

PRZEWODNIK



Wydawnictwo
Apteki
Fr. Karpińskiego



Przewodnik

o zdrojowiskach, ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦
♦ ♦ ♦ miejscach kąpielowych ♦ ♦
♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ i stacjach klimatycznych.

Cena Rs. 1 kop. 50.



WARSZAWA.

Skład główny: G. SENNEWALD, Krakowskie Przedmieście 7.

1900.



PRZEWODNIK

po zdrojowiskach, miejscach kąpielowych i stacjach
klimatycznych.

Przewodnik

po zdrojowiskach,
miejscach kąpielowych
i stacjach klimatycznych,



220281
wydany nakładem

Apteki

Fr. Karpińskiego.

WARSZAWA.

SKŁAD GŁÓWNY: G. Sennewald. Krakowskie Przedmieście 7.

1900.

Druk Fr. Karpińskiego, Elektoralna № 14.



Дозволено Цензурою.
Варшава, 15 Марта 1900 г.

124244

Słowo wstępne.

Zdrowowiska, wody mineralne, stacje klimatyczne i specjalne zakłady lecznicze nabrały, ostatniemi zwłaszcza czasy, ogromnego znaczenia i w terapii chorób przewlekłych zajmują pierwszorzędne miejsce. Szczegółowy informator i przewodnik dla osób, udających się do krajowych lub zagranicznych zdrowowisk i zakładów leczniczych stał się też dla naszej publiczności, wobec coraz wzrastającej liczby tych osób, rzeczą bardzo potrzebną.

Dotąd głównym źródłem informacyjnym dla masy pacjentów i lekarzy były różne tego rodzaju wydawnictwa, przeważnie niemieckie. Wspaniałe na oko, posiadają one w układzie i treści ukryte wady, które czynią je dla naszej publiczności nieużytecznymi.

Zawarte w tych przewodnikach dość wyczerpujące dane odnoszą się przeważnie do miejscowości w obrębie Niemiec położonych, inne kraje są w tym względzie traktowane bardzo pobieżnie, prawie szkicowo. O takich miejscach leczniczych, jak Szczawnica, Krynica, Busko i wogóle o krajowych, a tak uczęszczanych miejscowościach, w Almanachu np. Mossego nawet wzmianki niema.

Almanachy te są zresztą wszystkie prawie ułożone drogą inseratów nadsyłanych przez interesowane zarządy i osoby kierające. Redakcja wyraźnie przytem oświadcza, iż za treść tych opisów nie odpowiada. Większość tych opisów czyni też wrażenie płatnych ogłoszeń i zasługuje na zaufanie w tej tylko części swej, która traktuje o warunkach geozoficznych i rozbiorach chemicznych danych wód i kąpiel. Jednym słowem o faktach ustalonych, sprawdzeniu łatwo dostępnych—lecz gdzie tylko mowa o własnościach lub działaniu leczniczem zdrowowisk, to żaden opis nie odznacza się bezstronnością, a przesada występuje w całej pełni.

W większym jeszcze stopniu stosuje się to do licznych broszur, prospektów i druków, któremi lekarze i nielekarze corocznie zarzucani

bywają przez zarządy zagranicznych wód i zdrojowisk. Nie mamy tu na myśli nieliczne wprowadzie, lecz sumiennie i uczciwie redagowane broszurki i druki, w ostatnich latach przez zarządy wód krajowych rozsyłane.

Układając niniejszy przewodnik, korzystaliśmy wprowadzie ze zwykłych w takich razach źródeł, lecz unikaliśmy podawania posiadane go materiału in crudo. Poddaliśmy krytyce stronne, tendencyjne opisy o działaniu tych lub owych wód, uwzględniając tylko fakta ustalone i wiadomości na wiarogodnych obserwacjach lub badaniach oparte.

W chorobach przewlekłych leczenie w zdrojowiskach, miejscowościach kąpielowych i specjalnie ku temu przeznaczonych zakładach leczniczych niewątpliwie prędzej i skuteczniej prowadzi do celu, niż najsumienniejsze nawet leczenie i stosowanie sposobów leczniczych na miejscu. Gdyż nie tylko specjalne leczenie, lecz wiele innych ważniejszych czynników współdziała przytem, lub nawet decydujący wpływ na przebieg cierpienia wywiera.

Już sam fakt wyjazdu i podróz w celu leczniczym potężnie oddziaływa na sferę psychiczną chorego, dodaje otuchy, umacnia wiarę w wyzdrowienie, podnosi samopoczucie, działa jednym słowem nadzwyczaj dodatnio na całe jego usposobienie. W większości wypadków oddalenie pacjenta od miejsca i warunków, wśród których choroba jego powstała, stanowi czynnik leczniczy, nie dający się niczem zastąpić. Usuwa się chorego z pod wpływu często niepochwytnych, lecz licznych czynników szkodliwych, które nieznacznie, lecz wytrwale podkopują jego odporność.

Chory musi się oderwać od swych zajęć, od wszelkich trosk i kłopotów, od drażniących stosunków i oddać się zupełnie leczeniu. Na miejscu stałego pobytu, wpływu różnych czynników szkodliwych tego rodzaju uniknąć nie podobna, a samo leczenie nigdy nie może być przeprowadzonym ściśle, konsekwentnie, wytrwale. Przez pobyt i leczenie w miejscowości leczniczej unika się tych tysiącznych ujemnie na pacjenta działających wpływów, stawia się go przytem w wymarzone dla niego warunki higieniczne, wśród których klimat i położenie miejscowości największe mają znaczenie. Nie należy zapominać, iż oprócz cierpiących na tę lub ową ściśle określoną formę kliniczną, do wyjazdu kwalifikują się wszyscy prawie rekonwalescenci po ostrych chorobach i lieźniejszy jeszcze kontyngens wyczerpanych pracą,

dla których dojście do równowagi sił staje się *conditio sine qua non* ich możności dalszej pracy. Niestety, mała cząstka tylko tej tak licznej kategorii może korzystać z dobrodziejstw klimatycznej i kąpielowej kuracji; dla pracowników tych odpoczynek po całorocznej wyczerpującej pracy, usunięcie się na pewien czas od niezdrowego życia miejskiego, wzmocnienie się na siłach w warunkach higienicznych, w miejscowości kąpielowej lub klimatycznej jest jednak rzeczą nieodzowną, koniecznym regulatorem w ekonomji ich energii.

Wybór miejscowości leczniczej zależy od rodzaju cierpienia i od stanu całego organizmu: zasobu sił, energii, zdolności reagowania na ten lub ów sposób leczniczy. Po dokładnem rozważeniu indywidualnych właściwości organicznych, w kombinacji z danem cierpieniem specjalnem, łatwo określić najodpowiedniejsze w danym wypadku dla pacjenta warunki klimatyczne, oraz w ogólności grupę potrzebnych wód lub kąpiei. Ścisłejszy wybór zależeć już będzie od charakteru i rodzaju samych zaburzeń w narządach ciała i od mniej lub więcej poważnych komplikacyj. Miarodajną przytem bywa i ta okoliczność, iż wiele cierpień nadaje się wyłącznie do leczenia w specjalnych *ad hoc* urządzonych zakładach leczniczych. Nie bez wpływu na orzeczenie w tym kierunku pozostaje także materialna i społeczna pozycja pacjenta.

Klimatyczne miejscowości lecznicze.

Pojęcie klimatu obejmuje całą sumę skombinowanych czynników, będących w zależności od stanu atmosfery, od właściwości i położenia danej miejscowości. Ciepło, wilgotność, czystość powietrza, budowa, topografia miejscowości, roślinność jej—są to pierwiastki, których połączone wpływy określają klimat danego miejsca.

Najwięcej charakterystyczną cechą określającą rodzaj klimatu pewnej miejscowości stanowi przeciętna ciepłota jej powietrza.

Codziennie wahania temperatury wogóle zależą od wysokości słońca. Minimum ciepłoty przypada o wschodzie słońca, maximum o 2-ej po południu (w lecie nieco później), w miarę zbliżania się słoń-

ca ku zachodowi, dopływ ciepłoty się zmniejsza, powiększa się natomiast jej ubytek przez promieniowanie ziemi. Stan ciepłoty danej miejscowości zależy przede wszystkim od szerokości geograficznej i od pór roku, następnie od jej położenia w sąsiedztwie morza lub na lądzie, od wysokości nad poziomem morza (czem wyżej miejscowość, tem zimniej; na każde 100 m. ciepłota spada na 0,58°), od panujących wiatrów i t. d.

Podział klimatów podług średniej temperatury, jako najwięcej racjonalny, daje następujące grupy:

Klimat zwrotnikowy	średn. temp.	27.5°—25° C.
"	gorący	" " 25° — 20° C.
"	umiarkowany	" " 15° — 10° C.
"	chłodny	" " 10° — 5° C.
"	zimny	" " 5° — 0° C.

Przeciętna temperatura roczna nie wyczerpuje jednak pojęcia o klimacie, gdyż nie określa stopnia natężenia ciepłoty w różnych porach roku. Przy jednakowej rocznej ciepłocie dwóch miejsc natężenie jej w danych okresach czasu może dawać znaczne różnice. Przy wyborze klimatu należy się też kierować nieco bliższymi w tym względzie wskazówkami. Najważniejszą rzeczą jest zatem wielkość wahań ciepłoty—amplituda.

Oprócz ciepła samo działanie promieni słonecznych wywiera wpływ nadzwyczaj dobroczynny na organizmy wyczerpane, słabe. Sposób działania światła słonecznego na sprawy organiczne ciała ludzkiego—rzecz to niezbadana, lecz doświadczeniem dawno stwierdzona. Sam wpływ promieni słonecznych przy spokojnem powietrzu ma czasami większe dla niektórych chorych znaczenie, niż ciepło.

W znaczeniu leczniczem należy odróżniać:

Klimat stały—kiedy różnica między przeciętną temperaturą lata i zimy wynosi 6—8° C.

Klimat zmienny—z różnicą 16—20° C.

Klimat krańcowy—z różnicą 30° C.

Na szczególne uwzględnienie zasługuje temperatura południa zimowych stacyj klimatycznych. Miejscowości, których ciepłota pozwala chorym spędzać w zimie po kilka godzin na powietrzu, a ogrzewanie mieszkań staje się koniecznem tylko w przeciągu jakich 2 miesięcy, posiadają wielką wziętość leczniczą (Ajaccio, Cannes, Catania, Mentona, Nizza, Palermo). Ostrą zimę, lecz doskonale warunki górskiego klimatu, posiadają Davos, Arosa, Zakopane.

W ścisłym związku z ciepłem znajduje się wilgotność powietrza. Jeżeli zupełne nasycenie powietrza parą wodną oznaczyć przez 100, to powietrze, zawierające stosunkowo tylko 55 części pary wodnej, będzie bardzo suche; od 56—70 umiarkowanie suche; od 70—86 średnio-wilgotne, wyżej nad to bardzo wilgotne. Im wyższą jest temperatura, tem ilość pary wodnej potrzebnej do nasycenia danej objętości powietrza staje się większą. W naszej strefie maximum wilgotności powietrza przypada na początek zimy, minimum na początek lata. Wilgotność powietrza zależy od wysokości miejsca, od sąsiedztwa morza, od kierunku i zmienności wiatru, ilości i częstości opadów atmosferycznych. Ze znanych klimatycznych stacyj suche powietrze posiadają: Cannes, Cairo, Mentona, Meran, Nizza, San Remo. Dużo pary wodnej, posiadają: Abazzia, Ajaccio, Arco, Ausee, Görz, Lugano, Montreux, Pau.

Suche powietrze działa pobudzająco na układ nerwowy i narząd oddechowy—i jest wskazane przy przewlekłym katarze dróg oddechowych z obfitą wydzieliną, o ile w płucach niema znacznych zmian patologicznych; suchość powietrza działa odkrztusnie i zapobiega gromadzeniu się wydzieliny. Bardzo suche powietrze jest przeciwwskazane przy zmianach patologicznych, z osłabieniem fizjologicznej czynności płuc połączonych, przy organicznych wadach serca, arteriosclerosie.

Powietrze ciepłe, zawierające umiarkowaną ilość pary wodnej, (60—70 stosunkowej wilgotności), działa na organizm uspokajająco, wydzielanie pary wodnej przez wydychanie i plynu przez perspirację skóry nieco się ogranicza, wydzielanie błon śluzowych się obniża, pobudliwość nerwów się zmniejsza. Wpływa ono dodatnio na rekonwalescentów. Bardzo wilgotne powietrze działa ujemnie na skłonnych do reumatyzmu, dotkniętych chorobą nerek i gorączkujących; raptowne przejścia od suchego powietrza do wilgotnego stanowią czynnik klimatyczny bardzo szkodliwy, mogą wywołać znaczne zmiany w oddzielnych narządach i całym ustroju—szczególnie zaś dotyczą narządów oddechowych i skóry.

Obok wyliczonych czynników: ciepła, nasycenia parą wodną, kierunku i siły prądów powietrznych, zasługuje na uwagę, względnie do klimatu górskiego, także *ciśnienie powietrza*. Rozrzedzone na wysokościach powietrze wywiera dość wyraźny wpływ na ustrój. Na wysokości 3000 do 4000 m. nad poziomem morza częstość oddechu i tętna jest już dość wydatnie powiększoną, niewielki wysiłek fizyczny zbyt już angażuje czynność serca. Na znacznych wysokościach powstają: zastój żylny, objawy sinicy, utrudnione wdychanie, upadek ciśnienia w arterjach i t. d.; długoletnie przebywanie na znacznej wysokości (3000 m.) przyczynia małokrwistość, zmniejsza odporność organizmu,

prowadzi do astmy, osłabienia mięśni (skutki niedostatecznego nasyce-
nia czerwonych kulek krwi tlenem). Krzepkość i zdrowie górali
dowodzi, iż organizm ludzki posiada jednak zdolność przystosowania
się. U mieszkańca doliny wysokość w 1100 — 1500 m. wywołuje
umiarkowane przyspieszenie pulsu i oddechu (gimnastyka mięśni odde-
chowych, bez angażowania serca), pobudzenie wszystkich funkcyj ży-
wotnych, powiększenie energii przemiany materji i w wielu razach do-
datnio działa na zdrowie.

Oceniając wartość leczniczą miejscowości należy zwrócić uwa-
gę na czystość powietrza. Większa zawartość kwasu węglanego dra-
żni błonę śluzową dróg oddechowych, wywołuje jej przekrwienie,
i hypersekrecję; kurz znów mechanicznie podrażnia tę błonę i często
przenika tkanekę płucną.

Znaczenie w kierunku klimatycznym mają także własności grun-
tu. Miejsca, w których odpływ gromadzącej się wody gruntowej jest
utrudniony, należy uznać za szkodliwe. Przesiąkły wilgocią grunt te-
go rodzaju wywiera wpływ ujemny na bieg epidemji—wpływa na czę-
stość suchot płucnych, a zawartość substancyj organicznych czyni
miejscowość malaryjną.

Pod względem leczniczym odróżniamy następujące formy klimatu:
klimat łądowy, górski i morski.

Klimat łądowy w przeciwstawieniu do morskiego odznacza się
większą różnicą między średnią temperaturą zimy i lata, a także mniejszą
zawartością pary wodnej w powietrzu — większą suchością powietrza;
niebo nie tak często się chmurzy, ilość pogodnych dni jest większą;
a stosunkowo także ilość opadów atmosferycznych jest mniejsza.
Większa różnica między temperaturą dnia i nocy, lata i zimy wy-
wiera wpływ na prądy powietrzne.

Klimat zmienia się także zależnie od konfiguracji powierzchni
i od pewnych specjalnych warunków. A zatem: wielkie równiny oto-
czone górami, doliny, miejscowości nizko położone lub wysokie płas-
skowzgórza, miejscowości bezwodne lub w rzeki i jeziora bogate, na
działanie wiatru wystawione lub zadrzewionemi wzgórzami osłonięte —
są to miejscowości, posiadające różne warunki klimatyczne.

Klimat nizin posiadają liczne płaszczyzny i nizko położone do-
liny Europy środkowej. Główną cechą tego klimatu—umiarkowane ciepło
i umiarkowana zawartość pary wodnej w powietrzu. W tych, tak
zwanych, klimatycznie obojętnych miejscowościach chorzy mogą spę-
dzać wiosnę, większą część lata i początek jesieni. Lato tam gorą-
ce, zima mroźna. Na wyróżnienie zasługują miejscowości gęstym

lasem otoczone. Las chroni od prądów powietrznych i od zbyt-
nego operowania słońca, a dla całej miejscowości ma znaczenie re-
gulatora ciepłoty i wilgotności. Większe napięcie elektryczności
i znaczna zawartość ozonu nadaje powietrzu w lesie pewne włas-
ności dezynfekcyjne i czyni go czystsze. Znajdujące się w tak
przyjaznych warunkach klimatycznych miejscowości nabierają wię-
cej wartości leczniczej, gdy wysokość nad poziomem morza jest
wyższą; jest to przejście do właściwego klimatu górskiego. Pobyt
podczas cieplejszej pory roku w osłoniętej lasem, wysoko po-
łożonej miejscowości, wpływa na pobudzenie przemiany materij
i podniesienie czynności narządów: apetyt, trawienie polepszają
się, mięśnie się wzmacniają, czynność płuc i serca staje się ener-
giczniejszą. Niezbyt wysoko położone miejscowości tego rodzaju, od
prądów powietrznych lasem sosnowym osłonięte, nadają się do klima-
tycznej kuracji przy chronicznym katarze oskrzeli i wierzchołków płuc,
przy pozostałościach po wysiękach opłucni, usposobieniu dziedzicznym
do płucnych chorób, przy cierpieniach krwi i nerwowości.

Klimat gór i znacznych wyżyn. Klimat wyżyn (górski 400—700
m. nad poz. morza, podalpejski 700—1200 i alpejski 1200 i wyżej),
posiada pewne charakterystyczne odrębne cechy, wspólne wszystkim
miejscowościom, wysoko nad poziomem morza położonym. Stałe cechy
tego klimatu są następujące: *niższa ciepłota, silniejsze działanie promieni
słonecznych (insolarja), zmniejszone ciśnienie atmosferyczne, większa su-
chość i czystość powietrza.* Fizjologiczne działanie zależy od mniejszej
lub większej wysokości nad poziomem morza, względnie także—od róż-
nicy między daną wysokością i tą, na jakiej dana jednostka stale
przebywała. W pierwszych dniach już występuje, widoczne nawet w sta-
nie spokoju przyspieszenie tętna, które po 8—10 dniach dochodzi do
normy, zachowując jednak przez cały czas charakter napięty. To
samo dzieje się z oddechem; z początku oddech jest częstszy, powoli
wraca do normy, lecz pozostaje głębszym. Rozrzedzone powietrze wy-
żyr, uboższe w tlen, zmusza organa oddechowe i cyrkulacyjne do po-
większenia swej czynności, wywiera zatem wpływ wzmacniający na
serce i płuca. Pod wpływem górskiego klimatu powstaje oprócz tego:
pobudzona czynność skóry, jej wzmocnienie i lepsze odżywianie, po-
większenie ilości wydzielającej się przez oddech pary wodnej, obfitsze
przytem i łatwiejsze wydzielanie kwasu węglanego, lepszy apetyt
i odżywianie, wogóle zaś klimat górski wzmacnia energję czynności
nerwowej i mięśniowej. Klimat górski działa jednym słowem pobu-
dzająco, wzmacnia prawie wszystkie funkcje organizmu. Ten ener-
giczny wpływ wymaga jednak od organizmu pewnej odporności i mo-

że się okazać szkodliwym w tych naprzykład wypadkach, w których napięcie i ciśnienie w systemie arterjalnym jest już i tak zbyt wielkie.

W strefie podalpejskiej, na niezbyt wielkiej wysokości, te właściwości klimatu górskiego ujawniają się w mniejszym stopniu, właściwe zaś wyżej omówione energiczne działanie występuje tylko w strefie alpejskiej. Wysokość 1000 m. działa w tym kierunku dosyć łagodnie; wysokość od 1000 — 1300 m. więcej wzmacnia funkcje ciała; wysokość 1300—1800 m. działa bardzo energicznie.

W celach leczniczych górski klimat stosować należy w następujących cierpieniach: bładaczka, przewlekły katar oskrzeli, astma nervosa et bronchialis, úposobienie do phtyzy, czynnościowe osłabienie serca bez organicznych zmian, różne formy nerwic.

Rozrzedzone powietrze w górach jest najlepszym i najwięcej stanowczym środkiem pomocniczym przy leczeniu małokrwistości i blednicy. Mniejsza i niedostateczna dla organizmu zawartość tlenu w powietrzu górskim zostaje wyrównaną nie tylko przez energiczniejszą wymianę gazów w płucach—przez szybsze i głębsze *wdychanie*, *lecz także przez powiększenie produkcji czerwonych ciałek krwi*. Ważny fakt ten stwierdził Viault w Bolivi i Peru na wysok. 4392 m. nad poziomem morza, czyniąc doświadczenia na stałych mieszkańcach i na sobie. Po trzech tygodniach już ilość czerwonych ciałek w kubicznym centymetrze krwi podniosła się z 5 mil. do $7\frac{1}{2}$. Eger stwierdził u osób przybywających z nizin do Arosy (Szwajcaria 1892 m. nad poz. morza) po 10 do 20 dniach powiększenie ilości tych ciałek w centymetrze kubicznym o 3 miliony.

Wzmoczona czynność ustroju w kierunku znacznie większego wytwarzania czerwonych ciałek krwi, mająca wyrównać zmniejszone ciśnienie tlenu powietrza górskiego, ustala się zwykle po 10—20 dniach pobytu w górach. Z początku też, nim ta czynność regulacyjna w organizmie zostaje dokonaną, powstają pewne zaburzenia, zależne od niestalonego przystosowania się do nowych warunków ciśnienia powietrza i zmniejszonej zawartości tlenu (okres aklimatyzacyjny).

Oprócz zwiększonej produkcji czerwonych kulek krwi, dobroczynny wpływ na anemię wywierają także inne czynniki lecznicze klimatu górskiego. Konieczność przystosowania się do niezwykłych warunków górskiego powietrza i zadośćuczynienia większym wymaganiom zmusza ustrój ludzki do rozwoju energiczniejszej czynności wszystkich swych funkcji. Przemiana materji się pobudza, utlenianie tłuszczów i wydzielanie wody się wzmacnia, oddech staje się głębszy, czynność serca energiczniejszą. Odpowiednio do zwiększonej pracy organizm musi spożywać więcej pokarmów, — a przyswajanie ich staje się do-

kładniejszym; — potrzeba szybszej i ułatwionej cyrkulacji soków działa pobudzająco na aparat mięśniowy płuca, serca i wywołuje ich wzmożenie.

Dobroczynny ten wpływ górskiego klimatu nie ogranicza się czasem pobytu w górach, a trwa jeszcze dość długo po powrocie do miejsc nisko położonych.

Wielec angażujący cyrkulację klimat górski przeciwskazany jest dla osób o zbyt napiętem ciśnieniu w naczyniach, przy chorobliwych zmianach w sercu, zwyrodnieniu naczyń i mięśnia sercowego. Nieodpowiedni jest także klimat ten dla zbyt młodych dzieci, starców i kobiet ciężarnych.

Wielkiego znaczenia w kierunku leczniczym nabiera stwierdzona już dawno, powstająca pod wpływem klimatu górskiego pewna odporność na suchoty płucne. Fakt, że na wyżynach gruzlicca płuca występuje bardzo rzadko, stał się przedmiotem ściślejszych badań. — Powstały na tej podstawie specjalne zakłady lecznicze, pierwszym był Brehmer w Görbersdorfie na Szlaku oraz Spengler w Szwajcarii [Davos]. W nowszych czasach liczba sanatorjów dla chorych na gruźlicę płuca znacznie się powiększyła. Specjalne leczenie i stosowanie dyetetycznych zasad, ku powiększeniu odporności organizmu zmierzające, świetne rezultaty w ten sposób osiągnęte, dowodzące uleczalności suchot w początkowej fazie, nadają zakładom tym pierwszorzędne znaczenie.

Klimat morski — odznacza się większą stałością ciepłoty powietrza; różnica przeciętnych temperatur lata i zimy niewielka — na niektórych wyspach wynosi tylko 5° C. Wilgotność powietrza jest naturalnie wielka — wieczorna i ranna rosa występuje w tych miejscowościach obficie, a wiosna i jesień odznaczają się gęstą mgłą. Stosunkowa wilgotność powietrza, przy największej suszy jest znacznie większa, niż na lądzie. Ciśnienie powietrza nieco większe, zawartość tlenu wskutek tego nieco większa, ilość kwasu węglanego jest wogóle mniejsza, niż na lądzie. Na tle niejednakowego ogrzewania lądu i oziębiania powierzchni wód, powstają miejscowe prądy powietrzne. Wiatr z morza orzeźwia i oczyszcza powietrze. Powietrze morskie zawierając rozpyloną wodę morską, zawiera wskutek tego sporo chlorku-sodu i inne sole. Najwydatniej występują właściwości klimatu morskiego na otwartem morzu lub na niewielkich wyspach. Odznacza się on równomiernością ciepłoty, zupełnym brakiem zarazków i utleniających się substancyj organicznych w powietrzu.

Pod wpływem klimatu morskiego zachodzi pewna zmiana w tworzeniu krwi: produkcja czerwonokrwistych ciałek krwi staje się większa, przemiana materji odbywa się energiczniej, zawartość mocznika i siarcza-

nów w moczu wzrasta, kwas moczowy i fosforowy zmniejsza się, ilość moczu przybiera, a waga ciała wzrasta. U większości oddech i puls staje się pod wpływem klimatu morskiego wolniejszy, apetyt większy, sen spokojniejszy. Przed ustaleniem się tych zmian, lub tak zwanej aklimatyzacji, powstają z początku pewne lekkie zaburzenia natury nerwowej. Dla tak raptownie powiększającej się energii przemiany materji potrzeba jednak pewnej odporności. Ludzie bardzo wrażliwi czują się też w klimacie morskim nie zawsze dobrze.

Wskazania terapeutyczne do stosowania klimatu morskiego są dość obszerne. Jest on wskazany przy anemji i chlorozie, zależnie od zachowanej jeszcze dostatecznej odporności organizmu i braku upośledzenia w organach trawienia.

Następnie kwalifikują się do leczenia w klimacie morskim skrofuliczni.

Chroniczny katar dróg oddechowych u osobników dość odpornych, nadaje się do leczenia w klimacie morskim; oprócz czystości powietrza wielkie mają znaczenie zawarte w nim cząsteczki soli i pierwiastki jodu i bromu.

Rzadkie wypadki gruźlicy płucnej na wysepkach i w miejscach o wydatnym i czystym klimacie morskim stanowią pewną, dość ważną, w tym kierunku wskazówkę terapeutyczną. Dodatni wpływ na cierpienia te podróży morskich lub pobytu na wyspach—rzecz dawno stwierdzona.

Klimat morski oddziaływa bardzo korzystnie przy neurastenii, nerwicach czuciowych i ruchowych, hypochondrji, hysterji i astmie nerwowej

W kierunku leczniczym uwzględniamy zresztą tylko klimat wysepek—wyłącznie morski oraz klimat wybrzeży i zatok. Działanie zależy w znacznej mierze od geograficznego położenia.

Trouville, Dieppe, na północnem wybrzeżu Francji, Ostenda, Blankenberg w Hollandji, Borkum, Nordeney, Helgoland, Cranz, Soboty, Misdroy na morzu Niemieckiem i inne posiadają klimat chłodnawy, średnio wilgotny i nadają się do pobytu w lecie. Niektóre miejscowości i wyspy na wschodzie Anglii i Szkocji, nadają się także, dzięki uśmierzającemu wpływowi Golfstremu, do pobytu w zimie, jako zimowe stacje klimatyczne.

Stacje morskie, południowe, zimowe dzielą się na 2 grupy: klimat morski o znacznej stosunkowej wilgotności, mniejszych wahanjach dość wysokiej ciepłoty przeciętnej i—klimat o mniejszej stosunkowej wilgotności i nie tak jednostajnej ciepłocie. Do pierwszej kategorii, należą: Algier, Gibraltar, Ajaccio, Palermo, Spezia, Krym i Jajta. Do

drugiej — Cannes, Nicea, Monaco, San-Remo, wyspa Capri, Catania i Malta. Stosunkowa wilgotność tych stacji w zimie 65⁰—70⁰%, niebo czyste, ilość dni pochmurnych i deszczowych nieznaczną — lecz wahania temperatury i prądy powietrzne dość znaczne.

Oslonięte doliny w górach średniej Europy, w Tyrolu, Szwajcarii, północnych Włoszech, w miejscowościach południowych, na połychościach gór Alpejskich, w Pirenejach, odznaczają się niezupełnie ciepłą, lecz bardzo łagodną zimą. Łagodzący wpływ morza, cieplejsza zima, niedostępność dla nieprzyjemnych prądów zimnych, stanowią doskonale warunki pobytu dla chorych, potrzebujących stacji klimatycznych pośrednich między północnym, a południowym klimatem morskim. Miejscowości te nadają się też szczególnie na wiosnę i jesień, jakkolwiek posiadają wszelkie urządzenia do pobytu i w zimie. Do ich rzędu należą Abbazia, Arco, Bozen, Meran, Lugano, Vevey, Montreux i t. d.

Wskazania do pobytu w zimowych stacjach morskich, na południu są następujące: blednica, długotrwała rekonwalescencja po wyczerpujących cierpieniach, przewlekłe cierpienia, niezbyt dróg oddechowych, (taryngitis, pharyngitis, bronchitis), pozostałości po pleurytach, gruźlica płuc, dispepsje, reumatyzm mięśni i stawów, czynnościowe zaburzenia serca, wady zastawkowe, zapalenie nerek, białkomocz, zastarzały przymiot, cukromocz, nerwice i psychonerwice. Jednostajne łagodne ciepło tych stacyj szczególnie się zaleca chorym na gruźlicę płuc.

Przeciwwskazane są choroby gorączkowe, przewlekły niezbyt żołądka i kiszek.

O wodach mineralnych.

Leczenie wodami mineralnemi polega na systematycznym ich stosowaniu wewnętrznem lub zewnętrznem—w postaci kąpeli, w celu działania przez zawarte w nich pierwiastki mineralne na oddzielne narządy, na ogólną przemianę materji, na skład soków ciała, przy jednoczesnem uwzględnieniu tak ważnych dla chorego czynników, jak warunki klimatyczne i unormowanej dla każdego poszczególne go wypadku racjonalnej higieny i dyetetyki.

Stosowanie wód mineralnych i kąpeli, w celach leczniczych, sięga czasów bardzo dawnych. Częściowe, niezupełne uzasadnienie naukowe empirycznie stwierdzonego, niezaprzeczenie w wielu cierpieniach korzystnego działania wód zdobyte zostało w nowszych tylko czasach.

Badania nad działaniem na organizm, przy użyciu wewnętrznym, oddzielnych części składowych wód mineralnych: kwasu węglanego, siarkowodoru, alkalji, soli, siarczanu sodu, żelaza, z drugiej strony, poszukiwania nad zdolnością wchłaniającą skóry, wytwarzania i regulowania ciepłika w organizmie, nad wpływem, jaki różne bodźce i, działające na powierzchnię ciała, pobudzenia wywierają na ogólną przemianę materji — wszystko to wiele się przyczyniło do wyjaśnienia i naukowego uzasadnienia empirycznie stwierdzonej, zadziwiającej skuteczności wielce złożonych i skomplikowanych źródeł leczniczych.

Dzięki badaniom tym i doświadczeniom fizjologicznym ustanowione zostały jednak tylko pewne ogólne zasady, tak, iż przy stosowaniu terapeutycznym wód mineralnych, trzeba się po większej części opierać na zdobytych drogą empiryczną danych.

Systematycznie stosowane wody mineralne, łącznie z wyrobioną empirycznie metodyką—zastosowanym do każdego poszczególnego wypadku całym aparatem higieniczno - dyetetycznym — stanowią pewną całość. Nie są one zatem medykamentem, a integralną częścią sposobu leczniczego. Wszystkie wody mineralne mają jednak tę wyższość nad medykamentem, że w wielu razach umożliwiają wprowadzenie do organizmu zawartych w nich substancyj czynnych, leczniczych w postaci najdogodniejszej, najmniej dla żołądka i trawienia uciążliwej, co zwłaszcza ma znaczenie w cierpieniach przewlekłych, u chorych wrażliwych, u których trawienie, i tworzenie krwi odbywają się nienormalnie. Przy systematycznym stosowaniu wewnętrznym wód mineralnych występuje jeszcze inne, wspólne dla nich działanie na organizm, działanie najwięcej medykamentom obce. Wszelka mianowicie woda mineralna bez względu na swój skład chemiczny, pomimo swej jakości, działa przedewszystkiem swą ilością, jako woda w większej ilości do organizmu wprowadzona. Drugi moment czynny, odróżniający je od medykamentu, to—wpływ na organizm większej lub mniejszej ich ciepłoty, a wreszcie działanie zawartego w większej części wód kwasu węglanego.

Powiększony dopływ wody wywiera znaczny wpływ na ogólną ekonomję organizmu. Większa część wprowadzonego do żołądka plynu dość prędko się wchłania, następstwem tego—bezpośredni wpływ na masę krwi i soków. Oprócz rozcieńczenia, sama ilość krwi się wzma-

ga, ciśnienie w naczyniach i sieci włoskowatej się powiększa, sekrecje gruczołów i wydzieliny narządów zostają rozcieńczone. Rozwodnienie krwi nie bez wpływu pozostaje na sprawę przemiany materji, ilość moczu wzrasta i wydalana z organizmu większą, niż zwykle, ilość produktów utlenienia, a mianowicie więcej mocznika, chlorku sodu, kwasu siarczanego i fosfornego.

Cała ilość wchłoniętej wody zostaje ostatecznie wydaloną z organizmu w przeciągu 2—3¹/₂ godzin.

Co do ciepłoty, to woda 8 — 10° C. obniża temperaturę ciała, wywiera ona oprócz tego wpływ na naczynioruchowe nerwy, wywołując przemijające zwolnienie tętna i powiększenie ciśnienia krwi. Gorąca woda przyspiesza czynność serca i powiększa ciśnienie krwi. Czem woda cieplejsza lub zimniejsza, tem działanie na czynność serca i ciśnienie krwi trwa dłużej.

Zawarty w wodzie kwas węglany działa pobudzająco na błonę śluzową, nerwy, warstwę mięśniową żołądka i kiszek, sprzyja wydzielaniu soków, pobudza apetyt, ułatwia ruchy żołądka, dopomaga trawieniu i powiększa wydzielanie moczu. Część kwasu węglanego wraca z żołądka lub zostaje wydaloną przez кишки, nieznaczna ilość, przenikająca do cyrkulacji, wydziela się przez płuca i żadnych zaburzeń intoksykacyjnych wywołać nie może. Kwas węglany jest jednym słowem dobrym adjuvans, dopomaga działaniu wody, nadaje jej przyjemny smak i sprzyja wchłanianiu.

Wartość lecznicza wód mineralnych ocenia się według ich temperatury i ilościowej zawartości mineralnych części składowych. Odpowiednio do tego dzielą się one na:

Wody obojętne (akratotermy).

Odznaczają się tylko większą ciepłotą, nie zawierając większej ilości stałych lub gazowych części składowych chemicznych; nie mogą one zatem być uważane za wody mineralne i nie różnią się w tym względzie od zwyczajnej wody; jakościowo, zachodzi jednak ta różnica, że zwyczajna woda (studzienna lub rzeczna) zawiera przeważnie minimalne ilości soli wapnia, a w akratotermach wśród innych części składowych przeważają węglan sodu i chlorek sodu. Pomimo swego ubóstwa pod względem stałych i gazowych części składowych, akratotermy nie są pozbawione pewnych własności leczniczych. Stosowane wewnętrznie wywierają one pobudzający wpływ na organizm, spowodowany drogą elektrycznej dysocjacji soli w słabym roztworze wodnym (prawo van Hoffsl'a)—własności tych zwyczajna woda nie posiada. Ważnym natomiast czynnikiem leczniczym akratotermów jest ich wysoka ciepłota.

Wody alkaliczne.

Główne działające ich pierwiastki stanowią alkalia kwasu węglanego.

Węglan sodu nadaje tym ostatnim wodom własność zobojętniania nadmiaru nagromadzonych w żołądku kwasów, a zmniejszenie zbyt-niej kwaśności sprzyja trawieniu i usuwa fermentację. W kiszka-ach wy-wiera on wpływ na żółć, na sok pankreatyczny i pobudza robaczkowe ruchy kiszek.

Pod wpływem węglanu sodu wzmaga się oprócz tego w drogach oddechowych wydzielanie płynnego śluzu, a zbyt lepkie i gęste masy śluzowe zostają rozcieńczone—sprzyja on zatem odflegmieniu oskrzeli.

Wody alkaliczne wzmagają przemijająco alkaliczność krwi i so-ków, następuje wskutek tego większe wydzielanie kwasu węglanego i większe zużycie tlenu, — odmiana materji staje się energiczniejszą. Alkaliczność moczu, następująca szczególnie prędko przy piciu wó-l naczecz, łagodzi drażnienie błony śluzowej dróg moczowych, spowo-dowane nadmiarem zawartego w niej kwasu moczowego, rozcieńcza oprócz tego nagromadzony w pęcherzu śluz i dopomaga w ten sposób do jego usunięcia.

Większa domieszka chlorku sodu potęguje w znacznej mierze działanie poprzedniej soli. Czynność żołądka i kiszek znacznie się pobudza, trawienie pokarmów azotowych odbywa się łatwiej, wielkie ilości nagromadzonego śluzu usuwają się. Sprawa przyswajania i czyn-ności narządów wydzielniczych znacznie się wzmaga.

Przewaga w wodzie alkalicznej siarczanu sodu nadaje jej wła-sności czyszczące. Wzmózony ruch kiszek, wywołany drogą odrucho-wą przez drażniący wpływ tej soli na nerwy żołądka i kiszek, łatwe zatem wydzielanie obfitych, wodnistych mas fekalnych, wywołuje przyspieszenie cyrkulacji w systemie żyły wrotnej i w wątrobie.

Wśród wód alkalicznych odróżniamy:

Szczawy zwyczajne.

Antrakokreny o małej zawartości stałych części składowych, obfitujące natomiast w kwas węglany. Pobudzają one łagodnie tra-wienie i służą celom dyetetycznym. Są też przeważnie używane jako przyjemny napój stołowy.

Szczawy alkaliczne.

Zawierają obok obfitego kwasu węglanego znaczne ilości dwuwę-glanu sodu. Źródła zimne (większa część) sprowadzane z miejsca, mo-

gą być w celach leczniczych używane do picia w przeciągu całego roku. Wskazania do ich użycia następujące: różne zaburzenia dyspeptyczne, lekki katar żołądka, kwasy żołądkowe, katar droż oddechowych, kataralne zaburzenia droż żółciowych, przewlekły niezżyt pęcherza, złogi kwasu moczowego, artretyzm. Ciepłe szczawy alkaliczne piją się na miejscu i oprócz powyższych wskazań są także specjalnie zalecane przy cukromoczu.

Z grupy tej w powszechnem prawie są użyciu i ogólnem uznaniem się cieszą: Fachingen (3,57 gm. dwuwęglanu sodu w litrze), Zalzburg (2,15 gm. dwuwęgl. sodu), Salvator (0,30 gm.). Wody te rozsyłają się w ogromnej ilości, piją się przeważnie w domu, jako ulubiony środek przy dyatezie moczowej, cierpieniach droż moczowych i zlogach moczowych.

Ciepłe zdroje: Neunahr (sprudel 40° C., 1,05 gm. dwuwęgl. sodu w litrze), Vichy (Grande Grille, 41° C., 4,88 gm. dwuwęgl. sodu w litrze), Mont Dore (0,53 gm. dwuw. sodu, 45° C.) — znane miejsca lecznicze przy katarze narządów trawienia, podagrze i cierpieniach narządów moczopłciowych.

Wody alkaliczno-solne obok dwuwęglanu sodu i kwasu węglanego zawierają związki chloru; nie wielkie, lecz wywierające pewien wpływ ilości chlorku sodu (od 0,1 do 4,5 gm. w litrze). Źródła są ciepłe i zimne.

Źródła zimne nadają się szczególnie przy atonii błon śluzowych, ciepłe u osobników osłabionych, ze zbytnią wrażliwością tych błon śluzowych. Wskazania do użycia wód tej grupy: stany kataralne droż oddechowych, narządów trawienia, osłabienie, żoły, gruźlica.

Na uwzględnienie wśród tej grupy zasługują szczególnie: Ems (39,4° C., 2,03 gm. dwuwęglanu sodu i 0,57 chlorku sodu w litrze), Gleichenberg w Styryi (2,51 dwuwęgl. sodu i 1,85 chlorku sodu), Weilbach (1,34 dw. sodu i 1,25 chl. sodu), szczególnie zalecane przy chronicznych katarach krtani, oskrzeli, przy nacieczeniu w płucach, pozostałości po pleuritach, pneumii i t. d. Luhatzowicz na Morawach (6,76 dwuwęgl. sodu i 4,35 chl. sodu), Szczawnica, źródło Magdaleny (8,44 dwuw. s. i 4,61 chlorku sodu) przy uporeczywych skrofulach, Selters (1,22 dw. s. i 2,33 chl. s.) używa się do picia w domu, jako napój.

Źródła alkaliczno-saliniczne obok dwuwęglanu i chlorku sodu zawierają jeszcze sól Glauberską (ilość siarczanu sodu w różnych źródłach waha się między 0,8 a 5,1 w litrze, węglanu sodu między 0,6 a 4,8, chlorku sodu między 2,36). Zimne źródła tej grupy odznaczają się wielką zawartością kwasu węglanego i domieszką żelaza. Małe ich dawki

działają moczopędnie, a większe czyszcząco; działają one w większym stopniu odtluszczająco na organizm, niż ciepłe,—bez pobocznych przytem wpływów szkodliwych. Gorące źródła wywierają wpływ przez wysoką temperaturę; zmniejszają ilość moczu, sprzyjają trawieniu, wywierają szczególnie dobroczynny wpływ na cukromocz, w stopniu daleko większym, niż ciepłe. Wody całej tej grupy są wskazane w zastoju brzuszny, otyłości, przewlekłym katarze żołądka i kiszek, w cierpieniach wątroby, kamicy żółciowej, dyatezie kwasu moczowego, artretyzmie, złoгах moczowych, i przy cukromoczu. Wody te piją się przeważnie naczem, w dawkach od 200 do 1200 gm. (przy większych ilościach—dzieli się na kilka dawek) u ludzi wrażliwych miesza się zimną wodę mineralną z ciepłym mlekiem. Ciepłe źródła są wskazane przy podrażnieniu błony śluzowej żołądka i kiszek, skłonności do dyarii, i w ogóle u osobników słabowitych, wrażliwych.

Do grupy wód tych należą najpoważniejsze źródła lecznicze: Karlsbad w Czechach (sprudel 72,5° C., 2,40 siarczanu sodu, 0,72 gm. dwuwęgl. sodu, 0,21 soli kuchennej) wywiera specyficzny, często niezawodny wpływ na różnorodne cierpienia żołądka i wątroby, na kamicy żółciową, złogi moczowe, cukromocz; Marienbad w Czechach (Ferdinandsquelle 5,04 gm. siarcz. sodu, 1,82 gm. dwuwęgl. sodu, 2,04 gm. soli kuch.) specjalnie działa na zastoje żyły wrotnej, spowodowane zbyt obfitem odżywianiem, chronicznem zaparciem, siedzącym życiem,—leczy otyłość, otłuszczenie serca; Francensbad w Czechach (2,80 gm. soli glauberskiej, 0,67 dwuwęglanu sody i 1,14 soli kuchennej) stosuje się u osób małokrwistych, źle odżywianych; Tarasp w Szwajcarii (2,10 soli glaub., 4,80 dwuwęgl. sodu i 3,67 soli kuch.) wskazany w wypadkach, gdzie obok soli glauberskiej potrzebny i górski klimat.

Wody słone (Halopegi).

W nich przeważa zawartość chlorku sodu, obok tego są w nich i inne związki chloru, a także siarczany alkali, sole ziem, czasem znaczne ilości żelaza lub związki jodu i bromu. Zwyczajne wody słone zawdzięczają soli kuchennej i innym związkom chloru swe działanie na organizm. Sól w małych ilościach, podniecając błony śluzowe do większej czynności sekrecyjnej, ułatwia oprócz tego rozpuszczalność białka i krochmalu, powoduje zatem łatwiejsze trawienie, pełniejsze wyzyskanie wartości odżywczej pokarmów, szybsze zużytkowanie i wydzielanie azotowych substancyj.

Wskazane są do picia wody słone przy katarach gardła, nosogardzielowej jamy, krtani, oskrzeli, katarze przewlekłym żołądka, dróg

żółciowych, zastoju cyrkulacji brzusznej, przy zółzach, krzywicy, otyłości, artrycie. Zawartość w wodach słonych litynu ma im nadawać własności rozpuszczające kwas moczowy.

Zimne, obfitujące w kwas węglany, źródła wywierają działanie silniejsze i są odpowiedniejsze dla osób niewrażliwych, odporniejszych; ciepłe natomiast dla osób więcej drażliwych, z większą podniecalnością błony śluzowej żołądka.

Przeciwwskazane są wody słone przy ulcus rotundum, i złośliwych nowotworach żołądka.

Najwięcej znane źródła tej grupy są: Baden-Baden (68° C. 2,01 grm. soli w litrze), Kissingen (5,82 grm. soli w litrze), Pymont (7,05 soli), Wiesbaden (Kochbrunn 68° C., 6,83 grm. soli w litrze).

Zawierające jod i brom, wody słone stosują się przeważnie przy zółzach, syfilisie, obrzmieniach gruczołów, przy wolu, chorobach skórnych. U osób bardzo anemicznych, przy charłactwach i chronicznem zapaleniu narządów trawienia, należy wód tych unikać. Najwięcej znane są: Halle, Iwonicz, Kreuznach, Wildegg, Adelheidsquelle, Lipik.

Wody gorzkie.

Odnaczają się głównie wielką zawartością siarczanu sodu i magnezu, obok tego znajduje się w nich pewna ilość węglanu magnezu i wapnia, soli kuch., chlorku magnezu. Kwasu węglanego wodom tym brak zupełnie. Wszystkie źródła tej grupy są zimne. Działanie ich czyszczące. Stosują się w dawkach niewielkich od 80 do 160 grm., wywołują one znaczne podrażnienie błony śluzowej żołądka i kiszek, nie nadają się też do systematycznego picia w celach leczniczych na miejscu i stosują się w miarę potrzeby w domu, jako silny i energiczny purgans. Najwięcej znane są: Seidenschütz, Pillna, Huniady Janos, Wiktorja.

Wody siarczane.

Stale zawierają związki siarki (wolny siarkowodór, węglan tlenku siarki, siarek sodu, wapnia, magnezu, potażu). Zależnie od innych, podrzędnych zresztą części składowych i od kombinacji związków siarki, odróżniamy różne rodzaje wód siarczanych: siarczano-słone—przy większej zawartości soli kuchennej, alkaliczne wody siarczane — ze znaczną domieszką węglanu sodu, siarczano-wapienne, zawierające siarczan i węglan wapnia, siarczano-sodowe, których siarka, przy niewielkiej wogóle ilości stałych części składowych przeważnie się znajduje w związku z sodem.

Zawartość siarki w litrze wód siarczanych waha się wogóle między 0,001 a 0,09. Przy wewnętrznem użyciu działają one pobudzająco na czynność kiszki i czynność sekrecyjną dróg żółciowych, ułatwiają cyrkulację w wątrobie i żyłę wrotnej, powiększają ilość soli siarczanych w moczu, a równolegle ilość moczownika. Według H. Szultza działanie siarkowodoru równa się działaniu subtelnie sproszkowanej siarki, która w obecności substancji alkalicznego odczynu staje się nosicielką tlenu i może w ten sposób podnieść energję spraw utleniania. Wody te wskazane są w plethora abdominalis, przekrwieniu wątroby, następstwach zastoju cyrkulacji brzusznej, zatruciu metalami, szczególnie w merkuljalizmie; zalecali także wewnętrzne użycie tych wód przy syfilisie. U osób bardzo anemicznych lub z trawieniem znacznie upośledzonym wody te są przeciwwskazane.

Pije się wodę naczeko, czystą lub pomieszaną z mlekiem, serwatką; dawka od 150 do 1200 grm., często łączy się picie wody z wziewaniem, co dodatnio działa na katary dróg oddechowych.

W kierunku leczniczym większe mają znaczenie termy ciepłe i bogatsze w sól kuchenną, niż zimne lub zawierające mało stałych części składowych. Picie tych wód jest rzeczą zresztą podrzędną i stanowi tylko dodatek do zewnętrznego stosowania ich w postaci kąpeli, o czem mowa później.

Z używanych do picia źródeł wymienić można: Akwizgran, Baden, Nenndorf i t. d.

Wody żelaziste.

Ilość ich stałych części składowych wogóle nieznaczna, lecz wśród nich przeważają związki żelaza. Źródła zawierające dwuwęglan żelaza (stalowe) odznaczają się przeważnie obfitością kwasu węglanego, który podnieca ruchy żołądka i kiszki, a niewielkie ilości węglanu sodu, siarczanu sodu i soli kuchennej dopomagają trawieniu. Są to przeważnie źródła zimne. Całodzienna dawka wód stalowych, na oddzielne dawki podzielona wynosi od 400 do 800 grm.; najlepiej pić podczas jedzenia. Dla skutecznego zwalczenia małokrwistości należy je stosować systematycznie od 6 do 12 tygodni. Przeciwwskazane są te wody u gorączkujących, cierpiących na sere i brak kompensacji, przy arteriosklerozie, przy haemoptoe, przy faktycznie stwierdzonej lub nawet przypuszczalnej tylko gruźlicy płuc. Źródła, zawierające dwuwęglan żelaza, stalowe, są bardzo liczne. Wymieniamy tu najwięcej znane; Franzensbad, źródło stalowe Krynica, główne źródło Pymont, Reinertz i Spa. Ze źródeł stalowych w miejscowościach wysokopolożonych (ważny w kierunku leczniczym czynnik klimatycz-

ny), zasługują na wzmiankę: St. Moritz — 1,800 m. nad powierzchnią morza. Reinertz—550 m. nad poziomem morza.

Wody siarczano-żelaziste zawierają związki żelaza z siarką, alkałja siarczanu. czasem alun i arsenik, stosują się przy przewlekłej djarji, katarach narządów trawienia, malarji, charłactwie. Pić należy poczynając od dawek małych (10 grm), stopniowo je powiększając. U dzieci należy postępować jeszcze ostrożniej.

Szczególne znaczenie lecznicze mają wody zawierające arsenik. W wodach arsenikowych, żelazo zwalcza anemię, siarkan żelaza działa, jako lekki adstringens i desiniciens, a zawarty w nich w niewielkiej ilości arsenik wywiera wpływ na ogólną przemianę materji i na oddzielne narządy. Wskazane są w stanach oligamicznych: bladeńka z chudnięciem połączona, wynikające na tem tle cierpienia nerwowe, przewlekła malarja z upadkiem sił i odżywiania.

Piją się te wody zwykle po jedzeniu, nigdy naczczo, poczynając od 1—2 łyżek stoł. dziennie, dochodząc stopniowo do 4—6 łyżek, stosownie do mocy wód. Dla dzieci dosyć połowy, trzeciej części tych dawek, zależnie od wieku. Gdyby wystąpiły trudności przy łykaniu, zapalenie łącznicy oka, brak apetytu, ciśnienie w dolku, należy zaprzestać picia wód, lub znacznie dawkę zmniejszyć.

W powszechnem prawie użyciu są—Levico (2,56 grm. siarczanu, tlenku żelaza, 0,0029 grm. kwasu arsenowego w litrze wody). Roncegno (3,03 grm. siarcz. tl. żel., 0,1158 grm. kw. arsen. w litrze). Srebrnica (0,373 grm. siarcz tl. żel., 0,0061 kw. ars.).

Wody ziem.

Zawierają znaczne ilości soli wapnia i magnezji, które przeważają wśród innych części składowych; zawierają te wody oprócz tego często kwas węglany, czasem chlorek sodu lub żelaza. Wpływ wód tych sprowadza się do działania węglanu wapnia, a głównie—kwasu węglanego. Węglan wapnia niszczy kwasy żołądkowe i zmniejsza sekrecję błon śluzowych: dróg oddechowych, organów trawienia i dróg moczowych.

Wskazania do picia tych wód: przewlekły nieżyt oskrzeli z obfitą wydzieliną, chroniczne nieżyty dróg moczowych, ogólne zaburzenia w ekonomji krwi i soków, choroby kości, zolzy, artretyzm, krzywica i osteomalacja.

Przeważnie używają się następujące źródła: Contrexeville—źródło Pavillonu (1,1 grm. siarcz. wapnia, 0,45 grm. węgl. wapnia w litrze), Lippspring, źródło Arminia, Szkleno w Galicyi, Wildungen, źródło Heleny. Szczególną wśród tych źródeł sławą cieszy się Contrexeville.

Kąpiele mineralne.

Większość wód mineralnych, za wyjątkiem, gorzkich bywa stosowaną do leczenia kąpielami. Odpowiednio do tego odróżniamy następujące rodzaje kąpeli mineralnych:

Cieplice obojętne odznaczają się wyższą, niż zwykle, ciepłotą naturalną, nie zawierając żadnych szczególnych lotnych lub stałych części składowych. Ciepłota ich naturalna waha się między 19^o a 70^o C. O ile cieplice przewyższają temperaturę ciała, o tyle pobudzają nań wpływ wywierają; kąpiele o temperaturze ciała usuwają drażnienie, działają uspokajająco.

Kąpiele o temperaturze 35^o C. pozostają prawie bez wpływu termicznego na organizm, wpływają atoli regulująco na czynność nerwów, usuwając ich podrażnienie, czasami łagodnie pobudzają.

Zupełnie inaczej działają akrototermy o temperaturze przewyższającej ciepłotę ciała, działają one pobudzająco na cyrkulację krwi w obwodzie, wywołują przyspieszenie pulsu i czynności serca, sprzyjają sekrecji skórnej, działają na ośrodki naczynioruchowe i cały ustroj nerwowy.

Kąpiele te w połączeniu z innymi sposobami leczniczymi (masaż, pocenie się po wykąpaniu), sprzyjają wszelkiej resorpcji. Wskazane są też przy wszelkiego rodzaju wysiękach (reumatycznych, artretycznych, po peritonitach, peritiphlitach, po sprawach połogowych, przy cierpieniach kości, uszkodzeniach i t. d.).

Do więcej znanych obojętnych cieplic należą: Gastein (28,8^o C), Landeck (22 — 29), Pfäfers Ragaz (34 — 38), Plombière (19 — 70), Wildbad (33—37), Teplitz,—Schönau i t. d.

Zimne szczawy alkaliczne, alkaliczno-solne, alkaliczno-słone. Główny ich czynnik—kwas węglany, który silnie podrażnia skórę, sprawia uczucie klucia i gorąca, wywołuje skurcz jej gładkich włókien mięśniowych, potęguje wrażliwość dotykową skóry. Spowodowane tem działaniem pobudzenie rozprzestrzenia się na ośrodki nerwowe, drogą irradjacji i odruchu, spływa na cały ustroj nerwowy i podnosi w ten sposób czynności odżywcze, cyrkulacyjne. Działanie tych kąpeli zależy zresztą od zawartości kwasu węglanego i ich ciepłoty; wywierają one wogóle wpływ na unerwienie, krwiobieg i ogólną przemianę materij. Wskazane są: u wyczerpanych po ostrych chorobach, w przewlekłych cierpieniach nerwowych, w czynnościowych zaburzeniach serca, w osłabieniu narządów rodnych. Kąpiel nie powinna trwać nad

15--30 minut, ciepłota najwyższa 32°—36° C. Wydzielający się kwas węglany powinien o ile możności prędeż być usunięty z powietrza pokoju kąpielowego (dokładna wentylacja).

Dobrze urządzone, obfitujące w kwas węglany, kąpiele tego rodzaju, znajdują się we wszystkich miejscach leczniczych, posiadających szczawiy i źródła alkaliczne, a zatem—w Bilinie, Elsterze, Franzensbadzie, Gleichenbergu, Luchaczowiczu, Marienbadzie i t. d.

Alkaliczne cieplice wywierają wpływ przez swą ciepłotę i zawartość alkali kwasu węglanego. Koncentracja tego kwasu w naturalnych cieplicach nie przechodzi 0,1%, wywołuje on pewne napęcznienie naskórka i rozpuszcza sekrecje skóry. Wody te przy bezpośrednim działaniu zubożniają kwaśne wydzieliny błony śluzowej.

Kąpiele stosują się jako środek pomocniczy przy wewnętrznem użyciu tych wód. Wskazane są w przewlekłych katarach pęcherza, pochwy, macicy, w artrycie. Kąpiele tego rodzaju stosują się w Ems, Neunar, Vichy.

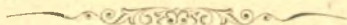
Kąpiele słone i solankowe różnią się stopniem działania, zależnie od przewagi zawartości soli kuchennej i innych związków chloru, od ilości kwasu węglanego i od temperatury swej. Zwyczajne wody słone zawierają mało stałych części składowych (na chlorek sodu przypada przytem prawie $\frac{3}{4}$ ogólnej ilości), niemogą też one wywierać silnego działania na skórę i wpływ ich ogranicza się działaniem kwasu węglanego, oraz stopniem ciepłoty. Szczególnem powodzeniem cieszą się tego rodzaju kąpiele w Baden-Baden, Wiesbaden, Druskienikach, stosowane są w cierpieniach reumatycznych mięśni i stawów, artrycie, nerwobólach i paraliżach.

Solanki ze względu na więcej stężony rozczyn chlorku sodu, wywierają wpływ znacznie mocniejszy. Kąpiele solankowe zawierają zwykle od 3% do 6% chlorku sodu. Wywołują one silne podrażnienie skóry, które objawia się w rozszerzeniu naczyń obwodowych, odruchowem pobudzeniu czynności serca i narządu oddechowego, co wpływa pośrednio na ogólną przemianę materji. Przy stosowaniu leczniczem kąpeli solankowych ma się to właśnie na względzie. Stwierdzono bowiem (Zunz, Röhrig) powiększającą się pod ich wpływem ilość wydzielającego się kwasu węglanego, łącznie ze zwiększonym zużyciem tlenu, a w stosunku do tego—powiększenie ilości spożywanego pokarmów, co dodatnio wpływa na cały stan ogólny. Kąpiele solankowe są także wskazane w zółkach, krzywicy, gościecu, podagrze, wysiękach, powstających po sprawach zapalnych organów brzusznych, w nerwicach, paraliżu, chorobach skórnych i chorobach kości.

Przy katarach krtani, gardła i oskrzeli łączą z kąpielami wzięwanie rozpylonej solanki lub powietrza przy tężni. Z więcej znanych kąpeli solankowych wymieniamy: Ciechocinek, Arnstadt, Aussee, Kołobrzeg, Goczalkowice na Szlązku, Hall, Ischl, Jastrząb, Reichenhall, Salmis de Béarn; cieplice solankowe:—Kissingen, Nauheim. (przy cierpieniach serca). Niektóre z wymienionych solanek zawierają nieznaczne ilości jodu i bromu.

Kąpiele siarczane działają podniecająco na czynności skóry i są wskazane w przewlekłych sprawach reumatycznych i artretycznych mięśni i stawów, po urazach, w ciężkich postaciach zolżów i syfilisu, w nerwicach czuciowych i ruchowych, w przewlekłych wysypkach. Najwięcej znane są następujące: Akwizgran, Aix le Bains, Baden pod Wiedniem, Busk i Solec, Piatihorsk, Pistyan, Trenczyn i t. d.

Kąpiele stalowe działają przeważnie swą zawartością kwasu węglanego i są środkiem pomocniczym przy picciu wód żelazistych.



A b a n o. Włochy.

W prowincji Weneckiej, obwodzie Paduańskim. Miejscowość nisko położona, klimat łagodny.

Posiada źródła bardzo gorące, o ciepłocie wahającej się między 37,3° C., a 83,7° C., są to źródła słone, zawierające gips. Muł, jako naturalny osad wód, zawiera: wapno, magnezję, żelazo, uchodzi tu za poważny środek leczniczy i bywa stosowany w szerokich rozmiarach w postaci okładów; wydzielający się z wody siarkowodór służy do wzięwań.

Wskazania. Cieplice Abana stosują się przeważnie w postaci kąpeli, w chorobach skórnych, naczyń ochłonnych, kości, w paraliżach obwodowych, nerwicach i reumatyzmie stawowym. Abano posiada 9 zakładów kąpielowych dobrze urządzonych.

Komunikacja: Abano—stacja kolei żel. Wenecja-Bolonja.

A b a z z j a. Istryja w Austrii.

W jednej z północnych zatok Adrjatyku. Wzniesienie nad poziomem morza 1496 m. Z północy miejscowość osłonięta Dynarskimi Alpami, lecz dostępna gorącym wiatrom południa, znacznie zresztą wpływem morza złagodzoną. Doskonałe warunki klimatyczne sprzyjają wziętości i wzrostowi Abazzji. Przeciętna ciepłota — 11,27° C., ilość pogodnych dni stosunkowo wielka, deszcze nie częste, lecz ulewne. Dla celów leczniczych Abazzja jednakowo dogodna w lecie i zimie. Doskonała stacja klimatyczna dla cierpiących na nerwy i płuca.

Środki lecznicze. Kąpiele morskie, od końca kwietnia do października; średnia ciepłota wody w maju 19° C., w lipcu i sierpniu

22—25° C., we wrześniu 22° C., zawartość soli w wodzie morskiej—wielka (40 pro mille); obok tego stosują tu ciepłe kąpiele z wody morskiej lub słodkiej, mleko, kefir, kurację winogronową. Zakład hydropatyczny wzorowo urządzone.

Sezony trzy: zimowy, letni i jesienny. Mieszkań dosyć, hotele, 7 will — łącznie nad 400 pokoi. Cena pokoju w sezonie zimowym— od 10—35 fl. tygodniowo, w letnim—od 7—22 fl. Całodzienne utrzymanie 3,80 fl., kąpiel morska — 40 kr., wodoleczenie 3,50 fl. tygodniowo.

Jedzie się przez Wiedeń, stąd (13 godz.) koleją do stacji Matuglie-Abazja—godzina drogi od Fiume.

Abas-Tuman. Kaukaz.

Miasteczko w Achałtychskim powiecie, w kotlinie Ażaro-Imeryńskich gór, 3505 st. nad poziomem morza. Posiada 7 obojętnych źródeł (akratotermy). Zakład urządzone podług najnowszych wymagań.

Sezon od 19 czerwca do 12 września.

Komunikacja: 100 wiorst od st. Michajlowo, Poti-Tyfliskiej drogi żelaznej.

Acireale. Sycylja.

Stacja klimatyczna na północno-wschodnim wybrzeżu wyspy, niedaleko Etny. Klimat łagodny, umiarkowanie wilgotny.

Środki lecznicze. Zimne źródła siarczane—kuracja winogronowa i hydropatyczna.

Wskazania. Stacja klimatyczna dla cierpiących na przewlekły nieżyt dróg oddechowych i dla zagrożonych suchotami,—kąpiele mineralne dla chorych skórnych, syfilitycznych i dotkniętych reumatyzmem.

Sezon kuracji klimatycznej — od października do końca marca, sezon kąpielowy — od 1 maja do 30 września.

Acqui. Włochy.

Klimat wilgotny, zmienny, wzniesienie nad poziomem morza 140 m.

Środki lecznicze. Osiem gorących, słono-siarczanych źródeł, ciepłoty 51°—48° C., oraz muł mineralny.

Wskazania. Choroby stawów artretycznego i reumatycznego pochodzenia, choroby skórne.

Komunikacja. Acqui jest stacją kolei Alessandria-Savona.

Adelaisquelle-Heilbrunn. Górna Bawarja.

Wzniesienie nad poziomem morza 800 m., położenie wśród wspaniałych lasów—malownicze. Przeciętna ciepłota lata—17° R., wilgotność 60%.

Środki lecznicze. Źródło słone ze znaczną zawartością bromu, jodu i węgla sodu.

Wskazania. Zolzy, wola, powiększenie gruczołów limfatycznych, choroby kobiece, dróg moczowych i kości.

Przeciwwskazania. Gruźlica, choroby serca, ciąży.

Kąpiele tylko w zakładzie, który posiada 22 pokoiów mieszkalnych, cena pokoju od 4 do 16 fl. tygodniowo, oprócz tego są do dyspozycji kuracjuszków liczne prywatne mieszkania.

Jedzie się przez granicę, Wiedeń, Linz, Rozenheim, Holzkirchen, do Tölz, skąd kołami do miejsca.

Adelhosen. Górna Bawarja.

Wzniesienie nad poziomem morza 660 m., położenie malownicze, wśród pięknych lasów z widokiem na jezioro Chimskie.

Źródła (9.4° C.) zawierają ziemie alkaliczne.

Środki lecznicze. Picie wód, kąpiele mineralne, borowinowe, ługowe.

Wskazania. Choroby nerek, pęcherza, cierpienia żołądka, reumatyzm i zolzy.

Komunikacja. St. Bergen, kol. Monachium—Salzberg.

A i x. Francja. (Bouches de Rhone).

Wysokość nad poziomem morza 204 m. Źródła zawierają sole ziem. Dawniej cieszyły się wielkiem powodzeniem. Zakład dobrze urządzony.

Wskazania. Nerwowość, reumatyzm i rekonwalenscencja.

Aix — Les — Bains. Sabaudja.

Miasteczko wśród gór Sabaudji, w bliskości jeziora Bourget. Wzniesienie nad poziomem morza 260 m. Klimat uniarkowany, łagodny. Zakład—własność rządowa—należy do najlepiej urządzonych, nadaje się do pobytu i w zimie.

Środki lecznicze. 2 gorące źródła wody siarczanej — Alun i Sifr, temperatury 44° C. Przy niewielkiej ilości stałych części składowych, wody te zawierają przeważnie węglan wapnia i magnezu, gips, siarczan magnezu, siarczan sodu i dużo siarkowodoru. Stosują się przeważnie w postaci kąpieli, wewnątrz — w nieżytych dróg oddechowych. Natryski w połączeniu z masażem i rozcieraniem chorych części stanowią poniekąd specjalność Aix Les Bains. Kąpiele stosują się gorące i dłużej trwające, są oprócz tego dwie sale do wzięwania rozpylonej wody siarczanej.

Wskazania. Choroby stawów, przymiot, przewlekle wysypki, hydrargyroza, ischias i t. d.

Zakład cały rok otwarty. Mieszkań podostatkim, w hotelach i domach prywatnych.

Komunikacja. Stacja kolei Culoz-Turun.

Aigle. Szwajcarja, kanton Waadt.

Wzniesienie nad poziomem morza—584 m. Wielce uczęszczana stacja klimatyczna, wiosenna i jesienna.

Środki lecznicze. Kąpiele solankowe, zakład hydropatyczny d-ra Mehlem'a, kuracja winogronowa.

Sezon od 1 maja do 31 października. Mieszkań dostateczna ilość, przeważnie w hotelach.

A i b l i n g. Górna Bawarja.

Miasteczko, 480 m. nad poziomem morza, w okolicy malowniczej. Klimat łagodny.

Środki lecznicze. Kąpiele borowinowe, solankowe i igliwiowe.

Kąpiel borowinowa kosztuje—2 mrk., solankowa z ługiem—1 mrk. Taksa zdrojowa dla osoby pojedynczej—4 mrk., dla rodziny—7 mrk. Mieszkań dużo, oprócz 7-iu zakładów są hotele i prywatne pensjonaty.

Komunikacja. St. kol. Monachjum—Holzkirchen—Rozenheim.

A j a c c i o. Korsyka.

Południowa stacja klimatyczna. Średnia ciepłota roczna—17.55° C., zimy—14.13° C., wilgotność 80%, ilość deszczowych dni niewielka, pacjenci mogą też przebywać na powietrzu znacznie dłużej, niż to możliwe w innych miejscowościach, z wyjątkiem Kairu i Madery.

Wyjątkowa stałość klimatu, wysokość temperatury, doskonale powietrze morskie i absolutny brak kurzu wyróżniają Ajaccio, jako zimową stację klimatyczną dla cierpiących na płuca, dla uzdrowieńców, dotkniętych podagrą i reumatyzmem.

Sezon zaczyna się w październiku i trwa do końca kwietnia.

Komunikacja. Statki parowe z Liworno i Bastja, z Marsylji i Ajaccio statki—co poniedziałek i piątek, z Nicei—co sobotę.

Akwizgran. Prowincja Reńska.

Jedno z najstarszych miast. W mieście i okolicy dużo pamiątek historycznych. Wzniesienie 175 m. Naokoło okryte lasem wzgórze. Klimat przejściowy od kontynentalnego do morskiego, średnia ciepłota 10,26° C. Zima łagodna, lato niezbyt gorące. Warunki klimatyczne zdrowe.

Środki lecznicze. Cieplice alkaliczno-słone, siarczane. Główniejsze: Kaiserquelle (55° C), 3 źródła Quininusa i Rozenquelle. Zasilają one zakłady lecznicze w mieście i poza miastem. Cieplice stosują się przeważnie w postaci kąpeli, tylko woda z Kaiserquelle może być używaną do picia. Urządzenia kąpielowe i lecznicze wzorowe. Na wyróżnienie zasługuje Zanderowski zakład medyko-mechaniczny, posiadający blisko 80 przyrządów do specjalnych ćwiczeń dla wzmocnienia osłabionych części ciała. Wszystkie zakłady kąpielowe są własnością miasta.

Wskazania. Leczenie przymiotu, stało się specjalnością Akwizgranu, jakkolwiek z powodzeniem stosują także cieplice w zółkach, reumatyzmie, chorobach skórnych i paraliżach. Picie wód — w niezbyt trudnych drogach oddechowych, cierpieniach wątroby, przewlekłym zatruciu metalami,—wziewania rozpylonej wody mineralnej — w katarze nosa, gardzieli i oskrzeli.

Sezon letni—od 19 maja do 30 września, zimowy—od 19 października do 31 marca. Taksa zdrojowa za 8 tygodni pobytu, w sezonie letnim—12 marek, w zimowym—6. Cena kąpeli w zakładach miej-

skich, zależnie od źródła, od 0,75 do 1,60 marek, w zakładach prywatnych—od 50 do 80 fenigów.

Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin i Kolonję. St. kol. Kolonja—Bruksella.

Alandskie wyspy na morzu Bałtyckiem.

Kąpiele morskie nad zatoką Botnicką. Stała komunikacja parowcami miasteczka Mariegamna ze Szwecją i Finlandją.

Alassio. Włochy, prowincja Genueńska.

Ulubione miejsce kąpielowe i stacja klimatyczna, otoczona wysokimi górami. Kąpiele morskie.

A l b e c k.

Miasteczko na Pomorzu, na wyspie Usedomie, 15 minut drogi od Heringsdorfu. Miejscowość malownicza, otoczona górami. Klimat umiarkowany, deszcze rzadkie.

Kąpiele morskie, zakład hydropatyczny.

Komunikacja kolejowa z Berlinem, wodna ze Szczecinem.

Albisbrunn. Szwajcarja, kanton Zurich.

Dobrze urządzone, najstarszy w Szwajcarji zakład wodo-leczniczy, wysokość nad poziomem morza 645 m. Miejscowość osłonięta.

Alupka. Krym.

Najlepsza stacja klimatyczna na wybrzeżu Krymskiem. Kąpiele morskie o silnem uderzeniu fali. Kefir, kumys, mleko i doskonała kuracja winogronowa.

Sezony: letni (kąpiele), jesienny (kąpiele i kuracja winogronowa), zimowy (klimatyczny). Mieszkań dużo (do 300 pokojów), 2 pensjonaty, wille.

Jedzie się na Sewastopol.

Ałusztą. Krym.

Stacja klimatyczna i kąpiele morskie na południowym wybrzeżu Krymskim, 45 wiorst od Jałty.

Alsbersdorf. Niemcy.

Duża wieś, stacja kolei. Klimat łagodny, zdrowy.

Posiada źródłó zwyczajnej szczawy alkalicznej, niewielki, dobrze urządzone zakład leczniczy, kąpiele stalowe, borowinowe i solankowe.

Wskazania. Reumatyzm, podagra, choroby kobiece, choroby nerwowe. Kuracja cały rok.

Alexandersbad. Bawarja, górna Frankonja.

Wśród gór i olbrzymich lasów, 590 m. nad poziomem morza. Przeciętna ciepłota lata dość niska. Wiatrów mało, powietrze czyste, balsamiczne.

Środki lecznicze. Zimne (9,4° C.) źródła żelazistej szczawy ziem alkalicznych, używanej do kąpeli i do picia; w dobrze urządzonej zakładzie wodolecznicy—elektryczne kąpiele, mięsienie, wzięwania, obok tego — kąpiele borowinowe i igliwowe.

Sezon—od 15 maja do 15 października.

Wskazania. Blednica, reumatyzmy, choroby kobiece, nerwowe.

Komunikacja. St. kol. Markt-Redwitz.

Aleksisbad. Ks. Anhalt.

Posiada trzy mocne szczawy żelaziste, jedną do picia —dwie do kąpeli, obok tego stosują na miejscu kąpiele solankowe, masaż i elektryczność. Jest dobrze i wygodnie urządzonej zakład.

Sezon—od 1 lipca do 15 września.

Algier.

Stacja klimatyczna na północnem wybrzeżu Afrykańskiem. Klimat gorący i suchy.

Wskazania. Przewlekłe nieżyty, uporeczywe żolzy, gruźlica płuc.

Najdogodniejszy czas pobytu w Algierze—od listopada do końca kwietnia.

Komunikacja parowcami z Marsylją kilka razy tygodniowo, podróż trwa 35 godzin.

A l s t a d e.

Zimne, zawierające jod źródła słone, stosowane w reumatyzmie, żolzach i chorobach skórnych. Na miejscu zakład dla niezamożnych dzieci skrofulicznych.

Komunikacja. St. Styrum, niedaleko Mühlheimu.

A l l e v a r d. Francja, dep. Isér.

475 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny, suchy. Zakład otwarty od czerwca do października. Frekwencja—5000 kuracjusów.

Środki lecznicze. Źródło słono-siarczane, (20° C.), kąpiele zimne, natryski.

Wskazania. Picie wód, kąpiele i wzięwania w katarach dróg oddechowych, chorobach skórnych, reumatyzmie i katarze pęcherza.

Komunikacja. St. kol. Paris-Lyon-Méditerrané.

Altenbrak. Harc.

Sanatorium d-ra Pintschowius'a dla chorych na płuca, dla anemicznych i uzdrowieńców. Wysokość nad poziomem morza—316 m. Leży w dolinie, wśród wysokich gór. Klimat stały. Sezon zimowy i letni.

Środki lecznicze. Źródła słone, zawierające siarkę.

Komunikacja. 1/2 godz. jazdy od st. Blankenburg i Thale.



Altenburg. Niemcy.

Nad Dunajem. Źródle siarczane, zawierające jod, temp. 24° C.
Położenie malownicze. Zakład.

Komunikacja. 2 godziny koleją od Presburga, stacja kolei.

Altnau. Szwajcaria, kanton Thurgau.

Zakład dla chorych nerwowych i umysłowych, d-ra Briedlera.

A l t e n b r u c h.

Przy ujściu Elby. Ładna okolica, dużo ogrodów, czyste bez kurzu, obfitujące w ozon powietrze. Kąpiele morskie o silnej fali.

Komunikacja. St. kol. Hamburg-Cuxhaven.

A l t - H e i d e. Szlązk.

400 m. nad poziomem morza. Położenie piękne, lasy, czyste, ozon zawierające powietrze.

Środki lecznicze. Źródle żelaziste ziem alkalicznych. (źródło starsze—Trinkquelle—do picia, Georgenquelle—do kąpieli), oprócz tego kąpiele borowinowe.

Wskazania. Malokrwistość, bladaczka i zaburzenia menstruacyjne.

Komunikacja. St. kol. żel. Glatz-Rückers-Reinerz.

Altheikendorf. Niemcy.

Kąpiele morskie. Miejscowość górzysta, lasy sosnowe i bukowe. Statkiem parowym $\frac{1}{2}$ godziny drogi od Kielu.

Alt-Ruppin. Niemcy.

400 m. nad poziomem morza, nad jeziorem Ruppin, wśród lasów iglastych, okolica piękna. Stacja klimatyczna, kąpiele w jeziorze, wanny i prysznic.

Komunikacja. 4 kilom. jazdy omnibusem od st. kol. Neu-Ruppin.

Alveneu. Szwajcaria, kanton Graubinden.

930 m. nad poziomem morza. Średnia temperatura—15° C., klimat łagodny, górski.

Środki lecznicze. Źródł zimny 8° C., (siarczany, siarkowódór, gips), źródło St. Peters (woda ziem, sło-żelazista), źródło saliniczno-solne, zawierające jod i szczawy żelaziste; wody używają się do picia, kąpiei i natrysków. Kąpiele parowe i wzięwania. Wzorowo urządzone zakład.

Wskazania. Reumatyzm przewlekły mięśni i stawów, neuralgje reumatycznego pochodzenia, podagra i nieżyty dróg oddechowych.

Komunikacja. Do stacji kol. Chur.

Amélie-les-Bains. Francja, dep. wschodnich Pyrenejów.

Pół godziny drogi od miasteczka Arles, na granicy hiszpańskiej. Wzniesienie nad poziomem morza 276 m. Klimat łagodny, suchy, odpowiedni dla osób nerwowo wyczerpanych i rozdrażnionych. Miejscowość szczególnie się nadaje do pobytu w październiku i listopadzie.

Środki lecznicze. Liczne źródła (18) wody sodowo-siarczanej, ciepłoty od 44° do 61° C.

Wskazania. Znane już rzymianom cieplice Amélie od wieków były stosowane w przewlekłym reumatyzmie i uporczywych cierpieniach skóry. Stosują je także w katarze oskrzeli z obfitą wydzieliną (wzięwania pary i rozpylonej wody mineralnej), w zastojach brzusznych i zolzach. Amélie posiada dwa duże, doskonale urządzone zakłady kąpielowe.

Sezon trwa od 1 maja do końca października.

Komunikacja. Koleją na Lugdun, Marsylję, Cette de Perpignan, a stąd 7 kilom. konmi.

A m r u m.

Miejscowość kąpielowa na niewielkiej wyspie Amrum, 40 kilom. od brzegów zachodniej zatoki Szwecji. Klimat łagodny, umiarkowany. Temperatura jednostajna (wpływ morza). Kąpiele morskie, dobrze urządzone zakład wodolecznicy.

Komunikacja. Codziennie statki parowe z Wittdün i Husum, 4 razy tygodniowo z Hamburga.

Andermatt. Szwajcaria, kanton Uri.

Zimowa stacja klimatyczna dla chorych na płuca. Położenie osłonięte, warunki klimatyczne bardzo dobre. Zakład i hotel dobrze urządzone.

Antogast. Wielkie ks. Badeńskie.

Wzniesienie nad poziomem morza 505 m. Posiada trzy źródła żelazistej szczywy ziem alkalicznych, ciepłoty 8.75° C., stosowanej w małokrwistości, bladaczce, osłabieniu i podobnych cierpieniach. Obok tego stosują tu kąpiele igliwiowe, słone, natryski, kurację mleczną.

Komunikacja. Stacja Oppenau, Badeńskiej kolei państwowej.

Andeer. Szwajcaria, kanton Granbünden.

981 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna w dobrze osłoniętej, głębokiej dolinie,—przeciętna ciepłota lata—15° C. Posiada obfite źródło żelazistej wody, zawierającej gips, używanej do picia i kąpiele, oraz dobrą borowinę.

Wskazania. Małokrwistość, reumatyzm i choroby nerwowe.

Komunikacja. Godzina drogi od st. kol. Thusis.

Anna-Moorbad. Belohrad, Czechy.

298 m. nad poziomem morza, w górskiej kotlinie. Klimat łagodny. Posiada doskonałą borowinę; kąpiele borowinowe stosują tu w stawowym i mięśniowym reumatyzmie, wysiękach, cierpieniach nerwowych. Zakład dobrze urządzonej.

Belohrad jest stacją kolei.

Arensburg. Morze Bałtyckie.

Ładne i czyste miasteczko, na południowym wybrzeżu wyspy Ezel. Kąpiele morskie w osłoniętej zatoce, miejscowość uczęszczana szczególnie dla kąpiele błotnych (3 zakłady).

Wskazania. Zawierający siarkę i sól, muł Arenbergski znajduje szerokie zastosowanie w postaci okładów w wysypkach przewlekłych, nerwobólach.

Komunikacja stała z Petersburgiem i Rygą.

Arcachon. Francja, dep. Gironde.

Bardzo uczęszczana klimatyczna miejscowość lecznicza, położenie malownicze, wśród lasów. Powietrze morskie, czyste, świeże i łagodne; brak silnych lub zimnych prądów powietrznych.

Wskazania. Gruźlica przewlekła i nieżyty u dzieci. Pierwszorzędne miejsce kąpielowe. osłonięte od burz, o małej fali.

Sezon do późnej jesieni, kuracja klimatyczna trwa rok cały. Frekwencja olbrzymia. Hotele dobre.

Komunikacja. Arcachon st. kolei Bordeaux-Marecnz.

Arnstadt. Turyngja, ks. Szwarzburg-Sondershausen.

Miejscowość lesista, wysokość nad poziomem morza 310 m.

Środki lecznicze. Uzdrowisko klimatyczne i mocna solanka (26%), ze znaczną zawartością związków jodu i bromu, używana do kąpieli i okładów. Oprócz tego—źródło (Riedquelle) solanki saliniczno-alkalicznej—do picia; źródło słone około Plau; woda—jodowo-gorzka i kąpiele stalowe.

Wskazania. Malokrwistość, rekonwalescencja, cierpienia nerwowe, początki gruźlicy płuc, uporezywe postacię zółzów, krzywica, cierpienia kości, wysypki, wysięki i reumatyzm. Arnstadt posiada dwa duże zakłady kąpielowe.

Komunikacja. Stacja odnogi kolejowej—Neudietendorf-Arnstadt.

Arcø. Południowy Tyrol, obwód Trient.

Głęboka dolina od południa otwarta, od północy osłonięta i zimnym wiatrom niedostępna. 90 m. nad poziomem morza. Stosunkowa wilgoć 71%. Klimat dobry, nawet w zimie, przeciętna temperatura w grudniu i styczniu + 4,35. Położenie uroczę, jedna z lepszych zimowych stacyj klimatycznych.

Środki lecznicze. Wziewania rozpylonego roztworu soli, zgęszczone powietrze i wodolecznictwo.

Wskazania. Małokrwistość, nerwowość, rekonwalescencja po ciężkich chorobach i reumatyzmach.

Sezon trwa od początku września do końca kwietnia.

Komunikacja—odnoga kolei Mori-Arco, 20 godz. od Wiednia.

Arosa. Szwajcaria, kanton Granbünden.

Najwyżej położona miejscowość lecznicza w Szwajcarii — dolina na wysokości 1830 m. Powietrze suche, noce zimne. Letni i zimowy sezon w sanatorium „Berghilf“ d-ra O. Herwiga dla chorych na płucą, blednicę, dla nerwowych i uzdrowieńców.

Pokój 2—5 fr., pansion 4 fr.

Komunikacja: poczta 2 razy dziennie do Chur, stacji kol. o 5¹/₂ godzin drogi odległej.

Arendsee. Altmark.

Przy jeziorze Arendsee, wśród wspaniałych lasów, zakład wodolecznicy dla nerwowych i rekonwalescentów, stacja klimatyczna.

Arweiler. Prowincja Reńska.

W bliskości miejsca kąpielowego Neunahr, w pięknej dolinie, z północy i zachodu zasłoniętej górami. Doskonały zakład dla psychicznych i nerwowych chorych, pod zarządem dokt. O. Ehrenwall i Th. Zacher.

Artern. Niemcy.

120 m. nad poziomem morza, od wiatrów północnych wzgórzami osłonięty, klimat łagodny.

Środki lecznicze. Solanka.

Wskazania. Reumatyzm, wysięki, choroby skórne.

Sezon od 14 maja do końca września.

Życie tanie. Taksy zdrojowej się nie płaci.

Komunikacja. St. kol. Sangerhausen-Erfurt.

Assmanshausen. Prussy.

Wieś w najpiękniejszej okolicy doliny Renu, 80 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Alkaliczne, zawierające lityn, cieplice, masaż, elektryczność, natryski i wzięwania.

Wskazania. Zalecają przy dyatezie kwasu moczowego, złogach moczanów w stawach, piasku moczowym, zapaleniu miedniczek nerkowych i katarach pęcherza.

Aue. Niemcy.

Miejscowość otoczona wzgórzami pokrytymi lasem, 400 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny. Stacja klimatyczna—pobyt i w zimie. Zakład wodolecznicy i ortopedyczny, d-rów Köllera i Pillera.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, wyczerpanie, osłabienie.

Komunikacja. Aue—st. kol. Chemnitz-Aue-Adorf.

Augusta Bad. Wschodnia Holsztynja.

Kąpiele morskie w najpiękniejszej miejscowości Holsztynji. Urządzenia wspaniałe. Liczne wille i mieszkania (do 150 pokojów), pokój tygodniowo 7—20 mrk.

Komunikacja. Dwie godz. drogi od Hamburga.

Aussee. Austria, w północnej Styrii.

650 m. nad poziomem morza. Obszerna dolina wśród gór pokrytych lasem, cztery jeziora w pobliżu. Doskonały, łagodny klimat górski. Średnia ciepłota lata—15° C., zimy—0,5° C.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, miejscowość kąpielowa, mocna solanka jodowo-bromowa. Zakład higieniczno-dyetyczny „Alpenheim“ d-ra Schreibera.

Wskazania. Chroniczny nieżyt dróg oddechowych, małopokrwistość, nerwowość i żolży.

Taksa zdrojowa dla osoby pojedynczej—5,50 fl. dla dzieci—2,75 fl.

Komunikacja. St. linii kol. Salzkammergut, 8 godz. od Wiednia.

Augustus-bad-Radeberg. Saksonja.

Miejscowość lecznicza w bliskości Drezna, wysokość nad poziomem morza—220 m.

Środki lecznicze. Sześć czystych źródeł żelazistych, ciepłoty 8° C., używanych do picia i kąpeli w stanach osłabienia, w bladaczce, katarach narządów rodnych u kobiet; następnie stosują tu wodolecznictwo, kąpiele borowinowe i elektryczne.

Komunikacja. Stacja Radeberg, Sasko-Szląskiej kolei.

Avants (Les-Avants). Francja.

Piękna dolina na wysokości 1000 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, górski—wielka ilość dni słonecznych.

Wskazania. Gruźlica płuc, uporezywe, suche katary oskrzeli, małokrwistość, bladaczka i astma nerwowa.

Axenstein. Szwajcarja.

Nad jeziorem Fürwaldstedts'kiem, 750 m. nad poziomem morza. Położenie piękne, wśród gór wspaniałych. Klimat alpejski. Pierwszorzędna stacja klimatyczna.

Wskazania. Małokrwistość, nerwowość i katar oskrzeli.

Komunikacja. 50 minut drogi końmi od Brunnen—st. statków parowych i kol. S-go Gotarda.

Ax. Francja, dep. Ariège.

720 m. nad poziomem morza, klimat łagodny. Szczawy siarczane, od 18 do 77° C.

Wskazania. Reumatyzm, skórne choroby kobiece.



Baden-Baden.

Stolica w. ks. Badeńskiego, 12,800 mieszkańców. Leży w północnej części gór Czarnego Lasu, 206 st. nad poziomem morza, otoczona lasami. Położenie malownicze, góry otaczające miasto dochodzą do 1000 st. wysokości. Klimat łagodny, średnia temperatura—8,95° C.

Źródki lecznicze. Urządzone wzorowo cieplice alkaliczno-słone: około 20 źródeł, ze znaczną zawartością litynu. obok niewielkiej ilości arszeniku, ciepłoty—od 62,7° C., do—44,4 C., stosują się przeważnie w postaci kąpeli; wewnętrzne użycie ogranicza się wyłącznie źródłem Mersprung (Hauptquelle), ma podrzędne w leczeniu znaczenie i stosuje się czasami w katarach dróg oddechowych, narządów trawienia, w eretycznej postaci zolżów. Oprócz tego są dwa słabe źródła żelaziste; pozatem stosują tu kąpiele mułowe, kurację winogronową, wziewania i elektryczność.

Baden-Baden posiada wiele różnorodnych zakładów leczniczych: wielkosiążący — Friedrichsbad i współzawodniczący z nim, otwarty w 1900 r. Landesbad,—zakład leczniczy dla chorych nerwowych—d-ra Frey Gilbert, otoczony rozległym parkiem, wzorowo urządzonego zakład d-ra Emmérich dla chorych nerwowych (morfinistów, alkoholików, etc), sanatorium Annaberg dla osłabionych i wyczerpanych, otwarty rok cały.

Wskazania. Wszelkie postacie reumatyzmu i podagry, choroby skórne, zaburzenia cyrkulacji krwi i różne cierpienia nerwowe. Dla klimatycznej kuracji—przewlekłe cierpienia dróg oddechowych.

Sezon trwa od 1 maja do 31 października, leczenie kąpielami odbywa się zresztą i w zimie. dzięki specjalnym urządzeniom.

Taksa zdrojowa nie obowiązuje.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Frankfurt, Karlsruhe do miejsc.

Baden pod Wiedniem.

Cieplice siarczane Badenu należą do najstarszych i najslawniejszych źródeł leczniczych w Europie. Baden otaczają od północy lesiste i malownicze wzgórza Wiedeńskiego lasu, które go osłaniają od północnego wiatru. Wzniesienie nad poz. morza—232 m. Klimat umiarkowany, łagodny, powietrze jednak zmienne. Średnia temperatura roczna—12° C.

Środki lecznicze. 17 źródeł mineralnych, ciepłoty—od 27,5° do 35,5° C Wody Badeńskie należą do grupy gipsowych, alkaliczno-salini-
cznych (sól glauberska) i zawierają sporo siarkowodoru; są stosowa-
ne przeważnie w postaci kąpeli, rzadko do wewnętrznego użycia; obok
kąpeli stosują wodolecznictwo, elektryczność, wziewania i kurację
winogronową.

Wskazania dla kuracji kąpielowej: artretyzm, przewlekły reuma-
tyzm mięśni i stawów, choroby stawów, kości, cierpienia skórne, zół-
ty, niektóre choroby nerwowe; picie wód zaleca się w niezżytach
narządów trawienia.

Leczenie trwa rok cały. Letni sezon—od 1 maja do 15 października.

Baden w Szwajcarii, kanton Aargau.

W dolinie rzeki Limatu, w prześlicznej okolicy górzystej, nieda-
leko Zürichu. 383 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny i przy-
jemny, miejscowość osłonięta od wiatrów.

Środki lecznicze. Cieplice starożytne, za rzymian już znane.
liczne źródła Badeńskie, przeciętnej ciepłoty 48° C., mało się różnią
o do swego składu chemicznego i należą do grupy solno-salini-
cznych wód siarczanych, stosują się przeważnie w postaci kąpeli,
rzadko wewnątrznie; obok tego stosują tu: wziewania, kąpiele solankowe,
pawki i t. p. Jako środki pomocnicze: hydropatja, gimnastyka, ma-
saż kefir i kuracja mleczna.

Wskazania. Artretyczne i reumatyczne, przewlekłe sprawy za-
pale, paraliże tegoż pochodzenia, zatrucie metalami, choroby skórne,
cierpienia maciczne, przestarzały przymiot.

Jedzie się przez Granicę, Wiedeń, Salzburg, Busch, ZÜRICH do
miejsca.

Badenweiler. Wielkie ks. Poznańskie.

Stacja klimatyczna i kąpielowa. 452 m. nad poziomem morza.
Posiada ośmienny park i spacerę dogodną, rozległą, wśród gór i lasów;
powietrze czyste, wolne od kurzu, spokojne i umiarkowanie wilgotne.
Miejscowość osłonięta od wszelkich prądów powietrznych, łączy w so-
bie zalety łąkowego i podgórszego klimatu. Jednostajna temperatura,
nie tylko w różnych porach dnia, lecz i nocy, pozwala przebywać

na świeżem powietrzu od 8 do 14 godzin. Średnia ciepłota w sezonie—16,10° C. Uzdrowisko dla chorych na płuca d-ra Kollmana.

Środki lecznicze. Obok leczenia klimatycznego znajdują tu zastosowanie źródła wody cieplej 26,4° C., które należą do rzędu t. zw. obojętnych, działają one zlekka pobudzająco, przeważnie jednak wywierają wpływ łagodzący.

Wskazania. Do leczenia klimatycznego: poczynająca się gruźlica płuc, nieżyty oskrzeli, katar krtani, długotrwały wysięk opłucnej. Najlepszy w tych razach sezon letni i jesienny. Kąpiele stosują się w przedrażnieniu nerwów, neurastenji, nerwobólach, u wyczerpanych pracą umysłową, w bezsenności, przy skłonności do katarów, przewlekłym reumatyzmie i w ogóle w tych razach, w których są wskazane obojętne kąpiele ciepławe.

Sezon trwa od 1 maja do 1 października.

Komunikacja. 7 kilometrów od stacji Mühlheim, linii kolejowej Mühlheim-Mühlhausen—odnogi głównej kolei—Bazel-Heidelberg-Mannheim.

Bath. Anglja, hrabstwo Somerset.

Nad Avonem, w dolinie uroczej, otoczonej wzgórzami.

Środki lecznicze. Cieplice, używane do picia i do kąpeli, zawierają gips, sól kuchenną, chlorek magnezu, w małej ilości związku siarki i żelaza, kwas węglany i azot. Użyta wewnątrz woda ta ma działać skutecznie na nerki i usuwać podrażnienie pęcherza, zalecają wodę w złogach moczowych; w postaci kąpeli okazuje się ożyteczną w reumatyzmie, artretyzmie i wyczerpaniu nerwowem.

Sezon kąpielowy przeważnie zimowy, zakłady urządzone z dym przepychem i komfortem.

Komunikacja. Stacja kolei London-Bristol od Great Western Railway.

Bagnerés de Louchon. Francja, dep. Górnej Garony.

Słynne miejsce kąpielowe, w szerokiej dolinie Pyreneów, w bliskości granicy hiszpańskiej. Wysokość nad poziomem morza 628 m. Raptowne i częste wahania temperatury. Średnia ciepłota—17° C., wiatr przeważnie zachodni i południowy.

Środki lecznicze. Cieplice siarczane, od 16° do 66° C. służą one do kąpiei, a także i do picia. W okolicy Louchon znajdują się źródła żelaziste. Obok tego—jedno źródło sodowe do Vichy podobne.

Wskazania. Kąpiele wywierają działanie energiczne na skórę, sprzyjają w ten sposób wydalaniu z organizmu produktów chorobliwych i wywołują resorbcję wysięków,—a zatem mogą być stosowane z dobrym skutkiem w cierpieniach reumatycznych, wysypkach, zolzach, merkurialnym charłactwie i ukrytym przymiocie, (wraz ze swoistem leczeniem). Wody Louchon szczególnie się nadają do wzięwań, stosują je też na szeroką skalę w cierpieniach dróg oddechowych; są tu ku temu urządzenia inhalacyjne najwspanialsze we Francji.

Komunikacja. Kolej Toulous-Bayonne. Odnoga Montrejeem.

Bagnères de Bigorre. Francja, dep. górnych Pyreneów.

Wysokość nad poziomem morza 560 m. Klimat przyjemny, stały, lecz gorący. Zima łagodna.

Środki lecznicze. Liczne (do czterdziestu kilku) źródła wody mineralnej z różnicą składu chemicznego i o dużych wahanach ciepłoty (od 20° do 65° „C.). Skala ta pozwala lekarzowi stosować się przy zalecaniu tego lub owego źródła do stopnia cierpienia i indywidualności chorego. Zdroje należą do rzędu wód—ziem saliniczno-alkalicznych i żelazistych (żelazo zawierają nie wszystkie źródła), oprócz tych źródeł—znajduje się o 12 km. od miasta, zawierający siarkę, źródło—Labassère, szeroko stosowany do kąpiei i picia.

Wskazania. Źródła znajdują zastosowanie wewnętrzne i zewnętrzne (kąpiele i natryski) w bladaczce, małokrwistości, cierpieniach nerwowych, u ludzi prowadzących siedzące życie i cierpiących na zastój brzusznej cyrkulacji, w zastoju cyrkulacji wątrobianej. Woda Labassère—w przewlekłych cierpieniach dróg oddechowych.

Bagnère posiada wspaniałe, miejskie urządzenia kąpielowe (thermes Marie Therése) i 16 prywatnych zakładów.

Sezon trwa od 15 czerwca do 15 października.

Komunikacja. Kolej południowa.

Biarritz. Francja.

Słynne i najpiękniejsze kąpiele morskie Francji, w głębi zatoki Gaskońskiej, z miejsc kąpielowych nad oceanem najwięcej na południe

wysunięte. Klimat ciepły, morski, umiarkowanie wilgotny, temperatura roczna—13,3° C., wahania ciepłoty dziennej nieznaczne. Przepływający nieopodal Golfstrom i wiatry południowe wywierają łagodzący wpływ na powietrze. Grunt suchy, piaszczysty. Kąpiele morskie o silnej fali—prawie do końca listopada.

Jedzie się przez Berlin, Kolonję, Paryż, Bordeaux i Bayonnę do miejsca.

Bagnoles-de-l'Orne. Francja.

Kąpiele otwarte od 1 czerwca do 1 października.

Środki lecznicze, Cieplice siarczane.

Wskazania. Reumatyzm, nerwice i paralize.

Komunikacja. Kolej Wschodnia.

Balaruc-les-Bains.

Sezon od 1 maja do 1 listopada.

Klimat łagodny w maju, czerwcu, lipcu i sierpniu.

Środki lecznicze. Źródła słone, używane do picia i kąpiele.

Komunikacja. Kolej Południowa i 15 minut statkiem parowym z Cette.

Baasen (Felső-Bajom) w Siedmiogrodzie.

Miejscowość lecznicza, posiadająca liczne źródła solanki, zawierającej: brom i jod, ciepłoty od 12° do 15° C. Kuracja winogronowa.

Wskazania. Żolzy, przymiot, uporeczywe, przewlekłe wysypki skrofulicznego pochodzenia, przewlekły reumatyzm stawowy i artretyzm.

Komunikacja. Mediasch przy kolei Czegled-Predeal.

Barbotan. Francja, departament Gers,

Klimat umiarkowany. Zakład otwarty cały rok.

Środki lecznicze. Liczne źródła siarczane, ciepłoty od 20 do 38° C. Stosowane w postaci rozmaitych kąpiele. Kąpiele błotne stanowią specjalność tej miejscowości, pozatem prysznic i wzięwania.

Wskazania. Reumatyzmy, żolzy i t. p.

Barréges. Francja, departament Pyreneów.

Wzniesienie 1232 m. nad poziom. morza. Klimat w ogóle bardzo zmienny, surowy w zimie, łagodny w lipcu i sierpniu.

Sezon trwa od końca czerwca do 15 września.

Środki lecznicze. Najmocniejsze we Francji cieplice siarczane, temperatury od 31° do 46° C.

Wskazania. Kąpiele i cieplice Barrége znajdują skuteczne zastosowanie w cierpieniach przewlekłych stawów, reumatyzmie stawowym, fistulach, owrzodzeniach atonicznych, uporezywyeh zolzach, zastarzałym przymiocie. Do picia używają jedynie źródło—Tambour.

Komunikacja. Piérrefitte, końcowa stacja linii kolejowej—Lourdes-Piérrefitte, stąd dylizans na Luz do miejsca.

Bartfield (Bartfa). Węgry.

Posiada mocne, solne szczywy żelaziste, zawierające jod.

Wskazane w małokrwistości, blednicy, chorobach naczyń limfatycznych i zolzach. Bartfield posiada najlepsze na Węgrzech urządzenia. Wody rozsyłają się w wielkich ilościach.

Komunikacja. St. Eperies kolei Abos-Orlö.

Ballenstedt w Harcu.

U stóp Harcu, 260 m. nad poziomem morza. Pensjonat i zakład dla chorych nerwowych i psychicznych (spokojnych).

Beyreuth w Bawaryi.

Zakład leczniczy dla chorych nerwowych.

Beatenberg (około Interlaken).

Stacja klimatyczna najwięcej ceniona w Szwajcarii, wysokość nad poziomem mcrza 1148 m. Klimat łagodny, wahania ciepłoty nieznaczne. Miejscowość połączona kolejką ze stacją parostatków Beatenbuch, nad jeziorem Thun.

Bellevue, przy Konstancji, Szwajcarja.

Zakład leczniczy dla chorób psychicznych i nerwowych d-ra Binswängera.

Balakława. Krym

12 wiorst od Sewastopola, stacja klimatyczna, kąpiele morskie, kuracja winogronowa.

Bendorf nad Renem.

Zakłady d-ra Erlenmeyera dla chorych umysłowych, nerwowych, morfinistów i alkoholików.

Berchtesgaden.

575 m. nad poziomem morza, w Alpach Bawarskich, miejscowość otoczona wspaniałymi górami, osłaniającymi ją od wiatrów. Średnia temperatura lata 14° C., powietrze czyste, obfitujące w ozon.

Środki lecznicze. Mocna solanka.

Komunikacja. Połączenie koleją górską z Reichenhall (odnoga Monachium-Saleburg).

Berg przy Canstadt. Wirtembergja.

Miejscowość kąpielowa i zimowa, stacja klimatyczna, na wyspie Nekar, w uroczej miejscowości, średnia ciepłota roczna—10° C., klimat do Montreux zbliżony, doskonała zimowa stacja klimatyczna.

Środki lecznicze. Źródło Sprudel, dostarczające 2400 litr. wody na minutę, ciepłoty 20,5° C.—zawiera żelazo i kwas węglany, zalicza się ono do najlepszych kąpiele mineralnych, nadaje się także do wewnętrznego użycia; pozatem stosują w Berg kąpiele błotne, elektryczne, prysznic, wzięwania, masaż i elektryczność.

Wskazania. Katary żołądka, katar dróg oddechowych, blednica, choroby kobiece, i cierpienia wątroby.

Komunikacja. Dojeżdża się koleją do Stuttgartu lub do Cannstadt, skąd koleją miejską 25 minut drogi.

Bergquell-Frauendorf. pod Szczecinem.

Zakład leczniczy dla chorych nerwowych i umysłowych d-ra Zenkera.

Berlebeck pod Detmold ks. Lippe.

Miejscowość lecznicza—Johannaberg,—letnia stacja klimatyczna, 700 m. nad p. morza, na wzgórzu, otoczona lasami i górami.

Betrich. Prusy. Regencja Koblenc.

U stóp gór Eifel, 165 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny, miejscowość zasłonięta od wiatrów północnych i wschodnich. Kąpiele starożytne, za czasów rzymskich już znane.

Środki lecznicze. Źródła alkaliczno-saliniczne, ciepłoty 32,9° C., zwane łagodnym Karlsbadem, z powodu podobieństwa ich składu chemicznego do Karlsbadskich; używane są do picia i kąpiele.

Wskazania. Choroby żołądka, wątroby, kamienie żółciowe, artretyzm i reumatyzm.

Komunikacja. Godzina drogi koleją do stacji Bullay, lub statkiem parowym do stacji Alf, poczta dwa razy dziennie.

Bex. Szwajcarja, kanton Waadt.

435 m. nad poziomem morza, otoczona wysokimi górami, które nadają miejscowości wspaniały wygląd i chronią ją od prądów powietrznych.

Środki lecznicze. Źródła solankowe, zawierające jod i brom. Bex posiada najsilniejszy ług w Szwajcarji; pozatem stosują tu natryski, wzięwania i rozpylania.

Wskazania. Skrofule, reumatyzm stawowy i mięśniowy, artretyzm, blednica i osłabienie.

Sezon trwa rok cały (zimowa stacja klimatyczna), najodpowiedniejszy jednak czas to—jesień.

Komunikacja. 10 minut drogi od Rhön.

Bilin. (Czechy).

Wpółśród gór Czeskich, 200 m. nad poziomem morza, w dolinie uprawnej, położenie malownicze.

Środki lecznicze. Z czterech źródeł tylko najmocniejsze dwa źródła—Józefa i Karoliny — są najwięcej w użyciu; woda należy do grupy czystej i mocnej szczawy sodowej, której działanie potęgują węglan wapnia, sól glauberska—oraz obfity kwas węglany. Ciepłota wód—11,30° C.; stosują je przeważnie prawie wewnątrznie.

Wskazania. Przewłkle katary żołądka i kiszek, nieprawidłowe wydzielanie żółci, otłuszczenie wątroby, katar pęcherza, choroba Brigtha, złogi moczowe, zolży, artretyzm i cukromocz.

Komunikacja Stacja—Bilińskie Szczawy—należy do linii państwowej kolei czeskiej—Dux-Pilsen.

B r i n z.

Miejscowość kąpielowa na wyspie Rugii, na morzu Bałtyckiem, najbardziej malownicza z całej wyspy. Oslonięta od wiatrów lasami i wyniosłościami gruntu, odznacza się klimatem łagodnym. Średnia temperatura lata 16,5°. Powietrze orzeźwiająca, nawet w najgorętszej porze roku, burze bywają rzadko.

Środki lecznicze. Kąpiele morskie w 4 zakładach.

Wskazania. Powietrze morskie, w połączeniu z leśnem, szczególnie sprzyja rekonwalescentom, wzmacnia dzieci osłabione, o spóźnionym rozwoju. Małokrwiistość, blednica, katary dróg oddechowych, astma, zolży leczą się w Brinz z dobrym skutkiem. Wszelkie nowe urządzenia higieniczne dla dzieci zostały tu zastosowane.

Komunikacja. Z Berlina przez Stralsund, Putbus, następnie kolejką do Brinz, lub statkiem parowym prosto ze Szczecinu.

Birmenstorf. Szwajcarja, kanton Aargau.

Posiada źródła wody gorzkiej, która się dobrze przyswaja i nie drażni narządów trawienia.

Birsztany.

Wieś kościelna, w powiecie Trockim, gub. Wileńskiej, nad Niemnem. Klimat dosyć stały, raptowne zmiany temperatury bywają rzadko. Powietrze czyste i zdrowe, nasycone zapachem lasów iglastych, umiarkowanie wilgotne, bez kurzu.

Środki lecznicze. 4 źródła stare, używane wyłącznie do kąpieli i jedno nowe—Wiktorja—tylko do wewnętrznego użycia. Najważniejszą częścią składową czterech starych źródeł—siarczan potasu i chlerek wapnia. (W litrze wody zawierają: siarczanu potasu—1,6172 gr., chlorku sodu—0,395 gr., chlorku wapnia—3,528, dwuwęglanu magnezu—1,255). Źródło Wiktorja wydaje 20,000 litrów na dobę, zawiera kwas chlorku sodu—3,700 gr. w litrze, siarczanu potasu, sodu i wapnia 0,0022, 0,5218 i 0,7611 gr., dwuwęglanu wapnia 0,4811, dwuwęglanu-magnezu 0,4416 gr.

Sezon od 15 maja do końca sierpnia. Cena wanny 35—45 kop., dla dzieci—20—25 kop., w zakładzie kąpielowym 60 pokoi kąpielowych.

Wskazania. Żolzy, krzywica, gościec, chroniczne zapalenia stawów, otyłość, choroby kobiece, nieżyt kiszek, choroby skóry, bladeczka, syfilis zastarzały, rekonwalescencja po zapalnych chorobach stawów, mięśni, żył, naczyń limfatycznych i ślepej кишки, przewlekle nieżyty dróg oddechowych.

Komunikacja. Kolej do Kowna, odległość 23 wiorsty, dyliżans kosztuje 1 rb. 40 kop. od osoby, rzeczy 20 kop. za pud., powóz 4—5 rb., przewóz rzeczy 3—4 rb.

Pokój od 15—25 rb. miesięcznie, 3—4 pokoi 150—250 rb. za sezon; obiad 12—15 rb. miesięcznie, samowar 3 rb. miesięcznie. Bilet sezonowy 3 rb. miesięcznie.

Blankenberghe w Belgji.

Kąpiele w morzu północnem na północo-wschód od Ostendy. Brzeg piaszczysty, pochyla się stopniowo.

Komunikacja koleją z Brug (15 kilom.), z Ostendą (21 kilom.).

Blankenburg w Harzu,

Zakład leczniczy d-ra Müllera dla chorych nerwowych, otwarty cały rok. Zakład dla chorych nerwowych d-ra O. Eyselina.

Blankenburg w Turyngji.

Villa—Emilja. Zakład dla chorych nerwowych, otwarty rok cały. Pod zarządem d-rów Bindseil i Warda.

St. Blasien. Wielkie ks. Badeńskie.

Stacja klimatyczna, położona w dolinie górskiej Schwarzwald, 772 m. nad poziomem morza, otoczona lasami. Klimat górski, pomimo wysokiego położenia, dość łagodny; z powodu wczesnego topnienia śniegu, powietrze w maju i czerwcu wyjątkowo ciepłe.

Środki lecznicze. Oprócz klimatycznej kuracji, wodolecznictwo, elektryczność i masaż.

Wskazania. Małokrwistość, blednica, zolzy, wysięki opłucni, katar wierzchołków płuc i choroby płuc. Zakład leczniczy d-ra Sanders'a. Zakład dla chorych na płuca d-ra Haufe.

Komunikacja. Połączenie pocztowe ze stacjami Albruck i Waldhut, drogi żelaznej Basel-Konstancja.

Blaue-See w górach Berneńskich.

900 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna, alpejska nad jeziorem tegoż nazwiska,

Bocklet. Bawarja.

210 m. nad poziomem morza. Klimat umiarkowany, bez nagłych zmian temperatury. Wzorowe higieniczne urządzenie zakładu.

Środki lecznicze. Zimny źródło żelazisty, przesycony kwasem węglanym, oprócz tego zimne źródło siarczane, oraz kąpiele borowinowe.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, powstałe na tem tle cierpienia nerwowe.

Komunikacja pocztowa z Kissingen.

Bockswiese-Hahnenklee.

Stacja klimatyczna, 600 m. nad poziomem morza, na płaskowzgórzu Hareu położona, lasy. Wahania ciepłoty bardzo znaczne.

Wskazania. Blednica, pobyt dla rekonwalescentów.

Komunikacja. Pocztove połączenie ze stacją Gosler drogi żelaznej „Gosler Clausthaler Zweigbahn“.

Bottenhagen. Meklenburg.

Kąpiele morskie, brzeg piaszczysty, bez urwisk. Miejscowość otoczona lasami. Połączenie pocztowe ze stacją Grevesmühle,

Bonn nad Renem.

Specjalny zakład leczniczy d-ra Szmitz'a dla morfinistów, alkoholików i epileptyków, choroby umysłowe wykluczone.

Boppard nad Renem.

2 zakłady wodolecznicze d-ra Hoestermana i d-ra Borges.

orżom. Kaukaz.

W Tyfliskiej gub., miejscowość zdrowa, nie malaryjna, posiada dwa źródła alkaliczno-słone.

Komunikacja. 27 wiorst od stacji Michajłowo, Poti-Tyfliskiej drogi.

Borkowszczyzna. Witebskiej gub.

Miejscowość bardzo malownicza, wśród lasów sosnowych, dwa spore jeziora. Grunt piaszczysty i suchy.

Klimatyczne warunki w sezonie—od 1 maja do września—doskonałe. Borkowszczyzna posiada dwa źródła wód—żelazisty i siarczany, ciepłoty 7,5⁰ C., wodolecznicę, mieszkań szczupło.

Borbye. Szlezwig-Holsztynja.

Kąpiele morskie o umiarkowanym uderzeniu fali.

Komunikacja. 8 godzin od Berlina.

Bordighera. Włochy.

Klimatyczna stacja w zatoce Genewskiej. Powietrze nadzwyczaj ciepłe, czyste i przyjemne, średnia temperatura wieczorna 4 miesięcy zimowych, od grudnia, do marca $+7^{\circ}$ C.; oprócz klimatycznej kuracji, jest tam źródło siarczane i przyrządy do wzięwania.

Wskazania. Przewlekłe katarы krtani i oskrzeli z obfitą wydzieliną, cierpienia płucne, o ile niema skłonności do krwioplucia i gorączkowania, wysięki oplucnej, cierpienia reumatyczne i cukromocz.

Przeciwwskazane dla osób nerwowych i rozdrażnionych, w gruźlicy płuc z hektyczną gorączką. Panująca w tej zasłoniętej miejscowości cisza wiejska czyni ją wygodnym miejscem pobytu dla ludzi osłabionych i uzdrowieńców.

Sezon—od 15 czerwca do 15 maja.

Komunikacja. Pierwsza stacja od francuskiej granicy.

Borkum.

Kąpiele morskie na wyspie Borkum, najdalej ze wschodnio-fryzyjskich wysp w morze posuniętej, 8 mil od Emden oddalonej. Uderzenie fali bardzo też silne, a zawartość soli w wodzie morskiej znaczna (3 $\frac{0}{10}$). Klimat morski, powietrze nadzwyczaj czyste i orzeźwiająjące. Brzeg piaszczysty, płaski, prędko schnie.

Wskazania. Przewlekłe cierpienia nerwowe, neurastenja, zolzy, katar oskrzeli i małokrwistość.

Sezon—od 1 czerwca do 30 września.

Wziętość Borkumu w latach ostatnich znacznie się wzmogła, kuracjuszów przebywa tu od 6,000 do 8,000 rocznie. W miasteczku (1,500 mieszkańców) są bardzo wygodne hotele, pensjonaty i dużo mieszkań prywatnych.

Komunikacja. Codziennie statek parowy do Leer i Emden — stacyj kolejowych Emden Dortmund.

Borlachbad w Kösen.

Specjalny zakład d-ra Schütza dla chorych nerwowych (morfistów, alkoholików, kokainistów). Wodolecznictwo, elektryczność, masaż i gimnastyka lecznicza.

Borszeg w Siedmiogrodzie.

Uzdrowisko w karpatach, posiada silne szczawy, zawierające węglan wapnia i sodu, oraz żelazo. Wody te rozsyłają się w ogromnej ilości butelek rocznie.

Wskazania. Małokrwistość i cierpienia nerwowe.

Boulogne sur Mer.

Kąpiele morskie w północnej Francji, departament Pas de Calais, eleganckie i drogie miejsce kąpielowe.

Bourbonne-les-Bains. Francja, dep. Haute-Marne.

Ulubione miejsce kąpielowe w Wogezach. Klimat umiarkowany. Środki lecznicze. Źródło słone, ciepłoty od 50° do 65° C. Na 7,6 gm. stałych części składowych w litrze przypada 5,8 gm. chlorku sodu; najwięcej są zbliżone do cieplic Wisbadeńskich.

Wskazania. Gościec, artretyzm, nerwobóle, zolży i choroby kości.

Bournemouth. Anglja.

Uzdrowisko klimatyczne na południowym wybrzeżu Anglji, w hrabstwie Hauts, miejscowość osłonięta przez wysokie góry piaseczyste.

Wskazania. Katar wierzchołków płuc, gruźlica płuc w drugim okresie, wysięki opłucnej, przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, pozostałości po zapaleniach płuc.

W Bournemouth znajduje się godny uwagi, znakomity szpital dla suchotników.

Bourbon-Lancy. Francja.

Stolica departamentu Savue et Loire. Klimat łagodny, umiarkowany.

Środki lecznicze. Pięć źródeł cieplic słonych, temperatury od 43,5° do 56,5° C. Używają się prawie wyłącznie w postaci kąpeli.

Wskazania. Przewlekły gościec mięśni i stawów, wysięki, nerwobóle i żolzy.

Sezon— od 15 maja do 15 czerwca. Zakład kąpielowy otwarty cały rok.

Komunikacja. Kol. Lyon-Mediterrané.

Bourboule. Francja, Auvergne dep. Pay-de-Dome.

Pośród gór Mont-Dore, 850 m. nad poziomem morza, położenie malownicze, nad rzeką Dordogne. Klimat łagodny, wahania temperatury nieznaczne, miejscowość osłonięta, powietrze czyste i suche.

Środki lecznicze. Siedem źródeł, z których tylko dwa znajdują zastosowanie do kąpieli i picia. Ciepłota ich waha się między 19° a 61° C. Są to wody alkaliczno-słone (1,177 gm. węglanu-sodu i 3,168 chlorku-sodu w litrze wody), lecz odznaczają się znaczną zawartością arszeniku, który stanowi całą ich wartość leczniczą.

Wskazania. Uporczywe postacie żoź z cierpieniem skóry połączone, gruźlica płuc, przewlekłe sprawy zapalne płuc, bronchopneumonie, katar nosa i gardła, przewlekłe choroby skóry—psoriaz, ekzema.

Sezon trwa od 25 maja do 1 października. Liczba kuracjuszów dochodzi do 15,000.

Komunikacja. Stacja kolei Lacqueville.

Bourbon l'Archambault. Francja.

Klimat umiarkowany. Sezon— od 15 maja do 1 października.

Środki lecznicze. Cieplice słone, temperatury 52,25°, używane w postaci kąpieli. Źródło żelaziste zimne, używane do picia.

Wskazania. Gościec, nerwobóle, artretyzm, żolzy i małokrwistość.

Komunikacja. Połączenie kolejowe z Moulins.

Bormio. Włochy.

Wysokość nad poziomem morza 1340 m., w dolinie rzeki Addy, z malowniczym widokiem alpejskim na Veltlin. Doskonały klimat górski, średnia ciepłota letnich miesięcy $\pm 16^{\circ}$ — 23° C.

Środki lecznicze. Źródła cieplicowe (8) przeważnie w postaci kąpeli stosowane, ciepłoty od 33^o do 40^o. Woda zawiera bardzo mało mineralnych części składowych—przeważnie gips. Sławne kąpiele szlamowe. Oprócz tego stosują tu kurację winogronową, mleczną, wziewania i gimnastykę leczniczą.

Wskazania. Kąpiele stosują się przeważnie w chorobach skóry, przewlekłym gościecu, artretyzmie, w połączeniu z błotnym szlamiem i natryskami. W Bormio są dwa zakłady kąpielowe—stary (bagnoveccho) i nowy doskonale urządzone.

Komunikacja. Kolej dochodzi do Sondrio-Landeck, stąd powozem przez Stilsferjoh. Codziennie połączenie pocztowe z Tyrolem i Oberengadinem.

Bösing. Węgry.

W Karpackich górach. Położenie piękne, malownicze, uzdrowisko osłonięte od ostrych prądów powietrznych, otwarte tylko ze strony północnej. Ciepłota jednostajna, powietrze czyste i łagodne.

Środki lecznicze. Źródł żelazisty, zawierający węglan tlenu żelaza, używa się do picia i do kąpeli; kąpiele elektryczne, igliwiowe, leczenie zimną wodą i masaż.

Taksa zdrojowa kosztuje 4 fl., kąpiel stalowa—70 kr., elektryczna 1 fl., igliwiowa 15 kr.

Komunikacja. Kolej z Wiednia w 2 godziny, z Pressburga w 25 minut.

Botzen—Gries. Austrija.

Stacja klimatyczna zimowa, w południowym Tyrolu. Gries pod Botzen leży na południowym stoku tyrolskich Alp, w sąsiedztwie wspaniałych gór; z północy i zachodu osłonięta i dostępna tylko prądom południowym; miejscowość ta posiada klimat umiarkowany, ciepły, powietrze suche i spokojne.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, kuracja winogronowa, ruch w górach, zakład wzorowo urządzone, wodolecznica i wziewalnia.

Wskazania. Małokrwistość, rekonwalescencja, stany osłabienia, katary dróg oddechowych.

Komunikacja. Stacja kolei Brenner.

Braunlage. Górny Harc.

660 m. nad poziomem morza, ze wszystkich stron lasem i górami osłonięty. Dobra stacja klimatyczna.

Środki lecznicze. Czyste, wolne od kurzu, bogate w ozon powietrze, spacer w górach, kuracja dyetetyczna i przyrodolecznictwo, hydropatja, masaż. gimnastyka.

Wskazania. Choroby nerwowe, blednica, małokrwistość i cierpienia serca.

Brauenfels. Prowincja Nadreńska, obwód Wetzlar.

Stacja klimatyczna pomiędzy górami Taunus i doliną rzeki Lahn, 908 st. nad morzem. Na szczycie góry godny widzenia zamek książąt Brauenfels. Lasy przeważnie bukowe i świerkowe. Klimat alpejski, średnio wilgotny, orzeźwiający; dzienne wahania ciepłoty nieznaczne, opady atmosferyczne średnie. Wiatr przeważnie południowo-zachodni.

Wskazania. Gościec, zołzy, wyczerpanie nerwowe.

Przeciwwskazane są wszelkie stany zapalne.

Komunikacja. Stacja kolei Giessen-Ems-Koblenc.

Brighton. Anglja, hrabstwo Sussex.

Kąpiele morskie w kanale La Manche, najbardziej uczęszczana i elegancka miejscowość kąpielowa w Anglji. Uderzenie fali bardzo silne. Zawartość soli w wodzie morskiej — 3,5%. Ciepłota wody w sezonie kąpielowym waha się zwykle między 15 a 18° C.

Breege. Morze Bałtyckie.

Kąpiele morskie na wyspie Rugii. Czyste morskie i leśne powietrze, brzeg piaszczysty. Uderzenie fali silne, spokój i cisza prawie wiejska. Nadaje się szczególnie dla potrzebujących odpoczynku, zmęczonych gwarnem życiem miejskiem.

Komunikacja. Połączenie statkiem parowym ze Stralsundem.

Brides. Sabaudja

570 metrów nad poziomem morza; miejscowość osłonięta od wiatrów,

Środki lecznicze. Źródle solanki alkalicznej ze śladami żelaza i arsenu, temperatury 36°. używane do kąpeli i picia; obok tego stosują w zakładzie natryski, mięsienie, gimnastykę.

Wskazania. Cierpienia reumatyczne stawów i mięśni, zolży, wysięki i choroby kości.

Komunikacja. Na Wiedeń i Genewę, stąd kol. Lion-Mediterrané, st. Mutriérs.

Brückenau. Bawarja.

Na południowo zachodnim stoku gór Rön, 300 m. nad poziomem morza, wśród lasów bukowych i dębowych. Miejscowość osłonięta od wiatrów, położenie piękne. Klimat łagodny, zdrowy. Średnia temperatura lata—14° R.

Środki lecznicze. Trzy źródle mineralne, ubogie pod względem stałych części składowych, lecz przesycone kwasem węglanym, ciepłoty 9,8°C. Służą do picia i kąpeli. Źródło żelaziste i dwa źródle szczyawy ziem alkalicznych; oprócz tego wzięwalnia, leczenie elektrycznością, kąpiele stalowe, borowinowe, solankowe i natryski.

Wskazania. Ogólna słabość nerwów i mięśni, hysterja, nerwowe zaburzenia kobiet, będące w związku z narządem rodnym, małopokrwistość i towarzyszące jej nieprawidłowości menstruacyjne.

Komunikacja. Stacja miejscowej kolei—Jossa Brückenau.

Brunshaupten. Mecklenburgja.

Kąpiele morskie. Stacja klimatyczna. Miejscowość lesista, zaciszne wiejskie.

Komunikacja. Stacje kolei Doberan, Heiligendamm i Kröpelin.

Budakski Liman.

Słone i błotne kąpiele. Besarabska gubernja.

Buda-Peszt. Kajzerbad.

Na prawym brzegu Dunaju, otoczone parkiem, prześliczne położenie.

Środki lecznicze. Osiem gorących (65,5° C.) i dwa letnie (27° C.) źródła siarczane. Wzorowy zakład wodolecznicy.

Wskazania. Wewnętrzne stosowanie wód w chorobach wątroby śledziony, katarze żołądka i kiszki. Kąpiele w gościecu, w ischias chorobach skórnych. Wziewania—w katarach krtani i oskrzeli.

Buda-Peszt. Lucasbad.

Cieplisce siarczane, otwarte zimą i latem, własność akcyjnego towarzystwa, zakład w pięknym parku nad brzegiem Dunaju, wzorowo urządzony. Kąpiele siarczane, szlamowe, zimową porą połączone ciepłymi korytarzami z hotelem, gimnastyka, mięsienie.

Bukowina. Szlązk.

W dolinie zewsząd wzgórzami otoczonej, naokoło iglaste i bukowe lasy. Położenie piękne i malownicze.

Środki lecznicze. Szezawa żelazista ziem alkalicznych. Kąpiele borowinowe.

Wskazania. Reumatyzm mięśniowy, stawowy, cierpienia nerwowe, stan ogólnej słabości, blednica. malokrwistość.

Komunikacja. 7 mil od Wrockawia.

Bürgenstock. Szwajcarja, kanton Unterwalden, pod Luzerną.

Nad jeziorem Vierwaldstetskiem, jedna z najlepszych i najulubieńszych stacji klimatycznych. Czarujący widok na jezioro i na otaczające majestatyczne góry. Wysokość nad poziomem morza—870 m. nad poziomem jeziora—433. Klimat podalpejski, powietrze czyste, orzeźwiająca, łagodna. Średnia ciepota czterech letnich miesięcy wynosi—20°C.; przy nieznacznych wahanach w lipcu i sierpniu. wieczory są tak ciepłe i łagodne, iż wrażliwi nawet chorzy mogą pozostawać na powietrzu. Promieniowanie słońca (insolacja) silne i długotrwałe.

Wskazania. Pobyt w Bürgenstock zaleca się osobom słabej kompleksji, w przewlekłych, kataralnych cierpieniach płuc, w bladaczce i zaburzeniach trawienia, w cierpieniach nerwowych i rekonwalescencji.

Zakład na 400 osób wzorowo urządzony, na wspaniałej łące, wśród lasu bukowego.

Komunikacja. Stacja parostatków na jeziorze Czterech kantonów. Kolej pospieszna, elektryczna.

Burkusk.

W bliskości Kiszyniewa, 248 st. nad poziomem morza. Siarczane kąpiele.

Burtscheid, prowincja reńska, w obwodzie Akwizgrańskim.

Wysokość nad poziomem morza—165 m.

Środki lecznicze. Z 25 źródeł tylko 9 znajduje zastosowanie lecznicze. Należą one do rzędu cieplic saliniczno-słonnych, z pośród których część tylko zawiera siarkę; zbliżone są do cieplic akwizgrańskich, zawierają jednak znacznie mniej siarkowodoru. Przeważne ich części składowe to—sól kuchenna, sól Glauberska i węglan sodu. Ciepłota źródeł—od 27° do 74,5°C. (Mühlenbadquelle ma najwyższą ciepłotę z pośród wszystkich cieplic środkowej Europy). Wody służą do wewnętrznego i zewnętrznego użycia.

Wskazania. Zastarzały przymiot, przewlekły gościec, nerwobóle, przewlekłe wyrzuty skóry, chroniczne choroby błon śluzowych.

Burtscheid posiada 13 dobrze urządzonych zakładów kąpielowych, hotele mają swoje własne źródła i są przysposobione do zimowej kuracji.

Komunikacja. Na Akwizgran.

Busko.

Gubernja Kielecka, powiat stopnicki.

Miasteczko położone w górze ma powietrze suchsze od zakładu w dolinie. Deszcze bardzo prędko obsychają z powodu spadzistego

gruntu, łąk i bagien w okolicy niema. Klimat zmienny, przejściowy od lądowego do morskiego, średnia temperatura sezonu—17,5° C.

Srodki lecznicze. Wody mineralne siarczano-słono-wapienne, sól glauberską i jod zawierające. Wody pochodzą z czterech obecnie eksploatowanych źródeł: Rotunda i Maszynowa Studnia—do kąpielii,—Grota do picia. Ciężkość i skład chemiczny Groty i Rotundy nie wiele się różnią. Ciężkość ich od 12,2° do 10,6° C. Litr wody ze źródła Rotundy zawiera: wolnego kwasu węglanego—0,178 g., siarkowodoru—0,032 g., stałych części składowych—13,472 g., z tego na chlorek sodu przypada—10,147, na chlorek magnezu—0,0285, siarczan sodu—1,3384, siarczan magnezu—0,3989, na siarczan wapnia (gips)—1,292, na węglan magnezu—0,015, węglan wapnia—0,085, związki jodu i bromu—0,02242. Muł buski zawiera 4,01% chlorku sodu, 35,21% węglanu wapnia, 3,00% siarczynu wapnia, 8,41% tlenku żelaza, 0,0043 związków jodu.

Do kąpielii dodają ług mineralny, na miejscu przygotowywany, oprócz tego są kąpiele mułowe, pozatem kąpiele parowe, igliwiowe, elektryczne, natryski, gimnastyka lecznicza, masaż. Szpital św. Mikołaja na 70 łózek—z opłatą 70 k. dziennie (40 łózek bezpłatnych).

Wskazania. Leczenie przyniotu stało się poniekąd specjalnością Buska i pobliskiego Solca. kuracja kąpielowa okazuje się jednak bardzo skuteczną i w przewlekłym gościecu, zolzach, krzywicy, chorobach skórnych, sprawach wysypkowych i pozapalnych—tkanek, stawów i kości, w chorobach narządów płciowych kobiecych, wysiękach, paraliżach obwodowych i centralnych.

Sezon trwa od 8-go maja do 20-go września, kąpiel mineralna kosztuje 55 k., dla dzieci—25 k., igliwiowa—1 rb., parowa—60 k., elektryczna—1 rb., mułowa—1 rb. 30 k. Bilet sezonowy na wejście do parku, familijny—15 rb., pojedynczy—5 rb. W zakładzie (23 pokoje) utrzymanie jednej osoby kosztuje od 2 do 5 rb., rodziny z 4 osób złożonej od 6 do 10 rb. dziennie łącznie z kosztami kuracji. Mieszkań prywatnych jest poddostatkiem—na lefnich mieszkaniach—Bagateli, Wislicy i innych, razem do 560 pokojów, mieszkania od połowy czerwca do połowy sierpnia droższe: od 25 kop. do 1 rb. dziennie, w miasteczku od 8 do 20 rb. miesięcznie, w zakładzie lub bliższej okolicy od 5 do 45 rb. miesięcznie. Lekarzami szpitala są d-rzy: Majkowski i Sulimierski, dyrektorem zakładu jest dr. Isajew. Obok nich praktykują w Busku. Dymnicki, Grabowski, Wrześniowski, Radzikowski, Opman i Bunin.

Komunikacja. St. kol. Kielec, skąd 8 mil dobrą szosą.

Bussang. Wogezy, nad Mosellą.

670 m. nad poziomem morza. Klimat górski.

Środki lecznicze, 3 źródła mineralne sodowo-wapienne. Używane tylko do picia. Kąpiele robią z wody czystej, wód mineralnych z terpentyną. Elektryczność.

Sezon trwa od czerwca do września.

Büsum. Szlezwig-Holsztynja.

Kąpiele morskie w morzu Północnem, w zatoce, otoczonej wąłem; kąpiel możliwa tylko podczas przypływu.

Utrzymanie i mieszkania dobre, woda do picia nieszczególna.

Komunikacja. 2 godzin koleją od Berlina.

Buziás. Na Węgrzech.

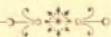
Jedno z najznacniejszych uzdrowisk węgierskich.

Środki lecznicze. Szeżawy żelazisto-solne, wśród wszystkich europejskich źródeł stalowych odznaczają się największą zawartością dwuwęglanu żelaza, obfitują one także w sole kwasu węglanego, są przesycone kwasem węglanym i w tym względzie dorównywają najczęściej znanym źródłom tego rodzaju.

Wskazania. We wszystkich cierpieniach, w których jest wskazane żelazo.

Znajdują się tu dobrze urządzone zakłady.

Komunikacja. Temeszwär i Lugos.



Cammin na pruskim Pomorzu.

Miasteczko (600 mieszkańców), pięknie położone, nad jeziorem tegoż nazwiska. wązkim pasem ziemi od morza oddzielonem. Klimat morski, temperatura jednostajna i umiarkowana.

Środki lecznicze. Obfite źródło solanki, zawierającej tlenek żelaza, jod i brom; kąpiele solankowe w pośród parku; wspaniałe urządzone kąpiele borowinowe.

Wskazania. Solankę Cammin, stosują także wewnętrznie, przeważnie jednak w postaci kąpieli, w gościu, zolzach, przewlekłych chorobach kobiecych i chorobach skórnych.

Komunikacja. Statkiem parowym ze Szczecinu, Wollin do Commin.

Campiglio di Madona. Zachodni Tyrol.

1550 m. nad poziomem morza. Klimat alpejski, stacja klimatyczna, zakład wodolecznicy.

Cannes. Południowa Francja, dep. Pas-de-Calais.

Świetna i wielce uczęszczana miejscowość klimatyczna i kąpiele morskie nad Riviera di Ponente. Góry Estérel osłaniają Cannes z północnej i zachodniej strony, chroniąc od burzliwego mistralu, 12 kilometrów na północ od Cannes znajdują się Alpy. Roślinność południowa, średnia ciepłota zimowych miesięcy od listopada do kwietnia—10,4° C., stosunkowa wilgotność—64,5 ct.

Wskazania. Klimat Cannes działa więcej pobudzająco, niż—Mentony i wskazany jest w przewlekłych katarach dróg oddechowych z obfitą wydzieliną błon śluzowych, w początkowym okresie suchot płucnych, w wysiękach opłucnej, w cierpieniach reumatycznego i skrofulicznego pochodzenia wymagających ożywienia przemiany materji, w blednicy bez chorobliwej pobudliwości nerwowej. Dalej od morza położona urocza miejscowość—Le Cannet stanowi doskonale miejsce pobytu dla cierpiących na gruźlicę płuc.

Sezon dla klimatycznej kuracji od października do końca maja, dla kąpieli morskich—od końca kwietnia do końca października.

Komunikacja. Jedzie się przez Granicę, Wiedeń, Ventimiglie, Wizzę do miejsca.

Cannstatt i Berg. Wirtembergja.

Miejscowość klimatyczna i kąpielowa. Wysokość nad poziomem morza—225 m. Klimat odznacza się jednostajną ciepłotą, łagodnym i czystym powietrzem, okazuje się szczególnie pożytecznym w cierpieniach dróg oddechowych,

Środki lecznicze. Liczne źródła szczawiy solnej ziem (w litrze—2 grm. soli kuchennej), ciepłota ich waha się między 15,7 a 21° C. Źródła Berg są gorętsze i zawierają więcej części składowych.

Wskazania. Wody Cannstatt—Berg stosują się wewnątrznie i w postaci kąpeli, są wskazane w kataralnych zaburzeniach narządów trawienia i dróg oddechowych, w lżejszych postaciach zastoju cyrkulacji brzusznej, w zółzach, których leczenie stało się poniekąd specjalnością w Cannstatt.

Komunikacja. Jedzie się przez Berlin, Lipsk, Norymbergję, Stuttgart, skąd 5 klm. do miejsca.

Capwern. Pyreneje.

560 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny.

Środki lecznicze. Źródła siarczano-wapienne, używane do picia i kąpeli.

Wskazania. Choroby nerek, podagra. Kuracja zasadza się szczególnie na piciu wody.

Sezon—od 15 maja do 12 listopada.

Komunikacja. Kolej południowa.

Capri, Anacapri. Włochy.

Wysokość Capri nad poziomem morza—138 m., Anacapri—300 m. Klimat ciepły, łagodny odznacza się swą jednostajnością i czystością powietrza, grunt wapienny, wyklucza wszelką wilgoć.

Wskazania. Zbyt powolna rekonwalescencja, małokrwistość, zółzy, poczynająca się gruźlica płuc, cierpienia nerwowe (neurastenia). Na Capri i Anacapri pobyt bardzo przyjemny. Mieszkań podstatkiem, w hotelach i prywatnych domach.

Komunikacja. Przez Neapol.

Catania. Sycylja.

Kąpiele morskie, Zimowa stacja klimatyczna u stóp Etny. Klimat łagodny, deszczów mało.

Wskazania. Przewlekły suchy katar dróg oddechowych przy rozemnie płuc, poczynająca się gruźlica płuc i nerwowość.

Cauterêts. Francja, dep. górnych Pyreneów.

Najwyższa w Pyrenejach miejscowość lecznicza—992 m. nad poziomem morza, klimat górski, powietrze jednostajne

Środki lecznicze. Liczne źródła Cauterêts należą do rzędu siarczano-sodowych, ciepłoty od 15° do 55° C. Ubogie są pod względem części składowych i przeważnie zawierają siarczan sodu. Używają się do picia, kąpeli, płukania i wziewań.

Wskazania. Przewlekłe katary błon śluzowych, laryngitis, bronchitis, pharyngitis granulosa, dyspepsja, żołyż; w gruźlicy—skutek wątpliwy.

W Cauterêts znajduje się dziewięć zakładów kąpielowych, najlepsze—Grande-Etablissement i Etablissement Railliére.

Sezon—od 15 maja do 15 października.

Komunikacja. Piérrefitte, linii kolejowej Lourdes-Argelès-Pierrefite, stąd końmi do miejsca.

Challes. Sabaudja.

Pięć kilometrów od Chambéry. 270 m. nad poziomem morza, średnia ciepłota 25° C.

Środki lecznicze. Zimne źródła siarczane, stosowane w postaci kąpeli, natrysków i wziewań.

Wskazania. Przewlekłe katary dróg oddechowych, choroby skórne i przymiot.

Sezon—od 15 maja do 15 października.

Komunikacja—na Genewę, skąd 1/2 godz. końmi do Chambéry.

Champel. Szwajcarja:

Zakład wodolecznicy nad rzeką Arwą, w cudownie pięknej miejscowości. Zakład leczniczy, urządzony podług najnowszych wy-

magań, ma opinię jednego z najlepszych. Nadaje się szczególnie do pobytu na jesień i wiosnę.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, neurastenja, małokrwistość i rekonwalescencja.

Sezon—od 15 kwietnia do 19 października.

Komunikacja. 20 minut od Genewy koleją elektryczną.

Charlottenbrunn. Szlązk.

Górska stacja klimatyczna w okolicy lesistej, 469 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Słabe szczawy alkaliczno-żelaziste. Duży zakład kąpielowy dla wszelkiego rodzaju kąpeli i natrysków, kąpiele z kwasem węglanym i igliwiowe, wzięwania, kuracja mleczna i kefir.

Sezon—od maja do października.

Wskazania. Katary dróg oddechowych, małokrwistość i cierpienia nerwowe.

Komunikacja. Berlin-Düstersbach-Glatz.

Charlottenburg.

W okolicach Berlina. Zakład dr. Edel'sa dla umysłowo i nerwowo chorych.

Chatelguyon. Francja, dep. Pay de Dome.

Klimat umiarkowany.

Środki lecznicze. Źródła wody alkaliczno-salinicznej (glauber-skiej), z działaniem czyszczącym, ciepłoty 33° C.

Wskazania. Zaparcie i kongestje.

Sezon od 15 maja do 15 października.

Komunikacja. Przez Berlin, Kolonję, Paryż, St. Germain, do Rion, skąd końmi do miejsca.

Chandesaignes. Cantal.

W dolinie Remontalon, 750 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. 25 cieplic z temperaturą 57°—81,5°. Jedno źródło żelaziste, zimne, służy wyłącznie do picia. Wody cieplic stosują do rozmaitych kąpiei i do picia.

Wskazania. Gościec, nerwobóle i atretyzm.

Sezon—od 1 czerwca do 20 września.

Komunikacja. Kolej południowa, stacja Saint-Flour.

Chemnitz. Saksonja.

Miejscowość prześliczna, u stóp gór kruszcówych. Znakomity zakład przyrodolecznicy, kosztem miliona marek przez Zimmermana urządzony i darowany miastu.

Wszelkie fizyczno-dyetyczne metody lecznicze znajdują tu zastosowanie: wodoleczenie, tak zwane kąpiele słoneczne, kąpiele w gorącym powietrzu, gorącym piasku, masaż, gimnastyka lecznicza (przyrządy Zanderowskie) i wszelkiego rodzaju kuracja dyetyczna.

Churwalden. Szwajcarja, kanton Graubüden.

Alpejska stacja klimatyczna, 1247 m. nad poziomem morza, klimat górski, jednostajny.

Wskazania. Nadaje się szczególnie w rekonwalescencji, katarach oskrzeli, wierzchołków płuc i poczynającej się gruźlicy.

Komunikacja. Kolej do Chur, stąd pocztą w 2 godz. do miejsca.

Ciechocinek. Gub. Warszawska, powiat Nieszawski.

Na pograniczu pruskiem, wiorstę od lewego brzegu Wisły. Miejscowość piaszczysta, klimat zdrowy i umiarkowany, przeciętna ciepłota od maja do października — 21,6° C., miejscowość osłonięta od północno-wschodnich prądów. Grunt piaszczysty łatwo przepuszcza wodę, wilgoci też niema, z wyjątkiem miejsc pokrytych torfem. Powietrze pod tężniami zawiera rozpylone części soli i ozon.

rodki lecznicze. Źródła solanki, z których jedno zawiera—4% nie są słabsze i mogą być używane do picia. Solanka zawiera: a sodu—3,340 gr., chlorku potasu—0,026, chlorku magnezu—chlorku wapnia—0.175, siarczynu wapnia—0,117 jodku i bromku zu—0,001 i 0,009. Źródła te stosują się przeważnie w postaci do których w razie potrzeby dodają ług i szlam, kąpiele w za- wydają się w 200 rozmaitego rodzaju wannach. Obok tego się natryski, parówki, kąpiele błotne; spacer pod tężniami ma nie znaczenie lecznicze.

Wskazania. Choroby skórne, krzywica, zolzy, blednica i niedo- ość, dna, przewlekłe zapalenia stawów i kości pochodzenia ura-), choroby narządów jamy brzusznej, wysięki. choroby kobiece, y nerwów—porażenia pochodzenia peryferycznego i centralnego. Sezon trwa od 20 maja do 20 września. Frekwencja do 5000 ocznie. Pobyt bardzo przyjemny; jest stała orkiestra, teatr, spa- iad Wisłą, reuniony i zabawy. Cena mieszkań nie wygórowana. Taksa zdrojowa—3 rub., od rodziny—4 rub. 50 k., kąpiele słone— błotne—75 k., parówka—40 k., dla osób ze szpitali lub niezamoż- posiadających pozwolenie komitetu (biuro—Warszawa Hoża 7, — kąpiele—bezpłatnie.

lekarze ordynujący: Lubowski, Stockman, Pajewski, Ruppert, , Tannenbaum. Górski, Arusztejn, Asterblum i Ciągliński.

komunikacja. Kolej Warszawsko-Wiedeńska do Aleksandrowa, gą do Ciechocinka, statki parowe Wisłą.

Cirkvenica. Austrja.

imowa stacja klimatyczna i kąpiele morskie w morzu Adrya- n, 33 kilometoów na północo-wschód od Fiume. Położenie nad- j malownicze, roślinność rokoszna, południowa, miejscowość ta z północy, wzgórze zaś przeciwległej wyspy Veglia chronią wpływu Sirocca, klimat w zimie łagodny, w lecie umiarkowa- dnia ciepłota wynosi—14.3° C., stosunkowa wilgotność—75%.

rodki lecznicze. Niezrównane kąpiele morskie, uderzenia fali t silne, zawartość soli w wodzie morskiej znaczna.

Wskazania. Klimat w połączeniu z kąpielami morskimi szcze- dobry skutek wywierają w blednicy, małokrwistości, chorobach eh, cierpieniach nerwowych, w zolzach i krzywicy. Na zimowy zaleca się Cirkvenica w cierpieniach kataralnych dróg oddecho- w chorobach nerwowych i zaburzeniach cyrkulacyjnych

Sezon dla kąpiei—od końca kwietnia do października. Taksa zdrojowa wynosi 4—6 fl. na sezon.

Komunikacja. Przez Wiedeń do Fiume, skąd parowcem w 1½ godz. lub końmi w 3 godziny do miejsca.

Contréxéville. Francja, dep. Wogezów.

Na płaszczynie, wśród gór Wogezkich, 342 m. nad poziomem morza. położenie malownicze, nad rzeką Werą (dopływ Mozelu).—Sława Contréxévillu, którego wziętość wzrasta czem dalej tem więcej, datuje od roku 1760 dzięki Bogarowi, przybocznemu lekarzowi króla Stanisława Leszczyńskiego.

Środki lecznicze. Contréxéville posiada 4 źródła, ciepłoty 10° C., z których najbardziej znane jest t. zw. źródło „Pavillonu“. Wody zawierają w litrze 3 gr. stałych części skadowych (gipsu 1,605 g., węglanów ziem 0,437 g., mniejsze ilości dwuwęglanu sodu siarczanu sodu—0,030 g. i magnezu 0,236 g.; kwasu węglanego 0,080 g.).

Wskazania. Wody te są przedewszystkiem skuteczne, w piasku moczowym (z moczanów, szczawianów i fosforanów), szczególnie kiedy wywołuje kolkę nerkową lub krwawienie, skutkują one w tym kierunku nawet przy moczu alkalicznym; następnie stosują Contréxéville z dobrym skutkiem w katarach pęcherza, artretyzmie (stawowym i visceralnym), w cukromoczu i kamicy żółciowej. Obecność dużych kamieni moczowych w pęcherzu, bezwład pęcherza, organiczne wady serea stanowią przeciwwskazanie do stosowania Contréxévillu. Energetyczne działanie wód na dyatezę kwasu moczowego odbywa się nie tyle przez powiększenie jego rozpuszczalności, ile przez ogólny wpływ moczopędny. Większe ilości wody przepłukują tkanki ustroju i, powiększają ilość moczu, usuwając tą drogą obfitsze ilości kwasu moczowego. Oprócz specyficznego działania samych wód wiele zatem stanowi ilość wprowadzonej do organizmu wody. Dobre rezultaty osiągnane w Contréxéville zależą też w znaczne mierze od tego, że pacjentom dają do picia niezwykle wielką ilość tej wody—10—12—15 szklanek na dobę—w stosunku do tego ilość moczu znacznie się powiększa i tą drogą kwas moczowy obficie z organizmu się wydala; wielka sława Contréxévillu szczególnie źródła „Pavillonu“ w leczeniu artretyzmu i zlogów moczowych jest poniekąd usprawiedliwioną. Oprócz te o zalecają Contréxéville w cukromoczu, katarach narządów trawienia i cierpieniach wątroby.

Wody Pavillonu rozchodzą się w olbrzymie ilości po wszystkich krajach i piją się w celach leczniczych w domu.

Sezon trwa od 20 maja do 20 września.

Taksa zdrojowa 20 fr., ceny kąpieli od 1,50 do 4 fr. Zakład posiada 120 pokoi, hoteli 14, prywatnych vill kilka. Na miejscu teatr i kasyno.

Ordynują lekarze: Ayme, Boichox, Bursier, Graux, Debout d'Estrées, Mabboux, Thiéry, Leclerc i Rajehlin (z Warszawy).

Komunikacja na Aleksandrów, Berlin, Kolonję, Metz, Nancy.

Corfu. Grecja.

Główne miasto na wyspie jońskiej, zimowa stacja klimatyczna; klimat Corfu w zimie nawet ciepły, położenie wspaniałe, wahania ciepłoty i ciśnienia powietrza dość jednak znaczne, wilgotność dość wysoka. Nie zupełnie przyjazne w tym kierunku warunki klimatyczne stanowią przeciwwskazanie dla cierpiących na reumatyzm, katary i—tylko nie bardzo wrażliwi na tego rodzaju zmiany atmosferyczne mogą z pożytkiem korzystać z zimowego pobytu w Corfu (chorzy na poczynającą się gruźlicę i melancholicy).

Cranz pod Królewcem, Prusy Wschodnie.

Kąpiele morskie o silnem uderzeniu fali (wiatr północno-wschodni i zachodni). Woda morska zawiera 0,7 p. Ct. soli. Brzeg piaszczysty.

Cudowa. Szlązk pruski.

Nad poziomem morza 400 m. Klimat łagodny, przeciętna ciepłota sezonu—13,02° C.

Środki lecznicze. Przesycone kwasem węglanym alkaliczno-salicyczne szczawy z zawartością ziemi żelaza, źródła—Nowe i Eugenji—służą wyłącznie do picia, ostatnie zawiera dość wydatne ilości arszeniku, czemu głównie zawdzięcza swój wpływ leczniczy—ciepłota ich 11° C. Pozatem tego stosują tu kąpiele borowinowe, gazowe, elektryczność i masaż.

Wskazania. Zalecają Cudowę w ogólnem osłabieniu, neurastenji, paraliżach obwodowych i centralnych w dyspepsjach, przewlekłym katarze oskrzeli, rozdrażnieniu nerwowem, skłonności do kongestji, blednicy, małokrwistości i cukromoczu. Źródło—Gottholdquelle służy specjalnie w katarach dróg oddechowych, żołądka i pęcherza.

Sezon—od 15 maja do 1 października.

Taksa zdrojowa—24 mrk., kąpiel—1 do 1,50 mrk., mieszkania—6 do 30 mrk. tygodniowo.

Komunikacja. Z Wrocławia (5 g.) przez Königszelt, Sorgau, Fellhammer, Halbstadt i Nachod.

Czarniecka Góra pod Niekłaniem, gub. Kielecka.

Trzy wiorsty od st. Niekłań, kol. Iwangrodsko-Dąbrowskiej. Na zachodnim stoku Święto-Krzyskich gór, wśród ciszy leśnej położona, od wiatrów osłonięta, miejscowość ta posiada wszystkie warunki doskonałe leśno-górskiej, przyrodoleczniczej stacji klimatycznej. Zakład leczniczy, 950 stóp nad poziomem morza położony, obficie w wodę ze źródła Św. Stefana zaopatrzony. Temperatura lipca i sierpnia 19^o—22^o C. Klimat górski, łagodny, powietrze przesycone ozonem, wolne od kurzu i drobnych ustrojów.

Środki lecznicze: Zakład wodoleczniczy, wody mineralne, mięsenie, kuracja dyetetyczna Weir-Mitchla, elektryczność i t. d.

W zakładzie leczniczym—40 pokoiów, na stacji dwie duże wille hr. Platera, we wsi Korpusa liczne domki do najęcia; pobyt tani.

Komunikacja: Z Warszawy na Kuluszki i Niekłań, koszt 2 rub. (3 kl.), podróż trwa 7 godzin; do zakładu $\frac{1}{2}$ godz. końmi.

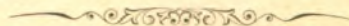
Czokrask.

Grupa źródeł mineralnych i muł. Tawrycka gubernja, Teodozyski powiat, na wybrzeżu Azowskiego morza; klimat stepowy, gorący, roślinności mało.

Środki lecznicze. Źródło saliniczno-słone, zdroj siarczany, jeziorko słone i muł.

Zakład do kąpiei szlamowych i siarczanych bardzo wygodny.

Sezon—od 25 maja do 1 września.



Davos-Dörfli. Szwajcaria, kanton Graubünden.

1574 m. nad poziomem morza, w dolinie tegoż nazwiska, miejscowość otoczona wspaniałymi górami z przeszlicznym widokiem na jezioro. Klimat alpejski, powietrze spokojne, czyste, suche, dość chłodne. Wahań temperatury w lecie większe, niż w zimie, lecz zmiany nie są raptowne. Średnia ciepota lata—2,73° C., zimowego sezonu—1,11° C., operowanie promieni słonecznych dość znaczne i czyni możliwym dla chorych pozostawanie na powietrzu podczas głębokiej zimy. Średnia wilgotność—75,2° C., w sezonie letnim powietrze umiarkowanie ciepłe.

Z dwóch miejscowości —Davos-Platz i Davos-Dorfli, odległych od siebie o 1/2 godziny drogi, a reprezentujących będące w mowie uzdrowisko, pierwsze zasługuje na wyróżnienie, jako właściwa miejscowość lecznicza.

Wskazania. Usposobienie do gruźlicy płuc, poczynająca się gruźlica, przy braku widocznych zmian w płucach, objawiająca się jednak w postaci lekkich wieczornych wahań gorączkowych i nocnych potów, przewlekły katar wierzchołków płuc, zwyczajne katary krtani, wysięki opłucnej i ogólne osłabienie.

Przeciwwskazania. Silna hektyczna gorączka, choroby nerek, gruźlica krtani, organiczne wady serca. Nie zaleca się pobytu w Davos ludziom małej odporności żywotnej.

Sezon zimowy od 15 października do końca maja, letni od 15 czerwca do 15 września.

Zakład leczniczy dla chorych na płuca otwarty rok cały (dr. Turban). Zakład „I. W. Holsber“ (180 pokojów), cena 7,50—14 fr. tygodniowo. Taksa zdrojowa 75 ctm. tygodniowo.

Komunikacja. Przez Wiedeń, Monachjum, Lindau, Buchs, koleją Landquart-Davos (także jeziorem Badeńskim).

Dieppe. Francja, departament dolnej Sekwany.

Bardzo wzięte i przez elegancki świat paryski wielce uczęszczane kąpiele morskie. Urządzenia kąpielowe doskonałe, uderzenie fali mocne, grunt piaszczysty.

Dievenow. Prusy.

Pod Cammin na pomorzu, Uderzenie fali mocne. Najlepsze urządzenia kąpielowe w Berg-Dievenow; w pobliżkiem Cammin stosują kąpiele solankowe, borowinowe i parowe.

Dissentis. Szwajcjarja, kanton Graubünden.

Wzorowo urządzony zakład leczniczy: „Disentiser Hof“, wzniesiony nad poziomem morza 1150 m., klimat alpejski.

Posiada szczawy, zawierające węglan magnezu, stosowane w zaparciu.

Doberan. Mecklenburg-Szwerin.

Kąpiele morskie o dość silnem uderzeniu fali. Doberan posiada oprócz tego słabe siarczane źródło żelaziste ziem alkalicznych, oraz źródło słone.

Komunikacja. Stacja kolei.

Döse, morze Północne.

Kąpiele morskie.

Komunikacja. Stacja kolei Hamburg-Brema.

Driburg. Westfalja.

Miejscowość lecznicza w Teutoburskim lesie, 200 m. nad poziomem morza, wśród lesistych gór położona. Klimat umiarkowany, wzmacniająca. Powietrze leśne.

Środki lecznicze, Źródła saliniczne ziem, zawierające żelazo i kwas węglany; wody te używane są przeważnie do picia. Źródł siarczany, używany do siarczano-borowinowych kąpeli.

Sezon trwa od 1 maja do 15 października.

Wskazania, Małokwistość, neurastenia, nerwowość, choroby kobiece, pęcherza, kataru narządów oddechowych, podagra i otłuszczenia.

Komunikacja. Stacja kolei Kreiensen-Altenbeken.

Dürkheim. Bawarja, Pfałc nad Renem.

W malowniczej dolinie, 8 źródeł, zawierających jod i brom, solanki używane do kąpiei. Winogronowa kuracja.

Zakład dla dzieci skrofulicznych, dotkniętych krzywicą.

Dürrenberg. Okrąg Merseburg.

Nad rzeką Saalą, ładne położenie. Źródła solanki, zawierające jod i brom.

Wskazania. Choroby kobiece, zolzy, choroby dzieci, podagra i choroby skórne.

Komunikacja. Lipsko-Turingska kolej, stacja Dürrenberg.

Dürrhein. Badeński Schwarzwald.

705 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna i silne kąpiele solankowe.

Komunikacja. Stacja Marbach, kolej Schwarzwaldska.

Druskieniki. Gubernja Grodzieńska.

200 m. nad poziomem morza, na prawym brzegu Niemna. Położenie nadzwyczaj malownicze i piękne. Klimat umiarkowany, temperatura powietrza łagodna, nie przedstawia zbyt znacznych wahań. Wilgotność umiarkowana, deszcze częste, grunt piaszczysty prędko wysychający.

Środki lecznicze. Zimne słone wody mineralne, używane do picia i kąpiei, dla wzmocnienia kąpiei dodają ług, zawierający bromek sodu. Natryski, wanny parowe. Kumys wyrabiają tatarzy z mleka kobyłego. Kąpiele rzeczne w Niemnie i Rotniczance, gimnasyka lecznicza.

Zakład kąpielowy, budowany w 1884 r., urządzony wygodnie, wanna (metalowa) kosztuje—40 k. Kuracjusze mieszkają w hotelu—własności zarządu wód—i w prywatnych mieszkaniach, życie przyjemne i niedrogie.

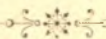
Wskazania. Żółty, krzywica, chroniczny gościec stawowy i mięśniowy, początki podagry, blednica, chroniczny nieżył narządów trawienia, chroniczne nieżyty dróg moczowych, choroby kobiece i nerwowe.

Przeciwwskazania. Choroby ostre zapalne, daleko posunięte choroby dróg oddechowych, nowotwory złośliwej natury, daleko posunięte wady serca i—ciąża.

Sezon trwa od 5 maja do 15 września.

Komunikacja. Druskieniki odległe są od stacji Porzecza, drogi żel. Warszawsko-Petersburskiej—17 wiorst.

Latem pomiędzy Grodnem i Druskienikami kursuje statek parowy.



Eaux-Bonnes. Departament Basses-Pyrenées.

750 metrów nad powierzchnią morza. Klimat łagodny, powietrze świeże.

Środki lecznicze. Osiem słabych źródeł siarczanych, zawierających przeważnie siarczan sodu, których ciepota się waha między 12^o a 33^o C. Kąpiele mają znaczenie podrzędne i tylko stosowanie wewnętrzne cieplic Bonnes odgrywa w leczeniu główną rolę.

Wskazania. Prawie wyłącznie choroby dróg oddechowych, cierpienia krtani, kataru oskrzeli, astma z kataru oskrzeli, bezwładem ich i rozedmą płuc połączona, gruźlica w drugim okresie, małokrwistość.

Komunikacja. Stacja Pau, kolei południowej.

Eichwald pod Teplitz. Czechy.

„Theresienbad“ u stóp gór Hareu; okolica lesista; stacja klimatyczna. Największy zakład wodolecznicy Czech. Jedzie się przez Berlin, Drezno, Bodenbach, do Töplitz.

Eilsen. Księstwo Schaumburg-Lippe.

Wzgórza Wezery i lasy osłaniają miejscowość od prądów zimnych. Średnia temperatura lata—14^o do 15^o R.

Środki lecznicze. Źródła siarczane, zimne, używane do kąpiei, picia i wziewań. Na uwagę zasługują jedynie przyrządzane na miejscu kąpiele siarczano-szlamowe, zawierają one kwas krzemny, tlenek żelaza, sole wapnia, sole siarczane i siarkowodór.

Wskazania. Artretyzm, reumatyzm, różne choroby wysypkowe, zastój cyrkulacji brzusznej, choroby kości skrofulicznego pochodzenia.

Przeciwwskazania: wszelkie postacie gruźlicy, małokrwistość, usposobienie do krwotoków.

Jedzie się przez Aleksandr., Berlin, Hanower do Bückenburg, skąd końmi 7 mil do miejsca.

Eisenach. Ks. Sachsen-Weimar.

Stacja klimatyczna, 400 m. nad poziomem morza. Miasto nieopodal Turyngskiego lasu, miejscowość lesista, widoki prześliczne. W po-

bliżu sławnego zamku Wartburg zbyt kownie urządony zakład leczniczy dla chorych nerwowych, d-ra Köllnera i zakład profesora Denhardta dla dotkniętych zбочeniami mowy.

Elgersburg.

„San Rath“ w Turyngskim lesie, wzorowo urządony zakład wodolecznicy d-ra Barwińskiego.

Sezon trwa od 1 marca do końca listopada.

Zakład wodolecznicy dra Preissa, ze specjalnie urządzonymi łazienkami.

Wodolecznica „ks. Ernesta“, pod samym lasem, w pięknej miejscowości.

Komunikacja. Elgersburg jest stacją kolei—Erfurt-Gotha.

Elöpatak. Węgry.

Najwięcej uczęszczana miejscowość lecznicza w Siedmiogrodzie.

Środki lecznicze. Szczały ziem alkalicznych, ciepłoty od 9° do 11° C., stosowane w postaci kąpeli i wewnątrznie.

Wskazania. Blednica, zolży, zastoje w cyrkulacji brzusznej i żyły wrotnej, katar kiszek.

Elisabethbad-Haffkrug.

Kąpiele morskie nad zatoką Neustadt (morze Północne).

Kolej do Gleschendorf.

Utrzymanie od osoby 4 marki dziennie; dzieci i służba płacą 2 marki 50 fenigów.

Pokój od 6—18 m. tygodniowo.

Elisabethruhe.

Stacja klimatyczna pod Eisenach w Turyngskim lesie, 300 m. nad poziomem morza. Góry i lasy zasłaniają od zimnych wiatrów. Piękne widoki uprzyjemniają pobyt.

Elmen. Prowincja Saska.

16 kil. od Magdeburga.

Środki lecznicze. Jod i brom zawierająca solanka (5^o/_o soli), łąg, kąpiele stalowe, siarczane, solanka do picia.

Wskazania. Zołzy, choroby skórne, gościec, choroby kobiece.

Elmen posiada piękny park pod tężniami.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Magdeburg.

Elster. Królestwo Saskie.

Wzniesienie nad poziomem morza 437 m., położenie wśród wzgórz i lasów malownicze. Średnia ciepłota lata—10,8^o R., klimat łągodny, miejscowość osłonięta górami.

Środki lecznicze. Szczawy żelaziste, alkaliczno-saliniczne, przesycone kwasem węglanym. Źródł glauberskie (5.262 gr. siarczanu sodu w litrze wody) t. zw. Zalzquelle.

Wskazania. Leczniczy wpływ szczawy żelazistej sprowadza się do działania na organizm żelaza i kwasu węglanego, do poprawy trawienia, ulepszonego tworzenia krwi i do pobudzenia układu nerwowego. Wskazane są zatem w małokrwistości po katarach zołądka, w blednicy, w przewlekłych cierpieniach nerwowych, powstałych na tle małokrwistości, w chorobach kobiecych, rozwijających się na tle anemicznem. Jako środek pomocniczy przy użyciu wewnętrznem wód, stosują kąpiele przesycone kwasem węglanym. Źródło glauberskie działa regulująco na czynności narządów trawienia, usuwa zaburzenia cyrkulacyjne w dziedzinie żyły wrotnej, wywiera ono przytem wpływ łągodny i pewny, nie wywołując nigdy biegunki i nie drażniąc ani trochę narządów trawienia — zaleca się zatem woda ta w zastoju cyrkulacji brzusznej, w przewlekłych katarach narządów trawienia, w zaparciu chronicznem. Obok tego stosują w Elster kąpiele borowinowe, gazowe, elektryczność, masaż.

Zakład kąpielowy—własność rządowa—wzorowo urządzony, wspinały kurhaus, stały teatr letni.

Sezon trwa od 1-go maja do 30-go września.

Utrzymanie całodzienne w hotelach 5 marek, w domach prywatnych 4 m.

Opłata zdrojowa 15 m. od osoby, 25—od rodziny.

Komunikacja przez Toruń, Berlin, Wrocław, Drezno.

Elsterberg. Saksonja.

Specjalny zakład dla alkoholików i morfinistów dra Roemera.

Empfing. Górna Bawarja.

570 m. nad poziomem morza, miejscowość otoczona lasem, zupełnie osłonięta, piękne widoki na Alpy. Powietrze czyste, balsamiczne.

Środki lecznicze. Źródło ziem alkalicznych z temperaturą 7° R., używane do picia i kąpeli. Kąpiele borowinowe, solankowe.

Wskazania. Cierpienia nerek, pęcherza, żolży, gościeciec, choroby skórne.

Sezon—od 1-go maja do 15-go października.

Komunikacja. Kol. Monachjum-Salzburg, stacja Traunstein.

Ems. Ks. Nassauskie.

W dolinie rzeki Lanu, w bliskości Koblencji, 82 m. nad poziomem morza, w miejscowości malowniczej, pełnej pięknych widoków, osłoniętej wzgórzami od północnych i wschodnich powiewów zimnych. Klimat dość łagodny, wahania ciepłoty częste i raptowne.

Środki lecznicze. 20 cieplic sodowo-solnych, wśród których następujące są w użyciu: Kraenchen, Kesselbrunnen, Fürstenbrunnen, Viktoriaquelle, Wilhelmquelle. Ciepłota ich waha się pomiędzy 27,9° a 50,4° C. Wśród części składowych przeważa zawartość dwuwęglanu sodu, następnie chlorku sodu.

Wskazania. Cieplice Emskie znajdują zastosowanie głównie w katarach dróg oddechowych (Kraenchen), wywołują one rozrzedzenie wydzieliny błon śluzowych; następnie w katarach narządów trawienia, szczególnie przy nadmiernem powstawaniu kwasów. Większe ilości Wilhelmsquelle maj skutecznie działać w artretyzmie. Jako pomocniczy środek leczniczy przy picciu wód, stosują tu pozatem wzięwania (inhalatorium Göbel'a), powietrze rozrzedzone lub zgęszczone, wodolecznictwo.

Komunikacja. Przez Aleksandrowo, Berlin, Giessen.

Engelberg. Szwajcaria, kanton Unterwalden.

Klimatyczna miejscowość lecznicza, nad rzeką Aar, w otoczonej górami, szerokiej dolinie alpejskiej. Wzniesienie nad powierzchnią morza—1019 m.

Wskazania. Klimat alpejski działa podniecająco i wzmacniająco na uzdrowieńców, małokrwiwych, zaleca się w cierpieniach przewlekłych dróg oddechowych, w pierwszym okresie gruźlicy płuc, w neurastenji.

Opłata za utrzymanie w hotelach wynosi od 5—11 fr. dziennie.

Enghien-les-Bains. Francja, dep. Seine-et-Oise.

Miejscowość położona nad jeziorem.

Środki lecznicze. Źródle siarczane, zimne, używane do kąpieli, natrysków, wzięwań, kąpiele elektryczne.

Wskazania. Choroby skórne, niezbyt krtani i oskrzeli.

Komunikacja. 20 minut jazdy od Paryża, koleją Północną.

Evaux-Creuse.

Położone w dolinie rzeki Cher, u stóp gór Auvernskich, 460 m. nad poziomem morza, na miejscu starożytnych rzymskich kąpieli. Klimat umiarkowany.

Środki lecznicze. Źródła siarczano-sodowe, od 28° do 57° C., do picia i kąpieli. Natryski, kąpiele w wodzie bieżącej.

Wskazania. Artretyzm przewlekły, gościec, paraliż i choroby kobiece.

Sezon trwa od 1 maja do 1 października.

Komunikacja. Kolej Orleańska.

Evian. Sabaudja.

Nad Lemaniem, 378 m. nad poziomem morza, stolica departamentu. Klimat umiarkowany.

Środki lecznicze. 7 źródeł zawierających dwuwęglan wapnia z temperaturą 10°—12°, używanych do picia, natrysków i kąpieli.

Wskazania. Cierpienia żołądka, nieżyty przewlekłe dróg moczowych, choroby nerwowe.

Komunikacja. Kolej Paryż—Lion—m. Śródziemne.

Essentuki. Kaukaz, Obwód Terski.

Osada w dolinie, nad rzeczką Kisluszą, 918 stóp nad powierzchnią morza. Klimat chłodny, opady atmosferyczne znaczne, nieprędko wysychające z powodu właściwości gruntu. Miejscowość zasłonięta od zimnych wiatrów wysokimi górami.

Środki lecznicze. 20 źródeł mineralnych, cztery alkaliczno-słone źródła z dużą ilością kwasu węglanego, używane do picia i kąpeli, oprócz tego źródła siarczane, zawierające dużo soli, wapnia i magnezu,—wylącznie do użycia wewnętrznego. Źródła alkaliczno-siarczane stosują się tylko do kąpeli. Kąpiele błotne i elektryczne.

Wskazania. Nieżyt żołądka i kiszek, dyspepsje, atonia kiszek. Choroby wątroby i dróg żółciowych. Cierpienia nerek, pęcherza. złogi moczowe, podagra, cukromocz, choroby kobiece, otłuszczenie, nieżyt dróg oddechowych.

Jedzie się przez Brześć Litewski, Kijów, Rostów nad Donem do st. „Mineralnyja wody“, skąd przez Piatigorsk do miejsca—32 w. końmi.

Eupatorja.

Miasteczko na półwyspie Krymskim. Kąpiele morskie.

Jedzie się na Brześć, Odessę i statkiem na miejsce.



Fachingen. Prusy.

Obwód Wisbadeński. Nad rzeką Lan.

Środki lecznicze. Szczawy sodowe i ziem alkalicznych. Przesycona kwasem węglanym, mocna, lecz czysta woda alkaliczna Fachingen zawiera dużo sodu i dwuwęglanów ziem (wapnia, magnezu).

Wskazania. Cierpienia żołądka, artretyzm, cukromocz. Najskuteczniej jednak działa Fachingen w chorobach narządów moczowych, zapaleniu nerek, ostrym i przewlekłym katarze miedniczek nerkowych, katarze pęcherza; woda ta rozsyła się po całym świecie, w olbrzymich ilościach, jako wypróbowany środek w dyatezie kwasu moczowego i cieszy się zasłużoną w tym względzie sławą.

Falkenstein. Niemcy.

N południowym stoku gór Taunus, 400 m. nad poziomem morza. Miejscowość z trzech stron osłonięta wzgórzami. Klimat suchy, umiarkowany.

Środki lecznicze. Uzdrowisko klimatyczne dla chorych na piersi i małokrwistych; długie przebywanie na świeżem, balsamicznem powietrzu leśnem, w połączeniu z tem odpowiednio leżenie dyetetyczne ku powiększeniu odporności i zahartowaniu chorego, daje w leczeniu pierwszych okresów gruźlicy rezultaty bardzo dobre.

Wpis — 20 m., cena utrzymania 8 m. dziennie.

Uzdrowisko — otwarte rok cały.

Komunikacja. Kolej przez Frankfurt nad Menem, do stacji Cronberg, dalej końmi pół godziny jazdy.

Fanö. Morze Niemieckie.

Kąpiele morskie. Silne uderzenie fali. Klimat jednostajnie łagodny.

Farnbühl. Szwajcaria.

Pod Lucerną, 750 m. nad poziomem morza. Alpy ze szczytem góry Pilat nadają miejscowości charakter malowniczy.

Klimat pomimo wysokiego położenia bardzo łagodny, przyjemny. Średnia temperatura lata—15°.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna podalpejska. Źródła mineralne, zawierające dwuwęglan magnezu i żelaza.

Wskazania. W chorobach, wymagających leczenia górskim powietrzem i żelazem.

Komunikacja. Kolej z Lucerny lub Berna do stacji Malters, dalej godzinę końmi.

Felsenegg. Szwajcaria.

Stacja klimatyczna podalpejska i zakład leczniczy na górze Cugerberg, 940 m. nad poziomem morza. Powietrze lesne, czyste. Miejscowość osłonięta od wiatrów.

Cena utrzymania — od 7—12 fr. dziennie.

Komunikacja. Kolej St.-Gotharda, stacja Cug.

Ferdinandsbad. Ziegenhals, Szląsk pruski.

Miasteczko na pograniczu austriackim. Zakład wodolecznicy Ferdinandsbad leży wśród gór i lasów, 275 m. nad poziomem morza.

Komunikacja. Ziegenhals, stacja kolei Górnoszląskiej.

Fideris. Szwajcaria, kanton Graubünden.

Miejscowość lesista, położona w dolinie rzeki Prätigen, 1056 m. nad poziomem morza. Klimat alpejski, dolina osłonięta wysokimi, stromymi górami.

Środki lecznicze. Szczawy żelaziste, sodowe i ziem alkalicznych, ciepłoty—7,5 C. używają się do picia i kąpiei, pozatem—natryski, kąpiele solankowe, igliwiowe, wziewania.

Wskazania. Małokrwistość, choroby narządów trawienia, poczyna jąca się gruźlica płuc.

Opłata za utrzymanie: I klas. 5 fr., II klas. 3 fr. 50 c., oprócz wina. Pokój od osoby od 1,50 do 4 fr., kąpiel—1,50 fr.

Komunikacja. Frideris jest stacją kolei.

Flinsberg. Szląsk pruski.

524—970 m. nad poziomem morza, miejscowość prawie zupełnie osłonięta górami od zimnych wiatrów, stacja klimatyczna, górską, leśną.

Środki lecznicze. Zimne źródła mineralne (9,5° C.), używane wewnątrz i w postaci kąpeli. należą one do grupy alkaliczno-żelazistych wód, przesyconych wolnym kwasem węglanym, lecz ubogich pod względem stałych części składowych, znajdują one zastosowanie w małokrwistości i zależnych od tego cierpieniach nerwowych. Dalsze środki lecznicze: ruch w górach, kąpiele wszelkiego rodzaju, masaż, elektryczność, wodoleczenie, kąpiele igliwiowe, wziewania, powietrze górskie, balsamiczne.

Wskazania. Niedokrwistość, krzywica, żolzy, gościeciec.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Poznań, skąd 8 kil. końmi.

Flühli. Szwajcaria, kanton Lucern.

Stacja klimatyczna alpejska położona 900 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Szczawy siarczane i ziem alkalicznych.

Wskazania. Stany osłabienia, blednica, małokrwistość i związane z tem cierpienia nerwowe.

Utrzymanie całodzienne wraz z mieszkaniem 4—5 franków.

Komunikacja. Kolej Bern-Lucerna, stacja Schüpfheim.

Forges-les-Eaux. Francja, departament dolnej Sekwany.

Klimat umiarkowany, chłodny.

Środki lecznicze. 3 źródła szczawy żelazistej i ziem alkalicznych, używane do picia i kąpeli.

Wskazania. Anemja, krzywica.

Komunikacja. Kolej Zachodnia.

Frankenhausen. Ks. Schwarzburg-Sondershausen.

Miasteczko w Turyngji, okolica górzysta, lasy. Źródła solanki (2⁰/₀.) używane do kąpeli; ług kąpielowy (30⁰/₀.) zawierający związki bromu, wziewalnia. Sanatorium dla dzieci skrofulicznych.

Wskazania. Żolży, liszaje, gościec, choroby kobiece, newralgie, choroby serca.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Halle, Sondershausen, Artern—do miejsca.

Franzensbad. Czechy.

Jedna z poważniejszych miejscowości leczniczych, $3\frac{1}{2}$ km. od miasta Eger, na płaskowzgórzu otoczonym lasami, 450 m. nad poziomem morza. Klimat umiarkowany, średnia ciepota lata— $15,2^{\circ}$.

Środki lecznicze. Dwanaście źródeł mineralnych, ciepłoty od $10,12^{\circ}$ do $12,5^{\circ}$ C. Obok wielkiej ilości kwasu węglanego, którego zawartość w litrze waha się między 618 a 1332 cm., źródła te zawierają w litrze dwuwęglanu sodu (od 0,687 do 1,165 g.), siarczan sodu (2,06 do 3,366 g.), chlorku sodu (od 0,88 do 1,202 g.), żelaza zawierają mało (od 0,002 do 0,047 g. dwuwęglan tlenku żelaza). Co do składu chemicznego, to źródła Francensbadskie są ogromnie zbliżone do Karlsbadskich, należą one właściwie do rzędu alkaliczno-siarczanych, lecz, zależnie od przewagi w różnych źródłach tych lub owych części składowych, zależnie od zawartości rozpuszczających soli i żelaza, mogą być podzielone na: alkaliczno-saliniczne (glauberskie), alkaliczno-saliniczno-żelaziste i stalowe. Dalsze środki lecznicze są: pokłady borowiny, obfitujące w siarczan żelaza i sole sodowe, następnie ług borowinowy, kąpiele gazowe (z kwasu węglanego) i wzięwania.

Wskazania. Wody Eger - Francensbad znajdują zastosowanie w zaburzeniach cyrkulacji brzusznej, w katarach żołądka i kiszek, zaburzeniach menstruacji, różnych cierpieniach nerwowych, szczególnie w małokrwistości. Gdy żelazo jest przeciwwskazane lub się nie znosi, przeznacza się prawie wolne od żelaza źródło—Eger-Salequelle. Borowina w kąpielach lub w postaci okładów stosuje się w cierpieniach reumatycznego lub artretycznego pochodzenia, w bezwładach.

Sezon trwa od 1-go maja do 30-go września.

Taksa zdrojowa I klasy—16 fl., II—10 fl., III—6 fl., IV—1 fl. Kąpiel żelazista 1— $1\frac{1}{2}$ fl., zwykła—60—80 cent., borowinowa—fl. 1,40—1,70. Średnie utrzymanie z kuracją dziennie od $\frac{1}{2}$ —6 fl.

Frekwencja duża, mieszkań poddostatkiem—liczne hotele, kilkadziesiąt domów. Pokój kosztuje od 8—10 fl. tygodniowo.

Komunikacja. Pilzno—Eger—Franzensbad.

Freiersbach. W badeńskim Schwarzwaldzie.

384 m. nad poziomem morza, miejscowość osłonięta od wiatrów lasistemi wzgórzami. Powietrze czyste z zapachem żywicy leśnej.

Środki lecznicze. Siedem źródeł szczawiy żelazistej; odznaczają się wielką zawartością dwuwęglanu żelaza (w różnych źródłach od 0,036 do 0,101 gr. na 5 do 6 gr. stałych części składowych w litrze wody) a także obfitością kwasu węglanego.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, cierpienia nerwowe na tle anemicznem.

Komunikacja. Oppennau na Renchbahn.

Freudenstadt. Ks. Württemberg-Schwarzwald.

740 m. nad poziomem morza, otoczone lasami. Miejscowość podgórska. Średnia temperatura lata 12,8° R. Zakład klimatyczny, prześliczne widoki.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, rozedma płuc.

Komunikacja. Jedzie się na Stuttgart — Strassburg — Karlsruhe.

Friedenweiler. W badeńskim Schwarzwaldzie.

940 m. nad poziomem morza. Stacja klimatyczna, podgórska, okolica lesista, powietrze świeże, wzmacniające, umiarkowanie wilgotne, bogate w ozon.

Wskazania. Rekonwalescencja, brak apetytu, osłabienie nerwów i żołądka, niedokrwistość, zła cyrkulacja krwi, choroby serca.

Komunikacja. Kolej Freiburg-Neustadt, stacja Friedenweiler.

Friedrichroda. Sachsen-Coburg-Gotha.

Miasteczko położone w dolinie Turyngskiego lasu, 450 m. nad poziomem morza. Góry, pokryte lasem, zastaniają je od zimnych wiatrów, klimat górski, jednostajny, średnia temperatura lata 16,1° C. Powietrze czyste, leśne i orzeźwiający, wahania ciepłoty w sezonie nieznaczne, wilgotność—76‰.

Środki lecznicze. Oprócz kuracji klimatycznej jest zakład wodolecznicy, kąpiele solankowe, igliwiowe, stalowe, siarczane.

Wskazania. Odpoczynek dla wyczerpanych pracą, osłabienie i podrażnienie systemu nerwowego, zolzy, reumatyczno-kataralne zaburzenia.

Sanatorjum dra Kothe dla nerwowych, uzdrowieńców i wyczerpanych, dla alkoholików, morfinistów. Zakład otwarty cały rok.

Sezon trwa od 15-go maja do końca września.

Komunikacja. Stacja odnogi kolejowej Fröttstadt-Friedrichroda.

Friedrichshall w Saksonji.

Cztery godziny drogi od Koberga. Posiada t. zw. „naturalną Friedrichshalską wodę gorzką“. Odznacza się ona obok siarczanu sodu znaczną zawartością związków chloru, czem się różni od innych wód gorzkich. Działanie tych wód czyszczące; rozsyłają się w olbrzymich ilościach.

Friedrichshafen. Württemberg, nad jeziorem Bodeńskim.

Stacja klimatyczna, 410 m. nad poziomem morza, przejście od klimatu alpejskiego do nizin. Powietrze bardzo czyste, jednostajne, średnia temperatura lata—17,5°. Kąpiele w jeziorze, piękny widok na Alpy, wycieczki po jeziorze.

Wskazania. Osłabienie, niedokrwistość, cierpienia nerwowe.

Füred. Węgry.

Miejsceowość lecznicza przez arystokrację szczególnie nawiedzana, położenie piękne, nad wielkim jeziorem.

Środki lecznicze. Trzy źródła, z których jedno tylko—Franciszka Józefa—do picia; zawierają one siarczan i węglan sodu, węglany ziem i tlenku żelaza, oraz dużo kwasu węglanego. Pozatem są kąpiele w jeziorze.

Wskazania. Picie wody zaleca się w zastoju cyrkulacji brzusznej, w katarach żołądka i kiszek, w cierpieniach nerwowych na tle anemji.

Fürstenhof. Austrija w Styrii.

Bardzo uczęszczany zakład wodolecznicy, pod kierownictwem dra Czerwińskiego.

Gais. Szwajcaria, kanton Appenzell.

Miejscowość osłonięta od północy i wschodu, 934 m. nad poziomem morza. Klimat alpejski, spacery po górach.

Wskazania. Katar wierzchołków płuc, przewlekły bronchit i małokrwistość.

Komunikacja. Połączenie koleją ze st. Gallen.

Gardone-Riviera, nad jeziorem Garda. Włochy.

Od wschodu, północy i zachodu miejscowość zasłonięta Alpami, od południa rozciąga się prześliczne jezioro. Położenie piękne i bujna roślinność włoska. Klimat łagodny, cieplejszy niż w innych miejscowościach liguryjskiej Riviery, powietrze spokojne i czyste.

Wskazania. Blednica, niedokrwistość, choroby narządów oddechowych, nerek i rekonwalescencja.

Jedzie się na Wiedeń, Innsbruck, Mori, Arco, stąd jeziorem do miejsca.

Gastein-Wildbad, Gastein-Hof. Austria.

Miejscowość położona wśród wspaniałych Alp, w dziedzinie lodowców, wzniesiona nad poziomem Adryatyku na 1020 m., osłonięta jednak od wiatrów ze wszystkich stron.

Środki lecznicze. 18 źródeł mineralnych jednakowego składu chemicznego, lecz różnej temperatury, od 19° R. do 39° R. Używają się nie tylko do kąpieli, lecz i do picia. Wody należą do rzędu obojętnych ciepłe, ubogich pod względem mineralnych części składowych, których wartość lecznicza polega wyłącznie na ich ciepłocie; twierdzenia o specyficznym działaniu tych wód na podstawie większego przewodnictwa elektryczności są dość niejasne, w Gasteinie łączy się zresztą leczniczy wpływ łagodnego górskiego klimatu z kąpielami cieplicowymi; wskazany też jest w cierpieniach nerwowych, blednicy i stanach osłabienia.

Sezon trwa od 15 maja do 15 września.

Utrzymanie drogie, cena pokoju w lipcu i sierpniu 4—16 fl. tygodniowo, w innym czasie—taniej. Kąpiel 50 kr.

Jedzie się przez Wiedeń, Selzthal do Lend, stąd końmi do miejsca.

Germanenwald na Szląsku pod Landeck.

Wzorowo urządony zakład wodoleczniczy, w miejscowości pięknej, górzystej; oprócz leczenia wodą — kuracja higieniczno-dyetyczna.

Gersau.

Stacja klimatyczna, położona u stóp Rigi, nad jeziorem Vierwaldstetzkim, 440 m. nad poziomem morza. Miejscowość z trzech stron osłonięta, natomiast z południa otwarta. Klimat też łagodny, lekko pobudzający, jednostajny, o nieznacznych wahaniach ciepłoty; mocne działanie promieni słonecznych (indolacja) umożliwia pacjentom przebywanie na powietrzu przez cały prawie dzień. Jesień i wiosna — to w Gersau najpiękniejszy czas. Jako stacja klimatyczna Gersau rywalizuje z Meranem i Montreux.

Wskazania. Choroby dróg oddechowych, skłonność do krwotoków płucnych i gruźlica płuc.

Komunikacja. W bliskości kolei S-go Gotarda.

Giessbach. Szwajcaria.

Stacja klimatyczna i zakład wodoleczniczy w Alpach Bernskich, 710 m. nad poziomem morza.

Giesshübel. Czechy.

Leży nad rzeką Eger, w pięknej osłoniętej dolinie lesistej, $\frac{1}{2}$ godziny drogi od Karlsbadu.

Środki lecznicze. Cztery mocne, bardzo czyste szczyawy alkaliczne (źródło króla Ottona, najważniejsze, zawiera w litrze wody—1,19 g. dwuwęglanu sodu, 0,55 węglanu ziem i 1205 ccm. wolnego kwasu węglanego). Wody te jako przyjemny napój stołowy cieszą się olbrzymim powodzeniem i w ogromnych ilościach rozsyłają się po całym świecie. Niewielki zakład leczniczy na miejscu, elegancko urządony. Kąpiele elektryczne, borowinowe i solankowe.

Gleichenberg. Austrja, Styryja.

Miejscowość z trzech stron lesistemi wzgórzami od zimnych prądów osłonięta i tylko z południa otwarta. Wzniesienie nad poziomem morza—300 m. Położenie wśród olbrzymiego parku, przepiękne. Klimat łagodny, umiarkowanie wilgotny, podgórski, jednostajny. Średnia ciepłota lata—18° C.

Środki lecznicze. Zimne alkaliczno-solne szczyawy, ciepłoty od 15° do 17° C., najwięcej zawiera stałych części składowych źródło Konstantego (na 6,87 g. stałych części w litrze, dwuwęglanu sodu—3,58 g., chlorku sodu—1,85 g. wolnego kwasu węglanego 1150 ccm.), następnie—Johannisbrunnen—alkaliczno-solna szczyawa żelazista, Klausenquelle—czysta szczyawa żelazista. Dalsze środki lecznicze: zakład wodoleczniczy, inhalatorjum, kąpiele z kwasu węglanego, stalowe i solankowe.

Wskazania. Choroby dróg oddechowych, nacieczenie wierzchołków płuc, katarы oskrzeli (rozrzedzenie zbyt gęstej wydzieliny), przewlekły katar żołądka, atonia żołądka, choroby kobiece, katarы macicy, pochwy (fluor albus), dysmenorrea, anemja.

Sezon od 1 maja do 15 października.

Taksa zdrojowa kosztuje -10 fl., kąpiele—do 1,50 fl., mieszkanie od 1 do 3 fl. dziennie, utrzymanie całodzienne—od 5—8 fl.

Komunikacja. Jedzie się na Wiedeń Feldbach, skąd 11 kil. końmi.

Gleisweiler. Bawarski Pfalz nad Renem.

320 m. nad poziomem morza, piękne widoki na dolinę Renu, wzgórzka osłaniają od zimnych wiatrów. Powietrze czyste, letnie, pobudzające. Zakład wodoleczniczy.

Glücksburg. Szlezwig—Holsztynja.

Kąpiele morskie w zatoce Flensburskiej, miejscowość otoczona lasami, uderzenie fali umiarkowane. Jedzie się na Berlin, Hamburg, Flensburg, skąd w 1¹/₂ godz. statkiem do miejsca.

Gmunden. Górna Austrja. Salzkammergut.

Stacja klimatyczna nad otoczonymi górami jeziorem Fraun, w malowniczej alpejskiej okolicy, 3 mile od Ischlu, 422 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny, powietrze czyste, spokojne, jednostajne.

Środki lecznicze. Wodoleczenie, kąpiele solankowe, elektryczne, wzięwania, kąpiele w jeziorze.

Wskazania. Astma, cierpienia płuc, niedokrwistość, rekonwalescencja.

Sezon od 15 maja do 15 września.

Komunikacja. Przez Wiedeń, Linz, Attmang.

Gréoulx. Francja, departament Isère, dolne Alpy.

Cieplice słono-siarczane, zawierające magnezję, jod i brom, temperatury od 20—38,7°.

Wskazania. Skrofuly, gościeciec.

Grodzisk. Gub. Warszawska.

Zakład wodoleczniczy w pobliskich Jordanowicach, na gruncie piaseczystym, posiada własny park, przeważnie świerkowy.

Środki lecznicze. Powietrze czyste, urządzenia zdrojowo-kąpielowe do wodolecznictwa, wszelkie kąpiele sztuczne, gimnastyka i mięsienie, prowadzone przez dr. Wagnera, leczenie elektrycznością, kefir, mleko, serwatka, kąpiele rzeczne. Na miejscu wyrabiają ekstrakt sosnowy do kąpieli igliwiowych. Zakład leczniczy pod kierownictwem d-ra K. Tokarskiego, otwarty rok cały.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, hysterja, neurastenja, alkoholizm, morfinizm, rekonwalescencja.

Całkowite utrzymanie wynosi od 2—4 rb. dziennie, zależnie od wielkości i umeblowania pokoju. Osoby, towarzyszące chorym, płacą 1 rb. dziennie za utrzymanie.

Komunikacja. Kolej Warszawsko-Wiedeńska, stacja Grodzisk, 40 minut od Warszawy.

Goczałkowice. Szląsk pruski.

U stóp Beskidów, 266 m. nad poziomem morza. Klimat umiarkowanie łagodny, średnia temperatura lata — 14° R.

Środki lecznicze. Solanka, bogata pod względem stałych części składowych, a mianowicie: chlorku sodu (3,3 pet.) i chlorku wapnia; zawiera oprócz tego dość wydatne ilości magnezu, jodu i bromu, po-

zatem—0,05 pct. węgla żelaza; ciepłota solanki—16,2^o C. Zawartość żelaza nadaje wodom Goczalkowickim szczególną wartość leczniczą — jest to najwięcej toniczna solanka; stosują wody w postaci kąpieli, wzięwań i wewnątrznie.

Wskazania. Wszelkie postacię zolzów, reumatyzm stawowy, mięśniowy, artretyzm, choroby skórne.

Komunikacja. Jedzie się przez Sosnowice, Katowice do miejsca, 1^{1/2} godziny drogi od Krakowa.

Godesberg pod Bonn nad Renem.

Pośród pięknych ogrodów, malownicze widoki na dolinę Renu i góry.

Środki lecznicze. Zakład wodolecznicy i słabe źródło żelaziste, alkaliczno-salaniczne.

Göhren na Rugü. Morze Bałtyckie.

Najpiękniejsza miejscowość tej wyspy, powietrze morskie, kąpiele morskie, ciepłe i zimne.

Görsbersdorf na Szląsku pruskim.

W dolinie gór Olbrzymich, 561 m. nad poziomem morza, miejscowość naokolo otoczona lasami górskimi; osłonięta ze wszystkich stron. Klimat umiarkowany, bez nagłych zmian, nigdy niema tam upałów, powietrze wolne od kurzu, przesycone ozonem. Wybor-na stacja klimatyczna.

Środki lecznicze. Zakład leczniczy dla chorych płucnych d-ra Bremera, twórcy nowego sposobu leczenia suchot płucnych, istnieje lat 40, posiada wszelkie odpowiednie urządzenia (do 100 pokojów) i należytą opiekę lekarską; obecnym kierownikiem jest dr. Achterman. Cena utrzymania—6,50 m. dziennie, pokój od 1 m., wpis—25 m. za cały pobyt. Obok tego istnieje w Görsberdorfie jeszcze zakład dla chorych piersiowych d-ra Römplera i d-ra Wiekera z opłatą 30 m. tygodniowo, oraz hrabiny Pückler, z oddziałem dla niezamożnych chorych na piersi, z opłatą od 16 marek tygodniowo za utrzymanie.

Wskazania. Wysokość położenia, klimat, właściwości gruntu dogodne dla gimnastyki płuc, powietrze lesne, hydroterapia, hygie-

niczno-dyetetyczne środki lecznicze—wszystko jest jaknajlepiej i najracjonalniej zastosowane do leczenia i skutecznego traktowania chorób płucnych poczynającej się gruźlicy i suchot w drugim okresie.

Komunikacja. Przez Sosnowice, Katowice, Wrocław, Friedland, skąd końmi do miejsca.

Görlitz.

Zakład leczniczy dla chorych nerwowych i umysłowych d-ra Kahlbauma. Zakład pedagogiczny dla młodocianych pacjentów nerwowych i umysłowych Pensjonat miesięcznie—od 150 do 450 m.

Gossensass. Austrja, Tyrol.

1100 m. nad poziomem morza, na stoku porośniętych lasem gór. Ze względu na piękne położenie, czyste, balsamiczne powietrze, zalicza się do najpiękniejszych stacyj klimatycznych Tyrolu. Posiada źródło żelaziste, zawierające gorzką sól.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, cierpienia dróg oddechowych.

Komunikacja. Kolej Austrjacka Południowa—do miejsca.

Gräfenberg-Freiwaldau. Szląsk Austrjacki.

632 m. nad poziomem morza, warunki miejscowości bardzo dogodne, wzgórza gęsto lasem okryte, powietrze doskonałe, lecz ostre.

Środki lecznicze. Nieporównanej czystości woda źródłana, temperatury +4° C. do 8,8° C., zabiegi hydropatyczne racjonalne, kuracja dyetetyczna, elektryczność, masaż; pierwszy, przez Priessnitza założony, zakład wodolecznicy.

Wskazania. Osłabienie nerwów, neurastenja płciowego pochodzenia na tle nadużyć, cierpienia żołądka na tle nerwowem.

Komunikacja. Kolej Freiburg-Neustadt, stacja Friedenweiler.

Griesbach. W. ks. Badeńskie.

600 m. nad poziomem morza, wśród lasów, na stoku góry. Klimat umiarkowanie wilgotny, miejscowość osłonięta od północnych i wschodnich wiatrów. Powietrze górskie, czyste, aromatyczne.

Środki lecznicze. Źródle szczawy żelazistej, wśród których źródło Antoniego najmocniejsze i na 3 g. stałych części składowych w litrze zawiera 0.078 g. dwuwęglanu tlenku żelaza, 0.78 g. siarczanu sodu, 1.60 g. dwuwęglanu wapnia, oraz 1266 cem. kwasu węglanego. Pozatem stosują tu kąpiele mineralne, stalowe, borowinowe, wzięwania.

Wskazania. Blednica, choroby kobiece, nerwowe.

Komunikacja. Przez Berlin, Frankfurt, Karlsruhe, Openweler do Oppenau, skąd 12 kil. pocztą.

Gurnigel. Szwajcarja.

Zakład mieści się na stoku góry tegoż nazwiska, 1155 m. nad poziomem morza. Z werendy prześliczny widok na góry Jura, las dokola zakładu zamieniony w park. Klimat alpejski, umiarkowanie pobudzający i wzmacniający, powietrze zawiera nadzwyczaj wiele ozonu. Średnia temperatura lata—14,40° C.

Środki lecznicze. Posiada 2 źródła siarczane, używane do picia i do kąpiele; są to zimne, gips zawierające, wody z 18 cm. siarkowodoru w litrze. Oprócz tego jedno źródło żelaziste.

Wskazania. Zaparcie, zastój cyrkulacji w wątrobie, hemoroidy.

Komunikacja. Koleją do Bern, dalej 5 godzin jazdy końmi.



Haarlem. Hollandja.

Miasto nieopodal morza Północnego, piaszczysty grunt, klimat najzdrowszy z całej okolicy.

Środki lecznicze. Niedaleko Haarlem w Frederiks-parku doskonałe źródło żelazisto-słone (w litrze zawiera: dwuwęglanu tlenku żelaza—0.11 gr., chlorku sodu—3.25 gr.). używane do picia i kąpieli.

Wskazania. Niedokrwistość, blednica, cierpienie nerwowe.

Komunikacja. Połączenie kolejowe z Berlinem.

Hall. Austrja górna.

Miejscowość—376 m. nad poziom morza, otoczona łańcuchem gór alpejskich, posiada doskonale warunki klimatyczne, prześliczną okolicę, bogatą roślinność.

Środki lecznicze. Trzy źródła słone ze znaczną zawartością związków jodu i bromu. Najważniejszy z nich, najstarszy, już w wiekach średnich od strumy stosowany, Tassiloquelle „Hallska woda jodowa“, zawiera w litrze stałych części składowych — 13,07 gr., z tego 12,17 chlorku sodu, 0,0426 gr. jodku magnezu, 0,0684 brom-magnezu. Wody Hallskie należą zatem do najwięcej obfitujących w związki jodu i bromu. Ciężota źródeł 11,2° C.

Wskazania. Woda Hall stosuje się do picia, kąpieli, okładów, wzięciań i głównie jest wskazaną w różnego rodzaju zolzach, w przy-miocie (działanie jodu), w stwardnieniach macicy, wysiękach.

Sezon—od 15 maja do 30 września.

Komunikacja. Przez Granicę Wiedeń. Linz.

Hall. Württemberg.

Stacja klimatyczna, 301 m. nad poziom. morza, wzgórze i lasy dookoła, klimat łagodny.

Środki lecznicze. Źródła solanki, ług, zawierające brom pokłady szlamu kąpielowego.

Wskazania. Zolży, krzywica, gościeciec, podagra, choroby skórne, kobiece.

Komunikacja. Połączenie kolejowe ze Stuttgardem i Norymbergą.

Hall. Austrja (Tyrol).

W pięknej dolinie Innu, godzina drogi od Insbruku.

Środki lecznicze. Solanka, zawierająca dużo chlorku sodu (26,4%) i chlorku magnezu.

Hall posiada zakłady kąpielowe.

Hamm. Westfalja

Wśród ładnego parku nad rzeką Lippe.

Środki lecznicze. Solanka bardzo mocna, temperatury 33° C., (zawiera 300 ccm. kwasu węglanego w litrze, 74 proymille soli kuchennej i 3 proymille chlorku wapnia).

Wskazania. Podagra, zolzy, wysięki, choroby skórne, kości, stawów.

Sezon—od 15 maja do 1-go października.

Hammam-Mescoutin. Afryka (Algier).

Wody słone, zawierające arsenik, po Geyzerach Irlandzkich najgorętsze z dotąd znanych (78,5 C.).

Hedwigsbad pod Trzebnicą, Szląsk.

Zakład wodoleczniczy, źródło żelaziste, kąpiele borowinowe, wzięwania etc.

Heilbrunn Adelaidquelle. Górna Bawarja.

800 m. nad poziomem morza, średnia ciepłota lata 17° R.

Środki lecznicze. Źródła solanki jodowo-bromowej, ciepłoty 10° C. (stałych części składowych w litrze—6,1 gr., na to przypada chlorku sodu — 4,97, bromku sodu — 0,0589, jodku sodu — 0,0301); źródło służy wyłącznie do użytku wewnętrznego i rozsyła się dla tego celu w dużych ilościach.

Wskazania. Dla wielkiej zawartości jodu, zaleca się w cierpieniach skrofulicznych, powiększeniu gruczołu tarczowego, w przymiocie, w niektórych cierpieniach kobiecych (infaret macicy).

Heiligenberg. W. ks. Badeńskie.

Stacja klimatyczna podalpejska, 2500 st. nad powierzchnią morza, piękne widoki na jezioro Badeńskie i Alpy. Lasy zasłaniają od zimnych wiatrów. Klimat umiarkowanie chłodny, powietrze czyste, wolne od kurzu.

Wskazania. Podrażnienie nerwów, zła cyrkulacja krwi, cierpienia narządów oddechowych, organów trawienia, otyłość.

Helgoland. Niemcy.

Wysepka, 63 m. nad poziomem morza Niemieckiego. Klimat ściśle morski. Lato umiarkowane, piękna ciepła jesień.

Środki lecznicze. Klimatyczna stacja i kąpiele morskie o dość silnem uderzeniu fali, zawartość soli w wodzie morskiej do 4%, ciepłota w sezonie $+17^{\circ}$ do 18° C.

Wskazania. Kąpiele morskie podniecają unerwienie, i zalecają się w nerwowości oligamicznego pochodzenia, zastojach cyrkulacji brzusznej; klimatyczna kuracja nadaje się dla pacjentów dość odpornych w astmie, zolzach, rekonwalescencji.

Komunikacja. Od Hamburga statkiem parowym 7—8 godzin.

Helouan. Afryka. (Środkowy Egipt). Helouan-les-bains.

Wśród arabskiej pustyni, na wysokiem płaskowzgórzu, u stóp gór Mokattam, 23 kilometry na południe od Kairu. Klimat bardzo suchy, gorący, powietrze wolne od kurzu, zarazków, absolutnie czyste i suche, w lecie niema ani chmur ani deszczu, niebo zawsze jasne. Średnia temperatura: listopada $+20,6^{\circ}$, grudnia $16,7^{\circ}$, stycznia $14,2^{\circ}$, lutego 14° , marca 18° , kwietnia $20,6^{\circ}$ C. Doskonała zimowa stacja klimatyczna dla chorych na płuca.

Środki lecznicze. Źródle ciepłe siarczanych zawierających kwas węglany i siarko-wodór z temperaturą 32° C., źródła żelaziste alka-

liczno-słone, używane do picia i wziewania. Zakład kąpielowy urządzony z komfortem.

Wskazania. Suche, gorące powietrze pustyni pobudza przemianę materji i działa skutecznie w nieżytach dróg oddechowych, gruźlicy płuc, astmie (przeciwwskazane są wady serca), choroby nerek, rekonwalescencja; kąpiele w: anemji, gościecu, syfilisie, przewlekłych chorobach skórnych, kobiecych, zatruciu metalami. Inhalacja w nieżycie krtani i oskrzeli.

Całkowite utrzymanie i mieszkanie w hotelach. Cena od osoby w Hotel-Heluan od 10 — 20 fr., w Grand. Hôtel des Bains 8 — 10 fr. dziennie.

Komunikacja. Austrjacki Lloyd (Triest-Aleksandrja), dalej kolej do Kairu.

Heringsdorf. Bałtyk.

Kąpiele morskie na wyspie Usedom, osłonięte od wiatrów bukowymi lasami i wzgórzami. Średnia temperatura lata— 13,9^o R., wody— 13,6^o R., uderzenie fali silne i częste, zawartość soli w wodzie morskiej—1¹/₂%.

Środki lecznicze. Czyste, morskie powietrze, kąpiele morskie zimne i ciepłe, kąpiele szlamowe z niedawno odkrytych pokładów szlamu, zawierającego jod i brom.

Sezon—od 1 maja do końca września.

Komunikacja. Przez Aleksandrowo, Krzyż, Szczecin do Sonne-münde, skąd statkiem do miejsca.

Herkules fürdő. Węgry.

Środki lecznicze. Liczne źródła solne, siarczane i ziem, cieplice, których temperatura waha się pomiędzy 57^o a 56^o C.; używane przeważnie w postaci kąpeli, rzadziej do picia. Główne źródło słone—Herculesa—56^o C., następnie—Francensquelle—siarczane—42^o C.

Wskazania. Też same prawie co wód akwizgrańskich: obrzmienia skrofulicznego, reumatycznego, artretycznego pochodzenia, syfiliczne cierpienia kości.

Jedzie się przez Granicę, Oderberg, Budapeszt.

Hermannsbad. Pod Muskau.

Miejscowość położona w dolinie rzeki, na gruncie suchym i piaszczystym, wśród pięknego parku, powietrze umiarkowanie wilgotne, średnia temperatura lata 17^o C.

Środki lecznicze. Źródło żelaziste, kąpiele borowinowe.

Wskazania. Gościecie mięśniowy i stawowy, podagra, cierpienia nerwowe, kobiece, blednica, niedokrwistość.

Taksa zdrojowa—9 mrk. do 15 mrk. Na użytek kuracjuszków 6 domów mieszkalnych w parku, wille; w mieście—domy prywatne i trzy hotele.

Komunikacja. Muskau stacja kolei Berlin-Görlitz.

Hermannsbad Lausigk. Saksonja.

Zakład kąpielowy, mocne źródło siarczano-żelaziste, (4.29 siarczynu żelaza na 5.41 g. stałych części składowych w litrze).

Wskazania. Stany osłabienia, małokrwistość.

Komunikacja. Lipsk-Chemnitz.

Hermsdorf. Szląsk.

Zakład położony wśród gór olbrzymich, zasłonięty od wiatrów, okolica lesista.

Środki lecznicze. Źródła żelaziste, kąpiele borowinowe, wodoleczenie systemem Winternitza, oraz ks. Kneipa.

Wskazania. Blednica, choroby nerwowe, zolzy, gościecie, choroby kobiece.

Herrenalb.

Między Baden-Baden i Wildbadem, w württembergskim Schwarzwaldzie, 400 m. nad poziomem morza, otoczone górami, lasami. Klimat bardzo łagodny, średnia temperatura lata 13,5° R. Powietrze czyste, balsamiczne.

Środki lecznicze. Oprócz klimatu, zakład wodoleczniczy, kąpiele, natryski, mięsienie, elektryczność.

Wskazania. Choroby nerwowe, stany osłabienia, choroby kobiece. Herrenalb jest stacją kolei.

Heucheloup. Francja.

Zdrowiska położone w Wogezach, wody siarczano wapienne.

Heustrich. Szwajcaria, kanton Bern.

Położone w dolinie, 680 m. nad poziomem morza. Klimat należy do najłagodniejszych w sferze podalpejskiej. Miejscowość osłonięta od powiewów zimnych.

Środki lecznicze. Źródła alkaliczno-saliniczno-siarczane, zimne, zawierają dużo dwuwęglanu sodu, siarczanu sodu, i alkalii siarczanu, oraz znaczną ilość siarkowodoru. Wody te wywierają wpływ na kataralne sprawy. Pozatem stosują tu płukania, wzięwania i kąpiele, wodolecznictwo i kurację pneumatyczną.

Wskazania. Choroby narządów oddechowych, niezbyt organów trawienia, przewlekłe cierpienia pęcherza.

Komunikacja. Kolej do Spiez, dalej omnibus.

Höhenschwand. Południowy Schwarzwald.

1011 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna, położona na płaskowzgórzu, osłonięta od wiatrów. Powietrze suche, orzeźwiająca. Pobyt korzystny dla uzdrowieńców, potrzebujących wypoczynku, chorych na nerwy, anemicznych, w przewlekłych niezbytach dróg oddechowych.

Höhenstadt. Dolna Bawaria.

Naokoło wzgórza i lasy, 343 m. nad poziomem morza, posiada zimne źródło siarczane do picia i kąpeli; stosują tu pozatem wzięwania, kąpiele szlamowo-siarczane, natryski, łaźnie.

Jedzie się kol. Passau Pfarrkirchen.

Hohwald. Alzacja.

Stacja klimatyczna w górskiej dolinie Wogezów, 600 m. nad poziomem morza, miejscowość osłonięta od zimnych wiatrów, powietrze górskie, łagodne. Stacja kolei Barr.

Homburg.

Na południowym stoku Taunusu, 189 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, powietrze suche, czyste, pobudzające; średnia ciepłota lata 18,9° C.

Środki lecznicze. Zimne źródła szczawiy słonej, przesyconej kwasem węglanym; zawartość soli w oddzielnych źródłach waha się między 5,1 a 9,8 g. w litrze, używane głównie do picia, a poczęści do kąpeli. Homburg posiada dwa rzędy różnie działających źródeł: 1) źródła Elżbiety i Ludwika, w większych dawkach rozwalniająca, pobudzająca przemianę materji, skuteczne w niezżytach żołądka i kiszek, w otłuszczeniach, zastoju krążenia brzusznoego; 2) źródło Luizy stalowe, zawierające żelazo, w postaci lekko strawnej, nie wywołującej zaparcia. Stosują w Homburgu oprócz tego kąpiele ogrzewane metodą Szwarca (wypełnienie gorącą parą przestrzeni podwójnego dna wanny), żelaziste z kwasem węglanym, solankowe z rozmaitym zawartością soli, igliwiowe, borowinowe, ługowe, wzięwania rozpylonej wody, elektryczność, masaż, ortopedja, gimnastyka.

Wskazania do wewnętrznego użycia wód: niezżyt narządów; trawienia, zwykle zaparcie i wywołane tem objawy zastoju, zastój krążenia w żyłach wrotnej, małopokrwistość (źródła stalowe i Luizy) kąpiele z kwasem węglanym—w cierpieniach nerwowych obwodowego pochodzenia u anemicznych.

Sezony dwa: zimowy i letni. Taksa—16 mk., kąpiele—1.50 mk., utrzymanie dość drogie.

Komunikacja. St. kolei Frankfurt Hamburg.

Honnef.

U stóp Siebengebüрге, stacja klimatyczna dla chorych piersiowych, zakład dla chorych na płuca. Powietrze górskie, balsamiczne, miejscowość osłonięta od wiatrów. Klimat łagodny, odpowiedni dla chorych płucnych. Cena w hotelach za całkowite utrzymanie od 3—6 mar. dziennie.

Komunikacja. Kolej Reńska—stacja na miejscu.

Hornberg.

Stacja klimatyczna, 380 m. nad poziomem morza, ze wszystkich stron otoczona górami. Średnia temperatura lata 15,5° R., wahania dzienne małoznaczne, opady atmosferyczne małe. Pobliskie lasy dostarczają świeżego, balsamicznego powietrza.

Wskazania. Pobyt w Hornberg nadaje się dla uzdrowieńców, ludzi słabej kompleksji, nerwoców, wyczerpanych pracą. Dobra zimowa stacja klimatyczna dla chorych na płuca.

Hospenthal. Szwajcarja.

Stacja klimatyczna alpejska, 1484 m. nad poziom morza, u stóp góry Ś-go Gotharda.

Komunikacja. Od stacji Goeschenen kolei St. Gotharda omnibusem przez most Djabelski i Andermatt, droga bardzo interesująca.

Hyères. Francja, dep. du Var.

Najwięcej na południe wysunięta francuska stacja klimatyczna nad morzem śródziemnem. Klimat suchy, pobudzający i ciepły — dostępny jednak wpływowi mistrala. O godzinę drogi od miasta przy Pomponianie—kąpiele morskie. Pobyt w Hyères zaleca się osobom, którym nie szkodzą raptowne zmiany temperatury i silne prądy powietrza.

Sezon od 1-go października do 1-go marca.

Komunikacja. Stacja odnogi kolejowej Genua-Marsylja.



Igls. Austrja, Tyrol.

Pierwszorzędna alpejska stacja klimatyczna w cudownej górskiej miejscowości, na płaskowzgórzu, 1000 m. nad poziomem morza, przepiękne widoki na górną i dolną dolinę Innu. Wahania ciepłoty nieznaczne. Powietrze leśne, balsamiczne, orzeźwiająca, pobudza apetyt i działa dobrze na bezsenność. Kąpiele w jeziorze, którego temperatura już w maju wynosi 19° R. W zakładzie kąpielowym przyrządzają różne kąpiele mineralne i natryski.

Sezon od początku maja do października.

Komunikacja pocztowa dwa razy dziennie ze stacją kolejową Insbruckiem (godzina drogi).

Ilmenau w Turyngskim lesie.

Stacja klimatyczna w dolinie rzeki Ilm, na wysokości 530 m. nad poziomem morza, otoczona łąkami i lasami. Klimat podgórski, lesisty. Powietrze orzeźwiająca i wzmacniająca.

Środki lecznicze. Kuracja klimatyczna, wodolecznictwo, w zakładzie dra Piper'a (sztuczne kąpiele mineralne, gazowe, solankowe, żelaziste, elektryczność i gimnastyka).

Zakład wodoleczniczy dra Prellera. Uzdrowisko i stacja klimatyczna dra Hassensteina dla chorych nerwowych (pobyt i w zimie).

Wskazania. Choroby nerwowe, cierpienia serca, małokrwistość, blednica, rekonwalescencja.

Komunikacja. Stacja kolei Turyngskiej.

Ilsenburg w Harcu.

Stacja klimatyczna i zakład wodoleczniczy dra Stephans'a, u wejścia do doliny Ilsety, miejscowość otoczona lasem i wysokimi wzgórzami, wzniesiona nad poziom morza 238 m.

Środki lecznicze. Masaż, elektryczność, kąpiele, kuracja dyetyetyczna, ruch w górach.

Komunikacja. Ilsenburg, stacja kolei.

Imnau w Wirtembergji.

Piękne położenie w osłoniętej, lesistej dolinie, 400 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, powietrze czyste, balsamiczne, niezupełnie wolne od kurzu.

Środki lecznicze. Źródła Imnau, w liczbie ośmiu, są to albo szczyawy zwyczajne, albo żelaziste i nareszcie stalowe mocne; wszystkie są przesycone kwasem węglanym. Najwięcej w żelazo uposażone źródło Kacpra zawiera w litrze 0,05 dwuwęglanu żelaza, 1179 cem. wolnego kwasu węglanego i węglan magnezu oraz wapnia wydatne ilości.

Wskazania. Rekonwalescencja, małokrwiistość, stany oligamiczne, choroby kobiece, nieprawidłowości menstruacyjne, kataraty narządów porodowych.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Frankfurt, Stuttgart do Eych, skąd pocztą.

Inowłódz.

O dwie wiorsty od miasteczka tejże nazwy, leży nad brzegiem Pilicy, wśród ogromnych obszarów lasów Lubocheńskich. Powietrze jednostajne, umiarkowanie wilgotne, przesycone lotnymi szczątkami żywicznymi, brak wszelkiej wilgoci gruntowej i upały letnie mniej dotkliwe. Grunt przepuszczalny, piaszczysty, żwirowaty, położenie wyniosłe, a więc wyborny drenaż naturalny, wykluczający znaczne wahania w wodostanie gruntowym. Inowłódz zasłonięty od północy, szeroko otwarty od południa.

Środki lecznicze. Obfitość wód źródłanych, krynicznych, woda bieżąca, doskonała stacja klimatyczna leśna, źródła wapienno-magnezowo-alkaliczne i pokłady ilu borowinowego.

Wskazania. Katar dróg oddechowych, rekonwalescencja, niedokrwiistość.

Komunikacja. Z Warszawy i Łodzi przez Koluszki i Tomaszów Rawski, kolej trzy razy dziennie.

Inowrocław. Ks. Poznańskie. Obwód Bydgoski.

Miasto na Kujawach, mające 18,000 mieszkańców.

Środki lecznicze. Mocna solanka skoncentrowana (soli kuch. 25%), zawierająca wydatne ilości związków jodu i bromu; siarczanu sodu w litrze 0,885, siarczanu potasu—1,705 g., siarczanu wapnia—4,491 gr., chlorku magnezu—3,451. Głównie też tu stosują kąpiele solankowe i ługowe. Jest tu także dobry zakład wodolecznicy d-ra Warszawera.

Wskazania. Solankowe kąpiele przez podrażnienie skóry działają pobudzająco na przemianę materji i sprzyjają wchłanianiu chorobliwych

produktów—wysięków, wskazane są zatem w reumatyzmie, artretyzmie, wysiękach opłucni, zolzach, chorobach kobiecych. Zakład kąpielowy dobrze urządzony, jest własnością towarzystwa akcyjnego.

Taksa zdrojowa kosztuje 4 do 6 mrk., cena kąpeli—1 mrk. Życie tanie i bardzo przyjemne, mieszkań poddostatkiem.

Lekarze praktykujący: Rukowski, Warszaucr, Krzywiński, Przybyszewski, Roquette, v. Platten.

Komunikacja. Godzina drogi od Torunia.

Inselbad pod Paderborn.

Specjalne uzdrowisko dla chorych piersiowych (astma), urządzone podług najnowszych wymagań nauki (47 pokoiów, jadalnia, czytelnia, ogród zimowy, zakład kąpielowy, w 28 pokojach kąpiele, natryski, wiewalnia).

Środki lecznicze. Źródło Ottylji, ciepłoty 18,2° C., zawiera dużo azotu (4,40 cem. w 100), chlorku sodu i wapnia; należy do rzędu wód słono-wapiennych, używa się do kąpeli oraz do picia; obok tego stosują tu na szeroką skalę wzięwania.

Wskazania. Wody i wzięwania znajdują specjalne zastosowanie w przewlekłych katarach płuc, gruźlicy, w pierwszym okresie krwio-płucia.

Sezon zimowy i letni.

Całkowite utrzymanie w zakładzie kąpielowym 2 mrk. dziennie, mieszkanie od 1—4 mrk. dziennie. Wpisowe—12 m. tygodniowo.

Interlaken. Szwajcaria, kanton Bern.

Rozgłośna stacja klimatyczna, 568 m. nad poziomem morza, w uroczej alpejskiej miejscowości, nad rzeką Arwą położona. Od północy wznoszą się strome 5000 stóp wysokie skaliste wzgórza, osłaniające od ostrych prądów powietrznych, od południa malowniczy widok na doliny, porośłe lasem wzgórza i na dalekie wierzchołki okrytych śniegiem Alp. Osłona od prądów surowych północy, bliskość rzeki, jezior, lasów i lodowców, czynią klimat Interlaken umiarkowanym, jednostajnie ciepłym, łagodnym. Średnia ciepłota roku 10° C.

Środki lecznicze. Powietrze czyste miejscowości alpejskiej, kuraacja mleczna, winogronowa, wodolecznictwo.

Wskazania. Doskonała miejscowość dla uzdrowieńców, potrzebujących wypoczynku, pobyt po kuracji wodami lub kąpielami w innych miejscowościach leczniczych, nerwowość, katarę dróg oddechowych.

Sezon trwa od połowy kwietnia do początku października.

Taksa kuracyjna od osoby 10 fr. miesięcznie, 20 fr. na sezon. Życie stosunkowo tanie.

Ischl. Salzkammergut.

Piękna górzysta miejscowość przy połączeniu dwóch rzek—Ischlu i Traunn, 468 m. nad poziomem morza, otoczona górami porośniętymi wysokim, gęstym lasem, ochraniającymi ją od prądów powietrznych i kurzu, okolice wspaniałe. Klimat łagodny, więcej wilgotny, niż suchy, średnia ciepłota lata 17,5^o C., powietrze czyste i zdrowe.

Środki lecznicze. Solanka (26%), stosuje się w postaci kąpeli, wzięwań pary i rozpylonej solanki, natrysków; źródła do picia (Marji, Luizy i Klebersberg), słabe szczyawy słone, z małą zawartością kwasu węglanego. Pozatem stosują tu szlamowe kąpiele, borowinowe, siarczane, kurację pneumatyczną, wodolecznictwo (zakład d-rów Hertza i Winternitz'a—„Kaltenbach“).

Wskazania. Katarę dróg oddechowych, żołądka i kiszek, choroby kobiece, rekonwalescencja.

Komunikacja. Ischl jest stacją kolei Arcyksięcia Rudolfa i Salzburskiej kolei lokalnej (7 g. od Wiednia). Jedzie się przez Granicę Wiedeń, Attnang do miejsca.

Ischia. Włochy.

Obok kąpeli morskich posiada cieplice. Klimat łagodny, spokojny. Średnia ciepłota roczna 16,2^o. Natura bogata. Życie stosunkowo tanie.

Komunikacja. Jedzie się z Warszawy na Wiedeń, Bruck, Loeben, Villach, Udine, Bolonja, Florencja, Rzym, Neapol.

Isny. Württemberg.

Stacja klimatyczna, podalpejska, 720 m. nad poziomem morza, osłonięta od wiatrów. Powietrze górskie, lesiste.

Komunikacja. Stacja kolei Allgön.

Iwonicz. Galicja. Powiat Krośnieński.

Miejscowość rozkoszna, piękna i nadzwyczaj malownicza na północnym stoku Karpat, w dolinie Wisłoki, 410 m. nad poziomem morza, otoczona dokoła wieńcem gór, pokrytych rozległym wysokopiennym lasem iglastym. Klimat łagodny, powietrze górskie nadzwyczaj czyste, orzeźwiająca, nasycone balsamiczną wonią, zawiera dużo ozonu. Średnia ciepłota roku 15,09° C.

Środki lecznicze. Słynne źródła Karola i Amelji. Skład ich chemiczny wskazuje, iż należą one do rzędu alkaliczno-solnych szczawionych, zawierających związki jodu i bromu. Na 10,6 gr. stałych części składowych w litrze wody zawierają one 0,016 gr. jodku sodu i 0,023 gr. bromku sodu; zawartość chlorku sodu w 10,000 częściach wody źródła Karola 80,066, Amelji 67,427; obok tych głównych źródeł są jeszcze dwa musujące (Bełkotka), wydzielają one masę gazu węglowodorowego, który stosuje się do wzięcia (w stanach astmatycznych); poważne pomocnicze środki lecznicze stanowią pozatem sól i ług pokryształizacyjny z wody mineralnej dla wzmocnienia kąpeli, kąpiele borowinowe, z leśnej borowiny przyrządzane, kąpiele igliwowe, natryski, wdychania rozpylonej wody mineralnej, kuracja mleczna i instytut gimnastyczny.

Wskazania. Wody Iwoniczkie są wskazane tam, gdzie idzie o podniesienie energii przemiany materji i rezorbcję, a zatem w cierpieniach skrofulicznych, obrzmieniu gruczołów na tem tle, naczyń ochłonnych, w zapaleniach kości, stawów, w chorobach kobiecych (wysięki, zapaleniach macicy, jajników i t. d.) w nacieczeniach artretycznych, w syfilisie i przewlekłych chorobach skórnych, w krzywicy.

Sezon trwa od 20 maja do końca września; mieszkań podstatkiem—do 500 pokojów, od 80 cent. do 2¹/₂ fl. nad dobę, wpis—5 fl. od osoby.

Ordynujący lekarze—dr. Dębicki, dr. Riegier i dr. Kaden.

Komunikacja. Jedzie się przez Granicę, Kraków, Rabkę do miejsca.



Jałta. Na półwyspie Krymskim.

Stacja klimatyczna i kąpiele morskie, w zasłoniętej zatoce, kuracja winogronowa, kumys, zakład leczniczy.

Sezon trwa całe lato.

Jedzie się przez Brześć Litewski do Odessy, skąd statkiem do miejsca.

Jastrząb. Północno-wschodni Szląsk, obwód Rybnicki.

Znajduje się w romantycznej górskiej okolicy, otoczonej lasami, z malowniczym widokiem na Beskidy, 280 m. nad poziomem morza. Klimat łagodny i ciepły, powietrze czyste, balsamiczne, ciepłota lata 16,1° C.

Środki lecznicze. Posiada solankę jodobromową do picia, kąpiele borowinowe, solankowe, natryski, wzięwania, elektryczność, mięsienie; solanka ciepłoty 16,8° C., zawiera w litrze 12.5 gr. stałych części składowych, 0,016 jodku magnezu i 0,023 bromku magnezu. Dla wzmocnienia kąpieli dodają skoncentrowaną solankę.

Wskazania. Choroby kobiece, zolży, gościec mięśni i stawów, podagra, choroby kości i skóry.

Ordynuje dr. Witezak i Kon. Utrzymanie bardzo tanie. Taksa zdrojowa—6 mk.

Komunikacja. Kolej Północna, stacja Petrowice.

Johannisbad. Czechy.

Wśród gór Olbrzymich, 615 m. nad poziomem morza, w osłoniętej okolicy górskiej, miejscowość zaciszna, klimat łagodny, powietrze czyste, balsamiczne, wilgotne, średnia ciepłota roku 9° R., wiatr przeważnie północno-zachodni.

Środki lecznicze. Cieplice obojętne (29° C.) t. zw. akrototermi, zbliżone do wód Gasteińskich, Ragatskich i t. d., (w litrze 0,226 stałych części składowych), używa się do kąpieli, czasem i do picia. Nieopodal zakładu—saliniczne źródło żelaziste ziem, jak Elster, oprócz tego kąpiele borowinowe, elektryczne, klimatyczna stacja podalpejska.

Wskazania. Uzdrowieńcy, wyczerpanie pracą, przewlekły gościec, podagra, zolży, choroby kobiece.

Sezon trwa od 15 maja do połowy września.

Kominukacja. Kolej Północno-Wschodnia, stacja Freiheit.

Jordanbad. Württembergja.

Zakład wodoleczniczy na sposób Kneippa, z kuracją dyetetyczną prowadzony przez d-ra Stützele, urządony z całym komfortem (do 100 pokoi), otwarty rok cały, 530 m. nad poziomem morza, lasy, położenie ładne.

Komunikacja. Kolej Ulm-Friedrichshafen.

Jugenheim. Hessen-Darmstadt.

Stacja klimatyczna, okolica lesista, chłodnawe poranki i wieczory, miejscowość osłonięta od zimnych wiatrów. Kąpiele zimne i ciepłe, kuracja winogronowa.

Jugenheim jest stacją kolei państwowej Hesskiej.

Juist.

Wyspa wschodnio-fryzyjska, długa i wązka, na morzu północnem, pomiędzy Nordeney i Borkum, otwarta na południe, od północy osłonięta. Klimat nawskroś morski, powietrze czyste, wilgotne, temperatura jednostajna.

Miejscowość nadaje się dla potrzebujących klimatu morskiego i kąpiele w morzu, dla wyczerpanych pracą, uzdrowieńców, osłabionych.

Cena kąpiele dla dorosłych — 60 fen., dzieci — 30 fen. Pobyt przyjemny i niedrogi. Taksa zdrojowa—od 3 do 5 mrk.

Sezon trwa od 15 czerwca do 1 października.

Komunikacja. Połączenie statkiem parowym z Nordeney.



Kainzenbad. Bawarja, pod Partenkirchen.

W najpiękniejszej Alpejskiej okolicy górskiej, w Alpach bawarskich, najwięcej na południe wysunięta niemiecka miejscowość klimatyczna i kąpielowa, 800 m. nad poziomem morza, u podnóża Zugspitz, na granicy Tyrolu, miejscowość lesista, osłonięta, klimat górski, powietrze świeże i wzmacniające.

Środki lecznicze. Klimat górski, dwa zimne alkaliczno-saliniczne źródła, zawierające jod — służą do picia i kąpieli, dwie słabe szczawiny żelaziste; siarczane źródło obfitujące w siarkowodór. Kąpiele borowinowe, solankowe, kuracja mleczna, kefir, wodolecznictwo, wzięwalnia, kuracja systemem Örtl'a. Położony w bliskości zakład—Alm-am-Eek, 1400 m. nad poziomem morza.

Wskazania. Głównie małokrwistość, następnie katary krtani i oskrzeli, choroby kobiece na tle anemicznem, zolży i zimnica.

Taksa zdrojowa—10 mrk., pensjonat dziennie —4,50 do 5 mrk., kąpiele mineralne—1,20 mrk.

Sezon trwa od 1 maja do 15 października. Zakład otwarty rok cały.

Komunikacja. Z Monachjum droga żelazna Starnberg-Garmisch-Partenkirchen, 3 godziny drogi.

Kair.

Znana stacja klimatyczna w środkowym Egipcie, stolica kraju, 2 kilometry od prawego brzegu Nilu, 20 m. nad poziomem morza. Klimat suchy i ciepły, dnie zimowe podobne do najpiękniejszych dni europejskiej wiosny. Pogoda stała, deszcze padają bardzo rzadko i krótko. Niebo pogodne, wahania ciepłoty dość znaczne, zwykle po zachodzie słońca powietrze się nagle oziębia o jakie 10° C., wieczory i poranki są też dość chłodne, jakkolwiek temperatura nigdy niżej 6,7° C. nie spada. Niebo zwykle pogodne, powietrze czyste, mgła ku wieczorowi powstająca z doliny Nilu trwa kilka godzin; gorący cham-sin z piaszczystej pustyni nie wieje w zimie. W południe przeciętna temperatura 20° C. Z początkiem kwietnia zaczynają się upały, które w maju dochodzą do temperatury europejskiego lata. Wiatry północne i północno-zachodnie odświeżają i ochładzają powietrze. Powstająca w zimowym sezonie po wylewach Nilu zimnica i gastyeczna febra, czynią Kair o tym czasie niedogodnym do pobytu. Zresztą warunki sanitarne samego miasta są w ogóle zle, co do czystości pozostawia ono

manowicie dużo do życzenia, do niezbyt dawna Kair był uważany za punkt wielce niezdrowy, o wiele lepiej pod względem zdrowotnym przedstawia się niezbyt odległy od Kairu—Heluan.

Środki lecznicze. Zimowa stacja klimatyczna; corocznie przebywa tam do 20,000 cudzoziemców wszelkich narodowości. Zakład wodoleczniczy—Hamman.

Wskazania. Przewlekłe choroby, gościeciec, podagra, głównie zaś cierpienia serca i płuc, wymagające suchego powietrza i dużo promieni słonecznych, a zatem—poczynająca się gruźlica płuc, długotrwałe zapalne sprawy płuc i opłucni, choroby nerek (Brigth'a). Dla kogo Kair w styczniu jest zachłodny, może się udać na południe do Luxor lub dalej do 21 stopnia szerokości północnej. Bliższa wiadomość w towarzystwie „Cook syn i Gaze“ w Kairze. Po Nilu kursują wygodne statki parowe.

Cena utrzymania w pierwszorzędnym hotelu 20 fr., w drugorzędnym 12—15 fr. dziennie.

Komunikacja. Na Odessę. parostatkiem do Aleksandrji, dalej kolej do miejsca.

Kamionka. Gubernja Podolska.

Stacja klimatyczna i zakład odpowiedni, leczenie kumysem, kuracja winogronowa. Od wschodu i północy zasłonięta górami, porośnięta latoroślą, piękne położenie nad Dniestrem. Średnia ciepłota 18—21° C.

Sezon kąpielowy i kumysowy trwa od końca maja do końca sierpnia, kuracja winogronowa—od końca sierpnia do końca października.

Kaltenleutgeben. Austrja.

Wieś kościelna pod Wiedniem. Słynny zakład wodoleczniczy d-ra Winternitza i prościej urządzony zakład d-ra Emmla.

Leczenie trwa rok cały.

Cena utrzymania i leczenia w sezonie letnim—31 flor.—zimowym 29 flor. tygodniowo.

Komunikacja. Od Wiednia 45 minut drogi koleją.

Karlsbad. Czechy.

Słynna na cały świat miejscowość lecznicza i wody mineralne, w pięknej i wąskiej dolinie rzeki Teplu, otoczonej zewsząd wzgórzami.

mi i wspaniałym lasem—375 m. nad poziomem morza. Klimat łądowy, średnia ciepłota roku 7,39° C., sezonu 15° C. Karlsbad, miasteczko mające 12,000 mieszkańców, znajduje się w doskonałych warunkach higienicznych.

Środki lecznicze. Źródła wody mineralnej—cieplice. Będące w użyciu cieplice Karlsbadskie prawie jednakowe co do składu chemicznego, różnią się tylko pod względem swej ciepłoty, która się waha pomiędzy 72,5° C. a 35,2° C. Najglówniejsze z nich są: Sprudel (72,5° C.), Schlossbrunn (52,9° C.), Mühlbrunn (51,4° C.), Neubrunn, Teresienbrunn i Felsenquelle (po 60° C.), Markbrunn, Kaiserbrunn i Elisabetquelle (od 39° do 34° C.). Źródła używają się przeważnie do picia. Główne ich części składowe to: węglan sodu 1,298 gr. w litrze, siarczan sodu—2,405 gr., chlorek sodu 1,0418 gr., węglan ziem 0,334 gr., wolny kwas węglany—0,9 gr.—wody Karlsbadskie należą zatem do rzędu cieplic alkaliczno-solnych glauberskich, działanie ich zależy przede wszystkim od znacznej zawartości siarczanu i węglanu sodu, chloru sodu i umiarkowanej ilości wolnego kwasu węglanego, a następnie od ich ciepłoty; siarczan sodu rozcieńcza zawartość kiszek, pobudza ich perystaltykę, wywołuje działanie czyszczące, znacznie łagodzone przez obecność innych alkali i stopniowanie ciepłoty wód. Usuwają one fermentację w żołądku i kiszkach, a ciepłota wody działa na zaburzenia wydzielnicze narządów trawienia i chorobliwą wrażliwość żołądka. Karlsbadzka woda wywiera regulujący wpływ na krążenie wrotnej żyły, potęguje wydzielanie żółci i działa na ogólną przemianę materji.

Wskazania do użycia wód Karlsbadzkich są bardzo liczne, a skuteczność ich w wielu razach prawie niezawodna. Pierwsze miejsce w tym względzie zajmują cierpienia narządów trawienia, przewlekły katar żołądka, rozszerzenie, dyspepsja połączona z nadmiarem kwasności, i wydzielin błony śluzowej żołądka, jako następstwo nieodpowiedniego odżywiania i zastoju wątrobianego, nerwice żołądka z nadkwasnością połączone, zaburzenia w chemizmie trawienia zależne od cierpień innych narządów (wątroby i nerek), przewlekły katar kiszek powstający zwykle na tle często powtarzających się ostrych katarów, katar w następstwie dysenterji (colitis), objawy chronicznej obstipacji, lub rozdrażnienia błony śluzowej—dyarji, przewlekłe wogóle zaparcie w atonji kiszek astenicznego pochodzenia, zastój krążenia brzuszego (w całej dziedzinie żyły wrotnej i venae cavae inf.), powstające na tle nienormalnego sposobu życia, odżywiania się, długotrwałego uporeczywego zaparcia, otluszczenie wątroby na tem tle, żółtaczka zależna od katarów dwunastnicy, kamica żółciowa, piasek i kami-

ca nerkowa, artretyzm, jako następstwo zastoju brzuszego, otyłość; nadzwyczaj nareszcie skuteczne jest leczenie diabētu wodą Karlsbadską. Ważne znaczenie w leczeniu wodami Karlsbadejskimi posiada odpowiednia w danym razie temperatura źródła i przepisy higieniczno-dyetyetyczne. Środkami pomocniczymi w leczeniu są oprócz tego różne kąpiele (żelaziste, borowinowe i natryski), pastylki, skryształizowane sole ze Szprudla, sole z wody źródlanej (drogą parowania).

Sezon trwa od 1 maja do 1 października, leczyc się jednak w Karlsbadzie można o każdej innej porze.

Taksa zdrojowa podzielona na cztery klasy kosztuje od 4 do 10 fl. Całodzienne utrzymanie w hotelach kosztuje od 3 fl. Są także liczne pensjonaty droższe i tańsze.

Lekarzy ordynujących spora liczba, wymieniamy tu drów Kretowicza, Polatezka, Policera, Ziębickiego, Maleszewskiego, Kaufmana i Hassewicza.

Komunikacja. Przez Berlin, Drezno, Bodenbach, Aussig i Kamotau do miejsca.

Karlsbrunn. Austrja, Szlązk.

Wysokość nad poziomem morza 783 m., położenie malownicze, w dolinie lasem iglastym zewsząd otoczonej. Powietrze balsamiczne, przyjemne.

Środki lecznicze. Szczawy żelaziste i ziem alkalicznych (w litrze—0.133 dwuwęglanu żelaza).

Wskazania. Małokrwistość, cierpienia nerwowe na tle anemicznem.

Sezon—od 1 czerwca do 1 września.

Życie tanie i urozmaicone.

Komunikacja. Godzina drogi od stacji—Wüirbental.

Kemmern. Gubernja Liflandska.

Na nizkiem wybrzeżu, 4 wiorsty od Rygskiej zatoki.

Środki lecznicze. Zimne źródło siarczane i zakład dla szlamowych kąpiei.

Sezon—od 15 maja do 15 września.

Komunikacja. Jedzie się przez Dynaburg i Rygę do miejsca.

Kennenburg pod Esslingen, nad Nekarem. Wirtembergja.

Zakład dla umysłowo chorych kobiet d-ra Landerera, zupełnie odosobniony w małej górzystej dolinie; miejsce—40, opłata minimalna 150 mrk. miesięcznie.

Kisłowodsk. Kaukaz, gub. Stawropolska.

Wznosi się na Beczasyńskim płaskowzgórzu przy zbiegu dwóch rzeczek, 823 m. nad powierzchnią morza. Widoki majestatyczne na Elbrus. Klimat górski, miejscowość z trzech stron zasłonięta od wiatrów wysokimi górami. Średnia temperatura lata 19,8^o, maksimum od 29^o do 30^o C. Powietrze umiarkowanie wilgotne.

Środki lecznicze. Trzy źródła szczawy żelazisto-słonej, zawierające ziemie alkaliczne. Główne źródło Nazaran (Rohaterskie), wydajność 60,000 wiader na dobę, ciepłota 14,3^o C., używa się do picia i w postaci kąpieli.

Wskazania. Krzywica, niedokrwistość, wyczerpanie po różnych chorobach, skorbut, choroby nerwowe, przewlekły katar pęcherza i złogi moczowe.

Przeciwwskazania. Wada serca, aneuryzm, rozwinięte suchoty.

Sezon trwa od 1 czerwca do 1 października. Bilet sezonowy kosztuje rub. 3, kąpiel ciepła—50 k., gazowa—30 k. Życie nie drogie.

Komunikacja. Jedzie się przez Brześć Litewski, Homel, Bachmacz, Kursk, Rostow nad Donem do stacji—Mineralnyja wody—skąd końmi 55 wiorst.

Kissingen. Bawarja.

Leży w północnej części królestwa, w dolinie rzeki Saali, na południowym stoku gór Rön, wśród gęsto zadrzewionych wzgórz, 190 m. nad poziomem morza. Miejscowość malownicza od zimnych prądów powietrznych zasłonięta. Klimat umiarkowany. Średnia temperatura lata—17,2^o C., stosunkowa wilgotność—74,7^o %.

Środki lecznicze. Przesycone kwasem węglanym szczawy słono-żelazite. Źródła Rakoczy i Pandur, ciepłoty 10^o C., używane wyłącznie do picia, zawierają w litrze 5,5^o gr. chlorku sodu i do 1440 ccm. kwasu węglanego; źródło—Salinensprudel, ciepłoty 18,5^o C., zawiera 9,5 chlorku sodu i tyleż wolnego kwasu co poprzednie. Jako środki

pomocnicze w leczeniu wodami stosują tu kąpiele borowinowe, gazowe (z kwasu węglanego), powietrze pod tężniami, wziewania rozpylonej solanki, ług, wodolecznictwo, oprócz tego sztuczna woda gorzka, tak zwana Kissingenska.

Wskazania. Picie wód zaleca się w przewlekłym katarze żołądka i kiszek, w zaburzeniach krążenia brzuszego, zastoju w wątrobie, otłuszczeniach, katarze dróg oddechowych, pęcherza, miedniczek nerkowych. Kąpiele — w cierpieniach nerwów obwodowych, chorobach skórnych i w reumatyczno-artretycznych chorobach.

Sezon trwa od 1 maja do końca września. Lekarz: dr. F. Chlapowski.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Erfurt do miejsc.

Kleinen. Meklemburg.

Zakład wodolecznicy i instytut fizyczno-lekarski d-ra Steyerthala.

Kohlgrub. Bawarja.

Stacja klimatyczna w ładnym położeniu, 900 m. nad powierzchnią morza, posiada źródła szczawy żelazistej, obfite pokłady borowiny, świeże górskie powietrze. Pobyt korzystny dla cierpiących na blednicę, małokrwiistość, niezbyt narządów oddechowych, gościecie i dla nerwoweów.

Dojazd. Kolej Monachjum-Murnau, skąd do miejsca 1¹/₂ godziny konnmi.

Kołobrzeg (Colberg) w Pomeranji.

Port przy ujściu rzeki Persanty do morza Bałtyckiego. Wzdłuż brzegów ciągną się bukowe lasy, które chronią miejscowość od zbyt ostrych powiewów. Średnia temperatura lata 14,72^o C. Podczas dnia wiatr morski, w nocy—lądowy.

Środki lecznicze. Kąpiele morskie, ciepłota wody w sezonie—17^o C., dno morskie piaszczyste, uderzenie fali dość silne, kąpiele morskie ogrzane, źródła solanki (od 4 do 5^o/_o soli), zawierające związki bromu i chlorek żelaza, kąpiele solankowe, borowinowe, natryski, łaźnia, wziewalnia, gimnastyka i mięsienie.

Sezon trwa od 1 czerwca do 20 sierpnia.

Taksa zdrojowa od 5 do 30 mrk, kąpiele od 75 fen. do 1 mrk 50 fen. Mieszkań dużo, 8 pensjonatów.

Komunikacja. 6 godzin drogi od Gdańska.

Königsborn. Westfalja.

Pod miastem Unna.

Środki lecznicze. Kąpiele solankowe, cieplicowe, borowinowe, parowe, elektryczne, aparat pneumatyczny, wzięwalnia, źródła solanki do picia, spacer pod łąkami—powietrze nasyczone solą.

Wskazania. Żoły, liszaje, krzywica, gościec, choroby nerwowe i kobiece.

Komunikacja. Stacja drogi żelaznej — Unna, przez Hagę. Hami, Soest, Dortmund.

Königswart. Czechy.

Między Eger i Marienbadem, na południowym stoku łańcucha gór okrytych lasem—723 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Mocne szczawy żelaziste ziem alkalicznych. Zawierają one dużo wolnego kwasu węglanego i 0,085 dwuwęglanu żelaza w litrze wody, służą do użytku wewnętrznego i do kąpiele.

Wskazane w małopokrwistości i chorobach na anemicznym tle.

Konstancja nad jeziorem Bodeńskim.

Przy wyjściu Renu z jeziora, Bodeńskiego 410 m. nad powierzchnią morza, piękne widoki na Alpy szwajcarskie i tyrolskie. Powietrze orzeźwiająca. Stacja klimatyczna podalpejska, pośrednia pomiędzy górami a niziną.

Seson trwa rok cały. Kąpiele w jeziorze.

Konstanzer-Hof—zakład dla chorych nerwowych, z wyjątkiem psychopatów, epileptyków i alkoholików.

„Bellevue“—sanatorium d-ra Binswängera dla chorych umysłowych i nerwowych.

Komunikacja. Koleje i statki parowe.

Korytnica. Węgry, komitat liptański.

Miejscowość lecznicza w Karpatach—796 m. nad powierzchnią morza, w dolinie otoczonej gęstym i obszernym lasem; z trzech stron wysokimi górami zasłonięta, od wschodu otwarta. Klimat dość łagodny i umiarkowany.

Środki lecznicze. Źródła mineralne zimne (10° C.)—przesycone kwasem węglanym. Żelaziste saliniczne szczawy ziemne (w 1000 gramach znajduje się soli kuchennej—0,006, siarczanu wapnia—1,5, węglanu tlenku żelaza—0,064, wolnego kwasu węglanego—1,34 gramów), leczenie klimatyczne i kuracja winogronowa.

Wskazania. Katary żołądka i kiszek szczególnie na tle anemicznem. Blednica, hemoroidy, zaparcia i zastoje.

Sezon—od 1 czerwca do 1 września.

Życie nie drogie, mieszkań pod dostatkiem.

Komunikacja. Przez Wiedeń, Oderberg, Rutkę, Rozenberg, skąd do miejsca końmi.

Köppelsdorf. Turyngja.

Sanatorium dla chorych nerwowych d-ra Balsler'a. Oplata od 7 do 10 mrk dziennie za mieszkanie, utrzymanie i kurację.

Köstritz. Turyngja.

Zakład położony w dolinie rzeki Elstery, pod kierownictwem d-ra Sturma.

Środki lecznicze. Kąpiele z piasku, solankowe, igliwiowe, mięsienie, gimnastyka i elektryczność.

Komunikacja. Stacja kolei — Lipsk — Propstceła.

Kovászna. Węgry.

Na skraju Karpatów, nad granicą Rumuńską.

Środki lecznicze. Źródło Pokolsár (w litrze wody—0,205 siarczanu potasu, 0,0103 siarczanu sodu, 5,440 chlorku sodu, 0,250 węglanu wapnia).

Wskazania. Osłabienie, rekonwalescencja, małokrwistość i cierpienia skórne; leczenie klimatyczne.

Komunikacja. Ostatnia stacja Kronstadt, skąd końmi 4 godziny drogi do miejsca.

Kowanówko. W. ks. Poznańskie.

Zakład wodolecznicy i sanatorium dla chorych nerwowych i umysłowych, pod kierunkiem d-ra Winklewskiego. Prywatny zakład leczniczy dla chorych umysłowych, pod kierunkiem d-ra Karczewskiego.

Komunikacja. Przez Aleksandrowo, Toruń, Piłę do Obornik, skąd końmi do miejsca.

Krankenheil-Tölz. Górna Bawaria.

670 m. nad poziomem morza; zakład kąpielowy w najpiękniejszej górzystej i lesistej okolicy Bawarii, oddzielony od miasteczka Tölz rzeką Isar. Klimat podgórski i łagodny, grunt wapienny, przepuszczalny, średnia temperatura sezonu—17,4° C.

Środki lecznicze. Słabo-słone źródła zawierające jod, dwuwęglan sodu i siarkowodór; źródło Bernarda zawiera w litrze wody 0,334 gm. gwuwęglanu sodu, 0,296 gm. chlorku sodu, 0,0015 gm. jodku sodu.

Wskazania. Zołzy, przymiot, merkurjalizm, choroby skórne, choroby moczopłciowe.

Sezon trwa od 15 maja do końca października.

Komunikacja. Jedzie się przez Granicę, Wiedeń, Salzburg, Rozenheim, Holzkirchen do Tölz, skąd końmi do miejsca w 20 minut.

Krapina-Töplitz. Kroatja.

160 m. nad poziomem morza, w pięknej, otoczonej wzgórzami dolinie Zahorskiej (Szwajcjarja Kroatka), klimat łagodny, średnia temperatura roku—14° R.

Środki lecznicze. Cieplice obojętne, temperatury od 35° do 48° C.

Wskazania. Podagra, gościec, cierpienia nerwowe, wysięki i choroby kobiece.

Komunikacja. Jedzie się przez Wiedeń, Kaniszę, Czakaturu, Agram, do miejsca.

Krasnobród w Lubelskiem.

Nad górnym Wieprzem. Zakład kumysowy i kąpiele igliwiowe.

Komunikacja. Jedzie się kol. Nadwiślańską do Rejowca, dalej pocztą przez Zamość do miejsca.

Kreusch pod Dreznem.

Zakład wodoleczniczy, z pensjonatem dla chorych nerwowych i uzdrowieńców d-ra Eckerbrechta.

Komunikacja. Kolej Drežno-Alstadt.

Kreuth. Górna Bawarja.

850 m. nad poziomem morza, miejscowość otoczona górami i lasami w najwięcej malowniczej okolicy, klimat podalpejski; średnia temperatura lata—13,3° C. Zmiany temperatury rzadkie i nieznaczne, powietrze czyste, balsamiczne, opady atmosferyczne znaczne.

Środki lecznicze. Woda saliniczna, zawierająca gips i siarkowódor. Stacja klimatyczna, kąpiele solankowe, igliwiowe.

Wskazania. Nieżyt narządów oddechowych i początki gruźlicy. Sezon trwa od 15 maja do 15 września.

Komunikacja. Gmund—stacja kolei nad jeziorem Tegern.

Kreuznach. Prowincja Nadreńska.

W malowniczej dolinie, otoczonej lasami i wzgórzami i winnicami, miejscowość zasłonięta od prądów powietrznych górami, klimat łagodny i ciepły, średnia temperatura lata—13,5° R., opady atmosferyczne małe.

Środki lecznicze. Liczne źródła solanki, które się nie bardzo różnią co do swego składu chemicznego i zawierają jod i brom, używane przeważnie do picia; główne źródło Elźbiety (temperatury 12,5° C.) zawiera w litrze — 10,5 chlorku sodu, 1,9 chlorku wapnia i 0,05 bromku sodu—siarki i gipsu, źródła Kreuznachskie nie zawierają; ług obfitujący w chlorek wapnia i lityn, jako dodatek do kąpiele. Powietrze pod tężniami przesycone słonem powietrzem, specjalny zakład do wzięcia rozpylonej solanki, wzorowo urządzona wzięwalnia oddają znakomite usługi w leczeniu katarów dróg oddechowych, kuracja winogronowa, różne kąpiele, masaż i elektryczność.

Wskazania. Zolzy, krzywica, choroby kobiece (wysięki w narządach rodnych, zapalenia), przymiot, przewlekłe katarę nosa i gardzieli.

Sezon— od 15 maja do 1 października.

Taksa zdrojowa wynosi—15 mrk., kąpiel—1.20 mrk., inhalacja—50 fenigów.

Komunikacja. Jedzie się przez Berlin, Lipsk, Bebrę, Fuldę, Frankfurt. Bingen do miejsca.

Krzeszowice.

Osada—2000 mieszkańców, w obwodzie Krakowskim, wyniosłość nad poziomem morza—250 m., posiada mocne i dość skuteczne źródła siarczane, ciepłoty—10⁰ C., woda ze źródła ogrzewa się za pomocą pary do potrzebnej dla celów leczniczych temperatury kąpielowej.

Wskazania. Cierpienia wymagające leczenia kąpielami siarczanymi.

Komunikacja. Stacja północnej kolei cesarza Ferdynanda, przez Trzebinę do miejsca.

Krynica. Austrja, Galicja.

Wzniesienie nad poziomem morza—590 m., w uroczej dolinie Beskidów, z trzech stron otoczonej wzgórzami pokrytymi lasem iglastym, i otwartej tylko od południa. Położenie nadzwyczaj piękne i malownicze, klimat łagodny, podalpejski, powietrze czyste, balsamiczne, średnia ciepłota lata—15,1⁰ C.

Środki lecznicze. Krynica posiada 18 źródeł przesyconej kwasem węglanym szczawy żelazistej i ziem, z tej liczby tylko dwa są w użyciu: główne źródło Krynickie i o kwandras drogi oddalone od niego Słotwińskie, wody przeznaczone są do picia i do kąpeli i należą do rzędu mocnych szczaw wapienno-żelazistych (dwuwęglanu wapnia w litrze—1,389 gm. dwuwęglanu tlenu żelaza—0,03 gm., wolnego kwasu węglanego—1280 ccm.). Z dalszych środków leczniczych na wymienienie zasługuje wysokiej wartości borowina, kąpiele borowinowe, kumys, rządowy zakład wodolecznicy pod kierunkiem d-ra Ebersa, zakład dyetetyczny d-ra Skórczewskiego.

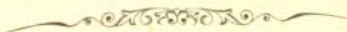
Wskazania. Blednica, małokrwistość, będące z tem w związku choroby nerwowe, kobiece, newrastenja płciowego pochodzenia, zaburzenia menstruacyjne, krzywica, uporczywe żoły, bezwładny obwodowy, choroby pęcherza i nerek.

Sezon trwa od 15 maja do 30 września.

Taksa zdrojowa kosztuje—6 zlr. Utrzymanie niezbyt drogie (mieszkanie od 0,50 do 2,50 fl. dziennie, utrzymanie od 1,50 fl. dziennie), ceny kąpiel od 50 do 1,50 fl.

Krynica jest jednym z najczęściej uczęszczanych i przyjemnych zakładów zdrojowych polskich.

Komunikacja. Jedzie się przez Granicę, Kraków, Nowy Sącz do stacji Muszyna, skąd pół godziny końmi na miejsce.



Laichingen. Wirtembergja.

Sanatorjum i schronienie dla chorych umysłowych, pod kierunkiem d-ra Loebell (12 miejsc). Uzdrowisko dla chorych nerwowych, morfinistów i alkoholików, zakład wodolecznicy—800 m. nad poziomem morza,—d-ra Denka.

Lamalou. Francja, Hérault.

Posiada źródła ziem alkalicznych, przesycone kwasem węglanym, których temperatura waha się pomiędzy 16,5°—47° C. Tylko jedno źródło zawierające dwuwęglan żelaza, używa się do picia. Zakład kąpielowy posiada wszelkie udogodnienia i potrzebne urozmaicenia.

Wskazania. Gościec, paraliż i cierpienia nerek.

Komunikacja. Kolej Południowa.

Lamotte-les-bains. Francja, dep. Isère.

475 m. nad poziomem morza. Źródła słone glauberskie, ciepłoty od 58° do 60° C., używane do picia, kąpeli i natrysków.

Wskazania. W gościecu, chorobach kobiecych i chorobach nerkowych.

Landek. Szląsk.

450 m. nad poziomem morza, w ładnej górskiej okolicy, wznoszącej się naokoło góry osłaniają miejscowość od ostrych prądów powietrznych, klimat umiarkowany i orzeźwiający, średnia temperatura lata—15,5° C.

Środki lecznicze. Cieplice, ubogie pod względem mineralnych części składowych, zawierają małe ilości siarczanu sodu, trochę siarkowodoru i ślady żelaza, mogą być zaliczone do arkratotermów, ciepłota ich od—20° do 29° C., stosują je przeważnie w postaci kąpeli, do wzięwań, a czasem i do picia. Ponadto stosują natryski, kąpiele borowinowe, masaż i kurację terenową.

Wskazania. Choroby kobiece, nerwowe, blednica, niedokrwistość, osłabienie po ciężkich chorobach i przewlekły katar błon śluzowych.

Thalheim—zakład wodoleczniczy i Germanenbad—wodolecznica, systemem Kneippa.

Komunikacja. Jedzie się przez Sosnowice, Katowice, Oppeln, Brig, Neisse, Glatz.

Langenau. Szlązk pruski.

357 m. nad poziomem morza, posiada mocne ziemne szczawy żelaziste ($0,052\frac{0}{00}$ dwuwęglanu żelaza), stosowane do picia i kąpeli. Poza to kąpiele żelazisto-borowinowe, wodolecznictwo i kuracja mleczna.

Komunikacja. — Kolej Wrocław-Mittelwalder, 3 godziny drogi koleją od Wrocławia.

Langenbrücken-Amalienbad. Ks. Badeńskie.

Amalienbad—miejscowość lecznicza między Neidelbergiem a Bruch-salem.

Środki lecznicze. Źródła siarczane, bardzo silne, zawierające sól Glauberską, kwas węglany i siarkowodór. Wody służą do picia, rozmaitych kąpeli i wzięwania. Poza to wszelkie procedury wodolecznicze.

Wskazania. Przewlekły nieżyt krtani i oskrzeli, zastój krążenia brzuszno, obrzmienie wątroby, astma; kąpiele w — przymiocie, chorobach nerek, zatruciu metalami.

Komunikacja. Jedzie się przez Aleksandrowo, Berlin, Frankfurt, Baden-Baden, Karlsruhe i Heidelbergu, skąd 45 minut drogi.

Längenfeld. Tyrol.

1164 m. nad powierzchnią morza, w szerokiej dolinie otoczonej górami, których stopy las porasta, klimat nadzwyczaj łagodny.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna alpejska, źródła siarczane, zakład wodoleczniczy, kąpiele solankowe i borowinowe, kuracja terenowa.

Zakład otwarty od początku czerwea do 15 września.

Całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem od 2,50 do 3,20 fl. dziennie.

Langensalza. Saksonja.

200 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Cztery zimne, zawierające gips, źródła saliniczno-siarczane (główny zdroj zawiera—47 cm. siarkowodoru w litrze);

poza^{tem} stosują tu natryski, łaźnie, wzięwania rozpylonej wody siarczanej w specjalnie i wzorowo urządzonej wzięwalni, masaż i elektryczność.

Wskazania. Cierpienia artretyczne, stawowy reumatyzm, przymiot, katar dróg oddechowych (wzięwania).

Komunikacja. Erfurt-Langensalza.

Langeoog.

Wyspa na morzu Niemieckim. Przesłizne łąki i bujna roślinność. Kąpiele morskie o silnej fali. Hotele wygodne, pobyt tani, wycieczki parostatkiem codziennie.

Komunikacja. Statkiem parowym „Kaiserin Augusta Wiktorja“, od stacji Esen, kolei Wschodnio-Fryzyjskiej nadbrzeżnej.

Laubbach, nad Renem pod Koblencją.

Zakład wodolecznicy i sanatorium dla fizyczno-medycznej metody leczniczej, około Koblencji. Otwarty rok cały.

Lavey-les-bains. Szwajcarja, kanton Vaud.

Źródło wytryskające u stóp góry Dents du Midi. Okolica wspaniała, kąpiele położone nad Rodanem.

Środki lecznicze. Cieplice siarczano-solankowe (47° C.), używane do picia, kąpiele natrysków, wzięwań; wodolecznictwo, mięsienie systemem d'Aix i kąpiele piaskowe.

Wskazania. Blednica, niedokrwistość, krzywica, katar błon śluzowych, cierpienia kobiece, choroby skórne, żoły i gościec.

Sezon trwa od 15 maja do 30 sierpnia.

Komunikacja. Kolej Losanna-Simplon, stacja St. Maurice, 2 klm. od Genewy, 4 godziny, od Lozanny, 3 godz. koleją.

Lenk. Szwajcarja, kanton Bern.

1105 m. nad poziomem morza, w najpiękniejszej alpejskiej dolinie szwajcarskiej, malowniczy widok na góry, lodowce i wodospady, lasy dokoła, klimat alpejski, miejscowość otwarta z północy tylko, warunki klimatyczne doskonałe.

Środki lecznicze. Źródła siarczane zawierające gips, główne—Balmquelle—przeważnie do kąpieli, natrysków, wzięwań i płukań gardła—zawiera w litrze wody ogromną ilość siarkowodoru—44,5 cm. Drugie słabsze przeważnie do wewnętrznego użycia.

Wskazania. Picie wód w przewlekłym niezycie krtani, nosa, przelyku i oskrzeli; kąpiele w przewlekłych skórnych chorobach (ekzema, psoriasis), gościecu stawowym i mięśniowym.

Komunikacja. Kolej Simmenthal, stacja Erlenbach.

Le Prese-Poschiavo. Szwajcaria, kanton Graubünden.

Na południowym stoku Berneńskich Alp, nad jeziorem Poschiavo, 965 m. nad poziomem morza. Rzadko która miejscowość lecznicza posiada tak piękne położenie, jak Le Prese; klimat górskiej strefy, łagodny i orzeźwiający, ciepłota umiarkowana, bez wahań, średnia, temperatura lata—15° C.

Środki lecznicze. Zawierające gips źródła siarczane, doskonały klimat górski, wodolecznictwo i kuracja mleczna.

Cena utrzymania w zakładzie Le Prese od 8 do 12 fr. dziennie, zależnie od położenia pokoju.

Komunikacja. Poczta Engadin, Bormio, kareta pocztową z Engadin-Tirano-Bormio i Sondrio.

Levico. Tyrol południowy.

Nad brzegiem północnym jeziora Levico—1½ godziny drogi od Trientu—520 m. nad poziomem morza, klimat miejscowości, zewsząd górami otoczonej, łagodny.

Środki lecznicze. Dwa źródła: jedno Schwachwasserquelle wyłącznie do picia, ciepłotę 9° C., zawiera w litrze 1,7 gm. stałych składników z tego przypada na kwas arsenowy 0,00092 gm., na siarczan tlenku żelaza—0,66 gm. siarczan tlenniku żelaza—0,27 gm., siarczan wapnia—0,32 gm.; drugie źródło Starkwasserquelle—używa się do picia i do kąpieli, ciepłoty 18° C., zawiera w litrze 6,3 gm. stałych składników w tem—0,0087 gm. kwasu arsenowego, wody Levico należy pić 10 minut po jedzeniu, dla dorosłych—kilka łyżek dziennie, dzieci stosownie do wieku bardzo mało.

Wskazania. Małokrwistość, blednica, nerwice na tle anemicznem, zimnica i choroby skórne.

Sezon trwa od 1 maja do 1 października.
Komunikacja. Na Trient.

Leysin sur Aigle. Szwajcarya, kanton Vadt.

Stacja klimatyczna, położona 1450 m. nad poziomem morza, sanatorium dla chorych piersiowych.

Libawa. Gub. Kurlandska.

Nad morzem Bałtykiem, klimat łagodny, średnia ciepłota lata 15° C., kąpiele morskie, wygodne. Specjalnej opłaty sezonowej niema. Utrzymanie niedrogie.

Komunikacja. Jedzie się przez Wilno, Koszedary do miejsca.

Liebenstein. Ks. Sasko-Meiningen.

345 m. nad poziomem morza, miejscowość lesista, od północy osłonięta przez las Turyngski, od południa otwarta, klimat łagodny, jednostajny. Osłabione osoby mogą długo przebywać na otwartem powietrzu.

Środki lecznicze. Dwa mocne źródła szczawy żelaznej i solnicznej ziem, używane do picia i kąpeli, (na 1,4 mineralnych składników w litrze zawierają od 0,10 grm. do 0,08 dwuwęglanu tlenku żelaza). Pozatem stosują kąpiele borowinowe, solankowe i elektryczne.

Wskazania. Anemja, cierpienia nerwowe i kobiece.

Kuracja wiosną, latem i jesienią. Zakład wodoleczniczy d-ra Fülles'a.

Komunikacja. 9 godzin drogi od Berlina przez Eisenach.

Liebenzel. Württembergja.

W romantycznej dolinie gór Czarnego lasu—340 m. nad poziomem morza, lasy dookoła.

Środki lecznicze. Cieplice, temperatury — 19°—25° R., ubogiej mineralizacji zawierają przeważnie sole wapienne.

Wskazania. Jak dla obojętnych ciepławych akrototermów
Komunikacja. Kolej Horb-Pforzheim, stacja na miejscu.

Lindewiese. Szlązk austriacki.

500 m. nad poziomem morza, średnia temperatura roku 7° R.,
powietrze górskie, wzgórze osłaniają od zimnych wiatrów.

Słynny zakład dyetetyczny d-ra Schrotha, leczenie polega na
specjalnem żywieniu, owijaniu chorych w mokre prześcieradła i koce.

Wskazania. Podagra, gościec, syfilis, choroby nerwów, skóry,
choroby kobiece, nerek, organów trawienia i narządów oddychania.

Przeciwwskazania. Suchoty, choroby mlecza, wada serca i cho-
roba Brightha.

Zakład otwarty rok cały.

Komunikacja. Stacja kolei na miejscu.

Lipik. Austrija, Sławonja.

W obszernej malowniczej dolinie, otoczonej lasistemi wzgórzami,
200 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, jednostajny, uspokaja-
jący, wolny od wiatrów, średnia ciepłota lata 16° R.

Środki lecznicze. Dwa starożytne, za czasów rzymskich już zna-
ne, alkaliczno-solne cieplice jodowe, temperatury — 41°—46° C. i trzecie
nowe, wyróżniające się szczególnie wysoką ciepłotą — 64° C., woda
zawiera w litrze—1.3 węglanu sodu i 0,0076 gm. jodku sodu i wy-
dziela dużo kwasu węglanego oraz azotu. Źródła stosują się do pi-
cia i kąpeli.

Wskazania. Głównie przymiot, zolzy; obrzmienia lymfatycznych
gruczołów, artretyzm i reumatyzm mięśni i stawów.

Sezon—od 1 maja do 30 września, kąpiele otwarte cały rok.

Komunikacja. Kolej austriacka południowa, stacja na miejscu,
12-14 godzin od Wiednia lub Pesztu.

Lippspring. Westfalja.

Na południowym stoku Teutoburskiego lasu—140 m. nad po-
ziomem morza, klimat jednostajny, powietrze, od lasów otaczających
miejscowość, balsamiczne.

Środki lecznicze. Źródło Arminja wyłącznie używane, ciepłoty— 21° C., zawiera w litrze wody—2,4 gm. stałych części składowych przeważnie gips, sol glauberską, węglan wapnia, małą ilość węglanu wapnia i niewiele węglanu żelaza, dużo wolnego kwasu węglanego i dwa razy mniej azotu.

Wskazania. Picie wód w katarach płuc, oskrzeli, wysiękach opłucni. Pozatem stosują tu wzięwania, natryski i kąpiele.

Sezon trwa od 15 maja do 15 października.

Taksa zdrojowa wynosi 18 mrk., kąpiel—1,50 mrk.,

Komunikacja. Przez Aleksandrowo, Berlin, Magdeburg, Paderborn, skąd 9 klm. do miejsc.

Lobenstein. Ks. Reuss.

Stacja klimatyczna, położenie wśród ogromnych przestrzeni leśnych na południowych stokach Turyngskiego lasu, klimat łagodny, średnia temperatura sezonu— $16,5^{\circ}$ R.

Środki lecznicze. Źródła żelaziste i ziem, wśród których jedno tylko znajduje zastowanie lecznicze, zawiera ono w litrze—0,4 gm. stałych składników, z tego—0,08 węglanu żelaza; pozatem stosują tu wodolecznictwo, kąpiele borowinowe i igliwiowe, jest sanatorium dla chorób nerwowych.

Wskazania. Małokrwistość i będące z tem w związku choroby nerwowe.

Komunikacja. Kolej Gera-Triptis-Blankenstein, stacja na miejscu.

Locarno. Szwajcaria, nad Lago-Maggiore.

Stacja klimatyczna do pobytu w czasie zimy, wiosny i jesieni—240 m. nad poziom. morza. Przyroda wspaniała, roślinność południowa, miejscowość zasłonięta zupełnie od zimnych wiatrów, średnia temperatura roku— $12,74^{\circ}$ C. Powietrze czyste, zupełnie wolne od kurzu i mgły, umiarkowanie wilgotne, opady atmosferyczne nieznaczne.

Wskazania. Astma, wysięki opłucni, nephryty, choroby nerwowe, rekonwalescencja.

Komunikacja. Końmi z Lucerną, Zurichem i Bazyleą.

Loèche-les-bains. Szwajcarja, kanton Wallis.

W kotlinie górskiej, na południowym stoku Gennu. Położenie wspaniałe, wysokość nad poziomem morza—1400 m., klimat alpejski, orzeźwiający.

Środki lecznicze. Liczne cieplice, temperatury od 34° do 51° C. Najgorętsze źródło Lorenza, zawiera—2 grm. stałych części składowych. Stosują się przeważnie do kąpeli przedłużonych.

Wskazania. Górski klimat i choroby skórne.

Lubień. Galicja.

Wieś pod Lwowem — 275 m. nad poziomem morza, otoczona wzgórzami lesistemi. Grunt piaszczysty, prędko obsychający, klimat jednostajny, bez raptownych zmian temperatury. Zakład kąpielowy otoczony pięknym parkiem, nad rzeką Werezycą, składa się z 12-tu domków.

Środki lecznicze. Mocne i zimne źródło siarczane.

Wskazania. Zatrucia rtęcią i innymi metalami, choroby skórne, żoły, syfilis, reumatyzm, artretyzm, paraliże obwodowe i centralne.

Sezon pierwszy od 20 maja do 20 czerwca, drugi—od 20 czerwca do 1 września; mieszkań podostatkiem, do 200 pokojów.

Komunikacja. Przez Kraków. Od Gródka, stacji kolei Karola Ludwika 7 klm., od Lwowa 22½ klm.

Łuhaczowice. Morawja.

We wschodnio-południowej stronie Morawji, w uroczej dolinie Karpatów. Wzniesienie nad poziomem morza—508 m.

Środki lecznicze. Cztery mocne, jód zawierające, alkaliczno-solne szczyawy, ciepłoty—8° C., źródło Wincentego zawiera w litrze—4,3 gramy węglanu sodu, 0,03 bromku sodu i 1400 cm. wolnego kwasu węglanego.

Wskazania. Atonia i katar żołądka i kiszek, zaburzenia w wydzielaniu żółci, żoły i nieżyt oskrzeli.

Sezon trwa od 15 maja do 1 października.

Taksa zdrojowa wynosi 8 fl.

Komunikacja. Przez Granicę, Oderberg, Prerau, Hradioz, Kuno-wie do miejsca.

Luchon. Francja, dep. Haute-Garonne.

Cieplisce siarczane, temperatury od 17° do 60° C. Różnorodność składu chemicznego tych źródeł pozwala na urozmaiconą kurację. Zakład kąpielowy urządzony z komfortem.

Wskazania. Syfilis, choroby skórne i zolży.

Lussinpiccolo. Austrja, wyspa na Adrjatyku, niedaleko Pola.

Najcieplejsza stacja klimatyczna zimowa Austrji, średnia temperatura zimy 10° C. Roślinność południowa. Latem i jesienią kąpiele w morzu.

Wskazania. Nieżyt narządów oddechowych, suchoty, rekonwalescencja, katar żołądka, zolży i neurastenja.

Komunikacja. Parostatkiem z Pola lub Fiume.

Luxeuil. Francja, dep. Haute-Loire.

Leży na stoku Wogezów. Klimat łagodny, mało zmienny.

Środki lecznicze. 13 źródeł słono-siarczanych, z temperaturą od 21 do 52,5° C., dwa źródła żelaziste, zawierające węglan żelaza i manganu, używane do picia i kąpeli, kąpiele borowinowe.

Wskazania. Małokrwistość, blednica, gościec.

Sezon trwa od 15 maja do 1 października.

Komunikacja. Kolej Wschodnia.



Lugano. Szwacarja, kanton Tessin.

Klimatyczna stacja na południowym stoku Alp, w otoczonej górami zatoce jeziora Lugano. Położenie nadzwyczaj malownicze. Wzniesienie nad poziomem morza—275 m., klimat łagodny, powietrze dość wilgotne—77^o₀. Doskonała stacja klimatyczna dla wyczerpanych uzdrowieńców, cierpiących na katary dróg oddechowych, wyborne kąpiele w jeziorze i kuracja winogronowa.

Komunikacja. St. kolei Ś-go Gotharda.

Łysa Góra. Kahlberg, obwód Gdański.

Miejscowość klimatyczna i kąpiele morskie w bliskości Elbląga, obszerne lasy zasłaniają od wiatru, klimat łagodny, powietrze czyste, średnia ciepłota lata 13^o C. Kąpiele morskie 10 minut drogi od miejsca oddalone, odznaczają się mocną falą, ciepłota wody od 18^o do 11^o R.

Liczne mieszkania i prywatne wille—w lesie, 4 hotele, pobyt tani i przyjemny.

Sezon pierwszy—od czerwca do sierpnia, drugi—od sierpnia do 15 września. Kąpiel morska kosztuje—25 fenigów.

Komunikacja. Dwa razy dziennie parostatki z Elbląga.



Madeira.

Portugalska wyspa wulkaniczna, na północo-zachodniej stronie Afryki ze stolicą Funchal. Położenie malownicze, roślinność rozkoszna; klimat Madeiry odznacza się swą jednostajnością, powietrze świeże, czyste, bez kurzu; w przeciągu całego roku ciepłota równomierna, przeciętna różnica między najwyższą i najniższą temperaturą nie przenosi 5° C. Wskutek położenia swego w bliskości równika—długość dnia w zimie i w lecie, prawie jednakowa. Deszcze padają rzadko, wilgotność—72%.

Środki lecznicze. Geograficzne położenie i wyjątkowe warunki klimatyczne czynią z Madeiry jedną z najlepszych stacyj klimatycznych. Chory może dłużej niż gdzieindziej w przeciągu roku całego przebywać na powietrzu. Kąpiele morskie w przeciągu całego roku i kuracja winogronowa.

Wskazania. Gruźlica płuc, usposobienie do gruźlicy i poczynające się suchoty usuwają się zupełnie po dłuższym pobycie na wyspie. Pozatem kwalifikują się do pobytu na Madeirze: cierpienia krtani, oskrzeli, oplucni i zolży; dla osiągnięcia korzyści w leczeniu wymienionych chorób należy przebyć na wyspie co najmniej rok lub półtora. Katary kiszek, choroba Brigtha stanowią stanowcze przeciwwskazanie do leczenia klimatycznego na wyspie.

Komunikacja. Parowe statki z Liverpoolu, Hamburga, Bremy i z portów Śródziemnego morza.

Maggingen. Szwajcaria.

Stacja klimatyczna w górach Bernskich-Jura, 900 m. nad poziomem morza. Zakład wytwornie urządzone. Piękne widoki na Alpy, nowe urządzenia kąpielowe, ceny umiarkowane.

Komunikacja. Kolej Jura-Simplon, stacja Biel.

Malaga. Hiszpanja.

Miasto na południowym wybrzeżu Hiszpanji, otoczone wyniosłościami, klimat doskonały, suchy, ciepłota jednostajna, średnia ciepłota zimy—12° C. Jedna z najlepszych stacyj zimowych.

Wskazania. Nieżyt oskrzeli z obfitą wydzieliną i przewlekłe cierpienia nerek.

Malvja-Palace. Szwajcarja, Oberengadin.

Wytwornie urządzony „Hotel-Cursaal“ na płaskowzgórzu Malvja, nad jeziorem tegoż nazwiska, które tworzy granicę doliny Engadin. Miejscowość—1811 m. nad poziomem morza, zewsząd otoczona wysokimi górami i tylko z północy otwarta, powietrze rzadkie, czyste, suche, wolne od kurzu, średnia temperatura lata 10,25° C., wilgotność—65%, powietrze wzmacniające i orzeźwiająca, klimatyczne warunki podobne do Davos i St. Moritz.

Doskonała stacja klimatyczna letnia i zimowa dla małokrwistych i mających usposobienie do gruźlicy.

Komunikacja. Kolej Š-go Gotharda do Lecco-Chiavenna, dalej 6 godzin końmi pod górę.

Mammern. Szwajcarja, kanton Thurgau.

Zakład wodolecznicy dla chorych nerwowych d-ra Oskara Ulmana, nad jeziorem Bodeńskim, wśród parku, u stóp lesistych gór—410 m. nad poziomem morza.

Komunikacja. Kolej Zurich-Konstanz, stacja na miejscu, można także jechać statkiem parowym z Konstancji.

Marbach, nad jeziorem Bodeńskim.

Zakład leczniczy dla chorych nerwowych, alkoholistów i morfinistów (Codeina, chloral). Instytut medyczno - mechaniczny systemu Zandersa. Wodolecznictwo, kąpiele w jeziorze, elektroterapia, chodzenie po górach. Zakład otwarty rok cały.

Komunikacja. Kolej państwowa Badeńska, stacja na miejscu.

Marienbad. Czechy.

W szerokiej otoczonej lasistymi wzgórzami, na południe otwartej dolinie—628 m. nad poziomem morza, klimat bardzo zdrowy, średnia temperatura roku + 6° R.

Środki lecznicze. Źródła mineralne, wysokiej wartości leczniczej. Główne — Kreuzbrunnen i źródło Ferdynanda; zawierają w litrze 11 gramów stałych składników, przeważnie sól glauberską —

do 5 grm., chlorku sodu i węglanu sodu po 1,7 grm., węglanu wapnia—0,7, węglanu magnezu—0,66, węglanu żelaza—0,048, wolnego kwasu węglanego—550 ccm., są to źródła mocniejsze. Źródło Karoliny zawierające dużo dwuwęglanu żelaza—0,16 grm., źródło Rudolfa ziem alkalicznych zawierające—1,7 grm. dwuwęglanu wapnia i magnezu są słabsze. Wszystkie źródła, których ciepłota waha się pomiędzy 87° C., a 9° C. są używane prawie wyłącznie do picia, z wyjątkiem źródła Marji, ubogiego pod względem zawartości soli mineralnych, przesyconego natomiast kwasem węglanym, który przeznaczają się w postaci kąpieeli.

Wskazania. Kreuzbrunnen i źródło Ferdynanda, stosują się z wielkim skutkiem w zastoju krążenia brzuszno u zbyt dobrze odżywianych, w otyłości, artretyzmie, w zastoju krążenia żyły wrotnej, rozszerzeniach żył hemoroidalnych; Wiesenquelle, Rudolfsquelle zawierające węglany ziem—w katarach pęcherza.

Sezon trwa od 1 maja do 30 września.

Taksa zdrojowa I kl.—15 fl., II—10 fl., III—6 fl.; kąpiel mineralna 1,10 fl., utrzymanie całodzienne od 5 do 10 fl.

Między innymi ordynują lekarze: Dobieszewski, Hałajewicz, Kalmiczuk i Prager.

Komunikacja. Przez Berlin, Lipsk, Eger—do miejsca.

Marien-bad Oberhof. Turyngja.

Zakład dla chorych nerwowych, z wykluczeniem umysłowych, d-ra Waidhaasa.

Komunikacja. Kolej Neudietendorf-Ritschenhausen, stacja Oberhof, 5 godzin drogi od Berlina.

Marienlyst. Danja, pod Helsingör.

Leży przy połączeniu Bałtyku z morzem Niemieckim. Kąpiele morskie, wysoki procent soli, silne uderzenie balwanów.

Martinsbrun. Tyrol, pod Meranem.

Sanatorium dla chorych nerwowych. Wykluczeni: alkoholicy, epileptycy, chorzy umysłowo i mający choroby zakaźne.

Meinberg. Niemcy, ks. Lippe.

Miejscowość położona wśród Teutoburgskiego lasu.

Środki lecznicze. Źródła mineralne: jedno sione, przesycone kwasem węglanym (5 grm. chlorku sodu w litrze), źródło ziem siarczano-saliniczne, z przeważną zawartością gipsu i dwa słabo żelaziste, bogate w kwas węglany; kąpiele z dodatkiem mułu borowinowego zawierającego siarkę, kąpiele gazowe, wodolecznictwo i elektroterapia.

Wskazania. Wszelkie postaci podagry, gościec, cierpienia mlecza (tabes), newralgje (ischias), żoły i choroby kobiece.

Sezon trwa od 20 maja do 10 września.

Komunikacja. Kolej Herford-Detmold-Sandebeck. stacja Horn-Meinberg.

Mentona. Francja.

Pierwszorzędna stacja klimatyczna zimowa na Śródziemnym morzu, na francuskiej Riwierze di Ponente, z trzech stron osłonięta od wiatrów, otwarta tylko od południa; klimat bardzo łagodny, ciepota jednostajna, wahania temperatury nieznaczne.

Warunki klimatyczne są czynnikiem nadzwyczaj korzystnym w leczeniu i wzmacnianiu chorych na płuca, w przewlekłych katarach dróg oddechowych, wysiękach opłucni i w poczynającej się gruźlicy płuc.

Komunikacja. Godzina drogi od Nicei, przez łańcuch wspaniałych Alp morskich.

Meran. Tyrol południowy.

Stacja klimatyczna położona w dolinie rzeki Etsch, 319—520 m. nad poziomem morza, na południowym stoku Alp tyrolskich; miejscowość z trzech stron zasłonięta od wiatrów i tylko z południa otwarta; klimat zdrowy, suchy i jednostajny, w zimie umiarkowanie ciepły, powietrze zupełnie wolne od wiatrów, ciepota jednostajna, średnia temperatura zimy 2° C., wilgotność—68%.

Środki lecznicze. Obok klimatycznej kuracji stosują tu leczenie winogronowe, kumys. kąpiele parowe, solankowe, natryski i wodolecznictwo; jest zakład pneumatyczny, kuracja odłuszczejaca podług Oertla (ruch w górach).

Wskazania. Przewlekłe katary płucne, z obfitą wydzieliną, astma, osłabienie, wysięki opłucni, rozedma płuc, ogólne cierpienia nerwowe, usposobienie do suchot.

Przeciwwskazania. Bardzo podrażniony system nerwowy, suchy nieżyt krtani, usposobienie do krwotoków i gorączka.

Całkowite utrzymanie wraz z kuracją kosztuje od 75 do 180 fl. miesięcznie.

Zakład wodolecznicy d-ra Balmanna „Villa Aurora“, — zakład wodolecznicy d-ra Schreiber'a „Hygiea“, urządzony z wielką elegancją.

Komunikacja. Kolej Bozen-Meran (odległość od Berlina 18 godz., od Wiednia 19 godz.).

Misdroy. Pomorze.

Stacja klimatyczna i kąpiele morskie na wyspie Wollin (Bałtyk). Dookoła wzgórze i lasy, które osłaniają miejscowość od ostrych powiewów północnych, klimatyczne warunki doskonałe, szczególnie piękna wiosna i jesień, średnia temperatura maja—13^o C., września—15,3^o C., przeważają wiatry z morza.

Środki lecznicze. Powietrze morskie — wzmacniające, kąpiele o silnem uderzeniu bałwanów, ciepłe kąpiele morskie, kąpiele borowinowe, solankowe i wodolecznictwo.

Komunikacja. Kolej Berlin-Szczecin, dalej statkiem parowym do miejsca w przeciagu 3 godzin.

Mittewald. Karyntja.

Zakład wodolecznicy pod kierunkiem d-ra Ballmana, położony wśród lesistych gór—700 m. na poziomie morza, klimat bardzo zdrowy.

Mittenwald. Górna Bawarja.

Stacja klimatyczna położona nad Izarą—920 m. nad poziomem morza. Miejscowość zaciszna, średnia temperatura roku 7,5^o C. Zima łagodna bez mgły, powietrze umiarkowanie wilgotne i ozoniczne.

Komunikacja. Do stacji Garmischer-Partenkirchen.

Mitterbad. Południowy Tyrol.

Stacja klimatyczna i źródło żelazisto-siarczany, w romantycznej dolinie Marau, wody stosują wewnętrznie i w postaci kąpeli. Komunikacja. Końmi od stacji Lan.

Möckern. Saksonja, pod Lipskiem.

Zakład wychowawczy i sanatorium d-ra Kernsa, dla umysłowo chorych i epileptyków.

Molig. Francja, Pyreneje wschodnie.

Cieplisce siarczano-sodowe, zakład kąpielowy doskonale urządzone. Wskazania. Choroby skórne, zolzy i wszelkie cierpienia, w których stosują siarczane kąpiele.

Montbarry. Szwajcaria, kanton Freiburg.

Leży 825 m. nad poziomem morza, wśród alpejskiego krajobrazu, klimat podalpejski, powietrze lesiste, wolne od kurzu; wieczory chłodne. Środki lecznicze. Źródło mineralne siarczano-wapienne.

Wskazania. Wodę piją w niezycie narządów oddechowych i organów trawienia. Kąpiele zalecają przy gościu mięśniowym i stawowym, zolzach, chorobach skórnych i kobiecych.

Komunikacja. Do stacji Bulle.

Montecarlo. Ks. Monaco.

Miejscowość klimatyczna nad morzem Śródziemnym, okolona górami, które stanowią naturalną granicę, osłaniając zarazem od północnych i wschodnich wiatrów, klimat jest też tam cieplejszy, niż na całej Riwierze. Położenie bardzo piękne, klimat umiarkowanie suchy, prawie przez całą zimę chorzy mogą przebywać po kilka godzin na powietrzu. Prądy powietrzne dość znaczne, doskonała stacja klimatyczna, letnią porą kąpiele morskie; zakład wodolecznicy. elektroterapija. Komunikacja. Godzina drogi od Nicei.

Mont-Dore. Francja, departament Puy-du Dome.

Miasteczko położone w dolinie rzeki Dordogne, klimat orzeźwiający, wieczory i poranki świeże.

Środki lecznicze. Źródła arsenikowe od 40° do 45° C., zawierające w litrze od 2,0 do 3,0 grm. stałych składników, przeważnie węglan i chlorek sodu, oraz arsenik, (arsenian sodu 0,001 grm. w litrze), co nadaje źródłom wartość leczniczą; wody są używane do picia, kąpieli, wzięwania i pulweryzacji; zakład wodolecznicy wzorowo urządzony.

Wskazania. Wody w postaci wzięwań szczególnie korzystny wpływ wywierają w niezżytach przewlekłych dróg oddechowych i w laryngo-pharyngitach.

Sezon trwa od 1 czerwca do 1 października.

Komunikacja. Kolej Orleańska, stacja Laqueuille, skąd 10 kilometrów końmi.

Montmirail. Francja, dep. Vaucluse.

Klimat umiarkowany.

Środki lecznicze. Źródła siarczano-wapienne, z temperaturą 15° C., używane do picia, kąpieli, natrysków i pulweryzacji. Źródło szesawy żelazistej i źródło czyszczące, zawierające sól glauberską i siarczan sodu. Źródło solanki—zimne.

Wskazania. Przymiot, choroby skórne i niezżyt dróg oddechowych.

Sezon trwa od 1 czerwca do 1 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Ludgun-Mediterranée, stacja Orange.

Montreux. Szwajcaria, kanton Waadt.

Położone amfiteatralnie na północnym brzegu jeziora Genewskiego—380 m. nad powierzchnią morza, klimat podalpejski bardzo łagodny nawet w zimie, umiarkowanie wilgotny, średnia roczna ciepłota—10,5° C., powietrze spokojne i przyjemne, miejscowość zupełnie osłonięta od zimnych wiatrów północnych i wschodnich.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, kuracja winogronowa, mleczna i wzięwalnia.

Wskazania. Przewlekły suchy katar dróg oddechowych, oskrzeli, krtani, astma, wysięki płucne, przewlekła gruźlica płuc ze szczu-

plą wydzieliną, cierpienia nerwowe, osłabienie, rekonwalescencja po ciężkich chorobach i wady serca.

Sezon trwa rok cały z wyjątkiem lipca i sierpnia, najlepszy czas wrzesień i październik. kuracja winogronowa—od początku września, do końca października.

Taksa kuracyjna—2 fr, tygodniowo, utrzymanie kosztuje średnio od 4 do 8 fr. dziennie.

Komunikacja. Kolej Lausanne-Montreux-Brigues, statkiem parowym—Genewa, Lausanna.

Morgins-les-Bains. Szwajcarja, kanton Wallis.

1400 m. nad poziomem morza, w położeniu osłoniętem, w Alpach Wallijskich, klimat pomimo wysokiego położenia łagodny, jednostajny, średnia temperatura 16^oC. Dienne wahania ciepłoty nieznaczne.

Środki lecznicze. Pierwszorządna alpejska stacja klimatyczna, powietrze leśne, balsamiczne; źródło zawierające znaczny procent dwuwęglanu żelaza. używane do picia, kąpeli i wziewania.

Wskazania. Małokrwistość, blednica, rekonwalescencja, osłabienie, nieprawidłowości menstruacji i nieżyt dróg oddechowych.

Sezon trwa od 1 czerwca do 15 września.

Komunikacja. Kilka godzin drogi od stacji Monthey. kolei Bouveret st. Moritz, 6 godzin drogi od Genewy.

St. Moritz. Szwajcarja, kanton Graubünden.

Wzniesienie nad poziomem morza—1950 m., na najwyższej terrace Engadinu, w bliskości jeziora St. Moritz i rzeki Innu, pierwszorządna alpejska stacja klimatyczna; klimat pomimo znacznej wysokości nie ostry, a jednostajny, opady atmosferyczne małe, słonecznych dni więcej jak na równinach, powietrze suche.

Środki lecznicze. Trzy źródła szczawy żelazistej i ziem alkalicznych, które zawierają w litrze—0,03 dwuwęglanu żelaza i dużo wolnego kwasu węglanego—do 1600 cem. w litrze, używane są do picia i do kąpeli.

Wskazania. Dwa wzajemnie się popierające czynniki lecznicze—klimat alpejski, oraz średniej mocy szczawa żelazista—czynią St. Moritz szczególnie pożytecznym w małokrwistości i blednicy. Kąpiele, ze względu na wielką zawartość kwasu węglanego dobrze działają na

obwodowe nerwy i stosują się z korzyścią w cierpieniach nerwowych na tle anemicznem. Poza tem zalecają St. Moritz w zimnicy, osłabieniu ogólnem; prócz tego stosują w zakładzie masaże, elektryczność, gimnastykę leczniczą i wodolecznictwo.

Sezon picia wód i kąpeli od 15 czerwca do 15 września.

Taksa zdrojowa do 15 fr., kąpiel od 1½ do 4 fr., pensjonat średnio—od 6 do 10 fr.

Komunikacja. Przez Landeck i Meran, skąd kilkanaście godzin końmi.

Moutiers. Francja, Sabaudja.

Źródła solanki odróżniają się od innych solanek swoją wysoką temperaturą i znaczną zawartością gazu, co ułatwia ich przyswajanie, używane są do picia i kąpeli. Kąpiele szlamowe.

Wskazania. Gościec, żołyż, paraliż, podagra, blednica, niedokrwistość i rekonwalescencja.

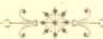
Münster am Stein. Niemcy, prowincja Nadreńska.

Leży w bardzo malowniczej miejscowości, w bliskości Kreuznach, klimat łagodny.

Środki lecznicze. Ciepławe źródła solankowe, zawierające jod, brom i lityn; kąpiele borowinowe; kuracja winogronowa; dobrze urządzony zakład d-ra Hugla, zaopatrzony w mechaniczno-medyczne aparaty.

Wskazania. Do użycia wód te same, co Kreuznachskich.

Komunikacje. Münster jest stacją kolei Ren-Pfalz-Alsen.



Nałęczów. Gub. Lubelska.

W malowniczej okolicy w dolinie Bochatnickiej, posiada ładny duży park, przedstawia liczne naturalne spadki dla wody, grunt przepuszczalny, okolica malownicza, obfituje we wzgórze porośnięte lasem, średnia ciepota sezonu $+ 12,2^{\circ}$ C., wilgotność powietrza 76%.

Srodki lecznicze. Źródło szczywy żelazistej—Celińskiego, woda mineralna zawiera w litrze: węglanu żelaza—0,0314, węglanu wapnia—0,232, węglanu magnezu—0,016, węglanu sodu—0,020. Stosuje się do użytku wewnętrznego i zewnętrznego. Pozatem doskonała borowina; zakład kąpielowy i wodoleczniczy cały rok otwarty. Kumys wyrabiany przez tatara w specjalnej kumysarni, kefir.

Wskazania. Przewlekłe choroby przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, narządu moczopłciowego, choroby kobiece, nerwowe.

Stale przebywa w Nałęczowie dyrektor zakładu dr. Puławski i dr. Sacewicz, oprócz tego ordynuje z Warszawy dr. Chełchowski.

Sezon główny trwa od 1 czerwca do 1 października. Zakład otwarty jednak rok cały, przyczem poza sezonem są znacznie niższe ceny. Całkowity koszt utrzymania wraz z leczeniem wynosi w zakładzie od rub. 3, na willach można nrządzić się taniej; bilet sezonowy kosztuje rub. 8. Zakład posiada 160 pokojów dla gości, salę gimnastyczną; w byłym pałacu Małachowskich, obecnie przerobionym, jest sala balowa, biblioteka, czytelnia pism perjodycznych, restauracja, kasa zakładowa i kancelarja.

Wille i domy prywatne mieszczą w sobie około 400 pokojów.

Nałęczów posiada śliczne okolice, — Wojeiechów, Kazimierz, Bochatnicę, Petrowin, Nowo-Aleksandrję i Lublin.

Komunikacja. Zakład leży o 5 wiorst od stacji kolei żelaznej Nadwiślańskiej „Nałęczów“, znajdującej się między Warszawą i Lublinem. Odległość od Warszawy wynosi 5 godzin jazdy, od Lublina niecałą godzinę.

Cena bryczki do zakładu 50—75 kop., miejsce w omnibusie 35 kop., powóz rub 2.

Nassau. Hessen-Nassau.

Zakład wodoleczniczy pod kierownictwem d-ra Poensgena, nad rzeką Saną, w dobrych warunkach klimatycznych, urządony wzorowo, ze stosowaniem wszelkich sposobów leczniczych. Leczą się cierpienia nerwowe, zaburzenia w trawieniu.

Cena utrzymania i kuracji dziennie—7 mrk., samo utrzymanie—4,50 mrk., pokój od 0,75 do 5 mrk. w zimie i od 1 do 6 mrk. w lecie.
Komunikacja. Jedzie się przez Berlin, Lipsk, Giesse i Ems, do miejsca.

Nauheim. Elektorstwo Heskie.

Na południowym stoku gór Tannus — 183 m. nad poziomem morza, prześliczny park, nieopodal las dębowy, średnia temperatura roku $+7,78^{\circ}$ R., powietrze wzmacniające, szczególnie w bliskości tężni.

Środki lecznicze. Ciepłe źródła słone, temperatury od 22° do 18° C.—do picia, zawierają one w litrze od 15,4 do 9,9 gm. soli kuchennej i od 700 do 1000 cem. wolnego bezwodnika kwasu węglanego; oprócz tego źródła, mocniejszej mineralizacji — od 29 do 21 gm. soli—1300 cem. bezwodnika kwasu węglanego, są one cieplejsze — 35° do 31° C. i wyłącznie są używane do kąpeli. W bliskości Nauheim, jest jeszcze źródło—Schwalheim, obfitujące w kwas węglany, zawierające sól kuchenną, żelazo i zalecane małokrwistym, oraz cierpiącym na piasek moczowy.

Wskazania. Zolzy, reumatyzm mięśni i stawów, tabes i choroby mleczka, późne okresy przymiotu i choroby serca (resorbcja eksudatów na zastawkach sercowych pod wpływem obfitujących w kwas węglany ciepłych kąpeli solankowych).

Komunikacja. Jedzie się przez Berlin, Kassel, do miejsca.

Nenndorf. Hessen-Nassau.

Okolica malownicza, powietrze czyste i orzeźwiająca.

Środki lecznicze. Trzy mocne źródła siarczane, temperatury 11° C., używane do kąpeli. Trinkquelle używa się także do picia, zawiera ono w litrze—1,05 gm. siarczanu wapnia, 0,30 gr. siarczanu magnezu, 0,6 gm. siarczanu sodu, wolnego bezwodnika kwasu węglanego—186 cem. i siarkowodoru—45 cem., oprócz tego 5% solanka, sprowadzana z pobliskiego Soldorfu; natryski, kąpiele parowe, z gorącego powietrza, wzięwania gazowe i rozpylonej solanki, kąpiele szlamowe. Woda siarczana, używana wewnętrznie, ma smak znośny, łatwo się przyswaja. Urządzenia kąpielowe—wzorowe.

Wskazania. Podagra, gościec, choroby skórne, weneryczne, kobiece, cierpienia wątroby, hemoroidy, przewlekłe cierpienia narządów oddechowych, (wzięwania siarczane działają uspakajająco na kaszel).

Komunikacja. Dr. żel. Haste-Weetzen pod Hannoverem, stacja na miejscu.

Néris. Francja, departament Allier.

Wznosi się na 385 m. nad poziomem morza, klimat umiarkowany. Środki lecznicze. Sześć źródeł sodowych, temperatury 50—53° C., zawierających w litrze stałych części—1,30 grm., z tego przypada—0,42 na węglany, a 0,41 na siarczany, kwasu węglanego dużo. Zakłady kąpielowe wzorowo urządzone. Wody mineralne używane przeważnie do rozmaitych kąpiei, płukań i wziewań.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, epilepsja i choroby kobiece.

Komunikacja. Dr. żel. Orleańska, stacja Chamblet.

Nerothal pod Wiesbadenem.

Zakład wodolecznicy dla nerwowych i wyczerpanych d-ra Schuberta, wodolecznictwo, gimnastyka, kąpiele mineralne Wiesbadeńskie, borowinowe, sztuczne z kwasu węglanego. Zakład otwarty rok cały.

Całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem i kuracją kosztuje dziennie od 7 do 12 marek.

Komunikacja. Koleją miejską z Wiesbadenu.

Nervi. Włochy, pod Genuą.

Stacja klimatyczna zimowa, położona nad Rivierą di Levante, miejscowość prześliczna od zimnych powiewów zasłonięta; klimat łagodny, jednostajny, powietrze wolne od kurzu i umiarkowanie suche, roślinność południowa, wahania temperatury nieznaczne, średnia temperatura zimy 10,5° C., dni dżdżystych od 35 do 42.

Wskazania. Dla klimatycznej kuracji—przewlekłe kataru dróg oddechowych z rozedmą płuc połączonych, gruźlica płuc, choroby opłucni, krtani, nerek (morb. Brigthi).

Środki lecznicze. Pensjonat dla chorych piersiowych d-ra Ortau, otwarty od 15 października do 1 maja. Stosowanie metody leżenia na świeżem powietrzu.

Komunikacja. Kolej Genua-Piza-Rzym (przez Berlin, Monachjum), stacja na miejscu.

Neuenahr. Prowincja Reńska.

Położone w romantycznej dolinie rzeki Ahr — 87 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, jednostajny, powietrze czyste, przesiąknięte ozonem. lasy dokoła osłaniają miejscowość od ostrych prądów powietrznych, średnia temperatura lata 21,7° C.

Środki lecznicze. Cztery źródła szczawy alkalicznej, najwięcej w użyciu źródło Szprudel—ciepłoty 40° C, zawiera ono w litrze 2 grm. stałych składników—500 ccm. bezwodnika kwasu węglanego, 1 grm. dwuwęglanu sodu, pozatem węglany ziem i niewielkie ilości siarczanu i chlorku sodu; łaźienki, wzięwalnia, natryski i kuracja winogronowa.

Wskazania. Przewlekłe choroby narządów oddechowych, organów trawienia i dróg moczowych, diabet.

Komunikacja. Kolej z Kolonji przez Bonn do Remagen (kolej lewego brzegu Renu), dalej kolejką do miejsca.

Neuhaus. Astrja, Styryja.

397 m. nad poziomem morza Adrjatyckiego, w pięknej dolinie; klimat podalpejski, średnia temperatura lata—16,5 C.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, cieplice obojętne (akratothermy) 29,2° R., używane do kąpieli; kąpiele zimne, spacer po górach, gimnastyka i wodolecznictwo.

Komunikacja. Koleją z Wiednia (8¹/₂ godzin), stacja Cilli, połączenie pocztowe.

Neuhaus. Bawarja.

Położone w dolinie frankońskiej Saali, 220 m. nad poziomem morza, powietrze wzmacniające, źródła solanki średnie i mocne, zawierają kwas węglany, używane wewnątrz i zewnątrz.

Sezon—od początku maja do 30 września.

Komunikacja. Kolej do stacji Neustadt.

Niedelbad. Szwajcarja.

Nad jeziorem Zurichskim, wśród pięknego parku, miejscowość prześlizna; zakład dyetetyczny i kąpielowy dr. Sneichen. dla chorób żołądka, kiszek i nerwów, zakład rok cały otwarty.

Komunikacja. 3 kwadrans drogi od Zurichu.

Niederbronn. Alzacja.

Miejscowość kąpielowa u stóp Wogezów. — 192 m. nad poziomem morza, średnia temperatura lata—14,14° R, dostatecznie osłonięta od wiatrów, las w pobliżu.

Środki lecznicze. Dwa źródła należące do rzędu słonych, zawierających żelazo, ziemie i lityn. Są to wody lekko czyszczące, wzmacniające, łatwo przyswajane nawet przez osoby, mające słaby żołądek.

Sezon trwa od początku maja do końca września.

Wskazania. W chorobach skórnych i zolzach; leczą niemi także: niezyt przewlekły narządów trawienia i hemoroidy.

Komunikacja. Kolej Hagenau-Saargemünd.

Niederdorf. Austrja, Tyrol.

Stacja klimatyczna, 1156 m. nad poziomem morza, klimat alpejski, łagodny, okolica prześliczna, lesista. Hotel urządzony z komfortem.

Sezon trwa od początku czerwca do października.

Komunikacja. Kolej do miejsc.

Niedernau. Württemberg.

Stacja lecznicza wśród lasu w górach Szwarzwaldu położona. Powietrze łagodne, źródła alkaliczne szczawy żelazistej. Kąpiele mineralne, żelaziste, solankowe, borowinowe, elektryczne i wodolecznictwo.

Wskazania. Blednica, nerwowość i neurastenja.

Komunikacja. Kolej do miejsc.

Niederrickenbach. Szwajcarja, kanton Unterwalden.

Alpejska stacja klimatyczna pod Stans—1167 m. nad poziomem morza i zakład wodoleczniczy, miejscowość prześliczna, osłonięta od wiatrów.

Niendorf. Księztwo Lubeck.

Kąpiele morskie w Baltyku, piękna miejscowość, okolice lesiste. Komunikacja. Kolej do Trawemünde, skąd 1/2 godziny kołmi.

Nieuport-Bains. Belgja.

15 klm. na zachód od Ostendy. Posiada zalety klimatyczne i kąpiele morskie, takie same jak Ostenda, miejscowość nadaje się dla osób potrzebujących większego spokoju. Utrzymanie nie drogie (hotel de la Digue).

Nizza (Nicea). Południowa Francja, dep. Alpes maritimes.

Stacja klimatyczna i kąpiele morskie na Rivierze, nad morzem Śródziemnym, w pięknej zatoce; osłonięta z północy potrójnym szeregim gór, bogata roślinność, wieczna zieloność drzew, niebo bez obłoków. Klimat morski, umiarkowanie suchy, jednostajny i ciepły. Zima nadzwyczaj łagodna, powietrze czyste, orzeźwiająca, promieniowanie słońca dość silne, wielka ilość jasnych pogodnych dni pozwala długo i nieprzerwanie pozostawać na powietrzu. Średnia ciepota roku—15,7° C., zimy—10° C. Termometr rzadko spada niżej zera, wilgotność stosunkowa 61%.

Wskazania. Dla potrzebujących wzmocnienia, ludzi nerwowych, anemicznych, cierpiących na reumatyzm, dzieci skrofulicznych, w katarach oskrzeli, wysiękach opłuci, rekonwalescencji i nerwowości.

Sezon zimowy trwa od października do maja, kąpiele morskie od kwietnia do października.

Liczne hotele wygodne z komfortem urządzone, oraz mieszkania w wielu willach i domach prywatnych, (zakład wodolecznicy i hotel Belvédère pod kierunkiem d-ra P. Glatz'a). Pobyt bardzo urozmaicony i przyjemny, spacer nad morzem, kasyno wybudowane na zachodzących w morze słupach żelaznych, teatr, cyrk, koncerty, słynne obchody karnawałowe.

Komunikacja. Przez Wiedeń, Genuę, Ventimiglie do miejsca.

Norderney. Hanower.

Słynne kąpiele morskie w zatoce niewielkiej wyspy fryzyjskiej, klimat łagodny, jednostajny. Powietrze czyste, wilgotne nadaje się do pobytu dla chorych na płuca.

Środki lecznicze. Morskie powietrze, spacer nad morzem, kąpiele morskie zimne i ciepłe, natryski, elektryczność, masaż i szwedzka gimnastyka.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, blednica, zolzy, przewlekłe cierpienia narządów oddechowych.

Ceny mieszkań od 10 do 60 mrk. tygodniowo za jeden pokój, obiad od 2 do 3 mrk. dziennie; kąpiele zimne morskie 1 mrk., a ciepłe 1.50 mrk. Opłata wpisowa 15 mrk. od osoby, za 2 osoby 20 mrk.

Komunikacja. Jedzie się przez Berlin, Stendal, Bremę, Leer, Emden, Norddeich, skąd jedną godzinę statkiem.

Nowe-Miasto nad Pilicą.

Zakład przyrodolecznicy d-ra Bilińskiego. Nowe-Miasto posiada wyborne warunki zdrowotne i lecznicze (rzeka Pilica i liczne źródła). Powietrze świeże z powodu sąsiedztwa wielkich lasów i wartkiej rzeki; miejscowość malownicza, klimat nie różni się od klimatu środkowych okolic naszego kraju, powietrze wolne od obcych domieszek pyłu, nasycone wonią obszernych lasów, pokrywających prawy brzeg Pilicy. Zakład leczniczy otoczony amfiteatralnie od zachodu, wschodu i północy—płaskowzgórzami, z otwartym na południe widokiem na łąki, rzeki i lasy, mieści się on wśród rozległego parku.

Środki lecznicze. Zakład posiada najkompletniejsze i najnowsze przyrządy do leczenia hydroterapeutycznego. Łazienki do kąpiele rzecznych, kąpiele ciepłe, zajęcia fizyczne, gimnastyka, elektryczność, mięsienie i kuracja dyetetyczna. Internat zapewniający zupełną izolację, ścisły rygor, oddziaływanie psychiczne, czujną opiekę lekarską, gruntownie traktowaną dyetę i higienę. Dział rozrywek posiada fortepian, bilard, kręgle i krokiet.

Wskazania. Blednica, otyłość, przymiot po odbytem leczeniu merkurjalnem; zakażenia: zimniczne (malarja), rtęciowe, morfinowe, tytuniowe, wyskokowe; choroby organów trawienia, usposobienie gruczołnicze, choroby skórne, wszelkie osłabienie i niemoc.

Zakład posiada dwóch stałych lekarzy, prócz tego przebywa w lecie odpowiednia liczba lekarzy ordynujących, lekarz specjalista prowadzi gimnastykę, masaż i fechtowanie.

Zakład rok cały otwarty.

Koszta utrzymania w internacie minimalnie od 60 do 70 rub., dla zamożniejszych od 120 do 150 rub. miesięcznie. Wnoszący opłatę wyższą, mają lepsze mieszkanie i życie, kąpią się w lepszych łazienkach. Mieszkanie bez internatu od kop. 50 do 2 rub. dziennie, stół codziennie od 60 kop. do 1,50 rub. Wpisowe—5 rub. od osoby, 10 rub. od rodziny.

Komunikacja. Kolej Warszawsko-Wiedeńska, stacja Skierniewice, dalej 52 wiorsty koniami przez Rawę, z Łodzi kolej Iwangołrodsko-Dąbrowska przez Kolużki do stacji Opoczno, dalej 37 wiorst koniami.



Obergrund. Czechy.

Stacja klimatyczna położona nad Elbą, wśród ogromnego parku, bezpośrednio pod rozległym lasem. Wysokie na 400 m. nad poziomem morza wyniosłości osłaniają miejscowość od ostrych prądów powietrznych; widoki śliczne, powietrze podgórskie i orzeźwiające.

Środki lecznicze. Źródło szczawy żelazistej, kąpiele solankowe, borowinowe, natryski, kąpiele rzeczne (szkoła pływania), wzięwalnia, masaż i kuracja terenowa.

Wskazania. Choroby narządów oddechowych, blednica, żółty, krzywica i choroby kobiece.

Komunikacja. Kolej do miejsca, odległość od Berlina 5 godzin.

Oberhof. Turyngja.

Stacja klimatyczna 810 m. nad poziomem morza (sezon zimowy i letni). Wioska góraska wśród leśnej polanki Turyngskiego lasu, otoczona górami; klimat alpejski, łagodny, jednostajny; powietrze górskie, czyste, leśne, pobudzające, grunt przepuszczalny, wilgotność powietrza dosyć znaczna.

Środki lecznicze. Oprócz klimatu, spacerów po górach, kąpiele solankowe, parowe, natryski i gimnastyka.

Komunikacja. Kolej Neudietendorf-Ritschenhausen, 5¹/₂ godzin drogi od Berlina, stacja na miejscu.

Oberstaufen. Bawarja.

Stacja klimatyczna w Alpach bawarskich—790 m. nad poziomem morza, w osłoniętej pięknej okolicy, nieopodal duże lasy.

Środki lecznicze. Klimat podalpejski, pobudzający, powietrze czyste, ozoniczne, kąpiele siarczane.

Komunikacja. Kolej Monachjum-Lindau, stacja na miejscu.

Obory—Konstancja.

Miejscowość letnicza—położona o 16 wiorst od Warszawy, a trzy kwadransy drogi kolejką Wilanowską.

Konstaneja posiada grunt piaszczysty, przepuszczalny, na całej przestrzeni pokryty drzewostanami sosnowymi — poleconą być może, jako stacja klimatyczna dla osób słabych, zdenerwowanych, zmęczonych pracą intelektualną.

Duże nakłady pieniężne poczynione z wielką znajomością rzeczy przyczyniły się szczególnie do podniesienia naturalnych zalet tej miejscowości.

Urządzoło kanalizację na całej przestrzeni, wodociągi zaopatrujące wille w wodę ze studni artezyjskiej, piękny park i szosy wysadzone drzewami. Wille budowane są ze szczególnem uwzględnieniem zasad higieny i estetyki, a w środku parku oświetlonego elektrycznie — kasyno dla gości.

W najkrótszym czasie w Konstancji stanąć ma zakład hydropatyczny, mający odpowiadać najwybredniejszym wymaganiom w zakresie wodolecznictwa — obok więc zabiegów hydropatycznych, znajdzie zastosowanie gimnastyka lecznicza, kąpiele słoneczne, masaż, kuchnia dyjetyczna i t. p.

Oberstdorf. Bawarja.

Górska stacja klimatyczna, letnia i zimowa, w Alpach bawarskich — 893 m. nad poziomem morza, piękna miejscowość górską od wiatrów zasłonięta; klimat stały, ciepłota jednostajna, zima łagodna.

Środki lecznicze. Leczenie terenowe, kąpiele borowinowe i kuracja mleczna.

Ober-Waid. Szwajcaria, kanton St. Gallen.

Sanatorium i zakład przyrodolecznicy pod kierownictwem d-ra Bilfingera — 600 m. nad poziomem morza, widok na jezioro Bodeńskie, 80 pokojów elegancko urządzonych.

Środki lecznicze. Kąpiele parowe, powietrzne i słoneczne, masaż, elektryczność i gimnastyka.

Utrzymanie kosztuje od 42 mrk. tygodniowo, w zimie taniej.

Komunikacja. Statkiem parowym przez jezioro Bodeńskie do Borschach, dalej koleją St. Gallen.

Oeynhausien. Westfalja.

Miejscowość kąpielowa nad rzeką Werą, wzniesiona nad poziomem morza na 71 m., z północy góry Wezery, z południa las Teutoburski osłaniają miejscowość; klimat orzeźwiający, miejscowość lesista.

Środki lecznicze. Cieplice mocnej solanki (w litrze wody te zawierają od 36 do 42 g. stałych składników, na to od 28 do 32 soli, siarczan sodu, gips, dwuwęglanu żelaza 0,046—wolnego bezwodnika kwasu węglanego do 1000 ccm., temperatura źródeł od 37° do 27° C. Dwa źródła solanki 10⁰/₀ i 3,5⁰/₀, pozatem ług pokryształizacyjny, kąpiele gazowe, powietrze przy tężni, elektryczność i masaż.

Wskazania. Zolży na tle anemji i osłabienia, reumatyczne cierpienia przewlekłe stawów i paraliże, choroby kobiece, choroby mleczaz; szczególnie uczęszczane są kąpiele Oeynhausena przez tabetyków.

Sezon trwa od 15 maja do końca września; łazienki cały rok otwarte.

Komunikacja. Stacja kolei Berlin-Kolonja.

Offenbach nad Menem.

Źródło mineralne cesarza Fryderyka, zawiera: sól kuchenną, sól Glauberską, dwuwęglan sodu, litynu, magnezji i żelaza, temperatury—19,15° C.

Wskazania. Podagra, choroby nerek, diabetes i krzywica.

Oberniki-Felicienquelle. Szlązk.

W bliskości Wrocławia, zakład wodolecznicy i sanatorium dla chorób nerwowych, otwarty rok cały.

O j c ó w.

Stacja klimatyczna i zakład hydropatyczny nad Prądnikiem. Miejscowość malownicza—472 m. nad poziomem morza, osłonięta od wiatrów górami porośłymi lasem, roślinność bujna, średnia temperatura lata + 15,7° C. Zima w dolinie Ojcowa łagodna, w lecie niema wielkich upałów, powietrze balsamiczne z otaczających dolinę lasów. Wahania temperatury są bardzo nieznaczne; czyste, spokojne i ożywcze powietrze jest główną cechą klimatu Ojcowa.

Środki lecznicze. Wyjątkowy w naszym kraju klimat. Położenie górzyście, pozwalające przeprowadzić kurację terenową sposobem prof. Oertla. Doskonała woda źródłana, kuchnia dietetyczna pod

nadzorem lekarza, kuracja mleczna, kefir, kumys wyrabiany przez tatarską. Liczne źródła, zawierające: wapno, magnezję, dwuwęglan tlenku żelaza, bezwodnik kwasu węglanego; oprócz rzecznych i hydropatycznych w zakładzie stosują się wszelkie kąpiele w zakresie balneologii wchodzące, a więc: borowinowe, szlamowe, słone i t. d. Zakład hydropatyczny „Goplana“ urządony podług najnowszych wzorów zasilany jest wodą źródlaną; w parku urządzenia gimnastyczne.

Sezon trwa rok cały.

Wskazania. Uzdrowieńcy po ciężkich chorobach, ludzie zmęczeni pracą umysłową, chorzy na: neurastenję, hysterję, newralgię, osłabienie mięśni, cierpienia dróg oddechowych, rozedmę i katar wierzchołków płuc, poczynającą się gruźlicę, zaburzenia w trawieniu, blednicę i niedokrwistość.

W Ojcowie przebywa stale dr. Niedzielski.

Sezony trzy: I-szy — maj i czerwiec; II-gi — lipiec i sierpień, III-ci — wrzesień i październik.

Utrzymanie całkowite jednej osoby w zakładzie „Goplana“ kosztuje 1,35 rub. dziennie; mieszkań podostatkiem, dwa hotele pod Łokietkiem i Kaźmierzem i wiele will umeblowanych. Ceny kąpiele i procedur hydropatycznych zależą od rodzaju manipulacji i obsługi.

Komunikacja. 17 kilom. od Olkusza — stacyj kolei Iwangorodsko-Dąbrowskiej; administracja dóbr Ojców wysyła do stacyj karety, powozy i bryczki.

Olette. Francja, wschodnie Pyreneje.

Wysokość nad poziomem morza 584 m. Zdrojowiska te zasługują na szczególną uwagę ze względu na swoją olbrzymią wydajność. 38 źródeł siarczano-sodowych ze znaczną różnicą składu chemicznego, dają możność stopniować moc zalecanej wody zależnie od stanu chorego.

Wskazania. Gościec, zolży i cierpienia dróg moczowych.

Orawicza. Węgry.

812 m. nad poziomem morza. Zakład wodolecznicy pod kierunkiem d-ra Hottenresch'a.

Mieszkanie, utrzymanie i kuracja w zakładzie kosztuje od 4 do 4,50 mrk. dziennie, zakład leczniczy dla dzieci — 60 mrk. miesięcznie utrzymanie wraz z kuracją.

Komunikacja. Stacja kolei Wächtersbach, dalej pocztą.

Orezza. Korsyka.

Mała wioska górską, wzniesiona na 603 m. nad poziomem morza, klimat górski, powietrze orzeźwiający.

Środki lecznicze. Dwa źródła ziem alkalicznych, zawierający dwuwęglan żelaza i wapnia. używane tylko do picia.

Wskazania. Małokrwistość i blednica.

Komunikacja. Stacja Folleli-Orezza 20 kil. od Corte.

Ospedaletti Włochy.

Stacja klimatyczna na Riwierze, pomiędzy San Remo i Bordighera, położona w głębokiej zatoce, zupełnie osłonięta od wiatrów. Miejscowość malownicza, bogata roślinność południowa, lasy cytrynowe i oliwkowe, klimat łagodny, jednostajny, średnia temperatura zimy—12,13° C., powietrze umiarkowanie suche.

Hotel de la Reine urządzony wygodnie, ceny umiarkowane, mieszkanie od 8 fr. dziennie.

Komunikacja. Kolej Genua-Nizza, stacja na miejscu.

Ostenda. Belgja.

Słynne kąpiele morskie na wybrzeżu morza Niemieckiego. Podczas odpływu brzeg morski ma do 300 m. szerokości. Dno morskie piaszczyste, średnia temperatura roku + 10,45° C., lata + 18,88° C. Przebieg ciepota wody w czasie lata 17,50° C. Przeważa wiatr południowo-zachodni.

Środki lecznicze. Powietrze i kąpiele morskie; woda morska zawiera do 3¹/₂‰ soli kuchennej, uderzenie balwanów mocne. Poza to wodolecznictwo w zakładzie odpowiednio urządzonym, wszelkie kąpiele w łazienkach cały rok otwartych.

Wskazania. Kąpiele morskie dla osób o pewnej odporności.

Sezon—od 1 czerwca do 15 października.

Kąpiele kosztują od 70 cent. do 1 fr. od osoby; dzieci do 6 lat płać połowę. Napływ kuracjuszków ze wszystkich stron ogromny. Pobyt bardzo urozmaicony, teatr, regaty na morzu i na kanale Brügge, wycieczki, wystawa sztuki i akwarjum.

Komunikacja. Dwie linje kolei łączą Ostendę: Mittelkerke i Nieuport-Blankenberghe, przez Berlin, Kolonję, Gandawę do miejsca.

Osterode. Niemcy, Hartz.

Stacja klimatyczna na północno-zachodnim stoku gór Hareu—800 m. nad poziomem morza, zasłonięta górami od zimnych wiatrów, okolica lesista, malownicza; kąpiele wszelkiego rodzaju: rzymskie, irlandzkie, parowe, ruskie; elektryczność i mięsienie. W hotelach i willech prywatnych mieszkanie od 3 do 10 mrk. tygodniowo, życie od 3 do 5 mrk. dziennie.

Komunikacja. Kolej Seesen-Herzberg, stacja na miejscu.

O t w o c k.

Miejscowość lecznicza o godzinę drogi od Warszawy, grunt przepuszczalny, piaszczysty, obszerne lasy dookoła, klimat leśny, powietrze suche, wolne od kurzu, przesycone zapachem żywicy, wiatr przeważnie południowo zachodni; lipiec i sierpień są prawie bezwietrzne.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna. Zakład wodoleczniczy i sanatorium d-ra Geislera, urządzone odpowiednio do wamagań nauki dla chorych na płuca oraz nerwowców, osłabionych i wyczerpanych pracą; kuracja hydropatyczna i dyetetyczna. kumys przyrządzany przez tatarów, wody mineralne, naturalne i sztuczne, kąpiele mineralne (buskie i ciechocińskie), igliwiowe, gimnastyka i elektryczność.

Zakład otwarty rok cały, oddział hydropatyczny i kumysowy—od 1 maja do końca września. Koszt utrzymania jednej osoby, to jest: mieszkanie, stół, usługa, kuracja i konsultacja lekarska wynosi w zakładzie rub. 3 dziennie. Dla chorych przychodnich: kuracja hydropatyczna z poradą lekarską miesięcznie rub. 25, dyetetyczna rub. 45, koszt kuracji kumysowej zależy od ilości wypitego kumysu, przyczem porada lekarska liczy się rub. 10. Kost utrzymania jednej osoby poza zakładem nie przenosi rub. 1 kop. 50 dziennie. Mieszkanie, złożone z 2 pokojów, werendy i kuchni kosztuje na sezon letni rub. 100—140, jeden pokój umeblowany bez pościeli od rub. 30 do 60 za sezon, mieszkanie w chatach włościńskich od rub. 20 do 40 za lato.

W zakładzie przebywają stale lekarze: Geisler i Wronski, oprócz tego regularnie w ciągu roku odwiedza zakład lekarz-konsultant z Warszawy, a w sezonie letnim po za zakładem praktykuje kilku lekarzy. Komunikacja. Kolej Nadwiślańska, stacja Wawer.

Palermo. Włochy.

Stolica Sycylii, jedna z poważniejszych zimowych stacyj klimatycznych, na północnem wybrzeżu wyspy, otoczona malowniczymi łańcuchami gór; klimat morski odznacza się wysokim stopniem i jednostajnością temperatury, średnia temperatura zimowych miesięcy od grudnia do lutego wynosi $+11,5^{\circ}\text{C}$., średnia ciepłota jesieni od września do listopada $+19,3^{\circ}\text{C}$., a wiosny od marca do maja $+15,3^{\circ}\text{C}$., wilgotność 74,5 pct., ilość dni słonecznych znaczna, deszcze niezbyt częste; wśród dnia wieje wiatr od morza, wieczorem i nocą cisza lub wiatr lądowy. Silne wiatry i gorący Sirokko zdarzają się rzadko i panują krótko. Miasto w zimie wolne od kurzu, działanie promieni słonecznych silne, warunki higieniczne miasta zupełnie dobre (kanalizacja i wodociągi).

Środki lecznicze. Klimat stanowi główny czynnik leczniczy — pozatem znajduje się w Palermo solno-saliniczne źródło do picia, stosują tu także kurację winogronową, zimne i gorące kąpiele, morskie kąpiele, których średnia ciepłota wynosi w lecie 23°C ., a w jesieni 20°C .

Wskazania. Przewlekły laryngit i katar oskrzeli przy stosunkowo wielkim podrażnieniu błony śluzowej i skąpej płwocinie, bezgorączkowy okres gruźlicy płuc, astma; szczególnie dobroczynny wpływ wywiera klimat Palermo na jednostki asteniczne i hysteryczne.

Przeciwwskazaniem do pobytu w Palermo są: katary kiszek i choroby nerek.

Sezon dla klimatycznej kuracji od listopada do końca kwietnia.

Pallanza. Górne Włochy, Lago Maggiore.

193 m. nad poziomem morza, zimowa stacja klimatyczna, na półwyspie zachodniego brzegu Lago Maggiore, wśród pięknego południowego krajobrazu z Alp, jeziora, słynnych z piękności wysp Borromejskich, i rozkosznej roślinności południowej; klimat łagodny, ciepły i jednostajny, średnia ciepłota zimy $+3,6^{\circ}\text{C}$. Miejscowość wystawiona na działanie promieni słonecznych, wolna od kurzu, osłonięta od wiatrów.

Środki lecznicze. Oprócz warunków klimatycznych, które pod wielu względami są lepsze od warunków w Meranie i Montreux, stosują w Pallanzo kąpiele w jeziorze, kurację winogronową, pneumatyczną, kumys i kefir.

Wskazania, Pobyt w zimie zaleca się osobom słabym, mało-krwistym i uzdrowieńcom; przewlekłe katary płuc i opłucni, sprawy w wierzchołkach płuc gruźlicznego pochodzenia i katary oskrzeli głównie się nadają do klimatycznego leczenia w Pallanza.

Sezon—od września do końca maja.

Panticosa. Hiszpanja, Aragonja.

Miejscowość położona 2830 m. nad poziomem morza, źródła zawierają mało składowych części mineralnych, lecz odznaczają się wielką ilością azotu; zakład wzorowo urządzony, wodom tym stosowanym w postaci wzięwań lekarze hiszpańscy przypisują wielkie znaczenie lecznicze w cierpieniach dróg oddechowych.

Pau. Francja, dep. Piréneés-Basses.

207 m. nad poziomem morza, zimowa stacja klimatyczna, dostępna ostrym powiewom północnym, znacznie przez wpływ Oceanu łagodnym; średnia ciepłota od października do kwietnia wynosi—10° C., wilgotność—82 pct.

Wskazania. Suchy katar dróg oddechowych, nerwobóle, nerwice.

Sezon—od listopada do końca kwietnia.

Komunikacja. Przez Paryż.

Pegli. Włochy.

Stacja klimatyczna na Riwierze, nad zatoką Genueską położona, osłonięta od wiatrów; klimat morski, umiarkowanie wilgotny, ciepły; oprócz klimatycznej kuracji stosują w Pegli kąpiele morskie ciepłe i zimne, wodolecznictwo i elektryczność.

Wskazania. Przewlekły suchy nieżyt dróg oddechowych, gruźlica, skłonność do krwioplucia, rekonwalescencja i ogólny stan osłabienia,

Sezon—od końca października do 15 maja.

Koszta utrzymania wynoszą od 8 fr. dziennie.

Komunikacja. Koleją lub tramwajem z Genui.

St. Peter. Ks. Schlezwig-Holsztyn.

Kąpiele morskie na półwyspie Eiderstedt, wiatr morski przeważnie zachodni i południowo-zachodni. Urządzenia skromne, życie tanie.

Komunikacja. Z Hamburga droga żelazna do Garding, dalej pocztą.

Petersthal. W. ks. Badeńskie, Schwarzwald.

431 m. nad poziomem morza, wśród parku, miejscowość lesista, malownicza, otoczona wysokimi górami, warunki klimatyczne dobre.

Środki lecznicze. Cztery źródła mineralne przesycone kwasem węglanym, saliniczne, ziemne szczawy żelaziste, ciepłota ich od 9° do 10° C. Najwięcej w użyciu—Petersquelle, które zawiera w litrze—0,046 grm. dwuwęglanu żelaza i 1270 ccm. wolnego bezwodnika kwasu węglanego; pozatem stosują tu kąpiele wszelkiego rodzaju—żelaziste, solankowe, borowinowe z solami mineralnymi, gazowe i natryski.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, choroby kobiece i nerwowe na tle anemicznem.

W zakładzie całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem—6 mrk. dziennie od osoby.

Komunikacja. Kolej doliny Renu przez Abbenweier-Oppenau.

Pfäfers-Ragaz. Szwajcarja, kanton St. Gallen.

Wzniesienie nad poziomem morza Pfäfers—685, Ragazu—520 m.; słynne z cieplic obojętnych miejscowości znajdują się w najbliższem ze sobą sąsiedztwie; do Ragaz wodę dostarczają za pomocą rur drewnianych, ze źródeł znajdujących się w Pfäfers; klimat łagodny, alpejski.

Środki lecznicze. Cieplice obojętne, akrototermie, temperatury—37° C. używane do kąpieli i natrysków, pozatem stosują tu elektryczność i masaż.

Wskazania. Jak dla cieplic obojętnych.

Hotel—Bad Pfäfers—posiada pomieszczenie na 300 osób. Doktor i masażysta na miejscu.

Komunikacja. Kolej do Ragaz, dalej 3 kilometry wygodnym powozem.

Piatyhorsk. Kaukaz, obwód Terski.

Miasteczko leży na stokach góry Maszuka, nad rzeczką Podkumką—518 st. nad poziomem morza. Klimat nie należy do przyjemnych, opady atmosferyczne znaczne, miejscowość wystawiona na działanie stepowych wiatrów, średnia temperatura lata 18,9° C., zima surowa.

Środki lecznicze. Liczne źródła Piatihorska należą do rzędu ciepłe siarczanych i ziemnych z temperaturą $+ 23,5^{\circ} + 30,5^{\circ} R.$, służą one do picia i do kąpieli, należą do najsilniejszych siarczanych źródeł. Z jeziora Tambukańskiego przywożą słono-gorzki szlam do kąpieli błotnych. W odległości 7 wiorst znajduje się źródło wody gorzkiej Karras, łagodniejsze od Humiady.

Wskazania. Gościec przewlekły stawów i mięśni, żolzy, syfłis, zatrucie rtęcią i paraliże.

Komunikacja. Kolej Rostowo-Władykaukazka, stacja na miejscu.

Piérrefonds. Francja, departament Oise.

80 m. nad poziomem morza, źródła mineralne siarczano-wapienne, zimne. Zakład, w którym po raz pierwszy zaczęto pulweryzować wody mineralne w chorobach dróg oddechowych.

Wskazania. Choroby narządów oddechowych.

Piza. Włochy, w Toskanji.

52 m. nad poziomem morza, zimowa stacja klimatyczna na obfitującej w wodę płaszczyźnie, nad rzeką Arno; klimat łagodny, temperatura w zimie jednostajna ($8^{\circ} C.$), powietrze umiarkowanie wilgotne i spokojne.

Wskazania. Suche katary dróg oddechowych, rozedma płuc, astma i wysięki opłucni.

Piora. Szwajcarja, kanton Tessin.

Stacja klimatyczna w dolinie tegoż nazwiska, nad jeziorem Ritom 1829 m. nad poziomem morza; na północnym stoku gór—lodowce, strona do Piora obrócona, wolna od śniegu, krajobraz wspaniały alpejski; klimat pomimo znacznej wysokości dość łagodny i jednostajny. Miejscowość osłonięta od wiatrów, w sierpniu mgliste poranki.

W hotelu „Piora“ są zapewnione wszelkie wygody za cenę od 7 do 9 fr. dziennie.

Komunikacja. Z Airolo konno lub pieszo $2\frac{1}{2}$ godz. drogi.

Pistyan (Piszczany). Węgry, komitat Neutra.

155 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Cieplice temperatury od 57,5° do 63,75° C. Główne, najgorętsze należy do rzędu salinicznych, zawierających siarkowodór i posiada znaczny namuł uważany za doskonały środek leczniczy; w litrze wody zawiera ono 1,4 g. stałych składników mineralnych z czego na gips przypada—0,5 grm., na siarczan sodu—0,35 grm., na węglan wapnia—0,2 g., siarkowodoru znajduje się oprócz tego 15 ccm. Wody, oraz szlam, wywołujący energiczną resorbcję chorobliwych produktów, służą wyłącznie do kąpieli.

Wskazania. Przewlekła podagra, gościec, przymiot, nerwobóle (ischias), choroby skóry i kości.

Sezon—od 15 maja do 15 września.

Olbrzymi park, odpowiadający wymaganiom higieny, nowe łazienki, mieszkania wygodne i tanie.

Komunikacja. Stacja Państwowej kolei Węgierskiej.

Plombières. Francja, departament Wogezów.

Wyniosłość nad poziomem morza 450 m., miejsce kąpielowe położone w wąskiej dolinie, niedaleko granicy Niemieckiej.

Środki lecznicze. Z licznych źródeł tylko dziesięć są w użyciu, temperatura ich waha się pomiędzy 19° a 65° C., nie różnią się co do składu chemicznego, należą do rzędu obojętnych cieplic i stosują się wyłącznie w postaci kąpieli, trwającej od godziny do dwóch godzin.

Jako ważny środek leczniczy stosują natryski w bezwładach i nerwicach.

Wskazania. Gościec, artretyzm, choroby kobiece, bewłady i nerwice. Zakłady kąpielowe dobrze urządzone.

Pohulanka.

Zakład kumysowy i wodolecznicy, oraz stacja klimatyczna leśna. Leży na wysokim brzegu Dźwiny zachodniej w bardzo pięknej miejscowości. Odwieczne lasy osłaniają od zimnych wiatrów. Grunt piaszczysty, porośły mchem i lasem sosnowym, powietrze czyste, łagodne, orzeźwiająco-wzmacniające. Bogactwo ozonu w powietrzu, wahania ciepłoty nieznaczne.

Środki lecznicze. Klimat zbliżony do morskiego; zakład wodolecznicy, masaż, elektryzacja, kąpiele rzeczne i błotne, kumys; zakład dla chorych na oczy d-ra Noiszewskiego.

Wskazania. Przewlekłe choroby narządów oddechowych, początki gruźlicy płucnej, cierpienia serca, gościec, podagryczne postacie atretyzmu i choroby kobiece.

Sezon trwa od 22 maja do 22 września.

Do pensjonatów nieprzyjmują się: osoby zbyt ciężko chore, wymagające oddzielnej obsługi, umysłowo cierpiące i z różnemi wysypkami.

Cena utrzymania w pensjonacie № 1 dziennie od 1 r. kop. 50 do 2 r.; № 2 — rub. 3. Dla chorych potrzebujących absolutnego spokoju urządzone z wszelkim komfortem 3-ci pensjonat, z opłatą — od 3 r. kop. 50 do 4 r. kop. 50; kumys — kop. 40 pół butelki, kąpiele — od kop. 40. Wille z werendami umeblowane w cenie od rub. 200—500 za całe lato.

Komunikacja. Kolej Warszawsko-Petersburska, stacja Dźwińsk, dalej $\frac{1}{2}$ godziny drogi statkiem parowym.

Pontresina. Szwajcaria, kanton Graubünden.

1800 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna alpejska na północno-zachodniej stronie górnego Engadinu, miejscowość przesłiczna; widok na największe lodowce i najwyższe góry, dokoła lasy; klimat alpejski, i pomimo znacznej wysokości, dość łagodny, miejscowość zasłonięta od wiatru, niema znacznych wahań ciepłoty i ostrych wiatrów. Lato odróżnia się przyjemnym chłodem, czasami nawet śnieg pada. Chorzy powinni zaopatrzyć się w ciepłe ubranie. Woda źródłana doskonała.

Wskazania. Cierpienia nerwowe, wyczerpanie pracą umysłową, rekonwalecencja, bezsenność, małopokrwistość, zimnica, suchoty w pierwszym stopniu i katar oskrzeli.

Sezon trwa od początku czerwca do końca września.

W hotelach jest miejsce na 1500 osób; ceny w czerwcu i wrześniu zmniejszone, w lipcu i sierpniu utrzymanie kosztuje od 9 do 14 fr. dziennie.

Komunikacja. Chur i Landquart, kolei Zurich-Chur.

Porto rose. Istrija, pod Pirano.

Kąpiele morskie na zachodniem wybrzeżu Istriji, otoczone zielonemi wzgórzami i osłonięte od zimnych wiatrów (bora); klimat mor-

ski, upał łagodzą powiewy morskie. Roślinność rokoszna, południowa.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, kąpiele morskie i mocne kąpiele solankowe, temperatura wody już w kwietniu $+18^{\circ}\text{C}$., w środku lata $+30^{\circ}\text{C}$. i w listopadzie $+18^{\circ}\text{C}$.

Zakład kuracyjny cały rok otwarty, całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem 3,50 fl. dziennie.

Komunikacja. Z Tryjestu statkiem parowym godzina drogi.

Pottenstein. Bawarja, Frankońska Szwajcaria.

486 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna podalpejska, w malowniczej dolinie, osłoniętej dokoła górami, w okolicy lesistej, klimat łagodny, pobudzający, średnia ciepłota roku $+11^{\circ}\text{C}$.

Środki lecznicze higieniczno-dyetetyczne, leczenie terenowe i mięsienie.

Sezon—od kwietnia do października.

Hotele tanie, utrzymanie dobre.

Komunikacja. Poczta do Pegnitz st. kol. Norymbergja-Bayreuth.

Pougues. Francja, departament Nièvre.

200 m. nad poziomem morza, znana, dość licznie uczęszczana miejscowość lecznicza we Francji.

Środki lecznicze. Saint-Léger—źródło alkaliczne, zimne, zawierające dwuwęglan sodu i wapnia, wody służą do picia.

Wskazania. Nieżyt żołądka, kiszek i cierpienia nerek.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lugdun-Mediterranée, stacja na miejscu.

Preblau. Karyntja.

828 m. nad poziomem morza, w pięknej osłoniętej dolinie alpejskiej, klimat łagodny, orzeźwiający, powietrze górskie; są to zalety, które nadają Preblau znaczenie pierwszorzędnej stacji klimatycznej.

Środki lecznicze. Zimne źródła szczawy alkalicznej z domieszką żelaza, przyjemnego smaku; pozatem w zakładzie stosują kąpiele mineralne zimne i ciepłe, wodolecznictwo podług Winternitza, kąpiele elektryczne.

Wskazania. Stacja klimatyczna podalpejska, wody—w cierpieniach dróg moczowych, piasku moczowym i chorobach nerek.

Sezon—od 20 czerwca.

Komunikacja. Kolej do Wolfsberg.

P r e r o w.

Kąpiele morskie na półwyspie Darss, morze zachodnie, dokoła lasy rozległe, klimat łagodny i jednostajny, ciepłota wody w lipcu i sierpniu $+14,5^{\circ}$. Dno morskie piaszczyste, woda zawiera znaczny procent soli.

Taksa zdrojowa od osoby—2 mrk., od rodziny—4 mrk., kąpiel morska kosztuje 1 mrk. Ordynuje 2 doktorów. W 6 hotelach utrzymanie kosztuje od 3 do 5 mrk. dziennie, 300 mieszkań prywatnych.

Komunikacja. Stacja Barth.

La Preste. Francja, Pireneje wschodnie.

Cztery źródła sodowo-siarczane. Zakład kąpielowy jest w miejscu. Wskazania. Cierpienia dróg moczowych, gościec i blednica.

Provins. Francja, departament Seine et Marne.

Źródła żelaziste zawierające magnezję, używane tylko do picia. Zakład wodoleczniczy.

La Puda. Hiszpanja, prowincja Barcelona.

120 m. nad poziomem morza, najpiękniejszy zakład kąpielowy w Hiszpanji, ciepłota temperatury $28—29^{\circ}$ C., saliniczno-siarczane.

P u t b u s.

Wyspa Rügen, kąpiele morskie, otoczone wspaniałym, rozległym lasem bukowym.

Püllna. Austrija, Czechy.

Wieś niedaleko Töplitz, pięć źródeł mocnej wody gorzkiej, w ogromnych ilościach wszędzie rozsyłanej, zawiera 15% soli glauber-skiej i 12% soli gorzkiej.

Puzzichello. Francja, Korsyka.

Źródła siarczano-wapienne, kąpiele mineralne i szlamowe.

Pyrawarth. Austria dolna.

Miejscowość lecznicza w bliskości Wiednia.

Środki lecznicze. Mocne źródła alkaliczno-salinicznej szczyawy żelazistej, która zawiera w litrze—0.06 dwuwęglanu żelaza, 0.36 dwuwęglanu sodu i niewiele—60 ccm. wolnego kwasu węglanego; szczyawa służy do picia; pozatem stosują tu kąpiele borowinowe, kurację winogronową i mleczną.

Zakład urządzony wzorowo, życie tanie.

Komunikacja. Dwie godziny drogi od Wiednia.

Pyrmont. Niemcy, ks. Waldeck-Pyrmont.

120 m. nad poziomem morza, miejscowość lesistemi górami dookoła otoczona; wśród ładnego parku, średnia temperatura lata 16° C. Powietrze wolne od kurzu, miejscowość osłonięta od wiatrów, podczas lata przeważa wiatr zachodni, grunt przepuszczalny, obsycha po deszczu prędko.

Środki lecznicze. Część licznych źródeł Pyrmontu należy do rzędu szczyaw żelazistych zawierających ziemie, część do solanek różnej mocy,—wody służą do picia i do kąpieli. Szczyawy żelaziste zawierają od 0,037 do 0,077 grm. dwuwęglanu żelaza w litrze, są one przesycone bezwodnikiem kwasu węglanego (do 1200 ccm.), ich ciepłota do 12° C., solanka używana do picia (Trinkquelle) zawiera w litrze 7,0 gramów soli obok niewielkiej ilości gorzkiej soli i soli wapnia.

Wskazania. Solankę traktują w Pyrmont, jako poważny pomocniczy środek leczniczy, głównie uwzględniając źródła żelaziste, są one wskazane w małokrwistości, ogólnem osłabieniu, zaburzeniach nerwowych na tle anemicznem, w cierpieniach, w których zachodzi potrzeba poprzeć leczenie żelazem solankowem kąpielami lub wewnętrznem jej użyciem, a zatem w zolzach, gościecu, chorobach skórnych, oraz w cierpieniach narządów trawienia.

Sezon trwa od 1 maja do 1 października.

Wpis od osoby 15 marek, dwie osoby płacą 22 mrk., kąpiel żelazista — 1 mrk. 70 f., borowinowa — 3 mrk. 50 f., solankowa — 1 mrk. 60 f. Sanatorium d-ra Marensa, urządzone zbytkownie z opłatą tygodniową od 40 mrk. za całkowite utrzymanie, specjalna opieka dla młodych samotnych panien. Sanatorium dla chorób kobiecych d-ra Schüekinga, położenie w pięknym parku.

Mieszkań poddostatkim, życie niedrogie, hotele dobre: Bude-Hotel, Krone, Lippischer-Hof, Waldecker-Hof (table d'hôte od 2—3 mrk.). Życie urozmaicone, pobyt przyjemny, koncerty, dwa razy dziennie orkiestra i teatr.

Komunikacja. Stacja kolei Hanower-Altenbecken.



R a b k a.

501 m. nad poziomem morza, wśród pysznych gór Karpackich. Od północy zasłonięta przez górę Luboń (1100 m.), od zachodu przez Babią górę, opodal płynie rzeka Raaba. Klimat górski, łagodny, wahania ciepłoty bardzo nieznaczne, wiatrów silnych w porzeletniej nigdy prawie niema, również i upalów; w sierpniu i wrześniu pogoda jest stałą i bardzo piękną, jak wszędzie w naszych górach; szkoda, że właśnie zakłady zdrojowe w tej porze się opróżniają.

Środki lecznicze. Cztery źródła słono-jodowo-bromowe. Solanka rabezańska należy do najsilniejszych na kontynencie, między źródłami krajowymi ma bezwarunkowo pierwszeństwo, używa się do picia i kąpiei; pozatem kąpiele zimne rzeczne, zakład gimnastyczny, prowadzony przez specjalistę.

Wskazania. Zolży, gruźlica, w szczególności gruźlica skóry, kości, i stawów, zapalenia przewlekłe błon surowiczych, sprawy pozapalne tychże błon, krzywica, przymiot, choroby kobiece, gościec przewlekły stawowy, zapalenie ucha środkowego, jamy nosowej, gardła, przerost migdałów, zapalenia przewlekłe tchawicy i oskrzeli u dzieci, choroby skóry, blednica, niedokrwistość, zatrucie metalami, rany pooperacyjne.

W czasie kąpielowym ordynuje trzech lekarzy, dr. Kaden jest dyrektorem zakładu.

Czas kąpielowy od 20 maja do końca września.

Łazienki odpowiadają wszelkim wymaganiom sanitarnym. Wanny marmurowe urządzone zbytkownie, cena za kąpiel od 1 fl. 20 c.—1 fl. 50 c., wanny metalowe lakierowane—1 fl. 20 c. (dla dzieci od 60—90 c.), wanny drewniane od 70—80 c., a dla dzieci od 40—50 c.

Cena mieszkań od 60 c. do 6 fl. dziennie z obsługą, wpis 6 fl. od osoby, dzieci do lat 10 wolne od opłaty, od 10 do 14 lat płacą 1 fl.

Muzyka grywa dwa razy dziennie, czytelnia gazet, wypożyczalnia książek, sala balowa, fortepiany.

Komunikacja. Koleją Transwersalną, stacja na miejscu.

St. Radegund. Austrja, Styryja.

750 m. nad poziomem morza, wśród gór i lasów, zakład wodolecznicy pierwszorzędnny pod dyrekcją d-ra Ruprich'a.

Radein. Austrja, Styryja.

200 m. nad poziomem morza, na granicy Austro-Węgier; warunki klimatyczne dobre.

Środki lecznicze. Źródła szczawiny alkaliczno-solnej zawierającej dużo dwuwęglanu sodu, związku jodu, bromu i węglan litynu,—źródło żelaziste zawierające w litrze 0,09 gm. dwuwęglanu żelaza, używane do picia i do kąpieli, wodolecznictwo, natryski, kąpiele parowe i mięsienie.

Wskazania. Choroby pęcherza, nerek, dyateza kwasu moczowego, niektóre zaburzenia w trawieniu (kwasy żołądkowe).

Sezon trwa od 15 maja do końca września.

Doktorzy ordynujący: Bagner, Gansenthal.

Wpis 2 guldenty od osoby, mieszkanie od 50 cent. do 1 guld. 60 cent. Kąpiele od 50 do 60 cent., abonament taniej.

Komunikacja. Kolej Południowa do Spielfeld, dalej kolej lokalna (Spielfeld-Lutherberg).

Rajeczfürdő (Rajecz-Töplitz). Węgry.

420 m. nad poziomem morza, w okolicy malowniczej, zasłoniętej od zimnych wiatrów. Klimat podalpejski, łagodny, powietrze wolne od kurzu.

Środki lecznicze. Obojętne źródła ciepłe z temperaturą $+35^{\circ}\text{C}$., używane do kąpieli, źródło żelaziste do picia, kąpiele borowinowe, zakład wodoleczniczy, kąpiele sztuczne i parowe.

Rapportsweiler-Carolobad. Alzacja.

Miasteczko w Alzacji, w malowniczej dolinie u stóp Wogezów, otoczone wzgórzami, dokoła lasy i winnice. Tuż za miastem w pięknym parku wśród wspaniałej panoramy górskiej znajduje się Carolobad. Klimat łagodny, powietrze czyste, podgórskie.

Środki lecznicze. Źródło Karola, woda mineralna saliniczna, ziem, z zawartością litynu, podobna składem chemicznym do źródła Pavillon'u w Contrexeville, ciepłota 18°C . Woda służy do picia i kąpieli zimnych i ciepłych, do natrysków, wzięwań.

Wskazania. Choroby narządów moczowych i dyateza kwasu moczowego (złogi kwasu moczowego, artretyzm, piasek), kamica żółciowa, dyspepsja, cukromocz.

Taksa zdrojowa kosztuje 10 mrk. od osoby.
Sezon od 15 maja do końca września.
Komunikacja. Stacja kolei Strasburg-Bazylea.

Rastenberg. Turyngja.

Miejscowość położona wśród malowniczych lesistych wzgórz.
Środki lecznicze. 3 źródła szczawy żelazistej. Terenowa kuracja.
Ordynuje d-r Fleischer.
Komunikacja. Kolej Weimar—Rastenberg, stacja na miejscu.

Rebburg—Hanower.

100 m. nad poziomem morza. Stacja klimatyczna, w ładnej dolinie, osłoniętej górami lasem okrytymi. Warunki klimatyczne szczególnie dobre dla północnej części miejscowości dostępnej prawie wyłącznie wiatrom ciepłym, południowym. Wahanie temperatury nieznaczne, burze bywają rzadko.

Środki lecznicze. Oprócz klimatycznej kuracji znajdują się w Rehburg saliniczne, zawierające ziemie źródła żelaziste, pozatem stosują tu wszelkiego rodzaju kąpiele: mineralne, solankowe, z ługu pokryształizacyjnego, wzięwania, kefir, mleczną kurację, z której miejscowość słynie oddawna.

Wskazania. Przewlekłe katary dróg oddechowych, wysięki opłucni i gruźlica płuc. W Rehburg są w tym zakresie prywatne zakłady lecznicze: d-ra Lepreke dla chorych na płuca i gardło, i sanatorium dla niezamożnych chorych na płuca, z zarządem w Bremie. Zakład d-ra Peters i d-ra Michaelis'a.

Sezon od 1 maja do 30 września.

Komunikacja. Kolej do stacji Wunsdorf, dalej 18 kil. pocztą.

Reinboldsgrün. Saksonja.

700 m. nad poziomem morza, w miejscowości lesistej, od wiatrów osłoniętej. Klimatyczne warunki są bardzo dobre, wahanie ciepłoty nieznaczne, powietrze czyste, leśne, ilość dni słonecznych znaczna.
Środki lecznicze. Stacja klimatyczna podalpejska. Sanatorium dla poczynających się suchot i chronicznych nieżytów oskrzeli d-ra

Drivera. Urządzenia zakładu odpowiadają wszelkim wymaganiom. Poza-tem źródło szczawiy żelazistej, wodolecznictwo, kąpiele borowinowe.

W zakładzie pomieszczenie na 100 osób, cena utrzymania z kura-cją i poradą lekarską—38 m. tygodniowo,—osoby towarzyszące cho-rym mogą przebywać w pobliskim folwarku.

Reichenhall. Górna Bawarja.

470 m. nad poziomem morza. Pierwszorzędna stacja klimatyczna w najpiękniejszej okolicy Alp, w kotlinie dokoła otoczonej górami, pokrytymi gęstym lasem. Powietrze świeże, lecz nie ostre, czyste, zupełnie wolne od kurzu, balsamiczne. Średnia ciepłota roku $+8,24^{\circ}$, lata $17,5^{\circ}$ C.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna. Źródła solanki, wśród których najznaczniesze—Edelquelle—zawiera 23 pct. soli, używa się do kąpeli. Wziewania pod tężniami, wziewania rozpylonej solanki w spe-cjalnej wziewalni, spacer pod tężniami, leczenie ścieśnionem powietrzem, maszyny pneumatyczne. Borowina do kąpeli, szczególnie zaś do okła-dów, kąpiele: solankowe, z ziół alpejskich, gazowe (z kwasu węglanego) elektryczne, parowe; zakład wodoleczniczy, kuracja terenowa sposobem d-ra Oertl'a, na miejscu przyrządzana woda gorzka, gimna-styka w instytucie specjalnym, mięsienie.

Sezon trwa od początku maja do października.

Hotele pierwszorzędne i drugorzędne; wiele mieszkań prywatnych na różne ceny.

Wpisowe—15 m. od osoby, następne osoby w rodzinie po 5 m., dzieci i służba po 2 m.

Komunikacja. Kolej Monachjum—Salzburg, bocznicą do Berech-tesgaden (32 pociągi dziennie).

Reinerz. Szląsk pruski.

550 m. nad poziomem morza, w bliskości granicy Czech. Poło-żenie piękne w dolinie, nad górskim potokiem Westrite, dokoła góry lesiste, przesliczny park. Sala koncertowa w galerji spacerowej. Piękne wycieczki w okolice lesiste. Średnia ciepłota sezonu $+13,5^{\circ}$ C., wa-hania temperatury nie są tak znaczne; powietrze czyste, świeże orze-żwiające. Warunki higieniczne dobre.

Środki lecznicze. Z dziewięciu źródeł trzy są używane do picia reszta do kąpeli. Należą one do rzędu szczaw alkaliczno-żelazistych ze znaczną zawartością węglanu wapnia i są przesycone wolnym bezwodnikiem kwasu węglanego. Borowina, zawierająca węglan tlenku żelaza, gips, małą ilość soli i ślady jodu. Pozatem stosują tu kąpiele wszelkiego rodzaju: borowinowe, żelaziste, z gorącego powietrza i wszelkiego rodzaju natryski.

Wskazania. Najwięcej używają kuracji w Reinertz chorzy na płuca, kataru krtani, oskrzeli i gruźlicę. Pozatem wskazane są: malokrwistość, blednica, niezbyt żołądka i kiszek, choroby dróg moczowych, osłabienie nerwów, hysterja, newralgia.

Sezon trwa od 1 maja do końca września.

Ordynują doktorzy: Zdralek, Seccki, Kolbe, Hilgers, Pohl, Stan, Moses, Klose.

W hotelach i mieszkaniach prywatnych całkowite utrzymanie po cenach umiarkowanych. Wiele restauracyj. Teatr, koncerty, zebra-
nia i t. d.

Wpis—25 m., kąpiel kosztuje od 0,80—1,50 m.

Komunikacja. Jedzie się przez Katowice, Oppeln, Brieg, Neisse do Glatz.

Renlaigue. Francja. Puy de Dome.

Źródła żelaziste, zawierające dwuwęglan sodu, magnezu i znaczny procent kwasu węglanego. Zasługuje na szczególną uwagę w chorobach żołądka, połączonych z osłabieniem i blednicą.

Rheinfelden. Szwajcarja.

270 m. nad poziomem morza, po stronie leśnej Renu. Stacja klimatyczna i kąpiele solankowe, 3 godziny drogi od Bazylei, dobre warunki klimatyczne.

Środki lecznicze. Mocna solanka (31%) służy do kąpeli różnej ciepłoty, natrysków, płukań, do wziewania, rozpylania; kąpiele borowinowe. Zakład kąpielowy urządzony z komfortem, podług wymagań higieny.

Sezon trwa od początku maja do października.

Wskazania. Przewlekłe zapalenia na tle skrofulicznym, krzywica, syfilis, gościec mięśni i stawów, choroby skórne.

Komunikacja. Kolej Frankfurt nad Menem—Basilea—Rheinfelden.

Rietbad. Szwajcaria, pod Santis.

927 m. nad poziomem morza, położenie piękne, klimat alpejski.

Środki lecznicze. Źródła alkaliczno-siarczane, zimne. Natryski, kąpiele parowe, wziewania.

Rigi Kaltbad. Szwajcaria, kanton Luzern.

1400 m. nad poziomem morza, miejscowość położona na południowym stoku góry Rigi, zupełnie zasłonięta od zimnych wiatrów. Klimat alpejski. Powietrze czyste, wolne od kurzu.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna alpejska, wodolecznictwo, leczenie terenowe, masaż, mleko i serwatka.

Sezon od początku czerwca do końca maja.

Ceny utrzymania i mieszkania zależne od wymagań i wielkości pokoju, w czerwcu i wrześniu ceny niższe.

Komunikacja. Z Lucerny statkiem parowym przez jezioro Czterech kantonów do Vitznau, skąd do miejsca kolejją.

Rigi-Klösterli. Szwajcaria.

1317 m. nad poziomem morza, w przesłizanej, dobrze osłoniętej, lesistej kotlinie górskiej.

Wskazania. Alpejska stacja klimatyczna, nadająca się do pobytu dla uzdrowieńców, chorych na płuca, posiadających jednak pewną odporność, dla nerwowców i potrzebujących odpoczynku.

Cena utrzymania i mieszkania od 5,50—6,50 fr. dziennie.

Komunikacja. Kolej Gottharda do stacji Arth-Goldan, gdzie się przesiada na stację Rigi-Klösterli.

Rigi-Scheidegg. Szwajcaria, kanton Schwyz.

1650 m. nad poziomem morza. Zakład leczniczy i pensjonat, otwarty od 15 czerwca do października, położony na płaskowzgórzu góry Rigi z przesłiznym widokiem. Klimat alpejski, pobudzający ustrój nerwowy.

Środki lecznicze. Woda żelazista, urządzenia wodolecznicze, natryski, kąpiele elektryczne, mięsienie, kuchnia dyetetyczna dla chorych na żołądek, leczenie terenowe, kuracja winogronowa.

Wskazania. Alpejska stacja klimatyczna dla małokrwistych, cierpiących na zaburzenia w trawieniu.

Komunikacja. Ostatnia stacja kolei Rigi.

Rigi-Staffel. Szwajcarja.

1604 m. nad poziomem morza. Klimat alpejski, powietrze czyste wzmacniające, czasami chłodne i wietrzne. oddziałują korzystnie na osoby wyczerpane nadmierną pracą fizyczną lub umysłową, o ile posiadają dostateczny stopień odporności, aby być w stanie znieść dość ostre czasami powietrze górskie.

Cena utrzymania z mieszkaniem w pensjonacie do 9 fr. dziennie.

Rippolds. Ks. Baden.

570 m. nad poziomem morza. uzdrowisko położone w romantycznej miejscowości Czarnego Lasu, otoczone wspaniałymi wzgórzami lesistymi, u stóp wysokiej 1000 m. góry—Kniebis.

Środki lecznicze. 4 źródła szczywy saliniczno-żelazistej, wapiennej; odznaczają się one wielką zawartością soli glauberskiej, przesycone są bezwodnikiem kwasu węglanego i obfitują w żelazo (od 0,047 do 0,11 gr. dwuwęglanu żelaza w litrze). Wody służą do picia i kąpiei. Ponadto stosują tu kąpiele gazowe (kwas węglany), elektryczne, borowinowe, masaż, gimnastyka.

Wskazania takie, jak dla wód żelazistych w ogóle; w nieskomplikowanej postaci małokrwistości—źródła Wenzl'a i Leopolda, przy skłonności do obstrukcji i zastoju brzuszynym, obfitujące w sól glauberską, źródło Józefa.

Komunikacja. Kolej Württembergiska, stacja Freudenstadt, omnibus do miejsca.

Riva nad jeziorem Garda.

Zakład psychiatryczny, przyrodolecznicy i wodolecznicy, z komfortem, wzorowo urządzone. Kuracja dyetetyczna. Kąpiele słoneczne, parowe, mięsienie. Średnia temperatura roku 12,9° C. Powietrze suche.

Oplata w pensjonacie od 200—300 m. miesięcznie.

Rockenau. Ks. Badeńskie. Nad Neckarem.

Zakład leczniczy dla alkoholików i morfinistów d-ra Fürera.

Oplata dzienna od 8,50—16 m. od osoby za utrzymanie i mieszkanie.

Komunikacja. Kolej z Heidelbergu, stacja Eberbach.

Rockwinkel. Pod Bremą.

Prywatny zakład leczniczy dla chorych nerwowych i umysłowych, pod kierownictwem d-ra Engelken'a.

Oplata wynosi: I klasa 900 marek, II kl. 600 m. i III kl. 300 m. kwartalnie, płaconych z góry.

Rohitsch. Austrja. Styryja.

230 m. nad poziomem morza, w dolinie otoczonej lasami, położenie osłonięte. Klimat łagodny, podalpejski, średnia ciepłota lata $+17,2^{\circ}\text{C}$., powietrze leśne, wilgotne, zupełnie wolne od kurzu.

Środki lecznicze. 8 źródeł ziem alkalicznych, glauberskich, zawierających dużo kwasu węglanego i małe ilości żelaza, Tempel i Styriaquelle najważniejsze służą tylko do picia, reszta do kąpieli, Ciepłota ich od $10\text{—}18^{\circ}\text{C}$. Źródło Styryji zawiera w litrze—1,9 gr. siarczanu sodu, 4,53 gr. węglanu magnezu, 1,4 gr. dwuwęglanu sodu i 0,83 gr. dwuwęglanu wapnia. Pozatem stosują w Rohitsch: kąpiele gazowe (kwas węglany), wodolecznictwo, elektryczność, mięsienie, mleko, serwatkę, kefir.

Wskazania. Otluszczenie, przewlekły katar oskrzeli, katar żołądka i kiszek, charłactwo ziemnicze.

Cena mieszkań w maju i wrześniu od 40 kr. do 1,80 fl., w lipcu i sierpniu od 60 kr. do 3 fl. Wpis 6,50 fl. od osoby.

Komunikacja. Z Wiednia koleją 7 g. drogi.

Römerbad. Styryja.

Uzdrowisko położone na wywyższeniu doliny Sanu, w pięknej lesistej miejscowości.

Środki lecznicze. Cieplice obojętne (aquae Tiberiae starożytnych rzymian) temperatury 37°C., używane wyłącznie do kąpieli, pozatem kąpiele rzeczne, elektryczność, masaż. Zakład dobrze urządzony.

Wskazania. Jak dla akrototermów.

Cena mieszkania od 40 kr. dziennie. Ceny w restauracjach umiarkowane.

Komunikacja. Koleją z Wiednia 8 g. drogi. Bilet powrotny, kupiony w Wiedniu, ważny na dni 60.

Roncegno. Tyrol południowy.

535 m. nad poziomem morza, w malowniczej dolinie, otoczonej lasistemi wzgórzami i winnicami. Powietrze aromatyczne, miejscowość zasłonięta od zimnych wiatrów.

Środki lecznicze. Źródło najczęściej obfitujące w arsenik i zawierające siarczan tlenku żelaza (w litrze około 0,07 gr. arsenikowego kwasu). Wodę po wyjściu z pokładów ziemi bardzo mętną i żółtą zbiera się w dużych zakrytych zbiornikach kamiennych, w których pozostaje kilka miesięcy, póki się nie oczyści i nie wyklaruje. Osadzający się na dnie szlam służy do kąpieli, a woda służy do picia; pije się łyżkami stołowymi czysta lub w 3 — 4 łyżkach wody, najlepiej przed jedzeniem. Pozatem stosują tu kąpiele, natryski zimne, ciepłe, wodolecznictwo, elektroterapię, gimnastykę leczniczą, wzięwania, mięsienie, kurację winogronową. Łazienki elegancko urządzone, wanny marmurowe.

Wskazania. Przeważnie Roncegno stosują w cierpieniach nerwowych, w hysterji, neurastenji i tak zwanych nerwicach czynnościowych. w blednicy, małokrwistości i w zimnicy. W tych razach skuteczność leczenia zostaje popartą przez kąpiele i elektryczność, stanowią one doskonały środek w chorobach skóry, następnie w zółzach i chorobach kobiecych. Wody Roncegno rozsyłają się w wielkich ilościach.

Sezon trwa od 1 maja do 1 września.

Zakład kuracyjny urządzony zbyt kownie, posiada 200 pokoiów mieszkalnych. Oświetlenie elektryczne.

Rothenbrunnen. Szwajcarja.

614 m. nad powierzchnią morza, w ładnej lasistej okolicy, niedaleko Renu. Klimat podalpejski, noce chłodne, dni dżdżystych podczas czterech letnich miesięcy bywa od 15—25.

Środki lecznicze. Szczawy żelaziste zawierające jod, temperatury 17°C., używane do picia i kąpeli. Kąpiele mineralne, borowinowe, parowe, natryski, elektryczność, mięsienie.

Wskazania. Niedokrwistość, zolży, gościec, krzywica.

Sezon—od 1 maja do 20 września.

Ordynuje dr. Bernhard.

W zakładzie leczniczym 80 pokoi. Cena utrzymania i mieszkania: I) 6,50 fr.—9 fr. od osoby, II) od 3,50 fr. Kąpiele od 0,60 fr.—1,50 fr.

Komunikacja. Kolej przez Chur do miejsca.

Ronneby. Szwecja.

Najwięcej uczęszczana miejscowość kąpielowa tego kraju.

Środki lecznicze. Źródła siarczano-żelaziste, ciepłoty 6°C., używane do picia i kąpeli. w litrze od 0,4 do 2,5 gr. siarczynu żelaza, pozatem woda zawiera: gips, alun, jodek sodu. Szlam, zawierający alkalja siarczynu i jod, służy do kąpeli.

Wskazania. Reumatyzm, artretyzm, zolży, wysięki.

Royat. Francja, departament Puy de Dome.

400 m. nad poziomem morza, w dzikiej, górskiej miejscowości Auvergnii. Klimat dość ostry, orzeźwiający.

Środki lecznicze. Cztery źródła alkaliczno-solnej szczawy sodowej. Skład chemiczny zdrojów jednakowy, ciepłota ich waha się pomiędzy 20 a 35,5°C. Zawierają one dużo węglanów alkalji i soli kuchennej (w litrze—1,35 gr. węglanu sodu i 1,72 gr. chlorku sodu). Źródło Cezara bogatsze w kwas węglany używa się do wzięwań, wszystkie stosują się do picia i kąpeli, pozatem są w Royat kąpiele gazowe i z gorącego powietrza.

Wskazania. Malokrwistość, przewlekłe nieżyty narządów trawienia, stany osłabienia, charłactwo, choroby narządów oddechowych, zolży, choroby kobiece.

Sezon—od 15 maja do 15 października.

Saint-Alban. Francja, departament Loary.

Małe miasteczko, 400 m. nad poziomem morza, klimat łagodny. Środki lecznicze. Cztery źródła alkaliczne, zawierające dwuwęglan wapnia i sodu oraz 2 grm. wolnego bezwodnika kwasu węglanego w litrze, ciepłota źródeł 17° C., źródła te służą do picia, kąpeli, natrysków i rozpylania.

Wskazania. Choroby żołądka, nerek i skóry.

Sezon—od czerwca do 1 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lugdun-Mediterranée, stacja Roanne.

Saint-Amand. Francja, departament Nord.

Stolica departamentu; zakład kąpielowy położony o 3 kilometry od miasta.

Środki lecznicze. Źródła alkaliczne siarczano-wapienne, ciepłota od 19,5° do 23°C., w litrze mineralnych składników —1,53 grm., w tem—0,87 grm. siarczanu wapnia i 0,23 grm. sodu. Pozatem kąpiele borowinowe, zawierające znaczny procent dwuwęglanu żelaza, natryski wszelkiej temperatury, urządzenia do wzięwań i pulweryzacji.

Wskazania. Przewlekła podagra, paraliż, nerwobóle, gościec mięśni i stawów, cierpienia pochodzące od uszkodzeń.

Sezon—od 1 czerwca do 15 października.

Komunikacja. Kolej Północna, stacja Saint-Amand.

Saint-Gervais. Francja, departament Haute-Savoie.

600 m. nad poziomem morza.

Środki lecznicze. Źródła słono-siarczane, zawierające na 5 grm. składników mineralnych w litrze—1,73 g. siarczanu sodu i 1,74 g. chlorku sodu. Wody służą do picia, kąpeli, natrysków i wzięwań.

Wskazania. Nieżyt narządów oddechowych i organów trawienia, choroby skórne, ekzema mokra (źródło du Toivent).

Sezon trwa od czerwca do września.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lion-Mediterranée, stacja Cluses, skąd 25 kilometrów do miejsc.

Saint-Honorée-les Bains. Francja, departament Nièvre.

Wioska u stóp góry Morwan, 270 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, umiarkowany i jednostajny.

Środki lecznicze. Pięć źródeł siarczano wapiennych, temperatury od 24 do 31,3^o, używanych do picia, kąpeli (w wannach i wodzie bieżącej), pulweryzacji, wzięwań, natrysków i płukania.

Wskazania. Zolzy, choroby skórne, niezżyt narządów oddechowych.

Sezon trwa od 15 maja do 1 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lion-Mediterranée, stacja Vandensse, 8 kilometrów od miejsca.

Saint-Nectaire Francja, departament Puy-de Dome.

Wieś położona 780 m. nad powierzchnią morza.

Środki lecznicze. Źródła alkaliczno-słone, z temperaturą od 18 do 48^o C., zawierające na 6,75 do 8,20 gm. mineralnych składników w litrze—2 gm. dwuwęglanu sodu, około 2 gm. chlorku sodu, 0,04 gm. arsenu żelaza i 1,40 gm. wolnego kwasu węglanogo; wodę używają do picia, kąpeli, natrysków, pulweryzacji i wzięwań; kąpiele i natryski z kwasu węglanogo.

Wskazania. Reumatyzm, białkomocz i zolzy.

Sezon—od 1 czerwca do 1 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lion-Mediterranée, stacja Coudes, o 15 kil. od zakładu kąpielowego.

Saint-Sauveur. Francja, Hautes-Pyrénées.

Wieś wznosząca się w wąwozie górskim, na 770 m. nad poziomem morza, klimat łagodny, umiarkowany i wzmacniająca.

Środki lecznicze. Źródła mineralne, siarczano-sodowe, ciepłoty 34^o C.,—do kąpeli, natrysków, pulweryzacji, źródła Hantolade do wewnętrznego użytku. Wody Sauveur są łagodne, mało podniecające, odpowiednie dla osób nerwowych; jest jeszcze zakład kąpielowy u źródła Barzun o 1/2 kil. od Sauveur, temperatury +29^o

Wskazania. Choroby macicy i cierpienia nerwowe.

Sezon—od 1 czerwca do 1 października.

Komunikacja. Kolej południowa, stacja Piérrefitte o 12 kil. od Saint-Sauveur.

Salies-de Béarn. Basses-Pyrénées.

Zdrojowiska położone w dolinie nad rzeką Saleys.

Środki lecznicze. Źródła mocnej solanki (25%), temperatury 12° C. Ług zawiera magnezję; źródła solanki są środkiem leczniczym, bardzo energicznym.

Wskazania. Żolży, choroby kobiece, gruźlica tkanek i kości.

Sezon trwa od 1 kwietnia do 1 listopada. Zakład cały rok otwarty.

Komunikacja. Kolej południowa.

Salins Jura. Francja, departament Jura.

345 m. nad poziomem morza, posiada zakład kuracyjny i kąpielowy, oraz szpital.

Środki lecznicze. Źródła słone, temperatury 11°, zawierają 26 gramów mineralnych składników, w tem 22,75 gm. chlorku sodu.

Wskazania. Żolży, choroby kości, gruźliow, choroby kobiece; zakład kąpielowy dobrze urządzony, ogromny basen do pływania i natryski; Solanka posiada te same własności, co niemieckie wody Kreutznach.

Sezon—od 1 czerwca do 15 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lion-Méditerranée, stacja na miejscu.

Salins-Moutiers. Francja, Sabaudja.

470 m. nad poziomem morza, w dolinie dopływu Isère.

Środki lecznicze. Dwa źródła słone, temperatury 34° C. Wody zawierają mineralnych części składowych—17 gm., w tem 12 gm. soli kuchennej i 2 gm. siarczanu wapnia. Kąpiele borowinowe, zawierające żelazo i arsenik. Ług kąpielowy. Źródła solanki Moutiers zasługują na szczególną uwagę z powodu wysokiej temperatury i znacznej zawartości gazu, przez co są lepiej przystosowane do wewnętrznego użycia, leczenie jednak przeważnie zewnętrzne. Dobrze urządzony zakład leczniczy, kąpiele mineralne w wannach i basenie, natryski różnej temperatury, wzięwania, pulweryzacja, natryski z wody czystej, kąpiele i natryski z gorącego powietrza i pary, mięsienie.

Wskazania. Przewlekły gościec, żolży, choroby kobiece, paraliż centralnego i obwodowego pochodzenia, wysięki.

Zakład odległy o 1½ kil. od miasteczka Moutiers, osoby niezdolne mogą się umieścić taniej w miasteczku.

Sezon—od 15 maja do 15 października.

Komunikacja. Kolej Paryż-Lion-Méditerranée, stacja Moutiers.

Saidschitz. Czechy.

Wieś w kotlinie gór Harcu, liczne źródła, dostarczające znaną powszechnie Saidszycką wodę gorzką, działanie jej przeczyszczające. Wylącznie na eksport.

Salzbrunn-Obersalzbrunn. Szlązk.

407 m. nad poziomem morza, w dolinie osłoniętej lasami wzgórzami, powietrze umiarkowanie ciepłe, wilgotne i czyste.

Środki lecznicze. Dziewięć źródeł zimnej szczywy alkaliczno-salinicznej, z pośród nich Oberbrunnen służy do picia, a reszta do kąpieli; zawierają one przeważnie węglan sodu.

Wskazania. Katary dróg oddechowych, zastoje krążenia brzusznego, podagra i dyateza kwasu moczowego (dzięki działaniu litynu—najwięcej Kronenquelle).

Sezon od 1 maja do końca września.

Ordynują doktorzy: Nitsche, Pohl, Détermeyer, Montag i Ritter.

Dobre mieszkania, hotele i restauracja, galerja do spaceru, teatr, koncerty, wycieczki w malownicze okolice.

Komunikacja. Odległość od Wrocławia—2 godz. koleją, stacja na miejscu.

Salzdetfurt. Pod Hildesheim.

Mocna (10%) solanka, okolica malownicza, górzysta i lesista, miejscowość dość uczęszczana, zaciszna. Tanie utrzymanie w hotelach i mieszkaniach prywatnych, pensjonat od 3 do 5 mrk.

Salzgitter. Pod Börssum.

138 m. nad poziomem morza, u stóp Harzu, w pięknej lesistej miejscowości.

Środki lecznicze. Solanka i mocny pokryształizacyjny ług, zawierają sól kuchenną, brom i jod; kąpiele solankowe, siarczane, żelaziste i natryski.

Wskazania. Zolzy, gościec, krzywica, choroby kobiece i skórne.

Ordynują doktorzy: Kessler i Anéme.

Komunikacja. Kolej do miejsca.

Salzhausen. Wielkie ks. Hessen.

Zaciszna miejscowość lecznicza u stóp Vogelsberg. zupełnie osłonięta, otoczona lasistemi wzgórzami; klimat łagodny, powietrze ozoniczne, czyste i świeże.

Środki lecznicze. Źródła solanki używane do picia i kąpeli, źródło szczywy żelazistej, źródło siarczane, źródło solanki bogate w lityn i przesycone kwasem węglanym, używane do picia.

Wskazania. Zolzy, choroby skórne, blednica i nerwowość; kuracja szczególnie odpowiednia dla słabowitych dzieci.

Komunikacja. Kolej Giessen-Gelnhausen, stacja Nidda.

Salzuffen. Niemcy, ks. Lippe.

W Teutoburskim lesie, okolica malownicza, lesista, osłonięta od wiatrów, prześliczny park.

Środki lecznicze. Źródła (4⁰/₀) solanki, obfitującej w kwas węglany i używane do kąpeli, źródło żelaziste używane do picia, spacer pod tężniami.

Wskazania. Zolzy, krzywica i gościec.

Wpis 6 m., kąpiele od 0,80 do 1,60 m., całkowite utrzymanie w hotelach od 3 do 5 m., w domach prywatnych od 2 do 5 m. Nowe wille, urządzone z komfortem.

Salzungen. Turyngja, ks. Sachen-Meiningen.

W pięknej okolicy, w dolinie rzeki Werry, pomiędzy górami Rhön i Turyngskim lasem; klimat łagodny, górski, miejscowość należyce osłonięta.

Środki lecznicze. Źródła solanki o różnej zawartości soli (od 3 do 27⁰/₀ związków chloru), ług pokryształacyjny, pozatem kąpiele solankowe z dodatkiem ługu, solankowo żelaziste, borowinowe, z kwasu węglanego, parowe, mięsienie, elektryczność, wzięwalnia i spacer pod tężniami.

Wpis 10 m. od osoby, od dwóch osób 15 m., od rodziny 20 m., dzieci do lat 12 i służba wpisu nie opłacają.

Ordynują doktorzy: Wagner, Fischer i Kurtz.

Komunikacja. Kolej Pruska Państwowa, stacja na miejscu, odległość od Berlina 6¹/₂ godziny. Bilety powrotne z Lipska i Berlina.

Sandeförd. Norwegja.

W czarującej miejscowości nad fiordem Chrystjania, kąpiele morskie i źródła słono-siarczane. Szlam morski posiada znaczną wartość leczniczą w reumatyzmie.

San Remo. Włochy.

Zimowa stacja klimatyczna w zatoce Genueńskiej, od północy pas gór, których szczyt Bignone sięga 1300 m. wysokości, San Remo należy też do miejscowości najlepiej osłoniętych; klimat łagodny, jednostajny, więcej suchy, grunt przepuszczalny, promienie słoneczne operują silnie, średnia ciepłota 4 zimowych miesięcy $+11,41^{\circ}\text{C}$., zmiany dzienne temperatury 3°C ., liczba dni deszczowych 26, śnieg, mgła i lód należą do największych rzadkości; roślinność południowa, lasy oliwne, winnice, cytryny, pomarańcze, palmy daktylowe i sagowe, laur, mimozy i całą zimę kwitnące róże.

Wskazania. Gruźlica płuc, usposobienie do gruźlicy, żoły, katar drog oddechowych ze zbyt obfitą wydzieliną, wysięki opłucni, rekonwalescencja; w cierpieniach serca, nerek pobyt w San Remo przynosi znaczną ulgę. Przeciwwskazanie stanowią brak odporności, zbytne rozdrażnienie nerwów i pełnokrwistość. Dla poparcia kuracji klimatycznej stosują tu kąpiele, wzięwania i kurację winogronową.

Sezon trwa od początku października do połowy maja.

Ordynują doktorzy: Secchi, Bauer, Waetzoldt, Riedth, de Ponte, Ostrowicz, Brasech, Steinberg, Czirfusz, Hunerwadel i de la Hazpe.

Wiele hoteli: Angielski, Bellevue, pensjonat—Bella, Vista i t. d.

Santa Margherita, Liguria. Riviera di Levante.

Stacja klimatyczna zimowa, położenie przesłizne, miejscowość zupełnie zasłonięta od zimnych wiatrów, klimat łagodny, jednostajny, pobudzający, umiarkowanie suchy, średnia temperatura $8,5^{\circ}$.

Wskazania. Choroby krtani, nieżyt oskrzeli, rozedma płuc, wysięki i gościec.

Ordynuje dr. Schwenke.

Grand Hôtel Bellevue, pensjonat Sturm.

Komunikacja. Kolej Genua-Piza; stacja na miejscu.

Sassnitz.

Kąpiele morskie w Bałtyku, zakład do kąpeli morskich ciepłych, miejscowość położona pod rozległym lasem.

Sezon od początku maja do końca września, otwarcie zakładów kąpielowych od 15 czerwca. Ordnuje dr. Fickel.

Scheveningen. Hollandja.

Pierwszorządne kąpiele morskie, uderzenie fali silne, zawartość soli w wodzie morskiej 3,15 pet. Ciepłota wody podczas sezonu od 15 do 20° C.

Komunikacja. 3 kilometry od Hagi.

Schinzach. Szwajcarja, kanton Argau.

W dolinie rzeki Aar, u stóp góry Wülpelsberg, zdrojowiska osłonięte od zimnych wiatrów, 350 m. nad poziomem morza, okolica żyzna i lesista, klimat bardzo łagodny, średnia ciepłota lata 17° C., powietrze czyste.

Środki lecznicze. Cieplice siarczano-solne zawierające gips (w litrze 1 grm. gipsu, 38 ccm. siarkowodoru i 91 ccm. kwasu węglanego), ciepłota 33° C., cieplice służą przeważnie do kąpeli przedłużonych (do 2 godzin), pozatem kąpiele solankowe, elektryczne i parowe; wodolecznictwo, 4 salony do wzięwań, pulweryzacji, płukań nosa i krtań; źródło Wildeger, zawierające jod i brom, służy jako środek pomocniczy w leczeniu kąpielami.

Wskazania. Przewlekłe choroby skórne, gościec, żółty, choroby nerwowe, syfilis i zatrucia.

Sezon trwa od 15 maja do końca września.

W zakładzie pomieszczenie na 350 osób; cena utrzymania—8 fr. dziennie, dzieci 6 fr., służba 5 fr. od osoby, ceny niższe dla większych rodzin.

Komunikacja. Kolej Zurich-Aarau-Bazylea, stacja na miejscu.

Schlangenbad. Ks. Nassau.

W dolinie otoczonej lasistymi wzgórzami, na południowym stoku gór Taunus, 310 m. nad poziomem morza, powietrze czyste, wzmacniające, leśne.

Środki lecznicze. Cieplice obojętne temperatury od 26° do 32° C. służą przeważnie do kąpieli i tylko wyjątkowo do picia. Poza tem stosują kurację mleczną, Szwalbachską wodę stalową, kąpiele borowinowe i masaż.

Wskazania. Przeważnie choroby kobiece.

Ordynują doktorzy: Baumann, Wolf, Hannappel i von Viessen.

Cena utrzymania od 5,50 m., mieszkanie od 1 do 18 m.

Komunikacja. Kolej Wiesbaden-Langenschwalbach, stacja Chausseehaus, dalej kołmi 1 godz. drogi.

Schwarzbach. Szląsk.

Leży w dolinie gór Izerskich, nad rzeką Szwarzbach, 540 m. nad poziomem morza. Miejscowość osłonięta zupełnie od wiatrów, powietrze górskie, czyste, ozoniczne, odpowiednie dla chorych piersiowych.

Środki lecznicze. Źródła żelaziste, kąpiele z soli morskiej, ługu, siarki, kąpiele mineralne, borowinowe.

Wskazania. Blednica, niedokrwistość, przewlekły niezbyt narządów oddechowych, choroby organów trawienia, choroby kobiece, gościec.

Ordynuje dr. Kirsch.

Cena mieszkania i utrzymanie od 21—25 m. tygodniowo. Wpis 10 m. od osoby.

Cena kąpieli 80 pf.; wszelkie mineralne dodatki 25 pf. Kąpiel borowinowa 3 m.

Komunikacja. Kolej Görlitz-Reichenberg, stacja Friedeberg.

Schweizermühle. Saksonja, pod Königsteinem.

Zakład wodolecznicy niedaleko Drezna, 358 m. nad poziomem morza. średnia temperatura letnich miesięcy 13,6°.

Środki lecznicze. Leczenie terenowe systemem Oertl'a, dyetetyczno-fizyczne, wodolecznictwo, elektryczność, gimnastyka, różne kąpiele (borowinowe, z kwasu węglanego) i natryski.

Ordynuje dr. Kramer.

Utrzymanie 4 m. dziennie od osoby. Wpis 3 m. od osoby, 5 m. od rodziny.

Komunikacja. Kolej do Pirna lub Königstein, dalej karetką pocztową, 1 m. od osoby.

Seebrug. Ks. Badeńskie.

Stacja klimatyczna w Badeńskim Schwarzwaldzie, 914 m. nad poziomem morza. Okolica prześliczna. Całkowite utrzymanie z mieszkaniami od 5—6 m. dziennie.

Komunikacja. Kolej do Titisee.

Seewis. Szwajcaria. Kanton Graubünden.

Należy do najlepszych stacyj klimatycznych Szwajcarii. Leży na stoku góry Vilan, 1000 m. nad poziomem morza; od północy i wschodu osłonięta przez góry wznoszące się na 3000 m. Ostre też wiatry zimne wykluczone. Powietrze zupełnie czyste. Pobyt najodpowiedniejszy wiosną i jesienią. Letnią porą upały nie dokuczają.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna, leczenie terenowe, kąpiele, natryski.

Hotel i zakład leczniczy urządzone z komfortem.

Zakład otwarty od 15 kwietnia do 15 października.

Komunikacja. Kolej Dawos-Landquart, stacja Seewis.

Segeberg. Ks. Holsztyńskie.

Zakład kąpielowy wznosi się nad jeziorem, znajduje się w pięknym położeniu, wśród rozległego parku.

Środki lecznicze. Źródła solanki, zawierające 26⁰/₀ soli kuchennej, kąpiele solankowe, borowinowe, gazowe (kwas węglany), parowe w połączeniu z rozmaitymi natryskami. Basen marmurowy do zimnych kąpiele, kąpiele w jeziorze, w gorącym piasku, aparat pneumatyczny, elektryczność, mięsienie.

Sezon trwa od 15 czerwca do 15 sierpnia.

Wskazania. Zolzy, krzywica, gościec mięśni i stawów, choroby kobiece, nerwowe.

12 kąpiele kosztuje 13,20 mrk., dla dzieci—połowa. Kąpiele borowinowe 3 m. każda.

Zakład elegancko urządzone. Cena mieszkania 7,20 m. tygodniowo. Cena utrzymania 4,50 m. dziennie.

Komunikacja. Kolej Schwarzenbeck Neumünster, stacja Segeberg, odległa 1¹/₂ g. drogi do Hamburga.

Sellin. Rugja.

Kąpiele morskie w Bałtyku. Miejscowość osłonięta od północnych i wschodnich wiatrów. Dno morskie równe, uderzenia balwanów silne. Warunki klimatyczne dobre.

W licznych hotelach utrzymanie dziennie od 3,50 do 5 m. od osoby. Mieszkania prywatne od 10—20 m. tygodniowo za pokój. Kąpiel 20 pf., dziecinna 10 pf.

Semmering. Austrja dolna.

Stacja klimatyczna, 1000 m. nad poziomem morza. Piękna alpejska okolica. Pobyt odpowiedni dla chorych nerwowych i dla pragnących wypoczynku.

Ordynuje dr. Plohn.

Südbahnhotel Semmering posiada 200 suchych elegancko urządzonych pokoi. Łazienki i kuracja wodolecznicza.

Cena mieszkania w sezonie letnim od 1—5 fl. dziennie, w zimowym od 4—15 fl. tygodniowo.

Komunikacja. Kolej do stacji Semmering.

Sestri Lewante.

Stacja klimatyczna na Riwierze di Lewante, pomiędzy Genuą i Spezią, w najpiękniejszej okolicy wybrzeża. Leży nad zatoką, otoczoną z trzech stron przez porośnięte lasem góry. Klimat odznacza się większą wilgotnością, niż na Riwierze di Ponente. Powietrze ciepłe, wolne od kurzu.

Środki lecznicze. Ciepłe morskie powietrze. Kąpiele morskie (od kwietnia), kąpiele elektryczne, elektroterapia, mięsienie, gimnastyka lecznicza.

Wskazania. Cierpienia krtani, dróg oddechowych, nerwów, zolży, przewlekły stan zapalny stawów i kości.

Komunikacja. Od Genui lub Spezii godzina drogi koleją do miejsca.

Sickingen. Pfałc Nadreński. Pod Landstuhl.

300 m. nad powierzchnią morza. Okolice piękna. Miejscowość znana ze swej zdrowotności. Zakład wodoleczniczy i dyetetyczny pod kierunkiem d-ra Weimera.

Siegsdorf. Górna Bawarja.

Stacja klimatyczna i kąpiele mineralne. Położenie prześliczne wśród lasów, przy zbiegu dwóch rzeczek, 620 m. nad poziomem morza. Warunki klimatyczne doskonałe.

Środki lecznicze. Źródła ziem alkalicznych, zawierające siarczan potasu i sodu, sól kuchenną i dwuwęglan tlenku żelaza. Kąpiele mineralne, solankowe, borowinowe, lugowe, natryski.

Wskazania. Reumatyzm, zolzy, choroby nerek, krzywica, choroby kobiece.

Komunikacja. Kolej Traunstein—Siegsdorf—Rupholding, stacja Ahelholzen.

Val Sinestra. Szwajcaria (dolina Engadin).

600 m. nad poziomem morza, 3 godziny drogi od Schuls-Tarasp. Źródło szczawowy żelazistej, zawierające 5 razy mniej arszeniku, niż Roncegno i Levico, można też używać wodę Sinestra w znacznie większych dawkach, przez co żelazo, kwas węglany i sole alkaliczne mogą skuteczniej oddziaływać na organizm.

Siradan. Francja, depart. Hautes-Pyrénées.

450 m. nad poziomem morza. Źródła mineralne siarczano-wapienne. Oprócz tego źródła żelaziste. Zakład kąpielowy bardzo dobrze urządzony.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, katar kiszek.

Sławinek. Pod Lublinem.

Zakład leczniczy zdrojowo-kąpielowy i wody żelaziste. Sławinek leży nad rzeką Czechówką po prawej stronie szosy Warszawsko-Lubelskiej, odległy o 3 wiorsty od Lublina. Grunt falisty, pełen pagórków i pięknych widoków.

Środki lecznicze. Dwa źródła żelaziste: „Duże“ używane do kąpielii i „Kaźmiery“ do wewnętrznego użycia. Wody sławinkowskie zawierają w każdym funcie wody 0,80 gran dwuwęglanu tlenku że-

laza. Wydajność dużego źródła na minutę 42 litry wody. Kąpiele borowinowe, elektryczne, solne, aromatyczne, gazowe, igliwiowe. Elektryczność, mięsienie, kuracja mleczna, kumys, kefir.

Wskazania. Blednica, niedokrwestosć, osłabienie, opóźnione uzdrowienie po ciężkich chorobach i krwotokach, choroby kobiece, nerwowe, katar żołądka i kiszek i katar płuc.

Sezon—od 20 maja do 20 września.

Zakład posiada 36 pokoi umeblowanych. Restauracja pod kontrolą lekarską, czytelnia.

Wpis 4 rs. od osoby, 6—od rodziny. Kąpiel w wannie miedzianej—50 kop., cynkowej—40 kop. Kąpiel borowinowa—80 kop., elektryczna—1 rs., rzeeczna—10 kop. Hydropatja—35 kop., z kocem—45 kop. dziennie.

Komunikacja. Omnibusem z Lublina.

Sławuta. Gub. Wołyńska.

Stacja klimatyczna leśna. Zakład wodolecznicy i kumysowy, na prawym brzegu Horynia, wśród przestrzeni leśnej, zajmującej 30,000 morgów obszaru, przez którą Horyń wije się wstęgą. Klimat leśny, powietrze balsamiczne. Wahania ciepłoty nieznaczne, wilgotność powietrza znaczna. Grunt przepuszczalny. Lasy zasłaniają od wiatrów. Klimat podniecający, wzmacniający, podobny do górskiego.

Środki lecznicze. Powietrze leśne, kumys, wodolecznictwo systemem Winternitza, kąpiele rzeczne z natryskami, elektryczne, leczenie elektrycznością, leczenie pneumatyczne przy użyciu przyrządów Waldenburgowskich, kąpiele igliwiowe z wyrabianego na miejscu wyciągu. Kąpiele solankowe z ługiem i szlamem ciechocińskim, ściśle składem swym odpowiadające kąpielom ciechocińskim. Gimnastyka.

Wskazania. Choroby narządów oddechowych, gruźlica płuc w różnych okresach rozwoju, spóźnione uzdrowienie po ciężkich chorobach, wycieńczenie, bezkrwistość, ogólny upadek odżywiania, żoły, choroby kobiece, nieżyt żołądka i kiszek, wszystkie stany nerwowe, w których hydroterapia jest wskazana.

Przeciwwskazania. Wysoka gorączka, złośliwe nowotwory, daleko posunięte wady serca.

Sezon trwa od 22 maja do 22 września, leczenie kumysowe od pierwszych dni maja.

Wpis od osoby 5 rub., ceny pokoi od 60 kop. do 2,50 rub., kurs kumysu (150 butelek) wynosi rub. 45, pojedyncza butelka 40 k.,

obiad stosownie do ilości potraw kosztuje 50, 60 i 70 kop.; dla mieszkających po za zakładem o 10 kop. drożej. Osoby nie żyjące sobie siadać do wspólnego stołu, dopłacają 10 kop. za odniesienie obiadu do numeru. Wanna ciepła dla zakładowych 30 kop., dla niezakładowych 40 kop.; kąpiel rzeczna w łazience 10 kop., wanny solankowe i elektryczne nie przewyższają rubla, dla zakładowych 20% taniej. Powozy na stację kolei od 60 k. do 1,50 rub. Dwie osoby w jednym pokoju mogą się utrzymać za 110 rub. miesięcznie, prowadzenie kuchni własnej opłaci się, gdyż produkty są tanie.

Ordynują doktorzy: Dobrzycki, Przesmycki i Dzierzbicki (specjalista ginekolog.).

Komunikacja. Droga żelazna Południowo-Zachodnia, stacja Sławuta, 4 wiorsty od zakładu.

Soden. Ks. Nassau, Prusy.

145 m. nad poziomem morza, na południowym stoku gór Taunus, w najpiękniejszej okolicy, w miejscowości osłoniętej od północnych, wschodnich i zachodnich wiatrów, spaceruje po lesie, parku i ogrodach, wycieczki w okoliczne góry. Klimat łagodny, wilgotność—75%, wahania temperatury nieznaczne, powietrze spokojne; najlepszy sezon to wiosna i jesień.

Środki lecznicze. 24 źródła szczawiy słonej o ciepłocie wahającej się pomiędzy +15 a 31° C., skład ich chemiczny daje wielkie różnice, zawartość soli w litrze waha się pomiędzy 0,3 grm., a 14,6,—dwuwęglanu tlenu żelaza—między 0,008 a 0,067,—kwasu węglanego między 800 a 1500 cem.; daje to możność stosować źródła takiej mineralizacji, jaka się względnie do stanu chorego okazuje potrzebną. Dziewięć źródeł służy do wewnętrznego użytku, pięć do kąpeli. najważniejsze — Soolsprudel (14,5 grm. soli w litrze i 750 cem. kwasu węglanego).

W bezpośredniej bliskości od Soden znajduje się szczawa żelazista zawierająca ziemie i—przesyczone kwasem węglanym źródło — Neunahr.

W łazienkach miejskich: kąpiele z wody czystej, solankowe, z kwasu węglanego, elektryczne, zimne i ciepłe natryski, pozatem wziewalnie systemem Wasmutha, aparaty pneumatyczne, leczenie elektrycznością, wodolecznictwo, mięsienie i gimnastyka.

Wskazania. Choroby przewlekłe narządów oddechowych, krtani, oskrzeli, chroniczny katar płuc, wysięki opłucni, przestarzałe choroby wątroby, serca, choroby kobiece, krzywica, zołży, opóźnione uzdrowienie po ciężkich chorobach, podagra i gościec.

Sezon—od 1 maja do 30 września.

Ordynują doktorzy: Fresenius, Grüntzel, Haupt, Hughes, Kochler, Stöltzing i Thilennis.

Zakład zdrojowy, obszerne salony, galerja do spaceru, muzyka 3 razy dziennie.

Cena mieszkania od 7 mrk. tygodniowo, utrzymania od 28 mrk. tygodniowo.

Komunikacja. Z Frankfurtu nad Menem $\frac{1}{2}$ godz. drogi koleją do miejsca.

Sodenthal.

Stacja klimatyczna i kąpielowa, otoczona lasistemi wzgórzami, w położeniu osłoniętem; klimat umiarkowanie ciepły i wilgotny, średnia temperatura lata $+18,5^{\circ}$, roku $+11^{\circ}$ C., bogata roślinność, obfitość owoców i winogron.

Środki lecznicze. Trzy źródła solanki, zawierającej jod i brom, okłady ze szlamu. gimnastyka i mięsienie.

Zakład wodolecznicy pod kierownictwem d-ra Blencke, wodoleczenie, natryski i kąpiele elektryczne.

Wskazania. Przewlekły niezyt narządów trawienia, małokrwistość, blednica, zołzy, krzywica, choroby kobiece, mlecza pacierzowego, gościec mięśniowy i stawowy, ischias. Chorzy umysłowo i epileptycy wykluczeni.

Ordynują doktorzy: Hoffa i Blencke—dyrektor zakładu.

Sezon trwa od 1 maja do końca października.

Komunikacja. Kolej do stacji Salzbach, $\frac{1}{2}$ g. drogi od zakładu.

Solec. Gub. Kielecka, powiat Stopnicki.

Klimat zmienny, średnia temperatura sezonu $+15,56$ R^o., przeciętna liczba dni pogodnych w ciągu czterech miesięcy pory kąpielowej 62, pochmurnych 18, deszczowych 40, warunki klimatyczne dobre.

Środki lecznicze. Źródło alkaliczno-siarczano-słono-wapienne, temperatury $9,92^{\circ}$ R., zawierające w znacznych ilościach jod, sól gorzką; woda jest przezroczysta, smak posiada słono-gorzki; woda Solecka, ze względu na zawarte w niej ilości siarkowodoru i siarków alkalicznych, jest najsilniejszą ze znanych wód siarczanych, zajmuje jedno z pierwszych miejsc pomiędzy najsilniejszymi wodami słonymi jodo-

bromowem. Woda używa się wewnątrz i zewnątrz—w postaci kąpeli; ług otrzymywany przez odparowywanie zawiera znaczną ilość jodków, dodawanym bywa niekiedy do kąpeli, przeważnie jednak stosuje się do okładów mułowych. Muł mineralny rozrabiany wodą soleką do kąpeli i okładów, pozatem stosują tu: elektryczność, mięsienie i natryski.

Wskazania. Gościec przewlekły stawów i mięśni, podagra, zolzy, przymiot, choroby układu nerwowego, choroby skórne, wrzody atoniczne; sprawy zapalne przewlekłe i pozapalne, wysięki stawów i kości, zastój krążenia brzuszno, choroby kobiece, zatrucia przewlekłe metalami.

Przeciwwskazania. Choroby ostre, gorączkowe, znaczne ogólne osłabienie i niedokrwistość (jeśli nie zależą od przymiotu), wady serca niewyrównane, krwotoki, gruźlica płuc i rozedma.

Sezon—od 20 maja do 20 września.

Służbę lekarską w zakładzie i szpitalu pełni dr. Daniewski. W głównym sezonie bywa tu stale dr. Kosicki, chirurg z Radomia.

Wpis od osoby 5 rub.; od dzieci do 12 lat 3 rub. Kąpiel mineralna dla dorosłych—40 kop., dziecinna—35 kop., mułowa—1 rub., parowa—50 kop., natryskowa—20 kop., ługowa dziecinna—60 kop., z wody słodkiej—50 kop., kwarta ługu—20 kop., garniec wody mineralnej—3 rub.

Oplata na dobę w szpitalu Ś-go Edwarda wynosi kop. 81, za co chorzy otrzymują: pomieszczenie, całodzienne utrzymanie, opiekę lekarską, lekarstwa i kąpiel z wody mineralnej (za mułową dopłaca się kop. 60). Dla najuboższych zakład solecki wydaje corocznie 600 kąpeli bezpłatnie, któremi rozporządza rada powiatowa dobroczynności w Stopnicy. Podanie o uzyskanie tych kąpeli wnosić należy na imię prezesa tejże rady, na kilka miesięcy przed rozpoczęciem sezonu, z dołączeniem świadectwa ubóstwa i lekarskiego.

Mieszkania w domach zakładowych od 25 do 70 kop. dziennie, w domach prywatnych od 4 do 9 rub. miesięcznie z usługą i samowarem, a w chatach wiejskich można mieć izbę od 2,50 do 3 rub. miesięcznie; obiady w restauracji od 40 do 50 kop., w restauracji Morawskiej obiad kop. 30.

Utrzymanie pojedynczej osoby, wraz z kuracją, od 40 do 70 rub. miesięcznie. Dorożka stale kursująca pomiędzy zakładem kąpielowym i hotelem, za kurs w jedną stronę pobiera kop. 5 od osoby, za przebycie tejże przestrzeni w wózku dla chorych płaci się kop. 10. Wodę do picia sprowadzają wodociągiem, gdyż miejscowa jest do użytku niezdatna.

Czytelnia gazet mieści się w hotelu, w sali balowej znajduje się fortepian, z którego korzystać można za małą opłatą, orkiestra grywa dwa razy dziennie; przedstawienia teatralne, koncerty, duży park i obszerny las za zakładem położony; wycieczki bliższe i dalsze urozmaicają pobyt.

Komunikacja. Koleją Iwangrodzko-Dąbrowską do Kielec, dalej końmi przez Busko, Chmielnik 59 wiorst drogi. W Kielcach są dwa dobrze urządzone hotele: Polski i Europejski.

Z okolic zachodnich (gub. Kaliska, Piotrkowska) kolejną Wiedeńską lub Łódzką do Kuluszek, z kąd odnogą kolei Iwangrodzko-Dąbrowskiej do Bzina, Kielec lub Ostrowca. Z Galicji dojazd do Solca najwygodniejszy przez Tarnów (stacja kolei Karola-Ludwika), z kąd 40 kil. do Rataj lub Nowego-Miasta, Korczynna, dwóch najbliższej Solca położonych komór.

Sonder. Szwajcarja, kanton Appenzell.

Stacja klimatyczna, 920 m. nad poziomem morza, osłonięta od wiatrów i wystawiona na działanie promieni słonecznych, jesień piękna, klimat alpejski, łagodny, powietrze czyste, leśne.

Środki lecznicze. Wodoleczenie, kąpiele solankowe i igliwiowe, natryski. Zakład cały rok otwarty.

Wskazania. Nieżyt przewlekły narządów oddechowych, cierpienia kobiece i choroby układu nerwowego.

Całkowite utrzymanie 3 fr. 50 c., pokój od 1 do 2,50 fr. dziennie.

Komunikacja. Kolejką St. Gallen-Gais, stacja Teufen, o 15 minut drogi odległa.

Sonnenberg. Sachsen-Meiningen, pod miastem Sonnenberg.

Zakład przyrodolecznicy dla chorych nerwowych, miejscowość osłonięta, lesiste wzgórze, wznoszące się na 600 m.; powietrze górskie, leśne i czyste; zakład rok cały otwarty, odpowiednio urządzony do kuracji zimowej.

Środki lecznicze. Wodolecznictwo, powietrze, elektryczność; mięsienie, gimnastyka, leczenie terenowe i dyetetyczne.

Całkowite utrzymanie, mieszkanie, kuracja i porada lekarska — wynosi od 7 do 10 m. dziennie.

Komunikacja. Kolej Koburg-Lauscha, stacja na miejscu.

Sooden.

152 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna i kąpiele solankowe, w malowniczej dolinie, wzgórze porośnięte lasem osłaniają miejscowość; klimat łagodny.

Środki lecznicze. Źródła solanki zawierające brom, kąpiele urządzone podług nowoczesnych wymagań; natryski, kąpiele elektryczne i wziewania.

Wskazania. Żołądy, krzywica, gościec mięśniowy i stawowy, choroby kobiece i cierpienia mlecza.

Komunikacja. Kolej Bebra-Göttingen, stacja Allendorf.

Souzmatt. Alzacja.

275 m. nad poziomem morza. Źródła mineralne przeczyszczające, zawierające: dwuwęglan sodu, wapnia, magnezu, litynu, siarczan potasu, sodu, chlorek sodu, tlenek żelaza i kwas węglany wolny.

Wskazania. Choroby żołądka, zastój krążenia brzuszego.

Spa. Belgja.

350 m. nad poziomem morza, miejscowość lecznicza używająca wielkiej sławy i wziętości.

Środki lecznicze. Szesnaście źródeł alkalicznej szczawy żelazistej ziem, ubogiej w ogóle pod względem mineralizacji, zawierającej przeważnie żelazo. Najwięcej w użyciu jest źródło Pouchon zawierające tylko—0.54 grm. części składowych, a w tem 0,047 dwuwęglanu żelaza i 270 cem. wolnego bezwodnika kwasu węglanego.

Wskazania. W chorobach w których wskazane jest żelazo, a zatem w małokrwistości.

Komunikacja. Kolej Pepenster-Luxemburg.

Spezia. Włochy.

Stacja klimatyczna pomiędzy Genuą i Pizą, nad morzem Liguryjskim, na Riviera di Levante; klimat ciepły, wilgotny, nadbrzeżny, średnia temperatura zimy +10.3^o C. Pobyt wskazany w suchych kataarach dróg oddechowych i w przewlekłej gruźlicy.

Ordynuje dr. Goldschmit.

Spickeroog.

Kąpiele morskie w morzu Niemieckim. Najbardziej na wschód posunięta wyspa archipelagu Fryzyjskiego, porośnięta starodrzewem, stuletniami lipami i jesionami. Brzeg morski piaszczysty. uderzenie balwanów silne.

Mieszkanie od 7,50 do 16,50 mrk. tygodniowo; kąpiele 50 f., kąpiele morskie grzane 1,50 m., dzieciinne 75 f. Wpis 3 m., dzieci placą 1,50 m.

Komunikacja. Parostatkiem ze wszystkich większych portów, kolej na wyspie do miejsca.

Srebrenica. Bośnia.

Nad granicą Serbską. Źródła siarczane zawierające wydatne ilości arszeniku. Najważniejsze pod względem mineralizacji—to znane Guberquelle, ciepłoty 13° C.; zawiera ono w litrze 0,754 grm. mineralnych części składowych, w tem 0,37 grm. siarczany tlenku żelaza, 0,22 grm. siarczany glinu, 0,006 kwasu arsenowego. Guberquelle pije się od 2 do 4 łyżek od kawy, po jedzeniu. Wody są rozsyłane i używane wszędzie, jak medykament.

Wskazania te same, co dla arszeniku i żelaza.

Stachelberg. Szwajcaria, kanton Glarus.

Stacja klimatyczna i kąpiele siarczane, 664 m. nad poziomem morza. w prześlicznej alpejskiej dolinie. Cztery budynki, połączone z sobą galerjami, posiadają 150 pokoiów i salonów elegancko urządzonych.

Środki lecznicze. Źródł alkaliczno-siarczany, zawierający w litrze—0,047 grm. siarczany sodu, 0,06 grm. siarczany wapnia i 1,45 cem. wolnego siarkowodoru; używa się do picia, kąpiele i wzięwań; poza tem wodolecznictwo.

Wskazania. Przewlekłe choroby dróg oddechowych, zolzy, gościec, choroby kobiece i skórne.

Ordynuje dr. Schoenemann. Cena utrzymania i mieszkania od 7 do 11 fr. dziennie.

Stanserhorn. Szwajcaria, kanton Unterwalden.

Stacja klimatyczna, 1900 m. nad poziomem morza, wśród wspinałego krajobrazu. Klimat, pomimo znacznej wysokości, dość łagodny.

Wskazania. Powietrze wysoko-górskie, podniecające przemianę materji, wskazane w małokrwistości, blednicy i wyczerpaniu nerwowem.

Komunikacja. Przystań statków parowych Stansstad, stąd kolej Stanstad-Staus-Stauserhorn.

Steben. Bawaria.

581 m. nad poziomem morza, na płaskowzgórzu górskim Frankońskiego lasu, w okolicy lesistej; klimat górski, chłodny, powietrze balsamiczne, umiarkowanie suche.

Środki lecznicze. Dwa mocne źródła alkalicznej, zawierającej ziemie, szczawy żelazistej, używane do picia i kąpieli (w litrze—0,68 grm. mineralnych składników, w tem—0,056 dwuwęglanu żelaza i 1120 cem. kwasu węglanego), ciepłota źródeł 10,5° C.; pozatem stosują tu kąpiele borowinowe, wodolecznictwo, elektryczność i masaż.

Wskazania. Blednica, małokrwistość i choroby nerwowe na tle anemicznem.

Sezon trwa od końca maja do końca września.

Wpis 15 mrk. od osoby. Kąpiel mineralna 1,40 mrk., borowinowa 2,70 mrk.

Komunikacja. Stacja kolei Marxgrün, kolejką z Hof do miejsca.

Stolpmünde.

Kąpiele morskie o silnem uderzeniu fali, brzeg morski piaszczysty, blisko lasy iglaste.

Mieszkanie tanie.

Wpis od rodziny 9 m., od pojedynczej osoby 4,50 m.

Kąpiele zalecane osobom słabym, anemicznym, nerwowym i skrofulicznym dzieciom.

Komunikacja. Kolej do miejsca lub statkiem parowym ze Szczecina.

Stoos. Szwajcaria.

Stacja klimatyczna położona nad jeziorem Czterech Kantonów, 1293 m. nad poziomem morza. Powietrze alpejskie, czyste. Miejsco-

wość osłonięta od zimnych wiatrów. Widoki piękne, w pobliżu lasy. Zakład kuracyjny wygodnie urządzone.

Oplata dzienna od 7—12 fr. od osoby, dzieci do lat 5 placą od 6—8 fr. Służba 5 franków.

Sezon od początku czerwca do końca września.

Komunikacja. Przez Brunnen lub Schwyz, dalej 2¹/₂ g. końmi.

Stuer. Meklenburg.

Zakład wodolecznicy d-ra Bardey, na południowym krańcu jeziora Plauer, w położeniu osłoniętym. Zakład wygodnie urządzone, w zimie dobrze ogrzany, cały rok otwarty.

Środki lecznicze. Łagodne wodoleczenie, gimnastyka, mięsienie, elektryczność, kąpiele, leczenie terenowe i kuracja dyetyetyczna.

Mieszkanie, całkowite utrzymanie i kuracja od 5—8 m. dziennie.

Komunikacja. Kolej Rostock-Neustadt, stacja Ganzlin.

Sulza. Sachsen-Weimar. Turyngja.

Leży w dolinie rzeki Ilm, pomiędzy winnicami i porośniętymi lasem górami, położenie osłonięte. Klimat łagodny.

Środki lecznicze. 5 źródeł mocnej solanki zawierającej od 4 do 9⁰/₀ soli, woda nowej studni—18⁰/₀ soli, ług, pastylki mineralne, kąpiele solankowe, rzeczne, wzięwania, elektryczność, mięsienie. Spacer pod tężniami. Do picia używają solankę ze słabego źródła (5,16⁰/₀), zawierającą oprócz związków soli, lityn i żelazo.

Wskazania zwykle dla wód solankowych.

Cena mieszkań od 6—20 mrk. tygodniowo, wpis od osoby 9 m., od rodziny—12 m., kąpiel—od 0,80 do 2 m.

Komunikacja. Kolej Berlin—Frankfurt, stacja na miejscu.

Sulzbrunn. Bawarja.

2670 stóp nad poziomem morza. Wśród lasów iglastych.

Środki lecznicze. Źródła słone, zawierające znaczne ilości związków jodu (w litrze 1,91 gr. soli i 0,015 gr. jodku magnezu).

Wskazania. Zolży, reumatyzm, choroby kobiece, przymiot, cierpienia mlecza.

Sezon od 1 maja do 1 października. Taksa zdrojowa 5 do 10 m., pokój od 8 do 25 m. tygodniowo.

Komunikacja. Stacja kolei Kempten—Pfronten.

Swinemünde. Pomeranja. Prusy.

Port i kąpiele morskie w Bałtyku, na północno-wschodnim krańcu wyspy Usedom, przy ujściu rzeki Swine do morza Bałtyckiego. Nieopodal lasy, ładny park. Klimat morski, wilgotny, średnia ciepłota 4 letnich miesięcy od 15—18° R. Temperatura wody od 14—16° R.

Środki lecznicze. Kąpiele morskie o silnem uderzeniu fali przy północnym i północno-wschodnim wietrze. Kąpiele morskie grzane. Dwa 5% źródła solanki, używane do kąpieli, basen do pływania, instytut medyczno-mechaniczny systemu Zanders'a. Kąpiele borowinowe, żelaziste, jodowe, błotne i słoneczne.

Wpis od osoby 6 m., 2 osoby—9 m., dzieci do lat 6 i służba wolni od opłaty. Abonament na 12 biletów kąpielowych—4 m. 20 pf., dziecinne kąpiele —2 m.

Komunikacja. Koleją z Berlina 3½ g. drogi.

Sylt. Ks. Schleswig-Holsztyńskie.

Największa wyspa fryzyjska na morzu Niemieckiem, 4 mile od lądu. Kąpiele morskie o bardzo silnem uderzeniu fali. Powietrze morskie czyste, łagodzone przez bliskość Golfstromu. Średnia ciepłota 4 letnich miesięcy waha się od 14.3°—16.5° C. Ciepłota wody od 12 do 20° C. Na Sylcie są właściwie dwie miejscowości kąpielowe.—Westerland i Wenningstedt, pierwsza więcej ożywiona, druga zato spokojniejsza, zaciszna.

W łazienkach grzane kąpiele morskie, parowe, elektryczne, wzięwania, szwedzka gimnastyka, mięsienie, wodoleczenie, elektroterapia. Pozatem jest tu źródło mineralne szczawy żelazistej.

Całkowite utrzymanie w hotelach 40 m. tygodniowo. Wpis—od 10 do 20 m., odpowiednio do liczby osób.

Komunikacja. Z Hamburga koleją przez Tondern do Hoyer-schleuse, dalej statkiem parowym 2 g. drogi przez spokojne morze do wyspy Sylt.

Sylvanés. Francja.

Zdrowisko położone 400 m. nad poziomem morza. Źródła ciepłe żelazisto-arszenikowych, temperatury 31,5—36°. Zakład kąpielowy dobrze urządzone. Wanny, natryski, baseny. Zwykle stosują także wodę z pobliskiej miejscowości d'Anarbe, zawierającej dwuwęglan sodu.

Wskazania. Newroza, choroby kobiece, przewlekły nieżyt organów oddechowych.

Szczawnica. Galicja zachodnia, powiat nowotarski.

Zakład zdrojowo-kąpielowy i klimatyczny, położony nad Dunajcem, na północnym stoku Karpat, 500 m. nad poziomem Bałtyku. Miejscowość osłonięta wyniosłymi górami, w zacisznej dolinie, niedostępnej silniejszym wiatrom, nader sprzyja kuracji nie tylko w porze letniej, ale ze względu na łagodny i jednostajny klimat, także i w porze zimowej. Klimat górski, łagodny, jednostajny, powietrze czyste, świeże, wyziewy balsamiczne drzew szpilkowych. Średnia ciepota 4 letnich miesięcy 15,9°C. Dni deszczowych 49.

Środki lecznicze. Szczawnica, przewana przez prof. d-ra Dietla królową wód polskich z powodu bogactwa swych źródeł, ma 7 źródeł wód mineralnych. Źródło Józefiny, Szczepana, Magdaleny i Wandy, — silna szczawa sodowo-solna. Najobfitszą mineralizację posiada źródło Magdaleny (5,90 gr. dwuwęglanu sodu i 4,61 chlorku sodu w litrze), oprócz tego źródło Walerji, — szczawa sodowo-solna, źródło Jana, — szczawa sodowo-żelazista, źródło Szymona, — szczawa sodowo-żelazista.

Pozatem przetwory z wody otrzymywane, sól szczawnicka, używana jako dodatek do kąpeli i pastylki szczawnicze na sposób emski. Kąpiele w Dunajcu. Wziewalnia składająca się: z 12 oddzielnych gabinetów do wziewań solankowych, w których pompa powietrzna pod ciśnieniem 5 atmosfer rozpyła za pomocą przyrządów Reintera roztwór solankowy, z sali na 22 osoby dla wspólnych wziewań eterycznych olejków igliwiowych (jodłowych), przyrządzanych za pośrednictwem pary i odpowiedniego proceduru skraplania i rozpylania. Zakłady urządzone na wzór wziewań w Ems i Gleichenbergu cieszą się wysokim uznaniem i powodzeniem.

Wskazania. Przewlekły nieżyt oskrzelowy krtani i tchawicy. Rozpoczynająca się gruźlica, suchoty płucne, rozedma płuc, wysięki opłucni, przewlekłe choroby żołądka i jelit, t. zw. nieżyty, przekrzy-

wienie wątroby, niezbyt przewodów żółciowych i żółtaczka, hemoroidy. Cierpienia nerwowe i pęcherza wskutek kwaśnego moczu, niezłyty pęcherza, choroby kobiece, zołży, blednica, niedokrwistość, pozimniczne obrzmienia śledziony, uzdrowienie po ciężkich chorobach.

Sezon—od 20 maja do 30 września.

Lekarzem kierującym jest: dr. Gluziński, kierownikiem technicznym farmaceuta Julian Kaniewski. Zakład żętyczny i mleczno-kuracyjny Emila Szameita. Kąpiele mineralne i zakład wodoleczniczy. Ordynują doktorzy: Doskowski, Gluziński, Hammerschlag, Kołączkowski, Kruszyński, Starachowicz, Trembicki, Warschauer.

Wpis od osoby 6 fl., dzieci do lat 14—1 fl. Ubodzy, zaopatrzeni w dokładne świadectwa ubóstwa (urzędowe), są wolni od taksy tylko w 1-ym i 3-im sezonie. Za pokój w górnym zakładzie umebłowany ze stosownym komfortem od 50 ct.—2 fl. dziennie.

Kąpiel mineralna w łaźniach, w wannie metalowej: I kl.—1 fl. 60 ct., II—1,20, w drewnianej 1 fl., kąpiel borowinowa—3 fl. 30 ct. Wodolecznictwo od 7 fl.—10 fl. 50 ct. tygodniowo.

Muzyka zakładowa grywa dwa razy dziennie w pobliżu źródeł, a wieczorem podczas zebrań w sali. Przedstawienia teatralne, koncerty, odczyty. Dwie czytelnie należące do klubu szczawnickiego i wypożyczalnia książek. Dworzec gościnny z salą balową i sceną do przedstawień teatralnych. Spacerzy i wycieczki w piękne okolice: nad Dunajec, na Sioleńko, w uroczysko Pieniny i t. d. Ceny wózków i łódek na wycieczki przystępne.

Komunikacja. Kolej Karola Ludwika lub Transwersalna do stacji Stary-Sącz, dalej końmi 41 kilometrów (w 5 lub 6 godzin). Zakład szczawnicki, rozporządzając zdrojami, wyposażonemi w całej pełni własnościami leczniczymi, posiadając nadto łagodne powietrze, odpowiednie urządzenia i malowniczą okolicę ze sławnymi Pieninami, może godnie rywalizować z najpierwszemi tego rodzaju zdrojowiskami zagranicznymi.

Szinye-Lipocz. Węgry (pod Eperjes).

Słynne źródło—Salvator—jedyne w swoim rodzaju ze względu na szczególny stosunek części składowych. Jest to alkaliczno-salinienna szczawa, ciepłoty 16,2°C., która zawiera w litrze 2,27 gr. stałych części mineralnych, w tem 0,28 boranu sodu, 0,01 gr. jodku sodu i 0,09 gr. węglanu litinu, wielką ilość wolnego bezwodnika kwasu węglanego. Salvator rozsyła się w wielkich ilościach.

Wskazania. Choroby nerek i pęcherza, dróg moczowych, podagra, gościec, dyateza kwasu moczowego.

Szliacs. Węgry, komitat Sohler.

Leży w jednej z najpiękniejszych okolic Węgier, w pośrodku lasu, w dolinie rzeki Gran, 380 m. nad poziomem morza, niedaleko Altsohl.

Środki lecznicze. Cieplice mineralne, ziem, saliniczno-żelaziste, których ciepłota waha się pomiędzy 25,5° a 30,5° C., służą do picia i kąpieli i jedno zimne źródło żelaziste.

Czas kąpielowy od 15 maja do końca września.

Wskazania. Blednica, niedokrwistość, cierpienia nerwowe, początek niemocy, nerwowa niestrawność, histerja, choroby kobiece.

Tanie mieszkania i utrzymanie.

Komunikacja. Kolej do miejsca, z Wiednia 6 godzin drogi.

Szepetówka. Gub. Wołyńska.

Położona w malowniczej pagórkowatej okolicy, na skraju niebotycznych lasów, własność Józefa hr. Potockiego. Klimat prawie taki sam, jak w Sławucie.

Środki lecznicze. 8 źródeł mineralnych, zawierających związki żelazisto-wapienne i nieznaczną ilość kwasu węglanego wolnego. Wody Szepetówki co do jakościowego składu podobne są do wód w Schwalbach, Spa i Krynicy.

Wskazania. Niedokrwistość, choroby kobiece, opóźnione uzdrowienie po ciężkich chorobach.

Pomieszczenie może znaleźć w Szepetowie 100 osób.

W domu zakładowym pokój—od 10—12 rs. miesięcznie, obiad 12 rs., kąpiel 25 k. 60 rs. miesięcznie wystarcza na przeprowadzenie kuracji.

Podczas sezonu—wieczory tańczące i wycieczki do sąsiednich lasów.

Ordynuje dr. Mikulski, lekarz dominialny i zakładowy.

Komunikacja. Kolej Południowo-Zachodnia, stacja Szepetówka, o 3 wiorsty od zakładu.

Tabarz.

Stacja klimatyczna w Turyngskim lesie, 400 m. nad poziomem morza, w dolinie otoczonej lasystemi wzgórzami. Klimat jednostajny, powietrze górskie, czyste, wzmacniające, wilgotne, ozoniczne. Panuje wiatr południowo-zachodni. Średnia temperatura $+15^{\circ}\text{R}$. Zakład kąpielowy. Wszelkiego rodzaju kąpiele lecznicze.

Ordynują doktorzy: Chelstowski, Müller, Bieber.

Komunikacja. Kolej Turyngska, stacja Fröttstadt.

Tarasp-Schuls-Vulpera. Szwajcaria, Engadin, kanton Graubünden.

Poważne zdrojowisko i stacja klimatyczna w dolnym Engadinie, w dolinie rzeki Innu. Miejscowość lecznicza, składająca się z trzech blisko siebie położonych grup: Kurhaus, Oberschuls i Vulpera, znajduje się wśród nieporównanie pięknej przyrody, wzniesiona nad poziomem morza 1200—1270 m., zupełnie zasłonięta od wiatrów. Klimat alpejski. Ciepłota umiarkowana, powietrze czyste, ciśnienie zmniejszone, wilgoć atmosferyczna jednostajna.

Środki lecznicze. W Tarasp i Schuls wytryskują liczne i różne co do składu chemicznego źródła — są szczawy sodowe, żelaziste, zawierające siarkowodór i t. d. Lucius i Emerytquelle, używane do picia, są szczawy sodowe. Źródło Lucjusza zawiera w litrze stałych składników — 14,7, w tem dwuwęglanu sodu — 4,9, soli kuchennej — 3,67, soli glauberskiej — 2,10 gr., 2,15 dwuwęglanu wapnia. Ciepłota źródeł od $5,6$ do $6,7^{\circ}\text{C}$. Źródło żelaziste Bonifacego zawiera w litrze — 5,14 gr. mineralnych części składowych, w tem 1,46 gr. dwuwęglanu sodu, 2,74 dwuwęglanu wapnia i 0,045 gr. dwuwęglanu żelaza, wolnego kwasu węglanego do 1200 ccm., używa się do picia.

Wskazania. Niedokrwistość, blednica, choroby kobiece, nerwowe, cierpienia narządów oddechowych, nerek i pęcherza.

W Schuls hotel Belweder posiada miejsc na 140 osób, są jeszcze dwa hotele na 80 osób każdy. W Vulpera miejsce w hotelach na 500 osób.

Cena kąpiele w lipcu i sierpniu 2 fr. 50 c.; w czerwcu i wrześniu 1 fr. Wpis 17 franków od osoby.

Ordynują doktorzy: Leva, Dosta, Togelsang i Denz.

Komunikacja. Najbliższa stacja kolei Davos-Dörfli, dalej 6 godzin końmi. Z Berlina najwygodniej przez Tyrol (kolej Arlbergbahn) do stacji Landeck, dalej 9 godzin końmi.

Tarcsa (Tatzmandorf). Węgry, komitat Eisenburg.

Znajduje się w dolinie, 347 m. nad poziomem morza, otoczone lesistemi górami, klimat jednostajny, powietrze czyste, balsamiczne, i wolne od kurzu.

Środki lecznicze. Źródła żelaziste, zawierające sól glauberską, bogate w kwas węglany. Sześć źródeł używanych do picia, a dwa do kąpieli. Kąpiele borowinowe.

Wskazania. Blednica, niedokrwistość, choroby nerwowe, choroby kobiece i uzdrowienie po ciężkich chorobach.

Cena kąpieli borowinowej od 1 fl. do 1 fl. 70 kr., mineralnej— od 50 kr. do 1,20.

Wpis od 6 do 8 fl., dzieci i służba płacą 1 fl. Cena mieszkania od 7 do 20 fl. tygodniowo.

Komunikacja. Kolej Steinamanger-Pinkafeld, stacja Felső-Eörtarcsa, skąd 5 kilometrów końmi do miejsca.

Teplitz-Schönau. Austrja.

Jedna z najslawniejszych miejscowości leczniczych, 230 m. nad poziomem morza, w pięknej dolinie rzeki Biela.

Środki lecznicze. Jedenaście źródeł z ubogą mineralizacją i przewagą węglanu sodu, należą do rzędu ciepłe obojętne. Ciepłota gorących źródeł 47—48° C., letnich 33—44° C., chłodnych—28° C. Poza tem stosują tu kąpiele borowinowe, natryski i masaż.

Wskazania są te same co dla akrototermów w ogóle—używane są wyłącznie do leczenia kąpielowego.

Komunikacja. Stacja kolei Aussig-Teplitz i kolei Dux-Bodenbach.

Territet. Szwajcarja.

375 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna nad jeziorem Genewskiem, pomiędzy Montreux i Villeneuve, w nadzwyczaj pięknym, osłoniętym położeniu. Dwa hotele „Pension des Alpes“ i „Grand Hôtel“; elegancko i wygodnie urządzone zakłady.

Wodolecznictwo, elektryczność, kuracja winogronowa, sala do gimnastyki leczniczej. Cena mieszkania i utrzymania od 8 do 15 fr.

Komunikacja. Kolej Jura-Simplon, lub Territet-Glion-Bochers de Naye, statkiem parowym z zamku Chillon.

Thale w Harzu.

180 m. nad poziomem morza, stacja klimatyczna i kąpiele solankowe w najpiękniejszej, osłoniętej od wiatrów, miejscowości Harzu, bliskość lasów, gór i powietrze czyste.

Środki lecznicze. Kąpiele solankowe (Hubertusbad), igliwiowe i solankowo-igliwiowe.

Komunikacja. Kolej Magdeburg-Halberstaedt, stacja na miejscu.

Thalkirchen. Bawaria.

Zakład wodoleczniczy nad rzeką Isarą. Piękny park, okolica górzysta, widoki piękne, leczenie zimną i gorącą wodą, elektryczność, gimnastyka, dyetetyka i mięsienie. Zakład cały rok otwarty.

Tharandt. Saksonja, pod Dreznem.

Zakład doktora Haupta dla chorych nerwowych, pragnących wypoczynku, cały rok otwarty. Leży w pięknej dolinie Tharandt, pod dużym lasem.

Thiessow. Rugja, Bałtyk.

Kąpiele morskie na południowym krańcu wyspy Rugii. Uderzenie bałwanów silne, brzeg piaszczysty, klimat morski, las w pobliżu, ładne widoki, miejscowość kąpielowa tania.

Komunikacja. Z Greifswaldem, stacją kolejową, komunikacja bezpośrednia z Berlinem.

Thonberg. Saksonja, pod Lipskiem.

Zakład leczniczy d-ra Lochnera dla chorych umysłowych i nerwowych, uleczalnych i nieuleczalnych, morfinistów i alkoholików.

Dojazd z Lipska tramwajem.

Thusis. Szwajcaria, kanton Graubünden.

Stacja klimatyczna i leczenie terenowe, 750 m. nad powierzchnią morza. Piękna alpejska okolica, zajmujące wycieczki. Urządzenie hoteli doskonałe, cena utrzymania dziennie od 6 do 11 fr.

Komunikacja. Kolej Retyjska, stacja na miejscu.

Toblach. Tyrol.

Stacja klimatyczna, 1224 m. nad poziomem morza, okolica lesista. Ciepłota jednostajna, średnia temperatura lata 13^o R., powietrze czyste, wolne od kurzu; kąpiele na miejscu. Cena utrzymania i mieszkania—4 fl. dziennie.

Komunikacja. Koleją do miejsca.

Torquay. Anglja, hrabstwo Devon.

Ulubione kąpiele morskie i zimowa stacja klimatyczna, na południowym wybrzeżu Dovonu; klimat nadzwyczaj łagodny i jednostajny.

Tönnisstein.

W malowniczej dolinie gór wulkanicznych Vorder-Eifel; klimat lata umiarkowany, noce chłodne.

Środki lecznicze. Kąpiele z wody mineralnej przesyconej kwasem węglanym; kąpiele borowinowe i kąpiele z piasku; do picia—źródło sodowo-litynowe, pozatem gimnastyka lecznicza i mięsienie.

Wskazania. Kąpiele z kwasu węglanego w chorobach serca, reumatyzmach,—borowinowe w chorobach kobiecych i wysiękach.

Zakład leczniczy „Dom Szwajcarski“ położony pod lasem, wygodnie i z komfortem urządzone, pokoje wysokie i obszerne. Całkowite utrzymanie i mieszkanie od 4,50 do 6,50 mrk., kąpiele borowinowe 3 mrk., mineralne z kwasem węglanym 1,20 mrk., z piasku 1,20 mrk. Osoby z małymi wymaganiami mogą się utrzymać za 4 mrk. dziennie.

Komunikacja. Kolej lewego brzegu Renu do stacji Brohl.

Trauenstein. Bawarja górna.

Stacja klimatyczna i zakład wodolecznicy, 600 m. nad poziomem morza, na brzegu jeziora Chiemskiego, lasy dookoła; klimat łagodny i orzeźwiający.

Środki lecznicze. Źródła mineralne. temperatury $+8^{\circ}\text{C}$., zawierają węglan sodu i magnezu, używają się do picia i kąpeli. Solankę i ług, zawierający brom, sprowadzają z Reichenhall. Wodoleczenie systemem Kneippa.

W dworcu leczniczym jest 70 elegancko urządzonych pokoi.

Wpis od osoby — 3 mrk., od rodziny — 5 mrk.

Komunikacja. Kolej Monachjum-Salzburg, stacja na miejscu.

Trawemünde.

Kąpiele w zachodniej stronie Bałtyku, woda zawiera duży procent soli; klimat nadbrzeżny, łagodny, średnia ciepłota czterech letnich miesięcy $+15,1^{\circ}\text{C}$. Powietrze czyste, wolne od kurzu, wilgotne, bardzo ozonizowane, burze bywają rzadko; panują wiatry morskie, zachodnie i wschodnie.

Dworzec gościnny i zakład kąpielowy położony wśród ładnego parku nad brzegiem morza (200 pokojów gościnnych). Łazienki dobrze urządzone, kąpiele morskie grzane; wiele hoteli i mieszkań prywatnych.

Komunikacja. Kolej z Hamburga do miejsca.

Trenczyn-Teplitz.

350 m. nad poziomem morza, w górnych Węgrzech u stóp Karpatów, w malowniczej dolinie, otoczonej i osłoniętej górami porośniętymi lasem. Wspaniały park.

Środki lecznicze. Źródła siarczane z temperaturą od 37 do 40°C . Łazienki Hamman wybudowane we wschodnim stylu ze zbytkiem jak sobie tylko wyobrazić można. Basen do pływania, wanny marmurowe, porcelanowe i zakład wodolecznicy.

Wskazania. Podagra, przewlekły gościec mięśniowy i stawowy, zatrucia metalami, przymiot, choroby mlecza, histerja, nerwobóle atretyzm, choroby skórne, wrzody, rany, które się nie chcą goić, niezbyt błon śluzowych i hemoroidy.

Sezon—od 1 maja do 1 października.

Ordynują doktorzy: Filipkiewicz, Gallia, Heinrich, Prohaska, Friedlaender i Grün.

Cena mieszkań w ośmiu lokalach kąpielowych od 50 kr. do 3¹/₂ fl. dziennie, pozatem dużo mieszkań prywatnych i hoteli, w maju i wrześniu można mieć mieszkanie, całkowite utrzymanie i kąpiele za 3 fl. dziennie. Wpis: I-sza klasa — 12 fl., II — 7 fl., III — 3 fl. 60 kr., IV — 1 fl. 20 kr.

Komunikacja. Połączenie wszystkich kolei z Trenczynem: Trenczyn-Sillen, Trenczyn-Presburg, Trenczyn-Galgocz i Trenczyn-Berno.

Triberg. Schwarzwald.

Miasteczko położone w dolinie górskiej, 700 m. nad poziomem morza. Góry wokół pochodzenia wulkanicznego, granity i porfiry wspaniale ugrupowane, porośnięte lasami iglastymi. Woda z górskich potoków sprowadzana wodociągiem do miasta. Wysokie skały chronią zupełnie od zimnych północnych i wschodnich wiatrów. Górskie potoki i wodospad, złożony z 7 strumieni, spadając z wysokości 163 m., chłodzą powietrze. Klimat podalpejskich lesistych wzgórz, wolny od nagłych zmian.

Środki lecznicze. Klimat podalpejski. Górzyste okolice nadają się do leczenia terenowego. Kąpiele ciepłe, zimne, solankowe, parowe, igliwiowe i natryski.

Wpis—1 mrk. tygodniowo od osoby. Mieszkania i utrzymanie na różne ceny odpowiednio do wymagań.

Komunikacja. Kolej Schwarzwaldu do miejsca.

Trouville. Francja, departament Calvados.

Wielce uczęszczane przez wielki świat paryzki kąpiele morskie, na wybrzeżu Normandji.

Truskawiec. Galicja południowo-wschodnia, powiat Dorohobycki.

Leży w Karpatach stryjskich w kotlinie osłoniętej przez góry i lasy. Miejscowość wznosi się 430 m. nad poziomem morza, klimat jednostajny, bez nagłych zmian atmosferycznych, średnia ciepłota czterech letnich miesięcy +18,43 C., opady atmosferyczne 88,78.

Środki lecznicze. Truskawiec posiada wielką rozmaitość wód, które otwierają szerokie pole do wskazań. Pierwsze miejsce pomiędzy składnikami zajmuje chlorek sodu, następnie chlorki ziemne i siarkowodór. Źródła używane do picia: zdroj „Surowica“ jedna z najsilniejszych solanek 24,8% (zawiera dużo siarkowców i 22,78 cem. siarkowodoru w litrze); źródła siarczane: Edwarda, Lipki, Parszywka, pozatem borowina żelazista, namul słony i siarczany. Do picia, używane są także trzy zdroje słono-gorzkie o różnym nasyceniu: Marji, Zofji, Bronisławy i źródło alkalicznej szezawy „Nafta“. Wydawane są kąpiele: słone, słono-siarczane, borowinowe, kąpiele z wody słodkiej, natryski z zimnej wody, kąpiele elektryczne, namul siarczany i słony służy do okładów i jako dodatek do kąpeli borowinowych. Kuracja mleczna, mięsienie, leczenie elektrycznością, zakład inhalacyjny (wziewalnia). Surowica truskawiecka różni się od solanek zawartością siarkowców, szczególnie siarkanu sodowego, reakcją alkaliczną, pochodzącą od węglanu sodowego, zawartością gazów; samej surowicy czystej do kąpeli używać niepodobna, rocieńcza się ją wodą siarzaną lub słodką, wedle potrzeby.

Pomiędzy składnikami wód truskawieckich, chlorek sodu pierwsze zajmuje miejsce w wodach tak do picia, jako też do kąpeli używanych, niemniej jednak cennymi są chlorki ziemne, siarka (w źródłach do kąpeli służących i w namule) i siarzan żelazisty w borowinie. W źródłach do picia, obok chlorku sodu, poważne zajmują miejsce siarczany alkaliów (sodowy i potasowy), sole magnowe w postaci chlorku i siarzanu. W mniejszych ilościach w stosunku do powyższych soli, jednak na uwagę zasługujących, znajdują się: dwuwęglan żelazisty (źródło Marji), brom (źródło Bronisławy, Zofji i Surowicy), lityn (w źródle „Bronisławy“, w większej zaś ilości w Surowicy).

Wskazania. Weześniejsze okresy wad sercowych, chorobliwa otyłość, przewlekły gościec mięśniowy i stawowy, zołzy, zatrucie metalami, przymiot, cukrzyca, rozmięczenie kości, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątroby, choroby narządów odechowych, choroby dróg moczowych, choroby kobiece i niektóre choroby skórne.

Przeciwwskazania. Wszelkie choroby gorączkowe, gruźlica, zupełny uwiąd starczy, zastarzałe zapalenie nerek, ciężkie postacie cukrzycy, bardzo wysoka posunięta miażdżycza tętnic, połączona z rozszerzeniem aorty, oraz zwapnienie tętnicy wieńcowej serca.

Sezon wiosenny od 25 maja do 1 lipca, letni od 1 lipca do 15 sierpnia i jesienny od 15 sierpnia do 25 września. Sezon wiosenny i jesienny charakteryzują się przedewszystkiem chłodniejszym powietrzem, a większym spokojem w zdrojowisku. Sezony te dwa najodpowiedniejsze dla osób otyłych, nieznoszących upałów letnich, cierpiących

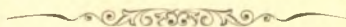
na serce, nerwowych, oraz dla tych, którzy szczególnej wymagają troskliwości i spokoju, a nie znoszą zgiełku i gwaru, jaki zazwyczaj towarzyszy sezonowi letniemu,—mieszkania wówczas o 30^o/_o tańsze. Miesiące letnie lipiec i sierpień stowniejsze są dla osób dotkniętych cierpieniami gardła i płuc, niedokrwistych, mających gościę i choroby dróg moczowych.

Wpis od osoby—6 fl., ubodzy w I i III sezonie wolni są od opłaty. Cena mieszkań—od 80 kr. do 3 fl. dziennie, ceny kąpeli mineralnych od 60 kr. do 1,50 fl.,—borowinowych od 1,80 fl. do 2 fl.,—elektrycznych—1.50 fl.

Ordynują doktorzy: Plech, Pelczer, Krzyżanowski i Steinhaus.

Łazienki starannie urządzone, dworzec gościnny mieści w sobie restaurację i cukiernię, zakładową salę do zabaw, kasyno, czytelnię, salę bilardową, dobra orkiestra gra dwa razy dziennie. Klub truskawiecki budzi i podtrzymuje życie towarzyskie między kuracjuszami—urządza zabawy, wycieczki, zebrania towarzyskie na cele humanitarne, przedstawienia teatralne i koncerty.

Komunikacja. Koleją do stacji Drohobycz, odległej o 9 kilometrów drogi od Truskawca. Cena powozu 3 fl., lando 4 fl.



Ueberlingen.

Stacja klimatyczna nad jeziorem Bodeńskim. Miejscowość malownicza, 410 m. nad poziomem morza. Wzgórza osłaniają od zimnych wiatrów. Klimat łagodny, jednostajny. umiarkowanie wilgotny.

Środki lecznicze. Źródła saliniczno-ziemne, kąpiele solankowe, igliwiowe, kąpiele w jeziorze, wodoleczenie, kuracja winogronowa, mleczna.

Zakład leczniczy miejski posiada 100 pokoi gościnnych, łaźienki, ładny park i ogród nad jeziorem. Hotele. Mieszkania prywatne.

Komunikacja. Ueberlingen jest stacją kolei i parostatków.

Urach. Wirtembergja.

Zakład d-ra Klüpl'a dla nerwowych i potrzebujących wypoczynku. 465 m. nad poziomem morza w lesistej, górskiej okolicy,

Cena utrzymania wraz z mieszkaniem w pensjonacie 4—5 mrk. dziennie.

Uriage. Francja, dep. Isère.

114 m. nad poziomem morza, w dolinie Vaulnaveys, wpośród ślicznej natury. Klimat zdrowotny, powietrze czyste.

Środki lecznicze. Źródła solanki siarczano-ziemne, ciepłoty $+17^{\circ}$, używane do picia, kąpeli i do natrysków: ciepłych, zimnych, lokalnych, ogólnych, do przemywań, irygacji, pulweryzacji, płukań, wzięwań. Źródła żelazisto-arszenikowe piją się łyżkami stolowemi po jedzeniu. Kąpiele parowe, natryski zwyczajne. Wody słone Uriage zawierają mało siarki. Używane w znacznej ilości działają czyszcząco, w mniejszych dawkach pobudzają apetyt, dopomagają do trawienia, działają podniecająco.

Zakład otwarty od 15 maja do 16 października.

Łazienki dobrze urządzone. Cena zdrojowa—30 fr., kąpeli—1,30—2 fr.

Mieszkanie w hotelu kosztuje 2—7,50 fr.

Wskazania. Zolzy, choroby skórne, przymiot.

Komunikacja. Wiedeń, Genewa, Chambéry.

Ussat. Francja (Ariège).

428 m. nad poziomem morza.

Źródła ciepłe obojętne, temperatury od $+20^{\circ}$ do $+50^{\circ}$. Zakład kąpielowy postawiony na wodzie bieżącej i urządzony w ten sposób, że, odpowiednio do potrzeby, przez każdą łazienkę przepływa woda innej temperatury.

Wskazania. Choroby kobiece, newroza.



Vals. Francja (Ardèche).

Miasteczko położone w dolinie Volane. Klimat umiarkowany.

Środki lecznicze. Liczne źródła sodowe różnej mocy, od 12—17° C. 2 źródła arsenikowo-siarczano-żelaziste. Kąpiele sodowe, żelaziste, natryski, wzięwania. Kwas węglany, używany do wzięwań i natrysków lokalnych, różnej ciepłoty natryski, kąpiele z gorącego powietrza i mięsienie. Dwa zakłady kąpielowe dobrze urządzone. Wody Vals pod względem składu chemicznego podobne są do Vichy; z powodu niższej temperatury odpowiedniejsze do użycia na wywóz, niż na miejscu.

Wskazania. Niestrawność, podagra, cukrzyca, uzdrowienie po gorączkach.

Czas kąpielowy od 15 maja do 1 października.

Posiada kasyno i trzy zakłady kąpielowe.

Vals. Szwajcaria (Graubünden).

Stacja klimatyczna i kąpiele mineralne, położone w dolinie Vals, nad rękawem górnego Renu, 1252 m. nad poziomem morza, położenie osłonięte. Klimat alpejski, powietrze czyste, wolne od kurzu; mgły bywają rzadko. Klimat wzmacniająca i pobudzająca, jednostajna.

Środki lecznicze. Źródło żelaziste zawierające gips, ciepłoty +27° C., używane do picia i kąpeli.

Wskazania. Choroby narządów oddechowych, małopowistość, blednica, cierpienia nerwowe, rekonwalescencja.

Sezon od 15 czerwca do końca września.

Elegancko urządzone hotel, całkowite utrzymanie i mieszkanie od 7,50—10 fr. dziennie. Zajmujące wycieczki w Alpy i na lodowce.

Wpis 1 fr. od osoby tygodniowo, kąpiel od 1—1,50 fr.

Vellach. Karyntja.

Zdrowisko położone 850 m. nad poziomem morza, wśród przepięknej panoramy. Klimat alpejski.

Środki lecznicze. 4 źródła szczawiny żelazistej, przesyconej kwasem węglanym.

Wskazania. Blednica, małopowistość, choroby nerwowe i kobiece.

W dworcu kuracyjnym, urządzone z komfortem, mieszkanie i utrzymanie za umiarkowaną zapłatą.

Ordynuje dr. Zeman.

Komunikacja. Koleją południową Karyntską, stacja Künsdorf.

Vernet. Francja (Wschodnie Pireneje).

Miasteczko położone 620 m. nad poziomem morza, u stóp góry Canigou. Klimat łagodny, wzmacniający, umożliwia pobyt i leczenie w przeciągu całego roku.

Środki lecznicze. Źródła siarczano-sodowe, temperatury 32—66°, słabej mineralizacji, używane do picia i kąpiei w basenach i wannach, natryski ogólne i miejscowe, wzięwania parą, idącą prosto ze źródeł, płukania. Wody te nie zawierają materij organicznych, wydzielają wiele azotu.

Wskazania. Nieżyt narządów oddechowych, żolży, krzywica, przymiot.

Komunikacja. Kolej Południowa, stacja Prades, 11 kilometrów od miejsca.

Vevey. Szwajcarja, kanton Waadt.

330 m. nad poziomem morza. Położone amfiteatralnie nad jeziorem Genewskim, na wzgórzach porośniętych winnicami, naprzeciwko Alp Sabaudzkich w bardzo pięknej miejscowości. Miasto ma 15,000 mieszkańców. Śliczne spacery na „Quai“ nad jeziorem, spacer ciągnący się kilka mil z nieopisanie piękną, ciągle zmieniającą się panoramą Alp. Taras „St. Martin“ z zachwycającymi widokami. Średnia ciepłota roku +7,79° R. Upały letnie chłodzi wietrzyk z jeziora.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna. Kąpiele w jeziorze, wodoleczenie systemem Kneippa w zakładzie d-ra Martina, kuracja winogronowa. Miejscowość najpiękniej przedstawia się w zimie, gdy szczyty gór okryte są śniegiem, a na stokach zieleni się laur i cyprys. Wiosną i jesienią pobyt odpowiedni, jako stacja przejściowa dla osób jadących z południa.

Wskazania. Choroby nerwów, przewodu pokarmowego, choroby kobiece, uzdrowienie po ciężkich chorobach.

Hotele urządzone z wielkim komfortem, cena utrzymania w hotelach lub pensjonatach waha się od 5—8 fr. dziennie. Teatr, odczyty, koncerty.

Komunikacja, Kolej Jura—Simplon, połączenie ze wszystkimi większemi europejskimi kolejami, stacja w miejscu. Statki parowe kursują po jeziorze we wszystkich kierunkach. Kolej elektryczna Vevey—Montreux—Chilon.

Vichy. Francja, dep. Allier.

Zdrowiska na prawym brzegu rzeki Allier, której dolina rozszerza się w tem miejscu. Vichy otoczone rozgałęzieniami gór Auwerskich z zachodu i górami Magdaleny ze wschodu. Grunt alluwialny i piaszczysty, spodni pokład wapienny. Źródła Vichy były znane jeszcze za rzymskich czasów. Klimat umiarkowany, łagodny, wzmacniający, powietrze czyste i spokojne, często wilgotne, burze bywają często. Piękna pogoda zaczyna się w kwietniu i trwa do późnej jesieni. Okolica urodzajna. obfituje w kwiaty i owoce.

Środki lecznicze. Liczne źródła mineralne alkaliczne odznaczają się znaczną zawartością węglańu sodu i różną ciepłotą, trzy źródła gorące: Grande-Grille—42° C., Chomel i Carré—44° C., l'Hôpital—34° C., jedno letnie Lucas 28,4° i 7 zimnych. Najlepsze i najwięcej w użyciu będący zdroj to—Grande-Grille, zawierający w litrze wody 4,88 gr. dwuwęglańu sodu, służy przeważnie do picia, rzadziej do kąpieli. Zimne źródła są bogatsze w kwas węglany i dłużej go zatrzymują niż gorące. Kilka źródeł jest lekko siarczanych.—Lucas, Prunelle i le Parc, używane są do płukań i przemywań z powodu siarkowodoru, który wydzielają. Źródła Lardy i Mesimes są żelaziste. W okolicy istnieją studnie artezyjskie w liczbie 70, nazwane źródłami basenu Vichy, ich mineralizacja jest taka sama jak źródeł z miasta. Wody Vichy używane są do picia i kąpieli w wannach i basenach, w postaci natrysków wszelkiego rodzaju, płukań, pulweryzacji, przemywań żołądka, kąpieli ocznych, nosowych i usznych. Kąpiele i natryski z kwasem węglanym. Wszystkie procedury kąpielowe są wykonywane w 7 lazienkach doskonale pod każdym względem urządzonych. Środki lecznicze dodatkowe: wodolecznictwo, elektryczność, mięsienie, kąpiele siarczane, z gorącego powietrza, parowe z lekarstw, hydroelektryczne, natryski i kąpiele systemem Berthe'go. Górzystość położenia daje doskonałą sposobność do leczenia terenowego.

Wskazania. Dyspepsja, katar chroniczny żołądka i kiszek, zastój krążenia brzuszego, szczególnie zaś kataru narządów moczowych, piasek i złogi moczowe, następnie cukrzyca, reumatyzm, podagra i gościec.

Vichy posiada: obszerne parki, tamę chroniącą kompletnie od wylewu rzeki Allier, ładny dworzec kuracyjny, wiele hoteli i mieszkań prywatnych. Należy do najczęściej uczęszczanych miejscowości, — rocznie przybywa tam więcej niż 40.000 kuracjuszków.

Komunikacja. Kolej Paryż—Lugdun, stacja na miejscu. Podróż z Paryża trwa 6 godzin.

Viterbe. Włochy, prowincja Rzymska.

Położone 380 m. nad poziomem morza. Źródła siarczano-żelaziste, temperatury od 13,75°C.—61,5°C. Mineralizacja głównego przedstawiciela tych źródeł Dulicana—4,85 gr. w litrze. Źródła służą do picia, kąpeli i natrysków; kąpiele borowinowe. Obfitość wody gorącej w źródłach wielka.

Wskazania. Gościec, newralgja, przymiot, zatrucie rtęcią, małokrwistość, choroby skórne.

Vittel. Francja, Wogezy.

333 m. nad poziomem morza. Klimat ostry, suchy.

Środki lecznicze. Liczne źródła siarczano-sodowe (z przewagą siarkanów wapnia i magnezu) ciepłoty 11,6°, używane do picia, kąpeli i natrysków.

Wskazania. Podagra, piasek moczowy i cierpienia kataralne dróg moczowych, choroby żołądka i kiszki.

Komunikacja. Kolej Wschodnia, stacja na miejscu.

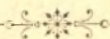
Vöslau.

Źródło ciepłe, temperatury 24°C., położone na południowo-zachodnim stoku wyniosłości wiedeńskiego lasu. Miejscowość zabezpieczona od zimnych wiatrów, wokoło winnice i lasy.

Środki lecznicze. Źródło obojętne, używane do kąpeli i natrysków. Kąpiele solankowe, igliwiowe. Zakład wodoleczniczy. Wziewalnia d-ra Friedmanna. Od połowy sierpnia kuracja winogronowa.

Wskazania. Choroby kobiece, nerwowe, hysterja, niedokrwistość, uzdrowienie po ciężkich chorobach.

Komunikacja. Kolej Południowa, z Wiednia godzina drogi, od pobliskiego miasta Baden koleją elektryczną kilkanaście minut drogi. Stacja w miejscu.



Wangeroog. Ks. Oldenburgskie.

Kąpiele morskie na jednej z wysp fryzyjskich, na zachód od zatoki Jade; grunt piaszczysty, woda do picia doskonała; obserwatorium astronomiczne, latarnia morska. Klimat ściśle morski, jednostajny, orzeźwiający, bez znacznych różnic pomiędzy ciepłotą dnia i wieczora.

Sezon kąpielowy od 1 czerwca do 1 października.

Wpis 3 mrk. od osoby, 5 mrk. od rodziny; kąpiele morskie 50 fenigów dla dorosłych, 40 fen. dla dzieci do lat 10, kąpiele gorące od 1 m. do 1.50 mrk.

Komunikacja. Przez Bremę do stacji kolei Karolineninsel, dalej statkiem parowym godzinę drogi do nowego debarkaderu, dalej—kolej do miejsca.

Warasdin-Töplitz. Kroatja.

Cieplisce siarczane temperatury $+58^{\circ}$ C., ładna osłonięta okolica górzysta.

Środki lecznicze. Źródła siarczane używane do picia i kąpiele. II siarczany, mięsienie i elektryczność.

Wskazania. Gościec mięśniowy i stawowy, nerwobóle, podagra, przewlekły niezbyt żołądka, kiszek i pęcherza, wysięki, zotzy, krzywi-ca, choroby skórne, choroby kobiece i zatrucia metalami.

Sezon—od 1 maja do 1 października.

Dworzec leczniczy urządzony z komfortem (100 pokoi gościnnych), połączony krytymi galerjami z zakładem kąpielowym, co umożliwia tańsze leczenie i w zimie, oprócz tego są hotele i łazienki dla mniej zamożnych.

Dworzec leczniczy i zakład kąpielowy cały rok otwarty.

Komunikacja. Stacja kolei Zagorjańskiej.

Warmbad. Saskie góry Kruszczone, pod Wolkensteinem.

460 m. nad poziomem morza, w lesistej rzecznej dolinie, osłoniętej od zimnych wiatrów.

Środki lecznicze. Cieplisce obojętne temperatury 30° C., używane do picia i kąpiele; mięsienie, kąpiele elektryczne.

Wskazania. Podagra, gościec, choroby nerwowe, żołądka, kiszek, nerek i pęcherza.

Wpis—5 mrk. od osoby, cena mieszkania od 7 do 24 mrk. tygodniowo. Kąpiel od 50 fen. do 1,25 mrk. Ordynuje dr. Kay.

Komunikacja. Koleją Chemnitz-Weipert, stacja Fossplatz.

Warmbrunn. Szląsk.

Na północnym stoku gór Olbrzymich, w pięknej dolinie Hirschberg, 346 m. nad poziomem morza. Warunki klimatyczne dobre, średnia ciepłota roku od $+15^{\circ}$ do 16° C., wieczory i poranki chłodne.

Środki lecznicze. Sześć źródeł ciepłe, z temperaturą od $36,2^{\circ}$ do $43,1^{\circ}$ C. i bardzo słabą mineralizacją (0,61 grm. w litrze), są to cieplice obojętne, używane do kąpeli, natrysków i do picia. Poza tem kąpiela borowinowe, elektryczne, z kwasu węglanego; wodoleczenie i mięsienie.

Wskazania jak dla cieplice obojętnych.

Wpis od osoby 16 mrk., każda następna osoba w rodzinie płaci 5 mrk. Cena kąpeli od 75 fen. do 1,25 mrk., natryski 80 fenigów. Hoteli i mieszkań prywatnych dosyć.

Komunikacja. Kolej do miejsc.

Warnemünde. Meklenburg.

Kąpiela morskie w Bałtyku, powietrze zdrowe i wzmacniające, miejscowość ożywiona. piękny widok z latarni morskiej. Duny i tamy osłaniają od wiatrów, uderzenie fali zależy od siły wiatru morskiego, ciepłota wody podczas lata od 15° do 25° C. Kąpiela morskie grzane, ruskie, irlandzkie i rzymskie. Mięsienie.

Cena kąpeli morskiej 30 fen.—dziecinnej 20 fen., grzanej od 80 fen. do 1,50 mrk.

Ceny w hotelach odpowiednie do wymagań, można się utrzymać bardzo tanio. Prywatne mieszkania do wyboru, orkiestra gra 3 razy dziennie, czytelnia, interesujące wycieczki do pobliskiej Danji i sąsiednich miejsc kąpielowych.

Komunikacja. Kolej i statek parowy z Rostocku do miejsc.

Wartenberg. Czechy, pod Turnau.

Stacja klimatyczna i zakład wodoleczniczy, pod kierownictwem d-ra Płuchetskiego. Wodoleczenie, mięsienie, gimnastyka lecznicza, elektryczność, dyetetyka i leczenie terenowe.

Weseen. Szwajcarja, kanton St Gallen.

Stacja klimatyczna, 425 m. nad poziomem morza, położona nad jeziorem Wallen. Prześliczna miejscowość wśród gór Alpejskich, osłonięta od zimnych wiatrów, klimat łagodny, interesujące wycieczki.

Wskazania. Nieżyt krtani i uzdrowienie po ciężkich chorobach. Kuracja odpowiednia jesienią i wiosną, kąpiele w jeziorze i w wannach.

Hotele z pensjonatami. Cena za utrzymanie od 5 do 7 fr.

Komunikacja. Stacja węzłowa kolei szwajcarskich i pociągów błyskawicznych Wiedeń-Arlberg-Paryż.

Weilbach. Okrąg Wiesbadeński.

Leży na południowym stoku gór Taunus, w dolinie rzeki Menu, 135 m. nad poziomem morza, miejscowość osłonięta dostatecznie od zimnych wiatrów, posiada duży park.

Środki lecznicze. Zimne źródła siarczane alkaliczno-saliniczne (w litrze—zawiera 5 cem. siarkowodoru i 290 cem. kwasu węglanego), używane do picia, kąpiele i wzięwań; drugie źródło 12° C. zawiera lityn (0.009 grm. w litrze).

Wskazania. Źródło siarczane — w postaci wzięwań w katarach krtani—wewnątrznie w pełnokrwistości, hemoroidach, chorobach wątroby, kongestjach do głowy i zawrotach; kąpiele — w syfilisie, chorobach skórnych i zatruciu metalami. Źródło litynowe — w suchych katarach dróg oddechowych, dyatezie moczowej i piasku moczowym (działanie litynu mającego niby wpływać na rozpuszczalność kwasu moczowego w organizmie, jest rzeczą zresztą bardzo wątpliwą).

Cena mieszkania od 1 do 4 mrk. dziennie. Utrzymanie od 3 do 4 mrk. dziennie. Wpis 10 mrk. od osoby pojedynczej. Dzieci do lat 14 wolne od opłaty. Cena kąpiele od 1 do 4 mrk. Wzięwania tygodniowo 3 mrk. Czas kąpielowy od 15 maja do 1 października.

Komunikacja. Koleją Taunus do stacji Flörsheim, dalej omnibusem do miejsca.

Weissenburg. Szwajcarja, kanton Bern.

Stacja klimatyczna i miejsce kąpielowe, położone w Alpach Bernskich, 890 m. nad poziomem morza, w położeniu osłoniętym, w okolicy lesistej, klimat alpejski, powietrze czyste, wolne od kurzu i wilgotne.

Środki lecznicze. Cieplice ziemne saliniczne, zawierające gips, ciepłoty 29° C., główne ich składniki to siarkany alkaliczne i ziemne obok węglanów ziem; wody służą wyłącznie do picia.

Wskazania. Gruźlica we wszelkich okresach, katar dróg oddechowych, wysięki opłucni, cierpienia krtani.

Sezon od połowy maja do końca września.

Dworzec kuracyjny pomieścić może 400 osób.

Ordynuje dr. Huguenin z Zurichu.

Komunikacja. Kolej do Erlenbach, dalej 1 godzinę drogi końmi.

Wenecja. Włochy (Adriatyk).

Na północno-zachodnim wybrzeżu Adriatyku, w lagunach, z ładem długim mostem połączona. Kąpiele morskie na pobliskiej wyspie—Lido, odległej o 20 minut drogi gondolą. Klimat łagodny, ciepłota powietrza jednostajna. Średnia temperatura lata + 23,68° C., stosunkowa wilgotność—80 pct. Deszcze padają rzadko, liczba pogodnych dni wielka. Pobyt w Wenecji szczególnie przyjemny podczas wiosny i jesieni. Zaleca się cierpiącym na przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, gruźlicę, skłonność do krwotoków płucnych.

Czas kąpielowy od początku maja do końca października.

Dla osób z północy przybywających najodpowiedniejszy czas kąpielowy w maju, czerwcu, wrześniu i październiku; w lipcu i sierpniu jest za gorąco. Brzeg morski piaszczysty, uderzenie balwanów łagodne.

Kąpiele w Adriatyku są łagodniejsze, nie działają tak wstrząsająco, jak kąpiele w morzach północnych.

Morskie kąpiele w Lido dobrze są urządzone, jednocześnie może się kąpać 500 osób. Za niemi ciągną się cieniste aleje, są kawiarnie, teatr, restauracje; hotele i domki mieszkalne, dla kuracjuszków chcących korzystać z morskiego powietrza.

Komunikacja. Z placu św. Marka statkiem parowym w 15 minut.

Werl. Westfalja.

Kąpiele solankowe, borowinowe, natryski, wzięwania. Źródło soli, używane do picia, spacer pod tężniami.

Wskazania. Gościec, zółty, krzywica, niedokrwistość, choroby skórne.

Czas kąpielowy od połowy maja do końca września.

W hotelach całkowite mieszkanie i utrzymanie od 2 mrk. 50 f. 12 kąpeli kosztuje w abonamencie 12 mrk., dla dzieci 9 mrk. Komunikacja. Kolej górską „Märkischebahn“ stacja na miejscu.

Werne. Westfalja.

Źródła solanki 7 $\frac{1}{2}$ %, ciepłoty 27° C., zawierające kwas węglany (750 cem. w litrze). Warunki klimatyczne sprzyjające.

Wskazania. Żolzy, choroby skórne.

Całkowite utrzymanie od 2—4 mrk. dziennie.

Kąpiel kosztuje 1 mrk. 10 f.

Komunikacja. Kolej Kolonja—Minden, stacja Camen.

Wiesbaden. Ks. Hessen-Nassau.

Leży w kotlinie, na południowym stoku lesistych gór Taunus, 117 m. nad poziomem morza. Miejscowość osłonięta od zimnych wiatrów. Klimat nader łagodny, średnia temperatura lata 18,5° C., wahania jej nieznaczne. Warunki klimatyczne wogóle dobre.

Środki lecznicze. Oprócz głównego źródła, Kochbrunn, posiada Wiesbaden jeszcze 23 źródła słone, wszystkie one razem posiadają jednakowy skład chemiczny i różnią się tylko co do ciepłoty, która się waha pomiędzy 50 a 68,75° C. (Kochbrunn). Główna ich część składowa to—sól kuchenna (litr wody Kochbrunu zawiera stałych części 8,2 gr., w tem 6,8 gr. soli.). Pozatem zawierają one chlorek węglańu wapnia. Używane są do picia, przeważnie jednak do kąpeli. Pije się tylko Kochbrunn. W łazienkach jest 900 wanien. Pozatem stosują tu: natryski, wzięwania, kąpiele igliwiowe, ruskie, rzymskie, irlandzkie, borowinowe, parowe, mineralne, elektryczne, baseny do pływania. Zakłady wodolecznicze, instytut gimnastyczny systemem Zandersa, zakład ortopedyczny i gimnastyki leczniczej, mięsienie, aparaty pneumatyczne, elektryczne, instytut oftalmiczny. Zakład leczniczy specjalny dla chorych nerwowych, morfinistów, chorych na żołądek i t. d. Jesienią winogronowa kuracja, leczenie terenowe.

Wskazania. Wodę używają do picia w chorobach narządów oddechowych, nosa, krtani, tchawicy, oskrzeli. w początkach suchot, w chorobach przewodu pokarmowego, przewlekłym niezycie żołądka, kiszek, owrzodzeniach żołądka, w niektórych chorobach przemiany materji: otyłości, podagrze. Kąpiele i natryski zalecają: w gościecu mięśniowym i stawowym, podagrze, chorobach skórnych, ranach i wrzodach, nerwobólach (ischias), chorobach kobiecych.

Czas kąpielowy trwa cały rok.

Wszystkie zakłady kąpielowe odpowiadają warunkom zimowej kuracji, kryte galerje łączą je z pokojami mieszkalnymi.

Wpis 30 mrk. od osoby. Wpis na 6 tygodniowy pobyt 15 mrk., następne osoby w rodzinie 5 mrk.

Dworzec kuracyjny cały rok otwarty, 300 gazet w czytelni, obszerne parki, las bukowy w bliskości, teatr, koncerty, bale, wybieczki.

Specjalne zakłady: „Augusta-Wiktorja-Bad“ połączony z hotelem Kaiserhof—specjalne metody fizyczne leczenia przy kuracji wodami mineralnymi pod kierunkiem d-ra Pfeiffra. — Zakład leczniczy Dietsmühle dla nerwowych pod dyrekcją doktorów Müllera i Berberischa, chorzy umysłowi wykluczeni.—Zakład wodoleczniczy i sanatorium d-ra Gerlicha dla chorych nerwowych,—całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem od 7 mrk. dziennie.—Sanatorium Lindenhof,—zakład wodoleczniczy i leczniczy dla chorych nerwowych, pod kierunkiem d-ra P. Nossinga.—Zakład wodoleczniczy—Northal—dla chorych nerwowych i potrzebujących wypoczynku; przewodniczy—d-r Schubert, całkowite utrzymanie, mieszkanie, kuracja i porada lekarska od 7—12 mrk. dziennie. — Zakład leczniczy d-ra Heckera dla chorych nerwowych,—opłata od 10—12 mrk. dziennie, zależnie od wielkości pokoju. — Lecznica dla chorych nerwowych d-ra Plessnera,—całkowite utrzymanie, mieszkanie i kuracja od 10—15 mrk. dziennie. — Zakład leczniczy dla chorych na żołądek, wątrobę, kiszki, pod kierunkiem d-ra Abend,—całkowite utrzymanie, mieszkanie, leczenie od 10—20 m. dziennie.

Wight. Anglja.

Wyspa w zatoce Southampton na południowym wybrzeżu Anglii. Odznacza się przez swe szczególne zalety klimatyczne i doskonale kąpiele morskie. Dzięki ciepłym prądom morskim i osłoniętemu położeniu klimat Wighta, szczególnie południowej strony wyspy, jest tak łagodny i ciepły, iż może współzawodniczyć w tym względzie z południowymi stacjami klimatycznymi.

Wildungen. Niemcy, ks. Waldeck.

267 m. nad poziomem morza. Jedno z najstarszych niemieckich źródeł mineralnych. Średnia ciepłota miesięcy letnich 16,4° C.

Środki lecznicze. Źródła mineralne szczawy ziem alkalicznych, zawierające dużo wolnego kwasu węglanego, węglanu magnezu, wapnia i gipsu. Stalowe źródło zawiera wydatne ilości węglanu żelaza. Poza tem stosują tu kąpiele borowinowe, natryski.

Wskazania. Choroby dróg moczowych, szczególnie nieżyty pęcherza, zapalenie miedniczek nerkowych, gruczolu krokowego, złogi kwasu moczowego w pęcherzu i nerkach.

Cena kąpiele mineralnej—1 mrk. 5 f., borowinowej—2 mrk., natrysku—60 f.

Cena mieszkań od 5—50 mrk. tygodniowo.

Cena obiadu od 1 mrk. 25 f. do 2 mrk. 50.

Wpis za jedną osobę 12 mrk., za 2 osoby 17 mrk.

Komunikacja. Kolej z Frankfurtu nad Menem do Wildungen.

Wimpfen. W. ks. Badeńskie.

Leży nad Neckarem. Słynie ze swego pięknego położenia, rozległych widoków i pięknych spacerów. Klimat suchy, grunt przepuszczalny. Wiatr podczas lata przeważnie południowo-zachodni.

Środki lecznicze. Stacja klimatyczna letnia. Źródło solanki 25% używane do kąpiele, wzięwań, płukań i picia. Kąpiele borowinowe, igliwowe, parowe, z gorącego powietrza, natryski, mięsienie, elektryczność, wodoleczenie.

Cena całkowitego utrzymania z mieszkaniem od 25—30 mrk. tygodniowo.

Komunikacja. Kolej Heidelberg-Heilbronn, stacja Wimpfen.

Wittekind. Saksonja.

Kąpiele solankowe i sanatorium w ładnej dolinie rzeki Saali, otoczonej lesistemi wzgórzami. Miejscowość osłonięta od północy i wschodu. Deszcz prędko obsycha z powodu skalistego gruntu. Miejscowość przedstawia odpowiednią stację klimatyczną w kwietniu i maju.

Środki lecznicze. Solanka ciepłoty 22,5⁰ C. zawierająca przeważnie sól, chlorek magnezu i wapnia—służy wyłącznie do kuracji kąpielowej. Obok tego jest także źródło solanki do picia Wittekind. Salzbrunn, zawierające znacznie mniej soli, niż poprzednie wodę do użytku przesycają kwasem węglanym. Do kąpiele dodają ług pokry-

stalizacyjny. Pozatem stosują tu dla celów leczniczych wzięwania pary solankowej, kąpiele borowinowe, elektryczne, wodolecznictwo, masaż.

Wskazania. Zolzy, krzywica, podagra, gościec stawowy, nerwo-bóle (ischias), przymiot, bezwładny, kamienie żółciowe, choroby nerwowe, kobiece i wszelkiego rodzaju wysięki.

Ordynuje dr. Lange.

Cena utrzymania dziennie 3 mrk. 50 f., dzieci połowę.

Wpis 9 mrk. od osoby. Dzieci i służba wolni od opłaty.

Komunikacja. 20 m. koleją elektryczną od miasta Hall.

Wölfelsgrund. Szląsk pruski.

Stacja klimatyczna zimowa i sanatorium, położone 600 m. nad poziomem morza w dolinie śnieżnych gór Glatz. Dolinę otaczają znaczne obszary leśne. Miejscowość zupełnie zabezpieczona od ostrych prądów powietrznych, wystawiona na działanie promieni słonecznych. Dwa potoki górskie, przeryniają dolinę. Klimat jednostajny, wahania ciepłoty nieznaczne i w lecie i w zimie. Woda bieżąca i pobliskie lasy chronią od upałów.

Środki lecznicze. Świeże górskie powietrze, kuracja terenowa, leczenie dyetetyczne, wodolecznictwo, gimnastyka, kąpiele ruskie, rzymskie, irlandzkie, basen do pływania ogrzany parą, kąpiele borowinowe, natryski, mięsienie, elektryczność.

Wskazania. Wszelkie choroby narządów oddechowych, blednica, niedokrwistość.

Całkowite utrzymanie 4 mrk. dziennie, mieszkanie od 10—30 mrk. tygodniowo, w zimie za opał i oświetlenie od 4—7 mrk. tygodniowo.

Komunikacja. Kolej Wrocław-Mittelwalde, stacja Ebersdorf. Pódróż z Wrocławia trwa 4 $\frac{1}{2}$ g.

Wustrow.

Leży na półwyspie Fischland, pomiędzy zatoką Saaler Boden i morzem Bałtyckiem. Średnia ciepłota lata 16° C. Średnie ciśnienie barometryczne 760. Wiatr przeważnie zachodni i południowo-zachodni. Wilgoc atmosferyczna znaczna, burze bywają rzadko.

Środki lecznicze. Kąpiele morskie (woda zawiera znaczny procent soli) z częstym uderzeniem balwanów, kąpiele morskie grzane i parowe wszelkiego rodzaju.

Całkowite utrzymanie od 3 mrk. 50 f., obiad z restauracji 1 m. 30 f. Mieszkanie od 6 mrk. tygodniowo.

Pojedyńcza kąpiel 20 f.

Komunikacja. Kolej Stralsund-Rostock, stacja Ribnitz, dalej godzinę drogi statkiem parowym do miejsca.



Zandvoort. Hollandja.

Kąpiele morskie w morzu Niemieckiem. Z dworca kolejowego do leczniczego prowadzi oszklona galerja, która służy do spaceru podczas niepogody. Średnia ciepłota wody od $+12,4^{\circ}$ do 18° R. Dno morskie równe, uderzenie fali silne. Czas kąpielowy od 1 czerwca. we wrześniu i październiku kąpiele szczególnie odpowiednie dla hypochondryków, hysteryków i osłabionych nerwowców.

Komunikacja. Z Amsterdamu 45 minut drogi.

Zakopane. Galicja.

Stacja klimatyczna, położona po północnej stronie Tatr. Od czasu jak Tytus Chałubiński należycie ocenił urok i klimat tej miejscowości zaczęli ściągać do Zakopanego turyści i chorzy. Chałubiński założył „Towarzystwo Tatrzańskie“. Dziś Zakopane jest pierwszą stacją klimatyczną polską.

Wieś Zakopane leży w dolinie, 837 m. nad poziomem morza, od północy zasłonięta płaskowzgórzem Gabałówką, z południa grzbie-tem Tatr. Na wschód i zachód dolina ma dalekie i otwarte ujścia, przez co słońce nie chowa się rano i przed wieczorem po za góry. Spadek wód idzie ku północy. Z każdej doliny płynie potok, największe z nich: Bystra i Cicha, połączone tworzą Zakopiankę. Średnia ciepłota roczna 5° , zimy 4, wiosny 5, lata 15, jesieni 6. Klimat podalpejski, powietrze czyste, suche, nasycone ozonem.

Zakopane posiada zakłady lecznicze doktorów: Chramca i Chwi-
sta. Są to zarazem wielkie pensjonaty, w których chorzy pozostają pod opieką lekarzy i odbywają różne zabiegi i procedury wodolecznicze. Specjalne sanatorjum d-ra Havranka dla ciężko chorych, zwłaszcza suchotników, zbudowane kosztownie i starannie podług wszelkich wymagań lekarskich. Drugie sanatorjum dla chorych gruźlicznych buduje spółka udziałowa. Pensjonatów prywatnych, w których goście znajdują mieszkanie i życie ze wszelkimi wygodami, jest kilkadziesiąt. Za 3—5 reńskich dziennie można tu znaleźć wszelkie wygody. 3 hotele urządzone po europejsku, najlepszy pod godłem „Morskiego Oka“. Na chramcówkach założono bardzo ładny park.

Obok Zakopanego u stóp Tatr znajduje się piękne ustronie — Jaszczurówka. — 908 m. nad poziomem morza. Las dookoła, dziki potok górski, okolica piękna. Posiada cieplicę obojętną ze stałą ciepłotą

21° C., uboga w składniki mineralne zawiera natomiast dużo azotu. Kąpiele nadzwyczaj orzeźwiająca mieszczą się w ładnym budynku: baseny kąpielowe, natryski, kilkadziesiąt kabin do rozbierania. Z Jaszczurówki prowadzi szosa do Morskiego Oka. W Tatrach zbudowano kilkanaście schronisk, porobiono drogi, ścieżki, ułatwiono wdzieranie się na szczyty.

Zakopane posiada: kasyno, czytelnię, muzeum d-ra Chalubińskiego;—towarzystwa: tatrzańskie, klimatyczne, muzyczne, gimnastyczne.

Stacja klimatyczna letnia i zimowa.

Komunikacja. Dojazd koleją Transwersalną z Krakowa przez Chabówkę, stacja w miejscu.

Zingst. Niemcy, Bałtyk.

Kąpiele morskie na wyspie tegoż nazwiska. Brzeg morski piaszczysty, las w pobliżu. Życie tanie. Całkowite utrzymanie od 3—4.50 mrk. dziennie.

Komunikacja. Dojazd koleją do stacji Berth, dalej godzinę statkiem parowym.

Zinnowitz. Niemcy, Bałtyk.

Kąpiele morskie, w pięknym położeniu, na wyspie Usedom. Rozległe liściaste lasy i dżiny chronią od ostrych wiatrów. Brzeg morski piaszczysty, uderzenie bałwanów silne. Mieszkań duży wybór.

Cena kąpieli 30 f. dla dorosłych, 15 dla dzieci. Kąpiele morskie grzane 90 f. i 60 f. Cena utrzymania od 3,50—6 m. dziennie. Można dostać mieszkanie kompletnie umeblowane z kuchnią od 60 do 100 mrk. Czas kąpielowy od 1 czerwca do końca września. Ordynuje dr. Friedel.

Komunikacja. Dojazd przez Carnin 2 godziny statkiem parowym lub Wolgast powozem.

Zoppot (Soboty), pod Gdańskiem.

Kąpiele morskie pod Gdańskiem. Okolica malownicza. Park i ogrody. Roślinność bogata. Klimat morski, odpowiednio do geograficznego położenia, łagodny, średnia ciepłota czterech letnich miesię-

cy +15,57° C. Pobyt w zimie odpowiedni dla osób chorych na płuca. Temperatura wody waha się od +10—18° R. Podczas lata uderzenie balwanów łagodne.

Środki lecznicze. Zimne i grzane kąpiele morskie, natryski, kąpiele solankowe, żelaziste, siarczane, zawierające kwas węglany. Kuracja terenowa, gimnastyka, mięsienie. Zakład wodoleczniczy i dyetetyczny d-ra Firnhabera.

Czas kąpielowy od 1 czerwca do 30 września.

Ordynują doktorzy: Lindemann, Schmidt, Wagner, Schwarzenberger, Trepiński (specjalnie choroby nerwowe, leczenie elektrycznością), Kern, Hubert.

Ładny dworzec kuracyjny, urządzony z komfortem, wiele hoteli i pensjonatów prywatnych. Cena mieszkania od 12—20 mrk. tygodniowo; cena utrzymania 2 mrk. 50 f. do 6 mrk. dziennie.

Cena karty kąpielowej sezonowej 9 mrk., dla dzieci 6 m., pojedyncza kąpiel 30 f., dziecinna 50 f.

Wpis od rodziny 18 mrk., pojedyncza osoba 8 mrk.

Cena kąpiele ciepłej I klasy 2 mrk., II klasy—jedną markę.

Komunikacja. Dojazd koleją Pomorską, stacja na miejscu.

Zuckmantel. Austrja, Szląsk.

Sanatorjum i zakład wodoleczniczy d-ra Ludwika Schweinburga, 500 m. nad poziomem morza, w pośród rozległych iglastych lasów. Powietrze górskie i balsamiczne.

Środki lecznicze. Wodoleczenie, gimnastyka lecznicza, mięsienie wykonywane przez doktora specjalistę, elektroterapia, psychoterapia, dyetetyka, leczenie terenowe, leczenie otyłych, morfinistów i alkoholików.

Zakład urządony z komfortem, galerja do spaceru 150 m. długa. Ceny umiarkowane, całkowite utrzymanie, mieszkanie i kuracja od 28 fl. tygodniowo.

Czas leczniczy od 15 marca do 15 listopada.

Zuoz. Szwajcarja, góry Engadin.

Stacja klimatyczna, 1712 m. nad poziomem morza, ze względu na swe położenie i nadzwyczajną czystość powietrza, posiada klimat najzdrowszy ze wszystkich miejscowości górnego Engadinu. Jest to miejscowość wolna od suchot.

Środki lecznicze. Alpejskie powietrze i łagodne wodoleczenie.

Wskazania. Blednica, małokrwistość, astma nerwowa i oskrzelowa, zolzy, przewlekłe cierpienia płuc, początki suchot, choroby narządów odżywiania, uzdrowienie po tyfusie i choroby nerwów.

Przeciwwskazania. Choroby umysłowe.

Czas kąpielowy od 15 czerwca do 15 września.

Ordynuje dr. Juvalta.

Cena utrzymania i mieszkania od 6,50 fr. do 8,50 fr. dziennie.

Dla rodzin o 20⁰/₀ taniej.



Żegiestów.

W Galicji zachodniej, powiecie Sandeckim, wzniesienie nad poziomem morza—470 m., w wąskiej dolinie rzeki Poprady, położenie nadzwyczaj malownicze i piękne. Warunki klimatyczne doskonałe.

Środki lecznicze. Mocna szczawa żelazista, kąpiele borowinowe i kąpiele zimne w Popradzie.

Sezon od 1 maja do 30 września.

Taksa zdrojowa—5 fl., kąpiel 75 kr., utrzymanie całkowite 2—3 floreny dziennie.

Żelaznowodsk. Kaukaz, obwód Terski.

Na stokach góry Żelaznej, wśród lasów, 12¹/₂ wiorst od Piati-gorska. Średnia temperatura lata 20° C. Opady atmosferyczne znaczne, wiatry silne i częste.

Środki lecznicze. Silne źródle szczawy żelazistej, przesycone kwasem węglanym, ośm zakładów kąpielowych, gdzie są urządzone natryski, kąpiele mineralne i błotne.

Wskazania. Blednica, małopokrwistość, niezbyt kiszek i żołądka, atonia kiszek (ciepłe źródło Marjinskie), uzdrowieńcy po ciężkich chorobach. Przewlekłe zapalenie nerek, cierpienia systemu nerwowego, hysterja i choroby kobiece.

Komunikacja. Koleją Rostowo-Władykaukazką, stacja na miejscu.

Bystra obok Bielska, Galicja.

Sanatorium i zakład wodoleczniczy w przepysznej górzystej i lesistej okolicy.

Najnowsze urządzenia wodolecznicze, elektroterapia (kąpiele w świetle elektrycznym), masaż, gimnastyka lecznicza, leczenie dyetyczne i terenowe.

Sezon cały rok. Sale wspólne z kofortem urządzone (jadalnia, sala konwersacyjna, bilardowa, fumoir i czytelnia). Werendy oszklone, nowy kryty deptak. Elektryczne oświetlenie.

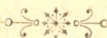
Komunikacja. Stacja kolei—Dziedzice—Żywiec.

Hrebenów. Galicja.

Stacja klimatyczna w Karpatach. Miejscowość nadzwyczaj piękna, otoczona górami, pokrytymi slicznymi lasami świerkowymi. Rzeka górską—Opór, daje wyborną kąpiel. Warunki klimatyczne doskonałe.

Całodzienne życie wraz z mieszkaniem i usługą kosztuje w pensjonacie rs. 3.

Komunikacja. Od Lwowa 4 godziny koleją ku granicy węgierskiej.



SPIS RZECZY.

Klimatyczne miejscowości lecznicze.

KLIMAT LĄDOWY.

A. Płaskowzgórza i doliny, wzniesione nad poziomem morza na 400 metrów.

Alt-Ruppin.	Gleisweiler.	Obory-Konstancja.
Belohrad.	Honnef.	Ojców.
Berlebeck (700 st.).	Hornberg.	Osterode.
Birsztany.	Inowlódź.	Otwock.
Brauenfels.	Ingenheim.	Pohulanka.
Driburg.	Lubień.	Sławuta.
Eisenach.	Nalęczów.	Toborz.
Elisabetenruhe.	Obergrund.	

B. Płaskowzgórza i doliny wzniesione nad poziomem morza na 400 do 900 m., klimat górski, podalpejski.

St. Blasien.	Friedrichroda.	Reinboldsgrün.
Braunlage.	Görbersdorf.	Triberg.
Bockwiese.	Herrenalb.	Wölfelsgrund.
Falkenstein.	Hohwald.	Zellerfeld.
Freudenstadt.	Ilmenau.	
Friedrichshafen.	Isny.	

C. Miejscowości wzniesione nad poziomem morza na 400 do 900 m., znajdujące się jednak pod wpływem klimatu alpejskiego.

Axenstein.	Interlaken.	Pottenstein.
Bürgenstock.	Kainzenbad.	Reichenhall.
Flühli.	Kohlgrub.	Sonnenberg.
Friedenweiler.	Konstancja.	Thussis.
Gersau.	Kreuth.	Überlungen.
Giessbach.	Malingen.	Weesen.
Gmunden.	Oberhof.	Weisbad.
Heiligenberg.	Oberstdorf.	

*D. Miejscowości wzniesione nad poziomem morza wyżej od 900 metrów,
klimat alpejski.*

Arosa.	Igls.	Rigi-Staffel.
Awants (Les).	Le Prese-Pochiavo.	Seebrug.
Beatenberg.	Maloja-Palace.	See wis.
Churwalden.	Mittenwald.	Semmering.
Davos-Platz.	Niederdorf.	Sonder.
Engelberg.	Niederrickenbach.	Stasserhorn.
Felsenegg.	Piora.	Stoos.
Gais.	Pontresina.	Toblach.
Gossensass.	Rigi-Kaltbad.	Zakopane.
Höchenschwand.	Rigi-Klösteri.	Zuoz.
Hospenthal.	Rigi-Scheidegg.	

Stacje klimatyczne zimowe.

Abazzja.	Hrebenów.	Nicea.
Ajaccio.	Kair.	Ospedaletti.
Algier.	Lugano.	Palermo.
Andermatt.	Locarno.	Pegli.
Arco.	Lussinpiccolo.	San-Remo.
Bordighera.	Madeira.	Santa-Margerita.
Botzen.	Malaga.	Sestri-Levante.
Cadenabja.	Meran.	Spezzia.
Cannes.	Mentona.	Terzitet.
Capri.	Monte-Carlo.	Vevey.
Corfu.	Montreux.	Zakopane.
Gardon-Riviera.	Nervi.	

K L I M A T M O R S K I.

Wyspy. Wybrzeża. Kąpiele morskie.

1) Morze Bałtyckie.

Albeck.	Glücksburg.	Sandefjörd.
Altheikendorf.	Göhren.	Sassnitz.
Augustus-Bad.	Elizabethbad.	Sellin.
Arensburg.	Haffkrug.	Stolpmünde.
Alandskie wyspy.	Heringsdorf.	Swinemünde.
Binz.	Kolobrzeg.	Thiessow.
Boltenhagen.	Kemmern.	Travemünde.
Borbye.	Lysa Góra.	Warnemünde.
Breege.	Libawa.	Wustrow.
Brunshaupten.	Marienlyst.	Zingst.
Cranz.	Misdroy.	Zinnowitz.
Dievenow.	Niendorf.	Zoppot (Soboty).
Doberan.	Prerow.	

2) *Morze Niemieckie (Północne).*

Altenbruch.	Helgoland.	Scheveningen.
Amrum.	Juist.	Spiekeroog.
Blankenberghe.	Langeoog.	Sylt.
Borkum.	Nieuport-Bains.	Wangerooge.
Büsum.	Norderney.	Wilhelmshaven.
Dieppe.	Ostenda.	Zandvoort.
Döse.	Putbus.	
Föno.	St. Peter.	

3) *Ocean Antlantycki.*

Arcachon.	Madeira.
Biarritz.	Torquay (La Manche).
Boulogn.	Trouville.
Brighton (Canal la Manche).	

4) *Morze Śródziemne.*

Abazzja.	Catanja.	Malaga.
Ajaccio.	Cirkvenica.	Porto-Rose.
Alassio.	Hyères.	Venecja-Lido.
Cannes.	Ischia.	
Capri.	Lussinpiccolo.	

5) *Morze Czarne.*

Alupka.	Balaklawa.	Jalta.
Alusztá.	Eupatorja.	

WODY MINERALNE.1. **Cieplíce obojętne (akratotermy).**a) *O ciepłocie zbliżonej do temperatury ciała.*

Abas-Tuman.	Römerbad.
Badenweiler.	Rajeczfürdo.
Jaszczurówka (Zakopane).	Schlangenbad.
Johannisbad.	Vöslau.
Landeck.	Warmbad.
Liebenzell.	Wiesenbad.
Neuhaus.	Ussat.
Pfäfers-Ragatz.	

b) *O ciepłocie przewyższającej temperaturę ciała.*

Bains.	Gastein.	Plombière,
Bormio.	Krapina-Töplitz.	Luxeuille.

2. **Szczawy zwyczajne.**

Albesdorf.	Karlsbad, źródło Doroty.
Brüekenau.	Marienbad, źródło Karoliny i Am- broż).
Cudowa.	Neunahr.
Flinsberg.	Niedernau.
Fideris.	Rippoldsau.
Gleichenberg.	Tarasp.
Imnau.	

3) **Szczawy alkaliczne.**

Assmanshausen.	Gleichenberg.	Radein.
Bilin.	Lipik.	Szinye-Lipocz.
Cudowa.	Neunahr.	St. Néctaire.
Elster.	Obersalzbrunnen.	Souzmatt.
Fachingen.	Offenbach.	Szczawnica.
Gieshübel.	Petersthal.	Weilbach.

4) **Wody alkaliczno-solne.**

Ems.	Mont-Dore.	Szczawnica.
Gleichenberg.	Royat.	Tönisstein.
Luhaczowice.	Selters.	Weilbach.

5) **Wody alkaliczno-saliniczne.**

Betrich.	Karlsbad, źródła:	Marienbad, źródła:
Borżom.	1) Mühlbrunn.	Ferdinandsbrunnen.
Elster.	2) Sprudel.	Kreuzbrunnen.
Franzensbad.	3) Schlossbrunn.	Rohitsch.
Füred.		Tarasp.

6. **Źródło alkaliczne, zawierające arsenik.**

Cudowa.	St. Néctaire,	Vals,
Mont-Dore.	Vichy,	

W O D Y Z I E M.

Adelhosen.	Lippspringe.
Bath.	Lenk.
Bormio.	Niedelbad.
Borszeg.	Piza.
Bussang.	Pougus.
Contréxéville.	Raportswailer-Carolobad.
źródło Pavillonu.	Rehburg.
Driburg.	Szliacz.
Elöpetak.	Überlingen.
Empfing.	Ussat.
Evian.	Vals.
Fideris.	Vittel.
Inselbad.	Weissenburg.

Źródła słone (Halopegi).

Z wymienieniem ilości gramów soli kuchennej w litrze wody.

a) *Zimne solanki.*

Ciechocinek—334,1 gr.	Salin de Bearn—216,6 gr.
Rheinfelden—311,6 gr.	Jastrzab—189,6 gr.
Inowrocław—306,8 gr.	Bex—156,6 gr.
Salzungen—256,6 gr.	Salza—98,7 gr.
Hall—255,5 gr.	Salzdetfurt—57,8 gr.
Durrheim—255,5 gr.	Elmen—48,9 gr.
Frankenhauzen—259,6 gr.	Kolobrzeg—43,6 gr.
Aussee—244,5 gr.	Wittekind—35,4 gr.
Ischl—236,1 gr.	Pymont—32,0 gr.
Artern—235,8 gr.	Goczałkowice—31,5 gr.
Gmunden—233,6 gr.	Königsborn—26,2 gr.
Aibling—224,3 gr.	Kreuznach—14,1 gr.
Arnstadt—224,3 gr.	Sodenthal—14,0 gr.
Reichenhall—224,3 gr.	Salzungen—12,0 gr.
Köstritz—220,6 gr.	Oeynhausien—12,0 gr.

b) *Ciepłe solanki.*

Münster—7,6 gr.	Bourbonne le Bains—5,8 gr.
Wiesbaden:	Bourbon-Lancy.
źródło Kechbrunnen—6,8 gr.	Baden-Baden—2,1 gr.
Balarue—6,8 gr.	Bourboule.
Bourbon l'Archambault.	

Szczawy słone, zawierające kwas węglany.

c) *Zimne.*

Neuhaus—8,6 gr.
Soden—21,2 gr.
Kissingen—20,4 gr.
Salzhausen—12,5 gr.

Homburg—10,6 gr.
Dürkheim—12,5 gr.
Pyrmont—10,2 gr.
Canstatt—20,0 gr.

b) *Ciepłe.*

Werne—29,2 gr.
Nauheim—34,6—21,4 gr,

Soden.

Źródła słone z chlorkiem wapnia.

Arnstadt.
Dürkheim.
Goczalkowice.
Homburg.
Hall.
Kołobrzeg.

Kreuznach.
Münster.
Nauheim.
Niederbronn.
Sodenthal.
Salzungen.

Truskawiec.
Wiesbaden:
źródło Kochbrunnen.
Wildungen.

Źródła słone zawierające związki jodu.

Aibling.
Alstaden.
Adelheidsquelle.
Bex.
Cammin.
Elmen.
Frankenhausen.
Goczalkowice.
Hall.
Inowrocław.
Ischl.
Iwonicz.
Kainzenbad.
Kreuznach.

Lipik.
Luhaczowice.
Münster.
Reichenhall.
Rabka.
Sodenthal.
Sulza.
Sulzbrunn.
Salzgitter.
Druskieniki.
Tölz.
Werl.
Kąpiele słone:
Abano.

Aigle.
Artern.
Berchtesgaden.
Ciechocinek.
Dürrenberg.
Druskieniki.
Dürrheim.
Hall (Wirtemb.).
Hall (Tyrol).
Köstritz.
Borlachbad.
Reinfelden.
Segeberg.

WODY GORZKIE.

Buda.
Chatelguyon.
Haniady Janos.
Franc. Józefa.

Wiktoria.
Rakoczy.
Birmenstorf.
Friedrichstall.

Kissingen.
Montmirail.
Püllna.
Saidschütz.

Źródła siarczane.

Zimme.

Acireale.	Heustrich.	Meinberg.
Alvener.	Höhenstadt.	Montbarry.
Alleverd.	Kainzenbad.	Nenndorf.
Birsztany.	Krzeszowice.	Piérrefonds.
Capvern.	Kreuth.	Riethbad.
Challes.	Langenbrücken.	Solec.
Eilsen.	Langensalza.	Truskawiec.
Enghien.	Lenk.	Weilbach.
Flühli.	Le Prese.	Uriage.
Gurnigel.	Lubieh.	

Cieplice.

Akwizgran.	Barrége.	Buda-Peszt:
Altenburg.	Burtscheid.	1) Lukasbad.
Aix-les-Bains.	Busko.	2) Kajzerbad.
Amélie-les-Bains.	Cauterèts.	Moltig.
Ax.	Eaux-Bonnes.	Piatigorsk.
Acqui.	Evaux-Creuse.	Piszczany.
Baden p. Wiedn.	Helouan.	Saint-Sauveur.
Baden p. Zurich.	Herkules-fürdo.	Schinznach.
Bagnères de Louchon.	Lawey-les-Bains.	Trenczyn-Töplitz.
Bagnoles de l'Orne.		Vernet.
Barbotan.		Warasdin.

Źródła żelaziste zawierające węgiel żelaza.

Alexandersbad.	Franzensbad.	Niederman.
Altheide.	Freienwalde.	Obergrund.
Andeer.	Freiersbach.	Petershal.
Antogast.	Griessbach.	Pyrawarth.
Angustusbad.	Haarlem.	Pymont.
Anna-Moorbad.	Hedwigsbad.	Reinerz.
Bartfield.	Innau.	Rippoldsan.
Bösing.	Karlsbrunn.	Schwarzbach.
Bocklet.	Kohlgrub.	Spa.
Borszeg.	Kislowodsk.	Steben.
Brickenau.	Korytnica.	Szliacz.
Buzias.	Krynica.	Szpetówka.
Cudowa.	Langenau.	Tarcza.
Doberan.	Liebenstein.	Vellach.
Driburg.	Lobenstein.	Żegiestów.
Elster.	Morgins-les-Bains.	Żelaznowodsk.
Farnbühl.	St. Moritz.	
Flinsberg.	Nałęczów.	

Źródła żelaziste zawierające siarczan żelaza.

Alexisbad.	Levico.	Ronneby.
Hermannsbad-Lausig.	Mitterbad.	Roncegno.

Żelazisto-siarczane wody z zawartością arszeniku.

Levico.	Roncegno.
Srebrenica.	

SPECJALNE ZAKŁADY i UZDROJOWISKA.

Wodolecznicze, przyrodolecznicze.

Albisbrunn.	Grodzisk.	Nowe-Miasto.
Aue.	Godesberg.	Ober-Waid.
Boppard.	Jordanbad.	Obernik.
Bystra, str. 222.	Kamionka.	Ojeów.
Champel.	Kaltenleutgeben.	Otwock.
Chemnitz (przyrodoleczn.).	Kleinen.	Radegund.
Czarniecka Góra.	Kowanówko.	Sickingen.
Eichwald.	Krasnobród.	Slawuta.
Elgersburg.	Kreusch.	Stuer.
Ferdinandsbad.	Laubbach.	Thalkirchen.
Fürstenhof.	Mittewald.	Tharandt.
Germanenwald.	Nassau.	Urach.
	Nerothal.	Zuckmantel.

Zakłady dla chorych nerwowych, psychicznych, alkoholików, morfinistów i t. d.

Altnau.	Borlachbad (nerw., morfin.).	Marbach.
Arweiler.	Charlottenburg.	Marienbad-Oberhof (nerw.).
Ballenstedt.	Elsterberg.	Martinsbrunn (nerw.).
Beyreuth.	Görlitz.	Möckern.
Bellevue.	Kenneburg.	Riva.
Bendorf.	Köppelsdorf.	Rockenau.
Bergquelle.	Laichingen.	Roekwinkel.
Blankenburg.	Mammern.	Thouberg.
Bonn (alkoholizm).		

Źródła:

Dr. H. Dobrzycki. — Zdrojowiska, zakłady lecznicze i stacje klimatyczne.

Dr. I. Zawadzki. — Ważniejsze zdrojowiska.

Rudolf Mosse. — Bäder-Almanach.

Dr. Flechsig. — Handbuch der Balneotherapie.

Eliasz. — Tatry.





DRUKARNIA FR. KARPIŃSKIEGO, ELEKTORALNA 14, TELEFONU 1256.







Biblioteka WSP Kielce



0150594