



Polanica. Pokój w Domu Zdrojowym.  
Polanica. A room in the Spa Hotel.



**KOMUNIKACJA**

Przełom Nysy Kłodzkiej przez Góry Bardzkie to najdogodniejsza droga z głębi kraju do leżących w Kotlinie Kłodzkiej zdrojowisk: Polanicy, Duszniki, Kudowy, Łądką i Długopola. Od zachodu najwygodniejsza trasa przebiega przez przełęcz Polskie Wrota (660 m n.p.m.).

Od granicznej miejscowości Stone, położonej w sąsiedztwie Kudowy, do Wrocławia i dalej biegnie międzynarodowa turystyczna trasa samochodowa Mediolan — Moskwa. Z Kłodzka do Kudowy wiedzie również malowniczymi serpentynami przez tunele i wiadukty jedna z najpiękniejszych w Polsce linii kolejowych.

Kudowa, Duszniki i Polanica posiadają bezpośrednie połączenie kolejowe z Warszawą i Katowicami, a w sezonie letnim bezpośrednie dodatkowe z Gdynią i Szczecinem. Z Warszawy kursują codziennie wagony syplinalne.

Kłodzko posiada bezpośrednie połączenie kolejowe z Pragą, Wrocławiem i Krakowem. Z dworca Kłodzko Główne jest świetne połączenie do wszystkich uzdrowisk ziemi Kłodzkiej. Z Moskwy, Pragi i Berlina oraz z Krakowa i Katowic kursują codziennie wagony syplinalne i wagony „couchette”.

State Committee for Physical Education and Tourism  
Warszawa, ul. Litewska 2/8

“Sport i Turystyka” Publications  
Warsaw 1961

Printed in Poland

DW. 449/61. 10 000



**KUDOWA  
DUSZNIKI  
POLANICA**

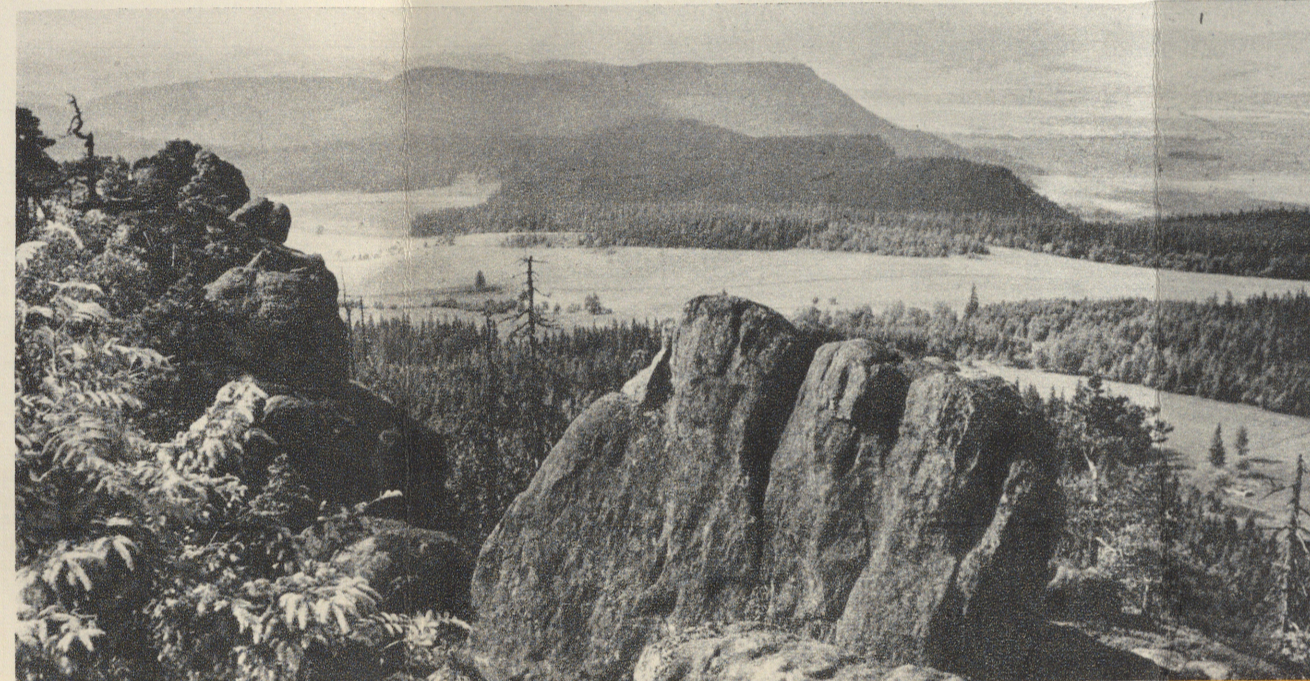
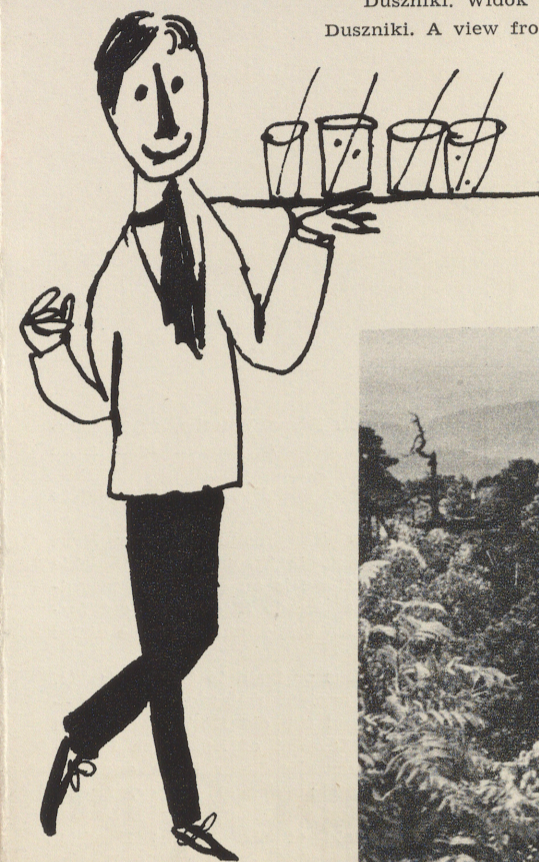
**NAJPIĘKNIEJSZE UZDROWISKA W SUDETACH**  
Beautiful Health Resorts in the Sudetes Area

**ZWIEDZAJCIE POLSKĘ!  
VISIT POLAND!**

TG-OM-172-3



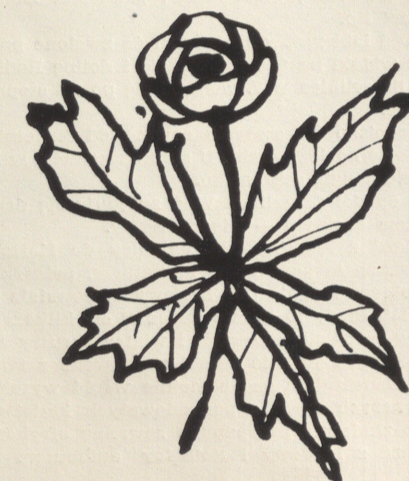
Duszynki. Widok z szosy.  
Duszynki. A view from the road.



Góry Stolowe.  
The Stolowe Mountains.



Polanica. Fontanna przed Domem Zdrojowym.  
Polanica. Fountain in front of the Spa Hotel.



**INFORMACJE**

Wszelkie sprawy związane z przyjazdem do polskich zdrojowisk załatwia Polskie Biuro Podróży „ORBIS”, Warszawa, Bracka 16, tel. 602-71, co najmniej na 6 tygodni przed zamierzonym rozpoczęciem kuracji. Informacji można zasięgać również w biurach podróży w każdym kraju.

Cena za dzienny pobyt i leczenie sanatoryjne ze wszystkimi zabiegami oraz przewiezieniem z dworca do uzdrowiska wynosi:

w pokoju kategorii I 8 dolarów,  
w pokoju kategorii II 7 dolarów.

Kuracja w uzdrowiskach rozpoczyna się między 1—3 każdego miesiąca. Według zaleceń lekarzy kuracja powinna trwać 4 tygodnie lub dłużej, nie krócej jednak niż 3 tygodnie.

**MISCELLANEOUS**

All matters concerning visits to Polish spas are dealt with by the “Orbis” Polish Travel Office, ul. Bracka 16, Warsaw, tel. 6-02-71. Applications, please, at least six weeks before intended arrival and commencement of cure. Information can also be obtained from any travel agency in any country.

Terms. Per day, with full treatment, board, and conveyance from the station to the spa:

First Class Room — \$ 8,  
Second Class Room — \$ 7.

Health resort cure cycles start between the 1st and 3rd of every month. The cure may last four weeks or more, but never less than three.

**ACCESS**

The Nysa Kłodzka Gorge in the Bardzkie Mts. is the most convenient route from the centre of the country to health resorts in the Kłodzko Cauldron — Polanica Spa, Duszniki Spa, Kudowa Spa, Łądek Spa, and Długopole Spa. From the west, the best route is through the Polish Gateway pass — 2000 ft. above sea level.

From Stone, situated on the frontier, near Kudowa, the Milan-Moscow motor route runs to Wrocław. From Kłodzko to Kudowa, by way of breath-taking serpentines, through tunnels and viaducts runs one of Poland's most beautiful railway routes.

Kudowa, Duszniki and Polanica have direct rail links with Warsaw and Katowice, and in the summer season — with Gdynia and Szczecin. From Warsaw, there is a nightly sleeping car service.

Kłodzko is in direct rail connection with Prague, Wrocław, and Cracow. And from the main station at Kłodzko there are plenty of links with all the spas of the Kłodzko land. From Moscow, Prague and Berlin, as well as from Cracow and Katowice, sleeping cars and “couchettes” reach Kłodzko every day.

Ziemia kłodzka jest największą i najbardziej malowniczą kotliną górską w Sudetach.

Klimat charakteryzuje się łagodną zimą i nieco mniej upalnym niż w głębi kraju latem. Najcieplejszym miesiącem roku jest lipiec (średnia temperatura +15,4°C), najzimniejszym — styczeń (średnia temperatura -3°C). Najmniej opadów przypada na miesiące luty i wrzesień — najśnieźniejszy miesiąc roku. Największe opady śnieżne notowane są w styczniu.



The Kłodzko land comprises the largest and most picturesque cauldron in the Sudetan area.

Climate — mild in winter and a little cooler than in the rest of the country in the summer. Coolest month, mean temperature -3°C, and heaviest falls of snow — January. Warmest month, mean temperature +15°C, and maximum rainfall — July. Minimum precipitations — February and September, the latter being the sunniest month.

**KUDOWA ZDRÓJ**

Zdrowisko położone na wysokości ok. 400 m n.p.m. wśród malowniczych, leśnych wzgórz. Nad źródłem najładniejszy Góra Parkowa (477 m n.p.m.). Kudowa posiada najładniejszy w Sudetach klimat. Atmosfera, gleba i wody Kudowy są całkowicie pozbawione jodu, co ma szczególne znaczenie dla kuracjuszy leczących nadczynność tarczycy.

Pierwsze urządzenia kąpielowe Kudowy powstały w 1636 r. Środki lecznicze: szczyawy alkaliczno-ziemne, słonawe, żelaziste, arsenowe, hipotoniczne ze źródła „Śniadecki” oraz radocynne ze źródła „Marchlewski”. Źródło „Gazowy” dostarcza wolnego bezwodnika węglowego do suchych kąpiel gazowych. Łazienki mineralne, hydro- i elektroterapia, helioterapia, inhalacja, urządzenia diagnostyczne.

Wskazania lecznicze: choroby układu krążenia, choroby gruczołów dokrewnych i układu krwiotwórczego oraz nerwice.

Rozrywki: Teatr Zdrojowy, sala i muszla koncertowa, kino „Capitol”, Klub Międzynarodowej Prasy i Książki, biblioteka, kawiarnie-dansingi: „Piekielko”, „Kosmiczna”, „Melodia”, „Parkowa”, „Cyganeria”. Kawiarnie: „Okraglak” i „Lotos”. Staw z łódkami i kajakami do wynajęcia, basen pływacki z kawiarnią i plażą, tor saneczkowy.

Hotele i restauracje: Dom Zdrojowy „Polonia” (turnusy miesięczne), restauracja „Zdrojowa”.

Biura turystyczne: Polskie Biuro Podróży „ORBIS”, ul. Zdrojowa 47, Oddział Obsługi Turystycznej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, ul. 1 Maja.

**POLANICA ZDRÓJ**

Zdrowisko położone na wysokości 380 m n.p.m. u podnóża gór, nad górską rzeczką Bystrzycą Dusznicką. Miejscowość zabudowana jest pawilonami sanatoryjnymi i pensjonatami, malowniczo rozrzuconymi na łagodnym stoku. Dzięki dobremu nasłonecznieniu Polanica posiada łagodny klimat. Źródła wód polaniczkich odkryto w pierwszej połowie XVII wieku.

Środki lecznicze: szczyawy alkaliczno-ziemno-hipotoniczne. Kąpiele mineralne, solankowe (sztuczne), okłady borowinowe, hydro-, elektro- i światłolecznictwo, masaże, inhalacje.

Wskazania lecznicze: choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego, układu krwiotwórczego, dróg moczowych oraz stany wyczerpania.

Rozrywki: Teatr Zdrojowy, sala i muszla koncertowa, kino panoramiczne „Światowid”, Klub Międzynarodowej Prasy i Książki, Klub Wezasowy „Domino”, kawiarnie-dansingi: „Parkowa”, „Colombina”, kawiarnia „Krokus”, basen pływacki, lodowisko.

Hotele i restauracje: Dom Zdrojowy (turnusy miesięczne), hotel „Polonia”, Dom Wycieczkowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, restauracje: „Pod Zieloną Latarnią”, „Polonia”, bar i kawiarnia „Kolorowa”.

Biura turystyczne: Polskie Biuro Podróży „ORBIS” — w hali parkowej, Oddział Obsługi Turystycznej PTTK, ul. Zdrojowa 15.

**POLANICA SPA**

A health resort situated some 1200 ft. above sea level, on the Bystrzyca Dusznicka mountain stream, at the foot of the Stolowe Mts. and the Bystrzyckie Mts. This resort consists of boarding houses and pavilions, picturesquely dispersed over the mild slopes. Its sunny situation gives it a very temperate climate.

The Polanica mineral water springs were discovered in the first half of the 17th century.

Curative Resources: ferruginous bicarbonate waters with calcium (the Wielka Pienawa spring). Facilities for mineral baths (CO<sub>2</sub>), mud packs, hydro-photo- and electric-therapy, massage.

Recommended for Treatment of: diseases of the circulatory system, diseases of the digestive system, of the liver and of the biliary ducts, diseases of the blood and the haemopoietic organs, and cases of exhaustion.

Recreations: Spa Theatre; concert hall and outdoor orchestra pavilion; Światowid cinerama; International Press and Book Club; Domino Club; cafés dansants — Parkowa and Colombina; swimming pool, and skating rink.

Hoteles, Restaurants and Cafés: Spa Hotel, Polonia Hotel, Polish Tourist Society (PTTK) hotel; restaurants and cafés — Pod Zieloną Latarnią (The Green Lantern), Polonia, Kolorowa and Krokus.

Tourist Offices: “Orbis” Polish Travel Office, in the park pavilion; and a branch of the Polish Tourist Society, ul. Zdrojowa 15.





Polanica. Teatr im. Mieczysławy Cwiklińskiej. Polanica. The Mieczysława Cwiklińska Theatre.

### TURYSTYKA

Na ziemi kłodzkiej znajdują się liczne osobliwości przyrodnicze i ciekawe zabytki architektury.

Szczeliniec Wielki, najwyższy szczyt Gór Stołowych (919 m n.p.m.). Rezerwat skalny i roślinny. Zbiorowisko skalnych form fantastycznie ukształtowanych jak np. „Wielbłąd”, „Mamut”, „Kwoka”, „Kazalnica”, „Kuchnia Diabełska”, „Skład Tkanin” itp.

Wśród labiryntów skalnych leżą zwalone pnie drzew. Z tarasów widoki na Czechosłowację i dolinę Radkowa.

Na Szczeliniec Wik. wchodzi się po 665 stopniach wykutych w skałę.

Schronisko na szczycie czynne od kwietnia do września (20 miejsc noclegowych). U stóp Szczelinca, w Karłowie, znajduje się drugie schronisko.

Nie opodal Szczelinca Wik. znajduje się drugi szczyt z labiryntem skalnym — Błędne Skály.

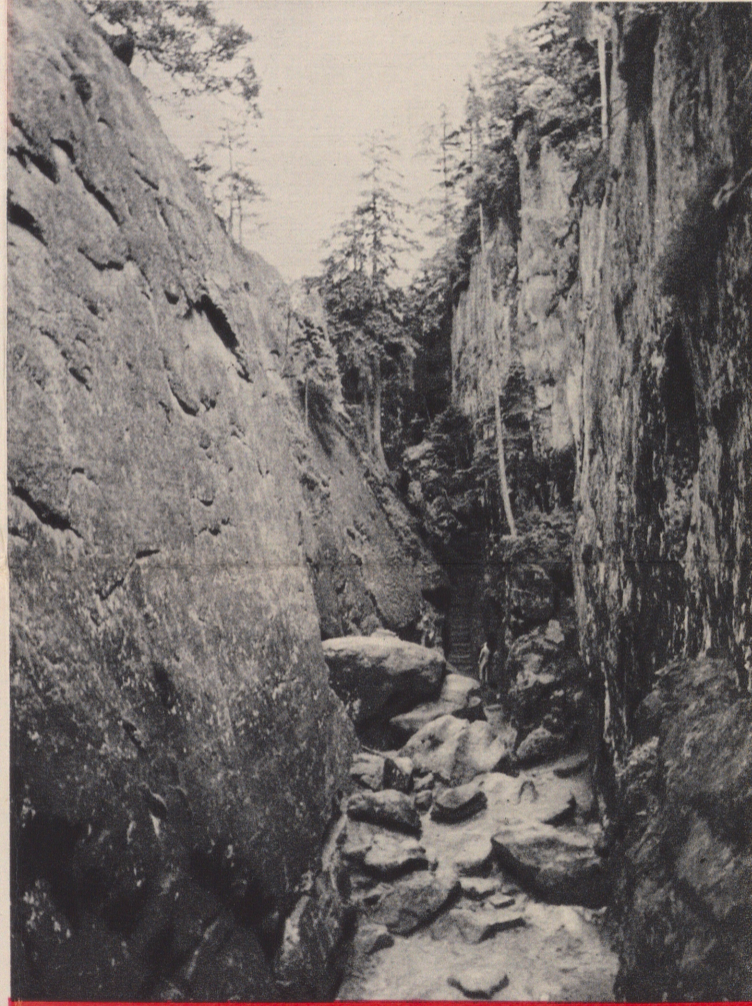
Dojazd z Kudowy lub Polanicy do Karłowa autobusem.

Sawanna afrykańska w miniaturze, położona na spłaszczeniu dolnego stopnia Gór Stołowych, powstała przed 50 milionami lat, kiedy to klimat zmieniał się kilkakrotnie z pustynnego w tropikalny. Deszcze i wiatry skruszyły miękkie skały pozostawiając jedynie skałki zbudowane z twardszego materiału. Wznoszą się one samotnie wśród wysokiej trawy oraz pojedynczych sosen o parasolowatych kształtach. Knight obraz ten do złudzenia przypomina sawannę afrykańską.

Dojazd z Kudowy i Polanicy autobusem do przystoika Łężno.

**PLACES OF INTEREST**  
The Kłodzko land is dotted with curiosities of nature, and interesting specimens of architecture.  
Szczeliniec Wielki — the highest peak of the Stolowe (Table) Mts., close on 3000 ft. above sea level. Nature reserve of rocks and plants. A conglomeration of rock formations in phantastic shapes, for instance — Camel, Mammoth, Hen, Pulpit, Devil's Kitchen, and Cloth Pile.  
Amid the rock labyrinths lie the fallen trunks of enormous trees. From the higher terraces there is a splendid view on to Czechoslovakia and the Radków Valley.  
The climb up Szczeliniec Wielki is by 665 steps cut in rock.  
On the mountain top is a hostel (twenty beds), open from April to September. At the foot of Szczeliniec, in Karłów, is another hostel.  
Not far from Szczeliniec Wielki is Błędne Skály, another peak with a rock labyrinth.  
Approach to both these mountains is by bus from Kudowa or Polanica to Karłów.  
An African Savannah, in miniature, on a panning of the lower levels of the Stolowe Mts., first began to emerge 50 million years ago. In that era, the climate steadily changed from desert to tropical. Rains and winds eroded the soft rocks, leaving, only the harder, individual projections on a flat surface, where high grass grows, and occasional, umbrella-like pines. The landscape is strikingly reminiscent of the African park savannah.  
Approach by bus from Kudowa or Polanica to the stop at Łężno hamlet.  
Central European Tundra — Topieliska Nature Reserve, 2300 ft. above sea level. This is a peat bog on a high plateau in the Bystrzyckie Mts., close on 300 acres of marshy ground overgrown with typical tundra flora, a relic of the glacial era. Here grow the dwarf silver birch, dwarf pine, and marshy plants.  
Approach from Duszniki by the road running along the bottom of the Bystrzyca Dusznicka Valley.  
Stalactite cave, near Radochów, the largest cave in the Sudetan area. It has a number of corridors, beautiful stalactites and stalagmites, and an underground lake.  
Approach by bus and train from Kłodzko.

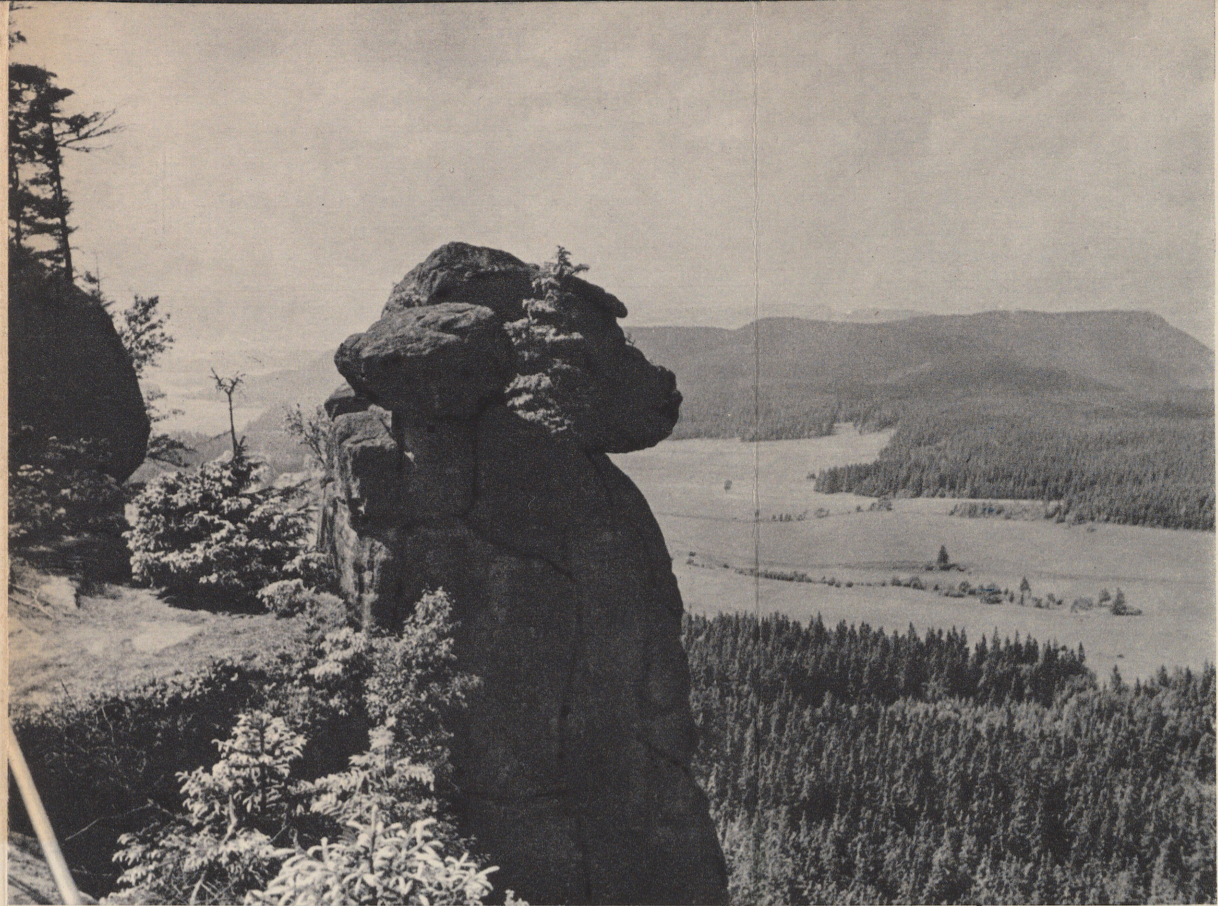
**TURYSTYKA**  
Na ziemi kłodzkiej znajdują się liczne osobliwości przyrodnicze i ciekawe zabytki architektury.  
Szczeliniec Wielki, najwyższy szczyt Gór Stołowych (919 m n.p.m.). Rezerwat skalny i roślinny. Zbiorowisko skalnych form fantastycznie ukształtowanych jak np. „Wielbłąd”, „Mamut”, „Kwoka”, „Kazalnica”, „Kuchnia Diabełska”, „Skład Tkanin” itp.  
Wśród labiryntów skalnych leżą zwalone pnie drzew. Z tarasów widoki na Czechosłowację i dolinę Radkowa.  
Na Szczeliniec Wik. wchodzi się po 665 stopniach wykutych w skałę.  
Schronisko na szczycie czynne od kwietnia do września (20 miejsc noclegowych). U stóp Szczelinca, w Karłowie, znajduje się drugie schronisko.  
Nie opodal Szczelinca Wik. znajduje się drugi szczyt z labiryntem skalnym — Błędne Skály.  
Dojazd z Kudowy lub Polanicy do Karłowa autobusem.  
Sawanna afrykańska w miniaturze, położona na spłaszczeniu dolnego stopnia Gór Stołowych, powstała przed 50 milionami lat, kiedy to klimat zmieniał się kilkakrotnie z pustynnego w tropikalny. Deszcze i wiatry skruszyły miękkie skały pozostawiając jedynie skałki zbudowane z twardszego materiału. Wznoszą się one samotnie wśród wysokiej trawy oraz pojedynczych sosen o parasolowatych kształtach. Knight obraz ten do złudzenia przypomina sawannę afrykańską.  
Dojazd z Kudowy i Polanicy autobusem do przystoika Łężno.



Szczeliniec Wielki.

Tundra w środku Europy — rezerwat „Topieliska” 733 m n.p.m. Wyżynie torfowisko leżące w Górach Bystrzyckich. 120 ha grząskiego terenu zarosłego autentyczną roślinnością tundrową, która przetrwała od epoki lodowcowej (brzoza karłowata, sosna niskopnienna oraz roślinność bagienna).  
Dojazd z Dusznik z szosą biegnącą dnem doliny Bystrzycy Dusznickiej.  
Grota stalaktytowa pod Radochowem — największa w Sudetach. Posiada liczne korytarze, wspaniałe stalaktyty i stalagmity, a także podziemne jezioro.  
Dojazd do Radochowa autobusem i pociągami z Kłodzka.  
Wodospad na Wilczce im. St. Zeromskiego w Międzygórzu. Rzeczka płynąca wąwozem spada z wysokości 30 metrów.  
Dojazd do Radochowa autobusem z Kłodzka i Bystrzycy Kłodzkiej do Międzygórza.  
Przełom Nysy przez Góry Bardzkie. Górska rzeka Nysa Kłodzka tworzy malowniczy przełom przez Góry Bardzkie. Z obrywu górskiego roztacza się piękny widok na miasteczko Bardo Śląskie — starą warownię i kasztelaniją polską oraz na całą okolicę. Dojazd do Bardo Śląskiego z Kłodzka autobusem i pociągami.  
Warte obejrzenia są: zabytki Kłodzka z twierdzą, lochami i starym gotyckim mostem; średniowieczne miasto — Bystrzyca Kłodzka — wznoszące się tarasami nad Nysą, z bramami miejskimi i peregierzem; Łądek Zdrój — najstarsze uzdrowisko ziemi kłodzkiej; Lewiński Zamek — ruiny zamku rycerzy-rozbójników na wzgórzu nad przełęczą Polskie Wrota; wyeksploatowana kopalnia arsenu i złota w Złotym Stoku.

Tundra w środku Europy — rezerwat „Topieliska” 733 m n.p.m. Wyżynie torfowisko leżące w Górach Bystrzyckich. 120 ha grząskiego terenu zarosłego autentyczną roślinnością tundrową, która przetrwała od epoki lodowcowej (brzoza karłowata, sosna niskopnienna oraz roślinność bagienna).  
Dojazd z Dusznik z szosą biegnącą dnem doliny Bystrzycy Dusznickiej.  
Grota stalaktytowa pod Radochowem — największa w Sudetach. Posiada liczne korytarze, wspaniałe stalaktyty i stalagmity, a także podziemne jezioro.  
Dojazd do Radochowa autobusem i pociągami z Kłodzka.  
Wodospad na Wilczce im. St. Zeromskiego w Międzygórzu. Rzeczka płynąca wąwozem spada z wysokości 30 metrów.  
Dojazd do Radochowa autobusem z Kłodzka i Bystrzycy Kłodzkiej do Międzygórza.  
Przełom Nysy przez Góry Bardzkie. Górska rzeka Nysa Kłodzka tworzy malowniczy przełom przez Góry Bardzkie. Z obrywu górskiego roztacza się piękny widok na miasteczko Bardo Śląskie — starą warownię i kasztelaniją polską oraz na całą okolicę. Dojazd do Bardo Śląskiego z Kłodzka autobusem i pociągami.  
Warte obejrzenia są: zabytki Kłodzka z twierdzą, lochami i starym gotyckim mostem; średniowieczne miasto — Bystrzyca Kłodzka — wznoszące się tarasami nad Nysą, z bramami miejskimi i peregierzem; Łądek Zdrój — najstarsze uzdrowisko ziemi kłodzkiej; Lewiński Zamek — ruiny zamku rycerzy-rozbójników na wzgórzu nad przełęczą Polskie Wrota; wyeksploatowana kopalnia arsenu i złota w Złotym Stoku.



Góry Stołowe. „Mamut”.

Kudowa. The Stolowe Mountains. „Mammoth”.

Stefan Zeromski Waterfall on River Wilczka, at Międzygórz. The stream running through a canyon falls from a height of 30 m.  
Approach by bus from Kłodzko and Bystrzyca Kłodzka to Międzygórze.

The Nysa Kłodzka (Góra) mountain river Nysa Kłodzka creates a picturesque gorge through the Bardzkie Mts. From a lofty escarpment there is an extensive, magnificent view into the valley of Bardo Śląskie, an old fortress, the site of an ancient Polish castle and over the entire environs.  
Approach from Kłodzko by bus or train to Bardo Śląskie.  
Also worth seeing are the ancient relics of Kłodzko — a castle, underground vaults and the old Gothic bridge on the Międzygórze. The mediaeval townlet of Bystrzyca Kłodzka, which rises in terraces over the River Nysa and has ancient town gates and an old mediaeval pillory. Łądek Spa — the oldest health resort on the Kłodzko land. Lewin, the ruins of an old stronghold of the Knight Bandits, capping a height over the Polish Gateway (Polskie Wrota) pass; arsenic mines (closed down) in Złoty Stok.

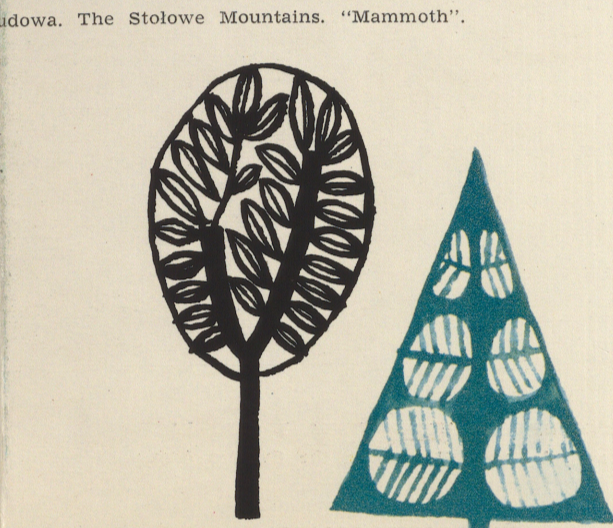
Stefan Zeromski Waterfall on River Wilczka, at Międzygórz. The stream running through a canyon falls from a height of 30 m.  
Approach by bus from Kłodzko and Bystrzyca Kłodzka to Międzygórze.  
The Nysa Kłodzka (Góra) mountain river Nysa Kłodzka creates a picturesque gorge through the Bardzkie Mts. From a lofty escarpment there is an extensive, magnificent view into the valley of Bardo Śląskie, an old fortress, the site of an ancient Polish castle and over the entire environs.  
Approach from Kłodzko by bus or train to Bardo Śląskie.  
Also worth seeing are the ancient relics of Kłodzko — a castle, underground vaults and the old Gothic bridge on the Międzygórze. The mediaeval townlet of Bystrzyca Kłodzka, which rises in terraces over the River Nysa and has ancient town gates and an old mediaeval pillory. Łądek Spa — the oldest health resort on the Kłodzko land. Lewin, the ruins of an old stronghold of the Knight Bandits, capping a height over the Polish Gateway (Polskie Wrota) pass; arsenic mines (closed down) in Złoty Stok.

### DUSZNIKI ZDRÓJ

Jedno z najstarszych zdrojowisk dolnośląskich, położone na wysokości ok. 560 m n.p.m. o ostrym klimacie odpowiadającym wysokości 1000 m n.p.m. W odległości 1 km za średniowiecznym miasteczkiem leżącym na zbrocu górskim, znajduje się Zdrój w dolinie między stokami Gór Bystrzyckich i Gór Orlickich.

Właściwości lecznicze zdroju „Zimnego” znane są od 1408 r. Duszniki odwiedzane są chętnie przez muzyków i melomanów z uwagi na tradycje muzyczne. Koncertowali tu, przebywający na kuracji, kilkunastoletni wówczas Mendelssohn-Bartholdy — w 1823 r. oraz Fryderyk Chopin w 1826 r. W rocznicę koncertu Chopina odbywają się w Dusznikach (a także w Polanicy i Kudowie) co roku, w połowie sierpnia, Festiwale Chopinowskie, w których biorą udział wybitni pianiści polscy i zagraniczni.  
Środki lecznicze: wody mineralne — szcawy alkalicznoziemne zawierające węglany sodu, magnezu, potasu, znaczne ilości wapnia i żelaza, kwas krzemowy, mangan, stront i ślady arsenu. Żółta borowina, Łażenki mineralne, igliwowe i borowinowe. Elektro- i hydroterapia, helioterapia, inhalacje.  
Wskazania lecznicze: choroby układu krążenia, trawienia, zaburzenia przemiany materii, choroby układu oddechowego i układu krwiotwórczego.

Jedno z najstarszych zdrojowisk dolnośląskich, położone na wysokości ok. 560 m n.p.m. o ostrym klimacie odpowiadającym wysokości 1000 m n.p.m. W odległości 1 km za średniowiecznym miasteczkiem leżącym na zbrocu górskim, znajduje się Zdrój w dolinie między stokami Gór Bystrzyckich i Gór Orlickich.  
Właściwości lecznicze zdroju „Zimnego” znane są od 1408 r. Duszniki odwiedzane są chętnie przez muzyków i melomanów z uwagi na tradycje muzyczne. Koncertowali tu, przebywający na kuracji, kilkunastoletni wówczas Mendelssohn-Bartholdy — w 1823 r. oraz Fryderyk Chopin w 1826 r. W rocznicę koncertu Chopina odbywają się w Dusznikach (a także w Polanicy i Kudowie) co roku, w połowie sierpnia, Festiwale Chopinowskie, w których biorą udział wybitni pianiści polscy i zagraniczni.  
Środki lecznicze: wody mineralne — szcawy alkalicznoziemne zawierające węglany sodu, magnezu, potasu, znaczne ilości wapnia i żelaza, kwas krzemowy, mangan, stront i ślady arsenu. Żółta borowina, Łażenki mineralne, igliwowe i borowinowe. Elektro- i hydroterapia, helioterapia, inhalacje.  
Wskazania lecznicze: choroby układu krążenia, trawienia, zaburzenia przemiany materii, choroby układu oddechowego i układu krwiotwórczego.



Duszniki Zdrój. „Pieniawa Chopina”.  
Duszniki. The Chopin Pieniawa Spring.



Zabytki: Młyn papierniczy z 1665 r., najstarszy zabytek przemysłowy w Polsce, ratusz, Teatr Zdrojowy, w którym 15 i 16. VIII. 1826 r. koncertował Fryderyk Chopin, pomnik F. Chopina dłuta W. Lewandowskiego z 1897 r., dom, w którym mieszkał Chopin i dom, w którym zatrzymał się F. Mendelssohn, nagrobki z 1807 r. na cmentarzu na mogi-  
lach Polaków — oficerów napoleońskich.

Rozrywki: Teatr Zdrojowy, sala i muzeum koncertowa, kino „Wiarus”, Klub Międzynarodowej Prasy i Książki, kawiarnie: „Parkowa” i „Oaza”, dancingi: „Kapryś” i „Oleńka”, staw z łódkami do wynajęcia, tor saneczkowy, skocznia narciarska.

Hotele i restauracje: Dom Zdrojowy (turnusy miesięczne), hotel miejski, restauracja „Słowianka”, schronisko „Pod Mufionem” z restauracją malowniczo położoną nad Dusznikami.

Biura turystyczne: Polskie Biuro Podróży „ORBIS”, w hall parkowej Oddział Obsługi Turystycznej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego przy Rynku.

### DUSZNIKI SPA

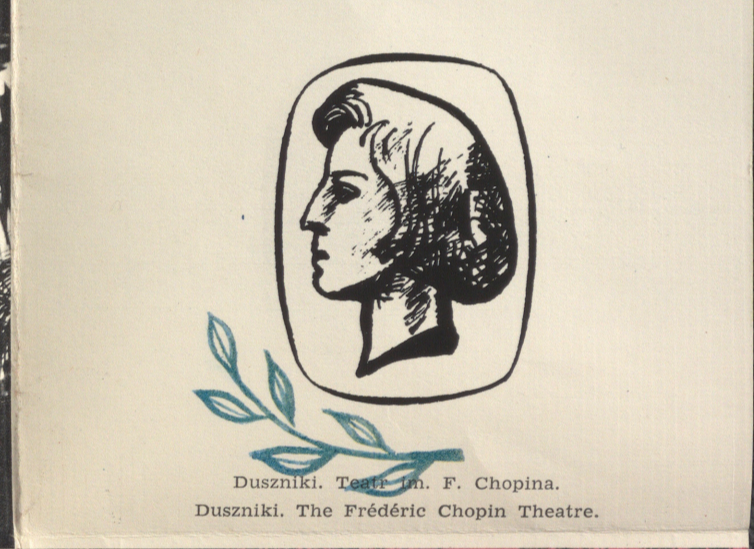
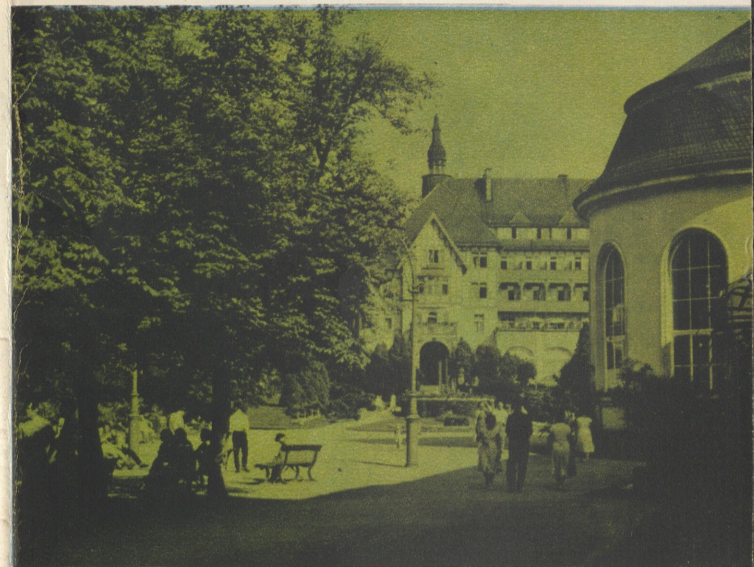
One of the oldest health resorts in Lower Silesia, situated at 1800 to 1850 ft. above sea level, with a sharp climate, more truly characteristic of levels above 3000 ft. A mile beyond a small, mediaeval town, situated on a hillside, this spa is squeezed into a picturesque valley between the Bystrzyckie and Orlickie chains.  
The curative properties of what is called the Cool Spring (Zdrój Zimny) have been known from the year 1408.

The musical traditions of Duszniki attract numbers of virtuosos and music lovers. It was here that young Mendelssohn-Bartholdy in 1823, and Frédéric Chopin in 1826, came each for a cure, and gave concerts. On the anniversary of the Chopin performance, there are regularly arranged in Duszniki (and also in Kudowa and Polanica), in the middle of August, Chopin festivals in which eminent pianists from Poland and abroad take part.

Kudowa. Wnętrze Pijalni.  
Kudowa. Interior of the mineral water pump room.



Kudowa. Na pierwszym planie Pijalnia, w głębi Dom Zdrojowy.  
Kudowa. In the foreground the mineral water pump room. In the background the Polonia Spa Hotel.



Duszniki. Teatr im. F. Chopina.  
Duszniki. The Frédéric Chopin Theatre.

Curative Resources: ferruginous bicarbonate waters with calcium (the Chopin spring). There are facilities for mineral baths, for mud baths and poultices, hydro-photo- and electric-therapy, inhalations.

Recommended for Treatment of: diseases of the circulatory system, gynaecological diseases, diseases of the digestive system and of the metabolism, diseases of the respiratory system, diseases of the blood and of the haemopoietic organs.

Historic Buildings: a paper mill dating back to 1605; the Town Hall; the Spa Theatre, where Frédéric Chopin gave concerts on 15th and 16th August, 1826; the Frédéric Chopin monument, sculpted by W. Lewandowski, 1897; a house where Frédéric Chopin lived, and a house where Mendelssohn stayed. In the cemetery, the grave stones, dated 1807, commemorating Polish officers of Napoleon's army, are worth seeing, too.

Recreations: Spa Theatre, concert hall and outdoor orchestra pavilion; Wiazg cinema; International Press and Book Club; dance clubs — Kapryś and Oleńka; ornamental lake with boats and canoes for hire; sledge run, and ski jump.

Hotels, Restaurants and Cafés: Spa Hotel, Municipal Hotel, Słowianka Restaurant, Pod Mufionem hotel with restaurant, picturesquely perched above Duszniki (now being rebuilt after a fire); cafés — Parkowa and Oaza.

Tourist Offices: “Orbis” Polish Travel Office, in the park pavilion; and a branch of the Polish Tourist Society, Market Place.

