

„Przeгляд Zdrojowy“  
wychodzi 1 i 15 każdego  
miesiąca przez przeciąg  
6 miesięcy.

Adres Redakcyi i Administr.:  
ulica Starowiślna L. 12.  
Telefon 449.  
Konto czekowe Nr. 864.330.

Osobom i instytucjom pra-  
gnącym pismo nasze otrzy-  
mywać stale, będzie „Prze-  
gląd Zdrojowy“ nadsyłany  
darmo za przesłaniem adresu.

# PRZEGLĄD ZDROJOWY

Pismo poświęcone sprawom zdrojowisk  
= i miejsc klimatycznych krajowych. =

Redaktor główny: **Dr. Zenon Pelczar.**

Redaktor naczelny: **Dr. Jan Frączkiewicz.**

## Ceny ogłoszeń:

Ogłoszenia za 1 wiersz peti-  
towy lub jego miejsce 40 gr.  
Nadesłane za wiersz gar-  
mondem lub jego miejsce  
1 kor. — Ogłoszenia  
prócz Administracyi przyj-  
mują R. Mosse i Hasenstein  
we Wiedniu.

Skład główny we Lwowie:  
w Księgarni H. Altenberga;  
w Warszawie: Księgarnia  
C. i T. Bersznera.

Rękopisów nie zwraca się.

**TREŚĆ:** A. M.: Kuracyusz. — Dr B. Skórczewski: Wspomnienia historyczne w drodze do Krynicy. — Korespondencye. —  
Głosy publiczności. — Rozmaitości. — Nadesłane. — Ogłoszenia.

## Numer ten wyszedł w dwóch wydaniach.

A. M.

### Kuracyusz.

Przed kilkunastu jeszcze laty przyznawano nazwę „uzdrowiska“ tylko takiej miejscowości, którą natura wyszczególniła jakimś leczniczym źródłem. Dziś ma do tego szumnego określenia pretensyę prawie każdy skrawek ziemi, który skutkiem swego położenia nad jakim jeziorem lub wśród górskiej i lesistej okolicy stał się punktem zbornym dla letników. Wtedy też, aby takiemu miejscu i na zewnątrz zapewnić pozór uzdrowiska, urządza się z całym pośpiechem przechrzczony na „Kurhaus“ zakład wodolecznicy, ażeby też dać do dyspozycji letnikom ten w naszym nerwowym wieku najczęściej używany środek do poprawy nadwyrężonego zdrowia.

W gruncie rzeczy może się dla potrzebującego wytchnienia mieszkańca wielkiego miasta stać istotnym uzdrowiskiem każda mniejsza miejscowość, posiadająca piękne i zdrowe położenie. Po życiu w wielkiem mieście wśród ustawicznego hałasu, wśród towarzyskich zobowiązań i przyjemności, przy wyczerpującej pracy zawodowej, oddziałuje wytchnienie i spokój życia wiejskiego, jak balsam na naprężone i przedrażnione nerwy. Płuca, które osłabły w zaduchu, pyłe i dymie zacieśniającego morza domów, rozszerzają się w czystym, lesistem powietrzu wiejskiem. Światło słoneczne, ten nie tylko przez zwolenników naturalnego systemu leczenia, ale i przez wiedzę lekarską coraz więcej uznawany środek leczniczy, rozlewa się niepowstrzymanie kamiennymi ścianami całych mas domów i wywiera swe błogie skutki. A pozatem: ta wspaniałość letniego kolorytu na wsi! Jak się to wszystko rano i wieczór w roztopionem złocie słońca maluje: chyża, szumiąca rzeczka, cicha,

nieruchoma toń jeziora, wysoko sterczące olbrzymy górskie, pełne letniej krasy obszary lasów i łąk! Tak, cały szereg naturalnych środków leczniczych, jak: spokój, światło, powietrze, woda i piękność pejzażu — wszystko to zdoła przywrócić siły osłabłej dla życia ludzkiej roślinie.

Na tysiącach osób, które się z początkiem lepszej pory, znużone i wyczerpane, schroniły z obwarowanego murami, większego miasta, w swobodną, cichą, odludną miejscowość, dokonał pobyt w niej prawdziwych cudów. Ta obca im miejscowość stała się prawdziwym ich uzdrowiskiem. Oczywiście, że przy tem przyczynił się niemało sam potrzebujący wypoczynku do swej kuracyi, acz nieświadomie. W poczuciu potrzeby wypoczynku odłożył bowiem na bok przyjemności wielkomięskie, które dla ciała są nieraz uciążliwsze od najcięższych robót i zadowolnił się cichemi, ale wzmacniającymi przyjemnościami samotności wśród lasów i łąk. W ten sposób wolny od trosk i trudów codziennego życia, żył tylko dla swej kuracyi, ściśle wedle wskazówek swego lekarza wypijał swój kubek, dzień w dzień brał taką, lub owaką kąpiel, uważał na siebie i ćwiczył się — jednym słowem: sam stał się własnym lekarzem i uczynił naturę swoim lekarzem, a tem samem stał się jednym z tych szczęśliwych, którym uzdrowisko w zupełności poskutkowało.

Lecz dla wielu upływa pobyt w uzdrowisku prawie bez śladu stracony. Jakim się przybyło — takim bez poprawy nawet o włos się wyjeżdża. Przeciwnie, jest się uboższym o jedną nadzieję, bogatszym o jedno uczucie rozgoryczenia i zwątpienia. I w niezadowolaniu z tego powodu przypisuje się przyczynę niepomyślnego wyniku wszystkim: lekarzowi domowemu, który choroby nie rozpoznał i niestosownie uzdrowisko wybrał; lekarzowi zdrojowemu, który nie-

## W interesie własnego zdrowia

powinien każdy żądać wszędzie tylko

## Tutek cygaretowych z fabryki Rudolfa Herliczki w Krakowie

Ostrzega się przed licznymi naśladownictwami! Wzory i cenniki wysyła fabryka darmo i opłatnie.

właściwe zabiegi lecznicze przepisał samemu uzdrowisku, którego sława lecznicza najzupełniej nie jest zasłużoną. Tylko samemu sobie nie przypisuje się wcale winy. A przecież leży ona często jedynie i wyłącznie w samym pacyencie. Jego sposób życia był najczęstszą przeskodą w osiągnięciu pomyślnego wyniku leczenia.

W pierwszych dniach pobytu prowadzi gość sezonowy w zakładzie leczniczym życie, odpowiadające jeszcze dosyć celom leczniczym. Chodzi się, po załatwieniu się z picciem wód i kąpielami, po bliższym i dalszym otoczeniu obcej sobie okolicy i wnet się odczuwa błogie skutki zmienionego sposobu życia. Dawno już nieznane uczucie głodu i nieprzerwany sen zjawiają się znów jako pierwsze oznaki poprawy zdrowia. Zaczyna się już zapominać o istnieniu własnych nerwów. Ale wtem następuje niespodziewanie zmiana na gorsze.

Po kilku dniach straciło spokojne życie w zakładzie i jego okolicy powab nowości. Robi się znajomości, a z tem i czyha się na rozrywki. Bo należy się do tych natur, które się nie potrafią same przez się cieszyć, lecz którym radość musi gwałtem przez innych być podaną, aby się rozweselili. Rozpoczyna się polowanie na przyjemności.

Tych zaś ma się w modnym uzdrowisku całe mnóstwo. Około połowy lata stała się ta zazwyczaj cicha, odludna, mała miejscowość miastem hałaśliwym, rozbawionem, któremu napływ gości letnich nadaje ruch i piętno miasta światowego. Jedną przyjemnością ściga drugą. Oprócz regularnych koncertów orkiestry zdrojowej odbywają się jeszcze w restauracjach produkcje innej, z pobliskiego miasta sprowadzonej orkiestry cywilnej. W małym teatrzyku letnim odbywają się co wieczór przedstawienia, a gościnne występy pewnej „sławniej” wielkości aktorskiej dodają im szczególnej siły przyciągającej. Nawet i chłopski teatr potrafi zwabić. Przejedny artysta światowej sławy urządza koncert lub odczyt. W niektórych restauracjach popisują się ludowe towarzystwa śpiewackie swymi pieprznymi, wesołymi śpiewkami.

Z nastaniem zmroku urządza się festyny ogrodowe ze wspianiami ogniami sztucznymi. Robi się wspólne wycieczki, nie bacząc na to, że te daleko więcej męczą i natężają, jak przechadzka, którą się robi w pojedynkę. Przy tej ostatniej można bowiem stanąć i wytchnąć, kiedy się właśnie zechce. Można ją wedle upodobania przedłużać, lub skracać. Przy wycieczce wspólnej musi się z konieczności poddać woli innych. A kiedy się z takiej wspólnej przechadzki znużonym i wyczerpanym powróciło, to czeka nas wieczorem jeszcze tombola, lub reunion, na którym bez względu na parny dzień letni musi się tańczyć w przepelnionej sali koncertowej do późna w noc.

Tak więc gnany od jednej do drugiej przyjemności, nie zaznaje kuracysz spokoju. Nie przespana noc przeszkadza mu często odbyć nazajutrz przepisana przez lekarza kurację. Lecz on nie zważa na

to zaniechanie. Znów pochłania go żądza rozrywek, której zaspokojenie w miejscu jego stałego pobytu więcej szarpało i drażniło jego nerwy, niż praca zawodowa. Jak dziecko, które już po kilku chwilach uprzykrzy sobie swoją zabawkę i nowej pożąda, tak on szuka i ugania się po całym zakładzie w swej żądzy używania za coraz nowymi rozrywkami i pozbawia się leku, który mu jest najpotrzebniejszy: spokoju.

I to jest właśnie, o co się u wielu kuracyszów rozbija dobroczynne działanie uzdrowiska. Zadużo się w naszych czasach wnosi hałaśliwego, żądnego użycia i rozrywek życia wielkomięjskiego w ciszę uzdrowisk. W tych powinno się przede wszystkim zerwać ze wszystkimi niezdrowymi, denerwującymi przyjemnościami, które właściwie odbierają nam znakomite środki lecznicze: spokój, światło i powietrze. Życie na wsi powinno być rzeczywiście życiem wiejskim, do jakiego przywykli mieszkańcy wsi i miasteczek, a które ich tak zdrowo utrzymuje; powinno być proste i naturalne. Tylko zrzadka, kiedy pociąg do rozrywek wielkomięjskich staje się za silny, można sobie pozwolić trochę, ale tylko za przyprawę, nie za potrawę. Wtedy stanie się dla potrzebującego kuracyi i wypoczynku, ten piękny, zielony skrawek ziemi tem, czem dla niego właściwie być powinien: miejscem spokoju i wytchnienia — uzdrowiskiem.



Dr. B. SKÓRCZEWSKI.

## Wspomnienia historyczne w drodze do Krynicy.

W pośrodku między dwoma ruskimi wsiami Krynicą a Słotwinami wytryskał dużym strumieniem niezwykle obfity źródło wody tuż pod wyniosłą górą lesistą. Ten źródło obfitością wody musiał być imponującym, jeśli w XVI wieku powstająca tutaj wieś, w pewnym nawet od niego oddaleniu, to imię zbiorowe użyła za imię własną wsi — Krynicy.

Istotne zainteresowanie się tym źródłem nastąpiło dopiero wtedy, gdy Austria odebrała dobra muszyńskie biskupom krakowskim i wcieliła je pod zarząd dóbr państwowych, jako dobra funduszu religijnego w r. 1782.

Niemcy wyszkoleni od wieków w handlu i przemysle, odrazu dostrzegli te skarby, dobywające się z łona ziemi. Radca górniczy Hacquet w tem bezludnym pustkowiu badał te źródła przez 10 dni. W dziele wydanem w Norymberdze w roku 1795 opisał wynik tych badań i w słowach pełnych zachwytu i uznania wykazywał, że ich woda mineralna zwycięsko może rywalizować z podobnymi wodami Europy i przynosić wielkie dochody.

Równocześnie komisarz cyrkularny Styx de Saubergen w roku 1793 nabył źródło Główne z przyle-

**Jan Michalik Cukiernia Lwowska**  
**Krajowa Fabryka czekolady i Kakao**  
**Kraków, Floryańska l. 45 - Telefonu Nr. 466.**

głymi gruntami od włościan i postawił 4 budynki jako zaczątek zdrojowiska. Że on należycie pojmował znaczenie i doniosłość tego przedsięwzięcia, świadczy to, iż skutkiem przeniesienia jako komisarz do innej miejscowości, sprzedając w roku 1800 tę swą posiadłość zarządowni dóbr państwowych za 150 złr. postawił warunek: „aby rząd używał opieki zdrojowisku i przyczyniał się do jego rozwoju“.

Ta opieka i ten rozwój bywały rozmaite. Bywały chwilowe porywy, chwilowe względnie duże wkłady, a potem następowało zupełne zaniedbanie, zapomnienie. Nie było jednolitości w prowadzeniu zdrojowiska, ale bądźco bądź ten skarb zaprzepaścić się nie dał. To mniej, to więcej przybywało gości: w roku 1810 było 532 osób, a w roku 1816 tylko 104 osób i znowu w r. 1820 liczba osób wynosi 462. Tak ciągle się wahało. Z jednej strony znakomita siła lecznicza źródła przyciągała do siebie ludzi chorych, ale je znowu z drugiej strony odpychało zupełne zaniedbanie, brak warunków koniecznych do życia i leczenia się.

Dopiero od roku 1852 nastąpił stały i jednolity rozwój zdrojowiska, zaczynający się od 105 osób, a kończący się w roku 1903 przyjazdem 6647 osób.

Ta ogromna przestrzeń ziemi dóbr muszyńskich, obejmująca około 1000 kilometrów kwadratowych, przez 400 lat była niezmiernieograniczoną własnością biskupów krakowskich. Ale gdy Rosya z Prusami dążyła do rozbioru Polski, słusznie sprzeciwiała się temu cesarzowa Marya Teresa, przeczuwając, że w przyszłości osłabi się tem Austryę. Jednak zaborczy cesarz Józef II. innej był myśli, i uprzedził traktaty. Już w r. 1769 zagarnął on ziemię spiską, a w roku 1770 posunął swe kordony wojskowe w ziemię nowotarską, czorsztyńską i sądecką. Późem, w dwa lata później, niby niechętnie przyłączyła się Austria do zawartego traktatu Rosyi z Prusami w r. 1772 i zajęła resztę kraju. W kilka lat później Austria oddzieliła ziemię spiską od Galicyi, a przyłączyła do Węgier.

Nowe rządy w Galicyi zaczęły się już w r. 1773 kasacją zakonów i konfiskatą majątków kościelnych. Nie uniknęło tego ciosu także biskupstwo krakowskie. Walczyło, ale w końcu uległo. W roku 1782 uwięziono biskupa Sołtyka i zabrano dobra biskupie. Późem dycyzye rozdzielono: utworzono obok krakowskiego także biskupstwo tarnowskie.

Niemcy przez długi szereg wieków zagarniając cudze ziemie zawsze zasłaniaли się prawami historycznymi, które sobie dowolnie tworzyli i sami uznawali za prawomocne i w ten sposób zagarnęli większą połowę ziem słowiańskich. Dopiero Bismark miał tę odwagę wypowiedzieć swą dewizę „siła przed prawem“, siłą potrafił omijać wszelkie prawa ludzkie i boskie. Ale Austria zagarniając Spiż a potem Galicyę poleciła Tratterowi napisać i wydrukować w Wiedniu specjalnie na ten cel zrobioną historię. „Wynik praw korony węgierskiej do Rusi czerwonej i Podola“. Na podstawie tej historii po zajęciu Lwowa na murach miasta rozlepiono:

„Manifest Maryi Teresy:“

„Ponieważ przejrawszy niniejszy Polski stan, My z Imperatorowej rosyjskiej i króla pruskiego dworem złączywszy się, radę uczyniliśmy, które z osobna Nam do niektórych tego Królestwa prowincyi zdawna należą prawa, one odzyskać i rzeczą samą teraz odebrać. My ten kraj, jako część prawom naszym powinna, wojsku naszemu objąć kazaliśmy“.

Galicya od czasów Chrobrego należała do Polski, a książęta ruscy byli lennikami Korony. Roman, książę halicki, wychowaniec i siostrzeniec Kazimierza Sprawiedliwego, wygnany przez stryjca Włodzimierza udał się o pomoc do Węgier. Bela III. miast dania mu pomocy, zagarnął Halicz i osadził na tronie swego syna Andrzeja. Ale po ośmiu latach odebrał Władysław Węgrom tę część Rusi, przyłączył do Polski i zawarł traktat w roku 1195 zakreślający wyraźnie granicę po Karpaty.

Pomijając ten traktat podziwiać należy gruntowność historyczną prawa rewindykacji Galicyi, która przez 700 lat należała do Korony polskiej, ale wśród tego przed 500 laty podstępem zagarnęły jej część Węgry i posiadały przez ośm lat — zatem ona prawie do Austrii należy. Tak postawiono stronę prawną — a strona faktyczna zaboru przedstawia się wprost przeciwnie — odzyskanie prowincyi nie pozabawia się wszelkich praw boskich i ludzkich, ale ją się przyłącza z prawami jej dziejowemi — z prawami dającymi jej możność istnienia w nowych warunkach. Tymczasem w Galicyi odrazu zaprowadza się język, zupełnie niezrozumiały dla jej mieszkańców — ten język obowiązuje w szkołach, uniwersytetach, w urzędowaniu — sprowadza się całe zastępy najmniejszych kreatur z Niemiec i z Czech na posady urzędowe — na kraj nakłada się kontrybucye i podatki tak wielkie, że ludność im podołać nie jest w stanie — co uznaje sam gubernator Galicyi hr. Brigido w piśmie do cesarza „iż tak dalej być nie może i musi się naród sam bronić“.

Zagarnia się majątki kościelne i królewskie, które się w znacznej części marnotrawi. Zabija się przemysł już i tak upadający, nakazuje się wszelkie wyroby krajowe sukna, płótna, perkale, wstążki a nawet zegarki odwozić do Wiednia do stemplowania za co się wypłaca wysoką opłatę... Prowadzenie handlu czyni się niemożliwem przez wydawanie kupcom tyśiącznych rozporządzeń, nakazów, zakazów, ograniczeń, zobowiązań nie mających ani myśli ani celu.

Słowem, Galicya była pod rządem austriackim przez 100 lat tak uciśniętym niewolnikiem, że nie wolno było ani mówić własnym językiem, ani pracować ani myśleć o sobie. Wyraźnie mówię 100 lat, bo w roku 1861 stan Galicyi kreśli Zybliekiewicz:

„Nigdy Galicya nie doznała tak srogiego ucisku jak pod panowaniem konstytucyi lutowej (1861). Rząd szmerlingowski wprowadził na kraj wszelkie plagi jakie posiadał w swym inwentarzu. W Krakowie na komendę agenta policyjnego dano kilka razy ognia do ludu zgromadzonego i odtąd strzelano do ludzi po krakowskich ulicach jak do dzikich kaczek w szuwarach i to przed stanem oblężenia. Źródłem tego ucisku nie były postanowienia konstytucyi lutowej,



# Z ZDZISŁAW Z DANOWIEZ

w Krakowie, ul. Sławkowska 1. 3

Hotel Saski

Kapelusze • Cylindry P. & C.

Habiga, Scotta i inne • Bieliznę

męską • Krawaty • Rękawiczki •

Płaszczce • Peleryny gumowe

nieprzemakalne • Kufrы • Torby •

Paski • Plaidy • Necessery.

ale rewolucyi, którą biurokracya w obronie własnej podniosła przeciw samej konstytucyi“.

W roku 1865 prof. dr Józef Dietl energicznie dopominał się w parlamencie austriackim o to, aby zaprowadzono język polski w Galicyi w szkołach i na uniwersytecie. I mimo, że czynił to w parlamencie, gdzie jest zupełna wolność słowa, jednak został usunięty za to z katedry. Ale w roku następnym — przegrana bitwa pod Sadową — dała zwycięstwo idei wolności — język polski odzyskał w Galicyi swe prawo istnienia.

Ale nie dano nam żadnej restytucyi za ciężkie krzywdy popełniane na nas przez 100 lat. Z zabranych dóbr królewskich nie uczyniono dla kraju nic celem jego podniesienia, ale przeciwnie w tych dobrach znajdujące się olbrzymie kopalnie soli wyjątkowo najbogatsze w całej Europie — dlatego w całym państwie zaprowadzono monopol solny, z krzywdą dla ogółu biednej ludności i z krzywdą dla licznych prywatnych właścicieli żup solnych, gdyż do nich nie mieli prawa królowie albowiem już Henryk Walezy 1573 a potem Stefan Batory 1577 zrzekli się prawa do wnętrza ziemi przedtem obowiązującego.

Najboleśniejszą krzywdę wyrządziła Austria Galicyi przez wytworzenie tak zwanej „sprawy ruskiej“. Kierując się odwieczną zasadą „divide et impera“, całą siłą ugniatała żywioł polski, pozostawiając przy wolności język ruski i pobudzając rusinów do nienawiści przeciw Polakom. A czy zdziałała lub zamierzała zdziałać cokolwiek na korzyść rusinów? Nie — ale to uważała za swą politykę do pokonania, do wytępienia Polaków. A dzisiaj wobec tej przykłej „sprawy ruskiej“ czuje się bezsilną i nie może nie przyznać, że ona jest bardzo szkodliwą nie tylko dla Galicyi, ale i dla całego państwa austriackiego, a o racjonalnem jej rozwiązaniu państwo wcale nie myśli, bo to by wymagało ofiary pieniężnej.



## KORESPONDENCYE.

Kossów, 4 września.

(Lecznicza dra Tarnawskiego).

Najlepiej chyba scharakteryzuję system leczenia stosowany w zakładzie dra Tarnawskiego, gdy opiszę tryb tutejszego życia. Budzi nas już o godzinie wpół do szóstej rano odgłos japońskiego tam-tam. Rychło potem na ogrodowych trawnikach zjawiają się zapasne jeszcze nieco postacie kuracuszów, brodzących boso po rosie. Krótki spacer dla rozgrzania zmoczonych stóp, a o g. 6 rozlegają się znowu dźwięki tam-tama: biegniemy na boisko gimnasty-

czne. Z uczuciem pewnej przykrości, niepozbowionej zresztą pewnego orzeźwiającego uroku, zrzucamy z siebie szaty i — bez listka figowego stajemy w szeregach. Lekki dreszczyk przebiega po skórze, z tem większym przeto zapałem oddajemy się ćwiczeniom, aby się rozruszać, pozbyć resztek senności, rozgrzać. Niekiedy podczas ćwiczeń przygrywa muzyka, a wówczas ruch fizyczny odbywany w harmonijnym, mimowoli zbliżającym się do tańca rytmie, jest prawdziwą rozkoszą. Wogóle zaś te ćwiczenia gimnastyczne w świeżem powietrzu poranka stanowią najprzyjemniejszy, a chyba jeden z najbardziej skutecznych środków kuracyjnych, stosowanych w lecznicy dra Tarnawskiego. Cwiczymy się bez względu na pogodę i temperaturę; kiedyś na gimnastyce sprzął nas deszcz powiedziałbym do nitki, gdyby nie to, że żadnej nitki na sobie nie mieliśmy.

Mniej odważni i zahartowani, mogą w razie niepogody schronić się pod daszek, panie zaś zawsze odbywają ćwiczenia na innem boisku w lekkich kostymach. Rozgrzani i zmęczeni nieco gimnastyką, śpieszymy orzeźwić się zabiegiem hydropatycznym, poczem oczywiście śniadanie smakuje doskonale. Około godz. 8 rano, w porze, gdy w mieście wstajemy zaledwie z ciężkiego snu, tu mamy już poza sobą dwie godziny przeszło fizycznego ruchu, a przed sobą około 5 godzin czasu, którym swobodnie rozporządzać możemy. A więc dłuższy spacer w pobliskie góry, kąpiel słoneczna lub powietrzna, tennis lub kręgle, a zawsze ruch rzeźki i wesoły, z pozostawieniem jak największej swobody ciała i dostępu doń powietrza i słońca. Dlatego chodzimy w przewiewnych kostymach i bieliźnie ze specjalnej w Kossowie sporządzonej tkaniny, czapek i kapeluszy używamy tylko dla ochrony od słońca, obuwie zaś zastępują nam lekkie skórzane trepki. Noga hartuje się w nich wybornie, skłonność do katarów i przeziębień znika. Po obiedzie, który zjadamy z wilczym apetytem, wybiegawszy się przez kilka godzin, znowu zażywamy kąpeli słonecznej lub powietrznej, mamy jeszcze jeden zabieg hydropatyczny, poczem znowu daleki spacer lub gry ruchome. Wieczorem gromadzimy się w czytelnicy, gdzie oczekują nas pisma, książki, szachy, gra na fortepianie i fisharmonii lub pogawędka. Niekiedy odbywają się pogadanki na tematy higieniczne (dr. Tarnawski), lub na higieniczno-filozoficzne (prof. W. Lutosławski). O godz. 9 wieczorem śpi się już lekkim, naprawdę orzeźwiającym snem, oczywiście przy otwartem oknie.

Ważną stroną kuracyi w lecznicy dra Tarnawskiego jest dyeta. Dr. Tarnawski wychodzi z założenia, że prawie wszyscy współcześni ludzie cywilizowani są przejedzeni mięsem i dlatego zaleca dietę jarską. Przymusu pod tym względem niema i prawie wszyscy kuracuszki mający większe lub mniejsze uprzedzenia do jarskiej kuchni, początkowo zasiadają

Prosimy wszędzie żądać i zabierać na wszystkie wycieczki

# BOTANIKA

zdrowotną, ziołową wódkę, nagrodzoną na wystawie przez przyrodników i lekarzy najwyższą nagrodą „wielkim złotym medalem“

Roman Marczyński, Kraków-Zwierzyniec.

Żądać prosimy słynnej

# Podbipięty

dla Diabetyków, najlepszej i najzdrowszej wódki na świecie, niesłodzonej

z Fabryki wódek ROMANA MARCZYŃSKIEGO Kraków-Zwierzyniec.

przy t. zw. żartobliwie „tygrysim“ stole, gdzie co dzień lub co drugi dzień dostają mięso. Rychło jednak dochodzi się do przekonania, że mięso nie jest znowu tak niezbędnym pożywieniem, że wobec doskonale przyrządzonych i różnorodnych potraw z jarzyn i owoców, mięso jest zbędnym poniekąd dodatkiem, bez którego doskonale obejść się można. I obchodzimy się bez mięsa. Już na drugi tydzień pobytu, prawie wszyscy kuracyusze przechodzą do jarskiego stołu i do mięsa nie tęsknią bynajmniej. Zdobywa się przez to doświadczenie bardzo zdaje się ważne, że człowiek nie jest stworzeniem wyłącznie mięsożernem.

Doświadczenie to nie pozostaje bez wpływu w dalszym życiu. Prawie wszyscy bywalcy Kossowa mówili mi, że przekonawszy się o zaletach jarskiej diety ograniczali się następnie i po wyjeździe z Kossowa w używaniu mięsa i bynajmniej nie żałują tego. Wogóle zaś znaczenie pobytu w Kossowie polega przede wszystkim nietylko na doraźnym skutku kuracji, ale na obudzeniu w człowieku tego, co nazwałbym sumieniem higienicznym. Gdy się wejdzie w tryb tutejszego życia, wtedy z wyrazistością staje nam przed oczyma owa systematyczna zajadłość, z jaką niszczyliśmy swoje zdrowie w zwykłym życiu bądź przez niedbalstwo i gnuśność, bądź przez fatalne nałogi.

Zdobywamy tutaj już taką choćby prawdę, że powietrze i słońce to nie są wrogowie ludzkiego organizmu, przed którymi chować się należy. Prawda, zdawałoby się, prosta. A jednak, jakże skrupulatnie chowamy się zawsze przed powietrzem i słońcem, jak szczelnie zamykamy okna, jak nawet latem otulamy się w ubrania, przez które ani słońce ani powietrze dostępu nie mają.

Wogóle pobyt w Kossowie ogromnie sprzyja pozbyciu się wielu przesądów „higienicznych“. Powszecznie np. przyjętem jest, że pić wodę podczas i po jedzeniu jest zdrowo. Dr. Tarnawski jednak słusznie twierdzi, że jeśli się jada sporo jarzyn i owoców, woda jest zupełnie zbyteczną, obciąża jedynie żołądek, rozdyma brzuch i wogóle czyni człowieka ociężałym. Istotnie o istnieniu wody i wszelkich napojach zapomina się tu zupełnie. Prawda, że potrawy są prawie niesolone. Ale też i „konieczność“ soli mineralnej dla organizmu jest szkodliwym przesądem, którego się tutaj pozbywamy. Równie rozpowszechnionem jest mniemanie, że owoców nie należy jadać z mlekiem, zwłaszcza z kwaśnym. My tu codziennie

na kolację jadamy mleko kwaśne, a po niem owoce i czujemy się przytem doskonale.

To pozbywanie się pseudo-higienicznych przesądów stanowi ogromny zysk z pobytu w Kossowie. Drugim jest budząca się tutaj chęć do życia prawdziwie higienicznego. Nigdzie chyba z taką łatwością nie pozbywają się ludzie złych nałogów jak tutaj. Piszący te słowa na wypowiedziane bez żadnego nacisku życzenie dra Tarnawskiego od razu zaprzestał palenia tytoniu. O kawie, herbacie, alkoholu w jakiejkolwiek postaci niema tu oczywiście mowy, a panująca w zakładzie atmosfera okazuje się tak silną, że nikomu na myśl nie przyjdzie wyłamać się z pod tego rygoru, gdy się znajdzie w pobliższym mieście.

Kto w miejscowościach „kuracyjnych“ szuka zabawy, flirtu, miłostek, ten nie powinien przyjeżdżać do Kossowa. Tutejszy zakład ma swoją atmosferę moralną, w której typy takich „kuracyuszów“, jeśli zablakają się przypadkiem, odbijają zbyt rażąco. Kto jednak szuka prawdziwego odpoczynku, kto odczuwa potrzebę odświeżenia, wzmocnienia i zahartowania organizmu po gnuśnym, siedzącym życiu, jakie pędzi olbrzymia większość inteligencji naszej, kto nade wszystko pragnie przejść kurs praktyczny higienicznego życia, zanim złe nałogi nie zrujnowały jego organizmu, dla tego Kossów niczem zastąpić się nie da.

A. S.

## GŁOSY PUBLICZNOŚCI.

### RYMANÓW-ZDRÓJ, Dom pod Matką Boską

w pięknym położeniu, o 30-tu obszernych pokojach (przeważnie z przedpokojami) bardzo wygodnie urządzonych, w cenie od 1 korony (w pierwszym i trzecim sezonie znacznie taniej). Ogromna, dwupiętrowa, szkłem kryta hala dług. 30 mtr., służy do zabaw dzieci i zgromadzeń towarzyskich. Krokiet i Tennis, w razie niepogody na hali. Kuchnia wspólna lub osobna. Dom ten, za wzorowe i higieniczne urządzenie odznaczonym został na wystawie lekarskiej w Krakowie, mieszkali tamże: J. Eminencya Arcybiskup warszawski Feliński i Jego Ces. Wysokość Arcyksiążę Albrecht ze swym sztabem. Zgłoszenia przyjmuje na miejscu właściciel Zontak.

## Rozmaitości.

**Zakopane.** Lista gości z 31 sierpnia wykazuje 8479 osób.

**Krynica.** Ostatnia lista gości wykazuje 7203 osób, zatem o przeszło 600 osób więcej niż w roku zeszłym.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Z. Rosner.**

WSZELKIE OWOCE KRAJOWE I POŁUDNIOWE. □ W SEZONIE CODZIENNIE ŚWIEŻE LECZNICZE WINOGRONA. □ WINO LECZNICZE BORÓWKOWE I INNE OWOCOWE. □ WIĄZANKI I BUKIETY Z KWIATÓW ŚWIEŻYCH BARDZO GUSTOWNIE UKŁADANE, POCZĄWSZY OD 2 KORON POLECA

„**FLORA**“ **DOM ROLNICZO-OGRODNICZY W TARNOWIE.**  
ADRES DLA TELEGRAMÓW: „FLORA“ TARNÓW.

**Sokolnicki & Wiśniewski**  
Biuro elektrotechniczne

Lwów, Akademicka 18. — Kraków, pl. Maryacki 9.

Adres telegraficzny: Grom, Lwów. — Grom, Kraków.

Pierwszy zakład kraj. dla budowy wszelkich urządzeń elektrycznych  
Własne warsztaty elektromechaniczne.

Składy artykułów elektrotechnicznych.

Większość znaczących urządzeń elektrycznych w Galicji od r. 1903 wykonała firma Sokolnicki & Wiśniewski. — Projekty, kosztorysy i porady techniczne bezpłatnie.

## Nadesłane.

Pierwszorządna Pracownia  
☪ Sukien męskich ☪  
Leona Grabowskiego

właściciel firmy

**Gabryel Grabowski**

w Krakowie, ulica Szpitalna L. 36. Tel. 561.

Materyały i krój angielski.

Wykończenie artystyczne.

### ZAKŁAD

#### DYETETYCZNY W KRYNICY

otwarty od 1 maja do 30 września.

(W maju, czerwcu i wrześniu o 25 procent taniej.)

○ ○ ○

Zakład mieści się w osobnym, na ten cel zbudowanym gmachu, w środku Zakładu zdrojowo-kąpielowego w Krynicy. Otoczony jest około ogrodem. — Pokoje ma duże, widne, z balkonami, wygodnie umeblowane, z piecami, z doskonałą pościelą i staranną służbą.

W Zakładzie prowadzi się leczenie albo wyłącznie dyetetyczne, albo też w połączeniu z innego rodzaju kuracyami, zwłaszcza zdrojowo-kąpielowymi.

W Zakładzie znajdują chorzy wszelką opiekę, dlatego zbytecznym jest, by towarzyszyły im osoby zdrowe.

Aby uniknąć nieporozumień i zawodów, należy na dłuższy czas przed wyjazdem do Krynicy porozumieć się z zarządem Zakładu pod adresem

**Dr. Skórczewski w Krynicy.**

## OGŁOSZENIA.

(Za dział inseratowy Redakcyja nie odpowiada).

Franciszek

= i Antoni =

**Pączka**



**ŚLUSARNIA** — Lwów, ul. Murarska I. 1 (dom własny).

Telefonu nr. 825 — Stacja tramwaju elektrycznego — Zakład św. Teresy.

Wyszczególniona medalem na wystawie krajowej w r. 1894, na wystawie Towarzystwa politechnicznego listem pochwalnym w r. 1902 i zaszczytnym uznaniem na tejże wystawie w dziale wynalazków polskich, wykonuje wszelkie roboty artystyczne, konstrukcyjne, budowlane, mechaniczne, maszynowe, galanteryjne i reperacyjne we Lwowie i na prowincyi w najkrótszym czasie. Na żądanie przedkłada oferty i kosztorysy. Wszelkie roboty wykonuje z dobrego materiału, dając gwarancję.

## W KRYNICY WILLA „POD WISŁĄ“

pensjonat E. Burzyńskiej, wdcy po profesorze uniwersytetu. Wewnętrzne urządzenie budynku zapewnia wszelkie wygody. Kuchnia prowadzona jest wzorowo. Do utrzymania życia towarzyskiego służą liczne rozrywki, do wspólnego zaś użytku gości salon z fortepianem, czytelnia gazet i biblioteka. Młode panienki przybywające bez osób starszych, znajdują tu zawsze troskliwą opiekę.

W maju i czerwcu ceny znacznie niższe.

## SYRUP HYPOPHOSPHIT COMP. DR. EGGER

zawiera

w jednej łyżeczce: żelaza 0.05, wapnia 0.10, potasu 0.06, sodu 0.06, chininy 0.005 i strychniny 0.00005, solę kwasu fosforowego i odpowiednio do farmakopei Unit. St.

**S. Hypophosphit comp. Dr. Egger**

jest dzielnym środkiem w przypadkach NIEDOKREWNOŚCI, NEURASTENII, ROZMAITYCH SCHORZENIACH NARZ. NERWOWEGO, W KRZYWICY, ZOŁZACH, JEST NIEOCENIONEM TONICUM DLA OZDROWIEŃCÓW; bywa też podawany w pierwszorzędnym klinikach, jak w klinice Rady dworu prof. Krafft-Ebinga, prof. Felsereichera, prof. Fingera, prof. Mraćka, prof. Jendrasika, prof. Resthorna i t. d.

CENA ZA JEDNĄ 500-GRAM. PŁASZKĘ 4 K 80 H.

ZA 250-GRAM. 2 K 40 H.

**GŁÓWNY SKŁAD:** dla Galicji wschodniej w aptece Piotra Mikolascha we Lwowie; dla Galicji zachodniej Konstantego Wiszniewskiego w Krakowie.

Główny skład i wyrób: **APTEKA »REICHSPALATIN«**

BUDAPEST, VI, WAITZNER BOULEVARD 17.

## MATTONIEGO

## WODA GORZKA

### WSZĘDZIE DO NABYCIA.

## Publiczna Hala Aukcyjna.

Zakład otwarty na podstawie koncesyi c. k. Namiestnictwa.

Lwów, Pasaż Mikolascha.

Stala wystawa przedmiotów nadsyłanych, otwarta dzień cały. Wstęp wolny. Stala sprzedaż z wolnej ręki i peryodyczne pod kontrolą władzy Publiczne Licytacje: Mebli, Dywanów, Ubrani, kosztowności, Starożytności, Dzieł sztuki, Urządzeń domowych, Fortepianów, Broni, Powozów, Uprząży, Maszyn, i t. d. Najdogodniejsza, najszybsza sprzedaż ruchomości.

Zakład podejmuje się sprzedaży wszelkich przedmiotów. Ważne w razach zmian maszyna, działów spalaniem ruchomym, biżuterii, cyferek i t. d.

Za pośrednictwem taryła stala, niski, zatwierdzona przez c. k. Namiestnictwo.

# Akc. Tow. Warsz. Fabryki Perfum Fryderyk Puls w Warszawie

Wyroby Pulsa dostać można wszędzie w lepszych perfumeryach i składach mat. apt.

poleca wyborowe mydła toaletowe KOSMOS. MODERNE. GLICERYNOWE. Perfumy: ORCHIDEE, EXQUIS. - Wody kolońskie: ROYAL, HOLENDERSKA i KWIATOWE.

## Towarzystwo prawnej ochrony podatników we Lwowie, Jagiellońska 7, II p.

załatwia bardzo tanio wszelkie sprawy skarbowe jak: podatkowe, należnościowe, konsumcyjne i dochodowo karne. — Wygotowuje prośby, podania, rekursy i zażalenia do Trybunału administracyjnego za pomocą fachowych sił byłych conceptowych urzędników skarbu. — Wkładka roczna 2 kor., wpisowe 1 kor.

## Józef Massar Magazyn konfekcyi dziecięcej

w Krakowie, dla panienek do lat 16, dla chłopców do lat 10 — oraz przy ul. Floryańskiej L. 15. Towary modne jedwabne i bawełniane. W niedziele i święta magazyn zamknięty. Towar doborowy. Ceny umiarkowane

## Akcyjny Browar w Tenczynku

poleca dla kuracuszów i rekonwalescentów:

PORTER wyrabiany na sposób angielski.

„BAWAR TENCZYŃSKI“

o znacznej zawartości słoju - oraz znakomite

PIWO MARCOWE JASNE

Składy: Reprezentacya Browaru tenczyńskiego w Krakowie, Hotel Saski: Zarządy propinocyjne w Zakopanem i Szczawnicy. Składy:

Zamówienia na prowincję przyjmuje: Zarząd akc. Browaru w Tenczynku.

— Pierwszy i największy w kraju —

## SKŁAD MASZYN DO SZYCIA

k który nie posługuje się agentami, poleca: maszyny ręczne od 25 do 50 złr., nożne od 28 do 65 złr., obrączkowe i „CENTRAL-BOBBIN“ do szycia i haftu i grubszych robót krawieckich od 65 do 88 złr. na raty. Gotówką 10% taniej. Gwarancya 5-cio letnia. Nauka szycia i haftu bezpłatna. Wszelkie systemy maszyn do szycia przyjmuję do naprawy. Filii nie posiadam. Proszę żądać cenników.

JÓZEF IWANICKI, SPECYALISTA I MECHANIK — LWÓW, HOTEL ŻORZA.

Lwów - Batorego 12.



Fabryka wózków dla dzieci i postępową szkoła wyrobów koszykarskich i bambusowych, krzesel składanych, leżaków i szezlongów poleca w olbrzymim wyborze bajecznie tanio!

Ważne! Krzesła składane leżaki w cenie 7 kor. wysyła odwrotnie.

Cenniki ilustrowane franko

Z poważaniem

A. Koniewicz Lwów, Batorego 12.

Regularna i bez przerwy odbywająca się komunikacja dla podróżujących z Austrii  
do Północnej Ameryki. — Tryest — Nowy-York.

**Zjednoczone austriackie akcyjne Towarzystwo żeglugi parowej w Tryeście.**

**Linia austriacko-amerykańska.**

Sprzedaj biletów jazdy przez Tryest do Nowego-Yorku i wszystkich miejscowości Północnej Ameryki na wykwinie urządzonych, pierwszorzędnych parowcach. — Jeneralna ajencya dla Galicyi i Bukowiny:



**GOLDLUST i Spółka**

**KRAKOW, ulica Lubicz L. 7, Brody, Podwołoczyska, Czerniowce.** Filie: **Szozakowa-Granica, Nadbrzezie, przystań nad Wisłą, Radziwiłłów-Wołoczyska.** — Przedsiębiorstwo składów towarowych i przewozu mebli wozami patentowanymi.

Ajencya komercyalna i biuro spedycyjne ces. król. kolei państw. dla komunikacji bezpośredniej koleją i Wisłą. — Ajencya komercyalna c. k. uprz. Kolei północnej Cesarza Ferdynanda. — Adres dla teleg.: GOLDLUST, KRAKOW. TELEFON Nr. 58. — Jedyne Towarzystwo żeglugi upoważnione reskryptem ministeryalnym z 30 kwietnia 1904, l. 21903 do ustanawiania agentów-reprezentantów we wszystkich miejscowościach Austrii.

Telefon 423.

## SKŁAD PIWA ŻYWIECKIEGO

z Arcyksiążęcego Browaru  
sprzedaje piwa znane ze swej dobroci,  
z odstawą do domu: 11 flaszek Piwa  
Cesarskiego K 210; 11 flaszek Piwa  
Marcowego K 250.

**Porter** nie mający w całym kraju konkurencji, przez powagi lekarskie zalecany — flaszka duża 41 hal, mała 33 hal.

**Ale** znakomite, jak angielskie, słodkie i bardzo wzmacniające — w cenie jak porter.

Główny skład w Krakowie:

**LUDWIK LAZAR**  
ULICA ŚW. ANNY L 3.

Obok składu jest urządzone pokój do śniadań z piwem żywieckiem na szklanki.

Parowa Fabryka biszkoptów,  
pierników i cukrów

**STANISŁAW GURGUL**

ces. i król. Dostawca Dworu

w Jarosławiu

zawiadamia uprzejmie o otwarciu

**SKLEPU FILIALNEGO**

**W KRYNICY**

naprzeciw łaźni (obok Bazaru).

Filia prowadzona we własnym zarządzie.

Ceny zwykłe.

Fabryka odznaczona 46 medalami i 7 dyplom. honor.

## WODOCIĄGI

dla miast, gmin, folwarków, zakładów kąpielowych, fabryk, ogrodów, gmachów publicznych, domów prywatnych i t. d. Poszukiwanie i uchwycenie źródeł. Wiercenie studzien. Ustawianie pomp. Instalacje domowe z klozetami, łaźniakami itd.

## CENTRALNE OGRZEWANIE

wszelkich systemów i wentylacje.

= ŁAŹNIE MECHANICZNE =  
PRALNIE i SUSZARNIE I T. D.

PROJEKTUJĄ i WYKONUJĄ:

**Inż. Leonard Nitsch i Ska Kraków, Kolejowa 18.**

Najlepsze referencye z dotychczas wykonanych robót. • Kosztorysy bezpłatnie.