



LE TOURISTE BULGARE. — DER BULGARISCHE TOURIST.

СПИСАНИЕ ЗА ТУРИЗЪМЪ И ПРИРОДООПИСАНИЕ.

Редакторъ : С. Д. СКРИНСКИ.

Излиза мѣсечно (освѣтъ юлий и августъ). Струва за нечленове годишно 2 лева, за членове — 1 л., въ странство — 2'50 франка.

Всичко се изпраща : София, „Българско Туристско Дружество“.

Год. IX.

София, септемврий 1910 г.

Брой 7.

Д-ръ П. Ив. Стояновъ.

Хигиената на туриста.

(Продължение отъ брой 4).

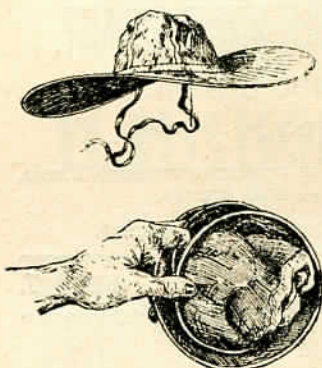
II. Облѣклото и принадлежноститѣ на туриста.

Тая часть е най-важната, най-сжществена, за туриста. Хигиеничитѣ трѣбвания най-много се изразяватъ въ облѣклото му. Отклоненията отъ хигиената на облѣклото, ако и да не сж толкова фатални въ обикновения животъ, въ туризма сж жизненъ въпросъ. Ето защо най-сжществена часть въ студията ми ще бжде хигиената на облѣклото*). Ще дамъ по редъ систематично описание на разнитѣ части на туристската обмондировка; и, за да има по-голъма нагледность, ще опиша тѣзи части споредъ частитѣ на човѣшкото тѣло.

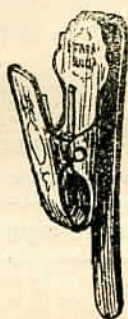
Главата. — Това сѣдалище на най-важния органъ на човѣка, мозъка, трѣбва да ни занимае най-напрѣдъ. — За да запази човѣкъ

*) Вж. „Хигиената на облѣклото“ отъ Рудолфъ Вирховъ, София, 1904 г. Премия на сп. „Медицинска бесѣда“.

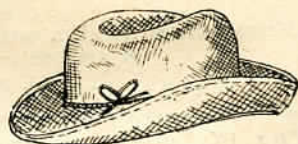
главата си отъ климатичнитѣ влияния, покрива я съ разни приспособления, наречени *шапки*, *забрадки* и пр. Обаче първобитниятъ човѣкъ е живѣлъ гологлавъ. Така живѣятъ сега и дивацитѣ. Назначението на шапката е да запазва главата, мозъка, отъ силната слънчева топлина лѣтъ и зимѣ отъ студа. Както всѣко облѣкло, така и облѣклото на главата има за цѣлъ да турне между него и главата ни единъ пластъ въздухъ, който да изолира главата отъ външнитѣ атмосферни влияния. Идеална покривка на главата би била тая, която е лека, отъ порозна материя, за да не прѣчи на изпаренията на главата и да позволява на кожата и косата да дишатъ, да се провѣтриватъ лесно; тя би вентилирала главата лесно. Такава идеална шапка, споредъ менъ, е само така наречената *английска шапка*, *колониялна каска* (*casque colonial*), която има своеобразна форма и е направена отъ тапа или отъ кактусова тъканъ, покрита или не съ платъ. На дъното си тя има вентилаторъ; около главата — между нея и шапката има набразденъ, назъбенъ, каишъ, прѣзъ който сжшо става вентили-



Фиг. 1 Лека (50 гр.) платнена шапка за слънце, сгъва се въ джебъ.



Фиг. 2. Шапка за закачане шапката.



Фиг. 3. Туристска шаечва шапка (отъ лоденъ).

ляция. Бордюритѣ ѝ сж подплатени съ зеленикавъ платъ, има каишка за подъ брадата и платъ като перденце за врата, за да го пази отъ слънце и да не кацватъ по него мухички. Тѣзи шапки се носятъ отъ всички европейци въ топлитѣ страни. Тѣ сж леки и въ всѣко отношение хигиенични. За туриститѣ нѣма по-идеална лѣтна шапка отъ колониялната каска. Но не всѣкой ще има смѣлостта да се излага съ такава шапка на удивлението и насмѣшкитѣ на публиката. У насъ за лѣтно врѣме най-добри сж сламенитѣ или папурени шапки съ широки бордюри и вентилатори или пъкъ меки платнени шапки (вж. фигура 1), така нареченитѣ *италийска форма*, сжшо съ широки бордюри, но съ вентилатори, странични отвори, за да се изпарява потътъ и да диша косата и кожата. Разбира се, цвѣтътъ на шапката не трѣбва да бжде тъменъ, за да не се попиватъ много топли лжчи и да не се сгрѣва главата. Зеленикавиятъ или пепеливиятъ цвѣтъ сж най-умѣстнитѣ. Цѣлесъобразно е прѣзъ врѣме на голѣмитѣ горѣщини да се покрива главата съ кърпичка, намокрена въ вода, и отгорѣ да се слага шап-

ката. Водата, като се изпарява, поглъща отъ околната топлина и съ това приятно разхлаждава главата. Тиролскитѣ вълнени шапки съ тѣсни бордюри (вж. фигура 3), приети у насъ като туристска формена носия, споредъ менъ, сж нехигиенични и непрактични — стоплюватъ много главата, нѣматъ вентилатори, тѣснитѣ имъ краища не правятъ сѣнка и не запазватъ лицето отъ слънчевитѣ лъчи. За нашитѣ глави, които сж по-голѣми, ставатъ малко смѣшни, а за нѣмскитѣ би подходили донѣйдѣ.

Английскитѣ каскетъ, който сега е толкова на мода у насъ, че даже македонскитѣ възстаници го носятъ, би билъ по-удобенъ при екскурзиитѣ, защото човѣкъ може и да спи съ него и да го турга въ джеба си; но за да стане той хигиениченъ, трѣбва козирката му*) да бѣде 2—3 пжти по голѣма, отколкото е сега, и въ дъното му да има по едно отверстие, за да се вентилира главата. Този каскетъ има двѣ уши и задна часть, които могатъ да се спусчатъ при силни вѣтрове или студове; това го прави много удобенъ.



Фиг. 4.



Фиг. 5.

Норвежки беретъ като калпакъ. Норвежки беретъ наденатъ въ студъ.

Понеже туристътъ не може да носи съ себе си чадъръ за слънце и дъждъ, затова шапката му трѣбва да е направена отъ специаленъ непропускаемъ платъ, отъ тиролски лоденъ (шаекъ отъ козя вълна, непропускаема) или отъ шведски вълненъ платъ (*drap de Suède*). Тия платове сж пропити съ химически соли, които ги правятъ неизмокряеми и непропускаеми за дъждъ безъ обаче да прѣчатъ на провѣтриването. Шведскитѣ беретъ (вж. фиг. 4 и 5), направенъ отъ широко плетена вълна съ странични крила, които могатъ да се спусчатъ за запазване ушитѣ и врата отъ студа, е най-хигиеничния за зимно врѣме, понеже провѣтриването на въздуха подъ него и отдѣлянето изпаренията на главата ставатъ лесно прѣзъ широката му тъканъ. При изброенитѣ условия той би билъ идеалниятъ зименъ калпакъ на туриста.

*) На висналата надъ очитѣ пришивка.

Най-нехигиеничната зимна покривка на главата е нашият национален кожен калпак — овчи или от друга кожа. Коженият калпак е тежък и плътен. Главата въ него се сгорещява много и се изпотява, а изпаренията не могат да се освобождават. Външният въздух не може да прониква под такъв калпак, за да освѣжи затворения въздух. Винаги съм се чудил на нашите селяни, какъ носятъ грамадни овчи калпаци въ най-голѣмитъ лѣтни горѣщини. Да не бѣше навика и изобилната потъ, която, като се изпарява, разхлажда малко главата, нашите селяни би падали лѣтно врѣме жертви на слънчевия ударъ. За да стане нашиятъ калпакъ отчасти хигиениченъ, трѣбва отъ двѣтъ страни на дъното му да има по едно малко отверстие, по единъ вентилъ, и да има, както иматъ нѣкои селски калпаци, уши за покриване ушите.

Покрай другите причини и тая нехигиеничностъ на шапката ни е причина за оголяването, оплѣшаването, на главита ни. Който не желае главата му да бѣде гола, да има и трето колѣно, нека си вентилира шапките!

Най-нехигиеничната шапка е фуражката на нашите войници, офицери и ученици отъ гимназиите. Чудя се, защо лѣкарите на тѣзи корпорации не издигнатъ гласа си противъ тѣзи антихигиенични покривки на главата. Въ дъното си, особено кожено, фуражката нѣма никаква вентилация. Козирката ѝ е черна и покрита съ лакъ. Тя поглъща силно слънчевите лъчи и съ това сгрѣбва главата; изпрѣчва се пъкъ и прѣдъ очите и прѣчи на правилното зрѣние. Съ фуражка тилътъ и вратътъ оставатъ непокрити и изложени на слънцето и студа.

Женските шапки, колкото и да сж ексцентрични, въ това отношение сравнително сж по-хигиенични, понеже сж забодени въ косата и висятъ надъ главата, която подъ тѣхъ е свободна и добръ се вентилира. За жените-туристки лѣтѣ една сламена шапка съ широки бордюри, зимѣ единъ платнемъ беретъ или кожено калпаче, косите прибрали подъ единъ вуалъ, както носятъ сега автомобилистите, е най-хигиеничната носия за главата. У тѣхъ дългата коса образува цѣла покривка на главата, като подъ нея остава свободно пространство за лесно провѣтриване. Нѣкои автори твърдятъ, че на това именно се дължи факта, че се срѣщатъ рѣдко у жените оголѣни, плѣшиви, глави, както е това у мъжете.

Очите. — Най-добър е очите да сж свободни. Очила цвѣтни, но не черни или сини, а едва пепеляви като димъ (*verres fumés*) се тургатъ само тогава, когато очите страдатъ лѣтѣ отъ силната свѣтлина или зимѣ отъ бѣлия блѣсъкъ на снѣга. По Алпите и тѣхните ледници и вѣчни снѣгове очилата сж необходими. Тѣ трѣбва да бѣдатъ цвѣтни съ телени мрѣжи наоколо, или така наречените у насъ „камѣнарски очила“, които се купуватъ по 20—30 ст. Сжитѣ сж удобни и за колоезлачитѣ, понеже прѣчатъ на хвърчащите наоколо мухички да влизатъ въ очите. Автомобилистите, за да запазятъ очите си отъ прахъ и мухи, носятъ специални очила (вж. фигура 6).

Много неприятно е на туриста, когато попадне въ окоото му нѣкоя мухичка или пращинка. Последнитѣ причиняватъ остри болки и сълзение, което има за цѣль да искара навнѣн влѣзлия прѣдметъ. Въ такъвъ случай туристътъ самъ прѣдъ огледало или другарътъ му съ края на една чиста кърпа може да извади чуждия прѣдметъ изъ окоото. Когато пращинката или камъчето се забие дълбоко въ окоото, става нужда лѣкарьтъ или по-опитниятъ туристъ да капне въ него растворъ отъ кокаинъ 2—3% въ вода, а слѣдъ като прѣстанатъ болкитѣ, изважда се прѣдмета изъ тъкнѣта на окоото съ ушитѣ на игла или съ специаленъ тѣпъ инструментъ. Пушкѣтъ и прахътъ сж врѣдни за очитѣ, затова трѣбва да се избѣгватъ. При пжтуването очитѣ трѣбва да се плискатъ често съ чиста слабо студена вода.



Фигура 6.

Очила за туристи и автомобилисти.

Шията. — Тя трѣбва да е винаги свободна, гола. Шията както и лицето сж доста калени за студа. Колосанитѣ яки сж врѣдни — стискатъ шията и съ това прѣчатъ на свободното кървообращение въ мозъка, па даже увеличаватъ давлението въ сждоветѣ му; нѣкои автори казватъ, че по тѣзи причини тѣ прѣдразполагатъ къмъ апоплексия (джмла). Туристътъ, разбира сс, нѣма да носи колосана яка; той ше носи закопчана, спусната и съвсѣмъ широка яка на ризата си. Добрѣ е при силни горѣщини вратѣтъ да се покрива съ тънка бѣла кърпа, за да бжде запазенъ отъ мухички и отъ прахъ и да се попива потѣта, която шурти отъ космитѣ.



Фиг. 7.

Туристска фланелева риза.

Грждниятъ кошъ (туловището). — Тая частъ отъ човѣшкото тѣло се облича съ риза или фланела или пѣкъ двѣтѣ заедно, споредъ сезона. Най-практични сж ризитѣ фланели, спортни ризи (вж. фиг. 7), т. е. риза отъ памукъ и вълна — памукъ съ ржкави и низки яки отъ сжщата материя. Тѣ попиватъ потѣта и постепенно я изпаряватъ, задържатъ единъ слой въздухъ между кожата и тѣхъ и съ това задържатъ частъ отъ топлината на тѣлото; сжщиятъ въздухъ се и вентилира. Тая е физиологичната роля на идеалната риза-фланела. Разбира се, за да бжде това така, трѣбва ризата-фланела да е тъкана отъ най-добъръ памукъ или отъ най-мека и избрана вълна, тъканѣта ѝ да не е много гжста, за да става лесно вентилирането. Най-добритѣ памучни ризи сж докторъ Ламановитѣ, които сж трайни, рѣдки и еластични — идеални въ всѣко отношение. А най-добритѣ вълнени ризи, особно за зимно врѣме,

сж докторъ Йегеровитъ*). За туриста никакъ не сж приспособими обикновенитъ бѣли памучни или ленени колосани ризи, яки и ржкави. Тѣ дълго врѣме държатъ потъта, изстудяватъ тѣлото и го мокрятъ, когато го вали дъждъ. Азъ самъ не нося никога бѣли колосани ризи, освѣтнъ при официални случаи по длъжностъ, а нося винаги туристски ризи-фланели — лѣтѣ отъ вълна и памукъ, цвѣтни, зимѣ само вълнени. Двѣ години вече лѣтѣ нося ризи-фланели отъ ленъ и вълна, така нареченитъ *flanelle securitas*, отъ които съмъ много доволенъ. Тия ризи-фланели неотдавна сж въведени въ Франция**). Тѣ сж много леки, меки за кожата (не я дразнятъ), трайни, не се свиватъ отъ прането, красиви сж и хигиенични — вентилиратъ тѣлото, попиватъ и лесно изпаряватъ потъта. Главната реформа на долното и горно облѣкло на д-ръ Ламана***) се състои въ това, че той, основайки се на физиологията и природнитъ изисквания на тѣлото, прави дрехитъ рѣдко тъкани като гжста мрѣжа, което позволява дишането на тѣлото да става свободно и въздухътъ пакъ да се задържа като изолационна обвивка, само че по-чистъ, по-здравъ, безъ врѣднитъ изпарения на тѣлото. Д-ръ Харловъ обича и прѣпорѣчва Ламановитъ памучни и Йегеровитъ вълнени долни дрехи, но той горѣщо прѣпорѣчва и чисто коприненитъ ризи. Тѣ сж меки, много леки, заематъ въ туристската чанта незначително мѣсто, зимѣ държатъ топло, лѣтѣ — хладно, понеже коприната не е добъръ проводникъ нито на студа, нито на топлината. Азъ не съмъ билъ толкова богатъ, за да провѣря казаното отъ Харлова за коприненитъ ризи и даже гащи, но вѣрвамъ на неговата опитностъ. Споредъ менъ, разумно е да се носятъ ленино-вълненитъ ризи *securitas* или чисто вълненитъ и памучнитъ Ламанови. Трѣбва да призная, въ честъ на нашата народна носия и индустрия, че сжитѣ качества като Ламановитъ долни дрехи притежаватъ не толкова гжсто тъканитъ памучни домашни платове — рѣдко такани и отговарятъ, споредъ менъ, на всичкитъ физиологични изисквания, само че сж малко острички на носене. Конопенитъ и лененитъ ризи сж практични за лѣтно врѣме само въ това отношение, че държатъ хладъ, но пѣкъ отъ друга страна тѣ стоятъ дълго врѣме мокри, не изпаряватъ добръ потъта и съ това сж непрактични; обаче за горни дрехи ги прѣпорѣчвамъ силно.

Отъ скоро врѣме хората захванаха охотно да носятъ така нареченитъ мрѣжи, мрѣжени памучни фланели — съ едра и рѣдка мрѣжа. Тѣ сж прѣпорѣчени отъ Ламана и се тъкатъ безъ възели. Мрѣженитъ фланели вентилиратъ тѣлото много добръ и изпаряватъ

*) Д-ръ Ламанови и д-ръ Йегерови реформени долни дрехи се продаватъ въ Берлинъ: Reform Kauf und Versandhaus Carl Braun, № 5 Kottbuser Damm, Berlin, S 59, дѣто се намиратъ всички реформени артикули за облѣкло; и у F. Grünfeld, Leipzigerstrasse, Berlin — голѣмъ магазинъ само на долни дрехи.

**) Доставятъ се отъ фабриката Leurent Frères, 26 Rue des Petite-champs, Paris, или отъ Варна — Голдфелдъ и синъ, комиссионери - прѣдставители.

***) Кжщата „Базаръ Парушъ и С-ие“ въ Варна доставя Ламанови долни ризи, гащи, чорапи и фланели за мъже, жени и дѣца.

добрѣ потѣта. Тѣ се носятъ по-голо и надъ тѣхъ се обличатъ бѣли ризи, като съ това се прѣмахватъ недостатѣцитѣ на послѣднитѣ. Азъ нося лѣтѣ само една ленено-вълнена или памучно-вълнена риза; зимѣ сжшо нося само една вълнена риза безъ всѣкакви други фланели или мрѣжи и винаги съмъ билъ доволенъ. Една французка туристка фабрика*) е почнала да фабрикува долни дрехи отъ тънка книга, удобни особено за автомобилиститѣ. Азъ не съмъ носилъ никога ризи отъ книга (тънки като цигарева книга, като японска или като книгата, отъ която правятъ изкуствени цвѣтя, абажури и пр.), но съмъ поставялъ зимѣ прѣзъ голѣмитѣ студове вѣстникъ подъ чорапитѣ и нагрѣдника си, за да ми бѣде по-топло. Чувалъ съмъ, че нѣкои хора въ Сибиръ носѣли ризи и чорапи отъ стари вѣстници. Всѣки може да направи опитъ съ такава книга и да се убѣди, че тя, като лошъ проводникъ за студа и топлината, се сгрѣва, задържа топлината на тѣлото, държи тепло; но пѣкъ отъ друга страна не е хигиенична, понеже не вентилира тѣлото, не попива и не изпаряра потѣта. Когато туристѣтъ пѣтува зимно врѣме, добрѣ е да носи по голо тънки книжни чорапи и ризи, за да му бѣде горѣщо, макаръ и да не е толкова хигиенично.

При нѣкои спортове подъ ризата се носятъ тѣй нареченитѣ sweater (юнашки) или колоездачни ризи (рубашки) — вълнени фланели, тъкани едро и иматъ отворъ само на шията. Колоездачитѣ носятъ по голо мрѣжа или риза и върху нея тая рубашка. Като колоездачъ азъ обличамъ рубашката си върху тънка памучна риза-фланела. Нѣкои вмѣсто рубашка носятъ фланелена жилетка, тъкана съ джебове.

Коремътъ и кръста. — Българинътъ най-много пази отъ изтиване кръста си. За тая частъ на тѣлото най-практиченъ и цѣлесобразенъ прѣзъ зимата е вълнения поясъ, който се и носи отъ народа ни. Съ него се задържа топлината на кръста и прѣдпазва отъ простуда. Тѣзи, които страдатъ отъ болки въ стомаха и червата, най-добрѣ могатъ да се прѣдпазватъ отъ простуда съ този националенъ поясъ, който служи на нѣкои и за шкафъ и джебъ на разни орждия и потрѣби. Лѣтѣ той би билъ на мѣстото си само при заболяване на коремнитѣ органи.

Коремътъ на мѣжа се покрива и запазва съ долния край на ризата, съ горнището на бѣлитѣ гащи и панталонитѣ, съ жилетката и горната дреха. Никакви колани или пояси не трѣбва да го прѣпасватъ. Той не трѣбва никакъ да е стѣгнатъ, защото това злѣ влияе на стомаха и черния дробъ и прѣчи на дишането и смилането. За да се избѣгне пояса или колана, носятъ се бретели прѣзъ рамената, краищата на които се закопчаватъ на панталонитѣ, и съ това всичката тежина пада на рамената, а не на корема. Коремътъ не трѣбва да бѣде стѣганъ и отъ гащитѣ. Всѣки може да си прѣдстави, какви измѣнения ще причини колана, който стѣга корема,

*) Fabrique de Vêtements en Papier imperméable „Crabbe“, 36 Rue de Lanery, Paris.

какъ ще се връзва той въ коремнитъ органи и какъ ще ги мжчи въ продължение на години. Коланътъ на мжжа върши сжщитъ пакости, както корсетътъ на жената. Сжщата форма на талията се срѣща у нашитъ селяни, които си стѣгатъ гашитъ съ кожени или вълнени колани. Странното е това, че жената се стрѣми да прилича и съперничи по талията си на оситъ, пчелитъ и мравкитъ; би било по-добрѣ да подражава тя на другитъ отлични качества на тия животни, които въ нѣкои отношения ги правятъ по-свършени отъ насъ! Като знаемъ, че диафрагмата и частъ отъ коремнитъ ни мускули помагатъ на дишането, ние трѣбва да дадемъ пълна свобода на тѣзи части — панталонитъ да оставимъ широки и заедно съ бѣлитъ гащи да ги окачваме на бретелитъ, патяжкитъ, прокарани прѣзъ рамената.

Тѣзи, които страдатъ отъ кръстоболъ (лумбаго) или отъ болки въ бѣбрежитъ, съвѣтвамъ да носятъ по голо рѣдко тъканъ фланелевъ поясъ, специаленъ-вълненъ или памученъ, но слабо стѣгнатъ.

Долнитъ крайщници. — Тия крайщници се покриватъ у мжжетъ съ долни гащи и панталони. Нѣкои французи никакъ не носятъ долни гащи, особно лѣтно врѣме, но това не е хигиенично, защото вълненитъ панталони попиватъ потъта и отдѣлянията на тѣлото, събиратъ праха и по тоя начинъ мърсатъ тѣлото. Долнитъ гащи сж необходими; тѣ трѣбва да сж направени отъ вълненъ или вълно-памученъ платъ, така нареченото трико, както сж приготвени Йегеровитъ и Ламановитъ платове, или да сж отъ вълна и ленъ както фланелитъ «securitas», или пъкъ само отъ памукъ и ленъ. Такива гащи сж удобни за лѣтно врѣме. Тѣ сж добри и за зимата, но за да бжде по-топло, отгорѣ имъ трѣбва да има поне тънки фланелени, памуччи или вълнени гащи. Формата имъ трѣба да бжде или като трико, като фланеленитъ, или да сж кроени и долу да се връзватъ съ тесмички. Добрѣ е и лененитъ или памучнитъ кроени гащи да иматъ долу маншетки вълнени или памучни, тъкани, за да не се връзватъ и да не стѣгатъ ширититъ краката. Както за ризитъ така ще кажа и за долнитъ гащи, че реформата и хигиената прѣпоръчватъ тъканъта да е рѣдка, за да може да се вентилира тѣлото. Гашитъ между краката трѣбва да сж скроени широки, за да се не връзва ржбътъ въ половитъ органи и да имъ прѣчи или пъкъ да се търка о тѣхъ и да ги поврѣди. Въ това отношение, трѣбва да се признае, нашитъ национални гащи или потури, плитки шалвари, сж много хигиенични. Тѣ не прѣчатъ на хода, не притискатъ половитъ органи, даватъ свобода и на краката, и на корема, и на половитъ органи, но съ условие да не се стѣгатъ съ връвъ о пояса, а да се закопчаватъ широко и да се закачватъ на бретелитъ, патяжкитъ. Понеже се прѣдпочита горнитъ гащи на туриста да бждатъ кжси, затова и долнитъ такива трѣбва да сж кжси до колѣнитъ; но ако сж тѣ като трико, смѣло могатъ да си останатъ до глезенитъ и долницата имъ до колѣната ще се покрива съ чорапитъ, което е за прѣпоръчване,

защото лѣтно врѣме ще запазватъ краката отъ ожулването на мухитѣ и драшенето на буренитѣ и храститѣ, а зимѣ ще топлятъ подобръ прасетата имѣ. Тѣсни бѣли гащи прѣчатъ на правилното кръвообращение въ кръвоноснитѣ сждове, особно въ венитѣ на долнитѣ крайщници, въ които вени може да стане разширение — болестъ, наречена *вариси* (varices). Тесмичкитѣ (ивицитѣ) на бѣлитѣ гащи сжшо не трѣбва да се стѣгатъ много.

Нѣкои алпинисти по примѣра на тиролцитѣ носятъ като тѣхъ тиролския националенъ костюмъ, който оставя цѣлитѣ колѣнѣ и прасетата съвсѣмъ голи. Човѣкъ трѣбва да сс е закалилъ като тиролцитѣ, за да се носи така; но по насъ при всевъзможни мухи, комари, бълхи и прашни пѣтища това е невъзможно или пѣкъ е много рискувано. И хигиената не е противъ това, защото се закалява организмътъ. Въобще сегашната хигиена признава голотата и я култивира. Знае се, че сега ние, лѣкаритѣ, успѣшно лѣкуваме много болести, особно неврастенията, малокръвието и затлѣстяването, съ слѣнчеви и въздушни бани, дѣто човѣкъ стои по нѣколко часа на слѣнце само съ шапка и безъ всѣкаква друга покривка на тѣлото — съвсѣмъ голъ. Даже и зимно врѣме човѣкъ съ слѣнчеви и въздушни бани, само нѣколко минути, може да се закали, — тѣлото му да диша и да работи свободно, ржждата, саждата, тѣй да кажа, въ много органи да изгаря и да се стопява. Така че всички почнаха да признаватъ костюма на баба Ева и дѣдо Адама като за нѣщо хигиенично при особни условия. Това е цѣла областъ на физиотерапията, природо-лѣчението. Но и да е така, на туриста по нашитѣ планини и пѣтища пакъ му трѣбватъ хигиенични долни гащи.

За да не бждатъ притискани половитѣ органи, гащитѣ между крачолитѣ не трѣбва да бждатъ тѣсни. Ако самитѣ органи сж много висящи, добръ е да се носи *суспенсоръ* (специални торбички за половитѣ органи). Това особно е наложително при яздене конь и велосипедъ. Харловъ прѣпорѣчва долни копринени гащи. Тѣ били леки, въ горѣщината почти не се усѣщали, а въ студено врѣме държели топло. По тоя въпросъ остава да вѣрваме на този авторъ. Пѣкъ комуто позволява кисията, нека си порѣча копринени гащи и ризи въ Вратца! Кѣлчищнитѣ гащи, които се носятъ отъ нѣкои наши селяни, сж много тежки, но рѣдко тъкани сж доста хигиенични. Нѣкои селени отъ край Дунавскитѣ села, както и ромѣнитѣ мокини носятъ лѣтѣ само единъ чифтъ широки гащи, които сж горни и долни. Тия гащи сж съвсѣмъ широки и зинали долу къмъ стѣпалата; тѣ вентилиратъ тѣлото добръ, но, споредъ менъ, по нашитѣ прашни пѣтища двата крачола служатъ за баджа на праха, по която послѣдниятъ се възкачва къмъ тѣлото и се лѣпи по него. Такъвъ недостатъкъ иматъ и нашитѣ дълги горни панталони и дългитѣ женски фусти.

За дѣца и жени много се употребяватъ сега така нареченитѣ ризи-гащи (ризи тъкани заедно съ гащитѣ — отъ едно парче), които се обличатъ прѣзъ единъ отворъ на гърба. Тѣ сж практични, понеже тежината на гащитѣ се прѣдава на раменѣтѣ и прилегатъ.

добър о тѣлото. Иматъ отворъ за естественитъ нужди на човѣка. Не зная защо търговскитъ кжси, които правятъ реформени дрехи, не правятъ такива гащи-ризи и за мъже. Щомъ такива гащи-ризи сж толкова хигиенични, удобни и прѣпоръчани за жени и дѣца, защо да не сж такива и за мъжете? Види се, прѣдразсждѣкътъ и мъжкото криво разбирано достойнство си показватъ рогата!

Краката. — Тѣ се обличатъ съ чорапи. За туриститъ, споредъ всички компетентни автори, най-практични сж мекитъ вълнени чорапи — кжси или дълги до колѣното (вж. фиг. 8). Тѣ трѣбва да сж нови и неупагани, нескжсани и поправени добртъ, защото зашитото и ухапаното мѣсто се търка и разранява крака, прави мехурчета. Памучнитъ чорапи ставатъ корави отъ потѣта и праха и лесно се кжсатъ. И тѣхъ Laman и други реформатори ги тъкатъ съвсѣмъ рѣдки, за да диша свободно кракътъ и да се изпарява лесно потѣта. Има специални чорапи за крака, които се много потятъ, така



Фиг. 8. Разни турвесеки чорапи.

нареченитъ Schweiss-socken (чорапи за потъ*). Тѣ сж много меки, приятни, попиватъ добртъ потѣта и не даватъ да се разранява крака. При кжси панталони чорапитъ трѣбва да бждатъ дълги — да покриватъ колѣната и вълнени. Тиролцитъ носятъ чорапи, които покриватъ само прасетата, а колѣната и краката оставятъ голи. Когато врѣмето е студено, при кжси панталони, туристъ трѣбва да покрива чорапитъ на краката си съ така нареченитъ *гамаши*, т. е. чорапи безъ ходила (вж. фиг. 9), както зимно врѣме носятъ дѣцата и женитъ. Тѣ сж вълнени или памучни и се държатъ за стѣпалото по срѣдствомъ едно каишче или ширитъ. По практични ми се виждатъ така нареченитъ molletières или jambières, които не сж друго освѣнъ единъ бинтъ, една фаша отъ вълненъ платъ, широкъ 8—10 сантиметра, дългъ 2 метра и 10 сантиметра до 3 метра, съ

*) Намиратъ се за проданъ въ Grünfeld и Berlin (у C. Braun).

който се увива крака отъ глезенитѣ до колѣното (вж. фиг. 9), надъ чорапа, между обувката и панталона. Тѣзи гетри топлятъ крака и го запазватъ отъ студъ и драскане отъ драки и храсти. Платненитѣ *гетри*, които се носятъ отъ нѣкои наши франтове (контета), сж много кжси, което ги прави нецѣлесьобразни; тѣ се закопчаватъ отъ страни и покриватъ горницата на обувката (чепика). Коженитѣ гетри, които се носятъ отъ нѣкои ловджии, и нѣкои яздачи на конь, сж доста удобни — запазватъ добръ прасетата на краката. Горницата на ботушитѣ играе сжщата роль.

За да ни се топлятъ краката добръ зимно врѣме, както казахъ по-рано, трѣбва да ги обуваме въ вълнени чорапи; а добръ ще бжде, ако турнемъ подъ тѣхъ и книжни чорапи (даже отъ вѣстници).

Ще кажа нѣколко думи за *партенкитѣ* (кърпи за крака). Тѣ се носятъ повече отъ войницитѣ и нѣкои селяни. Партенки отъ



Фиг. 9. Гамаша — бинтъ.



Фиг. 10. Туристски чепикъ подкованъ.

рѣдкѣ (порозенъ) платъ и обути добръ сж по-удобни и по-хигиенични отъ чорапитѣ. Въ много широки или много тѣсни обуша (чепици) тѣ убиватъ (нараняватъ) крака сжщо като чорапитѣ. Който е навикналъ съ тѣхъ, нека ги носи. За кракъ нараненъ или съ мазоли партенкитѣ сж много по-практични, понеже по-лесно и по-добръ запазватъ прѣврѣзкитѣ на раничкитѣ.

Най-важната частъ отъ костюма на туриста, пешеходеца, сж *обувкитѣ* (чепицитѣ). Тѣ обличатъ краката. Обувката трѣбва да прилѣга добръ на крака — да не стѣга, нито пѣкъ да бжде много широка, за да не търка и разранява месото. И въ двата случая се образуватъ мазоли, които сж търнитѣ на пѣшеходството. Най-добритѣ обувки на туриста сж тѣзи съ врѣзки (шнурове), защото тѣ могатъ да се стѣгатъ и разпусчатъ споредъ условията (вж. фиг. 10). Когато туристътъ се качва по планинитѣ, разпуска малко врѣзкитѣ на обувкитѣ си, а когато слиза, стѣга ги, за да не играе и да не се изкълчва крака му. Врѣзкитѣ трѣбва да бждатъ кожени, по въз-

можностъ отъ делфинова кожа. Вмѣсто връзки на обувкиѣ си можемъ да поставимъ затвораѣки като на каучуковитѣ шошони, т. е. двѣ металични язичета, които се вкарватъ едно въ друго и сж на-зжбени така, че човѣкъ може да стѣга страничнитѣ части, уши, на обувката както иска. Това става бързо, безъ много навеждане, което за по-дебелитѣ хора е голѣмо прѣимущество. Горнището на обувката не трѣбва да бжде много високо надъ глезенитѣ (malleoli), кокалчетата, на крака, за да не убива месото на прасето. Отпрѣдъ се поставятъ само 4—5 голи копчета; съ повече се затруднява връзването на връзкитѣ. Самитѣ обувки трѣбва да сж направени отъ волска кожа или отъ юфтъ. Тѣлешката кожа не е непромокаема. Прѣститѣ трѣбва да стоятъ по-назадъ отъ върха на обувката поне 2 см., за да не се нараняватъ при удране крака о камъчетата. Прѣдпочита се върхътъ да бжде двоенъ, за да устои на такъвъ ударъ и да не се кжса и изтрива лесно. Формата на обувкитѣ трѣбва да бжде тѣй наречената „американска“ (съ широки върхове, носове), за да бждатъ прѣститѣ свободни (вж. фиг. 10); такава е асж и естествената форма на нормалния, неизмжчения, отъ моднитѣ остри, иглообразни обувки. Подметкитѣ имъ трѣбва да бждатъ дебели или двойни и да се издаватъ настрани 1—1.5 см. Тѣ трѣбва да сж зашити съ горнището, а не ковани съ гвозден. Токоветѣ да бждатъ низки и широки. Кожата отгорѣ на крака (на гърба му) да бжде безъ шевъ и отъ едно парче, а задниятъ шевъ да бжде покритъ, за да не убива петата. Горнището на тока да не бжде кораво, за да не убива месата. То трѣбва да е разчукано и добръ размекнато. Обувката отвжтрѣ трѣбва да е покрита съ мека кожа, мешина. За да не влиза вода въ нея, поставя се отпрѣдъ кожено язиче, сгнато отстранѣ и зашито за обувката. А връзкитѣ се връзватъ върху язичето. Ушитѣ на обувкитѣ трѣбва да бждатъ отъ якъ платъ или кожени и добръ зашити.

Прѣпоржчва се, особено за ония, на които се потятъ краката, да носятъ въ обувкитѣ си *подложки* отъ мѣхъ, тапа, луфа или асбестови. Тѣ трѣбва често да се вадятъ и сушатъ. Азъ нося обувки съ външни подложки отъ тапа, поставени между подметкитѣ и горнището на обувкитѣ. Тапата въ случая запазва крака отъ влага, когато се намокри ходилото, и ми се вижда доста цѣлѣсообразна.

Горко на тогова, който трѣгне на пжтъ съ нови сбуща! Туристътъ прѣди да трѣгне на дългъ пжтъ трѣбва да поноси обувкитѣ си, да направи съ тѣхъ малки екскурзии, докато прилѣгнатъ добръ на краката му, иначе той ще бжде принуденъ да ходи като по орѣхи или по търне, ще се измжчва и ще стане мжченикъ на мазолитѣ, прѣтриванията и разраняванията на краката. За да не пропускаѣ обувкитѣ влага, намазва се кожата имъ съ чиста мазъ или съ специална мазъ — морсова мазъ (morsöl, lauparine*). За

*) Намира се за проданъ у Och Frères, 4 Rue du Marché, Genève, Suisse. Тая търговска кжща е най-старата и най-позната въ Швейцария съ туристски артикули.

да не се плъзга туристът по канаритѣ и за да бжде ходътъ му по-сигуренъ, обувкитѣ му трѣбва да сж подковани съ специални гвоздеи — остри, издадени и назжбени отъ разни страни (вж. фиг. 10). Обувкитѣ на алпиниста (планиниста) не трѣбва да виждатъ боя (вакса). Тѣ се мажатъ два пѣти въ седмицата съ специалната мазъ — най-добръ е, когато сж мокри. А когато се оставятъ да съхнатъ слѣдъ нѣкоя екскурзия, трѣбви да се напълнятъ съ чорапи, парцали или съ сухо сѣно. Добръ е туристътъ да има въ раницата си и единъ чифтъ леки чепици, леки пантофи или терлици за обуване прѣзъ врѣме на почивка, изъ града и изъ равно шосе. За екскурзии по равни скали и пѣтища правятъ се леки платнени обувки съ табани отъ кълчища или плетени вжжета. Така нареченитѣ юнашки или гимнастични леки платнени обувки сж доста практични за ходене изъ града и прѣзъ врѣме на почивка.

Другъ видъ обувки сж *ботушитѣ*. Тѣ се носятъ у насъ най-много отъ войницитѣ, носятъ ги на ловъ и за яздене конь, но сж доста непрактични, понеже убиватъ и стѣгатъ прасетата и не позволяватъ свободно да се вентилира крака. Въ войската почнаха вече да замѣнятъ рускитѣ ботуши съ високи чепици, наречени японски.

Нашитѣ национални *царвули* сж практични само за извѣстни мѣста. Тѣ сж удобни за ходене по равни пѣтища, понеже сж леки, но по планинитѣ и по остритѣ скали никакъ не сж удобни, защото табанитѣ имъ сж тънки и върховетѣ слаби, та не може да се запази крака отъ набиване и нараняване. Ако се поставятъ на царкулитѣ двойни подметки (пенчета) и се направятъ върхотетѣ имъ широки и при това навушата за увиване крака се модернизиратъ малко, мисля, тѣ ще станатъ хигиенични туристски обувки.

Пантофитѣ, кжситѣ чепици, съвсѣмъ сж неудобни за туриста, защото кракътъ играе въ тѣхъ и лесно може да се изкълчи и нарани по планинитѣ, а по равни пѣтища тѣ се пълнятъ съ пѣськъ и камъчета, които силно дразнятъ и убиватъ крака. За малки излети по долини и равнини би се употребявали и пантофитѣ, но трѣбва да се прѣпасватъ добръ прѣзъ глезенитѣ на крака, за да не влизатъ въ тѣхъ пѣськъ и камъчета и да не се кълчи лесно крака. Най-хигиеничнитѣ въобще, но не и най-практичнитѣ за туриста сж „сандалинтѣ“, т. е. пантофи само съ подметки (пенчета) и ремъци, безъ друга кожа, и обути на босъ кракъ, каквито носятъ калугеритѣ капуцини*), или така нареченитѣ „кнайпови сандали“. Хигиенични сж и пантофи, отворени така, че кракътъ да се вентилира свободно, и опасани само съ едно ремъче прѣзъ гърба на ходилото. Сжщо такива сж по-високитѣ пантофи, направени отгорѣ отъ рѣдъкъ платъ или отъ тънки плетени кожени ремъчета така, че да може кракътъ добръ да се вентилира. Обаче по балканитѣ, по скалитѣ и камѣнацитѣ съ пантофи човѣкъ би рискувалъ да си изкълчи краката или най-малкото да ги нарани.

*) Калугери отъ ордена на св. Францискъ.

За галоши и дума не може да става — не сж обувки за туриста. Изключение би се направило зимно врѣме и то съ рискъ да се скжсатъ на всѣка крачка или да се изгубятъ въ лѣпливата каль.

Да ходи туристътъ босъ по равни шосета е много рискувано, но не е нехигиенично. Ходенето така по планинитѣ е невъзможно. Нѣкога единъ лудъ човѣкъ въ Франция обѣщавалъ на тамошното военно министерство да му икономисва всѣка година по нѣколко милиона франка отъ бюджета, като махне чепицитѣ на войницитѣ и патентова своето изобрѣтение — „да се табаносатъ краката на войницитѣ...!“ Само тогава туристътъ би ходилъ босъ навсѣкждѣ безъ страхъ и безнаказано, но дотогава нека сж здрави чепицитѣ ни!

Доста практични сж гуменитѣ (каучуковитѣ) подложки, които се завинтуватъ въ токоветѣ на обувкитѣ. Съ тѣхъ ходѣтъ става по-еластиченъ, по-безшуменъ, амортиратъ се сѣтрѣсеніята, причинени отъ удряне токоветѣ о пѣтя, и кракътъ не се плѣзга така лесно по канаритѣ. Гуменитѣ токове сж практични и по планинитѣ, но за тамъ още го-практични сж гвоздеитѣ. За всѣкидневното ходене гуменитѣ подложки*) сж много удобни и хигиенични.

(Слѣдва).

ВѢСТИ.

Съюзътъ на славянскитѣ туристи. — Вториятъ подготовителенъ славянски сборъ въ София прѣзъ юний т. г. взе рѣшение да се осжществи проектирания славянски туристски съюзъ. Резолюцията за това бѣ прѣдставена отъ чешкия делегатъ *д-ръ Вратиславъ Черни*. Подготовителнитѣ работи за тоя съюзъ сж свършени.

Хижата на Витоша. — Настоятелството на Софийския клонъ „Алеко Константиновъ“ е поискало отъ Софийския окржженъ съвѣтъ и отъ Софийската градска община съ мотивирани заявления помощъ за изграждане хижата на Витоша. Надѣваме се, че окржж-

нитѣ и общинскитѣ съвѣтници ще разбератъ значението на Витошката хижа, украсата на столицата, и ще удовлетворятъ справедливото искане на столичнитѣ туристи.

Туристска хижа. — В-Търновскиятъ клонъ „Трапезица“ въ едно отъ общитѣ си извънредни засѣдания прѣзъ тоя мѣсець е разисквалъ въпроса за построяване туристската хижа на „Хисаря“. Рѣшено е съ голѣмо болшинство да се изразходятъ за постройката ѝ около 40,000 лева. Избрана е и комисия, която ще се грижи за намиране източникитѣ. Хвала и честь на старо-столичанитѣ туристи!

*) Единъ чифтъ струватъ 1 л.

**Нѣмски туристъ въ Бълга-
рия.** — Баварецътъ (отъ Мюн-
хенъ) *д-ръ Адалбертъ Сегинъ*, из-
вѣстенъ туристъ, миналото лѣто
посѣти и България. Той бѣ ра-
душно приетъ отъ столичнитѣ ту-
ристи и разведенъ въ околността
на София и по красивата Витоша,
отдѣто е видѣлъ величествената

Рила планина съ вѣчнитѣ ѝ снѣ-
гове и околнитѣ български рав-
нини. Г-нъ Сегинъ е членъ на
Французкия алпински клубъ, на
Нѣмско - Австрийското планинско
дружество, на Кримско-Кавказкия
планински клубъ и на Българско-
то туристско дружество — Софий-
ски клонъ „Алеко Константиновъ“

ТУРИСТСКА ПОЩА.

Погрѣшно е съобщено въ отчета за 1007 год. на В.-Търнов-
ския клонъ „Трапезица“, че сж дадени на централното настоятелство
на дружеството 20 екземпляра отъ „Пжтеводителъ на В.-Търново и
околността му“, издание на сжщия клонъ (вж. „Бѣлг. туристъ“,
год. VI, бр. 9, стр. 140). Въ библиотеката на настоятелството не
е полученъ нито единъ екземпляръ отъ тоя пжтеводителъ.

*

Рекламата на швейцарската търговска кжша M. Och Frères ще
се помѣства въ останалитѣ броеве на сегашната година на списа-
нието. На сжщата кжша сж изпратени бр. 1—6.

*

Отчетътъ на централното настоятелство на БТД. за 1909 год.,
четенъ на X туристски сборъ въ София, ще се печати въ единъ
отъ близкитѣ броеве на списанието.

До клоноветѣ на БТД.

Членоветѣ на дружеството отдавна вече сж получили бр. 6 на
дружествения органъ и знаятъ, че трѣбва да внесатъ чрѣзъ клоно-
вото си настоятелство въ централната каса 1 левъ абонаментъ за
цѣлата му годишнина. А клоновитѣ настоятелства пѣкъ сж задлжени
да събератъ тоя абонаментъ веднага слѣдъ излизането брой 1. и да
изпратятъ сумитѣ незабавно въ касата. Обаче единитѣ и другитѣ за-
бравиха своитѣ задължения къмъ централната каса, забравиха, че
издаването на списанието става съ пари (а тѣ ще платятъ само 10
стот. за брой!) и че главниятъ източникъ за това е абонамента.

Централното настоятелство, като има прѣдъ видъ положението на касата си и задълженията, които има спрѣмо кредиторитѣ по издаване дружествения органъ, най-настоятелно иска отъ клоноветѣ да изпратятъ веднага абонамента на списанието и *приноса* си къмъ централната каса. Контото клонове не изпълнятъ тия сж задължения къмъ каса и не се съобразяватъ съ исканията на чл. чл. 63 и 64 отъ дружествения уставъ, ще се смѣтатъ за неизправни и ще се приложатъ за тѣхъ чл. чл. 87 и 88 отъ сжщия уставъ.

Отъ централното настоятелство.

—≡ОБЯВИ≡—

Пътеводителъ на София и околността ѝ съ планъ на града и показалецъ на улицитѣ му. Издание на Българското Туристско Дружество. Цѣна 1 левъ. На 10 и повече екземпляра прави се 25 % отстъпка. Намира се за проданъ у централното настоятелство на дружеството и у книжарницитѣ въ София.

ФОТОГРАФИИ на Мусала, Габровския манастиръ, Поганавския манастиръ, Чамъ-кория и Бачковския манастиръ на пощенски карти. Издава Софийския клонъ „Алеко Константиновъ“ отъ БТД; 50 и повече карти — цѣна 5 ст. едната.

Фабрика за бастуни Д. К. Куновъ, София, работи и доставя *туристски тояги* (ковани съ шипъ) — съ гега и безъ гега.
