prywatnych 5—7 zł.

Kąpiele rzeczne, plażowanie, tenis, wycieczki do pobliskich wsi górskich, a także do dalszych osiedli huculskich i na poloniny, do Burkutu skąd powrót tratwami, spławami rzeką Czeremoszem. Czytelnia i biblioteka w „Domu Polskim“.

Informacyj udziela Zarząd Gminy i Ks. Samuel Manu-giewicz, propagator rozwoju Kut jako letniska.

LUBIEŃ WIELKI koło LWOWA

Zdrowisko

Lubień Wielki, oddalony o 21 km. od Lwowa, leży w pow. gródeckim, woj. lwowskiego, przy linii kolejowej Lwów—Sambor, na wysokości 298 m. n. p. m. Stacja kolejowa odległa jest o 1 km. od Zakładu Kąpielowego. Poczta, telegraf i telefon mieszczą się w pobliżu lazienek.



Lubień Wielki:

Dom zdrojowy

Naturalne środki lecznicze tworzą wody siarczane oraz borowina. Nowe źródło „Adolfa“ dostarcza wody mineralnej do picia. Jest to szczawa siarczana ze znaczną zawartością soli magnezowych, o cennych własnościach leczniczych. Nadto posiada Lubień znaczną ilość źródeł siarczanych, z których jedno tylko Zdrój „Ludwika“ wydajnością swą dzienną około 430.000 litrów przewyższa znacznie zapotrzebowanie zdrojowiska. Są to wody siarczano wapienne o dużej wartości wolnego siarkowodoru. Wody lubieńskiej używa się do picia, kąpeli, inhalacyj, irygacji i na okłady. Borowina, którą wydobywa się z głębszych pokładów torfowiska, zawiera znaczną ilość alunu (10%) i siarczanu wapniowego (30%) i działa wybitnie ściągająco i przeciwzapalnie. Używa się jej do kąpeli całych, lub częściowych, oraz do okładów.

Zakład Kąpielowy posiada 73 wanny do kąpeli siarczanych, 8 do kąpeli borowinowych całkowitych i 12 kabin do kąpeli borowinowych częściowych. Łazienki dobrze przewietrzane, ogrzewane centralnie, ogrzane leżalnie, w których można korzystać z masażu i zawiązań w koce. Kąpiele nasytane kwasem węglowym lub tlenem. Oddział zanderowski obficie wyposażony w przyrządy do leczenia gimnastycznego. Wziewalnie wód siarczanych systemu Bullinga dla leczenia chorób górnych dróg oddechowych. Emanatorium radowe. Oddział dla elektro i termo-terapii posiada aparaty do diatermji, kąpeli elektrycznych czterokomorowych, do galwanizacji, faradyzacji i arsonwalizacji, do kąpeli elektrycznych lampkowych, naświetlania lampą kwarcową, nagrzewania

lampą Vitalux i masażu vibracyjnego. Dla ciężko chorych są do dyspozycji wózki, fotele i nosze.

Leczący się w Lubieniu to przeważnie osoby z *chorobami stawów*, bez względu na tło. Leczą się tu dobrze zapalenia stawów, z wysiękami i zniekształceniami, czy to na tle infekcyjnym, czy też na tle zaburzeń przemiany materji. Drugim działem chorób, których leczenie w Lubieniu daje bardzo dobre rezultaty, są zapalenia nerwów i neuralgje, jak np. *ischias*, neuralgje międzyżebrowe, neuralgja nerwu trójdzielnego i inne. Również skutecznie leczą się tu porażenia, niedowłady, wszystkie stany zapalne czy to w kościach czy w częściach miękkich. Bardzo dobre rezultaty daje leczenie *chorób kobiecych*, zwłaszcza po zakażeniach połogowych, gdzie były zajęte żyły. Wody lubieńskie działają dobrze w chorobach skórnych grzybkowych, w chorobach przemiany materji jak *dna*, cukrówka i otyłość, w chorobach chronicznych górnych dróg oddechowych, przy zatruciach metalami.

Nie leczą się w Lubieniu gruźlicy płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków i złośliwych nowotworów.

Ceny kąpeli i zabiegów: kąpiele siarczane zł. 3.50—5.50 (w I i III sezonie zniżka), kąpiel borowinowa cała zł. 5—7, częściowa zł. 2—5.—, okład borowinowy zł. 2.— Diatermia zł. 4.—, lampa kwarcowa zł. 3.—, inne kąpiele i zabiegi zł. 1—4.— Lekarze korzystają z bezpłatnych zabiegów i kąpeli siarczanych i borowinowych. Dzieci płacą 50% ceny



Lubień Wielki:

Kaplica Zakładowa



Lubień Wielki:

Łazienki i Elektroterapia

za kąpiele siarczane. W I i III sezonie korzystają z ulg urzędnicy i ich rodziny, jak również niezmężni.

Zakład posiada własny wodociąg, dostarczający znakomitej wody; budynki zakładowe i park oświetlone elektrycznością. Kanalizacja w centrum parku już przeprowadzona.

W Zakładzie ordynuje stale lekarz zdrojowy i asystent. Czuwają oni także nad racjonalnem przygotowaniem kąpielei i stosowaniem zabiegów. Osobny lekarz-specjalista prowadzi oddział elektro- i termoterapii. Ponadto ordynuje w sezonie kilku lekarzy i dentystów. W Zakładzie pracuje liczny personel pielęgniarek i masażystów. Apteka w miejscu.

Zarząd Zdrojowy rozporządza 125 pokojami hotelowymi, wygodnie urządzone (z usługą i światłem elektrycznym), w cenie od zł. 3.— za pokój jednoosobowy. Prócz mieszkań w Zakładzie są do wynajęcia pokoje na wsi, w cenie od zł. 1.— w górę dziennie, zależnie od urządzenia i jakości. Wskazaniem jest jednak, żeby kuracjusze we własnym interesie przed najęciem takiego pokoju zasięgałi informacji w Zarządzie Zdrojowym. Restauracja Zdrojowa, prowadzona przez wybitnego fachowca, wyróżnia się znakomitą kuchnią; ceny umiarkowane.

Każda osoba, przebywająca w Lubieniu w sezonie, dłużej niż 3 dni opłaca takse zdrojową w wysokości 12 zł. Funkcjonariusze państwowi i wojskowi w czynnej służbie i emeryci, płacą zł. 7.— Wolni są od taksy lekarze i ich rodziny, dzieci do lat 8-iu i służba domowa kuracjuszków.

Lubień Wielki posiada wiele rozrywek, skutkiem czego pobyt w nim jest bardzo przyjemny. Są to koncerty orkiestry zdrojowej (dwa razy dziennie), przedstawienia i wieczorki

taneczne w sali balowej, czytelnia, zaopatrzona bogato w dzienniki i w ilustracje, biblioteka o 2000 tomów polskich, francuskich i niemieckich powieści. Dla amatorów gry w karty, szachy, domino są odpowiednie urządzenia. Park założowy bardzo duży i starannie utrzymany stanowi główne miejsce przechadzek, pozatem dalsze przechadzki do ogromnych stawów i do lasu. Tenis, kręgielnia, krokiet, czółna na Wereszycy, kąpiele rzeczne, rybolóstwo.

Dzięki łatwej komunikacji ze Lwowem mogą kuracjusze zwiedzać i korzystać z jego muzeów, teatrów i rozrywek, nie przerywając kuracji.

Sezon kąpielowy trwa od 1 maja do końca września.

Frekwencja roczna wynosi około 4 tysięcy osób. — Dojazd przez Lwów, skąd wygodne połączenie autobusowe i kolejowe.

Wszelkich informacji udziela Zarząd Zdrojowy w Lubieniu Wielkim koło Lwowa.

MIKULICZYN

Stacja klimatyczna

Leży w pow. nadwórniańskim, woj. stanisławowskiego, na wysokości od 600—850 m.n.p.m. w Beskidach Wschodnich, nad Prutem, w otoczeniu rozległych lasów świerkowych, osłaniających ją przed wiatrami.

Stacja na linii kolejowej Stanisławów—Woronienka w miejscu; ponadto dwa przystanki kolejowe Dłok i Podleśniów. Urząd Pocztowno-telegraficzny oraz telefon między-miastowy w miejscu.

Mikuliczyn posiada wybitnie górski klimat, ze względu na silne nasłonecznienie łagodny, powietrze czyste, przepojone aromatami żywicznymi z pobliskich lasów iglastych. Klimat, powietrze i słońce czynią z Mikuliczyna doskonałą stację klimatyczną, zalecaną na wypoczynek i skrzepienie układu nerwowego, a nadto wskazaną na pobyt w przypadkach gruźlicy gruźlowej i cięższych postaci gruźlicy płuc, w ozdrowinach po wysiękach opłucnowych, w astmie, wyrównanych wadach serca, w chorobach nerek, w blednicy i w chorobie Basedowa. — Chorzy na niewyrównane wady serca i rozpadową gruźlicę powinni Mikuliczyna unikać.

W znajdującym się w uzdrowisku Zakładzie fizjoterapeutycznym stosowane są naświetlania lampami kwarcowymi, sollux, d'arsonwalizacja, wzięwania elektryczne i sztuczna

odma. Mikuliczyn posiada ponadto Przychodnię ginekologiczną, dwa Domy Zdrowia: jeden wspólny słuchaczy trzech wyższych uczelni lwowskich, i Związku Drukarzy Lwowskich. Kilku lekarzy i apteka w miejscu.

Mieszkania w pensjonatach, willach i domkach huculskich tak w samym Mikuliczynie, jak w posiadającym wiele walorów klimatycznych pobliskim przysiółku Zaholycia, przez który malowniczo przepływa rzeka Prutec. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonacie zależnie od sezonu od zł. 5.— do 8.—, cena pokoju bez utrzymania do zł. 3.—, ceny mieszkań u huculów 60—90 zł. miesięcznie za pokój. — Środki spożywcze łatwe do nabycia na miejscu, dużo nabiału, żętyca, miód leśny.

Kuracjusze i letnicy opłacają takse kuracyjną w wysokości zł. 5.30 od osoby. W sezonie głównym, który trwa od 15 maja do 31 października czynny jest kino-teatr, odbywają się często przedstawienia przybywających do uzdrowiska zespołów teatralnych w zbudowanej do tego celu sali. — Czytelnia znajdująca się w Mikuliczynie posiada liczny zbiór książek oraz wiele pism krajowych do dyspozycji gości. Kąpiele w Prucie i w Prutcu, przechadzki do pobliskich uzdrowisk, bliższe i dalsze wycieczki w góry na Jawornik (1467 m.), Chomiak (1544 m.), Howerłę (2058 m.) i w dzikie Gorgany, przejażdżki kolejką leśną w głąb pięknych lasów iglastych dostarczają miłych atrakcyj.

Doskonała komunikacja kolejowa, w sezonie głównym bezpośrednie połączenia z głównymi ośrodkami Polski. Uzdrowisko posiada dobre jezdnie oraz światło elektryczne. — Frekwencja kuracjuszy przekracza liczbę 3000 osób rocznie.

MIŁOWODY

Leśna stacja klimatyczna

Miłowody położone są w pow. obornickim, woj. poznańskiego, 79 m. n. p. m. Zakład mieści się w starym rozległym parku, otoczonym lasami leży malowniczo nad rzeczką Welną, na wysokim jej brzegu, na gruntach morenowych i kwarcowych piaskach przepuszczalnych, a więc suchych i tem samem zdrowych.

Stacja kolejowa Oborniki (linja kol. Poznań—Chodzież), odległa o 1 i pół km. od Zakładu Przyrodoleczniczego. Od-



Miłowody:

Zakład Lecznicy

ległość Miłowód od Poznania wynosi zaledwie 32 km. — Poczta, telegraf w Obornikach; telefon na miejscu.

W zakres leczenia wchodzi następujące metody: wodolecznictwo według zasad słynnego D-ra Zniniewicza, kąpiele lecznicze (pełne i półkąpiele), indywidualnie stosowane, a mianowicie: kwasowęglowe, solankowe, solankowo-gazowe, solankowo-mydlane, solankowo-ługowe, solankowo-potasowe (langbeinit), solankowo-jodowe, żelaziste, tlenowe, igliwiowe i inne. Elektroterapia, hydro-elektroterapia, lampa kwarcowa, Sollux, kąpiele słoneczne, mechano-terapia, zatrudnienia fizyczne, gimnastyka, masaż. Leczenie dietetyczne, odtłuszczające, sztuczne i specjalne. Psychoterapia, picie wód zdrojowych, badania laboratoryjne.

Miłowody dają wszelką rękojmię odzyskania utraconych sił osobom fizycznie i umysłowo wyczerpanym, oraz leczą z powodzeniem przez stosowanie wypróbowanych metod choroby wewnętrzne i nerwowe, jak: przewlekłe zatrucia alkoholem i narkotykami, zaburzenia vegetatywne, przewlekłe choroby żołądka i jelit, choroby przemiany materji, (skazę moczaniową, otyłość, cukrzycę), nieżyt szczytów płucnych, schorzenia gruczołów limfatycznych i naczyń krwionośnych, skłonność do przeziębień i katarów, stany wyczerpania po operacjach i przebytych chorobach, anemię, choroby układu nerwowego, neurastenję i nerwice. Miłowody poleca się szczególnie osobom starszym, jako idealną miejscowość wypoczynkową.

Przeciwwskazania: ostre stany zapalne, groźlica płuc, choroby zakaźne i niewyrównane wady serca.

Opieka lekarska spoczywa w rękach dwóch lekarzy korzystających z pomocy wykwalifikowanych sił balneatorskich. Apteka znajduje się w Obornikach.

Dom Zdrojowy, to budynek jednopiętrowy, o długim froncie i dwóch skrzydłach, mieści 75 pokoi i jest urządzony według nowoczesnych wymagań higieny. Posiada centralne ogrzewanie, kanalizację i elektryczne oświetlenie. Woda źródłana, zdrowa, uznana za stołową. — Nabożeństwa odbywają się we własnej kaplicy, położonej w parku zakładowym.

Letnicy, mieszkający poza Zakładem w pensjonatach i u miejscowych włościan, mogą również korzystać z urządzeń leczniczych Zakładu.



Milowody:

Willa w Parku Zakładowym

Oplaty za zabiegi lecznicze, umiarkowane; lekarze i ich rodziny wolni są od opłaty kuracyjnej, a za zabiegi opłacają 50% normalnej ceny. Urzędnicy korzystają z ulgowej taksy.

Aby umożliwić kurację i mniej zamożnym, Zakład w okresie od 1 września do 1 maja ustanowił opłatę ryczałtową za 21-dniową kurację t.j. pokój z wykwiutnem utrzymaniem, leczeniem i zabiegami na 250 zł. a za 28-dniowy pobyt z kuracją na 325 zł.

Taksa kuracyjna wynosi zł. 10.— od osoby za czas kuracji (4—6 tyg.).

Dla rozrywki kuracjuszków służą: sala bawialna, czytelnia, pokój bilardowy, fortepjan, radjo, kino, tenis, krokieta, huśtawki, siatkówka, sport wodny, rybolóstwo i gry pokojowe. Po-
zatem wycieczki w bliższe i dalsze okolice autobusami lub koleją do Chodzieży, Bąblina, Poznania, Gniezna i innych godnych zwiedzenia miejscowości. Dla zupełnie zdrowych — kąpiel rzeczna w Welnie.



Miłowody:

Nad rzeką Wełną

Zakład otwarty przez cały rok. Frekwencja roczna wynosi ponad 600 osób.

Komunikacja kolejowa bardzo dogodna z powodu niewielkiej odległości od Poznania, z którym łączy Oborniki 4 pary pociągów dziennie. Na stacji w Obornikach oczekują autobus lub powózki.

M O R S Z Y N

Zdrowisko

Leży w pow. stryjskim, woj. stanisławowskiego, na Podkarpaciu, w okolicy falistej, wznoszącej się stopniowo ku Karpatom, na wysokości 325 m.n.p.m. Morszyn otaczają zewsząd rozległe lasy szpilkowe, pokrywające łagodne wzgórza, z których roztacza się malowniczy widok na łańcuch Wschodnich Beskidów.

Stacja kolejowa Morszyn, linii Lwów—Stryj—Stanisławów, leży w środku zdrojowiska. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny na miejscu.

Morszyn, odpowiednio do swego położenia, posiada klimat leśny podgórski. Powietrze zupełnie wolne od kurzu. Przeciętna ciepłota dzienna w okresie od maja do września wynosi 17,4° C.

Morszyn rozporządza jedynymi w Polsce zdrojami wód gorzkich. Najważniejszy z nich jest źródło „Bonifacego“, z so-

lanką nie tylko najsilniejszą w Polsce, lecz jedną z najbardziej stężonych wód w świecie. Ostatni rozbiór chemiczny, dokonany w r. 1925 przez prof. S. Dzierzgowskiego, wykazuje zawartość 230 gr. różnych soli w litrze wody. Wody tej używa się zarówno do picia, jak do kąpieli w znacznym rozcieńczeniu, dostosowanem ściśle do potrzeb i przepisów kuracji poszczególnego pacjenta. Przy odpowiednim stopniu rozcieńczenia zastępuje woda ze źródła „Bonifacego“ zagraniczne wody glauberskie, karlsbadzkie i marienbadzkie, przy większym stężeniu — zagraniczne wody gorzkie różnego typu. Zupełnie odmienny typ przedstawia źródło „Pod Matką Boską“, zawierające mało soli mineralnych, ale odznaczające się znaczną radjoczynnością. Dostarcza ono rozpowszechnionej już w całym kraju doskonałej wody stołowej do picia t.zw. „Morszynki“.

Wobec wyjątkowego znaczenia źródeł Morszyńskich, dla lecznictwa zorganizowana została na miejscu wzorowa wytwórnia produktów zdrojowych, która według opracowanych ściśle metod naukowych, przygotowuje „Naturalną Morszyńską Sól Gorzką Krystaliczną“ i „Naturalną Morszyńską Wodę Gorzką“ i zaopatruje w te środki rynek lekarski całej Rzeczypospolitej, usuwając potrzebę sprowadzania odpowiadających im soli i wód mineralnych zagranicznych.

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



Morszyn:

Łazienki i pijalnia

Zdrojowisko rozporządza murowanymi łazienkami, położonymi w parku zakładowym, w pobliżu will zakładowych. Wydaje się w nich kąpiele mineralne, borowinowe, kwaso-



Morszyn:

Zakład dietetyczny

węglowe i t. p., a także różne zabiegi borowinowe i wodolecznicze. Obszerna oszklona leżalnia i wypoczynalnia umożliwia kuracjom dłuższy wypoczynek po kąpeli lub zabiegu leczniczym. Odpowiednio do specjalnego charakteru kuracji morszyńskiej (patrz poniżej: ustęp o wskazaniach leczniczych) ważnym czynnikiem leczniczym jest odżywianie dietetyczne, stosowane w Zakładzie Dietetycznym, prowadzonym w tym celu przez Zarząd Zdrojowiska pod kierownictwem lekarza. Uwzględnia się tu ściśle wszelkie, zalecane przez lekarzy, diety indywidualne.

Ceny kąpeli mineralnych zależnie od klasy łazienek i sezonu wynoszą od zł. 2—4.80.—

Cały teren zakładowy, łazienki i wille są skanalizowane i zaopatrzone zapomocą

własnego wodociągu w doskonałą wodę źródlaną do picia.

Do leczenia w Morszynie nadają się specjalnie: choroby wątroby, cięższe postacie artretyzmu, otyłość i nawykowe zaparcie oraz choroby kobiece. Normalny okres kuracji trwa trzy tygodnie. Obłożnie chorych i z chorobami zakaźnymi nie przyjmuje się.

W Zdrojowisku ordynuje stale w czasie sezonu oprócz lekarza zakładowego, który kieruje również Zakładem Dietetycznym, paru lekarzy. Oprócz Zakładu Dietetycznego znajduje się w Morszynie kilka większych pensjonatów jak „Jarkun“, „Jaśmin“, „Krakowianka“, „Kresowianka“, „Lidja“, „Podlasie“, „Stefanja“ a także szereg wил i dworków, w których wynajmowane są pokoje z utrzymaniem lub bez, a w nie-

których pokoje z kuchniami. Wszystkie pensjonaty, dworki i domy prywatne są zgrupowane naokoło Zakładu tak, że kuracjusze mają zewsząd blisko do kąpeli i na zabiegi. Sam Zakład Zdrojowy oraz łazienki są położone wśród rozległego, starego parku, z którego jak i z wszelkich innych urządzeń, udogodnień i rozrywek korzystają wszyscy kuracjusze, bez względu na to, gdzie w zdrojowisku mieszkają. Cena pokoju z utrzymaniem w Zakładzie Djetetycznym wynosi od zł. 14—16. —, w pensjonatach prywatnych od zł. 8—15.

Taksa zdrojowa wynosi zł. 20. — od osoby. — W Zakładzie i pensjonatach znajdują się czytelnie pism, fortepiany, radjo; w parku zakładowym tenis i kroket. Bliskość i łatwość komunikacji ze Stryjem (5 par pociągów dziennie — 20 minut drogi) umożliwiają korzystanie z koncertów, dancingów, kinematografów. Prześliczna falista okolica o niezwykle bogatej roślinności dostarcza możności 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 tą, tak ważną gałęzią przemysłu polskiego.

Sezon trwa od 15 maja do 30 września. — Roczna frekwencja kuracjuszków wynosi ponad 1500 osób. — Najdogodniejsza komunikacja z Warszawy, Łodzi, Poznania, Krakowa, Wilna prowadzi przez Lwów, skąd przejazd do Morszyna przez Stryj trwa około dwóch godzin.

Informacyj udziela Zarząd Sp. Akc. „Zdroje Polskie“ w Warszawie, ul. Piękna 2. tel.: 9.53-60, — Zarząd Zdrojowy w Morszynie, woj. stanisławowskie, albo Związek Właścicieli Will i Pensjonatów w Morszynie.

M U S Z Y N A

Letnisko i zdrojowisko

Leży na Podkarpaciu w pobliżu Krynicy i Żegiestowa, w pow. nowosądeckim, woj. krakowskiego, na wys. 452 m. nad poziomem morza, w kotlinie, otoczonej zalesionymi górami, przeciętej rzekami Popradem i jego dopływami Muszynką i Szczawniczkiem.

Stacja kolejowa linii Nowy Sącz—Krynica w miejscu, jak również i przystanek kolejowy Muszyna-miasto. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

Klimat Muszyny jest łagodny, bez wiatrów; opadów at-

mosferycznych mało. — Muszyna rozporządza źródłami szczaw,¹ zbliżonych pod względem swego składu chemicznego do wód Krynicy i Krościenka, a nie ustępujących zdrojom zagranicznym w Spaa i Contrexeville.

Naturalne kąpiele mineralne, kwasowęglowe, kąpiele borowinowe, kąpiele rzeczne w Popradzie (zawierającym duży odsetek wody mineralnej), kąpiele słoneczne — plaża nad Popradem, znakomita woda mineralna skuteczna w chorobach żółdkowych, dwunastnicy, dróg żółciowych i moczowych — oto naturalne środki lecznicze tego zdrojowiska. Muszyna nadaje się na letnisko i miejsce wypoczynkowe dla przepracowanych, ozdowieńców po ciężkich chorobach, wyczerpanych i anemicznych; natomiast nie jest tu wskazany pobyt dla chorych na gruźlicę. Łazienki z kąpielami mineralnymi i borowinowemi czynne są od 1 maja do 15 października. Pijalnia wód otwarta cały rok.

W Muszynie ordynuje lekarz miejscowy przez cały rok, nadto w sezonie 3 lekarzy. — Apteka w miejscu.

Liczne pomieszczenia w pensjonatach i domach prywatnych. Ogółem w zdrojowisku ponad 350 pokoi do wynajęcia.

Ceny pokoi tak w willach jak i domach prywatnych wahają się od zł. 2.50—4 na dobę, w pensjonatach pokój z całodziennem utrzymaniem kosztuje od zł. 8—11. — Restauracje: Bisanza, Bajtłowej, Bujarskiego, Kolejowa oraz Ch. Weissa (izraelicka).

Pobyt w Muszynie jest bardzo miły, gdyż są tu kąpiele rzeczne, słoneczne i powietrzne, jest tenis; w zimie znakomite tereny narciarskie; przechadzki i wycieczki (w okolicy jedyny w Polsce duży las lipowy na 25 ha.); wspaniałe wycieczki w góry oraz do pobliskich zdrojowisk: Krynicy i Żegiestowa (odległość 10 klm.). Codziennie dancing w Domu Zdrojowym.

Sezon letni od 1 maja do 31 października. Frekwencja wynosiła w r. 1931—2819 osób.

Komunikacja kolejowa ze względu na Krynicę, położoną za Muszyną, znakomita. W sezonie kursują bezpośrednie wagony ze wszystkich większych miast Polski. W wynajęcie mieszkań pośredniczy „Biuro Najmu Mieszkań“ w Muszynie.



Nalęczów:

Dom Zdrojowy

N A Ł Ę C Z Ó W

Zdrojowisko

Leży w pow. puławskim, woj. lubelskiego, na wyżynie wznoszącej się na 217 m. n. p. m. poprzecinanej licznymi wąwozami. Sam Zakład położony jest w kotlinie malowniczej i krajobrazowo bardzo urozmaiconej, przy samych źródłach, w rozległym parku. Zewsząd otaczają go lesiste wzgórza. Przez park przepływa w kaskadach rzeczka, tworząca w samym jego środku piękny staw.

Założycielem Nalęczowa był Stanisław Małachowski, który nabywszy od poprzednich właścicieli w r. 1751 dobra Bochońskie założył tu swoją rezydencję. Miejscowość otrzymała swą obecną nazwę od jego herbu „Nalęcz”. Trudno dzisiaj stwierdzić kiedy zostały odkryte źródła nalęczowskie i ich wartości lecznicze. Faktem jednakowoż jest, iż już za czasów Małachowskich z końcem XVIII-ego stulecia znano ich własności, czego dowodem wybudowanie przez Stanisława Małachowskiego hotelu dla gości, którzy nie mogli się pomieścić w pałacu, oraz urządzenie łaźni. Przyjąć należy, iż Zakład Leczniczy otwarty został dla szerszych kół w r. 1800, zaś w 1807 jest już ogólnie znany i posiada wyrobioną opinię. — Taki był początek Nalęczowskiego Zakładu Leczniczego. — Po zbadaniu w r. 1817 źródeł przez prof. Celińskiego z Warszawy i zaleceniu ich do celów leczniczych



Nałęczów:

Łazienki

rozwój Nałęczowa był już zapewniony. Niestety Nałęczów przechodził i złe czasy, zwłaszcza około r. 1870 zmieniający się właściciele doprowadzili Zakład do upadku, z którego znów dźwignął się w ostatnich dziesiątkach lat XIX wieku, pod zarządem D-ra Fortunata Nowickiego, a następnie D-ra Lasockiego, Chmielewskiego, Sipniewskiego. Również i wojna światowa nie oszczędziła Nałęczowa, ale zaraz po wojnie w rękach obecnych właścicieli odżył i rozwija się z każdym rokiem coraz pomyślniej.

Nałęczów leży przy linii kolejowej Warszawa—Lublin—Lwów w odległości 159 km. od stolicy, a 18 km. od Lublina. Stacja kolejowa Nałęczów leży w odległości 3 i pół km. od zdrojowiska, skąd dojazd wygodnymi powozami i dorożkami, oraz autobusami po doskonałej szosie; poczta, telegraf i telefon międzymiastowy czynne cały dzień, mieszczą się w centrum Nałęczowa, przy ul. Pocztovej. Rozmowy telefoniczne można prowadzić z aparatu, znajdującego się w Zakładzie Lecznicy.

Zdrowisko posiada klimat łagodny, umiarkowanie wilgotny. Grunt falisty, przepuszczalny, z nawierzchnią bogatej gliny lössowej, głębiej drobne lub gruboziarniste piaski, dalej żwiry spoczywające na zwartej warstwie wapienia; wszystko to wyklucza możliwość gromadzenia się i zatrzymywania wody gruntowej. Kotlina, w której leży Zakład, poprzerywana jest pagórkami przeważnie od strony północnej zalesionymi i posiada bogatą i bujną roślinność tak, że sprawia wra-

zenie naturalnego parku. Dzięki temu właśnie rezerwoarowi zieloności i zadrzewienia powietrze w Nałęczowie jest czyste, wolne od szkodliwych przymieszek, kurzu i dymu zwłaszcza, że w całej okolicy brak fabryk i zakładów przemysłowych. Równocześnie klimat nałęczowski charakteryzuje się brakiem wiatrów, co zawdzięcza osłonie okolicznych lasów. Z zestawień meteorologicznych wynika, że średnia ciepłota Nałęczowa jest w porównaniu z Warszawą o 1,2^o C niższa, średnia wilgotność równa, natomiast stopień zachmurzenia mniejszy i istotnie wielka jest przewaga dni pogodnych i bezwietrznych oraz nasłonecznienia (insolacji) na korzyść Nałęczowa.

Zakład Lecznicy w Nałęczowie rozporządza całym szeregiem środków leczniczych, które można podzielić na trzy grupy. Do pierwszej należą źródła żelaziste, dające wodę leczniczą żelazistą, do picia i do kąpeli, do tej grupy zaliczyć należy też borowinę zawierającą składniki żelaziste a używaną w formie kąpeli pasażów i okładów. „Woda nałęczowska jest szczawą wapienno-żelazistą na podobieństwo wód żelazistych podkarpackich, równocześnie zbliża się ona do wody zagranicznej w Spaa, tak stosunkiem swych składników chemicznych, jakoteż małą zawartością wolnego kwasu węglowego“ (opinia Dra Fortunata Nowickiego). Odrębną grupę stanowi hydropatja znajdująca tu bardzo szerokie zastosowanie dzięki urozmaiconym i nowoczesnym metodom, n. p. masażu podwodne, przemywanie kiszki grubej; wreszcie do trzeciej grupy należą wszelkie kąpiele naturalne i sztuczne, a więc żelaziste, solankowe, igliwiowe, tlenowe, aromatyczne, kwasowęgłowe i t. d. oraz t. zw. terapia fizykalna z kąpielami świetlnymi, czterokomorowemi, ogólnemi elektrycznemi, franklinizacją, faradyzacją, galwanizacją, d'arsonwalizacją, masażem wibracyjnym, lampą Bacha; pozatem urządzenia do dżatermji, sollux częściowy i całkowity, szafki świetlne. Oprócz tego stosuje Nałęczów kąpiele słoneczne i powietrzne, a w przyszłym sezonie będzie wprowadzona także gimnastyka lecznicza. Zakład posiada dla swoich kuracjuszków laboratorium analityczno-lekarskie. Chorzy, przebywający w Zakładzie, pozostają pod ścisłą opieką lekarską.

Zakład Lecznicy i trzy wille posiadają kanalizację, wodociągi i centralne ogrzewanie. Miejscowość jest zelektryfikowana i posiada doskonale chodniki i jezdnie.

Leczenie w Nałęczowie jest wskazane w następujących niedomaganiach i chorobach: w chorobach nerwowych, specjalnie nerwicznych ogólnych i częściowych (neurastenja, histerja, nerwica serca, żołądka, kiszki, nerwobóle, ischias, astma, początki tabesu, niemoc płciowa i t. d.); w chorobach



Nalęczów:

Jedna z alei w parku

przemiany materji i wydzielania wewnętrznego, w cukrzycy, otyłości, chorobie Basedowa, niektórych postaciach artretyzmu kamicy żółciowej, nerkowej i in.; w chorobach przewodu pokarmowego (katar żołądka, kiszek, atonja tkanek i t. p.); w chorobach krwi i narządów krążenia (rozmaite postacie anemji, blednica, wada serca, skleroza); w chorobach kobiecych: przewlekłe zapalenia, pozatem w różnych stanach pochorobowych, wyczerpaniach, osłabieniach, rekonwalescencji i t. p.

Przeciwwskazania: Nie przyjmuje się do zdrojowiska osób umysłowo chorych, chorych na gruźlicę, z chorobami zakaźnymi i z przewlekłemi zatruciami (narkomanja).

W Nalęczowie ordynuje stale kilku lekarzy (w lecie więcej). Lekarzem naczelnym Zakładu Leczniczego-zdrojowym, jest Dr. Wacław Szczepiński, nadto w sezonie wiosennym i letnim ordynują dwie dentystki, w zimowym dwa razy w tygodniu przyjmuje prywatnie dentystka oddziału kasy chorych. Zakład posiada kilku pielęgniarzy i pielęgniarek, trzech masażystów i trzy masażystki. — Apteka na miejscu.

Zakład rozporządza 150 umeblowanemi słonecznemi pokojami, które mieszczą się w pałacu, w oficynie pałacowej, w willach „Pod werandkami“ i „Zakładowej“, w domku „Pocztowym“, „Greckim“ i „Biskupim“ oraz w budynku Zakładu Leczniczego. W sezonie zimowym czynny jest główny budynek zdrojowy, którego pokoje mieszkalne i gabinety lekarskie połączone są z łazienkami ogrzaniem korytarzami. Pozatem

w zdrojowisku znajduje się 60 willi, 8 pensjonatów i hotel. Nałęczów jest jednym z najtańszych zdrojowisk w Polsce. Ceny są ściśle uzależnione od cen artykułów spożywczych i dlatego nie mogą być naprzód określane. Wyczerpujących w tym względzie informacji każdorazowo udzielają biura, wymienione na końcu niniejszego opisu.

W czasie od 1. IX. do 15. VI. zaprowadzono w Zakładzie Leczniczym t. zw. „sezon tanie“, w których ryczałtowa opłata obejmująca koszty pobytu i leczenia zależną jest również od cen za artykuły spożywcze. W tym samym czasie pensjonaty w Nałęczowie przyjmują gości za umiarkowaną ryczałtową opłatą. Ponieważ w miejscowości znajdują się dobrze zaopatrzone sklepy spożywcze, można też prowadzić z łatwością gospodarstwo we własnym zakresie.

Taksa kuracyjna w czasie sezonu głównego wynosi miesięcznie: od pierwszego członka rodziny zł. 18.—, od dalszych członków rodziny zł. 14.—, od dzieci od 8—16 lat po zł. 3.— W sezonie wiosennym i jesiennym: od pierwszego członka rodziny zł. 10.— od dalszych członków rodziny po 7 zł. od dzieci od 8—16 lat, po 3 zł. W sezonie zimowym: od pierwszego członka rodziny zł. 6.—, od dalszych członków rodziny po zł. 4.—, od dzieci od 8—16 lat po zł. 1.50.

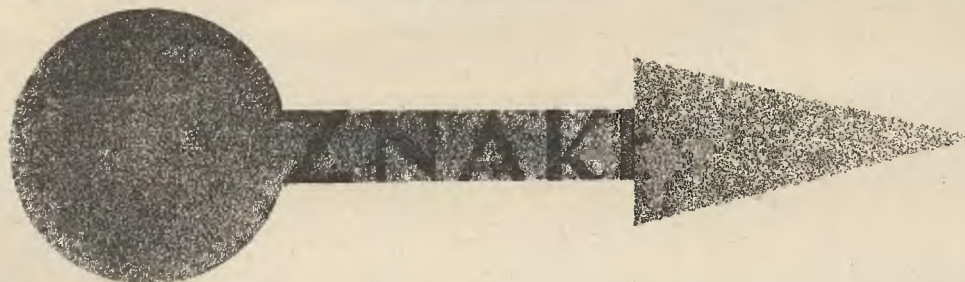
Pobyt w zdrojowisku nałęczowskiem jest dla kuracjuszków bardzo miły przede wszystkim dlatego, że zdrojowisko to ma zupełnie odmienny charakter od innych tego rodzaju zakładów w kraju i zagranicą. Już bowiem, gdy przez wspaniałą renesansową bramę wjeżdżamy do starego cienistego parku, odrazu odnosimy to miłe wrażenie, że jesteśmy raczej w wielkopańskiej rezydencji, niż w nowożytnym zakładzie kuracyjnym. To wrażenie pozostaje przez cały czas pobytu w Nałęczowie niezmienione i niezatarte, mimo nowoczesnych urządzeń leczniczych i sanitarnych, mimo niedawno wzniesionych w nowoczesnym stylu budynków, mimo gwaru i ruchu wśród barwnej i ożywionej publiczności uzdrowiskowej. Ma to swój specjalny urok, że Nałęczów pozbawiony jest tego „urzędowego“ charakteru sanatoryjnego, gdyż mimo rozlicznych zmian wewnętrznych pozostał starożytną rezydencją z końca XVIII. wieku.

Dom Zdrojowy i restauracja z cukiernią mieszczą się w pałacu, lazienki w pawilonie z wieżyczką, gabinety lekarskie w Domu Zdrojowym, wszystko zaś otoczone jest starym parkiem, a w koło rozsiadła się „sielska-anielska“ wieś polska. Są to wszystko warunki bardzo dodatnie, oddziaływujące pogrzipiająco na chorych, a dla ludzi potrzebu-

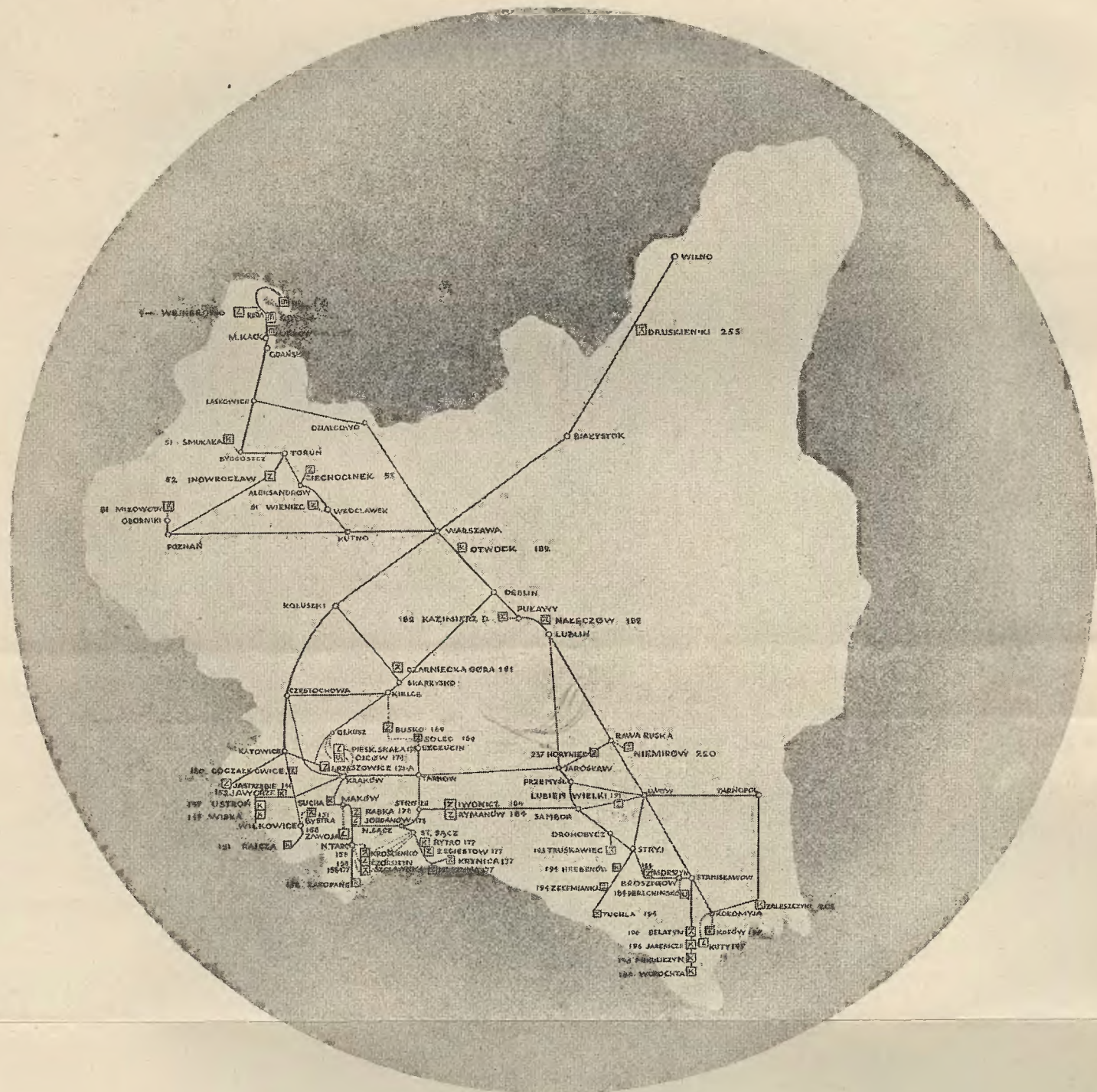
WYSOKOŚĆ POŁOŻENIA ZDROJOWISK, UZDROWISK I LETNISK POLSKICH

KTORYCH GOŚCIE KO-
RZYSTAJĄ Z TARYFO-
WYCH ULG KOLEJOWYCH

NAZWA MIEJSCOWOŚCI	WYSOKOŚĆ W METRACH									
	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
Z BUSKO ZDROJ										
X BYSTRA BIALSKA										
Z CIECHOCINEK										
Z CZARNIECKA GORA										
L CZORSZTYN										
X DELATYN										
X DRUSKIENIKI										
M GDYNIA										
Z GOCZAŁKOWICE ZD.										
M HEL										
Z HORYNIEC ZDROJ										
K HREBENOW										
Z INOWROCLAW										
Z IWONICZ ZDROJ										
K JAREMCZE										
Z JASTRZEBIE ZDROJ										
K JAWORZE										
L JORDANOW										
Z KAZIMIERZ DOLNY										
Z KOSOW K-KOKOMYJI										
Z KROSCIENKO N/D										
Z KRYNICA										
Z KRZESZOWICE										
L KUTY										
Z LUBIEN WIELKI										
K MIKULICZYN										
X MIKOWODY										
Z MORSZYN										
Z MUSZYNA										
Z NAKŁECZOW										
Z NIEMIROW ZDROJ										
U OJCOW										
M ORKOWO MORSKIE										
K OTWOCK										
L PERECHINSKO										
L PIESKOWA SKALA										
Z RABKA										
K RAJCZA										
Z RYMANOW ZDROJ										
K RYTRO										
K SMUKALA										
Z SOLEC ZDROJ										
K SUCHA										
Z SZCZAWNICA										
X TRUSKAWIEC										
K TUCHLA										
K USTRON										
L WEJHEROWO										
Z WIENIEC										
K WISLA										
K WOROCZTA										
X ZAKOPANE										
K ZALESZCZYKI										
L ZAWOJA										
Z ZEKEMIANKA										
Z ZEGIESTOW ZDROJ										



ZDROJOWISKO	Z
LETNISKO	L
KAPIELISKO: MORSKIE	M
STACJA KLIMATYCZNA	K
LETNISKO I ST. TUR.	Z
ZDROJOWISKO I ST. KLIM.	X
UZDROWISKO I ST. KLIM.	U
ZDROJOWISKO I ST. TUR.	W
STACJA TUR. KLIM.	X
ZAKŁ. PRZYR. I ST. KLIM.	X



MAPA UZDROWISK POLSKICH

ZDROJOWISKO	Z	UZDROWISKO I ST. KLIM.	U
LETNISKO	L	ZDROJOWISKO I ST. TUR.	Z
KAPIELISKO MORSKIE	M	STACJA TUR. KLIM.	K
STACJA KLIMATYCZNA	K	ZAKŁ. PRZYR. I ST. KLIM.	S
LETNISKO I ST. TUR.	L	POKĄCZENIA KOLEJOWE	-
ZDROJOWISKO I ST. KLIM.	Z	CYFRY-NR. DZIAŁKI W. ROZKŁ. JAZDY	-



Nalęczów:

Domek Grecki

jących wypoczynku, wyczerpanych lub osłabionych — wprost idealne.

Park zakładowy obejmujący 30 morgów przestrzeni, stary, pięknie utrzymany, w nim przechadzki, tenis, siatkówka; koncerty orkiestry zakładowej dwa razy dziennie, huśtawki, łódki. Dancingi codziennie w restauracjach a raz w tygodniu reuniony w sali pałacowej. Czytelnia, bilard, radjo. W zimie sporty zimowe, ślizgawka, saneczkowanie, narciarstwo (idealne tereny na falistej wyżynie). Okolice Nalęczowa jest bardzo urozmaicona i pod względem krajobrazowym i pod względem bogactwa zabytków historycznych. Toteż kuracjusze mogą przedsięwziąć liczne wycieczki, bliższe i dalsze. W odległości 3 km. od Nalęczowa leży w równie ładnej okolicy Wąwolnica, jedno z najstarszych miast w Polsce. O 22 km. na południo-zachód leży Kazimierz Dolny, miasto bardzo starożytne i pełne pamiątek z czasów Kazimierza Wielkiego, a w odległości 20 km. na zachód — Puławy, dawna rezydencja Ks. Adama Czartoryskiego.

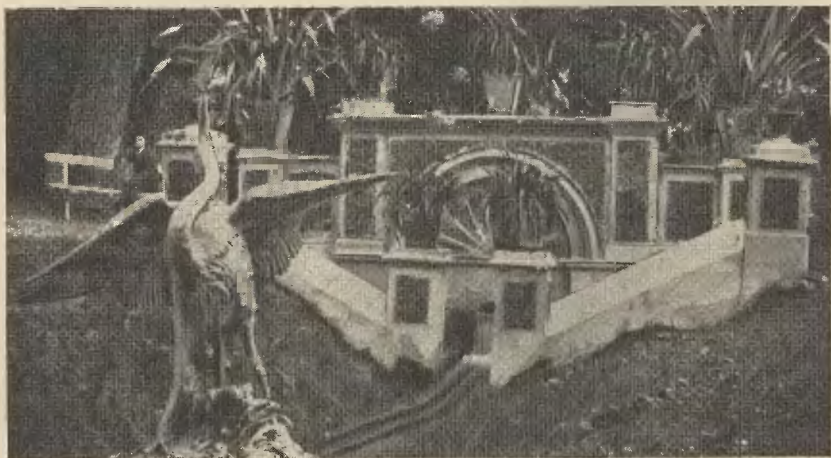
Na południo-wschód o jaką milę od Nalęczowa leży historyczna miejscowość zw. Wojciechów, będąca siedliskiem i ośrodkiem arjanizmu polskiego za czasów Zygmunto-wskich, z zachowaną jedynie z dawnego zboru wieżą. Również w pobliżu Nalęczowa znajduje się osada Garbów, starożytna posiadłość Zawiszy Czarnego. Dalej nieco, na wschód (18 km.) leży miasto Lublin, siedziba województwa, wielu władz, uniwersytetu katolickiego, bogate w zabytki starodawne, muzea i t. p.

. Nie więc dziwnego, że Nałęczów pociąga ku sobie nie-tylko ludzi potrzebujących leczenia i wypoczynku, ale też artystów szukających tu wrażeń estetycznych i natchnienia. Wielu naszych artystów, pisarzy i malarzy wybiera ten najpiękniejszy zakątek lubelszczyzny jako miejsce wytchnienia, tworząc tu w ciszy i wśród piękna przyrody. Z naszych najwybitniejszych literatów mieszkali tu Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Kazimierz Gliński, Stefan Żeromski (we własnej chacie), ze współczesnych Jerzy Bandrowski; z malarzy Andriolli i inni.

Zdrowisko czynne jest przez cały rok. Sezon letni trwa od 16 czerwca do 31 sierpnia, jesienny od 1-30 września, zimowy od 1 grudnia do 30 kwietnia, i wiosenny od 1 maja do 15 czerwca. — Przeciętna frekwencja roczna wynosi 2500 osób.

Leżąc przy głównej arterji kolejowej Warszawa — Lublin — Lwów posiada Nałęczów dobrą komunikację ze stolicą i innemi głównemi miastami Polski. Bezpośrednie pociągi z Warszawy, Katowic, Kowla i Lwowa. Na dworcu przy każdym pociągu oczekują liczne dorożki jedno i parokonne oraz autobusy. Opłaty za przejazd umiarkowane.

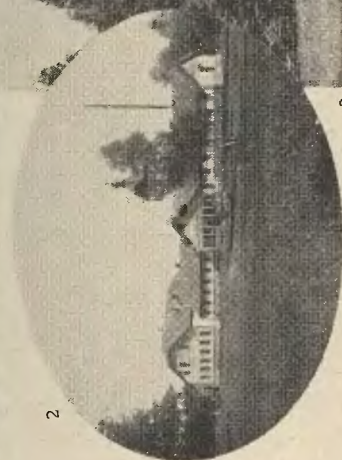
Informacyj udzielają w Warszawie w dni powszednie: Zarząd Zakładu Leczniczego Nałęczów, ul. Mianowskiego 4. tel.: 870-42, i Związek Uzdrowisk Polskich ul. Świętokrzyska 17 tel. 434-38, lub w Nałęczowie: Administracja Zakładu i biuro Komisji Zdrojowej. — Reklamacje i zażalenia można składać w książce zażaleń w Administracji Zakładu Leczniczego i w Komisji Zdrojowej w godzinach urzędowych.



Nałęczów:

Niemirów:

- 1) Wycieczka lekarzy lwowskich przy źródle "Aleksandra"
- 2) Łazienki
- 3) Park zakładowy



N I E M I R Ó W Z D R Ó J

Leży w odległości 2 km. od miasteczka Niemirowa, w pow. Rawa Ruska, woj. lwowskiego. Zakład położony jest nad potokiem, na wysokości 220 m. n. p. m., wśród rozległych lasów szpilkowych.

Najbliższe stacje kolejowe: Horyniec (11 km., linja Ja-

rosław-Sokal), Jaworów (17 km., linja Lwów-Jaworów) i Rawa Ruska (21 km., linja Lwów-Lublin). — Poczta, telegraf, telefon w miejscu.

Kąpiele siarczane, borowinowe, pełne i częściowe (najbogatsze w Polsce złoża wysokowartościowej borowiny), kąpiele kwasowęglowe, tlenowe i piankowe. Słynne źródło siarczane „Aleksandra“ z leczniczą wodą do picia. Hydroterapia — kąpiele rzeczne z plażą. Wody siarczane Niemirowa przypominają źródła zagraniczne w Baden, Weilbach, Akwisgranie, Trenczynie i Piszczanach. Woda Aleksandry potężnie pobudza wydzielanie kwasu moczowego.

W Niemirowie leczy się: reumatyzm stawowy i mięśniowy, dna, nerwobóle (ischias), porażenia i niedowłady, obrzęki i zgrubienia po złamaniach, przewlekłe choroby kobiece, niektóre choroby skórne, wypryski, żolży. Kilku lekarzy i apteka w miejscu.

Zakład posiada około 1000 pokoi w willach własnych i prywatnych z wodociągami i elektrycznem oświetleniem; — Cena pokoju od zł. 2-5.-, całodzienne utrzymanie zł. 5.

Klub towarzyski, sala balowa, dancingi, stała orkiestra, tenis, kręgielnia, kroket, łódki na stawie; liczne spacery i wycieczki.

Trzy sezony: od 10 maja — 30 czerwca, od 1 lipca — 31 sierpnia, i od 1-go — 30 września. (W pierwszym i trzecim sezonie ceny niższe. — Frekwencja roczna do 2 tysięcy osób.

Autobusy wprost ze Lwowa, prócz tego komunikacja do Rawy Ruskiej, gdzie oczekują autobusy, na żądanie auto osobowe lub powóz do każdego pociągu.

W jesieni 1931 r. rozpoczął Niemirow sprzedaż suchych okładów borowinowych, zwanych „Amico“. Są to woreczki płócienne w formie materacyków, napelnione specjalnie preparowaną borowiną niemirowską. Kompresy te wypróbowane przez czas dłuższy w lwowskim szpitalu okręgowym okazały się doskonale w skutkach, praktyczne w użyciu i bardzo oszczędne, gdyż wystarczają na kilkadziesiąt razy. Obecnie używane są na wielu oddziałach klinicznych i szpitalnych w całej Polsce i zyskały też prywatną klientelę.



Ojców

Zakład Lecznicy „Goplana”

O J C Ó W

Stacja klimatyczna

Leży w pow. olkuskim, woj. kieleckiego, na wzniesieniu 450 m. n. p. m. W malowniczej dolinie Prądnika, zwanej polską Szwajcarią. Otoczony fantastycznymi skałami wapiennymi i malowniczymi, przeważnie iglastymi lasami jest bez wątpienia jednym z najpiękniejszych zakątków Polski.

Najbliższą stacją kolejową jest Kraków, z którego prowadzi prześlicznie położona, częściowo wysmolowana szosa. Komunikacja autobusowa. Od strony Olkusza, będącego stacją kolejową na linii Dęblin-Kielce-Kraków równie wygodny dojazd autobusami. Poczta, telegraf i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat Ojcowa jest podgórski, średnio wilgotny, grunt wapienny przepuszczalny, o podglebiu ze skał wapiennych, których szczeliny tworzą naturalne dreny. To też niema tu nigdzie wody stojącej jak również błot i torfowisk, tem samem niema odpowiednich warunków dla rozmnażania się komarów. Ilość opadów atmosferycznych i stopień zachmurzenia nieba mniejsze, niż w okolicy.

1300 hektarów lasu, przeważnie iglastego, otaczającego dolinę, dostarcza doskonałego, przepojonego lotnemi olejkami eterycznymi powietrza. Położenie i właściwości klimatu podgórskiego stwarzają znakomite warunki lecznicze; pozatem istnieją tu liczne źródła zawierające szczawę wapniową.

W Ojcowie znajduje się Zakład Lecznicy „Goplana“, położony w oddzielnej części doliny, za zamkiem. Zakład powyższy, nagrodzony złotymi medalami i dyplomami, otwarty jest przez cały rok. Tak cały Zakład jak i kuchnia dietetyczna znajduje się pod kierownictwem i dozorem lekarza. W Zakładzie znajdują się urządzenia do elektro i termoterapii, jak lampa kwarcowa, diatermia, sollux, radiolux, galvanizacja, faradyzacja, kąpiele czterokomorowe, hydro-elektryczne, świetlne. Również i zwolennicy hydroterapii znajdują tu urządzenia do wszelkich zabiegów wodnych, jak nacierania, kąpiele pełne, półkąpiele, natryski, opaski, kąpiele nasiadowe, kocowanie. Kąpiele powietrzne i słoneczne na specjalnym placu, gimnastyka pod kierunkiem lekarza; masaże ogólne i częściowe. Kąpiele gazowe, sztuczne, słone, igliwiowe i t. p., leczenie farmakologiczne, wody mineralne naturalne i sztuczne.

Ceny zabiegów wodnych w Zakładzie wahają się od zł. 1-2.50, kąpiele mineralne i zabiegi elektryczne kosztują od zł. 1-6.— Wszelkie zabiegi lekarskie wykonuje lekarz Zakładu po cenach umiarkowanych. Pracownia zakładowa, zaopatrzona w mikroskop i wszelkie kliniczne urządzenia i przyrządy, przeprowadza na miejscu wszelkie analizy i badania.

Wskazania lecznicze Ojcową są następujące: choroby przemiany materji: (podagra, otluszczenie, cukrzyca), przewlekłe nieżyty gardła i oskrzeli, dychawica oskrzelowa, schorzenia gruczołów wnekowych płuc; choroby organiczne serca w stadium wyrównania, miażdżyca tętnic; przewlekłe nieżyty żołądka i jelit, wrzód żołądka i dwunastnicy, zaburzenia wydzielnicze żołądka, przewlekłe zaparcie stolca; kamica żółciowa; chroniczne zapalenie nerek i miedniczek nerkowych; reumatyzm stawowy; anemje, rekonwalescencje po cięższych chorobach, ogólne osłabienie; krzyżowica, zolży. Choroby nerwowe: nerwice wegetatywne, nerwice serca, żołądka, niemoc płciowa, choroba Basedowa, początki władu rdzenia, porażenie poszczególnych nerwów obwodowych, nerwobóle, stany wyczerpania układu nerwowego.

Nie nadają się do leczenia chorzy na gruźlicę i choroby umysłowe, pozatem Zakład nie przyjmuje epileptyków, zakaznie chorych i dzieci poniżej lat 12.

Hotel „Pod Kazimierzem“ oraz kilka pensjonatów mają urządzone wygodnie pokoje, większość z oświetleniem elektrycznem. Niektóre wille skanalizowane miejscowo. Oprócz tego są do wynajęcia w willach i domkach prywatnych mieszkania bez utrzymania lub z częściowem utrzymaniem. Są

tu również dwa schroniska: Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego i Tur woj. śląskiego. Restauracja w parku „Pod Łokietkiem“, kilka jadalni i cukierni; sklepy. Pokoje pojedyncze od zł. 2-5.—, podwójne od zł. 4-8.50 dziennie, utrzymanie od zł. 5—8.50 dziennie.

Karta klimatyczna sezonowa zł. 15.—, miesięczna zł. 10.—, dwutygodniowa i ponad 3 dni pobytu zł. 6.— Zniżek w kartach klimatycznych udziela Komisja Klimatyczna według ogólnie we wszystkich uzdrowiskach przyjętych zasad.

Pobyt w Ojcowie jest bardzo przyjemny i urozmaicony wielu rozrywkami, jak biblioteka, czytelnia, dancingi, zabawy, reuniony, koncerty, muzyka, fortepjan, radjo, korty tenisowe, krokiet, koszykówka, ping-pong, gry towarzyskie, obszerny park starannie utrzymany, basen kąpielowy (2000 m. kw.), w zimie tory saneczkowe o długości 2-3 km., skocznie narciarskie i znakomite tereny narciarskie. Największą jednak przynętą i ozdobą Ojcowa są wycieczki do malowniczych sąsiednich dolin i słynnych, pełnych uroku, historycznych grot (n. p. Grota Łokietka, Grota Ciemna, Grota Ojcowska), które są znaną osobliwością Ojcowa. Do dalszych okolic, jak Pieskowa Skała, Grota Wierzchowska, Rabsztyn, kursuje na zamówienie specjalny autobus wycieczkowy.

Sezon letni trwa od 1 maja do 30 września, sezon zimowy od 1 grudnia do 31 marca. — Frekwencja roczna około 2 tysiące osób.

Do Ojcowa dojeżdża się autobusami albo z Krakowa (21 km.) z dworca autobusowego w Krakowie, Plac Św. Ducha, albo od strony Olkusza, również autobusem (23 km. — cena zł. 3.—).

Informacyj udziela Zarząd Uzdrowiska Ojców na miejscu i listownie; telefon Ojców Nr. 2.

ORŁOWO MORSKIE

Kąpielisko morskie

Orłowo Morskie jest bezwątpienia najpiękniejszym ze wszystkich kąpielisk, rozsiadłych nad polskim morzem i słusznie jest zwane „Perłą Riwiery Polskiej“. Leży ono w pow. morskim, woj. pomorskiego, na terenie dóbr Kolibek, a częściowo zachodzi nawet na obszar Gdyni. Jest to pierwsza miejscowość kąpielowo-letniskowa, którą spotykamy na wybrzeżu polskim, przybывая od strony Gdańska, od którego granicy Orłowo oddalone jest zaledwie o 1 km. Leżąc między dwoma wielkimi kąpieliskami: gdańskimi Sopotami



Orłowo-Morskie

Łazienki i widok na Gdańsk

(odl. 2 km.) z jednej strony, a polską Gdynią (odl. 3 km.) z drugiej, Orłowo rywalizuje z niemi zwycięsko, przede wszystkim dzięki swemu malownicznemu położeniu i jedyemu na całym wybrzeżu polskim pagórkowatemu ukształtowaniu terenu (najwyższy pagórek, zwany Górą Gołębią, wystrzela do 100 m. nad poziom morza). Zasłonięte od zimnych północnych wiatrów górami, porośnięte gęstym lasem, dochodzącym aż do brzegów morza, posiada klimat równy i ciepły. Średnia temperatura wody w lipcu i sierpniu 18° C. w czerwcu i wrześniu 16° C. Jako miejscowość, wysunięta najdalej na południe z pośród innych osiedli nad zatoką i niezasłonięta przez półwysep helski od wielkiego morza, posiada najbardziej słoną wodę w zatoce i najwięcej odczuwa wpływ otwartego morza.

Stacja kolejowa Kolibki-Orłowo, leży na głównej linii kol. Gdańsk-Gdynia. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Ciepły i łagodny klimat, słoność wody morskiej, pobliże gęstego iglasto-liściastego lasu stanowią główne wartości lecznicze i wypoczynkowe tej uroczej miejscowości nadmorskiej. Spragnieni wypoczynku znajdą tu spokój i wytchnienie, bliskość Gdyni i Sopotów daje możliwość rozrywek i korzystania z urządzeń światowych.

Przebywający w Orłowie letnicy mogą korzystać z opieki kilkunastu lekarzy-Polaków, zamieszkających w Gdyni i Gdańsku. — Apteki w Gdyni. Miejscowość posiada światło elektryczne na ulicach i we wszystkich willach.

Liczba pomieszczeń w Orłowie jest dość znaczna i wzrasta z roku na rok. Wobec zamieniania się Gdyni z każdym rokiem z miejscowości letniskowej na duże miasto portowe, Orłowo staje się głównym ośrodkiem życia uzdrowskiego nad polskim Bałtykiem i dzielnicą willową dla Gdyni, niewątpliwie stanie się ono tem dla wielkiego portu Gdyni, czem są Sopoty dla Gdańska. Czerwony Dwór oraz Dom Kuracyjny w Orłowie otwarte są przez cały rok, dają możność przyjemnego i zdrowego pobytu we wszystkich porach roku. Jakkolwiek Orłowo nie posiada takich lokali rozrywkowych jak Gdynia i Sopoty, jednakże pobyt tu jest bardzo miły i urozmaicony. Kąpiele morskie i plażowanie (plaża szeroka i czysta, bardzo słoneczna, obecnie znacznie rozszerzona), wycieczki w sąsiednie lasy, ciągnące się na wzgórzach Redławskich od Orłowa w kierunku Gdyni, o charakterystycznym, niezwykle zadrzewieniu i cudownych polankach, pokrytych bujnemi kwiatami. Bliższe i dalsze przechadzki piesze nad brzegiem morza. Wycieczki samochodami, koleją i statkami do Gdyni i innych miejscowości, położonych na polskim wybrzeżu, wycieczki do Sopotu i Gdańska (zabytki historyczne), do Wejherowa i Kaszubskiej Szwajcarii. Z Gdyni wycieczki zagraniczne polskimi okrętami, bez paszportów.

Sezon trwa od 1 czerwca do 30 września. — Frekwencja około 4 tysiące osób.

Orłowo Kolibki posiada bardzo dobrą komunikację leżącą



Orłowo-Morskie Promenada nad potokiem Swelina przy granicy polsko-gdańskiej

przy głównej linii kolejowej prowadzącej na Polskie Wybrzeże. Dobre szosy (częsta komunikacja autobusowa) łączą Orłowo z Gdynią i Gdańskiem. Połączenia statkami i motorówkami we wszystkich kierunkach.

Wszelkich informacji (także co do nabywania parcel) udziela Zarząd Dóbr Kolibki-Orłowo, powiat morski. —

O T W O C K

Stacja klimatyczna

Miasto Otwock, pierwszorzędna nizinno-leśna stacja klimatyczna, leży w pow. i w woj. warszawskim, w odległości 25 km. od stolicy, na wysokości 97 m. n. p. m. leży w odległości 2 km. od Wisły, wśród olbrzymiego rezerwatu lasów sosnowych.

Stacja kolejowa na miejscu przy drodze żelaznej Warszawa-Dęblin. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny na miejscu.

Otwock posiada klimat łagodny i dzięki piaszczystemu przepuszczalnemu gruntowi, suchy. Odznacza się idealną czystością powietrza, małą ilością opadów, silną insolacją; wiatry są nadzwyczaj rzadkie, mgły też niema prawie zupełnie. Dzięki tym zaletom klimatycznym nadaje się Otwock do leczenia przez cały rok.

Wskazania: z tytułu swojego położenia na równinie wśród rozległych lasów, a więc typowego leśnego klimatu, nadaje się Otwock, jako miejsce leczniczego pobytu dla osób wymagających oszczędzania w pojęciu lekarskim. Rozumie się przez to ustroje wątłe, osłabione i z nadmiernie wrażliwym układem nerwowym. W stworzonych w ten sposób zasadniczych ramach mieszczą się bardziej szczegółowe wskazania. Należą do nich w pierwszym rzędzie schorzenia narządu oddechowego i to gruźlica płuc, pozostałości po zapaleniach płuc i opłucnej, nieżyty dróg oddechowych. Równie dobrze materiały dostarczają ludzie starsi z rozedmą płuc, z miażdżycą naczyń i z przewlekłymi schorzeniami serca, tak aparatu zastawkowego, jak mięśnia sercowego. W dalszym rzędzie należy postawić pobudliwe dzieci zółzowate, oraz przypadki wybitnie eretycznych nerwów ogólnych i wegetatywnych.

Leczenie chorób płucnych skierowane zostało w ostatnich dziesiątkach lat na nowe tory, odkąd codzienna obserwacja chorych, jak również nauka lekarska wypowiedziały się, że choroby płucne leczyć można tak w klimacie ciepłym jak



Otwock

Kasyno

i w zimnym, w każdym położeniu geograficznym i w każdym wzniesieniu nad poziomem morza. Ciężko chorzy, a specjalnie wysoko gorączkujący, chorzy bardzo nerwowi, pobudliwi i ze słabym sercem, mało krwiści jak również chorzy na gruźlicę krtani, źle znoszą naogół klimat wysokogórski, natomiast lepiej nadają się oni do pobytu zimą i latem w miejscowości nizinnej, gdzie średnia roczna ciepłota jest naogół o 3°C wyższa, gdzie zima nie jest tak ostra. Wiosna wcześniejsza, jesień późniejsza, lato umiarkowane, bez szybkich zmian temperatury powietrza i bez wielkiej różnicy między ciepłotą dnia i nocy. Również chorzy, którzy mają mniej lub więcej naruszony system krwionośny t. j. cierpią na osłabienie mięśnia sercowego, na wadę organiczną serca, leczą się skuteczniej w klimacie nizinnym. Do wyjątkowych zalet Otwocka, jako uzdrowiska nizinnego należy też fakt, że poprawy, osiągnięte tu w leczeniu gruźlicy płucnej, można uważać za bardzo trwałe. Chorzy doznawszy w Otwocku poprawy wracają do miast dużych, nawet bardzo niezdrowych i utrzymują się przy zdrowiu całymi latami.

Otwock posiada kilka sanatorjów, zaopatrzonych w najnowsze urządzenia lecznicze. Zakład Przyrodoleczniczy wyposażony bardzo dostatnio, stwarza warunki do wykonywania wszelkich zabiegów leczniczych. Posiada: aparaty do diatermji, galwanizacji, oddział terapii świetlnej, gabinet roentgenologiczny, aparaty do mięsienia; Zakład Kąpielowy dla kąpeli zwykłych i mineralnych z masażem wodnym, kąpie-

lami falistemi. W Otwocku znajduje się Sanatorium dla piersiowo chorych m. st. Warszawy, szpital powiatowy oraz liczne zakłady filantropijne dla piersiowo chorych.

W uzdrowisku ordynuje 30 lekarzy wszystkich specjalności. Do dyspozycji chorych jest wyszkolony fachowo personel pielęgniarski. — Apteka na miejscu.

Otwock posiada brukowane ulice. Higiena ulic dobra. Całe uzdrowisko jest oświetlone elektrycznością. Jakkolwiek miejscowość stale się rozbudowuje, to jednak nie zatracą charakteru stacji klimatycznej.

W uzdrowisku czynnych jest 30 pensjonatów komfortowo urządzonych, z wodą bieżącą zimną i ciepłą, łazienkami; pozatem 20 pensjonatów skromniejszych. — Ceny z całodziennem utrzymaniem dla jednej osoby wynoszą od złotych 10—25.— Pensjonaty są cały rok czynne. Otwock posiada nadto około 3000 pokoi do wynajęcia, rozmieszczonych w willach i dworach. — Ceny za sezon (zimowy względnie letni) wynoszą od 200 do 500 zł. od pokoju z kuchnią w zależności od miejsca położenia.

Taksa kuracyjna wynosi: a) w willach prywatnych: od 3—15 dni. od osoby zł. 11.—, od 20—30 dni zł. 15.—; b) w sanatoriach, pensjonatach, hotelach i pokojach umeblowanych I-ej kategorii: od 3—7 dni zł. 6.—, od 7—15 dni zł. 11.—, od 15—30 dni zł. 18.—; c) w pensjonatach, hotelach, pokojach umeblowanych II-ej kategorii: od 3—7 dni zł. 5.—, od 7—15 dni zł. 8.—, od 15—30 dni zł. 14.—. Opłat kuracyjnych nie płacą lekarze i ich rodziny, dziennikarze z rodzinami, urzędnicy przebywający w sprawach służbowych, dzieci do lat 10, oraz młodzież utrzymywana z funduszy publicznych. 50% taksy opłacają pracownicy państwowi i komunalni i ich rodziny, młodzież kształcąca się na podstawie matrykuł, artyści scen polskich i ich rodziny.

W Otwocku znajduje się Kasyno, w niem sale gry, balowe, koncertowe, restauracja, tarasy, kinematografy, teatr, dancingi, kawiarnie.

Sezon trwa cały rok. — Frekwencja roczna sięga 17 tysięcy osób.

Uzdrowisko Otwock jest połączone z Warszawą, koleją szerokotorową i wąskotorową oraz dwiema szosami dla komunikacji samochodowej. Z Warszawy do Otwocka kursuje przeszło 60 par pociągów na dobę, na linii szerokotorowej (z dworców Wschodniego i Gdańskiego) i przeszło 30 par pociągów ze stacji kolejki wąskotorowej Most (dworzec przy moście Kierbedzia). W uzdrowisku stale są czynne drożki samochodowe i konne (powozy na gumach).



Otwock

Peryferje uzdrowiska

Wszelkich informacji udziela Magistrat miasta i uzdrowiska Otwocka, ulica Sienkiewicza 5. Tel. 10,108,148. W Warszawie: Związek Uzdrowisk Polskich, Święto-Krzyska 17, m. 4. Tel: 409-74 i 434-38 oraz biura podróży „Orbis“.

PEREHIŃSKO

Letnisko

Położone w pow. daliniańskim, woj. stanisławowskiego, nad Łomnicą, na wysokości 500 m.n.p.m., na stokach Gorganów, w okolicy lesistej. W obrębie gminy Perehińsko znajdują się dwa przysiółki, z których przysiółek Osmołoda, położony na wysokości 753 m.n.p.m. jest górską stacją klimatyczną, zaś Podlute na wysokości 717 m.n.p.m., jest stacją klimatyczną i zdrojowiskiem siarczano-jodowem. Obie te miejscowości położone są w centrum Gorganów.

Stacja kolejowa dla Perehińska Rożniatów—Krechowice lub Broszniów na linii Stryj—Stanisławów, w odległości od Perehińska 24 km. — dojazd autobusami; dla Podlutego i Osmołody stacja kol. Broszniów w odległości od Osmołody 49 km., od Podlutego 46 km. — dojazd kolejką leśną. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefon międzymiastowy w Perehińsku.

Perehińsko wraz z przysiółkami posiada klimat górski, ze względu na otaczające je lasy świerkowe — łagodny, powietrze idealnie czyste. Miejscowość nadaje się na od-

poczynek dla ludzi przepracowanych i do leczenia klimatycznego. Źdroje w Podlutem chwilowo nieczynne. — Apteka i lekarze w Perehińsku.

Mieszkania w pensjonatach, hotelu i u miejscowych włościan. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonacie zł. 8.— dziennie, ceny mieszkań u włościan 50—60 zł. miesięcznie. Sklepy spożywcze i łatwość nabycia artykułów żywnościowych, nabiału i t. p. umożliwiają prowadzenie własnej kuchni.

Kąpiele rzeczne w Łomnicy, przechadzki po pobliskich lasach, bliższe i dalsze wycieczki na szczyty Gorgan, leśną kolejką w góry uprzyjemniają letnikom pobyt na wywczasach. — Miejscowość jest schludna, toteż cieszy się powodzeniem i gości do 1000 letników rocznie.

Sezon trwa od 15 czerwca do 31 października. — Bliższych szczegółów udziela Urząd Gminny w Perehińsku.

P I E S K O W A S K A Ł A

Letnisko

Leży w pow. olkuskim, woj. kieleckiego, na wysokości 475 m. n. p. m., w tej samej dolinie Prądnika co i Ojców, od którego jest odległa o 6 km. Urząd pocztowy, telegraf i telefon w Skale, woj. kieleckiego.

Najbliższe stacje kolejowe są: Kraków (o 28 km.) i Olkusz w odległości 14 km., skąd wygodny dojazd autobusami.

Klimat podgórski, dużo słońca, sucho, mało opadów, dlatego miejscowość ta jest odpowiednia dla osób wątłych i anemicznych, zwłaszcza dzięki otoczeniu wielkiego lasu sosnowego.

Starożytny Zamek Szafranców z XIV w. (skanalizowany), zamieniony na pensjonat, mieści około 50 pokoi do wynajęcia, w Zamku kaplica, sala balowa, czytelnia, wanny, poza Zamkiem kilka willi, w których można wynajmować mieszkania z kuchniami. Restauracja w miejscu. — Cena pokoju w sezonie od zł. 3.— za dobę. Cena mieszkania jednopokojowego na sezon zł. 150, dwupokojowego z kuchnią od zł. 250.—

Lekarze w Sułoszowie, Skale i Ojcowie; apteki tamże.

Pobyt w Pieskowej Skale jest bardzo urozmaicony przede wszystkim dzięki położeniu w pięknej, malowniczej okolicy, będącej terenem interesujących wycieczek; bliskość Ojcowa, Olkusza, Krakowa. Poza tem dla zdrowych zimne kąpiele w Prądniku, kąpiele słoneczne, przechadzki, tenis, sporty, tańce.

W ciągu sezonu, który trwa przez całe lato, przebywa w Pieskowej Skale około 200 osób. — Komunikacja dogodna koleją do Krakowa albo Olkusza (na linii Warszawa—Dęblin—Strzemieszyce—Kraków); dojazd autobusami po znakomitych szosach, prowadzących przez bardzo piękne malownicze okolice; cena przejazdu około 3 zł.

Informacyj udziela Zarząd Tow. Akc. Zamek Pieskowa Skala, w Warszawie, ul. Emilji Plater 35, mieszkanie p. K. Huzarskiego; tel. 242-17 i na miejscu: Pieskowa Skala, poczta Skala pod Ojcowem, woj. kieleckie.

R A B K A

Zdrojowisko

Leży w Małopolsce zachodniej, w Karpatach zachodnich, w pow. makowskim, woj. krakowskiego na wysokości 500—560 m. n. p. m., na płaskowzgórzu, otoczonem od wschodu, zachodu i północy wysokimi górami.

Stacja kolejowa Rabka Zdrój w miejscu, 3 km. od Chabówki na linii Kraków—Zakopane. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefony w centrum zdrojowiska.

Rabka posiada klimat podgórski, łagodny i suchy. Odznacza się idealną czystością powietrza, małą ilością opadów, silną insolacją. Wiatry bardzo rzadkie, mgieł niema. Dzięki temu klimat Rabki przedstawia przez cały rok znakomite walory lecznicze. Okoliczne góry pokryte są gęstymi lasami szpilkowymi. W samym centrum zdrojowiska znajduje się ogromny 100-morgowy park z lasem szpilkowym. Klimat Rabki obok źródeł solankowych stanowi największy atut leczniczy zdrojowiska.

Jedenaście źródeł daje solankę radjoczynną o znacznej zawartości jodu i bromu, jakoteż wielu innych składników nie ustępującą zdrojom Heilbrunn w Niemczech i Wildegga w Szwajcarii. Solanki rabczańskiej używa się do picia, do kąpiei leczniczych i do wzięwań. Urządzenia lecznicze Zakładu Kąpielowego, stojące na wysokim poziomie, obejmują: dział dla kąpiei mineralnych, solankowych, gazowych oraz piankowych; dział dla kąpiei borowinowych ze specjalnymi urządzeniami dla okładów borowinowych, mułowych oraz dla irygacji ginekologicznych; dział dla zabiegów hydropatycznych oraz masaży; dział parówki zwykłej i solankowej; dział elektro-heljoterapii (diatermia, lampa kwarcowa, elektryzacja), Roentgen djagnostyczny; dział mechanoterapii i

gimnastyki rozwojowej; dział inhalacyjny, wzięwania aparatuwe i kabinowe (solankowe, oleiste, aromatyczne, bez i z dodaniem lekarstw). Okłady borowinowe oraz mulowe i masaże wykonuje się też w mieszkaniach kuracjuszy. Szereg pensjonatów i zakładów wydaje kąpiele solankowe i gazowe w domu. Wszystkie działy prowadzone są pod kierunkiem i nadzorem lekarzy specjalistów. — Cena kąpiele solankowych i zabiegów oraz kąpiele borowinowych wynosi w zależności od klasy, rodzaju i wielkości od zł. 1—7.—, zabiegów hydropatycznych i masaży od zł. 2—12.— (kąpiel piankowa), zabiegów wzięwalnianych w zależności od rodzaju zł. 1—2.50, elektroterapeutycznych od zł. 3—8.— Od cen powyższych urzędnicy państwowi otrzymują pewne zniżki.

Budynek łazienek i wzięwalni ogrzewany centralnie celem udogodnienia korzystania z zabiegów leczniczych wczesną wiosną oraz jesienią. W zdrojowisku zaprowadzone są wodociągi, oświetlenie elektryczne, częściowa kanalizacja. Chodniki betonowe wzdłuż głównej drogi. — Rzeźnia miejska.

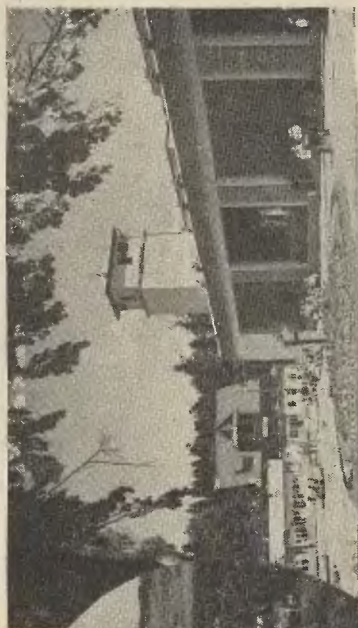
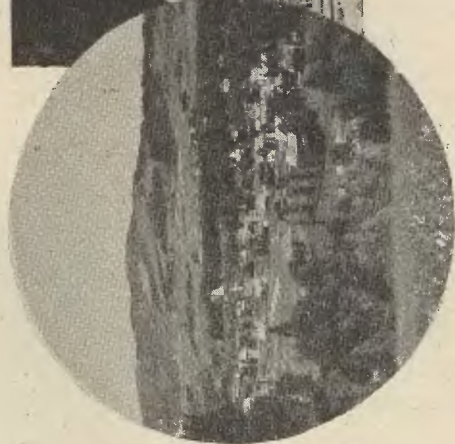
Wskazania lecznicze: choroby konstytucjonalne dzieci i młodzieży, krzywica, skaza wysiękowa, skaza limfatyczna i neurolimfatyczna, niedorozwój, niedokrewność. Zolży schorzenia błon śluzowych spojówek nosa, gardła, tchawicy, oskrzeli, gruczołów obwodowych i wewnętrznych, stawów, kości, błon surowiczych. Następstwa chorób zapalnych ostrych: płuc, opłucnej, otrzewnej, stawów, układu nerwowego i t. p. U dorosłych wskazania analogiczne, pozatem choroby przemiany materji, artretyzm, otyłość, miażdżycę miernego stopnia, rekonwalescencja, wyczerpanie i t. p. Choroby kobiece: stany pozapalne i powysiękowe. — Przeciwwskazania: gruźlica płuc, choroby nerek, niewyrównane wady serca.

W zdrojowisku ordynuje stale dziewięciu lekarzy, pozatem istnieją dwa zakłady dentystyczne, dwie apteki, pielęgniarki, masażyści(stki), położne. W sezonie letnim ordynuje 20 lekarzy.

Liczne pierwszorzędne, całoroczne pensjonaty urządzone z pełnym komfortem, z łazienkami dla kąpiele mineralnych, z lampami kwarcowymi na miejscu. Wielka liczba pensjonatów sezonowych I, II i III kategorii, ponadto pokoje umeblowane i mieszkania z kuchniami różnej jakości, we wszystkich dzielnicach zdrojowiska. Hotel w centrum Zakładu z centralnem ogrzewaniem, połączony z budynkiem łazienek, inhalacyj i z restauracją, czynny przez cały rok. Liczne restauracje, kawiarnie, mleczarnie. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonatach i sanatoriach w zależności od kategorii pensjonatu i sezonu wynosi od zł. 7—20. — Cena zł. 20. — odnosi się

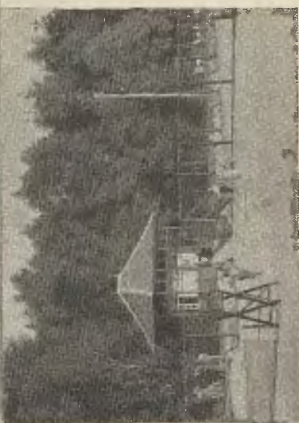
2. Rabka

Pijalnia wód mineralnych



Widok ogólny

1. Rabka:



3. Rabka Korty tenisowe



4. Rabka

Saneczkarstwo

do sanatoriów, które poza normalnemi świadczeniami zapewniają jeszcze opiekę lekarską. Urzędnicy państwowi oraz członkowie kas chorych otrzymują w zakładach wychowawczo-leczniczych pewne zniżki.—

Osoby przebywające w zdrojowisku obowiązane są po upływie 48 godzin pobytu do opłacenia taksy kuracyjnej, która wynosi dla dorosłych w czasie od 1 maja do 30 września za pobyt 6 tygodniowy zł. 27.—, od dzieci do 15-let

zł. 18. — Za każdy następny tydzień pobytu osoba dorosła płaci zł. 3.—, dziecko do lat 15-tu zł. 2. — Dzieci przebywające w zakładach i internatach leczniczo-szkolnych przez cały rok placą tytułem taksy po zł. 4.— miesięcznie. — W sezonie zimowym od 1 października do 30 kwietnia osoba dorosła za pobyt 3 tygodniowy opłaca tytułem taksy zł. 12.—, za dziecko do lat 15-tu zł. 7.50. Za każdy następny tydzień — osoba dorosła zł. 2.—, dziecko do lat 15-tu zł. 1.50. Urzędnicy państwowi i samorządowi z rodzinami do VI. st. służb. włącznie, wojskowi z rodzinami do stopnia kapitana włącznie, osoby leczone na koszt organizacji ubezpieczeń społecznych, oraz najbliżsi członkowie rodzin osób prowadzących w zdrojowisku przedsiębiorstwa handlowe i przemysłowe i zatrudnieni w tych przedsiębiorstwach opłacają 50% taksy podstawowej. Urzędnicy i funkcjonariusze przedsiębiorstw państwowych i samorządowych, których pobory nie przekraczają uposażenia VI. st. sł. oraz ich najbliższe rodziny opłacają 75% taksy kuracyjnej. — Wolni od opłaty taksy są lekarze, ich żony i będące na ich utrzymaniu dzieci, urzędnicy przebywający w zdrojowisku w sprawach służbowych, członkowie syndykatów dziennikarzy z rodzinami, służba domowa kuracjuszków z wyjątkiem bon, pielęgniarek i opiekunek dzieci, oraz osoby przebywające w zdrojowisku w celu prowadzenia przedsiębiorstw handlowych lub przemysłowych.

W Rabce Zdroju jako zdrojowisku przystosowanemu dla leczenia przede wszystkim dzieci i młodzieży stworzono spec-



Rabka:

Drewniany kościół z XVI stulecia



Rabka:

Wziewalnia

jalny typ internatów i szkół sanatoryjnych. Gimnazja takie męskie i żeńskie posiadają pełne prawa publiczności. W ten sposób młodzież szkolna może przeprowadzać w ciągu całego roku leczenie nie przerywając nauki t. j. nie tracąc całego roku szkolnego.

Rabka Zdrój posiada salę koncertową i na przedstawienia teatralne. Kino, muzyka zdrojowa w sezonie letnim, place zabawowe dla dzieci, tenis, place sportowe, zawody lekkoatletyczne, w zimie tor saneczkowy, ślizgawka, skocznie i znakomite tereny narciarskie. Rabka stanowi doskonały punkt wyjścia dla wycieczek narciarskich na Luboń, Gorce, Obidową i t. d. Polskie Towarzystwo Tatrzańskie organizuje wspólne wycieczki piesze i autobusowe w pobliskie góry (Luboń, Turbacz, Babia Góra) oraz dal-
sze w Pieniny (Czorsztyn, Niedzica, Krościenko, Szczawnica) i w Tatry (Zakopane, Morskie Oko). Innych rozrywek pod dostatkiem: czytelnia pism codziennych i ilustrowanych, biblioteki, przedstawienia amatorskie, rauty, tańce, dancingi. Rabka posiada również cenne zabytki historyczne, jak drewniany kościółek z XVI w., w którym mieści się specjalne muzeum etnograficzne, założone przez Oddział Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Rabce; na Świętym Krzyżu przy drodze państwowej na Obidową znajduje się oryginalny kościółek z XVII w. będący pod opieką Krakowskiego Klubu Automobilowego.

Zdrowisko Rabka czynne jest przez cały rok. Największy zjazd kuracjuszy w czasie od 1 maja do 30 września

i od 15 grudnia do 15 marca. — Frekwencja roczna około 18 tysięcy osób.

Do Rabki kursują bezpośrednio pociągi pośpieszne Warszawa-Kraków-Rabka oraz bezpośrednio wagony przy pociągach pośpiesznych ze Lwowa, Poznania, Katowic i prowadzą szosy automobilowe we wszystkich kierunkach, co ułatwia komunikację jak i organizowanie wycieczek. W centrum Zakładu garaż samochodowy. Pozatem bardzo dogodnie połączenia autobusowe z Krakowem.

Informacyj udziela Komisja Zdrojowa i Zarząd Zakładu Kąpielowego w Rabce Zdroju. Telefon Nr. 2 i 60.

R A J C Z A

Stacja klimatyczna

Rajcza to duża wieś w pow. żywieckim, woj. krakowskiego, odległa o 22 km. na południe od miasta Żywca. Leży ona wśród gór i wielkich lasów szpilkowych, w pięknej i malowniczej dolinie rzeki Soły, na wzniesieniu 500 m. n. p. m.

Stacja kolejowa Rajcza na linii Żywiec-Zwardoń. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Górski klimat Rajczy odznacza się świeżym, łagodnym powietrzem, czystym i aromatycznym. Miejscowość ta nadaje się znakomicie do leczenia chorób płucnych i dla ozdrowieńców.



Rajcza:

Kąpiele w Sole



Rajcza:

Rzecka Soła

Rajcza jest siedzibą wielkiego Sanatorium dla gruźlików, wyłącznie wojskowych i ich rodzin; otwartego przez cały rok. W uzdrowisku praktykuje 4 lekarzy, w tem 3-ch specjalistów płucnych. Apteka również na miejscu.

W Rajczy znajduje się kilka pensjonatów. Oprócz tego jest wiele schludnych mieszkań do wynajęcia u miejscowej ludności. Dużo sklepów, zwłaszcza żywnościowych zapewnia tanią, dogodną i higieniczną aprowizację. — Ceny w pensjonatach jak i w domach prywatnych umiarkowane.

Są tu kąpiele w rzece Sole, kąpiele słoneczne i powietrzne na rozległych plażach, na których w tym roku będzie zainstalowany megafon; wycieczki na pobliskie szczyty górskie Suchą Górę (1042 m.), Zabawę (824 m.), Wielką Raczę (1236 m.), Rycerzową (1207 m.), i wiele innych, a także do przepięknej miejscowości Ujsoły, odległej o 6 km. od Rajczy, gdzie zbiega się kilka malowniczych dolin, które spływają potoki, łączące się w rzekę Solę. Rajcza jest zimową porą — z powodu doskonałego terenu — miejscem masowych wycieczek narciarzy z Krakowa, Żywca, Górnego Śląska i z dalszych nawet okolic. Park sportowy i wypoczynkowy na wykończeniu.

Komisja Klimatyczna przy Gminie Rajcza pobiera na podstawie zezwolenia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych od kuracjuszy i letników niewysoką takse klimatyczną, a wpływy z tego źródła obraca na różne inwestycje dla wygody gości.

Dojazd do Rajczy bardzo dogodny, z dalszych okolic kraju przez Kraków, Żywiec. Na stacji kolejowej oczekują zawsze powózki.

Sezon główny od 1 maja do 31 października. — Informacyj udziela Komisja Klimatyczna przy Gminie Rajcza, poczta Rajcza.



Rymanów-Zdrój:

Łazienki

RYMANÓW ZDRÓJ

Zdrowisko

Położony jest w pow. sanockim, woj. lwowskiego, na wysokości 399 m. n. p. m. w odległości 8 km. od miasteczka tej samej nazwy. Zdrowisko leży w dolinie Taby, wśród gór karpackich, pokrytych potężnymi lasami iglastymi.

Stacja kolejowa Rymanów na linii Stróże-Nowy Zagórz w odległości 10 km. od zdrowiska, dojazd wygodnymi autobusami. Urząd pocztowo-telegraficzny, telefon międzymiastowy Rymanów Zdrój Nr. 1. — w miejscu.

Klimat zdrowiska jest podgórski, łagodny, bez znaczniejszych wahań temperatury, powietrze idealnie czyste, nasycone ozonem i przepojone woniami leśnymi; grunt przepuszczalny.

Rymanów Zdrój rozporządza licznymi źródłami szczaw alkaliczno-słonnych, zawierających jod i brom, wśród których wody ze źródeł „Tytusa“, „Klaudji“ i „Celestyny“ ze względu na cenne dla zdrowia składniki mineralne odznaczane były wielokrotnie pierwszymi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników.

Wody rymanowskie stosuje się do kąpieli i do picia. Wskazania: żółty i skazy żółzowa i wysiękowa z powstającymi na tym tle nieżytami dróg oddechowych i chorobami skóry. Nieżyty żołądka, jelit, dróg żółciowych. Przewlekły reuma-

tyzm. Zgrubienia okostnej po złamaniach kości i po zapaleniach. Pozostałości po zapaleniach opon mózgowo-rdzeniowych, po chorobie Heine-Medina. Neuralgje i zapalenia nerwów. Schorzenia kobiece.

Piękne i nowoczesnie urządzone łazienki do kąpeli mineralnych posiadają kilkadziesiąt kabin z wannami dla dorosłych i dzieci. Kilka pijalni wód i boiska dla gimnastyki zwykłej i ortopedycznej, prowadzonej przez specjalistów. — Ceny kąpeli solankowych zależne są od sezonów, z których I-szy trwa od 20 maja do 20 czerwca, II-gi od 21 czerwca do 20 sierpnia i III-ci od 21 sierpnia do 30 września. Cena kąpeli w sezonie I. i III. w klasie I. dla dorosłych wynosi zł. 4.—, dla dzieci zł. 2. 50, w klasie II. dla dorosłych zł. 3.—, dla dzieci zł. 2.—, w sezonie II. (głównym) I. dl. dla dorosłych zł. 5.—, dla dzieci zł. 3.—, kl. II. dla dorosłych zł. 4.—, i dla dzieci zł. 2.50. — Kilku stałych lekarzy, a w sezonie kilkunastu zapewniają należyłą opiekę. — Apteka na miejscu.

Mieszkania w zelektryfikowanych pensjonatach zakładowych oraz w licznych prywatnych, pozatem mieszkania w willach i dworach. — Cena pokoju w budynkach zdrojowych w sezonie I i III od zł. 1.50—5.—, w sezonie głównym od zł. 2.50—7.—, poza obrębem Zakładu w I i III sezonie pokoje od zł. 1—1.50, w sezonie głównym od zł. 1.50—2.50. — Utrzymanie w pensjonatach w I. i III. sezonie dla dorosłych i dzieci od lat 6-ciu zł. 6.—, dla dzieci młodszych zł. 4.—, w sezonie głównym dla dorosłych i dzieci od lat 6. — zł. 8.—, dla dzieci do 6 lat — zł. 6.— Łatwość nabycia artykułów spożywczych umożliwia prowadzenie własnego gospodarstwa.

Goście, przebywający w zdrojowisku, opłacają takse zdrojową, która wynosi 15 zł. od osoby samotnej lub głowy rodziny, 10 zł. od drugiego członka rodziny, następne osoby w rodzinie opłacają zł. 5.— Wolni są od opłaty taksy zdrojowej lekarze, ich rodziny, ubodzy, którzy wykażą się świadectwem niezdolności, dzieci kolonji letnich i służba niższej kategorii.

Koncerty muzyki zdrojowej, zabawy, dancingi, przedstawienia amatorskie i przyjezdnych trup teatralnych, festyny, uprzyjemniają kuracjuszom pobyt w Rymanowie Zdroju. Przechadzki, bliższe i dalsze wycieczki w góry, na przełęcz Dukielską, do Odrzykonja, pełnych zabytków Krosna i Biecza.

Przepiękne położenie Rymanowa Zdroju, jego klimat i naturalne skarby lecznicze gromadzą rok rocznie przeszło 3000 kuracjuszy.

Wskazówek przyjezdnym udziela Zarząd Zdrojowy i Komisja Zdrojowa w Rymanowie Zdroju. — Komunikacja kolejowa jest bardzo dobra, bezpośrednie połączenia z całą Polską.

R Y T R O

Podgórskie letnisko

W pow. nowosądeckim, woj. krakowskiego, leży na wysokości 360 m. n. p. m., w dolinie Popradu. Otoczenie tworzą lesiste góry. Najwyższy szczyt Radziejowa wznosi się na 1265 m. n. p. m.

Stacja kolejowa na linii Nowy Sącz-Krynica w środku uzdrowiska, urząd pocztowy i telegraficzny w miejscu.

Klimat Rytra jest łagodny podgórski, o typie klimatu leśnego. Gleba kamienista, sucha, powietrze idealnie czyste, przepojone ozonem i żywicą pobliskich lasów. Silne nasłonecznienie.

Naturalne środki lecznicze Rytra to przede wszystkim powietrze i słońce. Pozatem znajdują się tu nieujęte i niezbadane jeszcze należycie źródła wód mineralnych.

Miejscowość nadaje się do leczenia klimatycznego dla przepracowanych i ozdrowieńców.

Mieszkania w 15 pensjonatach oraz w licznych dworakach włościańskich. — Cena pokoju z utrzymaniem od zł. 6.50—10.—, pokoje w willach od zł. 1.50—3.— dziennie; pokoje z kuchniami w domkach włościańskich od zł. 70—150. — miesięcznie. — Na miejscu sklepy spożywcze, dużo nabiału, co umożliwia prowadzenie własnego gospodarstwa domowego. Fryzjerna damska i męska na miejscu. — W czasie sezonu ordynuje tu kilku lekarzy i dentystów. — Apteki w Starym Sączu, w Nowym Sączu i w Piwnicznej.

Rytró rozporządza placami tenisowymi, boiskiem sportowym, doskonałą plażą, wspaniałymi kąpielami w Popradzie, urządzeniami do kąpiei słonecznych. Kuracjusze korzystają z pięknych spacerów po pobliskich lasach. Wieczorami urządzone są zabawy, dancingi, od czasu do czasu przedstawienia przyjezdnym trup teatralnych. Rytró jest najdogodniejszą stacją wycieczkowo-turystyczną na Podhalu w Pieniny, Tatry, do Czechosłowacji, tak szlakami turystycznymi pieszo, jak też autami.



Rytro:

Widok na górę zamkową

Uroczę położenie oraz walory letniskowe i turystyczne Rytra gromadzą rok rocznie w tej miejscowości około 2 tysiące osób. — Sezon trwa od 1 maja do 31 października. — Informacyj udziela biuro informacyjne Urzędu Gminnego w Rytrze.

SMUKAŁA

Osiedle leśne

Smukała leży w pow. bydgoskim, woj. poznańskiego, o 8. km. na północ od Bydgoszczy, nad Brdą, w okolicy pagórkowatej lesistej.

Najbliższą stacją kolejową jest Bydgoszcz. Jednakże w Smukale leśnej jest przystanek kolejki powiatowej Bydgoszcz-Koronowo. Poczta, telegraf i telefon w miejscu.

W Smukale znajduje się Wojewódzkie Sanatorium dla piersiowo chorych, wybudowane w r. 1904, własność Starostwa Krajowego w Poznaniu. Jest to okolica wymarzona dla leczenia chorób płucnych. Teren bezwzględnie suchy i przepuszczalny, zewsząd otoczony wielkimi lasami iglastymi (sosnowemi), od północnych wiatrów zasłonięty olbrzymią puszcą tucholską. W roku 1930 Zakład został całkowicie odnowiony. Mieści się on w dwóch budynkach, z których jeden przeznaczony jest dla ozdrowieńców i zupełnie lekko chorych. Wszystkie pokoje mieszkalne wychodzą na

południe. Ponadto posiada Sanatorium obszerne kryte verandy, umożliwiające chorym przebywanie przez cały dzień na świeżem powietrzu. Gmachy sanatoryjne są solidnie i masywnie budowane, posiadają centralne ogrzewanie i piece, elektryczność, łazienki, kanalizację. Sanatorium zaopatrzone jest w gabinet roentgenowski, salę światłoleczniczą, oraz w gabinety lekarskie, wyposażone w nowoczesne urządzenia medyczne. — Najlepsze warunki lecznicze klimatyczne są w czasie od marca do listopada.

Czynności lekarskie spełnia 4 lekarzy. Dyrektorem jest Dr. Maysner, specjalista chorób płuc; pozatem Sanatorium zatrudnia 4 siostry Czerwonego Krzyża i jednego aptekarza. Leczenie polega na ścisłym przestrzeganiu kuracji klimatyczno-dietetycznej oraz w odpowiednich wypadkach na stosowaniu pomocniczych zabiegów, jak sztuczna odma, thorakoplastyka, leczenie złotem, tuberkulina, dożylnie wlewania wapnia, naświetlanie lampą kwarcową i Solluxem, naświetlanie Roentgenem śledziony według Manuchina, zabiegi krztaniowe i t. p. Zabiegi chirurgiczne jak przecięcie nerwu przeponowego i thorakoplastykę wykonuje dla Sanatorium umówiony chirurg specjalista.

Posiłki podaje się pacjentom 5 razy dziennie, odżywianie jest dobre i obfite i pozostaje stale pod kontrolą dyrekcji. Własny 40 morgowy park. Przechadzki w otaczających lasach.

Koszty utrzymania i leczenia wynoszą w kl. I-ej zł. 14,50, w kl. II-ej zł. 10 dziennie łącznie z opieką lekarską, obsługą,



Smukała:

Sanatorium dla piersiowo-chorych

lekami (za wyjątkiem specyfików zagranicznych), z zabiegami lekarskimi, analizami, światłem i opalem. Osobna opłata według taryfy minimalnej za zdjęcia roentgenowskie i naświetlania lampą kwarcową. — Bieliznę pościelową, koce i worki futrzane do werandowania wypożycza Sanatorium bezpłatnie. — W Sanatorium w Smukale przebywa stale 150—200 osób zależnie od pory roku; zakład jest otwarty cały rok.

Dojazd do Bydgoszczy, a stąd kolejką powiatową bydgoską z Bydgoszczy-Okola do stacji Smukala (rozkład kolejki powiatowej Bydgoszcz-Koronowo umieszczony jest w urzędowym rozkładzie jazdy), lub też autobusem Bydgoszcz-Koronowo.

Zgłoszenia wraz ze świadectwem lekarskim przysyłać do Dyrekcji Sanatorium w Smukale.



Szosa prowadząca z Buska do Solca-Zdroju

SOLEC ZDRÓJ

Zdrojowisko

Zdrojowisko Solec jest zdrowo i malowniczo położoną miejscowością w pow. stopnickim, woj. kieleckiego. Leży na wysokości 300 m. n. p. m., zasłonięty od północnych wiatrów pasmem gór, porośniętych lasem i chroniących to zaciszne zdrojowisko od zimnych powiewów. Ze wzgórz

tych, odległych od Solca o 3 k.m. roztacza się wspaniałe widoki na dolinę Wisły i na Tatry.

Najbliższe stacje kolejowe: Kielce i Szczucin na linii Tarnów-Szczucin. Dojazd do stacji kolejowych wygodnymi autobusami po dobrej szosie. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefon międzymiastowy w Solcu-Zdroju.

Klimat Solca jest łagodny, opadów niewiele; grunt przepuszczalny.

Środki lecznicze Solca Zdroju, to woda mineralna do picia i do kąpiei z najsilniejszego ze znanych w Europie źródła siarczano-słonego, zawierającego jod i sól glauberską, oraz kąpiele i zabiegi mułowe. Ponadto kąpiele kwasowęglowe, jodobromowe, igliwiowe, masaże, foto — i elektroterapia, picie wód mineralnych soleckich i innych.

Okazały gmach nowych łazienek odbudowany obecnie po pożarze 1921 r. jest już cały oddany do użytku kuracjuszy, co pozwala obsłużyć większą niż lat ubiegłych liczbę chorych, zwłaszcza, że uruchomiony od paru lat nowy mechanizm do wydobywania wody mineralnej zapewnia znaczne powiększenie jej ilości po gruntownym oczyszczeniu soleckiego źródła, przeprowadzonym z wielkim nakładem kosztów w jesieni 1924 r. przez Zarząd Zakładu.

Ceny kąpiei są następujące: kąpiel mineralna od zł. 2.25—3.50, kąpiel mułowa całkowita od zł. 5—6.—, częściowa od zł. 2—4.—, zależnie od poziomu urządzeń kąpielowych.

Solec posiada na terenie Zakładu wodociąg i kana-



Solec-Zdrój:

Łazienki



Solec-Zdrój:

Willa Prus



Solec-Zdrój:

Kolumnada Łazienek

lizację. Cały Zakład oraz wille są oświetlone elektrycznie.

W Zakładzie Wód Mineralnych Siarczano Słonych w Solcu Zdroju leczy się skutecznie następujące choroby: reumatyzm stawowy i mięśniowy, artretyzm, choroby skórne, żolży (skrofuły), krzywicę (choroba angielska), choroby nerwowe (nerwobóle, ischias), neurastenje, przewlekłe zapalenia stawów i kości, zatrucia metalami, przymiot a głównie jego następstwa, początki tabesu.

Leczenie się w Solcu nie jest natomiast wskazane dla osób chorych z wadami serca, na gruźlicę płuc oraz nowotwory.

W Solcu ordynuje 2 stałych lekarzy; kierownikiem Zdroju jest Dr. med. Antoni Kaczyński, ordynuje ponadto Dr. Ludwik Maliszewski. Pozatem znajduje się w Solcu fclczcr masażysta i masażystki. Apteka w miejscu. Zdrojowisko posiada szpital na 25 łózek dla niezamożnych chorych, w którym pobyt miesięczny wraz z kąpielami mineralnemi — bez utrzymania, lecz z prawem gotowania jedzenia w szpitalnej kuchni — kosztuje około 100 zł.

Kilkanaście willi zakładowych, rozlokowanych jest wzdłuż

cienistej alei kasztanowej. Na uwagę zasługuje duży gmach hotelu o 60 pokojach z salą restauracyjną i balową, czytelnią, wypożyczalnią książek i pokojem do kart, dalej pensjonat prowadzony przez p. Lubowidzką, wreszcie willa „Prus“ z milemi słonecznymi pokojami, oraz wille „Irena“, „Mickiewiczówka“, „Placówka“ i „Leśniczówka“. Prócz wymienionych domów zakładowych znajduje się poza obrębem Zakładu parę willi prywatnych, można również odnajmować pokoje u włościan miejscowych. Przyjechawszy do Solca należy zwracać się o mieszkanie do kantoru wynajmu w Hotelu Zakładowym. W razie gdyby przybywający na kurację miał zamiar zamieszkać poza obrębem Zakładu, Zarząd Zakładu zaleca mu wielką przeczorność w wyborze mieszkania i radzi nie płacić za nie zgóry — jak tego właściciele zazwyczaj wymagają — by można było mieszkanie zmienić, jeśli okaże się nieodosowne i niedogodne.

Cena całodziennego utrzymania w pierwszorzędnym pensjonacie wynosi od zł. 5—6.—, co łącznie z pokojem zaopatrzonym w światło elektryczne i pościel, łącznie również z podatkiem gminnym wyniesie około 10 zł. na dobę. Najdroższy pokój w willi zakładowej kosztuje zł. 6.—, najtańszy zł. 1.30 za dobę. Cena utrzymania w restauracji zakładowej od zł. 4.50—5.— W niektórych willach są kuchnie przy pokojach, wtedy utrzymanie we własnym zarządzie wypada jeszcze znacznie taniej. Aprowizacja łatwa, bo na miejscu są sklepy i mleczarnia.

Taksa zdrojowa pobierana na rzecz Komisji Zdrojowej wynosi od zł. 10—25.— Podatek gminny pobiera się w wysokości 15% od ceny pokoju bez utrzymania.

Pobyt w Solcu jest bardzo miły, jakkolwiek jest to tylko cicha, daleka od wielkomiejskiego gwaru, wieś polska. Tu może zmęczony nerwowem życiem miejskiem kuracjusz odpocząć wśród darów i wdzięków przyrody. Toteż dnie całe spędzają goście soleccy w sosnowym lesie, którego 300 morgów rozciąga się tuż za łazienkami, grzeją się i opalają na piasku, wypoczywają z książką w rękę na ławeczkach rozrzuconych po lesie, leżą wśród łąnów zbóż lub na łąkach, wdychając cudne powietrze, wolne od dymów i kurzu i leczą skolatane nerwy ciszą i ukojeniem, jakie tylko prawdziwa wieś dać może. W ten sposób naturalne warunki klimatyczne i cisza uzupełniają kurację i stwarzają dla niej jaknajkorzystniejsze warunki. Nie pozbawiony jest równocześnie Solec rozrywek i atrakcyj. Doborowy zespół orkiestry warszawskiej grywa dwa razy dziennie, rano w hallu łazienek, po południu w parku hotelowym. Co niedziela odbywają się

na sali balowej dancingi, mające charakter prywatnej zabawy, raz w tygodniu przedstawienia kinematograficzne, pozatem przedstawienia amatorskie i przyjezdnych zespołów artystycznych, majówki przy dźwiękach chłopskiej kapeli, gry towarzyskie, tenis, przechadzki bliższe i dalsze, wreszcie wieczorki furmankami chłopskimi do Czarków nad Nidą, Rogowa nad Wisłą celem zwiedzenia dworku modrzewiowego z czasów króla Jana Sobieskiego i obejrzenia starannie utrzymanego parku, do Wiślicy z jej starożytną kolegiatą, wybudowaną przez króla Kazimierza Wielkiego i domku historyka i kronikarza Jana Długosza.

Sezon trwa w Solcu od 1 maja do 30 września; przeciętna frekwencja sezonowa dochodzi do 2000 osób.

Jakkolwiek Solec nie ma bezpośredniego połączenia kolejowego, to jednak, dzięki sprawnej komunikacji autobusowej, nie jest dojazd do zdrojowiska bynajmniej trudny. Przyjeżdżającym od strony Warszawy poleca się dojechać do stacji Kielce, skąd trzy razy dziennie po przyjeździe pociągów odchodzą wygodne autobusy, które przewożą gości w ciągu dwu godzin do Solca. Goście przybywający od strony Małopolski lub woj. lubelskiego dojeżdżają do stacji Szczucin (linji Tarnów—Szczucin), skąd można 16 km. dojechać do Solca końmi, które zawsze są do najęcia w Szczucinie. Od niedawna uruchomiono komunikację autobusową między Tarnowem a Solcem (przez Szczucin).

Informacyj udziela Zarząd Wód Mineralnych Solec-Zdrój, woj. kieleckie, tel: Solec-Zdrój Nr. 5; tamże należy się zwracać po prospekty, z przysłaniem zadatku na mieszkanie i t.p.

Ostrzega się publiczność, jadącą do Solca, by w czasie podróży zarówno w Kielcach na stacji, jak i przy autobusach, wreszcie w Busku nie dawała posłuchu natrętnym faktorom, tragarzom, szoferom i t. p. osobnikom, którzy w celach osobistego zysku starają się zniechęcić Sz. Publiczność do Solca, wprowadzając w błąd kłamliwymi i nieuczciwymi informacjami.

S U C H A

Stacja klimatyczna

Miasteczko położone w pow. makowskim, woj. krakowskiego, na wysokości 350 m. n. p. m. Miejscowość leży w dolinie Skawy i wpadającej do niej Stryszawki, osłonięta od wschodu i północy wzgórzami i górami, pokrytymi lasem świerkowym.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Kraków—Zakopane, w odległości 2 km., dojazd drożkami konnymi. Poczta, telegraf i telefon międzymiastowy w Suchej.

Miejscowość posiada klimat podgórski, łagodny, powietrze niezwykle czyste i wolne od kurzu. Małe wahania temperatury. Pobyt w Suchej zaleca się w początkowych okresach chorób płucnych i gruczołów, dla ludzi przepracowanych i dla ozdrowieńców. — Lekarz ordynuje przez cały rok na miejscu.

Mieszkania w kilku pensjonatach oraz willach i domach miejscowej ludności. — Cena pensjonatu od 8 zł., pokoju bez utrzymania od 2 zł. dziennie; koszt utrzymania całodziennego w restauracji około 7 zł. — Liczne sklepy spożywcze, galanteryjne, apteka, restauracje, cukiernie i t. p.

Z Suchej przedsiębrać można wycieczki bliższe i dalsze na Magórkę, Jałowiec, Babią Górę, Pilsko oraz w kierunku Zawoi i Jeleśni. W lecie orzeźwiający kąpiele w Skawie i w Stryszawce, w zimie doskonale tereny narciarskie i dla sportu saneczkowego. Pozatem posiada Sucha znaczne walory turystyczne jako punkt wypadowy w góry Beskidu Zachodniego. W miasteczku znajduje się zabytkowy zamek Hr. Tarnowskich, z wspaniałymi zbiorami bibliotecznymi i muzealnymi o wielkiej wartości naukowej i historycznej. — Wartości klimatyczne i turystyczne jakoteż pamiątki historyczne ściągają liczne rzesze kuracjuszy, letników i turystów tak, że frekwencja w roku ubiegłym wykazała zgórą 2500 osób.

Wygodna komunikacja kolejowa i bezpośrednie połączenia z głównymi miastami kraju. Miasteczko jest schludne i czyste, zelektryfikowane, posiada dobrze urządzone ulice i chodniki obsadzone drzewami. Szosa główna zlewana jest latem dwa razy dziennie wodą.

Wskazówek udziela przyjezdnym biuro informacyjne Magistratu w Suchej. — Sezon trwa od 15 maja do 31 października.

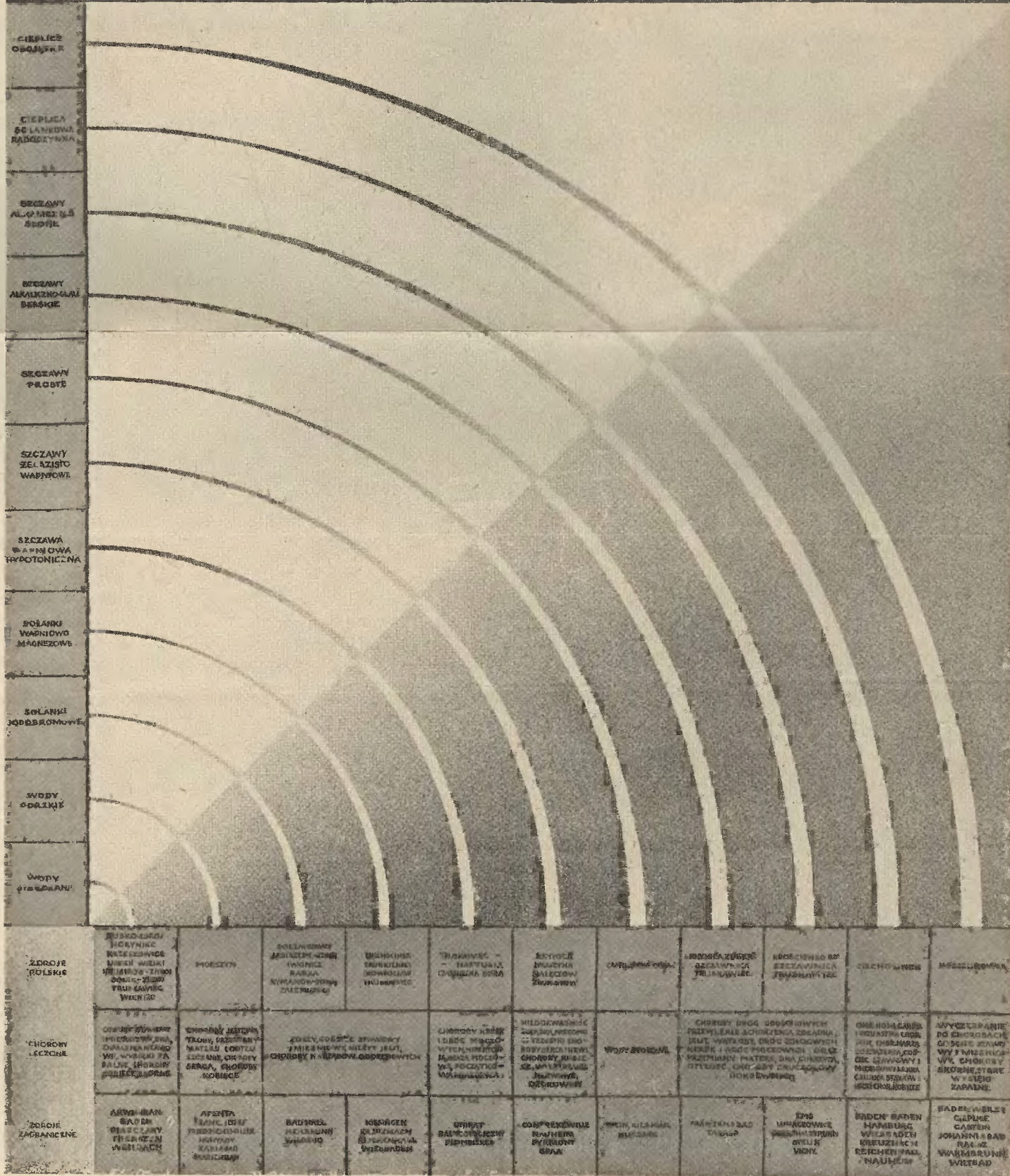
S Z C Z A W N I C A

Zdrowisko i stacja klimatyczna

Szczawnica leży w pow. nowotarskim, woj. krakowskiego, na wzniesieniu 500 m. n. p. m., w pobliżu Pienin, w łagodnie ku południowi i południowemu wschodowi podnoszącej się dolinie, która zwolna przechodzi w płaskowzgórze, zamknięte zdala malowniczym pasmem górskim. Od północy osłania

ZESTAWIENIE

NAJWAŻNIEJSZYCH WÓD
MINERALNYCH POLSKICH
W PORÓWNANIU Z ZAGRANICZNYMI



CHOROBY SŁUCHU I NACZYŃ KRWIONOSNYCH
A3-B2-C3-D3-E3-F3
B4-B7-C4-C7-D4-D7-E4-E7

CHOROBY NARZĄDÓW ODDECHOWYCH
A1-A7-B1-B7-C1-C7-D1-D7-E1-E7
B2-B7-C2-C7-D2-D7-E2-E7

CHOROBY ZŁOŻYKATY
A3-A7-B3-B7-C3-C7-D3-D7-E3-E7

CHOROBY WĄTROBY I PROCTOLOGY
A1-A7-B1-B7-C1-C7-D1-D7-E1-E7

CHOROBY ŚLEDZONY
A3-C4-D4-E4-F4

CHOROBY NERWICZĄCE
B2-B4-B5-C1-C5-C4-C5-C7-D1-D5-D4-D5-E1-E5-E4-E5

CHOROBY NERWICZĄCE I KRTANI
A2-A3-A6-B1-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C5-C6-C7
C8-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7

CHOROBY KOBIECE
A1-A3-A5-A6-B1-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5-C6-C7
D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

NERWICE OCZNE CHOROBY NERWOWE
Z TŁEM ANEMICZNYM
A1-A3-A4-A5-A6-A7-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

CHOROBY PRZEMIANNY MATERJI
A1-A3-A4-A5-A6-A7-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

CHOROBY KROWE, NERWICZĄCE I STAN WŁADY
TOWIEKOWE JAKIŻE NATLE GRUŻOZNOŚCI
A1-A3-A4-A5-A6-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

ZŁOŻYKATY CHOROBY SKÓRY
A1-A3-A4-A5-A6-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

ZŁOŻYKATY CHOROBY WĄTROBY
A1-A3-A4-A5-A6-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

GRUŻOZNOŚĆ
A1-A3-A4-A5-A6-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

CHOROBY PO CHOROZACH GORĄCZKOWYCH
A1-A3-A4-A5-A6-B1-B2-B3-B4-B5-B6-B7-C1-C3-C4-C5
C7-C8-D1-D3-D4-D5-D6-D7-E1-E2-E3-E4-E5-E6-E7-E8

A B C D E F

CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY
CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY	CHOROBY ZŁOŻYKATY

1
2
3
4
5
6
7
8

AKIE CHOROBY
W JAKICH LECZA
UZDROWISKACH



Szczawnica:

Deptak i widok na Dom Zdrojowy

Zakład Zdrojowy pasmo Bryjarki ze szczytem tej samej nazwy.

Najbliższymi stacjami kolejowymi są: Nowy Targ (linja kol. Kraków—Zakopane) i Stary Sącz na linji Tarnów—Nowy Sącz—Krynica. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny na miejscu.

Szczawnica jest pierwszorzędną stacją klimatyczną podgórską, posiada klimat łagodny, podgórski i skutkiem osłonięcia przez góry wolny od wiatrów (stała cisza powietrzna) i przewiewów, — poniekąd swój własny mikroklimat, jak go określa Profesor Korczyński. Powietrze czyste, wolne od kurzu i dymu, dzięki otoczeniu rozległych lasów balsamiczne.

Zdrojowisko Szczawnica posiada liczne źródła szczaw alkaliczno-słonnych, używanych do picia, do wziewania i do kąpieli; stanowią one obok niezrównanego klimatu najgłówniejsze środki lecznicze zdrojowiska. Źródło „Józefiny“ — silna szczawa alkaliczno-słono-wapienna słynie jako środek leczniczy w chorobach dróg oddechowych. Źródło „Magdaleny“ — najsilniejsza z wód szczawnickich, oddaje bardzo dobre usługi w leczeniu chorób narządu trawienia. Źródło „Wandy“ — szczawa alkaliczno-słona, zawierająca dużą ilość chlorku litowego, znajduje zastosowanie w chorobach przemiany materji oraz w chorobach dróg moczowych. Źródło „Szymona“ jest szczawą alkaliczno-słono-żelazistą. Źródło „Stefana“ — woda co do składu chemicznego zbliżona do wody ze źródła

„Józefiny“, zawiera sporą ilość wolnego kwasu węglowego. Źródło „Walerji“ — szczawa alkaliczno-słona używana bywa do przepłukiwania nosa i gardła. Źródło „Jana“ — szczawa alkaliczna, zbliżona składem swym do wody ze źródła „Walerji“, służy do przyrządzania kąpeli mineralnych. Wody szczawnickie podaje się do picia, stosownie do przepisu lekarza, zarówno zimne, jak i ogrzane i to czyste albo z mlekiem, ewentualnie z żętycą. Oprócz pijalni wód mineralnych istnieją w Szczawnicy następujące urządzenia lecznicze: Łazienki, w których wydaje się kąpiele mineralne; zakład inhalacyjny, dla inhalacyj solankowych w oddzielnych kabinach celkowych i inhalacyj specjalnych dla nosa i gardła systemu D-ra Bullinga, pneumatycznych i oleistych; dwa zakłady wodolecznicze, jeden w łazienkach zakładowych, drugi na Miedziusiu, będący własnością prywatną D-ra Kołaczkowskiego, laboratorium chemiczne, lampy kwarcowe, gabinet roentgenowski, pozatem kąpiele powietrzno-słoneczne i kąpiele rzeczne w Dunajcu.

Ceny zabiegów leczniczych są następujące: inhalacje od zł. 2.50—3.50, kąpiele od zł. 2—3.—, lampa kwarcowa zł. 5.—; urzędnicy państwowi otrzymują 25% zniżki od cen za zabiegi lecznicze.

Zdrowisko szczawnickie jest oświetlone elektrycznie. Własna rzeźnia. Piękne parki i ogrody. Po każdym wyjeżdżającym kuracjuszu przeprowadza się odkażanie zajmowanego przezeń pokoju, czy mieszkania, specjalnemi aparatami. Komisja Zdrowia wydała również cały szereg zarządzeń policyjno-sanitarnych, do których przestrzegania zachęca kuracjuszków stosownemi ogłoszeniami. — Dla uniknięcia kurzu na ulicach skrapia się chodniki, place jakoteż jezdnie dwa do trzech razy dziennie; zmiatanie chodników i ulic odbywa się zawsze tylko po ich gruntownem skropieniu. W Szczawnicy znajduje się ponadto Dom Izolacyjny, utrzymywany przez Komisję Zdrową dla odosobnienia osób chorych na choroby zakaźne, o ileby wypadki tego rodzaju chorób w czasie sezonu na terenie zdrowiska się wydarzyły.

Warunki klimatyczne, jakoteż różnorodność wód szczawnickich pod względem składu chemicznego sprawiają, że nadaje się tu do leczenia z bardzo dobrym skutkiem duży zakres chorób i niedomagań, a mianowicie: choroby dróg oddechowych: przewlekłe katary nosa, gardła, krtani, oskrzeli, katary szczytów płucnych, gruźlica płuc w początkowym okresie, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (astma), stany zapalne płuc i opłucnej. — Przeciwwskazanie stanowi gruźlica płuc ostra i rozpadowa. Dalej leczy się w Szczawnicy



Szczawnica:

Droga do Czerwonego Klasztoru

choroby narządu trawienia: przewlekłe katary żołądka i jelit, nadmierna kwasota żołądka, choroby wątroby i dróg żółciowych. Choroby narządu krążenia: stany pozapalne mięśnia sercowego, zwapnienie naczyń krwionośnych, nerwice serca. Choroby dróg moczowych, nieżyty pęcherza i miedniczek nerkowych, kamica nerkowa i pęcherzowa. Choroby przemiany materji: cukrzyca, skaza moczanowa. Choroby krwi: niedokrewność, blednica, zimnica. Choroby nerwowe. Dodatkowo rezultaty osiągają również przez pobyt w Szczawnicy osoby wątłe, słabo rozwinięte, skłonne do zaziębień oraz rekonwalescenci po chorobach ostrych.

W Szczawnicy ordynuje w sezonie 18 lekarzy, lekarz zdrojowy zaś przez cały rok; pozatem praktykuje tu 2 dentystów oraz przebywa kilka osób trudniących się zawodowo masażem i pielęgniarstwem. Apteka i drogerja na miejscu.

Wille zakładowe rozmieszczone są w przeważnej ilości w parku górnym w pobliżu źródeł; posiadają oświetlenie elektryczne. Najpiękniejsze z nich pod względem położenia i urządzenia są wille: „Pod Batorym“, „Litwinka“, „Brat“, „Warszawianka“, „Siostra“, „Wereszczyński“ i t. d. Oprócz wymienionych cały szereg pensjonatów. W parku dolnym na Miedziusiu znajduje się wzorowy pensjonat, prowadzony przez spadkobierców D-ra Kołaczekowskiego. Oprócz tego wiele pokoi umeblowanych do wynajęcia w hotelach i domkach prywatnych. Szczawnica posiada naogół przeszło 2000 pokoi umeblowanych. W parku górnym zdrojowiska znaj-

dują się 2 restauracje, pozatem istnieje jeszcze w Szczawnicy kilka pomniejszych jadalni, w których kuracjusze mogą za stosunkowo niską cenę znaleźć przyzwoite utrzymanie. — Ceny za mieszkania wraz z utrzymaniem wahają się od złotych 7—16.—, zależnie od kategorii pensjonatu.

Taksa kuracyjna wynosi za cały czas pobytu w Szczawnicy zł. 25 od osoby. Członkowie należący do rodziny kuracjusza, żona oraz dzieci płacą połowę taksy, dzieci do lat 10-ciu — 1/4 obowiązującej taksy. Ponadto płacą goście 4 zł. za przymusowo prowadzoną dezynfekcję w każdym pokoju, oraz 6 zł. na fundusz inwestycyjny Komisji Zdrojowej. Urzędnicy państwowi i samorządowi płacą 50% taksy kuracyjnej. Od opłaty taksy tej zwolnieni są: a) lekarze, ich żony oraz na utrzymaniu ich będące dzieci; b) urzędnicy, którzy przebywają w zdrojowisku w sprawach służbowych; c) osoby, które uzyskały zwolnienie na mocy uchwały Komisji Zdrojowej. Na rzecz gminy miejscowej kuracjusze uiszczają podatek w wysokości 5% od ceny mieszkania.

Pobyt w Szczawnicy uprzyjemniają kuracjuszom koncerty muzyki wojskowej, odbywające się w parku górnym w kiosku obok źródła, w godzinach od 8—10 i od 16—18; trzy razy w tygodniu ta sama orkiestra koncertuje w godzinach popołudniowych w parku dolnym. Również w restauracji zakładowej przygrywa muzyka w czasie obiadów i kolacji, tamże co wieczór dancingi. W pięknym, stylowo zbudowanym Dworcu Gościennym znajduje się do użytku gości czytelnia zakładowa z licznymi pismami codziennymi i tygodnikami, oraz Klub Towarzyski. W dużej sali Dworca Gościennego odbywają się przedstawienia teatralne, koncerty, rauty. Liczne zbiorowe wycieczki w okolice, jak do Pienin, uznanych za „Park Narodowy“, do Czorsztyna, Niedzicy, Czerwonego Klasztoru, na Koronę, na Sokolicę i t. d. oraz przejażdżki łódkami po Dunajcu (jedna z najpiękniejszych pod względem krajobrazowym wycieczka w Polsce), uprzyjemniają gościom pobyt ich w Szczawnicy.

Szczawnica ma dwa sezony, letni trwający od 1 maja do 30 września i zimowy od 15 grudnia do końca lutego. Przeciętna frekwencja kuracjuszków w sezonie letnim wynosi około 8 tysięcy osób. — Mimo, że Szczawnica nie leży bezpośrednio przy linii kolejowej, posiada dzięki sprawnie kursującym autobusom dobrą komunikację z całą Polską. Przybywający do Szczawnicy dojeżdżają albo do stacji Nowy Targ i korzystają wtedy ze wszystkich udogodnień komunikacyjnych do Zakopanego, albo też do stacji Stary Sącz, a wtedy używać mogą bezpośrednich pociągów idących w kie-

runku Krynicy. Tak z Nowego Targu jak i ze Starego Sącza windą do Szczawnicy dobre szczyty, prowadzące przez malownicze podgórskie okolice. — W Szczawnicy znajduje się biuro sprzedaży biletów kolejowych „Orbis“ oraz księgarnia „Ruch“.

Informacyj udziela Zarząd Zakładu Zdrojowo Kąpielowego w Szczawnicy, telefon Nr. 5; Komisja Zdrojowa ma telefon Nr. 10.—

Dyrekcja Zakładu Zdrojowego skutecznie wysyłą szczawnickich wód mineralnych na każde żądanie do wszystkich stacyj kolejowych w skrzynkach po 25 i po 50 butelek, w dobrym opakowaniu.

TRUSKAWIEC

Zdrojowisko i stacja klimatyczna



Truskawiec.

Łazienki mineralne

Truskawiec leży na uroczem podgórzu karpackiem, na wysokości przeszło 400 m. n. p. m., w rozkosznej dolinie otoczonej zewsząd lasami wzgórzami, chroniącemi miejscowość znakomicie przed wiatrami i przeciągami. Zdrojowisko położone jest w pow. drohobyckim, woj. lwowskiego, w środku najbogatszej w skarby ziemne okolicy, w pobliżu salin Stebnika i Drohobycza, opodal olbrzymich obszarów naftowych Borysławia i Tuśtanowic, kopalni wosku ziemnego, galmanu i cynku. Nic więc dziwnego i łatwe jest do zrozumienia, że posiada on nieprzebraną obfitość i różnorodność wód leczniczych.

Stacja kolejowa Truskawiec-Zdrój jest zakończeniem krótkiego odgałęzienia

głównej linii kolejowej Lwów — Stryj — Drohobycz — Truskawiec. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny z centralą dla rozmów miejscowych i międzymiastowych na miejscu.

Klimat Truskawca, dzięki osłoniętemu położeniu, jest łagodny i umiarkowany z dużym nasłonecznieniem (insolacja) i małą ilością opadów atmosferycznych. Sprzyja to rozwojowi bujnej roślinności, toteż Truskawiec tonie wśród niezmiernej ilości drzew i sadów, słynnych z doborowych owoców. Grunt — przepuszczalna glina, wobec czego nawet po silnych opadach nie ma błota. Te wyjątkowe wprost warunki klimatyczne stanowią same przez się bardzo ważną podstawę dla istnienia znakomitej stacji klimatycznej.

Głównymi jednak walorami leczniczymi Truskawca są jego bogate wody mineralne, służące tak do picia jak i do kąpieli. Na czołowe miejsce wśród truskawieckich wód do picia wybija się słynna nie tylko w Polsce, ale też i zagranicą, bo nigdzie dotąd w Europie niespotykana „Naftusia“. Jest to szczawa alkaliczno-ziemna; unikat balneologiczny pod względem składu chemicznego i szczególnych właściwości fizykalnych, silnie moczopędna, nie zrównana w chorobach nerkowych i w cierpieniach dróg moczowych, przerożycie prostaty, reumatyzmie, dníe, zwapnieniu tętnic i cukrzycy. Pachnie ona lekko siarkowaniem węglowodorami naftowymi, stąd też pochodzi jej nazwa. Oprócz „Naftusi“ posiada Truskawiec jeszcze wiele innych źródeł mineralnych i tak: źródło „Marja“ daje wodę słono-glaubersko-żelazistą, źródło „Zosia“ słono-gorzka, a źródło „Bronisława“ słono-ziemną. Wody mineralne ze wszystkich tych trzech źródeł stosuje się z doskonałym skutkiem przy zaburzeniach w trawieniu natury nerwowej, przy niezbytach żołądka, przebiegających z objawami obniżenia kwasoty, przy niezbytach jelitowych, zastoinie brzusznej, przekrwieniu wątroby i śledziony oraz zaparciu stolca, przy żółtaczce i niedokrewności, otyłości, jakoteż przy niezycie oskrzelowym i wysiękach płucnych. Ponadto źródło „Bronisławy“ działa wybornie jako wypróbowana płóćka do gardła i nosa oraz ma zastosowanie w okładach. Źródło „Józia“ o „szczawie alkaliczno-ziemnej, wykazuje własności promieniotwórcze.

Są też w Truskawcu i inne nowo do wiercone źródła, nad którymi prowadzi się obecnie studia, o czem wspomina się na tem miejscu tylko dlatego, aby poprzeć i potwierdzić przytoczone zaraz na wstępie zdanie, że różnorodność wód truskawieckich jest wprost zdumiewająca. Co się tyczy kąpieli, to w łazienkach zakładowych wydaje się: kąpiele solan-



Truskawiec:

Klub Towarzystwa

kowe ze źródeł o wysokim nasyceniu (do 25%) soli zwy-
czajnej z szybu „Ferdynand“, położonego w parku zdrojo-
wym, oraz soli glauberskich t.zw. franzensbadzkich i soli
potasowych, czyli kainitowych, pochodzących ze słynnych
szybów na Pomiarkach truskawieckich; kąpiele siarczane
z szybu „Edward“ położonego w parku zdrojowym i z szy-
bów „Emanuel“ i „Anna“ na Lipkach truskawieckich; ką-
piele i okłady borowinowe z borowiny pochodzącej z wła-
snych terenów leśnych; kąpiele kwasowęglowe (impregno-
wane); kąpiele szlamowe przygotowane ze szlamu szyb-
owego słonego i siarczanego.

Zakładowa wzięwalnia solankowa (Inhalatorjum) za-
opatrzona w nowoczesne urządzenia, pozostaje pod fachowem
kierownictwem lekarza specjalisty dla chorób nosa, gardła,
krtani i uszu. Wzięwalnia wydaje inhalacje specjalne, balsa-
miczne i solankowe, ciepłe i zimne. Inhalatorjum truskawiec-
kie posiada pierwszy w Polsce aparat do t.zw. inhalacji
suchej, znanej ze swego znakomitego i skutecznego działania
w schorzeniach dróg oddechowych, zwłaszcza przy ostrych
i przewlekłych chorobach tchawicy, oskrzeli i rostrzeniach
oskrzeli.

Ceny kąpiei mineralnych są następujące: kąpiele mine-
ralne od zł. 3.50—5.50.—, borowinowe od 3—7 zł., okłady
borowinowe od zł. 2.50.—3.—, inhalacje od zł. 2.50—3.50.—
W sezonie zimowym ceny kąpiei i zabiegów są obniżone
i tak: kąpiele min. kosztują zł. 4.—, okłady borowinowe
do domu zł. 2.50.—

Na Pomiarkach truskawieckich, małym osiedlu położonym malowniczo wśród przepięknych lasów szpilkowych, w odległości 2.500 m. od centrum Zakładu, na wzniesieniu około 460 m.n.p.m., urządzone jest kąpielisko siarczano-solankowe. Można tam korzystać z kąpeli naturalnych basenowych ze sztuczną plażą, oraz z kąpeli słonecznych. Nie tak wielka znowu odległość Pomiarek od Truskawca pozwala drogę tę odbyć jako bardzo miłą pieszą przechadzkę, można też dostać się tam autobusem, odbywającym kilkanaście kursów dziennie. Przy kąpielisku urządzone są szatnie, przy plaży czynny jest bufet; łódkowanie na stawie uprzejmnia pobyt.

Zakład Zdrojowy posiada własną sieć wodociągową, kanalizacja przeprowadzona jest w Zakładzie i na głównych ulicach. Całe uzdrowisko i wszystkie wille mają oświetlenie elektryczne, niektóre wille, jak n.p. „Farys“ posiadają centralne ogrzewanie.

Następujące cierpienia nadają się do leczenia w Truskawcu: niedokrewność, otyłość, dna, cukrzyca, żolzy, kiła, reumatyzm stawów i mięśni, nieżyty dróg oddechowych, rozedma płuc, nerwica serca, następstwa zapalenia osierdZIA, wsierdZIA i mięśnia sercowego, miażdżyca naczyń, dusznica bolesna, stany po zapaleniach nerek, nieżyt miedniczek nerkowych, nieżyty pęcherza, kamyki nerkowe i pęcherzowe, przerost gruczołu krokowego, nieżyt żołądka, zaparcie stolca, kamica wątrobową, zastoiny



Truskawiec:

Kąpiele siarczano-solankowe na Pomiarkach Truskawieckich



Truskawiec:

Zdrój „Naftusia“

brzuszne, organiczne i funkcjonalne choroby nerwowe, jak: nerwobóle, rwa kulszowa (Ischias), choroba Basedowa, osłabienie płciowe (impotencja), porażenia, zapalenia macicy, około — i przymaciczne, trąbek i jajników, pozostałości po złamaniach i zwichnięciach i t.p.

Przeciwwskazania lecznicze Truskawca: gruźlica, niewyrównane schorzenia narządu krążenia.

Przez cały rok ordynuje w Zakładzie lekarz zakładowy, w sezonach i ordynuje w Truskawcu-Zdroju zwykle 30 lekarzy, znakomitych znawców Zdrojowiska i jego skarbów naturalnych, ludzi, o których zbytby pisać obszerniej, gdyż nazwiska niektórych z nich znane są nazbyt dobrze w całej Polsce i mówią same za siebie. Kuracjusze znajdują więc zawsze troskliwą i pełną poświęcenia opiekę lekarską.

Pozatem są zakłady dentystyczne, kwalifikowani masażyci i masażystki zostający pod nadzorem Komisji Zdrojowej i lekarza zakładowego. Apteka bogato zaopatrzona we wszystkie potrzebne leki otwarta przez cały rok, w sezonie dwie drogerje.

W Truskawcu mają swą siedzibę prywatne zakłady lekarzy specjalistów dla heljo-elektro-terapii, jak również prywatne sanatorium i pensjonat dietetyczny dla chorób dróg moczowych i chirurgii Dra Mieczysława Staszewskiego.

Do dyspozycji kuracjuszy jest w Truskawcu około 4500 pokoi, z tego część w willach zakładowych, będących własno-

ścią i pozostających pod bezpośrednim zarządem Dyrekcji Zakładu, a część w prywatnych pensjonatach i domach poza obreębem Zakładu; jednakowoż i te ostatnie zostają pod ścisłą kontrolą Komisji Zdrojowej i władz państwowych. Wreszcie można zajmować mieszkania u miejscowych zamężnych włościan. Z willi zakładowych wymienić należy w pierwszym rzędzie: Hotel Farys, urządzony z komfortem, oświetlony elektrycznością, z centralnem ogrzewaniem, z ciepłą i zimną wodą bieżącą w każdym pokoju i łazienkami, i stylową willę „Goplana“ z komfortowem urządzeniem, elektrycznością, z pięknym salonem i hallem, — piecami kafłowymi, wodą bieżącą w pokojach, zaopatrzoną w łazienki i posiadającą słoneczne piękne pokoje z balkonami. Poza temi polecenia godne są wille zakładowe „Postój“ i „Jadwinówka“ oraz mieszkania w budynku nad łazienkami. Wszędzie panuje wzorowa czystość; w budynku nad łazienkami do wyboru pokoje z centralnem ogrzewaniem lub z piecami, wszędzie balkony, werandy, oświetlenie elektryczne i wszelkie wygody.

Ponadto znajduje się w Truskawcu: Lecznica Z.U.P.U. w willach „Grażyna“, „Świtezianka“ i „Zorza“, Dom Zdrowia pracowników P.K.P. willa „Józefówka“ i domki kolejowe dla kolejarzy oraz przeszło 250 will i domów, w których są pokoje lub mieszkania do wynajęcia. W wielu willach urządzone są pensjonaty od najskromniejszych do najbardziej komfortowych, kuracjusze posiadają więc wielką swobodę w wyborze pomieszczenia, zależnie od swych upodobań, przyzwyczajeń i zasobów materialnych. W niektórych pensjonatach prowadzi się kuchnię jarską i djetetyczną. Restauracja Zakładowa djetetyczna, pozostaje pod kierownictwem wybitnego fachowca; cukiernia, bar, dancing, restauracja „Pod Naftusią“, mleczarnia zakładowa — podają wyborowe potrawy i pierwszorzędne napoje.

W willach zakładowych (bez utrzymania) kosztują pokoje jednoosobowe od zł. 4—10.—, dwuosobowe od zł. 7.80—15.— wliczając już w tę cenę pościel, światło i usługę. W sezonie zimowym ceny za pokoje są niższe o 25%. Utrzymanie całodzienne w Restauracji Zakładowej (śniadanie, obiad, kolacja) kosztuje od zł. 7.50—9.— W pensjonatach prywatnych kosztuje mieszkanie wraz z utrzymaniem od osoby dziennie od zł. 6.50—18.—, zależnie od położenia willi, wielkości i urządzenia pokoju, więcej lub mniej wykwintnego wikt.

Taksa zdrojowa w sezonie głównym zł. 8.— tygodniowo od osoby, w sezonie zaś pierwszym i trzecim oraz zimowym



Truskawiec:

Klub Towarzyski w zimie

zł. 6.— tygodniowo. Urzędnicy państwowi, samorządowi, emeryci i t. p. placą we wszystkich sezonach zł. 4.— tygodniowo.

Pobyt w Truskawcu dostarcza kuracjuszom bardzo wiele urozmaïcenia. Terenem, na którym koncentruje się życie towarzyskie Zdrojowiska jest miejscowy Klub Towarzyski, mający bardzo piękny i wygodnie urządzonej własny lokal w samym środku zdrojowiska, połączony galerją krytą z Restauracją Zakładową. Klub Towarzyski posiada czytelnię obficie zaopatrzoną w dzienniki i czasopisma krajowe i zagraniczne, fortepiany, radjo, bilardy, salę do gry w karty oraz piękną, obszerną salę balową i koncertową. Liczne zabawy taneczne, przedstawienia teatralne przejezdnych zespołów artystycznych, kinoteatr, lokale dancinowe i koncerty, wreszcie dobrze zaopatrzona biblioteka zakładowa przyczyniają się do uprzyjemnienia pobytu w zdrojowisku. Korty tenisowe gromadzą zwolenników tego eleganckiego sportu, boiska do zabaw dla dzieci i młodzieży pełne są życia i radosnego rozgwaru. Zakład Zdrojowy truskawiecki położony jest wśród wielkiego, pięknego, dobrze utrzymanego parku, który łączy się z miłym leśnym parkiem, na wzgórzu Horodyszcze, miejscu ulubionych przechadzek, odległym o 1500 m. od centrum Zakładu. — Miłośnicy kąpeli i plaży używają tych przyjemności na słynnych Pomiarkach, gdzie podobnie, jak w parku zakładowym, koncertuje znakomita orkiestra zakładowa. Pomiarki truskawieckie posiadają jeszcze jedną osobliwość, której zwiedzenia nie powinien zaniedbać nikt z przyjeżdżających do Truskawca: jest to Muzeum

Regionalne im. Emmy Jaroszewej, o charakterze przeważnie przyrodniczym (przepiękne zbiory motyli, spotykanych w najbliższych okolicach Truskawca), zostające pod kierownictwem fachowca-przyrodnika. Muzeum zwiedzać można codziennie przed i po południu.

W sezonie zimowym inne znów przyjemności oczekują przyjeżdżających do Truskawca. Są to tory do saneczkowania, sztuczna ślizgawka, wspaniałe tereny narciarskie. Truskawiec urządza rokrocznie zawody narciarskie, w których uczestniczą liczne asy polskiego narciarstwa. Piękna okolica Truskawca, interesująca tak pod względem krajobrazowym jak i gospodarczym (zagłębie naftowe) pociąga bez względu na porę roku amatorów wycieczek i daje im możliwość bez specjalnych kosztów zaznajomić się z bogactwami rodzinnego kraju. W tym względzie Zarząd Zakładu idzie kuracjuszom na rękę, ułatwia i organizuje gremjalne wycieczki w bliższą okolicę pieszo i przy pomocy podwód konnych, dalsze (jak n. p. urządzane przez Polskie Towarzystwo Tatrzańskie wycieczki w Beskidy, Karpaty i t. p.) przy pomocy samochodów i autocarów.

Zakład zdrojowo-kąpielowy w Truskawcu jest otwarty cały rok. Sezony kąpielowe letnie rozpoczynają się 1 kwietnia i trwają do końca października, dzieląc się na sezon I. od kwietnia do 15 czerwca, sezon II. od 16 czerwca do 31 sierpnia, sezon III. od 1 września do końca października. Sezon zimowy trwa od 1 listopada do końca marca.

Frekwencja w ciągu roku przekracza 15 tysięcy osób.

Truskawiec posiada bardzo dogodną komunikację kolejową. Bezpośrednie połączenia z Warszawą, Poznaniem, Lublinem, Łodzią, Krakowem i Lwowem czynią Truskawiec bliskim i łatwo dostępnym dla całej Polski; w sezonach letnich trzy razy tygodniowo kursują wagony sypialne z Warszawy. Stacja kolejowa znajduje się w samym centrum zdrojowiska. W lecie kursują także dwa razy dziennie luksusowe autocary między Lwowem a Truskawcem.

Informacyj udziela Zarząd Zdrojowy w Truskawcu — tel.: Truskawiec Nr. 4, Drohobycz 53, Borysław Nr. 441.

TUCHLA

Podgórska stacja klimatyczna

Położona jest w pow. skolskim, woj. stanisławowskiego, na wysokości 540 m. n. p. m. Miejscowość leży nad Opozem, w kotlinie wśród wysokich gór, pokrytych lasami iglastymi.

Stacja kolejowa na linii Stryj-Ławoczne w miejscu, urząd pocztowy i telegraficzny, telefon międzymiastowy w Tuchli.

Klimat podgórski, łagodny, opady średnie, grunt kamienisty, silne nasłonecznienie, powietrze czyste i dzięki pobliskim lasom przesycone aromatem żywicy. Tuchla dzięki wskazanym naturalnym wartościom, posiada wszelkie warunki na pierwszorzędną stację klimatyczną.

Miejscowość zaleca się w początkowych stadiach chorób piersiowych, dla ozdrowieńców, oraz dla ludzi zmęczonych wyczerpującą pracą, potrzebującym spokoju i ciszy. — W czasie sezonu, który trwa od 15 maja do 15 września ordynuje na miejscu 2 lekarzy. — Apteki w Skolem i Hrebenowie.

Mieszkania w 2 pensjonatach oraz w około 60 domach, w których wynajmowane są pokoje z kuchniami i bez kuchni. Stołować się można w restauracjach. Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonatach zł. 5—8.—Pokój bez utrzymania za sezon około 60 zł., pokój z kuchnią 100 zł. Utrzymanie całodzienne w restauracji około 4 zł. Sklepy spożywcze na miejscu. — Rokrocznie przybywają do Tuchli kolonie wakacyjne P. K. P. Dyrekcji Lwowskiej, dzieci szkolnych i uczniów gimnazjalnych Towarzystwa Żydowskiego ze Lwowa, oraz uczniów ruskiego Towarzystwa Nauczycieli w Tarnopolu.

Oplata gminna wynosi zł. 5.— od osoby za cały sezon.—

Przeciętna frekwencja roczna około 1000 osób bez kolonij wakacyjnych. — Dogodne połączenia kolejowe ze Lwowem, a przez Lwów z całą Polską.

Na miejscu znakomite orzeźwiające kąpiele w Oporze, posiadającym kilka dobrych plaż; wycieczki do sąsiednich uzdrowisk: Hrebenowa, Zelemianki Skolego, Sławska, Ławoczno oraz na bliższe i dalsze szczyty górskie jak: Makówka, Magóra, Zelemin, Wysoki Wierch (1000—1400 m.). Na kolonji Kolejowej odbywają się częste zabawy i festyny.

Wskazówek i informacji przyjezdnym udziela na miejscu Zarząd Gminy.— Miejscowość nie jest zelektryfikowana, posiada na ulicach oświetlenie naftowo-żarowe.—

USTRON

Stacja klimatyczno-turystyczna

Leży w pow. cieszyńskim, woj. śląskiego, w słonecznej dolinie Wisły, na wysokości 363—550 m. n. p. m. Miejscowość otaczają góry Beskidu Śląskiego z masywem Czartorji (963 m.) i Równicy (884 m.), pokryte rozległymi lasami iglastymi.

Stacja kolejowa w miejscu na linii Goleszów—Wisła w odległości 1 km. od uzdrowiska, skąd dojazd doskonałą wyasfaltowaną szosą taksometrami i dobrymi dorożkami. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w środku uzdrowiska. Klimat Ustronia jest podgórski, dzięki osłonie gór i lasów umiarkowany, powietrze idealnie czyste, przepełnione balsamiczną wonią pobliskich lasów. Wahania temperatury umiarkowane, średnia ciepłota w styczniu — 3.7, lutym — 3.07, marcu — 0.6, kwietniu — 4.8, maju — 15, czerwcu — 15.4, lipcu — 15.9, sierpniu — 16.3, wrześniu — 12.1, październiku — 14.8, listopadzie — 2.3, grudniu — 0.0. Maksimum roczne — 29.7, minimum roczne — 27.6. Średnia ciepłota roczna — 7.4. Opady minimalne. Wiosna i lato suche, jesień i zima bardzo słoneczne. Gleba sucha przepuszczalna.

Wymienione walory klimatyczne i uroczne wprost po-



Ustron:

Widok ogólny



Ustron: Schronisko na Równicy

łożenie Ustronia czynią zeń perłę uzdrowisk śląskich, tem więcej, że kuracja w uzdrowisku nie ogranicza się wyłącznie do leczenia klimatycznego ale dzięki złożom znakomitej borowiny, przewyższającej pod względem wartości leczniczych borowiny franzensbadzkie (analiza Chem. Patol. Instytutu w Wiedniu) oraz dzięki źródłom żelazistym i odpowiednim urządzeniom leczniczym można tu przeprowadzać skutecznie leczenie artretyzmu, gośćca stawowego i mięśniowego, chorób kobiecych, neuralgji, niedowładów wysięków urazowych, schorzeń mięśnia sercowego. Ózdrowieńcy i przepracowani zyskują tu prędko utracone

siły i pełny powrót do zdrowia.

Wartości lecznicze zdobyły dla Ustronia rozgłos już w XVIII stuleciu, jako dla miejscowości wypoczynkowej ksiąząt cieszyńskich, bielskich i pszczyńskich. Lokalna terapia ówczesna ograniczała się do kąpeli słonecznych na licznych groniach (halach) i na piciu żętycy. W r. 1802 zorganizowano dzięki piecom hutniczym miejscowej odlewni żelaza leczenie mineralnemi wodami naturalnemi i kąpielami igliwiowemi podgrzewanemi żużlem wspomnianych pieców. Jakkolwiek to do przedmiotu nie należy wspomnieć musimy, iż zakłady przemysłowe w Ustroniu wyprodukowały pierwszy na kontynencie pług parowy. Właściwy rozwój Ustronia jako uzdrowiska rozpoczął się po przeniesieniu wszystkich zakładów przemysłowych i odlewni żelaza na linię kolejową Koszyce—Bogumin i po wybudowaniu w latach 1896—1900 pierwszych lazienek do kąpeli mineralnych i borowinowych. Osiągnięte temi zabiegami leczniczymi wyniki zadecydowały o dalszym rozwoju Ustronia jako uzdrowiska. Obecnie Ustron szczyć się może nowoczesnością urządzeń, komfortem will i pensjonatów, wykorzystaniem i uprzystępnieniem piękna Beskidów. Opieka, jaką rozciąga nad uzdrowiskiem Województwo śląskie i celowa gospodarka gminna postawiły Ustron na stopie zachodnio-europejskiej.

W nowoczesnym Zakładzie kąpielowym wydawane są naturalne kąpiele borowinowe, okłady i nasiadówki, kąpiele solankowe, siarczane, jodo-bromowe, kwasowęglowe, igliwiowe, elektryczne i słoneczne. Ceny zabiegów leczniczych w za-

leżności od ich rodzaju wynoszą od zł. 2—8.— Leczenie w Ustroniu uzupełnia picie wód ze źródła żelazistego. Opieka lekarska zapewniona, gdyż na miejscu ordynuje stale kilku lekarzy oraz jest apteka. Na miejscu również zakład dentystyczny i wykwalifikowany pomocniczy personel sanitarno-lekarski.

Mieszkania w Zakładzie, licznych pensjonatach, hotelach i willach oraz dworach miejscowych mieszkańców. Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonatach w zależności od sezonu, od zł. 7—12.—; cena pokoi w Zakładzie z pościelą, światłem i obsługą od zł. 4.50—7.50.—; pokoje w willach, hotelach i dworach od zł. 2.— Liczne sklepy spożywcze ułatwiają prowadzenie własnego gospodarstwa domowego. Na miejscu kościoły: katolicki i ewangelicki. Bank. Restauracje. Cukiernie. Sklepy galanteryjne. Fryzjernie i t. p.

Goście przebywający w Ustroniu opłacają takse kuracyjną, która wynosi od osoby samotnej 10 zł., od rodziny 18 zł. za sezon, który trwa cały rok. Niezamożni otrzymują zniżki i zwolnienia od taksy.

Pobyt uprzyjemniają koncerty w parku miejskim, festyny, przedstawienia teatralne, zabawy, codzienne dancingi i kino. Zwolennicy sportów mają do dyspozycji korty i boiska, staw z łódkami, kąpiele. Kolarze, autocykliści i automobiliści mają wspaniałą szosę asfaltową, urządzoną specjalnie do ruchu turystycznego. Wycieczki do sąsiednich uzdrowisk, do starego grodu piastowskiego Cieszyna, do centrów prze-



Ustrofi:

Park



Ustroń:

Zakład Kąpeli Borowinowych

mysłowych w Bielsku, Katowicach, Królewskiej Hucie, Trzyniecu i Ostrawie wykorzystać można do celów krajoznawczych. Wycieczki w pobliże góry i doliny Gościrowca i Poniwca, Jaszowca, Suchego Potoku i Raju, pełnej błogosławionej ciszy dają prawdziwe ukojenia dla nerwów. Z dalszych wycieczek w góry wymienić należy: na Czantorję (2 godziny drogi) ze schroniskiem czeskim, na Równicę ze schroniskiem P. T. T., Klimczok, Stożek, Baranią Górę, z pod której wierzchołka wypływa Wisła. Pozatem sam widok z Ustronia na błękitny Beskidów dostarcza o każdej porze dnia coraz to innych wrażeń estetycznych. Wspaniałe tereny dla połowu pstrąga górskiego dostarczają amatorom rybołówstwa wiele emocji. W zimie tereny narciarskie, ślizgawki i tory saneczkowe.

Dzięki wspaniałemu położeniu Ustronia, jego walorom leczniczym i turystycznym, zwiększa się z roku na rok frekwencja gości, a w sezonie ubiegłym przekroczyła liczbę 3 tysięcy osób. Przyczynia się do tego doskonała komunikacja kolejowa (12 par pociągów) z wagonami bezpośrednimi z Warszawy i innych większych miast Polski. Oprócz tego między Cieszyńem—Skoczowem—Wisłą i Istebną kursują stale wygodne autobusy.

Ustnych i pisemnych wiadomości o warunkach pobytu i leczenia, udziela Urząd Gminny oraz Dyrekcja Zakładu Leczniczego w Ustroniu.

WEJHEROWO

Letnisko

Stolica Kaszub, miasto powiatowe leży w woj. pomorskiem nad rzeką Białą, na wysokości 47 m. n. p. m., w pięknej lesistej okolicy t. zw. Szwajcarji Kaszubskiej, na glebie przepuszczalnej, a dzięki pobliskim lasom świerkowym posiada powietrze niezwykle czyste.

Stacja kolejowa w miejscu, na linii Gdańsk—Gdynia—Strzebielino w odległości około 500 m. od centrum miasta. Dojazd dorożkami konnemi i taksometrami. Urząd pocztowy, telegraficzny i rozmównica telefoniczna w miejscu.

Stałych mieszkańców posiada Wejherowo 13 tysięcy. Cztery hotele, kilkadziesiąt will i dobrze urządzone pensjonaty pomieścić mogą około 3 i pół tysiąca letników. — Cena pokoi w hotelach od zł. 4—10.—, pensjonaty od zł. 8.—, pokoje w willach zł. 2—6.— w zależności od liczby zajmujących je osób. — Cena całodziennego utrzymania w restauracjach (Bractwo Strzeleckie, Goerigk, Markowski, Landowski i in.) od zł. 7.—

Miasteczko jest ładnie zabudowane, posiada liczne skwery, dobre chodniki i drogi, jak również gazownię, elektrownię, wodociąg, kanalizację i nowocześnie urządzoną rzeźnię. Na miejscu 2 szpitale, 2 apteki, 6 lekarzy ordynujących. — Liczne sklepy, tak spożywcze jak galanteryjne, zapewniają gościom możność zaopatrywania się we wszelkie potrzebne artykuły i przedmioty codziennego użytku. — Kilka cukierni, kawiarnie i 2 kinoteatry.

W odległości kilkuset metrów od Wejherowa, w należącym do miasta obszernym, kilkusetmorgowym, starannie utrzymanym lesie znajdują się restauracja, kawiarnia, strzelnica i t. p. urządzenia rozrywkowe. Na Kałwarji Wejherowskiej, z 26 Stacjami Męki Pańskiej, znajdującej się również w lesie miejskim, odbywają się kilka razy do roku odpusty, które gromadzą tysiące pątników. Wejherowo jest punktem wypadowym tak dla wycieczek w głąb Szwajcarji Kaszubskiej jak i do miejscowości, położonych nad zatoką Pucką i na półwyspie Helskim. Wycieczki ułatwiają doskonałe połączenie kolejowe i 3 linie autobusowe: 1-sza Wejherowo Szemut—Oliwa, 2-ga Wejherowo—Krokowo—Karwia, 3-cia Wejherowo—Kartuzy.

Wskazówek udziela przyjezdnym Biuro Informacyjne Magistratu. — Sezon trwa od 1 maja do 31 października.



Wieniec Zdrój:

Aleja Główna

„WIENIEC“ ZDRÓJ

Zdrojowisko

„Wieniec“ położony jest wśród olbrzymich lasów państwowych w pow. włocławskim, woj. warszawskiego i oddalone zaledwie o 4 km. od miasta Włocławka, posiada wszystkie warunki uzdrowiskowe i klimatyczne.

Stacja kolejowa Włocławek na linii Warszawa—Toruń, odległa jest od zdrojowiska o 5 km. i połączona z niem dogodną komunikacją autobusową (6 kursów dziennie). Poczta i telegraf we Włocławku, korespondencja zabierana jest ze zdrojowiska i dostarczana doń dwa razy dziennie. Telefon na miejscu Nr. 170.

Lasy dają dobrą osłonę przed wiatrami. Gleba piaszczysta, warstwa przepuszczalnego piasku dosięga 17 m., skutkiem czego nawet po ulewnym deszczu niema tu błota.

Naturalnymi środkami leczniczymi w zdrojowisku „Wieniec“ są wody siarczano-wapienne, podobne do wód Lubienia pod Lwowem oraz do zagranicznych zdrojów w Piszczanach i Trenczynie, nadające się do kąpieli, pozatem balsamiczne powietrze lasów sosnowych i bezwzględna, nęczeniem niezamącona cisza.

Zakład Kąpielowy wydaje kąpiele siarczano-wapienne z dużą zawartością wolnego siarkowodoru. Wskazania dla leczenia stanowią choroby mięśni i stawów na podłożu reumatycznym i podagrycznym, newralgje, zwłaszcza rwa

kulszowa (ischias), zapalenie żył, zapalenie części rodnych u kobiet, choroby skóry i kosmetyka skóry. Ciepłota kąpieli, czas trwania jakoteż ich częstość zależą od stanu serca i sił chorego, dlatego muszą być przepisane przez lekarza. — Cena kąpieli zł. 3.50, nożnych oraz dla dzieci zł. 1.50. — Chorzy na nerki i z wadami serca nie mogą leczyć się kąpielami siarczano-wapiennymi.

W zdrojowisku „Wieniec“ znajduje się obecnie 12 will-dworków, zawierających około 130 pokoi. Niektóre z nich są skanalizowane. Zaprojektowane jest i w przyszłym roku będzie zaprowadzone oświetlenie elektryczne. Z wiosną rozpocznie się budowa dalszych 4 willi. Pozatem 2 pensjonaty i 2 restauracje. W Domu Administracyjnym mieści się również restauracja i jest kilka pokojów do wynajęcia. Cena pokoju umeblowanego bez pościeli w miesiącach maju, czerwcu i wrześniu od zł. 40—100. — miesięcznie, w lipcu i sierpniu do 150 zł. miesięcznie. Utrzymanie dzienne (śniadanie, obiad i kolacja) od zł. 6. —

Lekarz w sezonie na miejscu; apteki we Włocławku i na miejscu sklepy z artykułami pierwszej potrzeby. W zdrojowisku znajduje się posterunek Policji Państwowej.

Oplata zdrojowa wynosi zł. 5. — od osoby dorosłej, dzieci do lat 16 wolne od tej opłaty. Sezon trwa całe lato, od maja do 20 października, frekwencja wynosiła 1500 osób podczas trwania sezonu, pozatem kilka tysięcy osób przybywających na krótszy czas z Włocławka i okolicy.



Wieniec Zdrój:

Jedna z will

Zdrojowisko „Wieniec“ jest dopiero w rozwoju. Wprawdzie już przed wojną źródła wienieckie były znane, ale nie było tu żadnego zorganizowanego zdrojowiska. Dopiero w r. 1922 grono osób, przeważnie z inteligencji wrocławskiej, zawiązało spółkę, która wydzierżawiła tereny od Dyrekcji Lasów Państwowych i przystąpiła do stworzenia zdrojowiska; od roku 1928 do Spółki należy również Miasto Wrocławek i Sejmik Powiatowy Wrocławski. Niestety, kryzys gospodarczy odbił się niekorzystnie na rozwoju zdrojowiska, nie pozwalając z powodu braku funduszy na uruchomienie najrozmaitszych, projektowanych już inwestycji.

Zdrojowisko „Wieniec“ posiada bardzo dogodną komunikację, gdyż stacja Wrocławek leży przy głównej linii kolejowej Warszawa—Toruń, mającej dogodne połączenia z całym krajem, a zwłaszcza z województwami poznańskim i pomorskim. Ze stacji kolejowej można dostać się do źródła samochodami — taksówkami (5 zł.) albo autobusem (75 gr. od osoby).

Wszelkich informacji udziela Zarząd Zdrojowiska „Wieniec“ poczta Wrocławek, Skrzynka Nr. 78. Adres telegr.: Wrocławek, Wieniec Zdrój. Zarząd, telefon Nr. 170.—

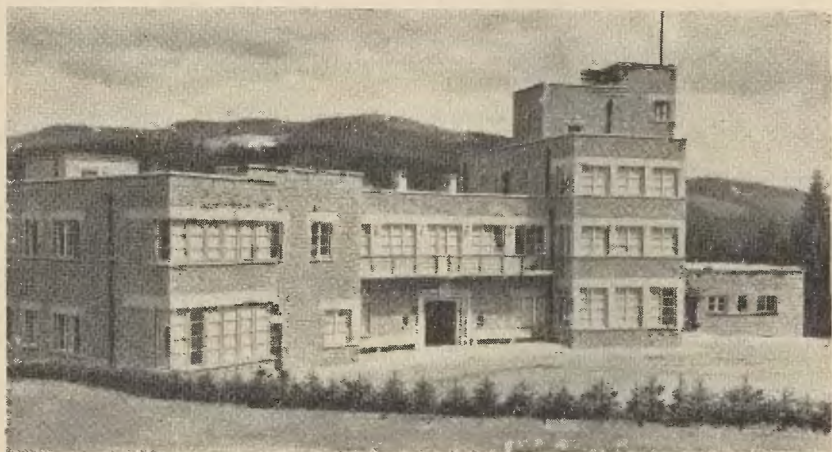
W I S Ł A Źródła Wisły

Stacja klimatyczna

Położona jest w pow. cieszyńskim, woj. śląskiego, na wysokości 440—500 m.n.p.m. Miejscowość zajmuje obszar 111 km.² i rozciąga się na długości 21 km. w dziesięciu dolinach, wśród gór Beskidu Zachodniego, pokrytych lasem świerkowym i poprzerywanych rwąciami potokami, dopływami górnego biegu Wisły, wypływającej tuż pod szczytem Góry Baraniej (1214 m.).

Stacja kolejowa w miejscu na odnodze Goleszów—Ustroń, linja Cieszyń—Bielsko. Urząd pocztowy, telegraf, telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Wisły podgórski, umiarkowany, powietrze niezwykle czyste i dzięki rozległym lasom iglastym przesyczone wonią żywiczną i ozonem. Małe wahania temperatury. Zimy bardzo słoneczne. Wisłę zaleca się dla ludzi przepracowanych-zdrowych. W uzdrowisku przez cały rok ordynuje 2 lekarzy. Apteka w miejscu. Szereg schludnych i kulturalnie urządzonych pensjonatów zapewnia letnikom i kuracjuszom wy-



Wisła:

Zamek Prezydenta Rzeczypospolitej

godne pomieszczenie. Poza pensjonatami można wynajmować pokoje i mieszkania w dworach u miejscowej ludności.

Ceny pobytu są stosunkowo niskie i wahają się, jeśli chodzi o pensjonaty między zł. 8—11.— dziennie od osoby. Ceny pokoi bez utrzymania od zł. 2.—, całodzienne utrzymanie w restauracji zł. 5.— Taksa klimatyczna za cały sezon letni wynosi 11 zł.; urzędnicy państwowi, komunalni i wojskowi płacą połowę taksy. — W Wiśle znajduje się dostateczna ilość sklepów spożywczych i galanteryjnych, dostarczających letnikom i kuracjom artykułów i przedmiotów codziennego użytku. Fryzjerie, restauracje, kawiarnie, pracownie krawieckie, bank — w miejscu. Ze względu na walory klimatyczne i piękną przyrodę oraz odpowiednie warunki województwo śląskie stworzyło z Wisły ośrodek zdrowia, sportów i turystyki.

Atrakcją letniego sezonu jest wielki, wzorowo zbudowany basen kąpielowy z przezroczą wodą przepływającą i obszerną plażą słoneczną. Basen przeznaczony jest do kąpieli zwyczajnych oraz jako pływalnia o ścisłych wymiarach sportowych 50 m. $\times$ 50 ze skocznią 10 m. wysoką.

Wskazówek i informacji udziela przybywającym do Wisły biuro informacyjne Komisji Urzędu Gminnego. — Miejscowość jest zelektryfikowana, posiada dobre drogi bitumiczne i chodniki. — Większość pensjonatów poza światłem elektrycznym posiada kanalizację miejscową.

Uzdrowisko czynne przez cały rok.

WOROCHTA

Stacja klimatyczna

Leży w pow. nadwórniańskim, woj. stanisławowskiego, na wysokości 750 m. n. p. m. Miejscowość położona pięknie nad Prutem, w środku pasma Czarnohorskiego, w szerokiej słonecznej kotlinie górskiej, otoczonej od północy i wschodu potężnymi, pokrytymi lasem świerkowym górami, pochyłonej nieco ku południowi. Lasy okoliczne docierają do pierwszych domów uzdrowiska.

Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy w miejscu.

Worochta posiada klimat wybitnie górski, podalpejski, względnie podtatrzański stosunkowo łagodny, bezwietrzny, powietrze niezwykle czyste, grunt przepuszczalny. Szczególnie pogodna jest tu jesień i słoneczna zima, podczas której wykazuje termometr w słońcu częstokroć $+20-30^{\circ}$ C.

Worochta wskazana jest dla chorych z gruźlicą gruczołową i łżejszemi postaciami gruźlicy płucnej, w ozdrowinach po wysiękach opłucnych i otrzewnych, dla osób wyczerpanych i przepracowanych. — Nie zaleca się Worochty chorym na niewyrównane wady serca i otwartą gruźlicę płuc. — W Worochcie ordynuje stale 2 lekarzy uzdrowiskowych.

Mieszkań kuracjom dostarcza kilkanaście pensjonatów, liczne wille i schludne dworki huculskie. — Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonatach przy 4—5 razowych posiłkach wynosi zł. 8—10.— dziennie wraz z usługą, plus 6% podatku gminnego od ceny pokoju. W willach i dworkach płaci się miesięcznie za pokój zł. 40—80.—, za pokój z kuchnią zł. 70—100.—, po sezonie letnim ceny powyższe są o 25% niższe. — Obiady w restauracji od zł. 2—3.— W Worochcie znajduje się szereg sanatorjów organizacyj społecznych, jak: Kasy Chorych m. Stanisławowa i Drohobycza, Akademików Żydowskich, oraz Domy Zdrowia: Towarzystwa Kapłanów, Urzędników Skarbowych i Nauczycieli Ruskich. — Na miejscu apteka, sklepy spożywcze i galanteryjne; fryzjernie damskie i męskie, fotograf oraz pralnia chemiczna.

Opłata klimatyczna wynosi od osoby samotnej lub pierwszego członka rodziny zł. 10.—, od żony zł. 6.—, dzieci powyżej lat 10 oraz służba zł. 3.— za sezon. Urzędnicy państwowi i komunalni, oficerowie, emeryci wraz z rodzinami, akademicy i młodzież szkół średnich placą 50% wymienionej wyżej taksy. Osoby przebywające w Worochcie nie dłużej jak 10 dni placą również 50% taksy.

W sezonie odbywają się liczne koncerty i przedstawienia teatralne, w lecie czynne są korty tenisowe, kręgielnia, w zimie doskonała ślizgawka, tereny narciarskie, skocznia i tory saneczkowe. Wycieczki do Jaremcza, Delatyna i Tatarowa oraz innych miejscowości Doliny Prutu, latem i zimą bliższe i dalsze wycieczki w góry. Najbliższy szczyt Rebrowacz (1204 m.), najdalszy Howerla (2058 m.). Ścieżki prowadzące na szczyty zostały poznaczone przez Polskie Towarzystwo Tatrzańskie, Oddział w Stanisławowie, mapa pogładowa tych ścieżek wywieszona jest na stacji kolejowej. Leśna kolejka ułatwia dostanie się na Howerlę, Kukul, Dancerz, Turkul i t. p. tak, że można w ciągu jednego dnia zwiedzić najwyższe szczyty Karpat wschodnich. Na Zaroślaku pod Howerlą znajduje się dobrze urządzone schronisko P.T.T. W lecie goście przebywający w Worochcie mogą korzystać z doskonałych kąpeli rzecznych w Prucie. W zimie odbywają się tu zawody i kursy sportów zimowych.

Walory klimatyczne i turystyczne gromadzą w Worochcie w ciągu roku około 7 tysięcy osób. Prace Komisji Klimatycznej zmierzają ku budowie dalszych deptaków i ścieżek, założeniu parku i stałych plaży nad Prutem. Gmina stara się również o rozszerzenie sieci dróg własnych i o całkowitą elektryfikację uzdrowiska. Wiele pensjonatów posiada już obecnie światło elektryczne i miejscową kanalizację.

Uzdrowisko czynne jest cały rok. Główny sezon letni trwa od 1 czerwca do 30 września, zimowy zaś od 15 grudnia do 15 marca.

Wskazówek udziela na miejscu biuro Komisji Klimatycznej w Worochcie. — Ceny dorożek, numerowych i t.p. ustalone są przez Komisję Klimatyczną, a cennik uwidoczniony jest na tablicy obok stacji kolejowej.

ZAKOPANE

Stacja turystyczno-sportowo-klimatyczna

Zakopane, najpopularniejsza i największa dziś w Polsce, znana już powszechnie zagranicą, wysokogórska stacja turystyczno-sportowo-klimatyczna, położona u stóp Tatr, na rubieży południowych granic Polski, leży w pow. nowotarskim, woj. krakowskiego, na wysokości 850—1000 m.n.p.m. Rozrzucone szeroko na obszernej równinie, wznoszącej się łagodnie ku południowemu wschodowi, otoczone jest od południa wspaniałym, wyniosłym łańcuchem Tatr, od wschodu



Zakopane:

Gewont

łagodnem zgórzem Antałówki, od północy wysokim grzbie-
tem Gubałówki, który chroni je od zimnych wiatrów.

Rozbudowane na znacznej przestrzeni (około 40 km. kwadr.), poprzecinane licznemi bystremi potokami tatrzańskimi, posiada Zakopane sieć uliczną o zabudowaniu wille-
lowem i jedyną ulicę (Krupówki) o zabudowaniu zwartem, stanowiącą centrum handlowe. Pomiędzy poszczególnemi uli-
cami rozciągają się obszerne pola uprawne, łąki, lasy i ogro-
dy. Te właśnie cechy Zakopanego, rozległy obszar zabudowy, małe zagęszczenie domów, szereg bystrych potoków górskich i duże, wolne przestrzenie pól i łąk, nadają Zakopanemu charakter wybitnie uzdrowiskowy i przyczyniają się do pod-
trzymania istniejących tu, specjalnych warunków klimatycz-
nych, o charakterze alpinistycznym.

Zakopane połączone jest ze światem linją kolejową Cha-
bówka—Zakopane. Stacja znajduje się w samym niemal
centrum uzdrowiska. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefo-
niczny z calonocną służbą telefoniczną, działający na miejscu,
utrzymuje łączność Zakopanego z całym państwem i z całym
światem. Z Krakowem i Warszawą połączone jest Zakopane
bezpośrednią linją telefoniczną.

Dzięki wyjątkowo korzystnemu położeniu w słonecznej
kotlinie podtatrzańskiej, *klimat Zakopanego* wybitnie górski
kontynentalny, jest bardzo zdrowy, stosunkowo łagodny.
Cechują go znaczne wahania ciepłoty między latem i zimą,
między dniem a nocą. Noce bowiem są tu w lecie dość

chłodne, w południe zaś, nawet w zimie, bywa całkowicie ciepło. Silne rozrzedzenie powietrza, wzmagające się w miarę wzniesienia, oraz mała zawartość pary wodnej w powietrzu sprawiają, że promienie słoneczne przechodzące przez atmosferę mało i słabo ją rozgrzewają, natomiast ciepło absorbowane przez ziemię, promieniuje tem silniej. Wynikają stąd znaczne różnice między temperaturą w słońcu i w cieniu, przez co uwydatnia się w miarę wzniesienia wpływ nasłonecznienia (insolacji). W zimie, nieraz już w listopadzie, cała dolina podtatrzańska okrywa się grubym kołdercem śnieżnym, który nie znika częstokroć aż do pierwszych dni wiosny (początek kwietnia). Jesień bywa w Zakopanem nadzwyczaj słoneczna, podobne warunki posiada i wiosna, zwłaszcza miesiąc maj. Zima należy tu do najpiękniejszych bezsprzecznie pór roku, a statystyka meteorologiczna wykazuje w tym okresie roku największą ilość dni słonecznych. Klimat zakopiański wywiera na ustrój ludzki wpływ nader korzystny, hartuje go, podnieca przemianę materji, zwiększa apetyt, a powietrze górskie świeże i orzeźwiające skrzepia narząd oddechowy i narząd krążenia.

Naturalnymi środkami leczniczymi Zakopanego są przede wszystkim klimat górski, słońce i przeczyste, świeże, aromatyczne powietrze. W kuracji pomocna jest założona w tym roku Pijalnia naturalnych krajowych wód mineralnych w parku klimatycznym, oraz naturalna cieplica radjacyjna w położonej obok Zakopanego Jaszczurówce. Dla przeprowadzenia racjonalnej kuracji posiada Zakopane liczne sanatoria, bądź związkowe, jak Sanatorium Związku Polsk. Naucz. Szkół Powsz.; Domy Zdrowia: Bratniej Pomocy, „Odrodzenia“, Sanatorium Wojskowe im. Marszałka Piłsudskiego (dawne sanatorium D-rów Dłuskich), Pocztcwów, Policyjny Dom Zdrowia i t. p., — bądź dostępne dla szerszej publiczności, jak wzorowe Sanatorium Polskiego Czerwonego Krzyża, Szpital Klimatyczny, Sanatorium D-ra E. Łotockiego, Sanatorium Uniwersytetu Jagiellońskiego dla dzieci na Bystrzem i t. p. Istnieją tu poza tem liczne, mniejsze zakłady, a wreszcie nowo-otwarty Zakład Przyrodoleczniczy popularnego w całej Polsce Oskara Woynowskiego. Urządzeń leczniczych dopełniają wreszcie różne zakłady roentgenologiczne, ambulatorja i t. p. Zakopane posiada wodociąg o przepysznej wodzie, nadzwyczajnie smacznej. Po ostatniem rozszerzeniu sieci wodociągowej woda doprowadzona jest do najodleglejszych zakątków uzdrowiska. Dzięki nowo-rozbudowanej elektrowni hotele, pensjonaty i wille są zaopatrzone w światło elektryczne; również i ulice Zakopanego są oświetlone elek-

trycznie, a ulice pryncypalne toną wprost w potokach jasnego światła, przypominając najlepiej oświetlone ulice stołeczne.

Pobyt w Zakopanem jest wskazany przede wszystkim w chorobach płucnych, w skłonności do gruźlicy, w początkach i dalszych stadiach tej choroby przy przebiegu przewlekłym, w nieżytych nosa, gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli — dla ozdowieńców po zapaleniach płuc, opłucnej, po operacjach gruźliczych ognisk kostnych, skórnych i gruczołów chłonnych, oraz po przebyciu wszelkich chorób ostrych. Poza to nadają się do leczenia w Zakopanem wszelkie nerwice, nieznane nerwowe czyli neurastenja, choroba Basedowa, choroby narządów trawienia, w szczególności ze zboczeniami czynnościowymi, zimnica, choroby krwi: bezkrwistość i blednica, choroby przemiany materji jak: otyłość i t. p. Jest to poza to doskonała miejscowość dla pobytu dzieci słabo rozwiniętych i idealne miejsce wypoczynkowe dla wyczerpanych i zmęczonych czy to fizyczną, czy umysłową pracą.

W Zakopanem mieszka i ordynuje stale ponad 50 lekarzy wszelkich specjalności, poza to kilku lekarzy dentytów i kilkunastu dentytów-techników. Do pomocy w leczeniu stoją do dyspozycji lekarzy i pacjentów liczni pielęgniarze, pielęgniarki, masażysty i masażystki. W Zakopanem znajdują się 3 apteki, położone w trzech różnych punktach uzdrowiska.

Zakopane posiada mieszkań bardzo wiele, od najwykwintniejszych do najskromniejszych. W luksusowych hotelach, pensjonatach, willach prywatnych, sanatorjach, dworach, a wreszcie w zupełnie skromnych domkach góralskich jest ponad 5000 pokoi do dyspozycji przyjeżdżającej publiczności. Można więc w Zakopanem mieszkać komfortowo i korzystać ze wszystkich najnowocześniejszych urządzeń, jak woda gorąca i zimna bieżąca w pokojach, telefony, radio, specjalne apartamenty, łazienki i t. p., a można też oddać się sielance wiejskiej na peryferjach jak Skibówki, Żywcańskie, Krzeptówki, Olcza i t. p. Każdy więc może się z łatwością urządzić według swego upodobania i według swych możliwości materialnych.

Ceny w pensjonatach są, szczególnie obecnie, niezwykle niskie. W najbardziej luksusowych nie przekraczają one wraz z utrzymaniem zł. 18.— dziennie od osoby, a można już w bardzo solidnych pensjonatach dostać „pension“ za 10—14 zł. W tańszych natomiast koszt pobytu dziennego wraz z utrzymaniem zaczyna kształtować się już od zł. 7.— Restauracje tutejsze (pierwszorzędne) wydają obiady po zł. 2.50, w tańszych, można obiad złożony z trzech dań otrzymać niżej

zł. 2.— Ceny w pensjonatach zależą również od sezonu i o ile w sezonach zimowych i letnich kształtują się tak, jak wyżej podano, to w sezonach wiosennych i jesiennych bywają jeszcze niższe.

Główna ulica uzdrowiska Krupówki, ulica o miejskim charakterze zabudowy, jest centrum życia handlowego i towarzyskiego Zakopanego. Szereg wspaniałych sklepów o urządzeniu i wystawach prawdziwie wielkomiejskich jest w stanie zaspokoić każde żądanie kuracjusza czy letnika. Trzy księgarnie i biblioteki: Publiczna, T.S.L., i Zwolińskiego, zaopatrują w strawę duchową. Liczne kioski z gazetami i czasopismami. Specjalną atrakcją Zakopanego, której nikt z przybywających tu, choćby na krótko, nie powinien pominąć, jest Muzeum Tatrzańskie im. Chałubińskiego, w osobnym gmachu wybudowanym z kamienia w stylu zakopiańskim (ulica Krupówki 12). Muzeum obejmuje dział etnograficzny, przyrodniczy oraz bibliotekę z pracownią naukową. Dancingi w lokalach „Bristol“, Karpowicza, „Morskie Oko“, Trzaski, w Jaszczurówce są miejscem spotkania eleganckiego towarzystwa, spragnionego tanecznej zabawy. Na brak rozrywek wogóle nikt w Zakopanem narzekać nie może. Dostarczają ich poza lokalami dancingowymi, zwłaszcza w sezonach głównych, różne atrakcje artystyczne, jak częste przedstawienia teatralne, rewjowe, koncerty i t. d., urządzone we wspaniałej sali teatralnej hotelu „Morskie Oko“, przez różne zespoły artystów z Warszawy, Krakowa i Lwowa. Przez cały rok czynne jest kino dźwiękowe we wspaniałej, nowoczesnej sali Sokoła. W sezonie letnim czynna jest „Opera Górską“ na wolnem powietrzu, która założona w sezonie 1930 r. zdobyła sobie z miejsca uznanie krytyki i wielką popularność. Programu zabaw i rozrywek wieczorowych dopełniają liczne bale, reuniony, rauty bądź w salach publicznych, bądź w większych pensjonatach. Specjalną atrakcję dla gości, szczególnie zagranicznych, stanowią urządzone przedstawienia regionalne t. zw. „Wieczornice góralskie“, oraz w porze zimowej „Kuligi“, odbywające się przy blaskach pochodni, dźwiękach orkiestry góralskiej i brzęku dzwonków, do okolicznych miejsc wycieczkowych, jak Doliny Kościelskiej, Chochołowskiej, Jaszczurówki, Kuźnic i t. p.

Zakopane jako centrum ruchu sportowego i turystycznego w sezonie letnim i zimowym daje przebogaty program imprez sportowych. W lecie tenis (kilkanaście kortów tenisowych), zawody piłki nożnej, strzeleckie, lekkoatletyczne, różne biegi naprzelaj, czy rozstawne, jak tradycyjny bieg rozstawny Zakopane—Morskie Oko i t. p., wyścig kolarski Kraków—Zakopa,



Zakopane:

„Bristol” reprezentacyjny Hotel-Pensjonat Bulwar Słowackiego

ne, a przede wszystkim wspaniały, o światowej sławie samochodowy „Międzynarodowy Wyścig Tatrzański” na szosie do Morskiego Oka, w którym biorą udział tacy mistrze, jak Caracciola, Stuck, Schmidt, Ripper. W zimie zaś w Zakopanem jest tak wielka różnorodność sportów, że przewyższyło ono już pod tym względem słynne St. Moritz. Kwitnie tu w tej porze przede wszystkim narciarstwo, które stało się już u stóp Tatr sportem powszechnym, niejako unarodowionym. Miłośnikom saneczkowania dostarcza dużo przyjemności tor saneczkowy i bobsleighowy w Kuźnicach, oraz wszystkie okoliczne stoki górskie, które roją się od saneczkarzy i narciarzy. Łyżwiarze mają do dyspozycji wspaniały tor łyżwiarski, bezsprzecznie najładniej położony w Europie. Na stadionach tu-tejszego Komitetu Imprez Sportowych odbywa się w okresie sezonu zimowego cały szereg najróżnorodniejszych imprez sportowych, a więc — zimowe zawody konne, połączone ze skjøringami i ski-skjøringami, po raz pierwszy w Polsce wprowadzone wyścigi klusaków, crosscountry, pokazy władania białą bronią z konia, turnieje szermiercze, wyścigi motocykli i samochodów na śnieżnym torze, które mają charakter międzynarodowy, piłka nożna na śniegu (nowość), zawody hokejowe, strzeleckie i wspaniałe o światowym poziomie pokazy jazdy figurowej oraz zawody łyżwiarskie o mistrzostwo Polski na lodzie. Biorą w nich udział mistrze świata, Europy i poszczególnych krajów, jak: Węgier, Austrii, Czechosłowacji. Nawskroś oryginalne i podziw wzbudzające

są stylowe wyścigi góralskie, konne i zaprzęgów, które swym charakterem regionalnym i folklorystycznym wzbudzają ogólne zainteresowanie.

W lecie zaś górę nad wszystkimi innymi przyjemnościami i rozrywkami Zakopanego bierze *turystyka*.

Przewspaniałe tereny turystyczne tatrzańskie dostatecznie są już znane w całej Polsce, więc nie potrzebują na tem miejscu specjalnego omówienia. Któż bowiem nie słyszał o Morskiem Oku, o Czarnym Stawie pod Kościelcem, dolinach Kościeliskiej, Chochołowskiej, Strążyskiej, o wspaniałych szczytach tatrzańskich Giewoncie, Świnicy, Rysach, Zamarłej Turni i t. d. Sława wartości turystycznych Tatr i Zakopanego święci tryumfy już nie tylko w Polsce, ale i na całej kuli ziemskiej, o czem świadczą liczne opinie gości zagranicznych, którzy dla piękna krajobrazu tatrzańskiego nie mają słów podziwu i uznania, stawiając je na najwyższem miejscu wśród wszystkich cudów przyrody. Nic więc też dziwnego, że rozchodząca się w Polsce i świecie sława Zakopanego, ściągająca tu rokrocznie dziesiątki tysięcy gości, których liczba przekroczyła w ostatnim roku 50 tysięcy, a wraz z turystami, przybywającymi tu na jeden dzień i zbiorowemi wycieczkami (niemeldowanemi) zapewne 100 tysięcy osób. Wzrasta również z roku na rok *ruch gości zagranicznych*, którzy przybywają tu już nie tylko dla celów turystycznych, ale i wypoczynkowych, zatrzymując się na dłuższy okres czasu. Kto raz zawitał pod stopy Giewontu, ten wraca powielekroć. Jak dawniej przyjeżdżali tu stale Sienkiewicz, Paderewski, Żeromski, Kasprówic, Tetmajer i inni, tak teraz stale rok rocznie, a często i kilka razy do roku przyjeżdżają tu Kornel Makuszyński, Mieczysław Frenkiel, Heosick Axentowicz, Karol Szymanowski, Winawer, Solski, Wierzyński, Goetel, Kossowski i wielu innych mistrzów pióra, dźwięków i pędzla. Nawet świat artystyczny zagranicy bywa rok rocznie reprezentowany przez przyjazdy takich sław, jak mistrz fortepjanowy Egon Petri, literat włoski Damiani, literatka niemiecka Elza Kern. Temsamem Zakopane podtrzymuje uzyskany już przed laty przydomek „letniej stolicy Polski“.

Z charakterem uzdrowiskowym Zakopanego i połączeniem z tem świadczeniami uzdrowiska na rzecz gości związana jest t. zw. *taksa klimatyczna*. W sezonie zimowym od 15.XII. do 15.III. płaci gość za pobyt jednodobny 9 zł., 2 tyg. — 16 zł., 3 tyg. — 21 zł., 4 tyg. — 26 zł.; po czterech tygodniach pobytu za tydzień — 5 zł., 2 tyg. — 8 zł., 3 tyg. — 11 zł., 4 tyg. — 14 zł. W sezonie letnim od 1.VI do 30.IX za pobyt jednodobny — 8 zł., 2 tyg. — 14 zł., 3 tyg. —

18 zł., 4 tyg. — 22 zł.; po czterech tygodniach pobytu za 1 tydzień — 5 zł., 2 tyg. — 8 zł., 3 tyg. — 10 zł., 4 tyg. — 12 zł. *W sezonie wiosennym i jesiennym* od 1.X do 14.XII i od 16.III do 31.V za pobyt jednotygodniowy — 6 zł., 2 tyg. — 9 zł., 3 tyg. — 12 zł., 4 tyg. — 15 zł.; po 4 tygodniach pobytu za 1 tydzień — 4 zł., 2 tyg. — 6 zł., 3 tyg. — 8 zł., 4 tyg. — 10 zł.

Funkcjonariusze państwowi i samorządowi, oficerowie, nauczyciele szkół państwowych i samorządowych powszechnych, średnich i wyższych, rodziny wyżej wymienionych inwalidzi wojenni, którym właściwe władze przyznały do 50% niezdolności do pracy, młodzież akademicka i szkolna, oraz dzieci od 5 do 10 lat opłacają następującą takse: *W sezonie zimowym* za pobyt jednotygodniowy — 7 zł., 2 tyg. — 10 zł., 3 tyg. — 13 zł., 4 tyg. — 16 zł.; po czterech tygodniach pobytu za 1 tydzień — 3 zł., 2 tyg. — 5 zł., 3 tyg. — 7 zł., 4 tyg. — 9 zł. *W sezonie letnim* za pobyt jednotygodniowy — 5 zł., 2 tyg. — 8 zł., 3 tyg. — 10 zł., 4 tyg. — 12 zł.; po czterech tygodniach pobytu za 1 tydzień — 3 zł., 2 tyg. — 5 zł., 3 tyg. — 7 zł., 4 tyg. — 9 zł. *W sezonach wiosennym i jesiennym* za pobyt jednotygodniowy — 4 zł., 2 tyg. — 6 zł., 3 tyg. — 8 zł., 4 tyg. — 10 zł.; po czterech tygodniach pobytu za tydzień — 3 zł., 2 tyg. — 5 zł., 3 tyg. — 7 zł., 4 tyg. — 9 zł.

Goście zamieszkujący na przysiółkach Zakopanego, oraz w obrębie granic ochrony sanitarnej uzdrowiska, jednak poza granicami gminy Zakopane (z wyjątkiem Jaszczurówki) płacą takse kuracyjną jednorazowo i za cały czas nieprzerwanego pobytu 5 zł. — Goście zajmujący w czasie od 1 kwietnia do 30 listopada mieszkania rodzinne, t. j. posiadające kuchnie, płacą przez czas zajmowania tych mieszkań takse według norm dla funkcjonariuszów państwowych. — Rodzina opłaca takse tylko za trzech członków. — Za członków rodziny uważa się: męża, żonę i dzieci małoletnie.

Taksey klimatycznej nie opłacają lekarze z rodzinami, dzieci do lat 5-ciu, szeregowi W.P. w służbie czynnej, funkcjonariusze P. P. i Straży Granicznej do starszego przodownika włącznie, niżsi funkcjonariusze państwowi i samorządowi, rodziny wymienionych, inwalidzi wojenni, którym właściwe władze przyznały 50% niezdolności do pracy, urzędnicy przybywający do Zakopanego w sprawach służbowych, służba domowa przywieziona przez gości dla ich własnej potrzeby, oraz członkowie syndykatów dziennikarskich i Penclubu z rodzinami.

Sezon trwa w Zakopanem cały rok. Wszystkie urzędy,

biura Zarządu Uzdrowiska, pensjonaty, sanatorja, sklepy czynne są przez cały rok. Idealne warunki klimatyczne pozwalają korzystać z dobrodziejstw i przyjemności pobytu w Zakopanem narówni w sezonach letnim i zimowym, jak i wiosennym i jesiennym, zwłaszcza, że w tych ostatnich, warunki pobytu w uzdrowisku kształtują się znacznie taniej. Każda pora roku ma też swój specjalny urok i daje specjalne rozkosze.

Zakopane posiada idealne warunki komunikacyjne. Przedewszystkiem bezpośrednie połączenia kolejowe z Warszawą, Katowicami, Krakowem, a w sezonie letnim i zimowym również z Poznaniem i Lwowem, ułatwiają komunikację i pozwalają na przebycie nawet najdalszych przestrzeni w wygodnych warunkach i w stosunkowo krótkim czasie. Poza tem ma Zakopane połączenie linią autobusową z Krakowem, a obok dworca kolejowego posiada nowoczesnie urządzony dworzec autobusowy (przy ul. Tadeusza Kościuszki). A więc z samego centrum uzdrowiska wyjeżdżają autobusy nie tylko do Krakowa, ale również do miejsc wycieczkowych, jak do Morskiego Oka, Doliny Kościeliskiej, do Pienin (Szczawnicy i Krościenka), Krynicy, do Smokowca po czechosłowackiej stronie i t. d.

Wyczerpujących wskazówek w sprawie warunków pobytu w Zakopanem udziela Zarząd Uzdrowiska Zakopane, Krupówki, Bazar Polski, tel. 304, — godziny urzędowania od 10—13 z wyjątkiem niedziel i świąt. Biuro Meldunkowe, wydawanianiżek kolejowych i t. p. czynne od godz. 10—13 i od 15—17, w niedziele i święta od godz. 10—12., oraz Zw. Uzd. Polsk. w Warszawie, Ś-to Krzyska 17.

Z A L E S Z C Z Y K I

Stacja klimatyczna

Zaleszczyki nad Dniestrem położone są na południowo-wschodnich krańcach Rzeczypospolitej Polskiej, w woj. tarnopolskiem, na wysokości 172 m. n. p. m. Leżą one na samej granicy polsko-rumuńskiej, na półwyspie nachylonym ku południowi, oblany z trzech stron Dniestrem, którego brzeg rumuński wznosi się 170 m. ponad poziom wody. Uzdrowisko obejmuje miasto powiatowe Zaleszczyki oraz dwie gminy wiejskie: Zaleszczyki Stare i Dobrowlany.

Stacja kolejowa linii Kołomyja—Zaleszczyki na miejscu; również urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny—czynny przez cały dzień.



Zaleszczyki:

Widok ogólny

Klimat Zaleszczyk jest łagodny, ciepły, słusznie też miejscowość tę nazywają Polskim Meranem. Noce są ciepłe, a wahania ciepłoty między dniem a nocą nieznaczne. Wiosna zaczyna się tu 2—3 tygodni wcześniej niż w innych miejscowościach polskiego Podola, zimy są bardzo łagodne. Dużo słońca, mało opadów atmosferycznych. Toteż nie dziwnego, że okolica Zaleszczyk tonie wśród sadów owocowych. Udają się tu nie tylko najszlachetniejsze gatunki jabłek, gruszek, śliwek, ale morele i winogrona. Jakkolwiek Zaleszczyki położone są w jarze dniestrowym i skutkiem tego zasłonięte są zupełnie od wiatrów, jednakże rzeka Dniestr, zwłaszcza pod miastem szerzej rozlewająca swe wody, zapewnia miejscowości doskonały przewiew i odświeżenie powietrza.

Zaleszczyki są wskazane dla leczenia następujących chorób: a) Wiosną i jesienią: ozdrowiny po cięższych chorobach, przepracowanie, początkowa gruźlica płuc, opłucnej i krtani (tylko nieprątkujący), nerwice przewodu pokarmowego, rozedma płuc, nieżyty oskrzelowe niegruźlicze, choroby nerek. b) W sezonie letnim: dna (podagra), lekkie postacie gośca stawowego i mięśniowego, lekkie choroby nerek, lekka gruźlica kostna i gruczołowa, otyłość. Czynniki lecznicze stanowią kąpiele słoneczno-powietrzne i bardzo ciepłe rzeczne, djeta owocowo-jarzynowa.

W mieście mieszka stale i ordynuje kilku lekarzy oraz lekarz-dentysta. Znajduje się tu również Szpital powszechny, przychodnia gruźlicza, ambulatorjum Kasy Chorych. Niektórzy lekarze posiadają aparaty Roentgena i lampy kwarcowe. —

Apteka i skład apteczny w Rynku. — Miasto posiada wodociągi i oświetlenie elektryczne.

W Zaleszczykach otwartych jest w sezonie 17 pensjonatów, dwa z nich czynne są przez cały rok, pozatem Hotel Centralny w Rynku. Oficerskie Domy Wypoczynkowe prowadzone są w zarządzie własnym. Pozatem w Zaleszczykach Starych i Dobrowlanach można najmować mieszkania prywatne w domach wiejskich, położone wśród ogrodów i sadów, w pobliżu rzeki lub też dalej od niej. Zamawiać mieszkania takie można listownie za pośrednictwem Komisji Uzdrowskowej. — Czynsz miesięczny za pokój umeblowany wynosi od 60—100 zł. zależnie od urządzenia, głównie jednak od sezonu. Najdroższe są mieszkania w lipcu i sierpniu, znacznie tańsze w maju i czerwcu oraz wrześniu i październiku. Koszt całkowitego utrzymania w pensjonatach w zależności od sezonu, wielkości zajmowanego pokoju i urządzenia pensjonatu wynosi od osoby zł. 8—12.— dziennie. Cena obiadu w restauracji od zł. 1.50—2..20, cena kolacji od zł. 1—1.50.—

Ostrzega się przed nieuprawnionymi pośrednikami mieszkań, czyhającymi na przyjeżdżającą publiczność na dworcu kolejowym lub w mieście; najpraktyczniej jest w razie niezamówienia poprzednio mieszkania zatrzymać się w hotelu i wynajmować mieszkanie za pośrednictwem Komisji Uzdrowskowej. W mieście znajdują się 4 restauracje, pozatem kilka mniejszych jadalni prywatnych.

Taksa kuracyjna wynosi za cały sezon od osoby zł. 10.—, od rodziny do 3 osób zł. 15.—, od rodziny ponad 3 osoby zł. 20.— Urzędnicy i oficerowie płacą połowę taksy. Lekarze i ich rodziny są od taksy zwolnieni.

Pobyt w Zaleszczykach, bardzo miły z powodu łagodnego i ciepłego klimatu. Plaża słoneczna koło mostu kolejowego posiada kabiny na garderobę, dwa ogrodzone i zamknięte place, drewniane zejścia do wody, pawilon restauracyjny, leżaki i kosze. Plaża na Starych Zaleszczykach posiada również leżaki i kosze. Na obu plażach koncertuje w czasie sezonu orkiestra wojskowa. Amatorzy wycieczek mają bogaty program do wyboru. Do użytku gości oddane są łodzie do wiosłowania oraz motorówki na Dniestrze. Wycieczki piesze, kółowe i samochodowe, bliższe do Czerwonogrodu i Holihrad, dalsze do grot w Krzywczu i Bilczu, Okopów Św. Trójcy oraz wycieczki na przeciwległy brzeg rumuński, a ewentualnie do Chocima i Czerniowiec organizuje i prowadzi miejscowy Oddział Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego w Tarnopolu wspólnie z Komisją Uzdrowskową. Wreszcie czytelnia, wypożyczalnia książek, korty tenisowe, kręgielnia, dan-



Zaleszczyki:

Plaża i Łazienki nad Dniestrem

cingi, festyny i kinoteatry urozmaicają pobyt. Zaleszczyki posiadają również Muzeum Regionalne w budynku Rady Powiatowej.

Dojazd ze Lwowa koleją przez Tarnopol — Czortków albo przez Stanisławów — Czortków lub też przez Stanisławów — Kołomyję. Z Warszawy, Poznania, Krakowa i Lwowa podróż bezpośrednia pociągiem pośpiesznym do Kołomyi, a stąd pociągiem tranzytowym przez terytorjum rumuńskie do Zaleszczyk. W sezonie głównym kursują bezpośrednie wagony i specjalne pociągi. — Stacja kolejowa odległa jest od miasta o 10 minut drogi. Na dworcu oczekują przy przyjeździe każdego pociągu dorożki konne i samochodowe.

Informacyj udziela Komisja Uzdrowskowa w Zaleszczykach, która pośredniczy także w wynajmie mieszkań, kupnie i sprzedaży parcel i will.

Z A W O J A

Letnisko podgórskie

Jest to wieś góralska, w pow. makowskim, woj. krakowskiego, nie tylko letnisko ale i stacja klimatyczna uroczo położona wśród rozległych lasów iglastych, u podnóża Babiej Góry położona w zacisznej kotlinie nad rzeczką Skawicą. Wzniesienie nad poziomem morza ponad 610 m.

Najbliższa stacja kolejowa Maków Podhalański, na linii

kolejowej Kraków—Sucha—Chabówka, odległa o 18 km. — kursują stąd samochody i autobusy. — Poczta, telegraf i telefon z rozmównicą publiczną w centrum lotniska.

Klimat Zawoi jest podgórski, łagodny, powietrze czyste, balsamiczne, wolne od kurzu, pozatem dolina zawojańska zasłonięta jest od wiatrów przez okoliczne góry. Z powodu pięknego położenia i bardzo dobrych warunków klimatycznych posiada Zawoja pierwszorzędne walory krajobrazowe i terenowe jako lotnisko oraz ośrodek turystyczno-sportowy. Nadmienić należy, że Zawoja posiada dotąd nieeksploatowane źródła solankowe i siarczane, oraz bogate pokłady torfu borowinowego, co pozwala mieć uzasadnioną nadzieję, że w przyszłości rozwinie się również jako zdrojowisko.

Miejscowość nadaje się do leczenia dla osób nerwowych, anemicznych i niedokrwistych i w szczególności potrzebujących wypoczynku po pracy lub przebytych chorobach. Kąpiele słoneczno-powietrzne, a dla zdrowych i tylko przemęczonych orzeźwiające kąpiele rzeczne w Skawicy. — Jeden lekarz stały i kilku w sezonie. — Apteka na miejscu.



Zawoja:

- 1) Babia Góra
- 2) Willa Mieczysława

Pomieszczeń dla letników i kuracjuszy jest w Zawoi pod dostatkiem. — Ceny w pensjonatach od zł. 5—9.— z całodziennym 4 razowym posiłkiem. Ceny mieszkań w domach góralskich od zł. 60—150 za pokój z kuchnią i opałem za cały sezon letni. Aprowizacja ułatwiona wobec 18 sklepów spożywczych i 3 restauracyj. — W sezonie letnim obfitość jagód leśnych i grzybów.

Taksa klimatyczna za sezon zł. 6.— od osoby; urzędnicy, oficerowie i młodzież płacą połowę taksy. Służba i dzieci do lat 10-ciu wolne są od taksy.

W sezonie liczne rozrywki: dancingi, zabawy, tańce, wspaniałe wycieczki w okoliczne góry i szczególnie emocjonująca wyprawa na szczyt Babiej Góry. Park klimatyczny. 2 korty tenisowe. W zimie — sporty zimowe, skocznia i tereny narciarskie. — W lecie dwa razy dziennie bezpośrednia komunikacja z Krakowem, zaś pięć razy dziennie z Makowem.

Informacyj udziela Komisja Klimatyczna Zawoja (k. Makowa).

Z E Ł E M I A N K A

Letnisko

Leży w Karpatach na wysokości 500 m. n. p. m., przy linii kolejowej Lwów—Stryj—Ławoczne, nad rzeką Opór, w gminie Hrebenów, pow. Skole, woj. Stanisławów, w kotlinie górskiej otoczonej lasami, przy ujściu potoku Zelemianka do Oporu, osłoniętej od wiatrów, o klimacie łagodnym i czystym, nasyconym ozonem powietrza.

Przystanek kolejowy w miejscu; poczta, telegraf i telefon w Hrebenowie, odległym o 2 km. od Zakładu.

Znajduje się tu źródło solanki jodowo-bromowej wielkiej wartości leczniczej. Kąpiele zelemiańskie stosowane przez tutejszy Zakład Zdrojowy wskazane są w chorobach: krzywicy, reumatyzmie, w przewlekłych zapaleniach stawów, w skrofulach; w stanach po zapaleniach opłucnej i otrzewnej; w chorobach kobiecych; w chorobach nerwowych, neurastenji, neuralgjach; w chorobach krwi, anemji, blednicy; w chorobach przemiany materji i arteriosklerozie.

Łazienki do kąpeli mineralnych posiadają 8 kabin z waniami ze sztucznego marmuru i są czynne od 15 maja do końca września. — Cena kąpeli zł. 3.50, dla gości zamieszkałych w Zakładzie zł. 3.— Porada u lekarza zakładowego około 10 zł.— Apteka w sezonie letnim w Hrebenowie.

Mieszkania w Zakładzie Zdrojowym o 60 pokojach rozmieszczonych w kilku willach. Pokój z całodziennem utrzymaniem i usługą zł. 7—10.— od osoby dziennie. Pozatem są pensjonaty i mieszkania w Hrebenowie.

W Zakładzie znajduje się kort tenisowy, wypożyczalnia książek, radio. Wycieczki na okoliczne szczyty (Kiczera, Zelemin, Paraszka). Dancingi w bliskim Hrebenowie i Skolem. — Oplata letniskowa 4 zł. od osoby.

Zgłoszenia przyjmuje: Zakład Zdrojowy Zelemianka, p. Hrebenów, koło Skolego.

ŻEGIESTÓW ZDRÓJ

Zdrojowisko

Żegiestów Zdrój położony jest w pow. nowosądeckim, woj. krakowskiego, nad Popradem u podnóża Beskidu sądeckiego, na wysokości 410—530 m. n. p. m. Leży on w kotlinie otoczonej z trzech stron górami pokrytymi lasem iglastym, który dochodzi do zdrojowiska, otwartej ku południowi, z przepięknym widokiem na malowniczą i pełną uroku dolinę Popradu. Rzeka ta tworzy w tym miejscu naturalną granicę polsko-czechosłowacką. Żegiestów Zdrój zajmuje obszar, który obejmuje właściwe zdrojowisko, prawdziwy klejnot Beskidów, ze wspaniałym nowowyprowadzonym Domem Zdrojowym, komfortowymi pensjonatami i wielopiętrowymi willami, następnie zabudowaną obecnie pensjonatami Łopatę Polską, otoczoną z trzech stron Popradem, naturalny teren do dalszej rozbudowy zdrojowiska, a w końcu odległe o 1 i pół km. od źródła tereny pod wsią Żegiestowem, gdzie znajduje się kilkadziesiąt skromniej urządzonych pensjonatów.

Stacja kolejowa na linii Nowy Sącz—Krynica w miejscu, urząd pocztowo-telegraficzny oraz telefon międzymiastowy w centrum zdrojowiska. Wieś Żegiestów posiada własną stację kolejową.

Żegiestów Zdrój posiada klimat podgórski; gleba kamienista, sucha, powietrze niezwykle czyste, pełne leśnych woni, przepojone ozonem i bezwzględnie wolne od kurzu i dymu.

Naturalnymi środkami leczniczymi zdrojowiska jest klimat, umożliwiający kurację klimatyczną, głównie zaś liczne źródła szczaw alkaliczno-żelazisto-ziemnych, nasyconych obficie bezwodnikiem węglowym, na których czele stoją źródła „Andrzeja“ i „Anny“ służące do kąpieli i picia. Wielka za-



Żegiestów-Zdrój:

Widok Domu Zdrojowego i wille zakładowe

wartość soli mineralnych, jak dwuwęglan żelaza, magnowy, wapniowy i sodowy, jaka znajduje się w wodach żegiestowskich działa pobudzająco na czynności błony śluzowej i przewodu pokarmowego, ułatwiając ruch robaczkowy jelit oraz trawienie, skutkiem czego przyczynia się wybitnie do ogólnej poprawy zdrowia. Składniki te działają też dodatnio na zwiększenie się liczby czerwonych ciałek krwi. Obfita zawartość bezwodnika węglowego wywiera wybitny wpływ drażniący na zakończenia nerwowe, oraz siatkę najdrobniejszych naczyń krwionośnych, co przyczynia się bardzo do sprawnego krążenia krwi, w następstwie czego ma miejsce żywsza przemiana materji, wpływając silnie odżywczo na wszelkie najdrobniejsze komóreczki całego organizmu, usuwając zmiany chorobowe tak pojedynczych nerwów, jak też działając wzmacniająco na ogólny system nerwowy. To też stan zdrowia przy używaniu wód żegiestowskich daje poważną poprawę, a często zupełne wyzdrowienie. Poza wodami Żegiestów-Zdrój posiada złoże doskonałej borowiny służącej do kąpeli i okładów. W sezonie letnim czynna jest ponadto aparatura elektromedyczna.

Wody mineralne żegiestowskie wskazane są do leczenia w następujących chorobach: blednicy, niedokrwistości już to pierwotnej, już to w następstwie przemęczenia tak fizycznego jakoteż umysłowego, a także po ciężkiej uporczywej zimnicy; w schorzeniach nerwów, tak ogólnej natury osłabienia nerwowego, a więc ogólnej neurastenji, jak i po za-

paleniach pojedynczych nerwów oraz w stanach niemocy płciowej; w chorobach serca: tak mięśnia sercowego jak i zastawek, jednak w okresie wyrównania tychże, w chorobach naczyń krwionośnych, miażdżycy tętnic, tak wewnętrznych jak i obwodowych; w chorobach nosa, gardła, dróg oddechowych, a więc po zapaleniu oskrzeli, oraz po zapaleniu płuc i opłucnej; w stanach chorobowych na tle zaburzeń gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem, a więc n. p. jajników, gruczołu tarczycowego i innych przy wypadaniu koniecznych dla zdrowia hormonów; w chorobach kobiecych, po przebytych zapaleniach tychże i przydatków, w zaburzeniach w miesiączkowaniu oraz w okresie przekwitania; w chorobach przemiany materji, dnie, rwy kulszowej, cukrzycy i t. p.; w chorobach żołądka i jelit na tle nerwowem; w stanach rekonwalescencji po przebytych chorobach.

Kurację w Żegiestowie można przeprowadzać jedynie na podstawie wskazań lekarzy ordynujących w zdrojowisku, albowiem niewłaściwe korzystanie z zabiegów może zamiast korzyści niejednokrotnie przynieść szkodę organizmowi.

Przeciwwskazania: W zdrojowisku nie są przyjmowani chorzy na choroby zaraźliwe, gruźlicę płuc, niewyrównane wady serca i nowotwory złośliwe. — W Żegiestowie ordynuje 3 lekarzy. Apteka jak również pomocniczy personel sanitarno-lekarski na miejscu. — Ceny kąpeli mineralnych w zależności od klasy kabiny i sezonu od zł. 3—5.—; kąpiele i zabiegi borowinowe od zł. 3—7.50; kwarcówki zł. 3—5; diatermja zł. 5—10; kąpiele elektryczne od zł. 5.—; inhalacje zł. 3.— naświetlania Roentgenem 20 zł., zdjęcia roentgenowskie zł. 20—40.—

Mieszkania w Domu Zdrojowym, w willach zakładowych, w pensjonatach więcej lub mniej komfortowych i w domkach mieszkańców Żegiestowa wsi. Cena pokoju z utrzymaniem w pensjonacie komfortowym zł. 14—18.—, w pensjonacie skromniejszym zł. 7—12.— Cena pokoju bez utrzymania w Domu Zdrojowym i willach zakładowych w zależności od wielkiego pokoju i kategorii willi od zł. 3.50—14.—, w głównym sezonie, w innych sezonach ceny pokoi o 25% niższe. Całodzienne utrzymanie w restauracji zakładowej około 7 zł. Mieszkania w domkach włościańskich od zł. 50.— miesięcznie za pokój. W sezonie wiosennym, jesiennym i zimowym wprowadzone są w Zakładzie Kąpielowym żegiestowskim ulgowe kuracje, podczas których cena pokoju z utrzymaniem, kąpiele mineralne i borowinowe oraz taksa kuracyjna wynoszą za 3 tygodnie zł. 270.—, za 4 tygodnie zł. 360.

Kuracjusze przebywający w zdrojowisku obowiązani są opłacać takse zdrojową, której wysokość jest następująca: w sezonach I i III-im zł. 4.—, w sezonie głównym zł. 7.—, tygodniowo. Po upływie 4 tygodni taksa kuracyjna ulega zmniejszeniu. Osoby mieszkające poza właściwym zdrojowiskiem opłacają 75% określonej wyżej taksy. Urzędnicy państwowi otrzymują 40% zniżki, zwolnieni zaś są od taksy lekarze i ich rodziny, dziennikarze i służba z gośćmi przybyła.

Pobyt w Żegiestowie urozmaicają zabawy i dancingi w Domu Zdrojowym, muzyka mechaniczna, muzyka zdrojowa, piękne spacerowanie po zdrojowisku, na Łopatę i spacerowanie po stronie czeskiej. Bliższe i dalsze wycieczki do sąsiednich zdrojowisk polskich jak i miejscowości klimatycznych czeskosłowackich, położonych na stokach Karpat i Tatr. Kąpiele rzeczne w Popradzie, którego woda zawiera wiele składników mineralnych, albowiem liczne źródła szczaw alkalicznych biją w korycie rzeki. W zimie wspaniałe tereny narciarskie i tory saneczkowe.

Frekwencja zdrojowiska wynosi około 4 tysięcy osób rocznie. Frekwencja ta ma tendencję zwykłą. Zdrojowisko jest odwiedzane stale przez szereg wybitnych osobistości, które pragnąc uniknąć rozgwaru wielkich uzdrowisk znajdują w Żegiestowie wszystkie kulturalne warunki życia obok idealnych warunków wypoczynkowo-kuracyjnych. — Wskazówek przyjezdnym udziela Zarząd Zakładu Zdrojowego lub Komisja Zdrojowa w Żegiestowie.

Żegiestów Zdrój jest obecnie w stanie rozbudowy na „Polskiej Łopacie“, która dzięki umowie zawartej między Rzplitą Polską a Czechosłowacką połączoną została mostem przez wąski pas terenu czechosłowackiego, co o kilometr zbliżyło „Łopatę“ do centrum zdrojowiska. Projektowane a częściowo już wykonane są większe budowle mające służyć do celów mieszkaniowych; kąpielisko popradowe, parki, tereny sportowe i t. p.

Dzięki położeniu na linii kolejowej prowadzącej do Krynicy posiada Żegiestów Zdrój bezpośrednią dogodną komunikację ze wszystkimi większymi ośrodkami Polski.

Zdrojowisko czynne cały rok.

Prawo przedruku zastrzeżone.

Ułgi taryfowe

przy przejeździe powrotnym z uzdrowisk.

Osobom powracającym z niżej wymienionych uzdrowisk po dziesięciodniowym w nich pobycie w celach odpoczynkowych lub leczniczych przysługuje 50% zniżka w cenie biletów kolejowych na pociągi osobowe i pośpieszne, we wszystkich klasach, przy odległości od uzdrowiska wynoszącej najmniej 100 klm.

Ułgi powyższe stosowane są **w ciągu całego roku** w następujących miejscowościach:

Bystra obok Białej (st. kol. Wilkowice-Bystra); Ciechocinek; Czorsztyn (st. kol. Nowy Targ lub Stary Sącz); Inowrocław; Iwonicz; Jaremcz: Jastrzębie Zdrój; Jaworze (st. kol. Jasienica-Jaworze); Krynica; Miłowody (st. kol. Oborniki); Nałęczów; Otwock; Rabka (st. kol. Rabka lub Chabówka); Smukała (st. kol. Bydgoszcz); Szczawnica (st. kol. Nowy Targ lub Stary Sącz); Truskawiec; Ustron; Wisła; Worochta; Zakopane; Zaleszczyki; Żegiestów Zdrój.

Corocznie w okresie **od 15 maja do 31 października:**

Busko Zdrój (st. kol. Kielce, Jędrzejów lub Szczucin); Czarniecka Góra; Delatyn; Druskieniki; Gdynia; Goczałkowice; Hel; Horyniec; Hrebenów; Jordanów; Kazimierz Dolny (st. kol. Puławy); Kosów (st. kol. Kołomyja, Zabłotów lub Sniatyn—Załużce); Krościenko nad Dunajcem (st. kol. Nowy Targ lub Stary Sącz); Krzeszowice; Kutry (st. kol. Zabłotów lub Sniatyn—Załużce); Lubień Wielki; Mikuliczyn; Morszyn; Muszyna; Niemirów (st. kol. Rawa Ruska lub Jaworów); Ojców i Pieskowa Skała (st. kol. Kraków lub Olkusz); Orłowo Morskie; Perehińsko (Osmołoda i Podlute — st. kol. Broszniów lub Różniatów Krechowice); Rajcza; Rymanów Zdrój; Rytro; Solec Zdrój (st. kol. Kielce lub Szczucin); Tuchla; Wejherowo; Zawoja (st. kol. Maków); Zelemianka.

S P I S
pensjonatów i hoteli uzdrowiskowych
które zgłosiły swoje adresy do przewodnika
„UZDROWISKA POLSKIE“

BUSKO ZDRÓJ:

„Brzozówka“ — A. Naumana; „Dersław“ — M. Sulimierskiej; „Krystyna“ i „Zofja“ — J. Gołębiowskiego; Policyjny Dom Zdrowia; „Sanato“ — sanatorium D-ra E. Budzyńskiego.

BYSTRA obok BIAŁEJ:

„Arka“ J. Miki; „Grażyna“; „Helena“; Hotel Pawlusia; „Krystyna“; „Swoboda“; „Wenecja“. Zakład Leczniczy D-ra Szarewskiego.

CIECHOCINEK:

„Home“ ul. Kościuszki; „Juljanówka“ ul. Dębowa; „Ormuzd“ ul. Wysoka; „Pod Orłem“ ul. Kościuszki; „Poraj“ pensjonat D-rowej Wielowieyskiej, ul. Nowa naprzeciw Łazienek; „Sienkiewiczówka“ ul. Sienkiewicza.

CZARNIECKA GÓRA:

Dom Zdrojowy.

CZORSZTYN:

Willa „Diana“ — B. Dłuskich; Dom Letniskowy „I Dom“ — Czorsztyń-Nadzamcze; Willa „Marychna“.

DRUSKIENIKI

„Dworek“ ul. Jasna 2; Hotel „Park“; „Kalina“ ul. Jasna 3; „Marysieńka“ ul. 11 Listopada 11; „Niemen“ ul. Cze-czota; „Oaza“ ul. Topolowa 5; „Omega“ ul. Poznańska 3; „Radium“ ul. Kościuszki 5; „Riwiera“ ul. Jagiellońska 15.

G D Y N I A:

Hotele: „Polska Riviera“ — nad morzem, restauracja, kawiarnia, tenis, dancing.

„Dom Zdrojowy“ — Kamienna Góra, własna plaża, restauracja. Tenis. Zakł. ciepł. kąp. morskich i mineralnych

„Hotel Centralny“ — ul. Starowiejska, centrum miasta. Restauracja. Ogród. Garaże.

„Hotel Kaszubski“ — Kamienna Góra. Restauracja. Koncerty Ork. Mar. Woj.

„Hotel Słupski“ — ul. Podjazdowa, przy dworcu, restauracja.

„Hotel Starogdyński“ — ul. Starowiejska. Restauracja z ogrodem.

Pensjonaty: „Viktorja Regja“ — 3 minuty od plaży, wykwinna kuchnia. I. kat.

„Różany Gaj“ — blisko plaży i lasu, słoneczny taras I. kat.

„Świt“ — blisko moło pasażerskiego. Ogród II kat.

Na Kamiennej Górze pensjonaty II. kategorii:

„Belweder“; „Danuta“; „Gosia“; „Henryka“; „Królewianka“; „Otok“; „Polonja“; „Pod Murzynem“; „Rusalka“; „Sadyba“; „Straża“; „Szumka“; „Wiesinek“; „Zacisze“.

G O C Z A Ł K O W I C E:

Hotel Zdrojowy; pens. „Henryka“; „Stary Dom Zdrojowy“; „Sanatorjum“.

H E L:

Hotel-Pension „Polonia“.

Pensjonaty: „Jadzieńka“; „Lidja“; „Marysieńka“; „Mewa“.

H O R Y N I E C:

„Aleksandra“ i „Kalikstówka“ — pensjonaty zakładowe.

H R E B E N Ó W:

„Dom Zdrowia Urzędników Poczty i Tel.“; „Emilja“ — Emilji Stermukowej; „Helenówka“ — inż. Karola Machalskiego

go; „Kalina“ — Związku urzędników Magistratu m. Lwowa;
„Marja“ — M. Nedeczky; „Rusalka“ — Grzegorza Hanulaka;
„Semering“ — D-ra J. Friedlera; „Stachowa Wola“ — Ro-
mana Terleckiego; „Zeletin“ — kooperacja księży greckich.

I N O W R O C Ł A W:

Pensjonat-Kawiarnia nad Stawką położony w parku zdrojowym po gruntownym remoncie i zmianie właściciela poleca komfortowo urządzone pokoje po przystępnych cenach.

Pensjonaty: „Biały Dworek“ — ul. Solankowa 43
„Dom Kuracyjny“ — ul. Pakoska
„Halszka“ — ul. Solankowa 44
„Izonka“ — Aleje Powstańców 3
p. Jęczyńskiej ul. Poprzeczna 15
p. Zofji Jagodzińskiej — ul. Toruńska 22
p. Kieflerowej — ul. Solankowa 58
D-rowej Mierosławskiej — ul. Pakoska
„Perelka“ — ul. Solankowa 42
p. Szubertowej — Aleje Powstańców 4
„Warta“ — Aleje Sienkiewicza 1
„Wielkopółka“ — ul. Solankowa 41

W i l l e: „Halina“ — Aleje Sienkiewicza 11
„Ostoja“ — Aleje Sienkiewicza 23

I W O N I C Z:

Pensjonaty: „Belweder“ — Marji Pollakowej; „Ustronie“ — J. Teodorowiczowej; „Zofjówka“ — Klary Studenckiej.

J A R E M C Z E:

Pensjonaty: „Czerwony Dwór“; „Gencjana“; „Łwigród“; „Nadzieja“; „Słoneczna“; „Stokrotka“; „Wera“.

J A S T R Z Ę B I E Z D R Ó J:

Pensjonaty: p. Adamika; „Emilja“; „Willa Hoppenów“; Kasy przy Domu Zdrojowym; p. Kłodnickiego.

J A W O R Z E:

Zakład Lecznicy — D-ra Czopa; Pensjonat Batyckiej; Willa „Marysia“ — pensjonat D-rowej Czopowej.

KAZIMIERZ DOLNY:

Hotel „Bristol“ — Polczyńskiego L.
Willa „Gaberlanka“ — K. Gaberli
Hotel „Kasyno“ — A. Schindlera
Willa „Kazimierzanka“ — T. Ulatowskiego
Hotel „Polski“ — G. Zakrzewskiej.

KOSÓW:

Lecznica D-ra Tarnawskiego
„Lubicz“ — pensjonat Kaz. Chaberskiego.

KROŚCIENKON/D.:

Pensjonaty: „Hanka“ — Anny Dankiewicz; „Kajanówka“ —
Kazim. Kajana; „Nowy Dwór“ — Romualda
Dziewulskiego.

KRYNICA:

Pensjonaty: „Adela“ — ul. Kraszewskiego 331; „Akacja“ ul.
Źródlana; „Bogusława“ ul. Puławskiego 410;
„Bristol“ ul. Lipowa 208; „Carlton“ ul. Podgórna.
„Dom Katolicki“ pensjonat naprzeciw kościoła
i łazienek;
„Dora“ d-ra Łazarskiego;
„Lwigród“ hotel-pensjonat;
„Pogoń“ ul. Kościelna 302; „Pod Cisem“ ul.
Puławskiego 292; „Ułan“ ul. Dietla 246;

KRZESZOWICE:

Zakład Zdrojowy.

KUTY:

Pensjonaty Emilji Lisowskiej i Lisowskiego Władysława.

LUBIEŃ WIELKI:

Dom Zdrojowy.

MIKULICZYN:

Pensjonaty: Sióstr Służebniczek i Winckowskich — czynne
cały rok; „Jura“ i „Howerla“ — czynne w se-
zonie letnim.

MIŁOWODY:

Zakład Przyrodolecznicy.

MORSZYN:

„Jarkun“; „Krakowianka“; „Kresowianka“; „Lidja“;
„Podlasie“; „Stefanja“.

MUSZYŃA:

Gminny Dom Zdrojowy; pens. D-ra Mściwujewskiego;
„Marja“ Władysława Golachowskiego; pensjonat Sikorskiego.

NAŁĘCZÓW:

Dom Zdrojowy. — Pensjonat, czynny cały rok. Do dyspozycji kuracjuszy w lecie 180 pokoi, w zimie 80 pokoi. Wodociąg, kanalizacja, centralne ogrzewanie, światło elektryczne.

Pensjonaty: Bielskiego — dzierżawi Natan Lewin;
Centralny Hotel — Anny Kuźma;
„Podgórze“ — H. Grochowiczowej;
„Tolin“ — Marji Gąsowskiej;
„Ukraina“ — Anny Ordziny.

NIEMIRÓW:

Wille Zakładowe: „Dewajtis“; „Jawor“; „Szyszka“; „Smererek“; „Jodła“.
Pensjonaty: „Babunia“; „Grażyna“; „Gwiazda“; „Janka“;
„Raj“; „Sanato“.

OJCÓW:

Zakład Leczniczy „Goplana“.

ORŁOWO MORSKIE:

Pensjonaty: „Biały Dwór“;
„Bałtyk“
„Czerwony Dwór“
„Dom Kuracyjny“
Grablowskiego
„Gryf“
Hotel „Orłowo“
„Lena“
„Słońce“

O T W O C K:

Sanatorja: D-ra Krukowskiego — ul. Słowackiego 11 (pok. 61)
D-ra Przygody — ul. Warszawska 5 (pok. 63)

Sanatorja: Dr. Krukowskiego Gustawa — ul. Słowackiego 11, tel. 13.
Dr. Przygody Władysława — ul. Warszawska 5, tel. 9.
Magistratu m. st. Warszawy — ul. Reymonta 55, tel. 2.
Sejmiku Warszawskiego — ul. Samorządowa 18, tel. 77.
Tow. Brius „Zdrowie“ — ul. Reymonta 55 tel. 36.
Policyjny Dom Zdrowia — Moniuszki 4, tel. 64.
Tow. Przeciwgruźl. „Marpe“ — Świderska 50, tel. 71.

Sanatorja i pensjonaty dla dzieci:
„Bajka“ — ul. Szpitalna 10, tel. 123.
„Frucht Bela“ — ul. Konopnickiej 17, tel. 127.
„Kratka“ — Żeromskiego 30.
„Ligi Szkoln. Przeciwgruźl. dla dziewczynek — ul. Prusa 9
„Dr. Rotlewi“ — ul. Warszawska' pogranicze Świdra, tel. 24
„Wardyńskiej Zofji“ — ul. Mickiewicza 3, tel. 94

Zakład djetet. leczn.
„Górewicza“ — Sienkiewicza 7, tel 66 I-a podm.

Pensjonaty I. kat. „Ajzensztadtowej“ — ul. Niemcewicza 2
„Eden“ — ul. Konopnickiej 4, tel. 99
„Eugenja“ — ul. Matejki 1
„Gelbfisza“ — ul. Warszawska 49, tel. 6.
„Kasztelanka“ — ul. Pułaskiego 3, tel. 145
„Klepfisza“ — ul. Warszawska 31, tel. 14.
„Łubiańskiej“ — ul. Żeromskiego 6, tel. 82.
„Markowskiej“ — ul. Dąbrowskiego 3
„Michelsonowej“ — ul. Żeromskiego 32, tel. 68.
„Ryppa“ — ul. Mickiewicza 11.
„Wachmana“ — ul. Samorządowa 21, tel. 12.
„Wanda“ — ul. Konopnickiej 9
„Wiktórowka“ — ul. Poniatowskiego za parkiem tel. 54.
„Zachęta“ — ul. Piłsudskiego 19, tel. 59.

- Pensjonaty
II kat.
- „Djeta“ — ul. Kościuszki 8, tel. 19.
 - „Juljanów“ — ul. Żeromskiego 24, tel. 60.
 - „Morskiej“ — ul. Legjonów 8
 - „Nowoczesny“ — ul. Warszawska 45, tel. 35
 - „Nusbauma“ — ul. Warszawska 43, tel. 33
 - „Oltuskiego“ — ul. Jabłońskiego 3, tel. 15
 - „Polonja“ — ul. Warszawska 43
 - „Renaissance“ — ul. Mickiewicza 5, tel. 3
 - „Roskosz“ — ul. Żeromskiego 24, tel. 29.
 - „Stakelberg“ — ul. Emilji Plater 3, tel. 4
 - „Stylowa“ — ul. Reymonta 51, tel. 95.
 - „Widerszala“ — ul. Wierzbowa 1
 - „Zolberga“ — ul. Szpitalna 11-a, tel. 96
 - „Zacisze“ — ul. Głowackiego 12, tel. 52
 - „Zylbermana“ — ul. Warszawska 45

PEREHI SKO:

Pensjonat D-ra Włodzimierza Czapelskiego — Kamieniec koło Podlutego.

PIESKOWA SKA ŁA:

Pensjonat Zamek Szafranców.

RABKA:

Pensjonat Zakładowy „Orzeł i Luboń“ — Heleny Wieczorkowskiej.

Hotel Zakładowy

Zakład leczniczy D-ra Teodora Cybulskiego
 „ „ D-ra Stanisława Tomczyka
 „ „ dla dzieci i młodzieży D-ra Żagoty
 „ leczniczo-wychowawczy D-ra Olszewskiego

Gimnazjum żeńskie sanatoryjne M. Szczuki
 „ męskie „ D-ra Wieczorkowskiego

Pensjonaty: „Giewont“ — Marji Mikulskiej
 „Jutrzenka“ — przy ul. Poniatowskiego
 „Łowiczanka“ — M. Karasińskiej
 „Marysieńka“ — Marji Moniuszko
 „Opatrzność“ — Zofji Mańkowskiej
 „Primavera“ — Eugenji Fuchsowej
 „Rokitna“ — Julji Grzegorzewskiej
 „Wawel“ — Mieczysława Łyska
 „Witoldówka“ — D-ra Świerza

R A J C Z A

Pensjonaty: Dawida Herza, J. Nesselrotha, Antoniny Schächter.

„Zacisze“ — Niekulima.

R Y M A N Ó W Z D R Ó J:

Wille Zakładowe: „Gozdawa“; „Gwiazda“; „Zofja“; „Teresa“.

S M U K A Ł A:

Wojewódzkie Sanatorjum dla Piersiowo Chorych.

S O L E C Z D R Ó J:

Wille Zakładowe.

S Z C Z A W N I C A:

Zakład Wodoleczniczy i pensjonaty D-ra Józefa Kołączkowskiego, Wille Zakładowe: „Batory“; „Brat“; „Grażyna“; „Hydropatja“; „Marta“; „Mickiewicz“; „Siostra“.

T R U S K A W I E C:

I. klasa: Wille S-ki Zdroje Truskawieckie: „Farys“; „Goplana“; „Łazienki“; „Pogoń“; „Postój“.

I. klasa: Pensjonaty: „Belweder“ — Jarema Eljasz
„ „ „ „Grażyna“ — Zakł. Ubezp. Prac. Umysł.
„ „ „ „Krzysia“ — Sawińska Rozalja
„ „ „ „Lwowianka“ — Stefanja Schmidtowa
„ „ „ i M. Chauerowa
„ „ „ „Marysia“ — Ida Dawidowiczowa
„ Wille: „Carlton“ — Leiner i Kisner
„ „ „ „Janina“ — Dr. Jonas Hörschdörfer
„ „ „ „Mirka“ — Ks. Iwan Liszczyński
„ „ „ „Modrzew“ — Marja Wyczyńska
„ „ „ „Ostoja“ — Józef Sadowski
„ „ „ „Palace“ — Józef Bern
„ „ „ „Pod Matką Boską“ — Dr. Zenon Pelczar
„ „ „ „Rekord“ — Basia Beller i Lila Schreiber
„ „ „ „Światowid“ — Julja Kaufmanowa
„ „ „ „Znicz“ — Władysław Jasiński
„ „ „ „Zofja“ — Dr. Zenon Pelczar

II. klasa: Pensjonaty:	„Anastazja“ — Włodzim. Bilas i Teodor Jaworski
„	„Arkadja“ — Mozes Brings
„	„Biały Dworek“ — Bronisław Chabowski
„	„Dziudka“ — Apolonja Wolska
„	„Iwonka“ — Dr. Ignacy Żarnecki
„	„Jagiellonka“ — Józef Ciolko
„	„Marja Helena“ — Dom Księży Polskich
„	„Olimpja“ — Józef Miśkowiec
„	„Świt“ — Michał Bilas
„	„Świtezianka“ — Zakł. Ubezp. Prac. Umysł.
„	„Zacisze“ — Hönig
„	„Wille: „Ala“ — Pelagja Gawłowska
„	„Aleksandrówka“ — Aleksander Korczak
„	„Andrzejówka“ — Andrzej Długolecki
„	„Badian“ — Bernard Badian
„	„Bogdanówka“ — Roman Steciów
„	„Bristol“ — Chaim Engländer
„	„Diana“ — Herman Selinger
„	„Dom Mały“ — Józef Sadowski
„	„Eden“ — Chaim Rüdörfer
„	„Fortuna“ — Jenta Oberländer
„	„Hospicium“ — Związek Księży rzym. kat.
„	„Huculka“ — Teodor Bilas, S. Piotra
„	„Hygea“ — Zygmunt Kreppel
„	„Jadwinówka“ — S-ka Źdroje Truskawieckie
„	„Jagusia“ — Bronisława Szydło
„	„Jasna Polana“ — Oleksa Riżniak
„	„Jasińskich“ — Rozalja Jasińska
„	„Jasia“ — Emilja Torosiewiczowa
„	„Jaworski“ — Piotr Jaworski
„	„Jutrzenka“ — Ernestyna Kramer
„	„Kluberg“ — Samuel Kluberg
„	„Kornelja“ — Kornelja Relingerowa
„	„Kosynier duży“ — Stanisław Cebula
„	„Kosynier mały“ — Stanisław Cebula
„	„Ludwik“ — Ludwik Lecker opiek. Erna Rothowa
„	„Mirosława“ — Michał Greško
„	„Natalka“ — Wasyl Metil
„	„Olga“ — Wasyl Huta
„	„Orzeł“ — Samuel Herman Adler
„	„Podhale“ — Bracia Münzer

„	„Podolanka“ — Jan Zaczekiewicz
„	„Regina“ — Herman Bernstein
„	„Róża“ — Dr. Róża Dornfeld
„	„Rusalka“ — Grzegorz Bilas
„	„Słoneczna“ — Dmytro Pawlikowicz
„	„Stefanówka“ — Stefan Maksymowicz
„	„Szczęść Boże“ — Ryszard Matuschek
„	„Wanda“ — Marcelli Wilk
„	„Wawel“ — Jakób Schylay
„	„Wenus“ — Izrael Parnes
„	„Zdrowie“ — Mikołaj Bilas
„	„Złocien“ — Jan Greško
„	„Zorza“ — Zakł. Ubezp. Prac. Umysł.
„	„Zulejka“ — Józef Gawlikowski

III. klasa: Pensjonaty i wille: „Alma“ — Julja Beckowa

„	„Anna“ — Jurko Habszyj
„	„Anuta“ — Wasyl Pyłypow
„	„Atrakcja“ — Jan Switniak
„	„Biały Orzeł“ — Zygmunt Kreppel
„	„Dębowski“ — Władysław Dębowski
„	„Glorjetka“ — Mikołaj Czernik
„	„Grünberg“ — Dawid Grünberg
„	„Hanusia“ — Zdzisław Medeyski
„	„Handzia“ — Handziuk
„	„Hurba“ — Piotr Hurba
„	„Imka“ — Aftanas Hurba
„	„Irena“ — Teodor Stynawski
„	„Jadwiga“ — Władysław Wilusz
„	„Jasna“ — Mikołaj Sienkiewicz
„	„Jaśmin“ — Jakim Maćko
„	„Karpacka“ — Józefa Jägerowa
„	„Kazimiera“ — Cieślicka Kazimiera
„	„Katrusia“ — Michał Steciów
„	„Kaufman“ — Julian Kaufman
„	„Krakowianka“ — Hryń Maćko
„	„Litwinka“ — Mozes Hirschhorn
„	„Łońcia“ — Marja Kania
„	„Löwenauer“ — Fania Löwenauer
„	„Lutyk“ — Wasyl Lutyk
„	„Łodzianka“ — Mikołaj Słoński
„	„Magdalena“ — Jan Prystaj
„	„Marzenie“ — Michał Słoński
„	„Moja“ — Stefanja Frysztakowa

Domy zwykle: Fastman Lea; Mikołaj Farysej; Olekas
„ Husiak; Iwan Kramar; Michał Krywko;
„ Teodor Motyka.

T U C H Ł A:

Pensjonaty: „Dora“; „Marja“.

U S T R O Ń:

Hotel Kuracyjny pokoje komfortowe i restauracja
Hotel Równica pokoje komfortowe i restauracja
Hotel Czantorja pokoje komfortowe i restauracja
Hotel Beskid pokoje komfortowe i restauracja

W i l l e: „Antoinette“
„Brzezinka“
„Hanka“
„Jelenica“
„Jutrzenka“
„Leonora“
„Dr. Michejdy.
„Natalja“
„Olga“
„Silvania“
„Słoneczna“ — Pawła Matuli
Dr. Sniegonia
„Tatra“
„Ustronianka“
„Wanda“

W I E N I E C:

Pensjonaty: p. Jankowskiej i p. Rudzińskiego

W I S Ł A:

Pensjonaty: „Bukowa“ — Janiny Jędrzejowskiej
„Dziehcinka“ — Tcofili Przeździeckiej
„Hotel Piast“ — Wiśniewskiej
„Janka“ — Krausowej
„Malinka“ — Dyrnowej
„Orla“ — Klonowskiej
„Ostoja“ — Zagórskiej
„Słoneczna“ — Sochaczewskiej
„Swoboda“ — Ciencialowej
„Wierchy“ — Kaletowej
„Zofjówka“ — Jellonkowej

W O R O C H T A:

Pensjonaty: „Dworek Czarnohorski“; „Liljana“; „Oaza“;
„Perelka“; „Warszawianka“; „Złoty Róg“.
Pensjonat: „Lena“ — Magdaleny Dudzikowej
„Ustronie“ — Z. i K. Petrowiczów
„Szarotka“ — pensjonat Związku Inwalidów —
sezon całoroczny — ceny niskie.

Z A K O P A N E:

Hotel „Bristol“
Pensjonat „Miła“ — W. Brzeziniowej
Pensjonaty: „Adela“; „Biały Dom“; „Carlton“; „Hanka“;
„Irusia“; „Iwonka“; „Januszek“; „Lipowy Dwór“;
„Marylor“; „Pod Giewontem“; „Radowid“; „Re-
naissance“; „Sienkiewiczówka“; „Warszawian-
ka“; „Żychoniówka“.

Z A L E S Z C Z Y K I:

„Helenówka“ nad Dniestrem, pensjonat D-rowej Nitkowskiej
„Słoneczna“ — D-rowej Półjanowskiej
Pensjonat Profesorowej Marji Starzyńskiej, nad Dniestrem
„Świt“ — A. Psarskiej
„Łada“ — Pensjonat komfortowy — kuchnia wykwintna.

Z A W O J A:

Pensjonat „Fischerówka“ — Szymon Fischer, Zawoja-Wilczne
„ „ „Sitarówka“ — Wincenty Sitarz, Zawoja-Podry-
żewane
„ „ „Świt“ — Hugo Fischer, Zawoja-Podryżewane
„ „ „Stanisława“ — Józef Battek, Zawoja-Wilczne
Rzeźbiarnia „Widły“ — wyrób zabawek, upominków Fran-
ciszka Zymermana.

Z E Ł C M I A N K A:

Zakład Zdrojowy

Ż E G I E S T Ó W Z D R Ó J:

Dom Zdrojowy i wille zakładowe: „Stary Dom Zdrojowy“;
„Karolówka“; „Stanisławówka“; „Żegotka“.
Pensjonaty: „Malutka“ — Józefa Damze;
„ „ „Warszawianka“ — D-ra Uthana

Ż E G I E S T Ó W W I E Ś:

Pensjonaty: „Beskid“ — Kazimierza Olszewskiego
„ „ „Żorlina“ — Pauliny Bieleckiej.



S K O R O W I D Z

	<i>str.</i>
Słowo wstępne	3
Opinia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych	5
<i>Prof. Dr. L. Korczyński</i> — Leczenie zdrojowe w porze zimowej	7
<i>Doc. Antoni Sabatowski</i> — O potrzebie leczenia się w uzdrowiskach krajowych	14
Busko-Zdrój	17
Bystra obok Białej	22
Ciechocinek	24
Czarnecka Góra	29
Czorsztyn	31
Delatyn	33
Druskieniki	34
Gdynia	39
Goczałkowice	46
Hel	47
Horyniec	49
Hrebenów	51
Inowrocław	53
Iwonicz Zdrój	59
Jaremcze	63
Jastrzębie Zdrój	65
Jaworze	68
Jordanów	70
Kazimierz Dolny	72
Kosów koło Kołomyi	75
Krościenko n/Dunajcem	77
Krynica	78
Krzeszowice	85
Kuty	87
Lubień Wielki koło Lwowa	87
Mikuliczyn	91
Milowody	92
Morszyn	95
Muszyna	98

Nałęczów	100
Niemirów Zdrój	107
Ojców	109
Orłowo Morskie	111
Otwock	114
Perehińsko	117
Pieskowa Skała	118
Rabka	119
Rajcza	124
Rymanów Zdrój	126
Rytro	128
Smukała	129
Solec Zdrój	131
Sucha	135
Szczawnica	136
Truskawiec	141
Tuchla	149
Ustroń	150
Wejherowo	154
„Wieniec“ Zdrój	155
Wisła Źródła Wisły	157
Worochta	159
Zakopane	160
Zaleszczyki	168
Zawoja	171
Zelemianka	173
Żegiestów Zdrój	174
Ulgi taryfowe	178
Spis pensjonatów i hoteli uzdrowiskowych	179

O uzdrowiskach,

Ich środkach leczniczych
i warunkach pobytu

udziela ustnie, pisemnie i telefonicznie wyczerpujących wiadomości

Biuro Informacyjne

Związku

Uzdrowisk

Polskich

w Warszawie, ul. Świętokrzyska 17 m. 4

**od godz. 9 do 15.30 oprócz niedziel i świąt
w soboty do godz. 14-ej. Tel. 434-38 i 409-74**

BUSKO ZDRÓJ

„ZAMEK DERSŁAWA”

Pensjonat Marji Sulimierskiej poleca pokoje suche, słoneczne, z całodziennem utrzymaniem lub bez.

Doskonała kuchnia, na żądanie djetetyczna.

■ CENY NISKIE. ■

CIECHOCINEK

Pensjonat **„PORAJ”**

Drowej Wielowiejskiej, ul. Nowa



naprzeciw łązienek borowinowych i basenu z ciepłą naturalną solanką.

Poleca pokoje komfortowe, kuchnia smaczna i zdrowa, specjalność djeta dla djabetyków.

Otwarcie 1-go maja

po gruntownym remoncie

CENY UMIARKOWANE.

INFORMACJE: w Warszawie, Trębacka 10 tel. 617-52
lub na miejscu

„CIECHOCINEK PORAJ”

C Z O R S Z T Y N



»WILLA DIANA« KOMFORTOWY PENSJONAT B. DŁUSKICH

**położony nad Dunajcem,
na 500 m. n. p. m.**

Centralne ogrzewanie, wodociąg,
kanalizacja, woda bieżąca ciepła
i zimna w korytarzach, łazienka.
20 pięknych pokoi, sale, tarasy,
leżalnia, garaż. Willa murowana,
zbudowana w r. 1930

ZAMÓWIENIA PRZYJMUJE:

Zarząd „WILLA DIANA” Czorsztyn. — Ceny umiarkowane

„I-szy DOM”

Dom letniskowy posiadający kompletnie umeblowane mieszkania 3-pokojowe z kuchniami, skanalizowane i zelektryfikowane.



Sypialnie posiadają łóżka sprężynowe, materace, poduszki i koce. Kompletne urządzenie kucheni i zastawa stołowa na 6 osób.

Mieszkania słoneczne z pięknym widokiem na Tatry i Pieniny. Do dyspozycji garaże. Cena mieszkania z kompletnym urządzeniem za lipiec i sierpień 700 zł., w innych miesiącach po 150 zł. Przy dłuższym pobycie znaczne zniżki. Aprowizacja ułatwiona.

Zamówienia przyjmuje: Zarząd Letniska CZORSZTYN NADZAMCZE.

ZIOŁO-LECZNICTWO

Apteka STANISŁAWA LICHTRONA

w **Kazimierzu Dolnym nad Wisłą**

Poleca znane ze swej skuteczności następujące mieszanki ziołowe, zbierane na górach Kazimierza:

1) Zioła przeciw artretyzmowi	pudełko zł. 2.50
2) „ na apetyt	„ „ 2.50
3) „ moczopędne	„ „ 3.50
4) „ napotne	„ „ 3.50
5) „ przeciw-nerwowe	„ „ 3.—
6) „ „ cierpieniom płuc	„ „ 3.—
7) „ „ „ wątroby	„ „ 2.50
8) „ „ katarowi kiszek	„ „ 2.50
9) „ przeczyszczające	„ „ 2.50
10) „ rozwalniające	„ „ 2.50
11) „ wyksztuśne	„ „ 3.50

Zioła są pakowane w pudełkach zawierających około 200 gr. mieszanki i sposób użycia.

Wysyłkę uskutecznia się w każdej ilości i odwrotną pocztą.

Zamówienia kierować i żądać prospektów:

Apteka Stanisława Lichtrona

w KAZIMIERZU DOLNYM, Rynek. Dom własny.

KAZIMIERZ DOLNY

„HOTEL BRISTOL“

(restauracja na miejscu)

poleca 20 pokoi pojedynczych i podwójnych, orkiestra własna, codziennie dancing, wyborna i tania kuchnia wiejska. Taras do kąpiei słonecznych, przepiękny widok na Wisłę.

Pokoje z całodziennem utrzymaniem od zł. 5, dla wycieczek zniżki

Zamówienia przyjmuje: Lucjan Pałczyński Kazimierz Dolny, Puławskiego 5.

Nowootworzony



Sala teatralna, wycieczki własną łodzią motorową po Wiśle, własne auto limuzyna przy każdym pociągu na st. kol. Puławy, własny zespół „Jazzband”, „Five-o clock” codziennie.

Pokoje z całodziennem utrzymaniem od zł. 8.—

Istniejący od 1880 r. w **KAZIMIERZU** n/Wisłą
„HOTEL POLSKI“
BRONISŁAWY BERENS



położony w środku miasta, przy ul. Rynek Nr. 12 po gruntownym remoncie poleca 10 pokoi i apartamenty. Cena za pokój od zł. 4.— Na miejscu: restauracja, własna orkiestra, codziennie do godz. 1-ej w nocy dancing. **Pokoje z całodziennem utrzymaniem od zł. 6.—**, dla wycieczek szkolnych i zbiorowych rabaty. Zgłoszenia kierować: **KAZIMIERZ DOLNY, Rynek 12. G. Zakrzewska.**

„KAWIARNIA ZDROWIA”

Bolesława Frankowskiego. Pod Krzysztofem.

w KAZIMIERZU DOLNYM, położona w środku miasta, w kamienicy
zabytkowej poleca: znane z dobroci śniadania, obiady, kolacje oraz
czarną kawę z ciastkami i lody po cenach najniższych, dla wycie-
czek szkolnych i zbiorowych rabat.

Wyjazd

*do uzdrowisk zagranicznych,
nie lepszych od polskich*

jest zbrodnią wobec Ojczyzny!

KAZIMIERZ DOLNY

„WILLA GABERLANKA”

pensjonat pięknie położony

poleca pokoje z wygodami. — Dobra kuchnia.

Zgłoszenia przyjmuje Zarząd pod adresem:

KAZIMIERZ DOLNY nad Wisłą, ul. Czerniawy

„WILLA GABERLANKA”

KAZIMIERZ DOLNY

WILLA KAZIMIERZANKA

pensjonat i pokoje umeblowane.

Piękne położenie, dobra kuchnia, wygody, park i śliczne miejsce
dla sportu saneczkowego.

Czynny cały rok

Zamówienia na wycieczki szkolne i inne; dla wycieczek szkolnych
ceny niższe. Zamówienia kierować: **Tadeusz Ulanowski**

KAZIMIERZ DOLNY, ul. Plebanka 7.

K O N S T A N C I N

Wzorowe letnisko o charakterze uzdrowiska

i stacja klimatyczna, położony w odległości 18 km. od Warszawy nad rzeką Jeziorką, 101 m. n. p. m., w dużym lesie sosnowym. Dojazd z Warszawy z placu Unji Lubelskiej kolejką Wilanowską (50 min.) lub autobusami (30 min).

KONSTANCIN posiada glebę **piaszczystą przepuszczalną**, powietrze czyste i balsamiczne, jest skanalizowany, posiada wodociąg, elektryczność, park 10 hektarowy, chodniki, ulice uregulowane, nocą oświetlone i w lecie polewane, plażę, kasyno z restauracją, place tenisowe.

POCZTA,
TELEGRAF
i TELEFON

bezpośrednio połączony z Warszawą



PRZYCHODNIA
LEKARSKA
APTEKA,
KOŚCIÓŁ.

KONSTANCIN wskazany jest dla ozdowieńców po ostrych i przewlekłych chorobach, jak również dla osób słabych, wyczerpanych, nerwowych, małokrwistych, **wyjątkowo** zaś skuteczny na **choroby serca**. **Statut** Konstancina **zabrania** pobytu osobom **chorym na gruźlicę** lub choroby infekcyjne.

Stałych mieszkańców liczy Konstancin około 450 osób na powierzchni 150 hekt.

Prócz pensjonatów „Leliwa“, „Irena“, „Gryf“, „Kaprys“ i in. otwartych cały rok, są do wynajęcia mieszkania z kuchniami i umeblowaniem w willach prywatnych.

Bliższych szczegółów udziela

Zarząd Osady „Uzdrowisko Konstancin“

ul. Moniuszki w Konstancinie.

KONSTANCIN

„I R E N A”

wzorowy pensjonat, czynny cały rok.
Wykwintna kuchnia. — Ceny umiarkowane.

Zamówienia przyjmuje:

Zarząd Pensjonatu.
UL. KRASZEWSKIEGO W KONSTANCINIE.

KONSTANCIN

„L E L I W A”

pierwszorzędny pensjonat, otwarty cały rok.

Rok założenia 1910.

Urządzenie nowoczesne. — Wykwintna i obfita kuchnia.

INFORMATOR LECZNICZY

obejmujący najniezbędniejsze wiadomości o warunkach
leczenia i pobytu

w uzdrowiskach zrzeszonych w Z. U. P.
do nabycia

w Biurze Związku Uzdrowisk Polskich. Warszawa, Świętokrzyska 17.

Telefony: 409-74 i 434-38.

Gimnazjum Żeńskie Sanatoryjne

im św. Tereski w Rabce



Nowy w Polsce typ zakładu
wychowawczego, łączący naukę
i wychowanie z kuracją klima-
— — tyczną i solankową — —

Pełne prawa szkół państwowych

Przez lipiec i sierpień w gmachu
Gimnazjum pierwszorzędny pen-
sjonat pod nazwą „Jaworzyna“.

SANATORJUM Dra TEODORA CYBULSKIEGO

W RABCE, tel. 69

Całoroczne leczenie klimatyczne, djetetyczne, kąpiele solankowo-jodobromowe, wzięwania solankowe, dja-termja, lampy kwarcowe i t. p.

Dzieci przyjmuje się także bez opieki rodzicielskiej.

Dla dorosłych osobne pokoje.

Zarząd ZAKŁADU WODOLECZNICZEGO i Pensjonatów

Dra Józefa KOŁĄCZKOWSKIEGO w Szczawnicy

przyjmuje zgłoszenia PT. Kuracjuszków na każdy sezon leczniczy. Własny park prywatny do użytku Gości. Zabiegi hydropatyczne pod kierunkiem lekarza, ordynującego w Zakładzie. — Kuchnia wykwinna.—Ceny umiarkowane. W jednej z willi Zakładu Urząd poczt. telegr. z całorocznym autobusowym połączeniem do st. w Nowym Sączu.



WISŁA (Śląsk) „BUKOWA“

pensjonat
Janiny Jędrzejowskiej,
położony na 490 m.
n. p. m. na południo-
wym stoku gór
wśród lasów, w pięknym
utrzymanym parku.

Budynek skanalizowany i zelektryfikowany.

CENY UMIARKOWANE.

Wynajmuje się również mieszkania z kuchniami na sezon lub na stałe.





Pensjonat „LENA” w Worochcie

Czynny cały rok. Wynajmuje pokoje z pościelą i utrzymaniem.
KUCHNIA SMACZNA. CENY UMIARKOWANE.



Worochta nad Prutem

Pensjonat „SZAROTKA”
SEZON CAŁOROCZNY — PEŁNY KOMFORT
CENY NISKIE.

W O R O C H T A

„U S T R O N I E“

nowoczesny pensjonat Zofji i Kajetana PETROWICZÓW



położony obok plaży
nad Prutem
p o l e c a
dobrze urządzone
p o k o j e
słoneczne werandy.

Budynek skanalizowany i zelektryfikowany. Kuchnia smaczna domowa.
Ceny bardzo umiarkowane. Pensjonat otwarty cały rok.

Z A L E S Z C Z Y K I

„H E L E N Ó W K A“

nad Dniestrem

ZAKŁAD DJETETYCZNY drowej H. NITKOWSKIEJ

został przeniesiony nad Miejską Plażę.

Komfort pierwszorzędny. — 35 pokoi.

Elektryczność, wodociąg, kanalizacja, łazienka, telefon.

C e n y k o n k u r e n c y j n e.

Z A L E S Z C Z Y K I

PENSJONAT Profesorowej Marji STARZYŃSKIEJ

Jeden z najstarszych i najbardziej renomowanych. Dom własny, położony w ogrodzie tuż nad Dniestrem, **ul. Główna 17.**

Ceny bardzo umiarkowane. Kuchnia wykwinna,
na żądanie djetetyczna.

Pensjonat czynny cały rok.



Z A L E S Z C Z Y K I

„Ś W I T“

Piewszorzędny pensjonat A. PSARSKIEJ
poleca słoneczne, dobrze
urządzone pokoje. Kuchnia
wykwinna, na żądanie dje-
tetyczna.

Ceny umiarkowane.

ŚWIATOWA ORGANIZACJA PODRÓŻY

„WAGONS - LITS - COOK“

Sprzedaż miejsc sypialnych, biletów kolejowych I, II i III
kl. do wszystkich zdrojowisk w Polsce, zamawianie pokoi
w hotelach i pensjonatach.

Informacje bezpłatne: Wagons-Lits Cook Warszawa, Krakowskie Przed-
mieście 42/44, tel. 548-20 i Nalewki 28/30, tel. 12-16-07.

AGENCYJE ZAMIEJSCOWE:

Gdynia
ul. Antoniego Abrahama tel. 18-89
Katowice
Dyrekcyljna 9, tel. 30-12
Kraków
Stawkowska 12, tel. 166-11.
Krynica
Dom Zdrojowy, tel. 15.
Łódź
Piotrkowska 64, tel. 70-77.

Lwów
Pl. Halicki 15, tel. 30-90.
Poznań
Gwama 12, tel. 58-86.
Stołpce
Dworzec, tel. 42.
Wilno
Mickiewicza 6, tel. 10-42.
Zakopane
ul. Kościuszki, tel. 603.

Pozatem wszystkie agentury T-wa sprzedają wszelkie bilety kolejowe krajowe
i zagraniczne, bilety okrętowe i samolotowe. Załatwianie wiz, organizacja wycie-
czek krajowych i zagranicznych.

Prospekty na żądanie.

STOWARZYSZENIE URZĘDNIKÓW PAŃSTWOWYCH

prowadzi w okresie letnim od 1.VI, do 15.IX. 1932 r.
domy wypoczynkowe w następujących miejscowościach:

DRUSKIENIKI nad Niemnem i Rotniczanką, wśród prześlicznych lasów. Pensjonat S. U. P. mieści się w dużej willi na Pogance, otoczony rozległym parkiem i lasem nad brzegami Niemna. Własny kort tenisowy. Kąpiele w Niemnie i kaskadowe w Rotniczance, duża plaża piaszczysta na Niemnie i możliwość urządzania licznych wycieczek w piękne okolice, bogate w lasy i jeziora. Urzędnicy państwowi korzystają z 50% ulg na kąpielach i taksie kuracyjnej.

KAZIMIERZ nad Wisłą — w najpiękniejszym miejscu doliny Wisły w t. zw. Nadwiślańskiej Szwajcarii. Pensjonat S. U. P. „Podlesie” położony jest o 1½ km. od miasteczka, na wzgórzu Albrychtówka nad Wisłą. Duża plaża na Wiśle, urozmaicone wycieczki w piękną okolicę, kąpiele rzeczne oraz słoneczno-powietrzne, wycieczki łodzią po Wiśle i t. p. Wskazany pobyt dla anemicznych, nerwowych i przemęczonych pracą umysłową.

KOSÓW nad Rybnicą w Karpatach na Pokuciu, w kotlinie otoczonej lesistymi górami o wyjątkowej insolacji. Pensjonat S. U. P. mieści się w budynkach dyrekcji Salin obok dużego parku, skąd roztacza się rozległy widok na pasmo Karpat. Łazienki z wodą solankową na miejscu. Wskazania - cierpienia chroniczne, w szczególności wywołane złą przemianą materji.

LANDWARÓW koło Wilna wśród prześlicznej okolicy lesistej, bogatej w malownicze jeziora. Pensjonat S. U. P. mieści się w 2 willach hr. Tyszkiewicza. Liczne wycieczki w dalszą i bliższą okolicę Wilna. Kąpiele i plaża nad jeziorem.

UNIEJÓW nad Wartą z dużą piaszczystą plażą, Pensjonat S. U. P. mieści się w dużym, starym pałacu pobiskupim. Miejsce doskonałe na wypoczynek zdala od zgiełku i ruchu.

Warunki utrzymania w pensjonatach S. U. P. są uznane od szeregu lat za pierwszorzędne mimo bardzo niskich cen.

Bliższych informacji udziela biuro Zarządu Głównego S.U.P. Rz. P.
Warszawa, Chmielna 17. m. 5. tel. 732-80.

DOM ZDROWIA

Stowarzyszenia Urzędników Państwowych Rzeczypospolitej Polskiej
W ZAKOPANEM



Zakład położony jest w najzdrowszej dzielnicy Zakopanego na Bystrem. Estetyczna struktura, doskonałe rozplanowanie wnętrza, przestronne korytarze, obszerne i jasne pokoje mieszkalne, wspaniała sala jadalna, centralne ogrzewanie, odpowiednia ilość łazienek, woda bieżąca ciepła i zimna we wszystkich pokojach, wygodne leżalnie — wszystko to zapewnia korzystającym z Domu Zdrowia idealne warunki pobytu.

Zakład posiada własną bibliotekę i bogato zaopatrzoną czytelnię. Radjo, fortepian, patefon i szereg gier towarzyskich uprzyjemnia spędzenie czasu.

Odżywianie pięciorazowe obfite, przyczem specjalny nacisk położony jest na jakość i dobór podawanych pokarmów. Kuchnia djetetyczna pod nadzorem lekarza.

Na miejscu zapewniona troskliwa opieka lekarska.

Ceny bardzo niskie.

INFORMACJĘ udziela Dyrekcja Sanatorium
ZAKOPANE BYSTRE hotel „IMPERIAL“

W następnem wydaniu przewodnika po uzdrowiskach p. t.

„UZDROWISKA POLSKIE“

zamieścimy obszerniejszy spis pensjonatów i hoteli w uzdrowiskach. Część tych pensjonatów zamieściliśmy już w obecnym wydaniu gdyż otrzymaliśmy zgłoszenia we właściwym terminie.

Ostateczny termin zgłaszania adresów dalszych pensjonatów w uzdrowiskach upływa z dniem
1-ym sierpnia b. r.

Cena jednego wiersza adresowego wynosi Zł. 3.—

Zamówienia należy nadsyłać do Związku Uzdrowisk Polskich Warszawa, ul. Świętokrzyska 17.

Redakcja Przewodnika

„UZDROWISKA POLSKIE“