



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, октомврий и ноемврий 1910 г. Брой 8 - 9.

Д-ръ II. Ив. Стояновъ.

Хигиената на туриста.

(Продължение отъ брой 7).

Горното облѣкло на туриста. — Идеално горно облѣкло (носия, форма, така да кажа) на туриста би било това, което е леко, което може да вентилира тѣлото добръ прѣзъ врѣме на горещинитѣ и да го топли зимно врѣме; което не пропуска топлината да сгрѣва тѣлото, нито пропуска дъжда и влагата да го мокрятъ. Мисля, че всички тия свойства се притежаватъ отъ *шведския щофъ* (drap de Suède) и отъ *тиролския шаекъ* (tiroles loden) И нашиятъ шаекъ би ги притежавалъ, ако е направенъ отъ вълна такава, отъ каквато правятъ селскитѣ ямурлуци. Казахъ и по-напрѣдъ, че drap de Suède е вълненъ платъ, натопенъ въ химическа течность, която го прави непроницаемъ за водата, а пропускаемъ за въздуха. Знае се,

че каучуковитѣ щофи, не сж практични нито хигиенични, понеже тѣ не пропусчатъ не само влагата, но и въздуха, та тѣлото се задушва — не може да диша, не може да се провѣтрива. Туристътъ се изпотява съ такава дреха и сетнѣ по-лесно изтива. Тиролскиятъ лоденъ е вълненъ платъ, вѣроятно, и съ козя вълна, която сжщо не пропуска влагата, а само пропуша въздуха. Нашиятъ шаецъ пропуска влагата и лесно се мокрятъ. Тѣ, както и английскитѣ шаеци или шевноти, би били хигиенични, ако се тъчеха по-рѣдки; съ такава тъканъ не се мокрятъ толкова и допушатъ лесно провѣтриването на тѣлото. За дѣжда и влагата добръ служи пелерина или дълга дреха, направена отъ drap de Suède или отъ Loden.

За горно облѣкло Харловъ прѣпорѣчва не само лодена, но и английския шевнотъ, особено шотландския home spin (домашно тъкане), който е лекъ, траенъ, не се свива и стои добръ на тѣлото; когато лоденътъ, както нашиятъ шаецъ, слѣдъ единъ дѣждъ губи формата си. Английскиятъ платъ е много скѣпъ сравнително лодена; отъ първия единъ кос. юмъ би струвалъ 100—125 лв., а отъ втория — 50—60 лв. Drap de Suède струва отъ 5 до 12—14 л. едина метъръ (споредъ качеството) и не се различава много отъ английскитѣ щофи. Той е широкъ 1 метъръ и 40 см., не пропуска дѣжда и позволява на тѣлото да се вентилира. Щофитѣ трѣбва да бждатъ по-тънки (лѣтни) и съ свѣтълъ цвѣтъ, прѣимуше ствено пепеливъ.

Панталони (горни гащи). Най-пригодни за туриста сж кжси панталони, които да достигатъ до половината на свиркитѣ. Тѣ се дигаѣ малко и се закопчаватъ подъ колѣната; не се стѣгатъ съ ластикъ, за да се не стѣга крака. Обикновено туристскитѣ панталони се оставятъ по-широки, за да не убиватъ между краката при голѣми крачки. Дългитѣ панталони никакъ не сж практични — крачолитѣ имъ лесно се мокрятъ и прашатъ, за носенето имъ се губятъ повече сили и краката извѣрдно много се цапатъ. Който нѣма кжси панталони, може да приспосиби дълги, като ги подгъне добръ навжтрѣ и ги привърже така подгънати о горницето на дълги чорапи; а когато пристигне въ града и се срами да ги носи кжси, може лесно да ги спусне и да се прѣобърне въ обикновенъ гражданинъ. Кжси панталони носятъ още юзациѣтъ и колоездачитѣ. Най-практично е панталонитѣ да иматъ двойно дѣно, за да бждатъ по-трайни и да прѣдпазватъ отъ измокряне

П а л т о т о на туриста трѣбва да бжде удобно. То се прави съ яка, закопчава се отпрѣдъ огорѣ до долу и се остава по-дълго, за да покрива корема и кръста. Тая дреха трѣбва да има отвѣнъ 4 джеба, а отвжтрѣ — два. Добръ е джебоветѣ отвжтрѣ да сж подплатени съ каучуковъ щофъ или да сж направени отъ кожа, за да не се мокрятъ, когато се разлѣе нѣщо въ тѣхъ. Тѣ се кроятъ малко полегати и съ полегати капаци, които трѣбва да се закопчаватъ. Ако джебоветѣ сж прави, нѣщата въ тѣхъ ще изпадатъ лесно при катеренето по планинитѣ. Ржкжвитѣ на палтото се

правятъ съ малъкъ отворъ. Много практично е да иматъ тѣ на края си по едно обърнато ржкявче като маншетъ, което да се закопчава съ едно копче. Когато духа студенъ вѣтръ, обръща се ржкявчето напредъ и се закопчава, за да се затвори отворътъ на ржкава, прѣзъ който може да влиза вѣтъра. Зимно врѣме при нашия климатъ кжсото палто може да се носи подплатено съ памукъ или кожа

Е л е к т ъ (жилетката) е излишна горна дреха прѣзъ лѣтото. Той се облича само зимъ, за да топли гръдния кошъ.

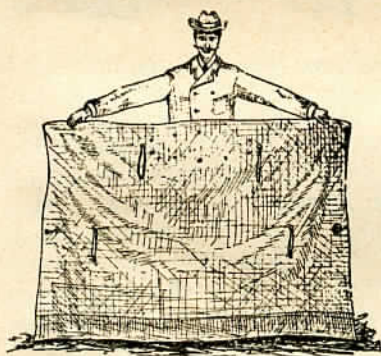
Горна дреха. За прѣдпазване отъ дъждъ и студъ туристътъ облича и горна дреха — пардесю или пелерина или двѣтъ съединени (вж. фигуритѣ 11, 12, 13 и 14). Тая дреха трѣбва да бже непромоклива, разбира се, не каучукова или ако е отъ каучуковъ шофъ, трѣбва да има повече вентили подъ ржкавитѣ, за да не сгорещява и изпотява тѣлото. Не много дългата пелерина, направена отъ лоденъ или отъ шведски вълненъ платъ, е най-практична —



Фиг. 11.
Пелерина



Фиг. 12.
Пардесю.



Фиг. 13.

Пледъ (горна дреха, отделяло).

покрива цѣлото тѣло, а въ дъждъ може да покрие и раницата на туриста. Ямурлукътъ на селянина е доста практична горна дреха, понеже не пропуска дъжда и държи топло. Горната дреха на туриста трѣбва да има обязательно *качулка* (гугла), за да се покрива съ нея главата въ врѣме на дъждъ, вѣтръ и студъ.

Облѣклото (костюма, носията) на туристката. — Ако животътъ е едно дълго пжтешествие отъ люлката до гроба, то най-вѣрния ни спжтникъ е жената. Тя може да ни бже спжтница и другарка и въ туризма. Женитѣ почватъ вче, поне въ Европа, да ставатъ смѣли туристки и алпинистки, както ставатъ страстни спортистки и автомобилистки. „Споредъ светица и темяна“, казва народната пословица; „споридъ спорта и костюма“, ще кажа азъ. Естествено, тогава и иначе нехигиеничниятъ костюмъ на жената се приспособява за новата си роля и се измѣня споредъ исканието на ту-

ризма. Какво би сторила нещастната туристка, ако би се облѣкла въ сегашния женски костюмъ съ дълги и тѣсни поли, съ стѣгнатъ корсетъ, съ цѣлъ банръ отъ косми на главата, похлюпени подъ колосалнитѣ и лудешки шапки като чадъри или, по-добръ, като палатки! Туристката може да носи на главата си мъжка шапка, каскетъ, беретъ, а отгорѣ — газъ или воалъ, който ще прикрѣпва космитѣ ѝ да не се развѣватъ отъ вѣтъра. Тя трѣбва да облѣчи туристска фланелева риза като мъжката, само да бѣде по-естетична, разбира се; отгорѣ пъкъ да облѣче по-широка блуза шемизетка. Туристката замѣня корсета съ елече, ливчикъ, който, безъ да стѣга, поддържа бюста ѝ. Тя ще облѣчи кжса платнена фуста надъ щофени широки и кжси панталони като турскитѣ шалвари, само да бѣдатъ по-кжси, а обувката ѝ ще сѣ сжшо както мъжкитѣ. Най-удобни долни



Фиг. 14. Разнитѣ прѣобразованія на пледа — горна дреха.

гащи за туристката сѣ гащитѣ-риза фланелени. Фустата и гащитѣ ѝ да се закопчаватъ за елечето, и съ това всичката имъ тежина ще пада на рамената, а не на корема и на кръста. Отъ сегашнитѣ модни рокли отчасти хигиенична е така наречената форма *princesse*, на която фустата и блузата сѣ отъ едно парче като сукманитѣ на нашитѣ селянки, та тежината имъ пада само на рамената. Но и най-удобния туристски женски костюмъ би билъ илюзия, ако туристката обуе своитѣ елегантни дамски обувка съ високи като кжчили токове и съ остри като игли върхове. Елегантната дама винаги стѣпва несигурно, кракътъ ѝ се люлѣ на лѣво и на дѣсно като пиянъ, додѣ пристѣпи напредъ. З-това (бушета на туристката трѣбва да бѣдатъ съ низки и широки токове, съ широки върхове (носове) и съ двойни и издадени подметки (пенчета) както мъжкитѣ обувка, за да бѣдатъ удобни при ходенето.

Фустата на туристката трѣбва да бѣде по-кжса и да може да се дига и закопчава за копчетата на едни капаци, както чорапитѣ се закопчаватъ за жигрегнеритѣ, или пъкъ да може да се скжсява съ набождане десетина английски карфички или съ сегашнитѣ секретни копчета. Когато туристката не желае да бѣде безъ корсетъ, трѣбва да турне още корсетъ като за бременна жена, или пъкъ ливче (еле-

че) съ малки балени; на корсета или на елечето се закопчаватъ гащитѣ, фустата и чорапитѣ.

Изобщо жената се облича по-леко отъ мъжа. Това се дължи отчасти на странното внушение на модата и главно на природата на жената — и най-слабата има единъ пластъ подкожна тлъстина, която закръглява форлитѣ ѝ и ги прави естетични. Тая тлъстина прави да се държи жената по-лесно надъ вода. Тя би била добъръ плувецъ и не би се удавяла, ако не се страхува и се държи спокойно надъ водата или въ нея. Този фактъ е извѣстенъ въ физиологията.

Всичко, което се каза за долнитѣ и горни дрехи на туриста, съ нѣкои изключения, които по-горѣ изброихъ, се отнася и за тия на туристката (вж. фигура 15). Никждѣ на друго мѣсто, както въ туризма, не се налага таковъ равноправие между туриста и туристката — между мъжа и жената. Жалкото е само това, че женитѣ у насъ не използватъ за своитѣ цѣли тоя мощенъ факторъ — туризма, който би ги закрѣпилъ, би ги направилъ по-силни и би наложилъ явно и на най-консерватора туристъ равноправие поне въ костюма и практиката на туризма.



Фиг. 15.

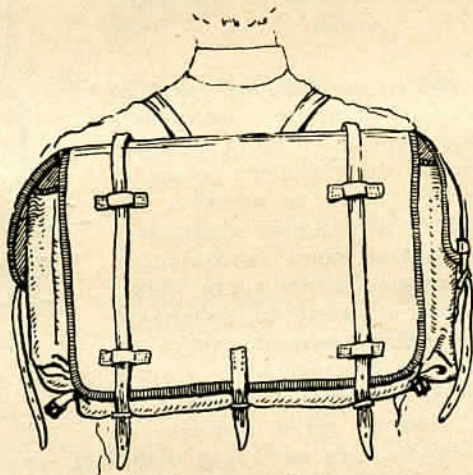
Женски туристски костюмъ.

Книжни дрехи. — Реформаторитѣ на спортното облѣкло прѣпоръчватъ на туриста да облича и книжни дрехи — долни и горни. Парижката *Fabrique de vêtements en papier imperméable „Crabbe“*, която споменахъ и при описването облѣклото на гръдния кошъ, вече фабрикува отъ специална книга (намазана съ каучукова смѣсъ) книжни долни дрехи (ризи, гащи, фланели, чорапи), жилетки, ржковици, пелерини и горни дрехи. Книжнитѣ дрехи не се кжсатъ лесно. Тѣ не пропушатъ влагата и студа и, споредъ опититѣ на специалисти, топлятъ добръ. Това се лесно обяснява — книгата е лошъ проводникъ на студа и влагата, та запазва и топлината на тѣлото. Въ Франция *Tauring Clul de France* ги е премиралъ. Тамъ ги употребяватъ и офицеритѣ по маневритѣ. Само че сж доста скжпи: единъ чифтъ чорапи — 1.50 лв., ржковици — 3 лв., жилетка — 3 лв., гащи — 10 лв., одеяло (200 грама тежина) — 10 лева и пр. Много практиченъ е книженъ чувалъ за спане (струва 30 лева), въ който човѣкъ може да спи на голата и влажна земя. Книжнитѣ дрехи се носятъ надъ долнитѣ дрехи, не по голо, освѣнъ ржкавицитѣ. Тѣ сж съвсѣмъ леки и топлятъ добръ. Прѣпоръчватъ ги за пжтуване, за ловъ зимѣ и за всѣки другъ спортъ.

Принадлежноститѣ на туриста. — Туристътъ трѣбва да е облѣченъ не само съ леко и за всѣко врѣме пригоднo облѣкло, но той трѣбва да има и нужнитѣ принадлежности (справа, такъмъ, снаряжение), за да му бжде всѣкога сгодно, да пести силитѣ си и да пази здравето си. Принадлежноститѣ на туриста изискватъ особено внимание, защото той безъ тѣхъ въ едно пътуване може лесно да причини и на себе си и на своитѣ другари голѣма досада и дори злополука. Като необходими принадлежности (нѣщата отъ справата, нужни за пътуването) посочвамъ: раница, тояга, очила (за тѣхъ се говори въ отдѣла за облѣклото), вѣже, подкови на обувката, ракети, ски, плоска, палатка, походна кухня, чаша, ножъ, фенеръ, джебна аптечка, бинокль, компасъ, географска карта и барометръ.

Раница. Най-необходимата принадлежностъ на туриста е раницата (чанта). Тя е нераздѣлима отъ него като сѣнката му. Въ нея той прибира най-необходимия си багажъ и храната си. Има два вида туристски чанти: 1. раница (*hàvresac* — по френски, *Tornister* — по нѣмски) и 2. торба (*sac tauriste*, *sac tirolien* — по френски, *Kucksack*, *Tyrolersack* — по нѣмски).

Туристската раница е както тая на войника (вж. фигура 16). Тя се прави отъ специаленъ непромокливъ платъ. Състои се отъ

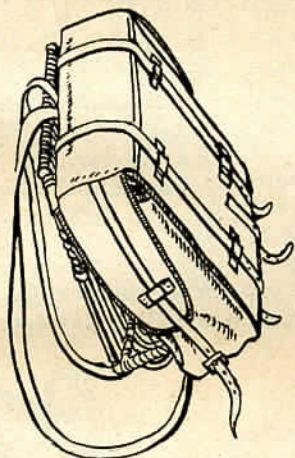


Фиг. 16. — Раница.

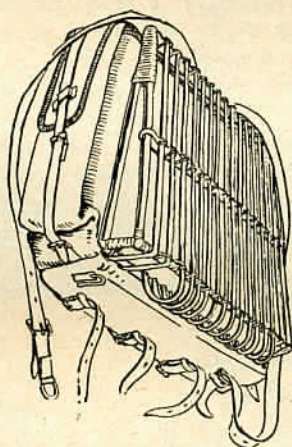
едно дълъгъесто, четвъртито сандъче, на което задната частъ се затваря съ 4 капаци, които се покриватъ единъ другъ и се стѣгатъ съ мешинени парчета и катарами. Такава швейцарска туристска раница азъ описвахъ на Плъвенския туристски сбoръ прѣзъ 1904 г. Раницата трѣбва да бжде 50—55 см. дълга, 40 см. широка и 15 см. дебела. На най-горния ѝ капакъ се прави единъ голѣмъ джебъ

за карти, планове и книги, а отъ двѣтъ ѝ страни — по единъ цилиндриченъ джебъ, въ който се тургатъ шишета, хлѣбъ и др. Джебоветъ иматъ сжшо капаци. Раницата се държи на гърба съ два ремъци, отъ които единиятъ е зашитъ, а краятъ на другия се закачва долу за гага, за да може раницата лесно да се сменя и надева на гърба (вж. фигура 17).

За да не се изпотява гърба при ходенето, поставя се подъ раницата една клинообразна кошничка, уплетена съ върбови пръчки (вж. фигура 18 и 19). Раница съ кошничка е хигиенична,

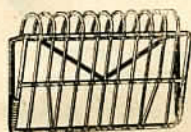


Фиг. 17.



Фиг. 18.

защото подъ нея остава празнина, дѣто въздухътъ има достъпъ всѣкога, та изпаряването на потъта става лесно. Ако тя е безъ кошничка, както е направена отъ непропускаемъ платъ, ще сгрѣва и задушавя гърба силно като мушама, ще го изпотява, а слѣлъ това пѣкъ той лесно ще изтива.



Фиг. 19.

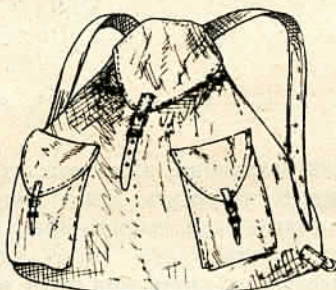
Кошничка — прѣдпазитель за раница.

Туристската торба (тиролски сакъ) има форма на обикновенъ чувалъ, стѣгнатъ отгорѣ съ провървенъ канапъ като кисия за пари или тютюнъ и покритъ съ капаче. Тя заедно съ капачето си се прави отъ непромокливъ платъ. Туристътъ надева торбата на гърба си посрѣдствомъ два ремъка. Има тиролски сакове съ проста форма (вж. фиг. 20) и съ усъвършенствуванъ форма — поставени имъ сж задни и странични малки джебове (покрити съ капачета отъ сжщия платъ), за да може туристътъ да складира по-дрбръ багажа си (вж. фиг. 21 и 22). Но и най-усъвършенствуваниятъ сакъ е неудобенъ въ това отношение, че

у него се разбръкватъ вещитѣ много; и ако се случи да се скжсатъ обвивкитѣ на провизинитѣ или да се счупи нѣкое шише, тогава става една каша отъ дрехи и провизии. Съ 3—4 външни джебове само отчасти се прѣмахва този му недостатъкъ. И подъ сака може да се турга трижъленъ плетенъ прѣдпазитель, за да пази гърба отъ задущаване (вж. фиг. 23) Харловъ прѣпоръчва да се разпрѣдѣлятъ дрѣбнитѣ нѣща въ платнени торбичка, за да не се разбръкватъ съ другитѣ вещи. Споредъ него, глазното прѣимущество на торбата прѣдъ раницата е това, че тежестта въ нея пада върху кръста, а не върху гърба, и че тя е по-ефтина. Така, у Frères (Genève) има съвсѣмъ ефтини и по-скжпи туристски торби — цѣна 2, 8, 10, и 19 лв. едната *). Цѣната има значение. Харловъ прѣпоръчва торбата (сакъ), но азъ прѣдпочитамъ раницата, защото у нея се нарежа по-добръ багажа и отгорѣ ѝ можемъ да си поставимъ горната дреха или пелерината, като я увиемъ на цилиндъръ и я завържемъ съ ремъчета (както войницитѣ). Дѣйствително, те



Фиг. 20.
Обикновенъ тиролски сакъ.



Фиг. 21

Усвѣршенствувани туристски чанги

жастъта на раницата пада повече на плещитѣ и гърба, но ако разпуснемъ повечко ремъцитѣ, които я крѣпятъ о рамената, тежината ѝ ще падне на кръста. Цѣната на раницата, безспорно, е по-голяма (отъ 15 до 25—30 лева).

*) Тукъ му е мѣстото да благодаря на прѣлюбезната швейцарска търговска кжша Och Frères (Rue du Marché 4, Genève), която бѣше тъй добра да ми отстъпи безплатно клишетата на по-голямата частъ отъ фигури: въ статията ми. Тя е най-старата и най-прочута търговска кжша съ туристски вещи Горещо я прѣпоръчвамъ на туриститѣ въ България.

За дѣца и жени, които прѣдприематъ малки екскурзии, правятъ плетени торби (мръжи) като сертме (вж. фиг. 24). Торба-мръжа е доста практична, но не и за дъждъ. За да не се отваря такъвъ сакъ отъ другъ човѣкъ, заключва се съ специаленъ куфаръ (вж. фиг. 25). Горната дреха се увива на цилиндъръ и се връзва отвънъ съ два малки ремъци или се поставя между сака и гърба, а може да се турне и вътрѣ въ сака.

Алпийска тояга (Alpenstock). Тоягата е вѣренъ другаръ и добъръ помагачъ на туриста. Тя е добро помагало и на стареца — подпира се на нея при ходенето, ходи съ три крака. За пжтуване по равни мѣста е добра всѣка тояга, всѣки бастунъ, ала за планини е нужна дълга и кована тояга (алпийска тояга); тамъ е необходима тя на туриста — по

мага му, за да се опира о нея, за да скача отъ едно мѣсто на друго по-сигурно, за да се възкачва по-горѣ лесно, като подига тѣлото си като съ лостъ (вж. фиг. 15). Такава тояга, около 1·80 м. дълга, 2—3 см. дебела въ диаметръ, съ гладка повърхнина, съ възли тукъ-



Фиг. 22.

Най усъвършенствуванъ тиролски сакъ.

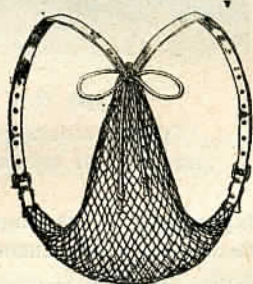


Фиг. 23.

Кошничка-прѣдпазитель за тиролските чанти

тамъ и кована съ шипъ отдолу, е необходима и вѣренъ другаръ на алписта, на балканиста (бихъ казалъ азъ на нашия туристъ). А който иска да се катери по стръмни и гладки канари, или по снѣжници и ледници, трѣбва да си набави тояга съ горна гага, не много извита, понеже трѣбва и да закача и да се забива. Често животътъ на такъвъ туристъ виси на самата гага.

Планинарски тѣрнокопъ (казма). Необходимо помагало на туриста-алпинистъ, когато пжтува той по ледници, е тѣрнокопътъ. Това помагало има форма на обикновенъ тѣрнокопъ — единиятъ край е шилообразенъ, а другиятъ е плоскъ. Шилообразниятъ край е изостренъ и назъбенъ, за да може туристъ да се задържа съ него о скалата или ледника, а плоскиятъ е само остъръ, за да се копае съ него по тѣхъ. Тѣрнокопътъ се прави отъ най-чиста и изпечена стомана. Дръжката му трѣбва да бжде отъ леко и яко дърво и на края стоманена и изострена като зжбъ. Тя трѣбва да бжде дълга



Фиг. 24.

Плетена торба.

1·10—1·20 м. Планинарският търнокоп служи и като бастунъ при ходенето. По нашитъ балкани той е ненуженъ, освѣнъ зимъ само по нѣкои височини.

Туристско в ж ж е. Дѣто трѣбва да се пълзи по ледници, тамъ е необходимо туристско вжже, 9—12 мм. дебело и 20 м. дълго (вж. фиг. 26). За него се връзватъ група туристи на по 2—3 метра разстояние единъ отъ другъ. Това е необходимо, защото нѣкои отъ другаритъ може да се подхлъзне или да стжни въ нѣкоя пукнатина



Ф гура 96.

Туристъ-алпинистъ
(авторътъ на статията).

или пропостъ, покрита съ мостъ отъ снѣгъ, и да загине, ако не е вързанъ за другаритъ си, които ще го задържатъ. Въ Швейцария катеренето по ледниците безъ водачъ и вжже е забранено. Вжжето е необходимо и когато туриститъ се смѣкватъ по стрѣмни и гладки канари, когато се катерятъ по стрѣмни и опасни мѣста, или пъкъ когато минуватъ пещери и други тъмни простори. Туристското вжже се плете по особенъ начинъ (много



Фигура 26.

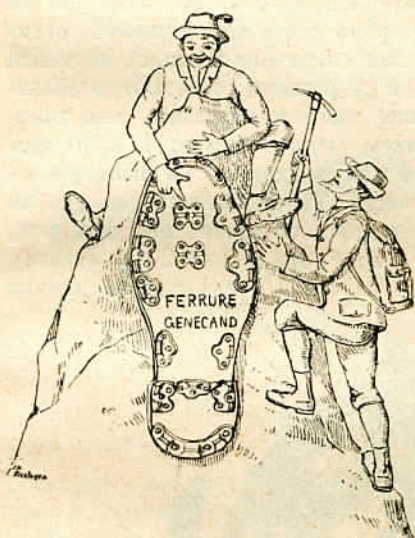
Куфаръ за торба-мръжа.

изкуственъ) и се опитва да държи тежина 530 клг. То се прави отъ конопъ. Коприненото вжже се кжса по-лесно и не се прѣпоръчва. Вжжето се носи напрѣки прѣзъ едното рамо и другата мишница, навързано и скжсено на плетени примки, както се плете дантела, за да може отведнажъ да се разпери, когато потрѣбва (вж. фиг. 26). Всѣки туристъ е вързанъ за една примка о своя другаръ, а всѣки — о водача. При подхлъзване на нѣкого или друго нещастие строго е забранено да се кжса или реже вжжето,

за да се избавят само нѣкои отъ кervана отъ грозящата ги опасностъ. „Всички за единъ и единъ за всички“ е девизътъ въ алпинизма.

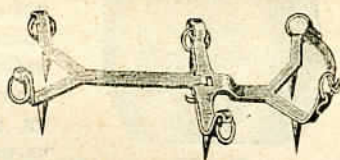
Подкови на обувката. При катеренето по балканскитѣ непристѣпни мѣста, по скали и ледници, нужно е да сж подковани обувката на туриста съ специални (некрагли) гвоздеи или съ други желѣзни приспособления (вж. фиг. 27 и 28). Подкованитѣ обувка сж по-трайни по такива мѣста — не се кжсатъ лесно о скалитѣ; кракътъ съ тѣхъ стѣпва по-сигурно и не се подхлъзва по стрѣмнитѣ мѣста и по скалитѣ. Тиролскитѣ желѣзни подкови напомнятъ желѣзата, шиповетѣ, които въ Ловечъ и В.Търново обуватъ зимѣ, за да се катерятъ по стрѣмнитѣ каменисти и плѣзгави улици.

Ракети. Добри помагала за ходене зимѣ по снѣга сж ракетитѣ. Тѣ сж единъ видъ ходила (направени отъ плетено вѣже съ



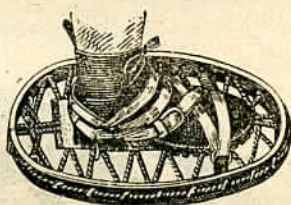
Фиг. 27.

Обущѣкъ, подкованъ съ гвоздеи система „Генесанд“



Фиг. 28.

Тиролски желѣзни нокти за обувка.



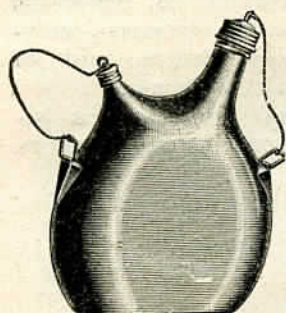
Фиг. 29.

Ракета за ходене по снѣга.

дървени обърчи), съ които туристътъ може много лесно (безъ да потѣва) да ходи изъ снѣга (вж. фиг. 29). Нужно е да се опитатъ и у насъ.

Ски. Тѣ сж единъ видъ дѣсчени кѣнки, дълги 1·60 — 2·30 метра. Съ тѣхъ много бързо се ходи по снѣгове и ледове, по баири и спускове. Плѣзгането съ ски е любимъ спортъ въ планинскитѣ мѣста на Швейцария, Франция и Норвегия. Норвежкитѣ ученици и раздавачи летятъ съ тѣхъ съ голѣма бързина по снѣжнитѣ полета. У насъ сжщо трѣбва да се въведатъ, особено въ баиреситѣ мѣста, дѣто нѣма пѣрзалки за плѣзгане съ обикновени кѣнки. Тоя спортъ има бждеще тамъ, дѣто зимата е люта.

Туристска плоска. Необходимо помагало за туриста е и плоската, която служи само за носене укрѣпителни питиета, но не и спиртни. Като укрѣпително питие може да се прѣпорѣча студенъ силенъ чай съ много захаръ и съвсѣмъ малко или никакъ конякъ или ромъ. Нашитѣ дървени плоски би били доста удобни за тая цѣль, но дървото лесно се умерисва отъ питието и трудно се



Фиг. 30.

Металична плоска.

измива. Въ френската и швейцарска армии неодавна е въведена една доста практична металична плоска (вж. фиг. 30). Швейцарската фирма Och Frères ги продава отъ 1.50 до 3 лева едната съ вмѣстимостъ 1—2 литъра. Съ такава плоска си служихъ и азъ въ екскурзитѣ си изъ планинската Швейцария. Тя може да се прѣпасва прѣзъ рамо. Сега правятъ стъклени плоски (наречени thermos), на които стъклото е обкръжено съ металична обвивка, а между него и обвивката има химическа смѣсь, която запазва 11—30 часа топлината или хладината на налѣтата въ

сѣда течностъ. Тѣ сж извънредно удобни и даватъ всичко, обѣщано въ рекламитѣ, само че не сж трайни и сж доста скъпи (отъ 10 до 20 л. едната). Стъклото, макаръ и запазено, лесно се чупи, и слѣдъ това всичко



Фиг. 31.

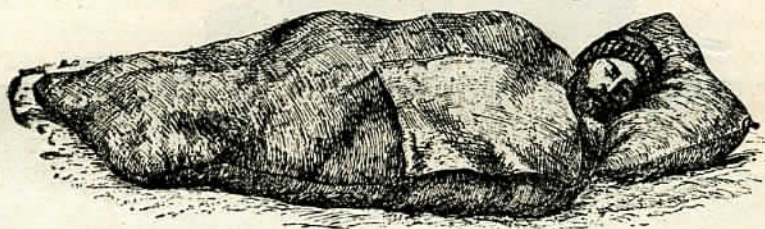
Туристска палатка.

е изгубено. Ако се усъвършенствуватъ тия плоски, тѣ ще бждатъ единствениѣ практични.

Палатка. Когато се прѣдприематъ многодневни екскурзии и взематъ участие 2—3 и повече туристи, носи се туристска палатка.

ка*) (вж. фиг. 31). Палатката трѣбва да бѣде направена отъ непромокливъ платъ, да бѣде лека за носене и да има дюшеме отъ сѣщия платъ, за да може човѣкъ да лѣга направо на него на трѣва или даже на мокра земя.***) У насъ особено е необходима тя, защото въ много села мжчно може пѣтникътъ да намѣри какъвъ-годѣ подслонъ, а въ нѣкон градове ще намѣри само ханища (странно-приемници) съ мръсни стаи и въ тѣхъ кровати, пълни съ дървеници прѣзъ лѣтото или пѣкъ съ други нечистотии прѣзъ останалитѣ сезони. Туристътъ може да се чувствува въ лоното на природата само тогава, когато спи на чистъ въздухъ, когато е свободенъ като птичка да се спрѣ на нощна почивка тамъ, кждѣто пожелае — срѣдъ гора, на планина или въ полето. Нѣкаква обща опасностъ въ нашата страна нѣма. Пѣкъ най-сетнѣ, туриститѣ по взаимно съгласие могатъ да дежурятъ нощемъ, ако не водятъ съ себе си куче-пазачъ.

Туристътъ може да спи не само подъ палатка, но и въ чувалъ (вж. фиг. 32). Чувалъ за спане се прави отъ патентованъ непромокливъ щофъ съ фланелева подплата*) и отъ Bullorth-ова батиста



Фиг. 32. Чувалъ за спане.

(намазана съ каучукъ) — 2 метра за 9 марки, $1\frac{1}{2}$ клг. тежина. Има и книжни чували, за които споменахъ по-рано. Туристътъ, снабденъ съ чувалъ, може да прѣношува всѣкждѣ — въ село въ гора, на планина и пр. Въ такъвъ случай възглавница ще му бѣде раница или каучукова възглавничка, напълнена съ въздухъ. Тия принадлежности сж необходими за нашия туристъ, защото про-

*) Може да се достави отъ швейцарската търговска кжша Och Frères.

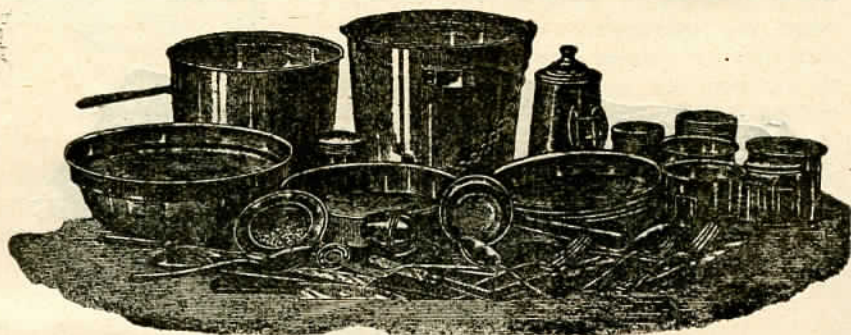
**) Прочутата германска търговска кжша Heinrich Schwaiger (Weinstrasse Neues Rathaus München) приготвя леки палатки, направени отъ непромоклива материя, по фоома като войнишкитѣ. Палатка съ размѣри $1.90 \times 1.50 \times 1.20$ м. тежи $4\frac{1}{2}$ кгр., побира три човѣка и струва 30 марки; по-голѣма палатка (размѣри $2 \times 1.80 \times 1.60$ м.), която тежи 5 кгр. и побира 4 и повече човѣка, струва 50 марки, а и съ дюшеме — 60 марки.

Въ София Дѣлчо Дѣловъ (ул. „Пиротска“ № 20) прави палатки отъ руски брезентъ. Офицерска палатка за 8—10 души (побира 4—5 походни кровати) струва 135 лева. Самата палатка тежи 16 кгр., а съ дърветата и вжжетата — 20 кгр. Войнишка палатка (размѣри 3×2.20 м.) струва 100 лв. Тия палатки сж здрави и доста удобни, но значително тежки.

*) Намиратъ се за проданъ у Heinrich Schwaiger, München.

зата и ужасът на излетитѣ по нѣкои селища въ нѣщата страна сж мърсотинитѣ и всевъзможнитѣ наѣтки по ханищата (страноприемницитѣ). За него би било цѣла поезия и възторгъ да се освободи отъ послѣднитѣ, което може да стори, катъ вземе съ себе си туристска палатка или чуваль за спане и една малка походна кухня, за която ще говоря по-долу. Бродникътъ, подслоненъ подъ паладка, би прѣкаралъ нѣколко дена въ нѣкоя красива мѣстность въ сърдцето на бѣлкана, дѣто ще бжде въ пълна независимостъ отъ когото и да било. Отъ тая гледна трчка прѣпоръчвамъ на всички туристовски клонове у насъ да си набаватъ по една палатка, която ще имъ служи при клановитѣ излети.

П о х о д н а к у х н я. За по-голѣмо удобство на туриста нужна му е една малка походна кухня, която да съдържа най-необходимитѣ му принадлежности, да бжде лека, практична и удобна (вж. фиг. 33). Изобразената тукъ кухня съдържа: 2 тенджерета съ вмѣ-



Фиг. 33. Походна кухня, разглобена.

стимостъ 3—4 литри (заедно), 2 кастрона (чанака), 4 чинии, 1 кафеиникъ-чайникъ, 4 металични чаши, 3 кутийки за соль, пиперъ и пр., яйце за чай, сито, голѣма лъжица и 14 парчета ножове, лъжици и вилици. Всичко това се събира въ едно отъ тенджеретата. Тя може да послужи на 4—5 души и тежи най-много 1 килограмъ. Въ тенджеретата се готви на спиртъ и на огнь. Много практична за готвене е походната петролна шведска лампа „Примусъ“. Вмѣсто нея може да се вземе походна спиртна лампа. Едната и другата не заематъ голѣмо мѣсто въ раницата. Може да се употребява спиртъ солидифициранъ на малки купчета като стеаринъ; отъ него 250 грама сѣруватъ 1.50 лв. Походна алуминиева кухня за двама души струва 18 лв., за 4 души — 35 лв., за 8 души — 75 лв. (кухня за дълги екскурзии *). Какво ли ще липсва туристу, когато той е съ другари подъ палатка, въ срѣдъ гората или планината, до сладко и студено изворче, съ походна кухня и провизии! Въ отворе-

*) У търговската къща Och Frères, Rue de Marché 4, Genève.

ната и прѣлестна природа туристътъ съ удобства ще се чувствава като царъ надъ всичко и като свободна птица. Когато човѣкъ има съ себе си малко конденсирано млѣко, яйца на прахъ, разни сгжстени супи, малко хлѣбъ и сухи зеленчуци, какво ли му трѣбва повече? За тѣзи провизии ще говоря въ слѣдния отдѣлъ, но сега искаме да напомнимъ на българския туристъ, че той има да се бори съ тия неудобства въ нашитѣ ханища и хотели. Понѣкога, като има повече пжтници, той ще рискува да спи на маса, на билиардъ, на столове въ нѣкое кафене или въ нѣкоя стая съ 2—3 случайни другари, дѣто често пжти ще си трови дробоветѣ съ изпаренията на нѣкои меризливи крака или тѣла, некжпани отъ рождението си! А, може би, ще му се падне случай да спи и на пода въ нѣкоя мръсна селска кръчма. Ние търсимъ здраве въ екскурзиитѣ, гледаме да спимъ по-сладко и по-хигиенично всрѣдъ природата на балкана, въ гората или полето, дѣто ще ни останатъ неизгладими спомени отъ поетичнитѣ нощи. Затова ти, български туристо, съ рискъ минавай прѣдъ ханджии и хотелджии за „шуристъ“, ала носи на гърба си кжща, като охлюва — носи палатка, походна кухня и провизии. Цивилизацията е засѣгнала и туризма. Тя ни дава достатѣчни срѣдства, за да изпѣлнимъ и ние това, което нашитѣ другари въ Европа отдавна вече практикуватъ при наличность на удобни хотели и колиби или подслони на алпийскитѣ клубове (като проектираната наша хижа на Витоша).

Ч а ш и . Въ много екскурзии се страда доста поради липса на нѣкои дребни помагала, напримѣръ, чаша, ножче, тирбушонче и др. Туристътъ ще се излага често на неприятности, ако не носи съ себе си такива помагала. Макаръ да се стреми той да се задоволява съ по-малко, по-необходимото, но все има дребни нѣща, безъ които не може. Необходима дребна принадлежность на туриста е и чашата, която му служи за пиене вода и други питиета. Най-практична чаша за тая цѣль е книжната, която се намира за проданъ и въ България — 10 ст. едната. Тя се прави отъ специална дебела и пергаментна книга съ сплесната форма; носи се въ джеба и служи дълго врѣме — съ години даже. Съ нея се пие вода и други студени питиета. За топли питиета (чай и други) се зема сплесната сгжклена или алуминиева чаша. Има алуминиеви чаши, сглобени отъ три прѣстена, които могатъ и да се разглобяватъ. За тая цѣль правятъ още глинели, дървени и каучукови чаши. Послѣднитѣ издаватъ неприятна каучукова меризма. Азъ прѣпорѣчвамъ на туриститѣ книжни и алуминиеви чаши (сплеснати и разглобяеми).

Туристски ножъ. Най-практиченъ за туриста ножъ е ловджийскиятъ. Той трѣбва да бжде якъ и снабденъ съ едно голѣмо и едно малко остроило, съ една гага за отваряне сарделени и други кутии и единъ тирбушонъ. Всичкитѣ трѣбва да се затварятъ въ дрѣжкато му (вж. фиг. 34).

Прибори за ядене. Необходими на туриста прибори за ядене сж лѣжици, вилици и ножъ. Всичкитѣ трѣбва да се съ-

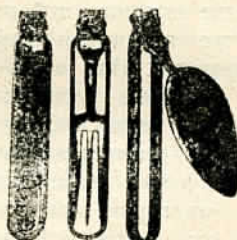
биратъ (сглобяватъ) едно въ друго, въ една форма, за да заематъ, колкото се може по-малко мѣсто въ джеба или раницата (вж. фиг. 35). Има много разнообразни джебни прибори за ядене, но най-практична е избразената тукъ. Разбира се, всѣки човѣкъ още отъ рождението си носи „дѣдо Адамовата вилица и ножъ“ — прѣс-ситѣ, съ които може да си служи при яденето „ала турка“, но по-чисто, по-хигиенично и по-свърѣменно е да си служи той съ приготвени прибори.

Туристски фе-



Фиг. 34.

Туристска чикия



Фиг. 35.

Сглобяемъ приборъ за ядене.

неръ. Необходима туристска принадлежностъ е и фенеръ. Той служи за нощно пътуване, за нощуване на отворено и за прѣглеждане пещери, понори и други тъмни простори. Има разнообразни форми фенери и съ различни горива — свѣщи, газъ, ма ло (вж. фиг. 36). Добъръ е прѣпоръчениятъ отъ италианскиятъ плани-



Фиг. 36.

Туристски фенеръ.

нарски клубъ фенеръ „Excelsior“, който се сглобява плоско и се носи въ джебъ. Има малки електрически фенерчета съ сухи елементи. Тѣ сж доста удобни за нощно пътуване, но скоро се развзлятъ. Въ нужда се приготвя фенеръ отъ обикновено шише: въ него се налива 2—3 см. вода и се туря въ горещъ пепелъ. Долѣто стига водата въ шишето, стъклото се пропуква и отпада. Тогава се заткъва въ устата на шишето отвжтрѣ свѣщъ и фанерътъ е готовъ. Въ такъвъ случай може да се направи врѣменно фенерче и отъ бѣла книга или вѣстникъ, като се сгъне въ форма на букетъ и се постави въ срѣдата свѣщъ. Последната е запазена отъ вѣтъра и свѣти наоколо добръ. Туристътъ може да си служи и съ колоездачния ацетиленовъ фенеръ, който би се приспособилъ и за ржка. Тоя фенеръ дава силна свѣтлина, удобенъ е и траенъ.

Джебна аптечка. При туристскитъ излети необходима е една малка джебна аптечка. Всичко може да се случи на път. Човѣкъ винаги трѣбва да е готовъ да се бори съ болестта и смъртта. Затова той трѣбва да носи съ себе си най-необходимитъ лѣкарства и потрѣби за прѣвръзки*).

*) За лѣкарствата и апаратитъ ще говоря въ отдѣла за болеститъ (патологията) въ туризма.

Към всичко изброено прѣпорѣчвамъ най-сетнѣ на туриста да си вземе добъръ бинокълъ, добъръ компасъ (бусола), подробна географска карта и единъ барометъръ, който би му служилъ за научни изслѣдвания. Понеже туризмътъ има вече за главна цѣль не развлѣченията, а научни изслѣдвания, затова туристътъ може да земе съ себе си и други апарати, нужни за тая цѣль. Напримѣръ, необходимъ е джебень фотографски апаратъ за снимки на хубави природни картини, които ще бждатъ най-приятнитѣ възпоменания на туриста. По тоя начинъ могатъ най-добрѣ да се изучатъ и прѣдставатъ нагледно хубоститѣ на България.

За да бжде по-нагледно изложеното въ тоя отдѣлъ, ще изброя всички дрехи и принадлежности, които трѣбва да носи съ себе си единъ туристъ, който заслужава това име и уважава и обича себе си:

1. Дрехи и принадлежности на туриста.

За малки екскурзии, за неолтъми височини и да се носи багажа на грѣбъ:

1. Единъ чифтъ кжси панталони, куртка (сюртукъ) и прѣзрамници (пятажки) за панталонитѣ;
2. Една фланелена или памучна риза съ двѣ отдѣлни яки и една лека копринена риза;
3. Цѣлъ индийски костюмъ за спане (фланелеви гащи и дреха — леки);
4. Долна копринера или мрѣжена жилетка;
5. Единъ два чифта долни бѣли гащи;
6. Вълненъ Sweater (фланела съ ржкави като колоездачнитѣ);
7. Шестъ чифта кжси вълнени чорапи и единъ чифтъ дебели и дълги сжщо вълнени — зимни;
8. Четири голѣми кърпи за носъ;
9. Единъ чифтъ топли ржкавици съ дълги ржкави, за да покриватъ ржкавитѣ на ризата;
10. Копринена кърпа за шията (фуларъ);
11. Единъ чифтъ горни, дебели и вълнени туристски чорапи съ стреме прѣзъ ходилото;
12. Единъ чифтъ обуца съ шнурове — по порѣчка;
13. Единъ чифтъ леки пантофи;
14. Единъ чифтъ леки чехли;
15. Два три чифта резервни шнурове за обуцата;
16. Единъ чифтъ асбестови подложки отъ луфа или тапа;
17. Горна дреха отъ лоденъ или drap de Suède — непромокливъ шаекъ;
18. Шаечна шапка съ връзка за подъ брадата (противъ вѣтъра);
19. Тиролска раница съ заключалка;
20. Една кутийка, която да съдържа игли за шевъ, топлинки игли, английски прѣдпазителни игли, бѣли и черни конци, копчета за панталони, за долни гащи, за ризи и за яката;

21. Ножъ съ тирбушонъ;
22. Часовникъ съ ланцъ;
23. Добъръ компасъ (бусола);
24. Плоска за вода;
25. Една сплесната чашка;
26. Една здрава кутия съ пжтншка аптечка: нѣколко Angerer-ови сублиматови пастили въ стъклена търбичка, опиумова тинктура, хининови капки въ шишенце отъ 20 грама или въ таблетки, Рубарбени или Тамариндиеви пастили, пастилки отъ Kola (по Dallmann) и една кутийка glutol (по Schleich);
27. Едно пакетче асептична марля, едно пакетче вата и 2 бинта;
28. Тенекена кутийка съ салициловъ (талковъ) прахъ за посипване краката;
29. Кутия Gerlach-ова крема (мазь) или боровъ вазелинъ за крака;
30. Потрѣби за тоалета: сапунъ (на книжни листчета — много практиченъ), четка за зъби, паста за зъби (kolodont, D-g Pierre), четка и гребенъ;
31. Едно шишенце Franzbrantwein за разтриване краката отъ умора;
32. Едно шишенце чистъ cosnac;
33. Половинъ килограмъ чистъ шоколадъ;
34. Книга за писане, моливъ и бѣлѣжникъ;
35. Кисия за пари, удобна за носене въ пазвата (кимеръ);
36. Географска карта и пжтеводители;
37. Легитимационна карта;
38. Алпийска тояга.

За високи планини се прибавятъ още:

39. Една търбичка nivalin за мазане лице и запазването му отъ поврѣда по ледниците;
40. Една кутия мазъ за мазане обувката (marsöl);
41. Зжбести желѣза за ходене по ледници и скали;
42. Фенеръ и свѣщи;
43. Два чифта очила за снѣгъ (не синкави, а пепеливи);
44. Вмѣсто пантофи (точка 13) зематъ се единъ чифтъ чепици като китайскитѣ съ подложки, плетини отъ парцали;
45. Вмѣсто алпийска тояга (точка 38) взема се едно тѣрно-копче, вжже и апаратъ за топлена вода (примусъ или спиртенъ апаратъ);
46. Една тенекена кутия съ чай;
47. Сито за чай (яйцеобразно);

Съ водачъ и за по-голямо удобство се прибавятъ:

48. Единъ чифтъ леки лѣтни дрехи;
49. Единъ пешкиръ;
50. Единъ добъръ далекогледъ;
51. Резервни долни дрехи.

II. Дрехи и принадлежности на колоездача:

1. Палто отъ лекъ шевнотъ, кжси панталони и прѣзрамници за панталони или поясъ;
2. Фланелева риза;
3. Три чифта дълги чорапи;
4. Кърпи за носъ;
5. Единъ чифтъ леки ржавици;
6. Единъ чифтъ леки обуца;
7. Вълненъ плетенъ калпакъ съ прѣдпазитель;
8. Кжса шаечна или каучукова пелерина;
9. Чантичка съ принадлежности за поправка на колелото: английски ключъ, отворка за винтове, масленица, куфаръ, помпа, кърпа за бърсане, резервни части, най малко една педална вида, кутийка съ принадлежности за лѣпене гумитѣ (вентилни тѣрбички, стъклена книга, гумена пластинка, лѣпило) и една резервна вжтрѣшна гума за по-голѣми турове;
10. Прибавятъ се и слѣднитѣ точки отъ I. група: 3—5, 9, 20—23, 25—27, 29—37.

III. Храната на туриста.

Въпросътъ за храната изобщо е важенъ. Учениитѣ лѣкари и физиолози усилено се занимаватъ съ него и създадоха науката диетотерация — лѣкуване болеститѣ чрѣзъ храна. Знае се, че подобраната храна може не само да храни, но и да лѣкува нѣкои болести, да прѣдвардва отъ тѣхъ, да ги прѣдупрѣждава. Неоспоримъ и печаленъ е сега факта, че хората се хранятъ прѣкалено много — до глупава прѣстѣпность. Доказано е, че отъ прѣкаленото месоядство ние страдаме отъ затлъстяване, задухъ, артериосклероза, апоплексия, диабетъ, подагра и пр. Послѣднитѣ десетки години се откри това прѣстѣпно нехайство на човѣка къмъ храната и се започна да се разрѣшава въпроса научно. Указа се, че кухнята е важна лаборатория за нашето здраве, че храненето организма разумно е цѣло изкуство, цѣла наука. За туриста обаче храната е още по-важна, понеже той се движи, ходи, харчи сили и, слѣдователно, за да поддържа и възстановява добръ силитѣ си, има нужда отъ специална храна. Тѣлото на туриста е деликатенъ моторъ, автомобилъ, който изисква подбрано и добро гориво и още по-добъръ, вѣщъ и ловкъ шофьоръ, който да умѣе да го ржководи безъ поврѣда като нѣжна и сложна машина.

Азъ не съмъ толкова вѣщъ шофьоръ, макаръ и диетотерията да не ми е чужда, но все пакъ ще се старая да дамъ поне едно кратко описание на най-добритѣ съставни части на една разумна и хигиенична храна за туриста. По въпроса за храната изобщо съвсѣмъ малко е писано на български. Книгата „Нашата ежедневна храна**“) отъ д-ръ Ив. Теодоровъ, заема първо

*) Издание на П. Чипевъ. София, 1905 г. Цѣна 2:50 лв.

мѣсто по тоя въпросъ и заслужава да бѣде прочетена отъ всѣ-киго. Въ нея вѣщо е изложено, каква трѣбва да бѣде храната на човѣка. Всѣки споредъ натурата си, по вкуса си и по научнитѣ данни, изложени въ книгата, може да състави за себе-си едно разумно меню, което да храни организма добръ и да го прѣдпазва отъ болести и излишъци.

Туризмътъ, бидѣйки особенъ спортъ, израсходва много отъ силата на нашия организъмъ и изисква малко по особена храна, която да може да набавя бърже органическитѣ загуби — унищожениѣ клетки на организѣ. Мѣстото, въ което се движи туристътъ, изисква сжщо подходяща храна. Напримѣръ, на полюснитѣ ледовити страни всѣки е принуденъ да се храни съ тлъстини, мазнини. По високитѣ пѣкъ планини, дѣто атмосферното налѣгане е по-слабо, та кървообрѣщението става живо, дѣто червенитѣ и бѣлитѣ телца се умножаватъ и се харчи повече мисцева сила, храната трѣбва да бѣде подобрена. Понеже туристътъ въ своитѣ скитания не може да носи много товаръ съ себе си, затова налага се храната му да бѣде въ сгж стена и удобна форма, хранителна и лека.

Храната на здравия човѣшки организъмъ, химически алализирана, се състои отъ вода, бѣлтѣчни вещества, вжгледовни вещества, тлъстини и минерални соли. Физиологътъ Voit е прѣсмѣтналъ, че за единъ човѣкъ, който не работи тежки работи, трѣбватъ 118 грама бѣлтѣци, 56 грама тлъстини и 500 грама вжгледовни вещества. Други пѣкъ физиолози прѣпорѣчватъ по-малко бѣлтѣчни вещества. Общо прието е сега, че за единъ мжжъ, тежѣкъ срѣдно 60 килограма, сж нужни :

	бѣлтѣци тлъстина		вжгледови		калории
при абсолют. покой	60 грм.,	40	гри ,	300 грм ,	които даватъ — 1800
при релатив. покой	75 „	45 „	320 „	„ „	— 2000
при умѣрена работа	90 „	56 „	490 „	„ „	— 3000
при силна работа	120 „	80 „	700 „	„ „	— 4000
при изнур. сил. раб.	180 „	120 „	1050 „	„ „	— 6000
или на всѣки клгр.					
отъ тежената при					
покой се пада . . .	1 „	0 70 „	5 „	„ „	— 30

За сжщото тѣло сж нужни 30—35 кубич. сантиметра вода и 0.25 — 0.5 сантигр. минерални соли*).

Споредъ сжщитѣ физиолози, общата формула за храната на повечето хора трѣбва да бѣде слѣдната : смѣсена храна съ голѣмо прѣобладание на растителнитѣ вещества, тестениѣ и факулентнитѣ храни съ ограничено количество храна отъ животни (200—250 гр. месо или 6 яйца, или $1\frac{1}{4}$ литъръ млѣко). Тѣ прѣпорѣчватъ храната на мжжъ, тежѣкъ 60 килограма и подложенъ на умѣрена работа, да бѣде разпрѣдѣлена така :

*) Изъ Les régimes usuels, Legendre & Martinet. Paris, 1910 г.

количество бѣлтъци тлъстини въглеводи спиртъ

	грам.	грам.	грам.	грам.
месо слабо	150 грама	25	—	—
яйца	2 —	14	12	—
риба слаба	40 грама	8	2	—
млѣко	200 куб. см.	8	8	9
сирене	30 грама	—	13	—
хлѣбъ	200 „	14	—	110
оризъ, тесени	140 „	8	—	110
картофи	200 „	4	—	44
зеленчуци	50 „	10	1	30
зелен. вод. (салата)	200 „	3	—	12
плодове	200 „	1	—	24
масло	20 „	—	20	—
захаръ	60 „	—	—	60
вино	600 куб. см.	—	—	60
Всичко	—	99	56	399
				60

Въ калории (2916): бѣлтъци — 392 гр., тлъстини — 504 гр., въглеводи — 1600 гр., спиртъ — 420 гр.

Работата на туриста е доста уморителна, затова количеството на отдѣлнитѣ храни трѣбва да се увеличи съ по една трета часть, а за съвсѣмъ уморителни екскурзии — съ половина даже. По тоя начинъ биха се получили количествата въ първата таблица.

Въ края на книгата „Нашата ежедневна храна“ има подробни таблици за количество на съставнитѣ части на всички хранителни вещества (млѣко, тлъстина, фрукти и пр.). Даже има таблица за смилаемостъта на храната. Извѣстенъ е фактътъ, че хората ядатъ много повече отъ онова, което имъ трѣбва. За щастие, обаче, човѣшкиятъ организмъ взима само необходимото, а излишъка изхвърля заедно съ испражненията. Въ Италия това знаятъ и селянитѣ, които, като купуватъ човѣшкия торъ за торене нивитѣ си, плащатъ по-скжпо за тора отъ заможнитѣ сѣмейства, у испражненията на които се намиратъ излишъци даже въ „най-крайния продуктъ на храно-смилането“.

Разбира се, туристътъ може да се задоволи и съ по-малко или съ повече (споредъ привычкитѣ си и споредъ стомаха си) отъ онова, което физиологията признава за най-необходимо. Па често ще се задоволи той и съ гладъ, което е едно прѣкрасно срѣдство за лѣкуване много стомашни и нервни разстройства и болести, причинени отъ чревоугодничество.

Извѣстно е на всички, че само съ консерви и сухояжбина не може да се прѣкарва въ туризма, затова, между другитѣ помагала на туриста, прѣпоръчахъ и една подвижна кухня, въ която могатъ да се готвятъ топли ястия — супи, гозби, печени яденета, чай, млѣко и пр., но, разбира се, всичко по хъшовски, както подобава на туриста. Много справедливо д-ръ С. Харловъ раздѣля въп-

проса на двѣ: дали туристътъ ще се храни по ханища и гостиници, въ които ще се отбива по пътя, или той въ дългитѣ си екскурзии ще разчита само на собственитѣ си провизии, поставени въ нераздѣлната отъ него раница*). Въ България тоя въпросъ не може така рѣзко да се раздѣля, понеже въ нейнитѣ горски мѣста не се срѣщатъ начесто ханчета, каквито ги има много въ Тиролскитѣ и Швейцарскитѣ планини. Българскитѣ туристѣ трѣбва да разчита главно на своитѣ провизии, но ако му се падне случай да се отбие въ нѣкое ханче или кръчмичка и тамъ намѣри нѣкаква храна, нужно е да знае, какво не трѣбва да яде.

Въ пешеходството човѣкъ рискува да развали стомаха си най-много въ началото. Още на сборния пунктъ се почватъ атакитѣ противъ стомаха, като прѣзъ врѣме на очакване другаритѣ се хапва нѣщечко и това се полива съ бира и вино. Тази необикновена атака често пѣти е достатъчна да развали стомаха. Харловъ, който най-много се е катерилъ по Баварскитѣ и Тиролскитѣ планини, съобщава, че тамошнитѣ туристи успѣватъ още по пътя за Мюнхенъ да развалятъ стомаситѣ си съ бутерброди, салами, суджущи и бира. Въ Мюнхенъ, градъ съ хубава бира, човѣкъ жертвува повечко на Бахуса. Тамъ той пие хубаво пиво ту за добръ дошѣлъ, ту за изпроводакъ, та като се изгърси на другия денъ въ Тиролъ, стомахътъ и червата му обявяватъ бунтъ и често го принуждаватъ да прави екскурзии отъ хотела до аптеката и отъ леглото до друго мѣсто или пъкъ почва да страда отъ морската болестъ прѣди да стигне до голѣмитѣ височини. Първитѣ дни туристътъ трѣбва да е много умѣренъ въ храната си, защото отъ ходенето става голѣмъ прѣвратъ въ навикналия повече на седящъ животъ организъмъ. Кръвта почва да тече по-буйно по жилитѣ и повече се набира въ енергично работещитѣ меса (мускули), а съ това напливътъ на кръвъ къмъ стомаха и червата става по-малкъ и, слѣдователно, смилането на храната въ началото става по-бавно.

Разнитѣ яхнии по гостинницитѣ често се готвятъ отъ месо, което е минало всичкитѣ видове ястия — въ начало расолъ, сетнѣ печено, яхния и слѣдъ 1-2 дена свѣршило, като кълцано мѣсо, съ къофтета. На пътъ най-добръ е да избираме прѣсно месо, като го видимъ и пипнемъ сами. Прѣсното месо лесно се приготвя за ядене — пържимъ го въ масло или го печемъ на скара. Прѣсенъ бульонъ съ яйце е доста хранителенъ — възбужда жлѣзитѣ на стомаха да отдѣлятъ пепсинъ, койго улеснява смилането на храната. Въ много наши села и градове нѣма добръ храненъ добитѣкъ. А храната, готвена отъ мършаво месо, разбира се, има по-малко хранителна стойностъ. Пилета, разни други птици и прѣсна риба сж доста хранителни и по-лесно се намиратъ. Селска чорба, приготвена отъ разни зеленчуци, и яхния отъ пиле сж много вкусни и хранителни. На шумка и на суджущи не трѣбва да разчитаме, защото по насъ ги нѣма много. Пѣкъ и

*) Вж. Die Ernährung beim Sport. Berlin, 1902.

знаемъ, какъ се приготвятъ суджукитѣ, особено въ градовѣтъ — като постои месото непродадено 3-4 дена, прѣкарватъ го прѣзъ машината за кълцане и сетнѣ, за да се не устѣща меризмата му, убръкватъ го съ толкова пиперъ и рзни меризливи нѣща, че никой не би се рѣшилъ да яде отъ него. Тежко му на оня стомахъ, който се рѣши да опита силитѣ си съ тѣзи фабрикации. Той скоро ще вика на помощъ лѣкарското изкуство, за да поправи и изкупи грѣшката. Разбира се, ако туристътъ намѣри суджуци и наденици, приготвени въ нѣкоя кѣща отъ прѣсно месо за собствено употребѣние, тогава той може безъ рискъ да ги употребѣва за храна. Пастърмата е доста въ изобилие по насъ. Тя лесно се носи въ туристската раница и заслужава вниманието на туриста. На планината полезна храна е добръ осолената сланина. Тя е вкусна, запазва се по-дълго врѣме и лесно се носи въ раницата.

Рохкитѣ яйца, варени или пържени въ масло, сж много хранителни. Пържени яйца съ парчета сланина сж сжщо хранителни. Харловъ прѣпорѣчва и сурави яйца, разбити съ захаръ, вино и малко конякъ. При голѣма горещина и умора тѣ сж подбудително срдство за сърдцето. Яйца, бъркани и пържени въ масло съ суджукъ, съ пастърма, съ сирене или съ червени домати, сж добра храна, която туристътъ може да си приготви и въ най-бѣдната крѣчма, даже и въ най-негостоприемнитѣ села. Вкусни сж яйцата и тогава, когато се сварятъ счупени въ вода (рохки да бждатъ) и послѣ се полятъ съ прѣсно масло или съ лимонъ. Хлѣбътъ по насъ не е лошъ. Когато той е прѣсенъ и много клисавъ, по-добръ е да се яде само кората му или да се яде студентъ, за да се смила по-лесно. Коровъ хлѣбъ става по-мекъ, като се стопли на пара.

Зеленчуцитѣ въ всичкитѣ си видове сж полезни и хранителни. Нашиятъ националенъ говечъ е хранително и приятно блюдо. Лещата е извѣрдно хсанителна. Тя съдържа повече хранителни вещества и отъ месото. Бобътъ, грахътъ, оризътъ сж сжщо хранителни. Тия чада на нашето градинарство и кулинарство (готварство) смѣло могатъ да нахранятъ туриста и въ най-бѣдната балканска колиба. Спакактъ, както лещата, е богатъ съ хранителни соли и вжглеводи. Всичкитѣ зеленчуци сж хранителни и лесно смилаеми. Огъ всѣка зеленчукова градина туристътъ може да си набави за нѣколко стотинки разнообразенъ зеленчукъ и да си приготви отъ него богата храна въ село, нѣйдъ на лагеръ, изъ баланскитѣ нѣдра, при нѣкои каракачани или въ овчарска колиба. Сварени или печени картофи сж сжщо хранителни, но по малко отколкото боба, лещата, граха и ориза.

Нашенското сирене — прѣсно, на „бѣлъ мжжъ“ и солено въ тулумъ или другъ сдъ, когато не е развалено, е богатъ изворъ на вжглеводи и мая, която помага на храносмилането. Богата храна е киселото млѣко, но, за жалость, рѣдко се намира по планинитѣ. По-често се срѣща то при овчаритѣ.

Такава храна туристътъ може да намѣри въ нашитѣ крѣчми и ханове. Съ нея ще се задоволи той, ако не носи съ себе си друга, специална храна. За насъ е по-важна послѣдната.

Специалната храна на туриста. — За специалната храна (провизиите) на туриста ще говоря по-подробно. Нея именно туристът носи съ себе си. Тя трябва да бъде най-щателно подбрана — според изискванията на хигиената, на физиологията и на благоутробията и вкуса на туриста. Тая храна трябва да притежава следните качества: *да е лека, да се не разваля лесно, да е добър опакована и да е хранителна и вкусна.* Човекът би помислил, че е много лесна работа да се прѣсмѣтне, колко и какви соли и хранителни вещества му сж нужни, и да ги вземе въ форма на солъ, и съ това да се свърши въпросътъ. Обаче науката още не е достигнала до това и едва ли би било приятно на нашите уста да гълтатъ само безвкусни соли. За по-голяма нагледностъ ще говоря по отдѣлно за всичките видове храни, каквито туристътъ може да носи съ себе си, за да се храни добръ, хигиенично и цѣлестобразно.

Хлѣбъ. Основата на всѣко ядене е хлѣбътъ. Не е трудно туристътъ да вземе съ себе си нужното количество обикновенъ хлѣбъ за 2—3 дена и да го яде сухъ и съвсѣмъ затвърдѣлъ. Въпросътъ тукъ е, какъ да се снабди той съ хлѣбъ за по-дълго врѣме. Въ Тиролските и Швейцарските Алпи се намиратъ и по голѣмитѣ височини хотелчета или селски кѣщи, дѣто човекътъ все може да си купи хлѣбъ и други провизии, макаръ и скѣпи, но по нашите планини не се срѣщатъ такива подслони. Ето защо най-практичното е нашиятъ туристъ да зима съ себе си достатъчно количество хлѣбъ и да има въ резерва галети като войнишките или филии хлѣбъ, сушени въ фурна. Сухиятъ хлѣбъ може да се размекне и да стане като прѣсенъ, ако се постави върху сѣдъ съ кипяща вода (надъ пара) и се покрие съ кърпа. Нѣкои прѣпорѣчватъ шведския хлѣбъ (Knäcke Brot), който дълго врѣме може да стои сухъ и е вкусенъ. Харловъ прѣпорѣчва хлѣбъ, бисквити и галети съ Roborat (препаратъ, който съдържа най-хранителните части отъ пшеница и ржъ). Сжитите съдържатъ много въглеводни вещества, лецитинъ (органическо фосфорно съединение, полезно за организма и нервите) и бѣлтѣчни вещества. Спорѣдъ Харловъ, тоя хлѣбъ може да трае повече отъ 14 дена и е много вкусенъ, а бисквитите могатъ да траятъ много по-дълго врѣме и сж по-хранителни*). Нѣкои употребяватъ английските бисквити Albert и Albert-Cakes (единъ видъ козунаци). И тѣ сж много хранителни и доста трайни. Въ Ромжния приготвятъ бѣлъ хлѣбъ съ картофи, който може да стои дълго врѣме мекъ и е вкусенъ и хранителенъ.

Булгуръ. Нашенскиятъ булгуръ е чудесна храна за стари и млади. Той съдържа много растителни бѣлтѣци и въглеводи. Сваренъ съ млѣко или съ вода на каша и попаренъ съ прѣсно масло става хранително ястие, лесно приготвяемо въ непретенциозната природна гостинница на планината. *Американскиятъ булгуръ* или Quaker oats (овеса на Квекерите — една религиозна секта въ Америка), приготвенъ отъ овесъ, е извънрѣдно много хранителенъ и вкусенъ**). Отъ него се правятъ всевъзможни каши, супи, сладкиши и пр. Лесно се носи

*) Произвежда ги фирмата Neimähler, Gütersloh (Westfalen, Allemagne).

въ раница, защото е добръ пакованъ въ картонена кутия, лекъ е и не заема много мѣсто. Азъ самъ го употрѣбяхъ много и често го прѣдписвамъ, като лѣкаръ, на болни хора и на дѣца. Въ Англия го ядатъ извънрѣдно много.

Добра храна за туриста е и швейцарското млѣчно брашно „Нестле“, което сега даваме, по новикъ, само на малкитѣ дѣца. То не е нищо друго освѣнъ чисто швейцарско млѣко, варено съ захаръ дотогава, докато е станало сиропообразно. Сетнѣ е смѣсено съ брашнени бисквити, печени въ фурна и смлени на брашно. Тая смѣсъ е изсушена добръ и направена на прахъ. Швейцарското млѣчно брашно е много вкусно и хранително. Сварено съ вода на по-гъста или по-рѣдка каша става много приятно и хранително ястие за младъ и старъ човѣкъ. То може да заеме едно кѣтче въ раницата на туриста. Други зърнени растителни продукти, като *sago*, *тапиокъ*, *arrow-root* и пр., сж доста хранителни, но малко познати у насъ. Само ние, лѣкаритѣ, ги даваме на дѣца и болни повече въ форма на супа или на млѣчна и водна каша.

Оризътъ е хранителенъ и богатъ съ въглеходи. Съ това именно се обяснява, защо пѣргавитѣ японци, китайци и индийци се хранятъ изключително съ него. Оризъ съ млѣко е прѣкрасно ядене за туриста. То се намира и въ най-малкитѣ млѣкарници и може да се приготви лесно отъ всѣкиго. Обаче овесениятъ булгуръ е много по-хранителенъ. Отъ картофеното брашно, сварено на каша съ млѣко или съ сокъ отъ разни плодове, ставатъ любимитѣ на руситѣ кисели, доста хранителни, разхладителни и, несъмнѣнно, много вкусни продукти. Сжщото става и отъ нишестето — правятъ мѣстелца, като го варятъ съ мѣстъ. Но тѣзи кулинарни тънкости си иматъ мѣстото само тогава, когато се касе за група туристи, които си построяватъ палатката въ планината за нѣколко деня и искатъ покрай другитѣ усѣщания да прибавятъ и такива, които сж приятни за благоугробнето.

Първата храна на човѣка е млѣкото. То съдържа всичкитѣ елементи за поддържане живота му. Знае се, че човѣкъ може да живѣе редъ години само съ млѣко, като употрѣбява на день поне 3 клг. Това количество млѣко за туриста не е достатъчно, защото не може да му набави всичкитѣ изразходвани сили; пѣкъ и на много мѣста у насъ го продаватъ разрѣдено съ вода. Много трудно се носи по планинитѣ млѣко въ шишета или други съдове. Удобно за носене е само *конденсираното (сжстено) млѣко* (*lait condensé*), фабрикувано пакъ отъ Nestlé, който прави млѣчното брашно, и отъ други холандски и нѣмски фирми. То е пакъ млѣко, варено дълго врѣме, докато е станало гъсто като сиропъ, и прибавена трѣстена захаръ, която го подслажда и запазва отъ развала. Двѣ лъжички отъ това млѣко, разтворено въ чаша топла вода, дава нѣй-вкусното чисто швейцарско млѣко. Конденсираното млѣко се продава въ херметично затворени тенекени кутии и може да се пази много години; па даже

**) Намира се въ аптеката на С. Геновъ и въ дрогерията на Пенхасъ и Бабиновъ, София. Ц. 1 лв. кутията (една английска либра).

и отворено не се разваля нѣколко недѣли. Но кутитѣ не сж толкова удобни за носене, та затова фабриката на Nestlé, по моитѣ указания, ше тури въ обръщение това млѣко въ цинкови тѣрби, както сж маслениѣ бои на художниците и паститѣ за зѣби. Ше има тѣрби по 250 грама, въ които ше бждатъ сгѣстени 2 — 3 литри швейцарско млѣко.

На хигиеничната изложба въ Виена прѣзъ 1906 г. направи ми впечатление продаването млѣко въ видъ на прахъ, отъ който една лъжичка, размитъ въ чаша вода, дава вкусно млѣко. Млѣкото се е изпарявало въ особени апарати дотогава, докато сж останали само солитѣ и тлѣстинитѣ му въ видъ на бѣлъ прахъ като брашно*). Каймактѣ е махнатъ прѣдварително, съ което, разбира се, е отнета голѣма частъ отъ хранителността на млѣкото. Повече за прѣпоръчване е Нестлевия прахъ, на който изброихъ качества по-горѣ.

Туристътъ трѣбва да употрѣбва и кисело млѣко. То съдържа полезни ферменти, които улесняватъ храносмилането. Професоръ Мечниковъ, като констатира, че най-много стогодишни старци имаме ние, българитѣ, дохожда до заключението (прибѣзано, разбира се), че това се дължи главно на употрѣбенето кисело млѣко. Прѣди всичко трѣбва да се провѣри, дали дѣйствително имаме толкова стогодишни старци. На много мѣста у насъ смѣтатъ стогодишни тия, които иматъ 75 — 80 години. Отъ друга страна пѣкъ и не е вѣрно, че ние ядемъ толкова много кисело млѣко. Повече ядемъ лукъ, сирене и чушки. Но отъ тая теория на Мечникова остава като придобивка за насъ това, че се прославихме като стогодишници и се рекламира киселото ни млѣко. Констатирано е, че ферментътъ въ киселото млѣко причинява полезни брожения въ стомаха и червата на човѣка, и съ това се избѣгватъ болести, причинени отъ извратено и неправилно храносмилане, като екземи, разни маясъли, ариптритизъмъ, артериосклероза и пр. Мжчно се носи кисело млѣко въ раница. Може да се запази за 2 — 3 дена, но трѣбва да бжде въ херметично затворенъ алуминиевъ или емалиранъ сждъ. Нѣкои европейски фабрики приготвятъ отъ него пастилки (lactoferment, lactobacilline, bulgarine и пр.), които, като се смѣсатъ съ варено млѣко, произвеждатъ пакъ кисело млѣко. Азъ съмъ правилъ опитъ съ такива пастилки, но полученото кисело млѣко не е така вкусно като онова, подквасено съ наша мая.

Яйцата въ голѣма степенъ сж хранителни. Поради голѣмия имъ износъ, тѣ сж скжпъ артикулъ у насъ. Селянитѣ по-охотно ги продаватъ на маграпазитѣ въ селото си. Но все пакъ гладниятъ туристъ съ добра воля и съ повечко пари може да намѣри яйца въ село. Яйцата съдържатъ вода, тлѣстини и фосфорни соли въ жълтъка въ форма на лецитинъ. Най-леко смилатели сж рохкитѣ яйца. Както казахъ и порано, добра храна сж пържени яйца цѣли или разбъркани съ сирене, сла-

*) Млѣченъ прахъ приготвя английската фабрика Casein Limited Culvert Works Battersea S. W., London. Тя фабрикува сщо прахъ отъ млѣко и яйца или само отъ яйца (Truegg — по английски).

нина, шумка, суджущи, пастърма, картофи или съ червени домати въ форма на омлетъ. Яйцата могат да се изсушаватъ на жълтеникавъ прахъ. Яйченъ прахъ ¹/₂ килограмъ се добива отъ стотина и повече яйца. Разбира се, тозъ прахъ е много по-улюбенъ за носене въ раницата, отколкото твърди (прѣварени) яйца. Нека туристътъ туря въ раницата си една тенежена кутия съ 500 грама прахъ отъ яйца, който ще нрѣдставлява не по-малко отъ сто яйца и ще бжде храна за повече дни, една кутия съ 500 гр конденсирано млѣко и една американска либра булгуръ, за да има достатъчна храна по пътя.

М е с о. Полезна храна за туриста е месото. Прѣсно месо се носи трудно; и още по-трудно се запазва, а лѣтъ се разваля даже за единъ день. Печеното месо трае повече, но пакъ се разлага въ скоро врѣме, като се образуватъ разни отровни вещества, които разстройватъ стомаха и причиняватъ отравяне. Месото е създадено отъ царството на растенията, понеже животнитѣ, които ни го доставятъ, сж трѣвопасни. Споредъ вегетарианцитѣ, меснитѣ хранителни вещества трѣбва да добиваме направо отъ растенията, а не отъ по-сѣднитѣ — животнитѣ. И дѣйствително, лешата, бобътъ, спанакътъ и др. сж много богати съ хранителни вещества. Отъ месоядството се създаватъ разни хронически болести, артериосклерозата, подагратата и пр. Туристътъ трѣбва да яде по-малко месо. Наблюдавано е, какъ вегетарианцитѣ въ маневри и дълги ескурзии сж по-издържливи. Не казвамъ, че човѣкъ трѣбва да се откаже отъ месо, но прѣпорѣчвамъ да не се яде прѣкалено.

Лесно се носи въ раница солено месо и пастърма. Последната прави голѣма жажда, но е хранителна. За суджущитѣ и наденицитѣ говорихъ по-рано. Шумката сжщо може да се носи, но се разваля слѣдъ 2—3 дена — вкиснува се, разлага се и става отровна. Азъ често пъти съмъ употребявалъ американско консервирано месо (варено, малко солено и херметично затворено въ кутии), но слѣлъ като се откри, че то се приготвяло и отъ мършави и болни (даже умрѣли) животни въ Чикаго, отказахъ се за винаги отъ него. *Upton Sinclair* въ своя романъ „Огровителитѣ отъ Чикаго“ описва ужаситѣ и мърсотитѣ въ Чикагскитѣ месарски фабрики, които приготвятъ американското консервирано месо и язици. Който е челъ тоя романъ и е разбралъ прѣстѣпнитѣ милиондерски злоупотрѣбления съ подкупничество на властитѣ и какви мършави и болни животни се колятъ въ тия фабрики, той ще се откаже за винаги да яде такива мърша, смѣсъ отъ болни, даже умрѣли животни. Сжщиятъ ще проклина милиардера, царъ на месото въ Чикаго. Жалкото е, че се изгуби една иллюзия, защото това месо бѣ доста вкусно, особено языка, и ефтиничко. И у насъ продаватъ единъ своеобразенъ месенъ буламачъ, приготвенъ отъ говеждо месо, варено много — станало на пихтия (единъ видъ пача). Никому не прѣпорѣчвамъ това месо.

Въ Австрия и Германия правятъ разни месни консерви, добрѣ приготвени. Има консерви отъ говеждо филе, консерви отъ месото на бекаса, отъ заякъ, отъ патешки дробъ, отъ черъ дробъ, отъ пиле,

отъ свинско месо и пр. *). Тамъ правятъ и каша отъ дребно скъсано месо, смѣсено съ прѣсно масло, добръ стерилизирано и херметично затворено. Германско-Австрийското алпийско дружество е прѣпоръчало на своитѣ членове консерви въ кутии, нѣщо като ястия — гулашъ, сръбско ястие отъ месо и оризъ, тиролски наденици съ зеле и мазаре и пр. Професоръ *Pott* е въвелъ тѣзи консерви. Като знаеялъ той, че месото съдържа повече бѣлтъчни вещества и съвсѣмъ малко въглеходи, прибавилъ въ консервитѣ оризъ, мазаре, бобъ леща и пр. Отъ тѣхъ съмъ опитвалъ само пастеритѣ отъ патешки дробъ (*râté de foie gras*), които ми се виждатъ мжносмилаеми, но Харловъ, въ чиято компетентность вѣрвамъ и който самъ много години ги е употребявалъ, ги доста хвали

Рибено месо. Всѣки туристъ, даже и у насъ, не трѣбва безъ 2—3 кутии сардели. Често съмъ купувалъ отъ А. Хабалъ, въ София сардели и хамси въ видъ на пасти въ практични и меки цинкови тѣрби като тия на масленитѣ бои. Тѣ сж дребно кълцани риби, смѣсени съ прѣсно масло, вкусни, много хранителни, удобни за носене въ раница и ефтини. Вѣрвамъ, че сега ги има и въ други колониялни магазини. Рибеното месо по-лесно се подава за консервиране. Рибата въ кутия лесно се носи въ раница. Тя всѣкога трѣбва да бжде доброкачествена. Харловъ прѣпоръчва сарделитѣ на *Ph Amieux* отъ Nantes (Франция). У насъ се продаватъ и норвежки пушени сардели, доста дребни — по 40—50 въ една кутия, струва 1.20—1.50 лв. Прѣпоръчвамъ ги на нашитѣ туристи. Има риба тонъ (паламудъ) въ масло, разни руски консервирани риби, аншоа (хамси) и др. Рибитѣ сж доста хранителни, но съдържатъ повече бѣлтъци. Тѣ дразнятъ повече апетита, внасятъ разнообразие въ храната, но пѣкъ и причиняватъ жажда, което доста прѣчи на туриста. Соленитѣ риби не сж за прѣпоръчване, защото каратъ туриста да пие много вода, и съ това натежава и се поти силно.

Доста хранителенъ и приятенъ на вкусъ е хайверътъ. Той се продава консервиранъ въ кутии или сушенъ въ форма на суджуги (авготаро), които сж удобни за носене въ раница, но по цѣна е недостъпенъ за скромната кисия на туриста.

Недостъпни сж за кисията на туриста и консервитѣ отъ раци.

Зеленчукъ Необходима храна за туриста сж разнитѣ видове зеленчуци, понеже съдържатъ повече полезни за човѣшкия организъмъ вещества и сж лесносмилаеми. Зеленчуцитѣ трѣбва да бждатъ прѣсни, но такива заематъ голѣмо мѣсто и трудно се носятъ. У насъ приготвятъ разни зеленчукови консерви, които сж удобни за носене въ раница. Още по малко мѣсто заематъ сушенитѣ и прѣсовани зеленчуци, каквито сега приготвятъ за войската въ всичкитѣ полкове въ царството ни. Тѣ се сушатъ въ особено фурни и сетнѣ се прѣсуватъ въ пакети отъ по $\frac{1}{2}$ — 1—2 клг. Отъ десетина ки-

*) Харловъ прѣпоръчва меснитѣ консерви на фирмата *August Gröbner, Gossensa: s, Герм: ния.*

лограма зеленчукъ се получава едно малко пакетче, удобно за носене. Така изсушенъ зеленчукъ може да се запази дълго врѣме. Поставенъ той въ врѣла вода, веднага се съживява и набѣбва. Отъ него може посрѣдъ зима да се приготви най-вкусна супа или яхния. Въ полковетѣ има цѣли складове изсушенъ зеленчукъ, готовъ за походи зимно врѣме. Прѣзъ зимата войницитѣ се надварятъ за чорбата, готвена съ такъвъ зеленчукъ. Тоя способъ за продоволството (храненето) на войницитѣ е въведенъ вече не само въ нашата, но и въ руската и други армии. Съ 500—600 лв. капиталъ би се инсталирала фабрика за сушене зеленчуци, която би станала придворна доставчица на всичкитѣ наши туристи. Кой отъ насъ не би си купилъ едно пакетче $\frac{1}{2}$ клг. смѣсени изсушени зеленчуци, като за нашенския гювечъ, та на връхъ балкана да ги свари съ $\frac{1}{2}$ клг. вода, за да яде съ другаритѣ си посрѣдъ зима най-вкусенъ гювечъ, приготвенъ отъ току-що набранъ зеленчукъ!

По тоя начинъ би се разрѣшилъ и у насъ въпросътъ за *вегетарианството*. Извѣстно е, че има хора, които се хранятъ само съ растителна храна и не ядатъ месо никакъ; а Толстой и неговитѣ послѣдователи не ядатъ и яйца даже, понеже имало зародишъ въ тѣхъ. Доказано е съ многобройни опити, че тия хора сж издържливи въ походъ и мжно се уморяватъ. Само растителна храна може да се яде тамъ, дѣто всѣко врѣме прѣзъ годината се намиратъ зеленчуци и друга подобна храна. У насъ зимъ има само бобъ, леша и картофи. Растителната храна изобщо е полезна за човѣшкия организмъ. Вегетарианцитѣ сж по-издържливи на пѣть, по-малко се уморяватъ отколкото месоядцитѣ. Послѣднитѣ сж прѣдразположени къмъ затлъстяване, подагра, камъкъ въ бѣбрецитѣ и черния дробъ и пр. Ето защо медицината и гигиената прѣпорѣчватъ храната на човѣка да бжде по-разнообразна — растителна и месна.

Прѣкаленото месоядство, седящиятъ животъ и отдалечаването отъ природата докарватъ по-чести заболявания. Селянитѣ по-всичко сж по-близо до природата и храната имъ е повече растителна, затова тѣ сж по-здрави и по-издържливи отъ гражданитѣ. Туристътъ трѣбва да зима примѣръ отъ тоя животъ, за да тури въ хармония на чина на живѣнието и храненето си, и съ това да направи отъ своя спортъ не само срѣдство за удоволствие, но и срѣдство за прѣдпазване и изцѣряване отъ много болести. Извѣстно е, че най-издържливитѣ животни сж трѣвопаснитѣ. По тѣхния примѣръ туристътъ трѣбва да бжде повече зеленчукоядецъ, вегетарианецъ, отколкото месоядецъ. Значи автомобилътъ на туриста изисква горивото: повече зеленчуци, плодове, зърнени храни, шоколадъ, яйца и сирене, а по-малко месо, сланина и риба.

Сиренето подъ разнитѣ си форми е богатъ източникъ на полезни и хранителни въгледовни и бѣлтѣчни вещества. То съдържа още и полезната мая. Нашенското сирене е хранително, но не трѣбва да се яде много, защото се затруднява храносмилането. Друго сирене, като швейцарското, холандското, рокфорта и пр., се смисла още по-трудно. Такъвъ е и кашкавала. Обаче това не прѣчи

да заема тоя видъ храна почетно мѣсто въ гастрономичния арсеналъ на нашия туръстъ.

Захаръ. Съ научни опити е доказано, че захаръта е хранителна. Сега въ германската и други армии на войниците въ врѣме на маневра се даватъ 15—20 бучки захаръ вмѣсто ракия. Съ тая храна войниците се ободряватъ, ставатъ по-издържливи и много помалко се изморяватъ отъ ония, на които е дадена ракия или друго спиртно питие. Като прочетете това, което Харловъ казва за захаръта въ книгата си и цитираниѣ въ сжщата книга опити на капитанъ *Щайницеръ*, ще се убѣдите, че дѣйствието на захаръта е почти чародѣйно. Захаръта съдържа около 99% въглеводни вещества, толкова полезни за храната, и много полезни храносолни соли*). Прѣзъ 1900 год. сжщиятъ капитанъ направилъ нѣколко сравнителни възкачвания по Баварскитѣ Алпи. Прѣзъ това врѣме той се хранѣлъ съ обикновена храна, като понѣкога се изморявалъ нарочно до изтощение, но сетнѣ зималъ по нѣколко стотини грама захаръ, слѣдъ което усѣщалъ, че силитѣ му сж възвѣрнати и умората изчезнала. Щайницеръ консомиралъ всѣки день по 50 грама месо и половинъ килограмъ захаръ. Сърдцето и дробоветѣ му работѣли чудесно. И слѣдъ най труднитѣ екскурзии той не усѣщалъ даже характерната умора — болка въ месата на бутоветѣ, толкова позната и обикновена у алпиниститѣ, че даже я наричатъ болестъ на алпиниста (*Bergsteigerweh*).

Mosso и *Zuntz* доказватъ, че захаръта е не само полезна храна, но че тя произвежда още мускулна сила и дѣйствува благотворно върху нервната система — освѣжавъ нервитѣ, съ което се прѣмахва умората на тѣлото, става то бодро и способно за тежка работа. Азъ самъ правихъ нѣкои опити съ захаръ и мравочна киселина, но за тѣхъ ще говаря въ отдѣла за болеститѣ въ туризма. Захаръта е богатъ източникъ на чисти въглеводи, конехидрати. Тя е ефтинъ, приятенъ и лесносмилаемъ цѣръ. Разбира се, човѣкъ не може да се храни само съ захаръ, но прибавена щедро къмъ другата храна на туриста, ще го прави издържливъ и бодръ. Дѣцата инстинктивно обичатъ захаръта. Последната е физиологична потребност за тѣхъ. Тя може да имъ набавя всичкитѣ органически сили, които изразходватъ при игритѣ и тичанията си. Дѣтскитѣ жабѣ никога нѣма да се развалятъ отъ захаръ и слѣдки, ако се измиватъ често и редовно. Захаръта е физиологична потребностъ и за туриста. Затова последниятъ трѣбва да оставя въ раницата си и едно кѣтче за захаръ.

Шоколадъ. Шоколадътъ е захаренъ препаратъ. Той съдържа захаръ, млѣко, какао, бѣлтѣци и тлѣсти вещества. Съдържа още солитѣ и алкалоидитѣ на какао, главно theobromin, вещество, което дѣйствува на сърдцето и тѣлото укрѣпително като ксфеина. Шоколадътъ може да се яде отдѣлно, съ хлѣбъ и сваренъ съ млѣко

*) Die Bedeutung des Zuckers als Kraftstoff (Значението на захаръта като силопроизводителъ), Hauptmann Steinizer, Berlin, 1902.

или вода. Тръбва да се прѣдпочитатъ добритѣ качества шоколадъ. У насъ много е разпространенъ млѣчния шоколадъ Suchard, но добро качество сж и Menier K bler и Caillet. Сварениятъ съ мл ко шоколадъ е по-хранителенъ. За да стане той още по-хранителенъ, прибавятъ се въ него разни храносолни препарати. Има различни видове шоколади — д-ръ Ламановъ шоколадъ съ храносолни препарати, шоколадъ съ Roborat и пр. Между провизията на туриста не би тр бвало да липсватъ 2—3 пакета шоколадъ. Най-скжпит  и доброкачествени шоколади сж най-хранителни. Шоколадътъ може да се яде и съ хл бъ. Той обикновено се продава въ пакетчета, но най-удобно е за туриста да се поставя въ яки картонени кутии. Сжщото може да се каже и за к а к а о, което е основата на шоколада. То може да се яде само сварено съ вода или мл ко*).

С л а д к и ш и. Полезна и приятна храна за туриста сж разнит  сладкиши: бомбони, сладко, мармелади, пистили, пасти, козунаци, бисквити и пр. Много отъ т хъ се носятъ трудно въ раница. Разнит  фруктови бомбони, като захарни произведения, сж хранителни и приятни за ядене. Киселит  отъ т хъ намаляватъ жаждата. Нашенското сладко трудно се носи въ раница. За него сж нужни специални херметично затворени тенекени кутии или ст клени боркани. Пистилъ отъ сливи или касии лесно се носи въ раница и е доста хранителенъ. Мармеладата е по-р дъкъ пистилъ, направенъ отъ разни плодове. Рускиятъ мармеладъ на пр чки е по-удобенъ за носене.

П л о д о в е. Плодовет  сж доста хранителни и полезни. Туристътъ тр бва да им  даде добро м сто въ раницата си. Много отъ т хъ се носятъ лесно на пж  *Портокалит * съ своята киселина намаляватъ жаждата и сж хранителни. *Яб лцит * сж хранителни и вкусни. *Крушит * и *каиснит * по-трудно се носятъ и лесно се развалятъ. *Сухит  плодове*, като смокини, фурми, стафиди (сухо грозде), сушени сливи и др., съдържатъ много хранителни соли, захаръ, жел зо, варовити соли и пр., лесно се смилатъ, ефгини сж и лесно се н сятъ. Най-сигурното ср дство противъ запичане въ стомаха сж т , особено смокинит  и сливит . У насъ сушенит  Кюстендилски сливи сж отъ първо качество. Съ една дума, както казва и Харловъ, туристътъ тр бва да не забр ва да отд ла въ раницата си достат чно м сто за т хъ. Азъ често пр пор чвамъ на женит , които така много страдатъ отъ запичане, да ядатъ по 10—15 смокини на день и ошафъ отъ сливи. Това винаги е давало благоприятенъ резултатъ. Да се ядатъ при пжтуването плодет  сурови, сухи или сварени на ошафъ (при гол мит  почивки), даватъ грамадна полза на организма и приятно ус шане на устата. *Ор хит *, *лешницит * и *бодемит *, които съдържатъ доста растително масло, сж сжщо полезна храна. Каква ефтина и полезна

* Шоколадъ, какао съ мл ко и кафе съ мл ко въ сгжстена форма фабрикува кжщата: Nestlé & Anglo Swiss Condensed Milk Co, 6 & 8 Eastcheap S. C., Lond.-п.   2—3 л жички отъ т зи пр паратъ на една чаша топла вода се добива пр в зходенъ шоколадъ, какао или кафе съ мл ко.

вечеря би се направила отъ 15—20 сръхци съ хлѣбъ, единъ чай, десетина смокини, парче шиколадъ и 1—2 яйца.

Питието на туриста — Най-доброто питие за стари и млади у дома и на пъть е чистата, изворна и студена вода. Тя съ нищо не може да се замѣни. Водата насища жаждата у човѣка и е абсолютно необходима за поддържане живота му. Тѣзи, които пиятъ само вино, сжщо не се избавятъ отъ тая необходимостъ, защото и най-чистото вино съдържа вода. Вода има сжщо въ хлѣба, зеленчуцитѣ и месото. Обикновената вода за пиене става по-вкусна и побезвръдна, когато се смѣси съ малко лимонена киселина или се капнатъ въ нея нѣколко капки конякъ. Съ това и жаждата се намалява. Да пие човѣкъ много вода на пъть не е добръ, понеже потѣта става изобилна и съ това жаждата се възбужда пакъ. Но отъ това нѣма голѣма връда. Когато се пие много студена вода, заболява гърлото или се растроява малко стомаха. За да се избѣгватъ тия заболявания отъ студената вода, трѣбва най-напрѣдъ да се земе една малка глѣтка, съ която да се оплакнатъ жбитѣ и гърлото добръ, и сетнѣ да се пие повече. Понѣкога, особено въ горешини, жаждата е силна. Истинската жажда е сериозна. Тя показва, че водата въ организма е изчерпана и трѣбва друга. Ако организъмътъ се не задоволи пръ такава жажда, сърдцето ослабва, пулсътъ му сжщо ослабва. Не зематъ ли се мѣрки, може да настѣпи критиченъ моментъ — смъртъ. А обикновената жажда се причинява най-често отъ изсъхването на устата и гърлото, особено когато има прахъ изъ пътя и се държи устата отворена. За да стои устата на туриста постоянно затворена, трѣбва да се държи въ нея нѣкакъвъ прѣдметъ, напримѣръ, хлѣбъ, камъче, клонче отъ растения и др. Тя е принудена да дѣвчи или само да държи прѣдмета и съ това се затваря. Пъкъ самиятъ прѣдметъ възбужда отдѣляне на слюнката, та устата бива постоянно влажна и не усѣща жаждата. За сжщата цѣль може да се прѣпоръчи и дѣвката (сакъза), която, като се дѣвчи, причинява изобилна слюнка. (Слѣдва).

ПОСЛѢДНИТЪ ТРИ БРОЯ на списанието ни излизатъ по-късно поради стачката на печатарскитѣ работници.

M. Och Frères.

Magasins pour fournitures par Tourisme, Sports etc.

4. Rue du Marché, Genève, Suisse.

Най-стара и прочута къща за туристски потрѣби, както и за потрѣби за разни спортове: ски, шейна, патинажъ, домашна и свободна гимнастика, колояздене. Костюми за туристи, алпинисти и пр. Има клонове въ други 5 главни градове на Швейцария, Каталози и обяснения даромъ при първо поискване. — ЦѢНИ УМѢРЕНИ.