

PRZEWODNIK
DO
ŻEGIESTOWA

SKREŚLIŁ

Dr. TYTUS SZCZEPAŃSKI,

Lekarz zdrojowy w Żegiestowie,
Członek Korespondent Towarzystwa Lekarskiego Krakowskiego.
Członek komisji Balneologicznej Krakowskiej.

KRAKÓW.

Nakładem Zarządu zdrojowo-kąpielowego w Żegiestowie.

DRUKIEM W. KORNECKIEGO.

1885.

PRZEWODNIK

DO

ŻEGIESTOWA

SKREŚLIŁ

Dr. TYTUS SZCZEPAŃSKI,

Lekarz zdrojowy w Żegiestowie.

Członek Korespondent Towarzystwa Lekarskiego Krakowskiego,

Członek komisji Balneologicznej Krakowskiej.



KRAKÓW.

Nakładem Zarządu zdrojowo - kąpielowego w Żegiestowie.

DRUKIEM W. KORNECKIEGO.

1885.



213405

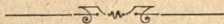
WSTĘP.

Trzydzieści ośm lat temu, było to w 1846 r. jak ojciec teraźniejszego właściciela zakładu zdrojowego w Żegiestowie JP. Ignacy Medveczky, obywatel miasta Muzsiny, poszukując rudy żelaznej, zwrócił uwagę na osad rdzawy w miejscu, około dzisiejszego źródła gromadzący się a zarazem dostrzegł w strumyku obok przepływającym burzenie się i kłębowanie wody. Odprowadziwszy strumyk od miejsca gdzie się woda burzyła, przekonał się, że ta ma osobne swoje źródło a zaczerpnawszy z tegoż wody burzącej, napił się i uczuł niezwykle orzeźwienie, a zarazem smak kwaśny metaliczny. Znając wody mineralne łatwo ztąd wywnioskował, że ma do czynienia z wodą lekarską. Z tego powodu zakupił ów kawał ziemi, na którym to źródło znajdowało się od włościanina i w ten sposób stał się twórcą późniejszego zakładu zdrojowego.

Jak szczerze i z jakim przedsięwzięciem stanowczem brał się twórca zakładu żegiestowskiego do rzeczy, dowodzi ta okoliczność, że już w następnym roku t. j. 1847, poddał jeden z pierwotnie 3 istniejących źródeł, mianowicie: źródło Anny pod rozbiór chemiczny, wykonany przez

Profesora Instytutu technicznego w Krakowie K. F. Mohra, wskutek czego okazało się, że badana woda jest szczawą żelazistą i ma wszelkie warunki wody lekarskiej. Wynik ten rozbioru chemicznego dostateczną był pobudką dla JP. Ignacego Medveczkyego, iż natychmiast przy bardzo skromnych zasobach usilną a mozolną pracę wśród niedostępnych gór i parowów, zajął się ocembrowaniem źrójów, wybudowaniem jakiej takiej drogi i kilku jak na początek skromnych budynków, na mieszkania i łazienki.

Tym sposobem powstał w kilku latach zakład zdrojowo-kąpielny w Żegiestowie, który pierwszych gości kąpielnych w 1848 r. posiadał i odtąd właściwie, a zatem 36 lat temu, rozpoczął swe istnienie jako zakład zdrojowo-kąpielny.



RYS HISTORYCZNY i TOPOGRAFICZNY.

Żegiestów, wieś na granicy Galicyi i Węgier, po prawym brzegu Popradu w powiecie Nowo-Sandeckim położona, składa część dóbr skarbowych, do państwa Muszyny należących. Wieś ta założoną została w r. 1575 przez Hawryła Juraszka, na podstawie przywileju Franciszka Krasieńskiego biskupa krakowskiego. Obecnie liczy wieś Żegiestów przeszło 300 mieszkańców obrządku gr. katolickiego. Mimo to, że mieszkańcy wsi Żegiestowa uprawiają z wielkim mozołem nieurodzajne góry i prze-ważnie ziemniakami, owsianą strawą, takimże plackiem i nieco mlekiem się żywią, wyglądają jednakowoż czerstwo, a młodzież jest hoża, wesół i chybka; — zapewne że łatwość zarobkowania w zakładzie i spieniężania niektórych artykułów, jak: nabiału, jaj, poziomek, grzybów etc. gościom kąpielowym, przyczynia się do lepszego wyżywienia tego ludu.

Na południowy wschód od wsi Żegiestowa wznoszą się najwyższe góry do pasma Bieszczad należące. Pomie-dzy temi górami na 2 kilometry od wsi Żegiestowa,

znajduje się w bardzo uroczej dolinie zakład zdrojowo-kąpielny żegiestowski. Długość doliny rozciąga się z północnego wschodu na południe i zarazem cała dolina nachyla się ku południowi. Strona zachodnia, północna i wschodnia otoczone są najwyższymi górami, nad poziom morza na 760 metrów wysokimi. Góry te począwszy od podstawy tychże aż do samego grzbietu są pokryte bujną roślinnością i lasami wysoko-piennymi. U podnóża gór znajdują się przeważnie drzewa liściaste, mianowicie: buki, grab, a pomiędzy temi leszczyna; na grzbiecie gór i często aż do połowy góry, same drzewa szpilkowe, przeważnie świerk i jodła. Południowa tylko strona zakładu i w tem miejscu najszersza, leżąca nad samym brzegiem Popradu, po którym kolej Tarnowsko-Leluchowska przechodzi jest otwartą. Z tych to powodów z żadnej innej strony prócz ze strony południowej, wiatr do zakładu dostać się nie może; a ponieważ słońce ogrzewa najdłużej południową i zarazem najszerszą część zakładu dlatego wieczory daleko cieplejsze w Żegiestowie jak gdziekolwiek indziej, gdyż to ogrzanie doliny zakładowej zasłoniętej z 3 stron wysokimi górami bardzo długo utrzymuje się. Wogóle powiedzieć można, że ogrzewanie powietrza w Żegiestowie jest trwałe i dość silne, zwłaszcza, że ciepło z ziemi zwolna promieniuje z powodu bujnej roślinności i ztąd znaczniejszej wilgotności ziemi. Również powiedzieć można, że bieg ciepłoty dziennej jest dość jednostajny; najniżej spada ciepłota nad ranem, dlatego nawet późne wieczorki cieplejsze są od wczesnego poranka.

Robione przezemnie spostrzeżenia ciepłoty według Reamura o godzinie 7mej rano, o 2giej w południe i o 10 wieczór przez lat pięć, mianowicie: w r. 1874,

1875, 1876, 1877 i 1878 wykazały w przybliżeniu średnią ciepłotę następującą:

W Czerwcu	rano	+ 11·3° R.
„	w południe	+ 18·6° R.
„	wieczór	+ 12·8° R.
W Lipcu	rano	+ 10·9° R.
„	w południe	+ 19·3° R.
„	wieczór	+ 12·4° R.
W Sierpniu	rano	+ 11·7° R.
„	w południe	+ 19·6° R.
„	wieczór	+ 13·8° R.
We Wrześniu	rano	+ 9·3° R.
„	w południe	+ 17·3° R.
„	wieczór	+ 9·6° R.

Z powodu że ogrzewanie się atmosfery Żegiestowa jest dość jednostajne i że posiada tak szczęśliwe okolenie górami lesistemi, które go od dokuczliwych wiatrów północnych i północno-wschodnich zasłaniają, a zarazem otwarty jest od strony południowej dla promieni słonecznych i łagodnego przewiewu południowo-zachodniego, ma zatem wielką wartość klimatyczną tak iż najtkliwsi chorzy nie są narażeni na nagłe oziębianie się.

Doliną zakładową płynie mały strumyk „Szczawnikiem“ zwany, który mieści w sobie kilka małych strumyczków górskich, co nadaje powietrzu nieco wilgoci, ale mimo tego jest ono daleko suchsze jak w każdej innej miejscowości karpackiej, gdyż rzadko kiedy tylko mgły w dolinie żegiestowskiej, pojawiają się. Łatwo ocenić taki stan powietrza obok powyż wymienionych warunków klimatycznych. Nadto najważniejszym czynnikiem klimatu górskiego, jest wyniesienie zakładu żegiestowskiego

go nad poziom morza na 486 metrów, a gór otaczających go na 760 metrów, wskutek czego Żegiestów przewyższa prawie wszystkie źródła żelaziste zagraniczne, prócz jednego St. Moritz.

We wszystkie te przymioty o jakich wyżej wspomnieliśmy, uposażyła Żegiestów hojnie przyroda. Nie tak łatwo powodziło się naszemu twórcy zakładu żegiestowskiego. Nie mając liczniejszych zasobów, aby przez większe wkłady sławę zakładu rozszerzyć, musiał kontentować się temi skromnymi dochodami, które mu wpływały od gości kąpielowych, corocznie wysyłanych przez wielu lekarzy przejętych miłością dobra powszechnego i kraju, zarazem przekonanych o skuteczności wody żegiestowskiej. Równocześnie i sprzedaż wody żegiestowskiej poczęła z każdym rokiem rozpowszechniać się i wzrastać.

Z wielkim móżolem z braku odpowiedniego przystępu do Żegiestowa wybudował JP. Ignacy Medveczky w pierwszych latach dom przy źródle na mieszkania i restauracyę — obok tego drugi domek mniejszy na mieszkania i kuchnię — nieco później wybudował łazienki, a w tym samym budynku w środku były pomieszkania. Naprzeciwko łazienek postawił domek Hauslówką zwany, poniżej tegoż wybudował dwa budynki „nad potokiem“ zwane, mieszczące w sobie około 14 pokoiów i kuchnię. Poniżej tych budynków wystawił budynki gospodarcze mieszczące wozownię, stajnie i pomieszczenia na składy. Ostatnie te zabudowania przed 9-ciu laty zniesione, poniżej Karolówki na nowo wybudowane zostały.

Tym sposobem powstał do r. 1860 aczkolwiek mimo prostoty w urządzeniu bardzo skromny zakład, jednakowoż z powodu rozgłosu skuteczności szczywy żegiestowskiej wiele chorych do siebie przyciągał. Dopiero w r. 1860

pozyskał zakład ten stałego lekarza zdrojowego w osobie zdolnego lekarza Dra Gogojewicza, który będąc zarazem wielkim wielbicielem Żegiestowa, w tym samym roku napisał rozprawę o skuteczności wody żegiestowskiej i podał niektóre wskazówki lecznicze. Najgłówniejszymi opiekunami Żegiestowa, którzy najwięcej przyczynili się do rozgłosu skuteczności kuracyi żegiestowskiej, byli profesorowie Uniwersytetu krakowskiego, śp. Dr. Dietl i Dr. Skobel. Obydwaj zwiedzali osobiście tę uroczą miejscowość, a śp. profesor Dr. Dietl nie mógł się powstrzymać w swem opisie z podróży po zdrojowiskach od poetycznych uniesień nad dziko-romantyczną okolicą Żegiestowa. Jako wielki lubownik Żegiestowa oddał go pod skrzydła opiekuńcze przez niego założonej komisji balneologicznej, która Żegiestowowi rokowała wielką przyszłość. Aby mu tę zapewnić, nie czuł się nasz twórca Żegiestowa JP. Ignacy Medveczky jako człowiek chylący się ku starości na siłach i dlatego powierzył dalszy rozwój zakładu swemu synowi JP. Karolowi Medveczkemu, terażniejszemu właścicielowi Żegiestowa. Działo się to około r. 1868. Nowy właściciel Żegiestowa, młody człowiek i niestrudzony w pokonywaniu najtrudniejszych przeszkód wziął się energicznie do pracy, do której już mu wtedy szerząca się sława o skuteczności szczawy żegiestowskiej wiele ochoty i zaufania dodawała.

Pierwsze swe kroki rozpoczął nowy właściciel powtórny rozbiorem chemicznym wody żegiestowskiej. W tym celu zaprosił on w r. 1868 JP. A. Aleksandrowicza jako zaszczytnie znanego chemika z Krakowa.

Pierwotnie były 3 źródła w Żegiestowie, mianowicie: źródło Anny i Maryi, a pomiędzy temi Antoniny. Gdy się jednak JP. Aleksandrowicz przekonał, że wszy-

stkie te 3 źródła mają wspólne pochodzenie, albowiem gdy pogłębiono źródł Annę inne obydwie źródła znikły, i że skład chemiczny tych źródeł jest jednakowy, z tego powodu urządził źródło jedno Annę i takowy w granitową cembrzynę ująć i stosownem nakryciem zaopatrzyć polecił. Rozbiór chemiczny szczawy żegiestowskiej dokonany w tym czasie przez JP. Aleksandrowicza podam w osobnym ustępie.

Po dokonanych rozbiórach chemicznych który bardzo świetny wynik dla szczawy żegiestowskiej wykazał i lekarzy o wartości leczniczej tejże przekonał, począł Żegiestów więcej być uczęszczanym, a ztąd okazała się potrzeba pomieszczeń. Natychmiast więc rozpoczął właściciel budowę dwupiętrowego drewnianego w szwajcarskim stylu zbudowanego domu o kilkudziesięciu pokojach, zwanego „Alojzówką“ dlatego, że ten dom w spółce ze stryjem swoim Alojzym stawiał. Wkrótce zbudowany został dom długi parterowy „Karolówką“ zwany, w miejsce którego w r. 1878 nowy dom, tej samej długości na dwa piętra o 10-ciu balkonikach stanął, który 44 pokoiów w sobie mieści. Później nieco wybudowany został dom duży drewniany dwupiętrowy w szwajcarskim guście, zwany dotychczas „Nowym domem“ a teraz „Dom popielaty“.

Łatwo zrozumieć jakie fundusze pochłonęło wybudowanie trzech tak dużych budynków. Ale nie z taką łatwością przychodziło temi funduszami młodemu właścicielowi mimo najusilniejszej pracy, której z zaparciem siebie samego się oddawał, rozporządzać; — dla tej przyczyny z następną budową zatrzymał się lat kilka, tem więcej, że okazała się potrzeba poprawiania najdawniejszych budynków. Odrestaurowano „Hauslówkę“, salę restauracyjną, przeniesiono łazienki, które były w tyle do-

mu do frontowych pokoi, sprowadzono metalowe wanny i przyrządzono metalowe podwójne rury do rozprowadzenia wody po łazienkach, zarazem przybudowano drugie tyle łazienek.

Chociaż dość obszernie zajmowano się Żegiestowem, jednakowoż najwierniejsi jego zwolennicy obawiali się zawsze kilkudniowej na kołach po dość kamienistej drodze męczącej podróży. Najbliżej wtedy położona stacya kolejowa w Bochni, była 17 mil od Żegiestowa odległą. Pojąć łatwo jaką wówczas mozolną i nadto kosztowną podróż trzeba było przebywać aby się dostać z Bochni przez Limanową, Nowy Sącz, Krynice i Muszynę do Żegiestowa.

Z rozpoczęciem więc budowy kolei Tarnowsko-Lełuchowskiej nastąpiła nowa era dla Żegiestowa. Zamienić kilkudniową podróż wozową na kilkugodzinną kolejową i być połączonym drutem telegraficznym z całym światem, to stało się coś takiego, o czem przedtem w Żegiestowie ani marzyć nie wolno było. Rzucona kolej nad brzegiem Popradu i prowadzona przez sam zakład kąpielowy do tunelu przerzynającego górę, jeszcze do spacerów zakładowych należąca, dodała tej romantycznej okolicy daleko więcej uroku. Budowa wzmiankowanej kolei zapewniła tem większą przyszłość Żegiestowowi i ta okoliczność dodała otuchy niezmordowanemu właścicielowi, który o własnych siłach i wyteżonymi środkami jął się jak najtroskliwiej do podniesienia swego zakładu. W krótkim przeciągu czasu, bo prawie w przeciągu 4ch lat wybudował mianowicie w r. 1874 domek „pod koleją“ zwany, idąc z kolei po prawej ręce od Karolówki, w r. 1875 dom nad „wodospadem“ naprzeciwko Alojzówki leżący, w r. 1876 „hotel murowany“ przy moście, w r. 1877 rozpoczął w jesieni budowę ogromnego gma-

chu nad „źródłem tak zwanego „dom zdrojowy“ (Kurhaus.) Dom ten trzypiętrowy zajmuje miejsce dawnych 2 budynków do starej restauracji należących, mieści w sobie w lewym pawilonie źródło szczawu żegiestowskiej, a w środkowym o żelaznej konstrukcyi werandę dla przechadzki podczas skoty u zdroju, zaś w prawym pawilonie na dole salę bilardową i czytelnię. Z tyłu werandy znajduje się pomieszczenie na sklep, aptekę i ogrzewalnię żętycy i mleka. W tym gmachu którego obydwie pawilony boczne i suteryny pawilonu środkowego są z cegły murowane, mieszczą około 50 pomieszczeń, pomiędzy temi dużą salę restauracyjną. W r. 1882 stanął poniżej Karolówki przy drodze wiodącej na kolej wspaniały 3 piętrowy pałacyk „Żegotką“ zwany, mieszczący w sobie 52 pokoiów, z widokiem na Poprad i tunel kolejowy. — Przeważnie balkonowe w tym domu pomieszkania.

Oprócz tego nie szczędził właściciel wiele pracy i kosztów na upiększenie zakładu, co przy tak górzystym terenie bez trudów się nie obeszło. W tym celu zasypano głęboki jar stanowiący przedtem granicę pomiędzy lasem kameralnym i własnością zakładu, a strumyk toczący się jarem ujęto w stosowne brzegi. W ten sposób uzyskało się nieco przestrzeni pomiędzy drogą wiodącą przez zakład a strumykiem i na zasypanym jarze powstały w czterech kondygnacyach cztery tarasy, na których znajdują się bardzo gustowne rabatki upstrzone bukietami kwiatów, znaczną ilością wysokopiennych róż i innego rodzaju drzew i krzewów. Poustawiano tu także kilkanaście wygodnych kanapek dla odpoczynku gości. Na przeciwległej górze, a zatem na pochyłości ku południowemu wschodowi zwróconej uregulowano i poprawiono trzy kondygnacje dawniej wśród lasu wytrasowanych

chodników i w niektórych niezacienionych miejscach po-
obsadzano drzewkami i różami wysokopiennymi.

Na tej samej pochyłości góry, naprzeciwko domu
nad wodospadem ma stanąć z dobroczynnych składek
gości kąpielnych murowana kaplica, na któren to cel
miejsce już wyplantowano i brzegi góry stosownie murem
zabezpieczono. Tymczasowo znajduje się drewniana ka-
pliczka powyżej wyż wspomnianego miejsca na drugim
chodniku.

Oprócz spacerów po wzmiankowanych ogródkach
i chodnikach mogą goście kąpIELni mnóstwo innych prze-
chadzek do pobliskich miejscowości odbywać, z których
każda swem uroczem położeniem zachwyca i wiele nie-
zrównanych cudownych krajobrazów przedstawia. Najda-
lej odległa miejscowość dla tych przechadzek, które tu
wymienić zamierzam nie zajmuje godziny czasu. Do tych
zalicza się:

Przechadzka drogą murowaną przez las do krzyża
na wzgórze, wznoszące się nad tunelem kolei Tarnowsko-
Leluchowskiej, z kąd otwiera się widok na półwysep ga-
licyjski, Łopatą galicyjską zwany. Na tem miejscu wspo-
mnień wypada, że rzeka Poprad tworzy przed tunelem
kolejowym Literę S, wskutek czego powstały 2 półwyspy,
jeden galicyjski a drugi węgierski. Obydwa półwyspy
mają niejaki podobieństwo do łopaty, ztąd Łopatami je
nazywają. Od krzyża widać dobrze wieś Lipnik na stronie
Węgier i wieś Andrzejówkę w Galicyi położoną.

Przechadzka za Poprad na Łopatę węgierską, uroz-
maiconą przewożeniem się na tratwie. Z płaszczyzny roz-
taczającej się nad brzegiem Popradu wydostać się można
wązkami ścieżkami przez lesiste wzgórza Łopaty węgier-
skiej, tworzących w samym środku wzgórza naprzeciwko

zakładu jakby kopułę, na tak zwane siodełko. Jest to płaski, około 1 metra kwadratowego obejmujący szczyt skały, wznoszący się pionowo na 50 metrów nad łożyskiem Popradu, na którym dwie osoby wygodnie stanąć mogą, z kądem otwiera się widok na łopatę galicyjską od strony zachodniej i na ciekawie wijącą się wstęgę Popradu.

Przechadzka do Żulina, położonego na stronie węgierskiej a dawniej wsławionego znaczną sprzedażą szczawu alkalicznej, używanej w Węgrzech jako napój z dodatkiem wina. Przechadzkę tę urządza się na tratwii na półwysep węgierski przy przestanku kolejowym, a ztąd łąkami płaskimi przychodzi się do Żulina.

Przechadzkę na Łopatę galicyjską odbywa się drogą przez las ponad tunel kolejowy, gdzie się na prawo z gościńca zbacza, i o kilkaset kroków dalej na uroczą łączkę się przychodzi.

Przechadzka do przestanku kolejowego najczęściej do pociągów bardzo weszła w używanie. Z Karolówki, t. j. z domu najbliższej kolei położonego przychodzi się w 3—5 minutach do przestanku kolejowego. Oprócz tego osoby silniejsze mogą się wydostać poniżej źródła lasem na pobliskie łąki lub na wyższe szczyty gór, z kądem przy stosownem powietrzu nie tylko widok na całą zakładową dolinę i na Poprad się roztacza, ale nadto wolnym okiem Tatry i Pioniny dobrze dojrzeć można.

Do dalszych wycieczek należy: Krynica i Lubownia, miejsce kąpielowe w Węgrzech. Krynica blisko o 3 mile a Lubownia o 2 mile od Żegiestowa oddalone. Do takiej wycieczki bardzo łatwo zamówić można wózki góralskie.

LITERATURA.

Do najpierwszych, którzy pisali o Żegiestowie i zwrócili uwagę na jego położenie i na wartość jego szczawy żelazistej, należą profesorowie Uniwersytetu krakowskiego ś. p. Drowie Dietl i Skobel.

Dr. Józef Dietl poświęcił w swoim piśmie: „Uwagi nad zdrojowiskami krajowemi. Część I. Kraków 1858” Żegiestowowi 16 stronnic (od strony 163—179), w których na początku skreślił z pewnem uniesieniem uroczne położenie Żegiestowa, dalej więcej szczegółowy opis powstającego zdrojowiska, a na koniec podał zdrowe i szlachetne rady właścicielowi w jaki sposób może wzrost zakładu rozwinąć.

Drugi z profesorów Dr. Kazimierz Skobel pisał o Żegiestowie w tymże samym roku 1858 w swoim dziełku: „Obrazki wód podgórskich. Kraków 1858 Żegiestów str. 79—86”.

Dr. F. Z. Gogojewicz najpierwszy lekarz zdrojowy w Żegiestowie napisał pod tytułem: „Zdroje lekarские w Żegiestowie, Wrocław 1861. Żegiestów w porze zdrojowej 1864”.

Władysław Anczyc: „Opis Żegiestowa Tyg. illustr. warsz. 1862 T. V. Nr. 134”.

Dr. Władysław Ściborowski: „Listy ze zdrojowisk podkarpackich Tyg. lek. warsz. 1864 Nr. 49“.

A. Aleksandrowicz: „Rozbiór chemiczny wody lekarskiej żegiestowskiej“. Kraków 1869.

Dr. Władysław Ściborowski: „Kilka słów o wodzie żegiestowskiej, jej działaniu i zastosowaniu leczniczem. Kraków 1869“. Jest to monografia 30 stronic obejmująca.

Dr. Bolesław Lustostański napisał w r. 1874 monografią pod tytułem „Żegiestów w Galicji“, które to dziełko Dr. Władysław Ściborowski do najlepszych pism treści balneologicznej zaliczył (Przegląd lekarski Nr. 28 z roku 1874.)

Dr. Tytus Szczepański lekarz zdrojowy w Żegiestowie skreślił w r. 1874, 1875, 1876, 1877, 1878, 1879, 1880, 1881, 1882, 1883, 1884 i 1885, każdą razą wyczerpujące „Sprawozdanie z ruchu i postępu w Zakładzie zdrojowo-kąpielnym w Żegiestowie“, w których to sprawozdaniach wskazówki lecznicze, leczenie i czynniki leczenia są opracowane.

Oprócz tego pisano dawniej kilkakrotnie a od lat pięciu corocznie po kilka razy w różnych czasopismach o Żegiestowie wcale przychylne wiadomości.



ZDRÓJ LEKARSKI W ŻEGIESTOWIE.

Źródło wody żegiestowskiej ujęte zostało w ocembrowanie granitowe okrągłe, mające 36 cali wied. średnicy. Wysokość słupa wody w ocembrowaniu wynosi 30 cali wied.

. Całe ocembrowanie dokąd woda sięga i dno źródła obłożone są obficie osadem barwy ciawo czerwonej. Ilość wody, jaka odpływa otworem w cembrzynie na ten cel urządzonym, wynosi na minutę $17\frac{1}{2}$ litra, co czyni na dobę 25200 litrów.

Woda żegiestowska jest czystą, zupełnie przezroczystą. Zacerpana w naczynie ze szkła białego, przedstawia się bezbarwną, czystości krystalowej, pieni się i burzy mocno, a w kilka sekund po zacerpaniu, całe ściany naczynia obłożone są bańkami gazowymi. Woni szczególnie odznaczającej się nie posiada, jednakowoż trochę podobną do gazu wodowego. Smak wody żegiestowskiej jest bardzo przyjemny, orzeźwiający chłodzący, nieco szczypiący w gardle a przytem żelazisty.

Ciepłota wody w źródle badana w różnych porach roku i przy rozmaitej ciepłocie powietrza atmosferycznego okazuje się zawsze jednostajną i wynosi $9,2^{\circ}\text{C}=7,36^{\circ}\text{R}$. Ciężar gatuukowy oznaczony w ciepłocie $14^{\circ}\text{R}=17,5^{\circ}\text{C}$ wykazał się 1,00338.

Rozbiór chemiczny dokonany w r. 1868 przez ś. p. A. Aleksandrowicza, a na posiedzeniu komisji balneologicznej d. 12 Lutego 1879 r. stwierdzony, wykazał skład chemiczny szczawu żelazistej żegiestowskiej w porównaniu z wodą krynicką następujący:

	W 1000 częściach		W 1 funcie = 7680 gr.	
	Połączenia CO ₂ z zasadami, obliczone jako węglany obojętne bezwodne		Połączenia CO ₂ z zasadami, obliczone jako dwuwęglany bezwodne	
	Żegiestów	Krynica	Żegiestów	Krynica
Siarkanu potasowego	0·0090	0·0075	0·0695	0·0579
„ sodowego	0·0022	0·0014	0·0173	0·0111
Chlorku sodu	0·0036	0·0152	0·0282	0·1173
Węglanu sodowego	0·0408	0·1954	0·4440	2·1236
„ litowego	0·0153	0·0012	0·1875	0·0150
„ wapniowego	1·0991	1·3893	12·1560	14·7380
„ magnowego	0·5103	0·0991	5·9730	1·1573
„ barowego	0·0024	0·0019	0·0232	0·0183
„ strontowego	0·0004	0·0003	0·0048	0·0031
„ żelazawego	0·0395	0·0288	0·4184	0·3051
„ manganowego	0·0078	0·0080	0·0836	0·0830
Ogółem składników stałych. .	1·7840	1·8616	19·8128	19·5013
Kwasu węglow. istotnie wolnego	2·9661	2·4507	22·7802	18·8216
Ogólna ilość wszystkich składnik.	5·5462	5·0699	42·5951	38·3230
Kwas węglowy istotnie wolny	1564·56	1286	63·53	41·15
na objętość	Cent. sześć.	Cent. sześć.	Cent. sześć.	Cent. sześć.

Opierając się na powyższym rozbiore chemicznym, z wszelką łatwością rozstrzygnąć możemy, że woda żegiestowska należy do działu wód żelazistych ziemno-solnych, albo wód żelazistych złożonych, a według przeważających w niej zawartych składników nazwiemy ją **szcza-
wą magnezyowo-wapienno-żelazistą**.

Aby uwydatnić jakie miejsce zajmuje woda żegiestowska, w szeregu wód żelazistych zagranicznych (wliczając zarazem i źródł krajowy w Krynicy) zamierzam porównać ją z cenniejszymi wodami żelazistymi, sporządzając w tym celu dla każdego z ważniejszych składników osobne zestawienie podług porównania Dra Lutoszańskiego.

I tak co do **dwuwęglanu żelazawego** następują po sobie:

1000 gramów wody (litr) zawiera miligram. dwuwęglanu żelazawego:

Driburg	74
Schwalbach II.	67
Elster	62—58
Schwalbach I.	57
Żegiestów	54
Schwalbach III.	49
St. Moritz	45
Franzensbad III.	41
Krynica	39
Pyrmont	36
Kudowa	35
Franzensbad IV	12

Z tego zestawienia wynika, że woda żegiestowska zawiera wprawdzie nieco mniej żelaza od niektórych zdro-

jów w Schwalbach, Driburg i Elster, ale natomiast posiada inne zalety, które jej nadają wyższość nad wodami żelezistymi w praktyce codziennej używanymi.

Co do **dwuwęglanu wapniowego** następujące wody żeleziste w następującym szeregu po sobie:

1000 gramów wody (litr) zawiera miligram. dwuwęglanu wapniowego:

Krynica	1919
Żegiestów	1582
Driburg	1454
Pyrmont	1003
Kudowa	706
Schwalbach	572—215
Elster	205—151
St. Moritz	45
Franzensbad III	41—42

I w tem szeregu zajmuje Żegiestów korzystne miejsce, albowiem ani zbyt dużą zawartością tej soli nie obciąża przetrawiania wody żelezistej, ani też nie posiada za mało tej soli, która jest niezbędnym składnikiem ustroju.

Pod względem zawartości **dwuwęglanu magnezowego** wody żeleziste w następującym porządku zestawiają się:

1000 gramów wody (litr) zawiera miligram. dwuwęglanu magnezowego:

Żegiestów	777
Schwalbach	605—290
Krynica	507
St. Moritz	241
Elster I.	241
Kudowa	238

Franzensbad	132—121
Pyrmont	76
Driburg	67

W dziale tym przodkuje Żegiestów przed wszystkimi źródłami żelezistymi. Należy z tej przyczyny przypisać obecności magnezyi znajdującej się w znacznej ilości w wodzie żegiestowskiej tę zaletę, że takowa nawet w większej ilości użyta trawi się dobrze i nie wywołuje zatkania stolca, który to przypadek zazwyczaj przy użyciu wód żelizisto-wapiennych ma miejsce.

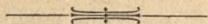
Nakoniec bardzo ważnym składnikiem wód żelezistych jest **gaz kwas węglowy**, a pod tym względem następujący szereg wypadnie:

Kwasu węglowego istotnie wolnego:

	Cent. sześć.
Żegiestów	1564
Franzensbad III.	1462
Schwalbalch	1425
Pyrmont	1305
Krynica	1286
Schwalbach II.	1250
Driburg	1234
Kudowa	1217
Franzensbad I.	1202
Elster	980—878
Franzensbad IV.	831

I w tym szeregu stoi Żegiestów na czele wszystkich znanych dotąd źródeł żelezistych, z czego wynika, że **woda żegiestowska jest najsilniejszą szczawą żelezistą** ze wszystkich znanych dotychczas wód żelezistych. Łatwość przetrawienia wody żegiestowskiej i przyswojenia

jej pierwiastków, mianowicie: żelaza i kwasu węglowego, cechuje tę szczawę żelezistą przed innemi tego rodzaju wodami. Codzienne doświadczenia przy użyciu wody żegiestowskiej stwierdzają aż nadto powyższą okoliczność, albowiem wyniki leczenia z każdego sezonu są tak świetne, że nie do życzenia nie pozostawiają.



DZIAŁANIA NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW.

W tym samym porządku, w jakim zestawialiśmy wodę żegiestowską pod względem najważniejszych składników w stosunku do najczęściej używanych wód żelazistych, przejdziemy teraz działami tychże składników, a mianowicie: *dwuwęglanu żelazawego, dwuwęglanu wapniowego, dwuwęglanu magnezyowego i sodowego*, o nakoniec *gazu kwasu węglowego*, a z tego łatwo da się ocenić wartość szczawy żegiestowskiej.

Żelazo jest niezbędną częścią składową krwi, bo tylko haematynie zawdzięczają czerwone ciała krwi swą barwę, a do utworzenia się haematyny potrzebne jest żelazo. Jest to zatem czynnik bez którego ustroj nasz w żaden sposób obejść się nie może, a w braku żelaza występuje i brak krwi co niedokrewnością i blednicą nazywamy. Po ciężkich i długotrwałych cierpieniach lub po znaczniejszej utracie krwi powstaje brak tejże, co tylko wprowadzeniem żelaza do ustroju wynagrodzić możemy. W prawidłowych warunkach wprowadzonem zostaje żelazo w dostatecznej ilości do naszego ustroju w pokarmach i w wodzie do picia. W stanie zaś chorobowym mianowicie: gdzie sprawa odżywiania jest upośledzoną,

ilość żelaza wprowadzonego do ustroju z pokarmami i w wodzie nie wystarcza, dlatego w tych przypadkach obok poprawienia trawienia i innych warunków odżywiania celem przyspieszenia utworzenia krwi, żelazo w innej formie zmuszeni jesteśmy do ustroju wprowadzać.

Rozumie się samo przez się, że żelazo w takiej formie do ustroju wprowadzone być winno, w jakiej przyswojenie się jego ustrojowi naszemu jest najłatwiejsze. Stwierdzono przytem najrozliczniejszymi doświadczeniami, że żelazo podawane w małych dawkach przez dłuższy czas, najłatwiej przyswojonem bywa. Dlatego bez zaprzeczenia żelazo jak najwięcej rozdrobnione w wodzie mineralnej najbawienniejsze skutki przynosi. Żadne najszuczniejsze rozpuszczenie przetworów żelaza, nie wyrówna rozpuszczeniu w wodzie mineralnej. W wodzie mineralnej dlatego jeszcze tem więcej żelaza przyswaja się ustrojowi, że takowa wiele jeszcze innych czynników w sobie zawiera, które nie mało przyczyniają się do łatwiejszego przetrawienia żelaza.

Wprowadzony w wodzie żegiestowskiej dwuwęglan żelazawy do żołądka, zamienia się pod wpływem soku żołądkowego po części na mlekan żelazawy a po części na chlorek żelazawy. Obydwie te sole bywają albo w małej ilości wprost wessane w żołądku, lub łączą się następnie z istotami białkowatemi na białkany i w tej postaci przechodzą do krwi. Jeżeli jest nadmiar żelaza, którego krew spożytkować nie może, natenczas wydalonem bywa jako siarczek żelaza z kałem, co po ciemnym prawie czarnym zabarwieniu tegoż dostrzedz możemy. Żelazo w formie dwuwęglanów dlatego jest najkorzystniejsze, że w żołądku sole te łatwo się rokładają a nadto nad-

miar wydzielonego kwasu węglowego pobudza i ożywia czynność błony śluzowej przewodu pokarmowego.

Żelazo opisaną drogą wprowadzone do krwi podnieca ciepłotę ciała, przysparza ilość tętna, wzmacnia narządy ustroju i ożywia czynność tychże, wogóle wzmacnia cały ustroj, a skutki żelaza po czerstwiejszem wyglądaniu, zarumienieniu policzków, zaróżowaniu warg i dziąseł dostrzedz możemy.

Wapno jest nie tylko główną podstawą do utworzenia naszych kości ale nadto według nowszych badaczy (Beneke Göttingen 1850) tworzenie się komórek zawdzięcza się obecności wapna. A zatem już w życiu płodowym odgrywa wapno bardzo ważną rolę. Matki, których kości słabo rozwinięte, wydają zazwyczaj słabowite i w istotę kostną ubogie dzieci, a gdy takie matki same karmią i wadliwie pokarmami najmniej w wapno obfitującemi się żywią, natenczas dzieci słabo w kościach się rozwijają, późno zaczynają ząbkować i uczyć się chodzenia, a tygłowie długi czas pozostaje miękie.

W prawidłowych warunkach dostaje się wapno do naszego ustroju z pokarmami i w wodzie do picia.

Wapno wprowadzone w jakibądź sposób do żołądka nie wchodzi to odrazu pod postacią fosforanów wapna, pod którą w naszym ustroju spożytkowane bywa, lecz w większej części z węglanów wapna utworzone bywa. Węglany wapna w żołądku zamieniają się w większej części na mleczan a w mniejszej na fosforan wapna, a wskutek dopiero dalszego ukwaszenia kwasu mlekowego, napowrót na węglany wapna i w tej postaci w obieg naszych soków dostają się, gdzie dopiero później na fosfo-

rany zamieniają się. Dla powyżej przytoczonych przemian w żołądku wysycają węglany wapna nadmiar kwasów żołądkowych, przyczem wywiązuje się kwas węglowy z pożytkiem podniecającym dla żołądka. Nadmiar wapna nie przetrawionego w żołądku wychodzi z kałem, lub też nadmiar pochłoniętego do ustroju z moczem wydalony bywa.

Wapno zatem nie tylko przyczynia się wielce do wzmocnienia istoty kostnej we wszystkich wypadkach wadliwego wytwarzania się kości, ale nadto usuwa nadmiar kwasów w żołądku powstających wskutek złego trawienia i tem samem przyczynia się do polepszenia trawienia i odżywiania, a nakoniec obsusza niejako rozpulchnioną błonę śluzową nieżytem zajętą w żołądku i kiszka*ch* i w ten sposób powstrzymuje obfite wypacania się płynów na wspomnionych błonach śluzowych, a zarazem powstrzymuje biegunkę. Większa zatem ilość użytego wapna, wywołać zato może uporczywe zatkanie stolca. Woda żegiestowska jak wyżej wykazaliśmy zajmuje wcale pośrednie miejsce pod względem zawartości wapna pomiędzy wodami żelezistemi; a nadto najznaczniejsza w porównaniu do wód innych w tym rodzaju zawartość magnezyi przyczynia się do tego, że woda żegiestowska nie tylko nie wywołuje uporczywego zaparcia stolca, ale nawet często pomaga do usunięcia tego przykrego przypadku.

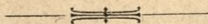
Magnezya wprowadzona do żołądka działa zupełnie w sposób podobny do wapna, tylko nieco łagodniej. Magnezya pochłania w żołądku gazy i wysyca kwasy. Wesana do krwi powstrzymuje nadmierne wytwarzanie się

kwasu moczowego. W większych dawkach sprawiają węglany magnezyi rozwolnienie odchodów stolcowych. Z tego powodu obecność węglanów magnezyowych w wodach żelezistych jest bardzo pożądana, a woda żegiestowska jest bardzo pod tym względem szczęśliwą, że ze wszystkich wód tego rodzaju najwięcej soli magnezyowej zawiera.

Mała ilość *dwuwęglanu sodowego* przyczynia się także do zubożenia kwasów żołądkowych i uspokojenia nerwów tegoż. Podnieca alkaliczność moczu a zwiększa alkaliczność krwi przez co rozrzedza białko i włóknik krwi, a działając pośrednio na sprawę utleniania w ustroju naszym, wywiera znaczny wpływ na wymianę materyi.

Kwas węglowy znajdujący się w tak znacznej ilości w wodzie żegiestowskiej, iż go na drugim miejscu w rzędzie wód żelezistych stawia, podnosi znacznie wartość tej szczawy pod względem leczniczym. Wpradwzie wielka ilość kwasu węglowego w wodzie użyta, sprawia gniecenie w żołądku i odbijanie, czego przez ostrożne i odpowiednie użycie takiej wody łatwo uniknąć można, lecz dla kąpieli mineralnych ma on nie pospolite znaczenie. Kwas węglowy znajduje się w wodzie żegiestowskiej pod postacią węglanów w połączeniu z zasadami i jako zupełnie wolny kwas węglowy. Znajduje się także w małej ilości w zwykłej wodzie do picia a tem więcej zagęszczony, o ile ta zimniejsza. Dlatego świeża woda studzienna ma smak orzeźwiający i gasi pragnienie, a woda przestała lub deszczówka jest mdłą. Silniejsze wysycenie wody kwasem węglowym nadaje jej smaku kwaskowatego i mile orzeźwiającego, a w żołądku budzi się uczucie przyjemnego ciepła. Mierna ilość kwasu węglowego użytego

w wodzie żegiestowskiej podnieca czynność błony śluzowej żołądka i kiszek, pobudza szybsze i obfitsze wydzielanie soku żołądkowego, a tem samem przyczynia się do łatwiejszego rozpuszczenia białkanów żelazawych i przyswojenia żelaza ilościowo do krwi. Prócz tego pobudza kwas węglowy ruch robaczkowy kiszek, a przeto łatwiejsze wydalanie stolca; zarazem powiększa się łaknienie i poprawia trawienie. Nakoniec działa pobudzająco na układ naczyniowy, wskutek czego wszelkie wydzieliny mianowicie przez skórę, płuca i narządza moczowe szybciej się odbywają, i z tego powodu kwas węglowy bardzo często jako środek moczopędny używalnym bywa. Zewnętrznie zastosowany działa na skórę podniecająco; wywołuje bowiem rodzaj szczypania jakby swędzenie, uczucie ciepła i mierne zaczerwienienie. Szczególniej doznaje się tego wszystkiego w kąpieli z wody mineralnej obfitej w kwas węglowy, choć kąpiel taka posiada stosunkowo nawet niższą ciepłotę od kąpieli zwykle przyrządzanej. Woda żegiestowska z powodu zawartości zdumiewającej ilości kwasu węglowego, może przy odpowiednim przyrządzaniu być reprezentantką najsilniejszych kąpieli żelazistych.



WSKAZÓWKI

do użycia leczniczego wody żegiestowskiej.

Odwołując się do działania najważniejszych składników wody żegiestowskiej w poprzednim ustępie przy każdym z tych składników z osobna opisanego i opierając się zarazem na doświadczeniach, jakie przez przeciąg jedenastu lat podczas leczenia przy tym źródłu zebrałem, mogę najracjonalniej leczeniu zdrojowemu w Żegiestowie następujące choroby polecić:

Na czele chorób leczonych u źródeł żelazistych zapisujemy zawsze:

1 *Niedokrewność i blednicę*, które nam największy zastęp chorych naselają. Dziś ta choroba prawie stała się modą pomiędzy naszą młodzieżą i niewiastami przezwannie. Najczęściej zapadają dziewczęta w czasie dojrzewania płciowego i niewiasty po ciężkich porodach, po trudnem miesiączkowaniu, po znaczniejszej utracie krwi, białych upławach lub długiem karmieniu. Oprócz tego wszyscy bez różnicy płci i wieku, po długotrwałych cierpieniach lub ropieniu, białkomoczu, nowotworach wyniszczających, długotrwałych chorobach żołądka lub kiszek, po przebyciu ciężkich chorób jako wyzdrowieńcy, po

zimnicy, lub nakoniec z powodu jakichkolwiek przyczyn złego odżywiania się — dopełniają liczby chorych na niedokrewność i blednicę.

U wszystkich chorób tego rodzaju rozchodzi się głównie o brak krwi, a właściwie brak czerwonych ciałek krwi, do utworzenia których, jakieśmy to przy działaniu żelaza wykazali, żelazo niezbędnie jest potrzebne. Woda zatem żegiestowska, zawierająca wcale dostateczną ilość dwuwęglanu żelazawego, obfita w działanie pobudzające kwasu węglowego i w składniki alkalowe ziemne poprawiające trawienie i odżywianie ustroju, jest najodpowiedniejszym i najlepszym środkiem leczniczym u chorych powyżej opisanych. Tacy chorzy po kilkutygodniowym pobyciu w Żegiestowie, z małym czasem wyjątkiem, wracają uzdrowieni do domu.

2. Wszystkie *długotrwałe cierpienia narządu płciowego* u niewiast, polegające na niedokrewności i osłabieniu, jakoteż pochodzące z czasów ciąży, połogów lub po poronieniu, a mianowicie:

- a) *zupełny brak, utrudnione i bolesne czyszczenia miesięczne;*
- b) *krwotoki maciczne;*
- c) *nieżyt pochwy i macicy długotrwały;*
- d) *zbożenia w położeniu macicy;*
- e) *przewlekłe zapalenia macicy;*
- f) *przewlekłe zapalenia okołomacicze* dostarczają z wszelką słusnością Żegiestowowi tożsamo znaczniejszą ilość chorych, które u tego zdrojowiska także i przy pomocy innych czynników jeżeli nie zupełnego wyleczenia to przynajmniej znacznej ulgi doznają, a szczególnie gdzie bywa wadliwy stan krwi i upośledzone odżywianie przyczyną wszelkiego złego.

Jeżeli zaś podstawy tych cierpień w czem innem szukać należy, jak w niedokrewności, osłabieniu i złem odżywianiu się, natenczas Żegiestów wiele obiecywać nie może, gdyż tacy chorzy mogą wprost przeciwnego leczenia potrzebować. Dlatego przed udaniem się do zdrojowiska jakiego, rady zdolnego i sumiennego lekarza zasięgnąć powinni.

3. *Przewlekłe nieżyty żołądka i jelit* z wszelkimi odmianami, polegające szczególnie na braku krwi i osłabionej innerwacyi, bywają zazwyczaj z pożądanem skutkiem wodą Żegiestowską leczone. Pobudza ona bowiem czynność żołądka, wysyca nadmiar kwasów, usuwa zazwyczaj osłabionemu stanowi żołądka towarzyszące zatkanie kiszek, wzmacnia łaknienie, poprawia trawienie, a tem samem wpływa najkorzystniej na sprawę odżywiania i dobre wyglądanie. Nawet cięższe stopnie nieżyty żołądkowego niekiedy z owrzodzeniem błony śluzowej powikłanego i z kurczami żołądka połączonego, przy racjonalnem zastosowaniu szczawu żegiestowskiej i odpowiednem zachowaniu się dyetetycznem z najlepszym skutkiem leczone bywają.

Nieżyty jelit długotrwałe najczęściej skłonność do biegunki okazujące, zapomocą użytych węglanów wapna zawartych w wodzie żegiestowskiej, zupełnie ustępują. Sole te bowiem obsuszają niejako błonę śluzową jelit i tworzą na niej pokrywę zachowującą od przesiąkania znaczniejszej ilości płynów, a nakoniec zobojętniają nadmiernie wytworzone kwasy, które błonę śluzową zadrażniają. Także i żelazo zawarte w wodzie żegiestowskiej przez błogi swój wpływ na odnowę krwi, jakoteż i przez swoje ściągające własności w nieżycie jelit zbawienne skutki wywierać musi. W ten sam sposób goją się i wrzo-

dy nieżytowe kiszek powstałe skutkiem długotrwałej biegunki.

Nawet nieżyt żołądko-dwunastnicowy, powodujący skutkiem szerzenia się sprawy nieżytowej z dwunastnicy na przewód żółciowy wspólny i na dalsze przewody, jakoteż skutkiem obrzmienia błony śluzowej tychże, zatrzymanie odpływu żółci a ztąd żółtaczkę zastoinową, przez usunięcie sprawy nieżytowej zapomocą wody żegiestowskiej na błonie śluzowej, wyleczonem bywa, a żółtaczką natenczas ustępuje. W ten sposób w ostatnich dwóch latach pięciu chorych na żółtaczkę zastoinową nawet ze znaczniejszem obrzękiem wątroby wyleczonych zostało. Kąpiele mineralne i borowinowe odgrywały w tych wypadkach ważną rolę.

4. *W przewlekłych nieżytach krtani i tchawicy jakoteż i oskrzelów* połączonych z nadmiernem wydzielaniem błony śluzowej, pociągających często za sobą ogólne wyniszczenie i usposobienie do suchot płucnych mianowicie u osób niedokrewnych lub w jakikolwiek sposób osłabionych i wyniszczonych, okazuje się woda żegiestowska nader skuteczną, a świeże gorzkie i balsamiczne powietrze żegiestowskie jest nader sprzyjające leczeniu chorób narzędzi oddychowych w ogóle. Zarazem wspomnieć tu muszę, że *nacieki opłucnowe* nawet dość zastarzałe z najlepszym skutkiem w Żegiestowie leczone bywają. Z mojej kilkuletniej praktyki zdrojowej, mam 11 wypadków jako zupełnie wyleczonych zapisanych.

5. *Rozedma płuc i dychawica* wprawdzie nie wielkiej ilości chorych dotychczas dostarczały Żegiestowowi, jednak ci chorzy doznają tu znacznej ulgi już nawet z tego powodu, że pozbywają się nieżyty oskrzelowego to-

warzyszącego zazwyczaj tym cierpieniom, jakoteż i skłonności do nieżyków.

6. Na *nieżyt długotrwały pęcherza moczowego* zadziwiająco szybkiej ulgi doznają chorzy. Już po kilku dniach bowiem leczenia zdrojowego, woń moczu amoniakalna ustępuje, ilość śluzu się zmniejsza, drażnienie w pęcherzu i parcie na moczu w krótkim czasie ustaje. Wielka bowiem zawartość gazu kwasu węglowego w wodzie żegiestowskiej i obfita zawartość węglanów, działa moczoopędnie, przez co nagromadzony śluz prędko z pęcherza wydany bywa i chorzy bólu i parcia w pęcherzu nie doznają. Oprócz tego zawarte w wodzie żegiestowskiej żelazo, poprawia u tych chorych zazwyczaj nędzne wyglądanie, a przez swój wpływ wzmacniający i ściągający powstrzymuje nadmierne wydzielanie błony śluzowej pęcherza.

7. W chorobach *układu nerwowego* bądź to z niedokrewności i osłabienia, bądź też z cierpień narządu płciowego pochodzących, leczenie w Żegiestowie, tak przez wpływ użytej wody żelazistej na odnowę krwi, jakoteż i kąpiele (szczególniej rzeczne w Popradzie) bardzo pożądane skutki przynosi.

Do cierpień w tym rodzaju zaliczyć można:

- a) ogólną nerwowość objawiającą się w rozmaitych postaciach, (jako hysterya i hypochondria);
- b) przewlekłe zadrażnienie lub przekrwienie zapalne rdzenia pacierzowego, mianowicie podczas błędnic;
- c) nerwobóle głowy połowiczne;
- d) bezsenność;

8. W chorobie *Brighta*, szczególnie w późniejszych okresach może leczenie zdrojowe w Żegiestowie bardzo być pomocnem.

9. W *gnilcu, zołzach odrętwiałych i krzywicy* przynosi leczenie zdrojowe w Żegiestowie najpomyślniejsze skutki. Zwłaszcza u dzieci z objawami krzywicy (czyli choroby angielskiej) i zołzów, jakoteż u panienek w okresie dojrzewania z temi samemi objawami, u których budowa ciała jest wątłą, skóra blada, mięśnie i więzadła wiotkie, gruczoły obrzmiałe, gdzie więc tkanki wypada wzmocnić, a stan wadliwy krwi zmienić, doznaje ogólny stan ich zdrowia, zapomocą przyswojonego ustrojowi wapna i żelaza, zawartego w wodzie żegiestowskiej znacznego polepszenia.

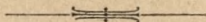
10. W przewlekłych *obrzemiach śledziony i wątroby* szczególnie po zimniczych, okazuje się działanie wody żegiestowskiej nadzwyczaj skuteczne. Albowiem poprawia woda żegiestowska zazwyczaj obrzmiom wyżej wymienionych narządów towarzyszące zboczenia w trawieniu i powstrzymuje podnieconą czynność tychże, przezco przyczynia się do powstrzymania zniszczenia wielkiej ilości czerwonych ciałek krwi a tem samem do przymnożenia tychże, a zarazem wywiera wpływ błogi na ogólny stan zdrowia.

11. W *pomazaniach nocnych, nasieniotoku i bezsilności* u osób wyniszczonych i osłabionych, okazało się leczenie zdrojowe w Żegiestowie nader skuteczne.

12. Również z dobrym skutkiem może być leczenie zdrojowe w Żegiestowie użyte, jako leczenie następowe po usunięciu *kity*.

13. Wszystkie wypadki „*Choroby plamistej Werlhofa*“ jakie na leczenia do Żegiestowa przez przeciąg ostatnich pięciu lat wysłano, zostały tutaj zupełnie wyleczone.

14. Nakoniec bywa leczenie zdrojowe w Żegiestowie bardzo często zalecane, jako leczenie następowe i wzmacniające po dłuższem używaniu wód Szczawnickich, Iwonickich, Rabczańskich, Karlsbadzkich, Marienbadzkich, Kreuznach, Kissingen etc., które często za sobą pociągają ogólne osłabienie i niedokrewność.



LECZENIE ZDROJOWE.

Leczenie zdrojowe w Żegiestowie zasadza się na picciu wody mineralnej, i używaniu kąpeli mineralnych borowinowych i rzecznych w Popradzie.

Picie wody mineralnej sprawia, iż najskuteczniejsze składniki w niej zawarte dostają się do przewodu pokarmowego, a ztąd przechodzą w obieg krwi i tym sposobem na korzyść ustroju naszego zużytkowane zostają. Woda żegiestowska używaną bywa przy zdroju w rozmaitych odstępach czasu, najzwyczajniej przed południem, i w rozmaitych dawkach od 40—200 gramów na raz, a zalecaną bywa chorym, albo jako woda mineralna szczerą świeżo ze zdroju zaczerpniętą, lub po zaczerpnięciu przez kilka minut odstałą, aby się gaz kwas węglowy nieco ulotnił, lub po zaczerpnięciu ogrzana, lub też nareszcie z dodatkiem w pewnym stosunku gorącej żętycy, mleka koziego lub krowiego, lub nakoniec z przymieszką jakiej innej wody mineralnej albo jakiej soli. Wskazówki te zatem dla każdego chorego, może tylko lekarz zdrojowy po dokładnem zbadaniu go podać, w którym to celu szczegółowe opisy przez lekarzy ordynujących, lub domowych

wystawione choremu dla lekarza zdrojowego wielce są przydatne.

Lekceważenie wskazówek lekarskich podczas picia wody mineralnej, jakoteż nieodpowiednie zachowanie się dyetetyczne chorych u źródła, dość często najgorsze skutki za sobą pociąga.

Oprócz zużytkowania wody żegiestowskiej do leczenia zdrojowego przez picie, przyrządzane bywają z tejże kąpieli mineralne.

Kąpiele mineralne działają przez ciepło, własności elektryczne (Scoutetten), własności mechaniczne i chemiczne wody. Znaczna zawartość gazu kwasu węglowego w wodzie żegiestowskiej sprawia, iż kąpiele z niej przyrządzane oprócz powyżej przytoczonych własności, oddziałują znacznie pobudzająco na obwodowe rozgałęzienie naczyń w skórze i wpływają przezto najzbawienniej na polepszenie odżywiania krwi i wogóle całego ustroju.

Kąpiele mineralne przyspieszają wogóle szybszą wymianę materii i przetwarzanie istoty organicznej, zwiększają wszelkie wydzieliny mianowicie wydzielanie moczu i potów, a tem samem podniecają wydzielanie istot chorobliwych, jakoteż przeistoczenie i wessanie nacieków. Zwalniając podnieconą czynność serca, wyrównywają kąpiele mineralne obieg krwi, równocześnie zwalniają oddychanie i powodują głębsze wdechy, przezco pomnaża się wydzielanie kwasu węglowego przez płuca. Apetyt wzmagają się, a sen staje się pożądanym.

W większej części chorób przeznaczonych na leczenie zdrojowe do Żegiestowa, używane bywają kąpiele mineralne jako leczenie pomocnicze, w niektórych zaś cierpieniach jak w obrzmieniach śledziony i wątroby, zastarzałych naciekach opłucnowych, przewlekłych choro-

bach organów płciowych i rodnych u niewiast, w niezbytach pęcherzowych, w chorobie Brighta, w chorobach układu nerwowego, w cierpieniach gośćcowych, skórnych i żołądkowych — są niezbędnym czynnikiem leczenia.

Kąpiele mineralne z wody żegiestowskiej przyrządzane bywają jako kąpiele wannowe całkowite, jako kąpiele nasiadowe i jako natryski maciczne; wszystkie o rozmaitej ciepłocie wskazanej w każdym szczegółowym wypadku przez lekarza zdrojowego. Jakkolwiek urządzenie dotychczasowych łaźni ogrzewanych dawnym zwyczajnym sposobem jest wadliwe, staramy się to w ten sposób wyrównać choć w części, że tylko pewna ilość wody ogrzanej wchodzi osobną rurą do wanny, reszta wody mineralnej wprost ze źródła osobną rurą doprowadzoną bywa.

Właśnie w tym roku zamyśla właściciel na pewne po doprowadzonym do skutku zakupieniu lasu i terenu kameralnego, rozpocząć budowę nowych łaźni urządzonych najnowszem systemem ogrzewania.

Drugi rodzaj kąpiei przyrządzanych w Żegiestowie stanowią:

Kąpiele borowinowe, których skutek nieogranicza się tylko co do ilości i jakości zawartej w tychże wody mineralnej i ciepłoty, bo te warunki wyrównują zwyczajnej kąpiei mineralnej, ale zasadza się głównie na zawartości części stałych, z tychże wytwarzających się gazów i lotnych kwasów, na mechanicznem ciśnieniu i tarcu. Zdaniem Lehmana mają w kąpiei żelazistej borowinowej wywiązujące się kwasy lotne organiczne najwięcej wpływać na pobudzenie odżywiania krwi, a to z tego powodu, że takowe znoszą alkaliczność krwi, występującą zazwyczaj u niedokrewnych i bledniczek.

Ciśnienie i tarcie w kąpieli borowinowej jest daleko większe, jak w kąpieli wodnej, dlatego więc i wpływ pierwszej na pobudliwość i kurczliwość obwodowych rozgałęzień naczyń w skórze i na sprawę wessania jest o wiele silniejszy od kąpieli wodnej mineralnej.

Niedaleko od zakładu w Żegiestowie znajdują się dość obfite pokłady wybornej borowiny barwy ciemno-brunatnej, a gdy jest więcej zwietrzałą barwy czarno-brunatnej, dającej się z łatwością zapomocą wody mineralnej w papkowatą i dość tłustą masę zamienić. Masa ta zarabia się według wskazówek lekarza stosownie do szczególnych wypadków cierpień z wodą mineralną, do rozmaitej gęstości i rozmaitej ciepłoty.

Również i kąpiele borowinowe używane bywają albo jako kąpiele borowinowe całkowite, albo jako kąpiele boronowe nasiadowe, a nareszcie jako okłady borowinowe, stosując je na poszczególne miejsca cierpiące. Kąpiele borowinowe używane bywają w tych wszystkich cierpieniach, w których wogóle kąpiele są wskazane, a mianowicie jeżeli chcemy szybsze przeistoczenie materji, wessanie nacieków i obfite wydzielanie wywołać, a ogółem sprawę odżywiania poprawić.

Kąpiele Popradowe są nieocenionem dobrodziejstwem dla leczących się w Żegiestowie. Rzadko który zakład kąpielowy górski jest hojniej od natury wyposażony od Żegiestowa, albowiem tenże oprócz położenia w przecudnej górskiej okolicy leży nad samym prawym brzegiem rzeki Popradu. Jako znaczniejsza górską rzeką płynie Poprad w swem kamienistym łóżysku z nadzwyczajną chyżością, jakby mu się zawsze spieszyło, przyczem tworzy wężowatą wstęgę odbijającą w swych nurtach, jakby w zwierciadle wszystkie przyległe skały i za-

rosłe lasami wzgórza. W niektórych miejscach, a równie i przy zakładzie zdrojowym posiada Poprad wskutek skalistych wzniesień w swem korycie tak nagły spadek wody, że ta rozbijając się z ogromnym szumem i łoskotem o dno skaliste, tworzy mnogie pienne bałwany zupełnie morskim podobne, z tą tylko różnicą, że fale Popradowe bardzo silnie uderzają i daleko większe tarcie na ciało kąpiących się wywierają. Prąd wody i uderzanie fal jest tak mocne, że najsilniejsi, bez trzymania się w tym celu przeznaczonych drążków, zaledwie zdołają oprzeć się sile wody. Woda Popradowa zazwyczaj czysta i przeźroczysta posiada średnią ciepłotę 12° R. Tylko przy nawałnych ulewach w górach wzbiera Poprad czasami, i to tylko na kilka godzin do znaczniejszej wysokości. Na dnie Popradu w całym jego biegu z Muszyny aż do Starego Sącza, dostrzedz można w kilku miejscowościach wytryskujące źródła szczawy, które po wydobywającym się gazie kwasie węglowym w dużych bańkach z wody Popradowej odszukać można.

Jak już wspomniałem leży Żegiestów nad samym Popradem, dlatego kąpiel ta rzeczna jest w samym zakładzie. Chodnik zrobiony po pod most kolejowy prowadzi wprost na tarasę murowaną, na której znajdują się gabineciki, do rozbierania się, a z tych schodzi po schodkach do wody i staje się przy drążku w brzegu wmurowanym w celu trzymania się podczas kąpieli.

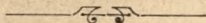
Ponieważ tylko pewne miejsce użyte być może w Popradzie do kąpieli, z tej przyczyny są osobne godziny przeznaczone dla kobiet, a osobne dla mężczyzn, które muszą być najściślej przestrzegane, aby jedni drugim nie przeszkadzali.

Kąpiele Popradowe o niskiej ciepłocie i nadzwyczajnem tarciu z powodu swych silnych fal zaliczyć można do najsilniejszych bodźców naskórnych. Każdy bowiem z kąpiących się doznaje tak silnych wrażeń w kąpieli Popradowej, że po kilkuminutowej kąpieli wychodzi na całem ciele zaczerwieniony, jakby po najmocniejszym nacieraniu i rozgrzany, nazywając to uczuciem palenia na skórze.

Wszędzie zatem, gdzie nam zależy na usunięciu przekrwienia z narządów wewnętrznych i odwołania takowego na zewnątrz, a tem samem na pobudzeniu obwodowego krążenia krwi i wogóle na pobudzeniu oddziaływania w narządach krwionośnych, mogą kąpiele Popradowe być użyte z najlepszym skutkiem. Wzbudzają one szybszą wymianę materii, obfitsze wydzielanie soków trawiących a tem samem podniecają łaknienie, uspokajają zbytnią nerwowość, wywołują chęć snu, usuwają skłonność do przeziębienia się a przeto sprzyjają, że tak powiem zahartowaniu się ciała. Z powyższych powodów skutkują kąpiele Popradowe jak najzbawienniej a to: w blednicy i niedokrewności, w nieżytych oskrzelowych i jelit polegających na biernem przekrwieniu i odrętwieniu błon śluzowych, jakoteż i w skłonności do nieżytów, nareszcie w białych upławach z nadmiernem rozpułchnieniem i zaognieniem części rodnych i płciowych, nakoniec w chorobach układu nerwowego mianowicie w hysteryi, hypochondryi, w nerwobólu połowicznym głowy, w bezsenności i w bólach w przebiegu stosu pacierzowego często u niedokrewnych pojawiającego się.

Na tej podstawie, że kąpiele Popradowe w powietrzu górskim usuwają skłonność do nieżytów i poprawiają sprawę odżywiania i pewną jędrność całemu ustro-

jowi nadają, bywają używane jako leczenie następowe obok szczawy żelazistej po kuracyi odbytej w Szczawnicy, Gleichenbergu, Ems, Marienbadzie, Francensbadzie, Iwoniczu i innych, po których kąpiele morskie lub w ogóle kąpiele rzeczne są wskazane.



DODATKOWE CZYNNIKI LECZENIA ZDROJOWEGO.

Do czynników leczenia zdrojowego w Żegiestowie zalicza się także mleko i żętyca, których to artykułów dostarczają górale miejscowi do zakładu zdrojowego poddostatkim. Kontrolą nad dobrocią dostarczonego mleka i żętycy zajmuje się lekarz zdrojowy. Tak mleka jak i żętycy dostanie tu w najlepszym rodzaju, albowiem pochodzi z paszy górskiej. Krowy, kozy i owce pasają się tylko po górach, na których jak najlepszą z ziołami aromatycznymi pomieszana paszę znajdują, ztąd też mleko i żętyca właściwą woń aromatyczną zachowują. Ponieważ jak wiadomo pasza górską jest nadzwyczajnie dla bydła pożywna, a nadto i zdrowa, dlatego mleko i żętyca od tychże otrzymane, musi być i pożywne i zdrowe.

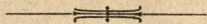
Mleka i żętycy używa się w Żegiestowie nietylko jako przymieszki do szczawy żelazistej w rozmaitych celach, ale nadto u osób schorzałych u których trawienie dla stałych pokarmów, jest upośledzone i u osób skłonnych do krwotoków płucnych, można leczenie tak zwane metodyczne mlekiem lub żętycą przyprowadzić.

Mleko dobre posiada największą fizyologiczną wartość pożywnego pokarmu, albowiem ma wszelkie warunki

tworzenia naszych soków i z tego powodu służy do poprawienia odżywiania ustroju naszego, do odnowy krwi i wogóle do lepszego wyglądu.

Żętyca odznacza się działaniem lekko rozwalniającem jakoteż łagodzącem na wszystkie błony śluzowe, szczególnie narządów dróg oddechowych. Oprócz tego pobudza żętyca nie tylko wydzielanie w kiskach, ale i na skórze i w nerkach, rozrzedza soki wogóle i znosi podnieconą czynność tak naczyń jak i nerwów.

W niektórych wypadkach mogą ci chorzy, u których leczenie zdrojowe w Żegiestowie jest przeciwwskazane, mlekiem lub żętycą, przebywając na świeżem górskim powietrzu, leczenie przeprowadzać.



PRZECIWWSKAZANIA

do używania leczenia zdrojowo-kąpielowego w Żegiestowie.

Choroby, w jakich leczenie zdrojowe a mianowicie używanie wody żegiestowskiej i kąpiele mineralne są przeciwwskazane, są następujące:

1. Znaczniejsze wady sercowe.
2. Gruźlica z częstymi krwotokami płucnymi, jakoteż i suchoty płucne.
3. Nadkrwistość (Plethora.)
4. Skłonność do łatwych uderzeń do głowy i do majaczenia, jakoteż porażenia wskutek zmian chorobowych w mózgu i choroby mózgowe wogóle.
5. Wszystkie ostre sprawy zapalne lub z wybitniejszem gorączkowaniem.
6. Padaczka szczególnie u osób dobrze odżywionych.
7. Raki.

ZACHOWANIE DYJETETYCZNE

dla osób leczących się w Żegiestowie.

Po przybyciu do zakładu zdrojowego nie należy zaraz na pierwszym dniu kuracyi rozpoczynać, lecz pierwszej najmniej dzień jeden po podróży odpocząć, a dopiero za radą lekarza zdrojowego, który odpowiedni sposób leczenia oznaczy, takowe rozpocząć. Lekarz miejscowy tylko może wskazać najdokładniej ile chory ma wody wypijać, o jakiej porze, w jakich odstępach czasu, czy ma pić wodę szczerą, świeżo zaczerpniętą, odstłą, ogrzaną lub z jakimi domieszkami, czy ma brać kąpiele, jakiego rodzaju o jakiej te mają być ciepłocie, o jakiej porze, czy codziennie lub w innych ustępach, jak długo w kąpieli pozostawać, nareszcie jak się ma chory żywić, jak ubierać, ile przechadzki używać, czem się może zajmować a czego się wystrzegać, wogóle poda wskazówki zachowania się zastosowane dla każdej osoby, odpowiednio do jej cierpienia i usposobienia. Z tych samych powodów każdy z leczących się, komu na sumiennem leczeniu zależy, powinien od czasu do czasu zgłosić się do lekarza i zawiadomić go o przebiegu leczenia i o stanie swego zdrowia.

Ogólne przepisy co do zachowania się dyjetetycznego są następujące:

a) **Co do pożywienia.** Pożywienie powinno być tego rodzaju, aby było łatwo strawne, podane w ilości odpowiedniej do możności trawienia i na koniec aby było pożywne. Do takich pokarmów zaliczamy mięso, mleko i jaja na miękko gotowane.

Z rodzajów mięsa dozwolone są: mięso wołowe i cielęcina pieczona — kapłony i kurczęta, sarnina, mięso z młodych niezbyt tłustych jagniąt, kuropatwa i szynka chuda dobrze zgotowana. Inne rodzaje mięsa chociaż pożywne ale zbyt trudne do strawienia są wzbronione, jak: wieprzowina, gęsina, kiełbasy, węgorze, łososie i wędliny. Świeże masło w miernej ilości z chlebem lub z bułką może być spożyte, zato séry bardzo są szkodliwe. Z jarzyn tylko szparagi, kalafiory, marchewka młoda, szpinak, trochę pogniecionych nie młodych ziemniaków, mogą być używane. Z owoców dozwolone są tylko poziomki dobrze ocukrowane po objedzie spożyte, a nigdy przed objadem po wypiciu wody; z innych owoców tylko kompot. Również leguminy lekkie nie słodkie i nie na drożdżach wyrabiane, mogą być w miernej ilości przy nie złym stanie żołądka spożywane. Lody mogą być tylko wyjątkowo dozwolone. Przedewszystkiem unikać należy pokarmów tłustych, kwaśnych (wszelkich sałat) silnie korzennych, rozdymających (jak grochu, fasoli, kapusty, karpielei, owoców niedojrzałych) i trudnych do strawienia (jak grzyby, marynaty, wędliny, tłuste ciasta). Wino i piwo dobre wystające, stosownie do ordynacyi lekarza może być dla chorych wskazane. Herbata jako zawierająca wiele garbniku i z powodu własności podniecających przy używaniu wód żelazistych jest bezwarunkowo szkodliwą — kawa

i kakao są dozwolone. Co się tyczy ilości pokarmów i jak często jeść należy, wystarczą następujące wskazówki. Zwyczajnie wystarczy 3 razy dziennie spożywać a to:

Na śniadanie: mleko, lekka kawa, kakao lub czekolada z bułką.

Na obiad: zupa mięsna, jedna lub dwie potrawy mięsne, jarzynka lub kompot, czasami legumina. Pora objadowa jest pomiędzy godziną 12 a najpóźniej 2 wpółdnie.

Na wieczerzę: mięso, które także jajami na miękko gotowanemi, lub mlekiem może być zastąpione. W większej części i mleko kwaśne może być użyte.

Niektóre osoby potrzebujące więcej posiłku, lub gdy są przy dobrym apetycie mogą przy śniadaniu jeść mięso lub jaja, a na podwieczorek kawę lub mleko z bułką spożywać.

b) Co do ruchu. Ponieważ górskie powietrze jak najkorzystniej wpływa na każdy chociaż najmocniej osłabiony ustrój, dlatego ruch na powietrzu podczas leczenia zdrojowego jest niezbędny. Ruch ten atoli ma być umiarkowany, t. j. nie należy się zbyt niemi przechadzkami trudnić, a gdy się czuje znużenie, natychmiast wypocząć potrzeba. Nawet podczas picia wody osoby osłabione, tyle tylko ruchu robić powinny, o ile ich siły pozwalają. Niektórym osobom, które wskutek znacznego osłabienia lub innych cierpień wcale chodzić nie mogą, wskazane jest tylko siedzenie dłuższe na świeżem powietrzu, jeżeli pora dozwala, mogą po całych dniach na powietrzu pozostawać. W dnie chłodne i dżdżyste winny silniejsze osoby tożsamo, przynajmniej podczas picia wody mierny ruch odbywać, odziewając się w stosowne do takiej pory ubranie.

Przechadzki po zachodzie słońca, a mianowicie późnym wieczorem mają chorzy lecący się zupełnie unikać, gdyż o tej porze najłatwiej przeziębienie się mogą, zwłaszcza jeżeli w dniu ciepłym w lekkim ubraniu na dalekie przechadzki wybierają się i na tych zapóźniają się.

c) **Co do ubrania.** W dniu ciepłe i pogodne, mianowicie od godziny 9tej rano do zachodu słońca; nie należy się zbyt ciepło ubierać i kaftaniki nosić. Z rana podczas picia wody potrzeba się ciepłej ubierać i mieć ze sobą płaszcze, paletoty, okrywki lub szale, aby takowymi, w razie odpoczynku podczas przechadzki tej, lub na chodnikach zacienionych od porannego słońca, można się okryć. Osoby skłonne do nieżytów oskrzelowych a zarazem skłonne podczas ruchu do potów, mogą podczas porannej przechadzki lub w dniu chłodne nosić kaftaniki wełniane, a skłonne do nieżytów żołądkowo-kiszkowych opaski flanelowe. To samo tyczy się chorych gośćcowych.

Jako ogólne prawidło posłużyć może to, że ubranie musi być zupełnie odpowiednie do ocieplenia powietrza i do pory dnia, zarazem powinno być ubranie wygodne nigdzie nie cisnące, i nie tamujące swobodnych ruchów. Głowa powinna być chłodniej, a nogi ciepłej zaopatrzone. Dlatego obuwie ma być skórkowe, odpowiednio do górskiego i kamienistego terenu z grubszą podeszwą i na niskich obcasach jak najwygodniej zrobione. Kalosze są potrzebne podczas błota. Prócz tego powinien każdy z leczących się mieć ze sobą parasole od deszczu lub słońca, dla swobodnego przepędzania większej części dnia na świeżem powietrzu.

d) **Co do snu.** Osoby lecące się powinny rano wczesno wstawać i wczesno udawać się do snu. Najwięcej pokrzepiający sen jest wtedy, jeżeli się trzy a co najmniej

dwie godziny przed północą do snu udajemy. Niezbędnie jest potrzebnem dla leczących się 7—8 godzin snu. Dlatego o godzinie 9-tej wieczór, a najpóźniej przed 10-tą godziną każdy chory na spoczynek udać się, a o godzinie 6-tej rano wstać powinien.

Dzieci i osoby osłabione mogą dłuższego snu rano używać, także i we dnie, jednak tylko wyjątkowo a to najstosowniej przed objadaniem, nigdy zaś po objedzie, albowiem łatwo podczas użycia wód żelazistych po objedzie przy pełnym żołądku nawały do głowy powstają, a trawienie leniwo się odbywa.

e) **Co do zajęć umysłowych.** Takowe powinny być tego rodzaju, aby umysł nużąco nie pracował. Namiętne czytanie książek, wyrabianie pracowitych zadań, pisanie długich i wielu listów, w ogóle wszystko co nieustannego siedzenia wymaga, przynosi nie tylko szkodę leczeniu się ale i zdrowiu. Wszelkich silniejszych wrażeń, gier choćby tylko nieco hazardowych w karty i wszystkiego co by tylko gniew, smutek lub niepokój wywołać mogło, należy jak najmocniej unikać. Czytanie dzienników, czasami mniej poważnych dzieł i niektóre nie męczące zajęcia fizyczne, są dozwolone.

f) **Co do rozrywek.** Wszyscy goście kąpielowi powinni bez wyjątku pomiędzy sobą się rozpoznać i stworzyć jedno kółko familijne. W takim kółku udają się jak najlepiej wszelkie towarzyskie rozrywki, jak: przechadzki, pogadanki wspólne, rozmaite gry, koncerty, amatorskie przedstawienia, loterye na dobroczynne cele, gry w kręgle, bilard, towarzyskie wycieczki, a nawet i tańce odpowiednio do rad lekarskich.



POMIESZKANIA.

Pomieszkania są w Żegiestowie przeważnie drewniane przyjemne, suche, wygodnie umeblowane i tanie. W każdym domu jest większa część pomieszczeń balkonowych z uroczemi widokami. Do większej części pomieszczeń piętrowych wchodzi się wprost z chodnika po mostkach, albowiem domy przytykają zazwyczaj jedną stroną do brzegu góry. W najskromniej umeblowanym pokoju znajduje się sofka ceratowa, dwa krzesła, łóżko (na żądanie materac sprężynowy i pościel) szafa na suknie, stół ceratą pokryty, zwierciadło, karafka, szklanki, miednica i nocnik. Do większych pokoi może na żądanie i drugie łóżko być wstawione. Po większych mieszkaniach składających się z 2 lub 3 pokoiów, można nawet całe garnitury mebli dostać.

Do każdego domu jest przeznaczona służba zakładowa na obsługę gości kąpielowych.

Pomieszkania zamawiać można albo listownie, lub drogą telegraficzną najstosowniej z końcem Maja na pierwszy sezon rozpoczynający się z dniem 1 Czerwca każdego roku, lub z końcem Czerwca na drugi sezon rozpoczynający się w drugiej połowie Lipca. Korespondencye w tej

mierze przesła się do zarządu kąpielowego. Przy zamówieniach ma być dla pewności obopólnej załączony zadatek, gdyż tylko w takim razie zamówienie jest zobowiązujące. Kto przybywa bez poprzedniego zamówienia, musi poprzestać na wybraniu sobie jednego z niezamówionych pomieszczeń. Zamówione pomieszkania oznaczone są kartkami z adresą zamawiających osób.

W ogóle jest około 300 pokoi w Żegiestowie.

Cena pomieszczeń:

Pojedynczy pokój z 1 łóżkiem kosztuje dziennie od 40 ct. do 80 ct.

Pokój z 2 łózkami dziennie od 80 ct. do złr. 1.50.

„ „ „ balkonowy dziennie od 1 złr. 50 ct. do 2 złr.

Pokój balkonowy na II. piętrze dziennie 1 złr.

Dwa pokoje z 2 łózkami dziennie od 1 złr. 40 ct. do 3 złr. 50 ct.

Trzy pokoje z 3 łózkami dziennie od 4 zł. do 5 zł.

Za materac dziennie po 10 ct.

Za wstawione łóżko dziennie po 5 ct.

Za całą pościel dziennie po 20 ct.

Za usługę płaci się służbie do rąk własnych, według tego jak kto wiele służby używa, mniej więcej od osoby tygodniowo jeżeli jest jedna osoba 1 złr., a jeżeli więcej osób razem w przecięciu po 50 ct. od osoby na tydzień.

RESTAURACYE.

Obecnie znajdują się w Żegiestowie dwie restauracye, a to jedna przy źródle w górnej części zakładu w „zdrojowni“ (Kurhaus), a druga w dolnej części zakładu w „hotelu“. Obydwie restauracye odznaczają się dostateczną taniością i smaczną a zarazem zdrową kuchnią. Nie ma tu wprawdzie znaczniejszego wyboru potraw, gdyż na to już dyetetyka zdrojowa nie pozwala, ale za to obydwie restauracye dostarczają takowych pokarmów, jakie tylko dla leczących się są stosowne, zdrowe i pożywne. Dyetetyką zdrojową wykluczone potrawy sporządzane bywają tylko dla przejeżdżających gości lub na osobne zamówienie.

Obiad składający się z czterech potraw, mianowicie z jakiej zupy mięsnej, dwóch potraw mięsnych i leguminy jako cała porcja kosztuje 80—90 ct., jako pół porcja kosztuje 50 ct. w. a. Cennik potraw jest w każdej restauracyi na ścianie zawieszony dla wiadomości gości.

Oprócz wyż wzmiankowanych restauracyi znajduje się restauracya dla Izraelitów, z której jednakowoż mało korzystają, albowiem tworzą pomiędzy sobą zbiorowe kuchnie twierdząc, że im to lepiej dogadza.

Pieczyswa dostarcza piekarz miejscowy — wcale w dobrym gatunku.

Mięsa dostarczają okoliczni rzeźnicy dla restauratorów, a mleka, masła, jaj i drobiu tamtejsi górale. Nad wszystkimi artykułami żywności prowadzi kontrolę lekarz zakładowy.

Nadto znajdują się dwa sklepiki w zakładzie, które czynią zadość wszelkim potrzebom gości kąpielowych.

Na tem miejscu wspomnieć muszę, że do naszych zdrojowisk krajowych wielka ilość osób przybywa, z żądaniem wynajęcia sobie mieszkania z kuchnią, celem prowadzenia własnej kuchni, co uważam za zupełnie nie stosowne, a to z następujących przyczyn: najpierw dlatego, że w Żegiestowie większa część domów są drewniane, a zatem z kuchni gdzie więcej rodziny razem gotuje łatwo może ogień wybuchnąć, a ztąd niebezpieczeństwo dla wszystkich zamieszkałych w tym domu, (co właśnie miało miejsce zeszłego roku z powodu nadmiernego gotowania.) Powtóre, że gdyby w każdym domu miały być kuchnie lub obok mieszkań takowe stawiać by należało, w takim razie w takiej cieśninie w jakiej leży Żegiestów powietrze by się tak zanieczyszczało, że po chodnikach żadną miarą by nie można wolno oddychać, i to jest najważniejszym powodem dla którego kuchnie z mieszkań w Żegiestowie zupełnie wyrugowane być powinny. Po trzecie, że leczący się nie powinni wcale zajmować się kuchnią w czasie leczenia zdrojowego, gdyż zamiast używać wszelkiej swobody muszą się starać o wiktuały i o przyrządzaniu tychże i narażać się na gwałtowniejsze wzruszanie, jakie starcie ze sługami przynosi.

Kuchenki po zakładach zdrojowych powinny być tylko do prania i prasowania bielizny i sukien przeznaczone, jakoteż do zagotowania samowarów.



**LEKARZE, APTEKA, POCZTA,
STACYA KOLEJOWA i TELEGRAFICZNA.**

Oprócz stałego lekarza zdrojowego, jako lekarza zakładowego w osobie sprawozdawcy, znajduje się w zakładzie w czasie pory zdrojowej kilku lekarzy, bądź dla praktyki lekarskiej, albo celem leczenia się lub dla wypoczynku na świeżym powietrzu przebywających, bądź też w celu zwiedzenia zakładu i jego uroczych okolic przyjeżdżających.

Apteka w Żegiestowie wprowadzie dość miniaturowa, ale za to z takim gustem założona, że z tej strony nic zarzucić nie można. Nietylko odpowiada apteka wszelkim wymogom leczniczym, ale nadto dostać też można wszelkich nadobowiązkowych materiałów i wód mineralnych wszelkiego rodzaju. Apteka otwartą jest tylko na sezon kąpielowy.

Poczta otwartą na każdorazowy sezon kąpielowy znajduje się w samym zakładzie.

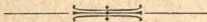
Stacya kolejowa „Żegiestów“ jest od zakładu o 3 kilometry odległą. Zato przystanek kolejowy znajduje się niemal w samym zakładzie bo przynajbliższej budzce kolejowej, z którego to miejsca zupełnie bez koni obejść

się można, aby się do środka zakładu dostać. Zazwyczaj przed nadejściem pociągów gromadzi się znaczna część gości kąpielnych na przestanku, bądź to dla przechadzki, bądź też, że kogoś się spodziewają lub z grona swego kogoś odprowadzają.

Na żądanie wyseła właściciel powóz po gości do przestanku kolejowego.

Stacya telegraficzna znajduje się w samym zakładzie w mieszkaniu pocztowym.

Expedytor pocztowy jest zarazem telegrafistą.



SPOSÓB PODRÓŻOWANIA DO ŻEGIESTOWA.

Żegiestów leży na kolei Tarnowsko-Leluchowskiej i jest w kierunku z Tarnowa 13-tą, a przystanek kolejowy w Żegiestowie 14-tą stacją kolejową.

W Tarnowie jest bezpośrednie połączenie pociągów osobowych kolei Arc. Karola Ludwika, z pociągiem kolei Tarnowsko-Leluchowskiej, w Grybowie i Nowem Sączu zaś z koleją Transversalną, w Orłowie 2 stacyj od Żegiestowa z całą siecią kolei Węgierskich.

Rozkład jazdy, na jazdy z Krakowa, Lwowa, na Tarnów do Żegiestowa i napowrót jest umieszczony na ostatniej stronie.

Biletów osobowych można ze Lwowa, Krakowa i z wszystkich większych stacyj wprost do Żegiestowa nabywać, a wszelkie pakunki tamże wprost nadawać.

Przy każdym przyjeżdżającym tu pociągu, oczekuje portyer, i wóz pod pakunki, gość przyjeżdżający oddaje portyerowi receptis na pakunki, a tenże przywiezie mu je i odda w zajęтым mieszkaniu, gość niepotrzebuje się wcale o nie troszczyć.



ROZSEŁKA WODY ŻEGIESTOWSKIEJ.

Woda żegiestowska bywa jak najstaranniej do flaszek napełnioną. Najgłówniej rozchodzi się przy napełnianiu szczawy żelazistej o to, aby do flaszki niedopuszczyć powietrza atmosferycznego, gdyż takowe utlenia w wodzie zawarte żelazo, tworząc tlenik żelazowy, który jako wodnik żelazowy osadza się na dnie i ścianach flaszki, co skuteczność wody żelazistej używanej w leczeniu domowem znacznie obniża.

Wszystkie dotychczas nowe używane sposoby do napełniania wód żelazistych nieodpowiedziały należycie celowi. Dlatego od roku 1879 woda żegiestowska bywa napełniana najnowszym sposobem, przy którym dostanie się powietrza atmosferycznego do flaszki prawie powinno być niepodobnem. W skutku okazał się ten nowy sposób napełniania jako najlepszy, albowiem zaledwie po kilku miesiącach we flaszkach mała ilość pyłu dostrzedz się daje, gdy przy innych sposobach napełniania już po kilku tygodniach wiele osadu się tworzyło.

Sposób napełniania wody żegiestowskiej o którym mowa, jest następujący: flaszkę napełnia się wodą mineralną, po poprzedniem dokładnem oczyszczeniu tejże i wy-

płukaniu wodą mineralną i stawia się ją całkiem pełną na maszynę przeznaczoną do korkowania. Z maszyny wystaje wydrażona igła, posiadająca także boczny otwór. Wspomniana igła wchodzi do flaszki pomiędzy wewnętrzną ścianą szyjki tejże a korkiem. Po naciśnięciu tłoku maszyny na korek uchodzi z flaszki nie tylko powietrze, jeżeli jakie tylko w pełnej flaszce znajdować się mogło, ale nadto i tyle wody otworem igły wytryska, ile korek zajął miejsca w szyjce flaszki.

Przy wszystkich innych sposobach musiano tyle wody z flaszki ulać ile korek miejsca w szyjce tejże miał zająć, a to głównie dlatego aby uniknąć rozsądzenia flaszki. Z tej przyczyny powietrze atmosferyczne łatwo do flaszki dostać się mogło. Chociaż bowiem do ulania wody z szyjki flaszki podano przy korkowaniu miarę, jednakowoż ktoż zaręczyć może, że wszystkie szyjki flaszek i wszystkie korki jednakowej są długości i grubości.

Powyż więc podanym sposobem napełniane flaszki zalewają się smołą i plombują. Na plombach jest zawsze nazwa wody i rok napełniania podany. Tożsamo dla lepszej kontroli jest i na boku korka wchodzącego do butelki wypalona nazwa Żegiestów i liczba roku napełniania. Późem flaszki oblepiają się kartkami drukowanymi, noszącymi dokładny opis wody mineralnej i jej zastosowanie lekarskie.

W ten sposób przygotowane flaszki owinięte słomą układają się tak szczelnie w pakach, że żadną miarą przy najśroźszem obchodzeniu się z pakami, potłuc się nie mogą.

Paki z wodą żegiestowską są dwojakiego rodzaju, t. j. tak zwane całe paki i pół paki. Pierwsze zawierają po 40 flaszek, drugie tylko po 20 flaszek.

Cała paka wody żegiestowskiej kosztuje na miejscu 7 złr. 50 ct. — Pół paki 4 złr. 50 ct. — Porto od przesyłki wody wynosi na kolei wcale nie wiele.

Wody żegiestowskiej dostać można po wszystkich większych miastach w Galicyi i w Warszawie dla Królestwa Polskiego, na składzie.

Wodę żegiestowską przeznaczoną do rozsyłki napełnia się więc metodą igielkową. O ile metoda ta więcej od innych zabezpiecza wody żelaziste od rozkładu, najlepiej poucza badanie Prof. Dra Olszowskiego. Badacz ten oznaczył ilość węglanu żelazawego w roztworze i ilość wydzielonego na ścianach flaszki, i tak:

a) *Woda Krynicka*, napełniana metodą Hechta, zawierała na 1000 c. sz. 0.0013 gm. FeO, CO_2 reszta zaś, t. j. około 0.020 gm., FeO, CO_2 wydzieliła się na ścianach flaszki

b) *Woda Żegiestowska*, napełniana metodą igielkową, zawierała na 1000 c. sz. 0.017 gm. FeO, CO_2 w roztworze, reszta zaś, t. j. około 0.012 gm., wydzieliła się na ścianach flaszki.

c) *Woda Francensbadzka* nie zawierała wcale żelaza w roztworze lecz wszystko w osadzie.

W ostatnich 11-tu latach rozesłano wody żegiestowskiej, a mianowicie:

W roku 1874	rozesłano	flaszek	53.746
„ 1875	„	„	57.830
„ 1876	„	„	63.000
„ 1877	„	„	69.000
„ 1878	„	„	70.000

W roku	1879	rozesłano	flaszek	78 000
„	1880	„	„	76.000
„	1881	„	„	60.000
„	1882	„	„	63.000
„	1883	„	„	63.000
„	1884	„	„	65.000

Ruch gości zdrojowych w ostatnich 11-tu latach:

W roku	1874	było	gości	430	osób
„	1875	„	„	343	„
„	1876	„	„	567	„
„	1877	„	„	736	„
„	1878	„	„	821	„
„	1879	„	„	876	„
„	1880	„	„	892	„
„	1881	„	„	1003	„
„	1882	„	„	1176	„
„	1883	„	„	1178	„
„	1884	„	„	1008	„

Ruch w łazienkach w ostatnich 11-stu latach:

Wydano kąpieli	W r. 1874	W r. 1875	W r. 1876	W r. 1877	W r. 1878	W r. 1879	W r. 1880	W r. 1881	W r. 1882	W r. 1883	W r. 1884
Kąpieli wannowych	3.886	2.943	3.206	4.726	5.121	5.747	5.063	4.540	4.920	4.120	5.620
Kąpieli nasiadowych	693	786	654	1.142	1.672	1.213	1.411	1.860	1.900	1.976	1.840
Kąpieli żelazisto-borowinowych całkow.	339	326	416	617	415	426	508	413	860	1.217	1.430
Kąpieli żelazisto-borowin. nasiadowych	279	86	30	243	207	151	213	180	176	160	232
Okładów borowinowych	110	615	417	503	307	403	301	216	324	174	216
Natrysków maciez. przyrząd. Scanzon.	612	563	650	1.270	1.826	904	860	1.560	1.340	2.200	2.104
Biletów na kąpiele Popradowe . . .	2.000	2.000	2.500	4.527	5.331	6.200	6.097	5.147	5.304	4.800	5.160
Liczba kąpieli natryskowych	475	600	300	700	540	640	417	326	400	200	200

SPIS RZECZY.

Wstęp	3
Rys Historyczny i Topograficzny	5
Literatura Żegiestowa	15
Zdrój lekarski w Żegiestowie	17
Działanie najważniejszych składników	23
Wskazówki do użycia leczniczego wody żegiestowskiej . .	29
Leczenie zdrojowe	36
Dodatkowe czynniki leczenia zdrojowego	43
Przeciwwskazania do używania leczenia zdrojowo-kąpieło- wego w Żegiestowie	45
Zachowanie dyjetetyczne dla osób leczących się w Żegiestowie	46
Pomieszkania	51
Restauracya	53
Lekarze, Apteka, Poczta, Stacya kolejowa i telegraficzna .	55
Sposób podróżowania do Żegiestowa	57
Rozsółka wody żegiestowskiej	58
Ruch gości zdrojowych w ostatnich 11-stu latach	61
Ruch w łazienkach w ostatnich 11-stu latach	62





BIBLIOTEKA KÓRNICKA

213405