



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. X.

София, януарий 1911 г.

Брой 1.

Д-ръ П. Ив. Стояновъ.

**IV. Болеститѣ въ туризма и лѣку-
ването имъ *).**

Туризмътъ, покрай своитѣ прѣлести и удоволствия, има и свои неприятности. „Нѣма трандафилъ безъ болиди“, казва народната по-словица. Ако туристътъ съблюдава хигиеничнитѣ правила за храната и облѣклото си, той ще избѣгне много болести и неприятности, кои-то би му се явили на пѣтъ. Така, хигиеничната шапка ще го прѣд-пазва лѣтъ отъ слънчевъ ударъ и главоболие, зимѣ — отъ студъ и замръзване. Хигиеничното облѣкло ще го прѣдпазва отъ простуда и разнитѣ ѝ усложнения : хрема, кашлица, ларингитъ, ангина, брон-хитъ, пневмония, плевритъ и пр., а нехигиенични обувца ще му на-правятъ мазоли, подсичания, наранявания и пр. Когато храната му е нехигиенична и нецѣлесъобразна, тогава той ще страда често отъ болки въ стомаха, ще има възпаления на червата, възпаления на бѣбре-цитѣ и черния дробъ, диарея и пр ; пкъ съ добри помагала тури-стътъ може да се прѣдпази отъ падания, наранявания и убиване да-же. Сега ще запозная четателя съ случайнитѣ и неизбѣжни болести въ туризма и какъ се лѣкуватъ тѣ.

*) Продължение отъ стат. „Хигиената на туриста“, брой 10, год. IX.

Туризмът може да се практикува само съ здрави крака. Съ болни крака той е невъзможенъ. Всѣки туристъ трѣбва да пази краката си тъй, както пази очитѣ си. Краката се убиватъ главно отъ неудобни и нехигиенични обуща и чорапи. Най-мжчителни за туриста сж *подсичанията, нараняванията и ужулванията* на краката му. Прѣди всичко краката трѣбва да се подготвятъ за п ж т у в а н е. Това става по слѣдния начинъ: омиватъ се съ хладка вода, разтриватъ се добръ съ спиртъ 60-70° или съ ракия, а може и съ франзбрантвайнъ (единъ видъ спиртъ) или ромъ, и сетнѣ се намазватъ, особено стжпалата и между прѣститѣ, съ нѣкое маслено вещество — голдкремъ, вазелинъ и др. За мазане крака има специална мазъ, наречена *Герлахова крема* (Gerlach'sche Fusscrème, Слѣдъ намазването краката се посипватъ съ талкъ, смѣсенъ по равна частъ съ салицилова киселина. Тая смѣсъ се продава въ тенекени кутийки съ продупченъ капакъ. Тя може да се замѣни съ смѣсъ отъ борова киселина и талкъ (по равни части).

За прѣмахване п о т е н е т о н а к р а к а т а и лошата миризма слѣдъ изпотяването имъ употребява се *Нафалановъ прахъ* (съ марка „реторта“). За тая цѣль по-рано употребяваха праха „Пропедо“, специалитетъ, изобрѣтение на българския воененъ лѣкаръ д-ръ Траненъ. Може да се употребѣи и слѣдната смѣсъ: Salolum — 1·0 gr., Zincum oxydatum — 45·0 gr., Talcum praecipitatum — 45·0 gr. или Acidum salicylicum — 5·0 gr., Acidum tartaricum — 10·0 gr., Acidum boricum — 10·0 gr., Zincum oxydatum — 25·0 gr., Talcum praecipitatum — 50·0 gr. Сжщо така действува смѣсъ отъ Tannoformium, Amylum oryzae и Talcum subtil. pulv. (по равни части). Когато краката се изпотяватъ много силно, мажатъ се съ тая смѣсъ: Acidum formicum — 5·0 gr., Chloral hydratum — 5·0 gr., Balsamum peruvianum — 1·0 gr., Spiritus vini — 100·0 gr. Може да се замѣни съ смѣсъ отъ Perhydrol — 3·0 gr., Formalinum — 10·0 gr., Aqua destillata ad. — 300·0 gr. Кракътъ се маже всѣка вечеръ съ една отъ тия течности, а въ чорапитѣ и по крака се посипва съ единъ отъ горнитѣ прахове. Въ германската армия противъ изпотяването на краката употребяватъ 3% Acidum cbromicum — всѣки 8-14 дена, но това до извѣстна стѣпечъ е отровно и отъ него пожълтява кожата.

Когато се образуватъ по краката м е х у р ч е т а, пълни съ вода, пробиватъ се съ чиста и нажежена прѣзъ пламъкъ игла, за да изтече водата. Послѣ се налагатъ съ аптекарска вата и се прѣвръзватъ. Когато пъкъ има и сърбелъ по краката и между прѣститѣ, дѣто често се ужулва кожата, налага се мѣстото сутринъ и вечеръ съ хигроскопична вата, като върху нея се обува чорапа. Ватата попива влагата и съ това изсушава кожата. Това болно мѣсто може да се маже и съ горнитѣ течности и да се посипва съ сжщитѣ прахове.

Слѣдъ всѣка екскурзия трѣбва да се прави на краката б а н я съ хладка вода и да се изтриватъ съ спиртъ, ракия или ромъ, което много помага за съживяването на изморенитѣ мускули и прѣмахва характерното болезнено свиване на сжщитѣ при умора.

Подсичането, както у малките дѣца, става обикновено у тия хора, които сж пълни, — въ гънкитѣ на кожата имъ по разнитѣ части на тѣлото. Тамъ се образува особена екзема, кожна болестъ съпроизодена съ сърбелъ, червенина, сълзене водна течностъ и пр. Това нараняване, тази екзема може да се избѣгва и лѣкува така: мажатъ се сжщитѣ мѣста по тѣлото съ мазъ, каквато по-горѣ прѣпо-ржчихъ, и се посолява сетнѣ съ единъ отъ изброенитѣ по-горѣ прахове.

Мазолитѣ сж чума за краката на пѣшеходаца. Най-добрѣ се цѣрятъ тѣ съ широки и удобни обуша. А слѣдъ това, за да не болятъ толкова и да не убива обушкѣтъ, туря се надъ тѣхъ памучно прѣстенче, специално за мазоли. За да се прѣмахнатъ мазолитѣ съвсѣмъ, трѣбва да се направи топла баня на краката и сетнѣ да се изрежатъ съ остро ножче пластъ по пластъ такъ, че да не се пусне кръвъ и да не се усѣти болка. Намазва се мѣстото съ нѣкаква смѣсъ, каквито ги има много въ аптекитѣ. Най-добрата, споредъ менъ, е туристския пластиръ (Touristen pflaster), който съдър-жа салицилова киселина. Още по-добъръ е пластирътъ Cornalin, съ който се налага мазола 2-3 дена и послѣ, слѣдъ една топла баня, той пада цѣлъ. Мазолитѣ трѣбва да селѣкуватъ, но по-добрѣ е да се избѣг-ватъ причинитѣ за образуването имъ — тѣснитѣ обуша или пѣкъ много широкитѣ или направенитѣ отъ груба и твърда кожа.

Отъ силенъ студъ краката замръзватъ, прѣститѣ поси-няватъ, напукватъ се и се разраняватъ, та цѣли мѣсеци не могатъ да зарастятъ. Сжщото може да се каже и за ушитѣ и ржцѣтъ. За да се избѣгва това, трѣбва да се мажатъ изложенитѣ на студа части съ камфорово масло (*Oleum camphoratum*); сетнѣ да се разтриватъ често, за да не се застои кръвъта. За сжщата цѣль се търка замръз-налата частъ съ снѣгъ дотогава, докато се стопли и зачерви. Ни-кога замръзналата частъ на тѣлото не трѣбва веднага да се сгрѣва при огъня, защото ще се яви силна болка и може да се умъртви кожата. Понѣкога замръзването е толкова дълбоко, че кракѣтъ или ржката гангрениясва и трѣба да се отрѣже. Случва се да замръзне цѣлото тѣло. Заварениятъ отъ буря пѣтникъ, ранениятъ, прѣуморе-ниятъ или, най-сетнѣ, пияниятъ човѣкъ, паднали въ снѣга, въ студа, усѣщатъ умора, непрѣодолимо желание за сънъ, заспиватъ и топлината на тѣлото имъ спада постепенно, но по нѣкога се е константирвало въ задното имъ черво (*rectum*) температура 25—28° С (нормалната топлина на човѣка е 36—37° С). Ако се случи да намѣриме нѣидѣ така замръзналъ човѣкъ, трѣбва на първо врѣме прѣдпазливо да го занесемъ въ нѣкоя студена стая, като гледаме да не свиваме никакъ частитѣ на тѣлото му, защото замръзналитѣ меса се кжсатъ лесно. Сетнѣ трѣбва да разстриваме дълго врѣме тѣлото съ снѣгъ и да му правимъ изкуствено дишане. Послѣдното се пра-ви тѣй: подигатъ се ржцѣтъ нагорѣ съ свити лакети, като че ли се приготвятъ за хвърчене, послѣ така свити, се пускатъ къмъ корема и съ тѣхъ стискаме него и долната частъ на грждния кошъ. Съ пър-вото движение се вкарва въздухъ въ бѣлитѣ дробове, защото гржд-ниятъ кошъ се разширява енергично, а съ второто се изпжжда въз-

духътъ изъ тѣхъ. Стаята трѣбва да се стоплюва постепенно; даже да му се направи слѣдъ това и гореща баня. Щомъ започне човѣкътъ да диша и да гълта, трѣбва да му се даде веднага горещъ чай съ малко ромъ или топло вино или пѣкъ кафе. Посинѣлитъ крайшници се поставятъ малко подигнати, за да циркулира по-лесно застоялата се кръвъ. Често и съвсѣмъ вледенѣли хора сж се спасявали по тоя начинъ. Най-често става това съ пияни хора. Трезвиятъ съумява да се бори съ студа — ходи, движи се, не се подава на съня, съ което може да избѣгне нещастieto.

Горешината, противоположна на студа, е вториятъ неприятелъ на туриста. Прѣзъ врѣме на голѣми горещини много трудно се ходи. Затова лѣтъ отъ 11 ч. прѣди пладне дождѣ 4 ч. слѣдъ пладне туристътъ трѣбва да почива на сѣнка. Прѣзъ това врѣме слънчевитъ лъчи сж най-силни и отъ тѣхъ може да се получи *слънчевъ ударъ* (Hitzschlag, coup de soleil), който почва съ виене свѣтъ, главоболие, зачервяване лицето, ускорено дишане, конвулси, отпадналостъ припадѣкъ и безсѣзnanие. Това става особено поради липса на вода въ тѣлото. На топло човѣкъ се поти много и пие много вода. Щомъ не се дава вода на тѣлото, не може да се образува потъ. Тогава то се сгорещява силно, понеже липсва потътъ, която съ изпаренията си отнема топлината. Човѣкъ въ такова състояние най-добръ е да се съблѣче веднага и полѣе и разтрие съ студена вода; сетнѣ енергично се полива главата му съ такава вода. Туря се мушаръ (синапени книги) на краката и му се дава да пие вода много. Вжтрѣшно му се дава чай, етеръ и пр. Особено сж разположени къмъ слънчевъ ударъ ония, които пиятъ спиртни питиета. Помня, какъ въ Парижъ всѣки день ставаха по 3—4 такива удари, щомъ припече слънцето по-силно, но не както у насъ да достига до 45—50° R, а много по-малка. Бѣднитъ работници тамъ, които пиятъ много абсентъ и други спиртни питиета, често падатъ мъртви на улицата. Става имъ силно мозъчно кървоизлияние (както това става у нѣкои хора отъ студъ), единъ видъ апоплексия, която за кжсо врѣме ги покосява. За да се избѣгва слънчевиятъ ударъ, освѣнъ казаното, добръ е човѣкъ да носи лѣтъ на главата си удобна лѣтна шапка, за която говорихъ въ втория отдѣлъ. Туристътъ трѣбва да носи на главата си подъ шапката кърпа, натопена въ студена вода, която, като се изпарява, отнема отъ топлината около главата и я прохладжа. Човѣкъ може много добръ да се разхлажда, като се полива съ студена вода или си топи въ нея краката и ржцѣтъ. Той трѣбва да пие често и значително количество вода.

Силното слънце причинява по лицето и ржцѣтъ на туриста остро възпаление на кожата, единъ видъ екзема. Въ начало кожата става червена като ракъ, подбухва малко и даже по нея се образуватъ мехурчета, както при силенъ студъ. Това трае 1—2 дена. Послѣ започва кожата да изсъхва, да се бѣди на парцали и да сърби на сжщото мѣсто, а подъ нея остава чиста подновена кожа. Понѣкога кожата остава тъмно-мургава като циганска или се образуватъ по нея малки петна, като че сж напръскани съ

лунички (веснушки). Всичко това е отъ дѣйствието на слънчевитѣ виолетови лъчи. Така дѣйствуватъ и голѣмитѣ електрически лампи — слънца, поради богатството си съ виолетови лъчи. Отъ това страдатъ най-много бѣлитѣ и нѣжни кожи, а мургавитѣ почти не страдатъ. Човѣкъ не трѣбва да мие лицето си по нѣколко дена, ксгато пжтува по балканскитѣ височини. Лоятъ, който се образува отъ специални жлези, образува по кожата единъ пластъ мазнина, която я запазва отъ слънцето. Тоя пжтникъ може да покрие лицето си и съ червенъ или синкавъ вуалъ като женитѣ, но подъ него се диша трудно. Женитѣ по-лесно се рѣшаватъ на тая мжка поради модата. Най-добрѣ е да се маже лицето съ вазелинъ или голдокремъ, но тѣ се лесно топятъ, та трѣбва да се прѣдпочита гжста мазъ, напримѣръ *Ласаровата цинкова паста* (Pasta Lassaris), която може да се приготви отъ всѣки аптекаръ. Харловъ слѣдъ дълги опити е намѣрилъ, че най-доброто срѣдство противъ слънчасването на кожата е мазъта Nivelin отъ D-r Laboschin, а Кляптесъ прѣпоржчва Mitin отъ Jessner. И двѣтѣ лесно се измиватъ. Устнитѣ се мажатъ съ специална помада или съ горнитѣ пасты, за да не се напукватъ*). Може да се употреби и Boroglycerin — lanolin или англискиятъ прѣпаратъ *вазелинъ-камфоровъ снѣгъ* (neige Vaseline) на Chesebrough. Тѣзи измѣнения по кожата ставатъ често, най-вече по ледниците и по височини, дѣто въздухътъ е по-рѣдъкъ и поради това слънцето по-силно. Тамъ при силно слънце може да стаче снѣжна слѣдъ, заради това трѣбва да се носятъ пепеливи или синкави очила.

За планинската болестъ (mal de montagne, Bergkrankheit) говорихъ по-рано. Описахъ, въ що именно се състои тя и какъ се избѣгва. По насъ туристътъ едва ли би страдалъ нѣкъдѣ отъ нея. Азъ съмъ страдалъ само на височини, по-голѣми отъ 4000 м. и никога на по-низко.

Поради умора, душевно вълнение, гладъ, падане или ударъ по главата туристътъ може да припадне (синкопа) — поблѣднява, зафучаватъ му ушитѣ, завива му се свѣтъ и пада на земята като мъртавъ. Въ такъвъ случай трѣбва веднага да му се разкопчатъ дрехитѣ, да се тури да легне съ главата си малко надолу, да се полива съ студена вода, да му се прави изкуствено дишане и да пие вино или чай съ ромъ или конякъ.

За жаждата говорихъ въ по-прѣдния отдѣлъ. Противъ нея има специални жаждоутоляющи бомбони на таблети — antidipsin (противъ жаждата). Има и шумящи като содата бомбони (фруктови екстракти), съ които туристътъ може да се насити или поне намали жаждата**); противъ нея най-доброто срѣдство е чистата и студена вода.

Гладътъ е сжщо така една физиологична потребностъ както жаждата. И той може да се залгва съ разни препарати. Пжтници учени забѣлѣзали въ Америка, че тѣхнитѣ носачи-чернокожи утай-

*) Помади за мазане кожата се намиратъ у Burroughs Wellcome & C^{ie}, London.

**) Намиратъ се у D-r Ernst Sandow, Hamburg.

ватъ безъ храна по цѣли дни, като дъвчатъ само листата на едно растение. Указало се, че тия листа били отъ *Erythroxylon Coca*, отъ което сега вадятъ *кокаина*, който се употребява въ медицината. Напримѣръ, туренъ въ око, носъ, гърло и стомахъ прави ги безчувствени на болка. Съ него сж правѣли на изброенитѣ и други органи на човѣшкото тѣло операции безъ болка. Обаче сега не се прѣпоръчва, понеже е силна отрова и извънредно много разстройва здравето. Захаръ съ вода или чай силенъ съ много захаръ залѣгватъ и жаждата и глада. Пастили отъ *кола* и *кока* се употребяватъ противъ жажда и умора.

Умората е особено физиологично усѣщане на безсилие, на изтощение на цѣлия организъмъ, най-вече на краката. Това чувство различно настѣпва у разнитѣ хора — споредъ силата имъ и споредъ пжтуването. Съ упражнение всѣки може да достигне да устоява повече на умората. За съживяване уморения организъмъ се употребяватъ разни препарати. Умората се причинява отъ набиране въ мускулитѣ разни токсини и млѣчна киселина. Тя може да изчезне, слѣдъ като се неутрализиратъ послѣднитѣ съ нѣкой препаратъ, или отъ алкаличността на кръвта. Правени сж такива опити: инжектира се въ бодри животни сокъ отъ уморени мускули и въ скоро врѣме, безъ никаква работа, настѣпва умора. Добро срѣдство за ободряване уморенъ организъмъ, както казахъ по-рано, е захарьта. Така дѣйствува и плода (орѣхъ) на растението *Coca acuminata*. Той съдържа *кафеинъ* и *теоброминъ*, отъ които първиятъ дѣйствува укрѣпително а вториятъ причинява изобилна пикочъ. За сжщата цѣль приготвятъ микстури и разни тинктури и специални шоколади съ *кола**). Пастилитѣ отъ *кола* и *кока* (по-рано наричани *forced march* — усиленъ маршъ) съдържатъ всичкитѣ активни съставни части на орѣха *кола* и листата на *кока*. Отъ *кола* приготвятъ препаратъ *Kola Astier*, *Biophorme* и пр. Съ тия пастили отчасти се прѣмахва чувството на умора. Противъ умората дѣйствува силно и мравочната киселина (*acidum formicicum*). Това добро срѣдство съмъ опитвалъ въ една екскурзия по Тодорини-кукли при Вършецъ. Нарочно се прѣуморявахъ силно и слѣдъ това зимахъ по 10 капки мравочна киселина съ 5 6 бучки захаръ въ 50 — 100 грама вода. Слѣдъ 15 — 20 минути усѣщахъ, че умората изчезва, усѣщахъ се бодъръ и продължавахъ безъ умора трудната си екскурзия. Зиматъ се по толкова капки мравочна киселина само 2—3 пжти въ день и то съ повече захаръ и вода. Burroughs Wellcome дава въ форма на *Elixoid* едно шишенце съ 100 куб. сантиметра течность отъ разни мравочни соли. Соловиятъ формиятъ (*formiate de saude*) дава сжщитѣ резултати. Съ многобройни физиологични опити е доказано това свойство на мравочната киселина. Личниятъ ми опитъ върху себе си напълно ме убѣди въ това, затова горещо прѣпоръчвамъ всѣкому да носи съ себе си на пжтъ едно шишенце съ 10 грама мравочна киселина. Какго казахъ по-рано, чаятъ и кафето, поради силно укрѣпителното свойство на кафеина,

*) Бомбони противъ жаждата и шоколади съ *кола* се намиратъ у Heinrich Schwaiger, Weinstrasse, München.

сщо помагатъ противъ умората. Доста се намалява умората въ миситѣ на краката и съ разтриване отдолу нагорѣ съ спиртъ, ракия или Franzbrandwein (единъ видъ ракия).

Разстройствата на храносмилателнитѣ органи. — Българскиятъ туристъ често страда отъ разстройства на храносмилателнитѣ си органи, макаръ стомахътъ му да е навикналъ на чушки, пастърма и друга подобна храна, която би съсипала съвсѣмъ изнѣжения европейски стомахъ. Ако тоя нещастникъ изпадне въ нѣкое затънтено село, дѣто ще му дадатъ „допотопенъ суджукъ“, приготвенъ отъ месото на „стогодишенъ“ или заболѣлъ биволъ или отъ месо, държано въ касапниците дотогава, докато се вмерисало; дѣто може да намѣри само суровъ хлѣбъ, тежъкъ като куршумъ, и може да го полѣе съ вино, приличнъ на оцетъ, или водна есенция отъ стафиди, полѣни съ „балабановка“, — може ли да си помислите слѣдъ всичкотова, че неговиятъ стомахъ, като човѣшки, ще остане неразстроенъ! За да избѣгне туристътъ разнитѣ диареи, повръщания, кърводрисъци (дизентерии) и пр., той трѣбва да изпълнява даденитѣ въ II. и III. отдѣлъ съвети за стомаха. Практичниятъ туристъ ще зима винаги въ раницата си необходимитѣ провизии и съ това ще се освободи отъ мръсни гостинници и отъ разстройство на стомаха и червата. Стомахътъ по планинитѣ се измѣнява така, че може да смѣла и храна такава, която при застоялия градски животъ би била за него като камъни. Червата се разстройватъ отъ силна простуда и отъ измокряне краката. А ония, които страдатъ отъ запоръ, нека сутринъ ходятъ малко боси по камъни или паркетъ, за да се прочистятъ леко.

Когато туристътъ има разстройство въ храносмилателнитѣ органи, тогава той трѣбва да пази строга диета — да яде само млѣко или чай или кафе съ хлѣбъ и бисквити и малко булгуръ (Quaker oats). При силни болки туря се на корема топла тухла, прави му се сгрѣвающъ компресъ съ вода или спиртъ 50—60° (зема се тънка кърпа на 2—3 ката съ размѣри 30×40 см., потопява се въ вода, изцѣжда се и се налага на корема, отгорѣ се налага гутаперчова книга, 2—3 прѣста по-голѣма отъ кърпата, надъ нея — малко вата и сетнѣ се опасва корема съ широкъ вълненъ поясъ или съ памученъ бинтъ) и се зематъ на захаръ по 3—4 пжти въ день 15—20 Давилови капки (Tinctura anticholerica Davilla), слѣдъ като е земено нѣкое чистително — 30 грама рациново масло, или 30 грама английска соль, или 40 грм. Natrium sulfuricum, или 1/2—1 щипче вода отъ Яносъ (Буденска вода). Харловъ прѣпоръчва противъ тия разстройства слѣдната смѣсъ: Tinctura chinae compositae—25.0 gr. Elixirium aurantiorum compos.—15.0 gr. Tinctura Nucis vomicae—2.5 gr. по 25 капки 2-3 пжти въ день. Дава се и Tinctura opii (афионъ) 3—4 пжти въ день по 10 капки. Ние, лѣкаритѣ, освѣнъ това, прѣдписваме и слѣдното: Bismuthum subnitricum—0.50 gr. Tannalbinum—0.20 gr., Extractum opii—0.03 gr. s.—по 3—4 праха въ день. Burroughs Wellcome (London) дава въ удобни шишета пастилки (таблони) отъ чистително (Laxatif vegetal), както и пастилки отъ opium, които се зиматъ по 3—4 въ день. Най-доб-

рото сръдство противъ разстройство въ червата и стомаха е глада, строга диета, пиене само вода, чай и лимонада, почивка и земане чистително. Чай отъ мента юзънъ, (расте край рѣкитѣ) съ малко липовѣ цвѣтъ (*Flores tiliae*) и ориганъ (*herba origani*) е сжшо добро сръдство противъ стомашното разстройство. За да се избѣгватъ подобни разстройства, трѣбва да не се пие съмнителна вода, особено кладенчевата. Всѣкога трѣбва да се пие тя сварена на чай или съ лимонена киселина и захаръ, като лимонада. По възможность трѣбва да се избѣгватъ готварскитѣ произведения на нашитѣ ханища, а да се искатъ отъ тѣхъ само чай, печено прѣсно месо, пилешка чорба, кафе, лимонада, яйца и сирене. Никога не трѣбва да се ядатъ кѳфета и яхнитѣ имъ.

Разнитѣ наранявания, одрасквания, порѣзвания, рани, и пр. трѣбва да се прѣврзватъ и държатъ чисто. Всѣка рана, и най-нащожната, може да се зарази и да причини възпаление и даже зараза на цѣлия организмъ и сетнѣ смъртъ. Малкитѣ рани най-добрѣ се чистятъ съ едно малко тампонче вата, натопена въ иодова тинктура (не стара). Ако раната е замърсена отъ земя или прахъ, промива се съ разтворъ 1% карболова вода или съ 1% сублиматовъ разтворъ (въ аптекитѣ се намиратъ сублиматови пастили по 0.50—1.0 gr., една пастила въ $\frac{1}{2}$ —1 лигъръ чиста или прѣварена вода). Но тия сръдства сж отровни и не се даватъ лесно отъ дрогериитѣ и аптекитѣ, затова по-добрѣ е да се земе *Chinosolum* въ стъклени тржбички на пастили по 0.50—1.0 gr., които се разтварятъ (по една) въ 100—200 грама прѣварена вода и се промива раната съ нея. Сетнѣ се посипва сжщото мѣсто съ иодоформенъ прахъ или съ *Xeriform*, налага се отгорѣ парче хигроскопична марля и чиста хигроскопична вата и всичко това се връзва съ бинтъ отъ марля. Търговската кжща *Burroughs Wellcome (London)* продава всички тѣзи лѣкарства въ удобна форма — на таблоиди (сгжстени пастилки), които се лесно носятъ. Тя продава за 10—20 лв. всички лѣкарства за първа помощъ, за прѣврзки, мазъ, лѣкарства на таблетки и пр. — всичко наредено въ една много удобна кутия, която заема малко мѣсто въ раницата. Прѣпоржчвамъ на всѣка една група туристи да си достави една такава труса (наборъ) за първа помощъ, въ която да има пастили отъ хининъ (за треска), *Piramidon*, *Antipirin*, *Phenacetin* (за главоболіе, невралгия и огънь), чистително (*laxatif*), пастили *opium*, *Kola*, пастили за жажда, чиста вата на малки пакети и всичкия другъ материалъ и прѣврзки. Всѣко училище трѣбва да има такава кутийка, която ще се носи при ескурзитѣ на ученицатѣ за даване първа помощъ. Въ нея има обяснения на френски, нѣмски и английски езици.

Счупванията и изкълчванията на коститѣ трѣбва да се лѣкуватъ отъ лѣкаръ. Ролята на другаритѣ на пострадалия е да му дадатъ първа помощъ*). Ако кракътъ е счупенъ трѣбва на първо врѣме да се прикрѣпи съ двѣ прѣчки (два бастуна) или двѣ

*) Вж. „Първа помощъ“, №16 отъ библиотеката на сп. „Съврѣмenna хигиена въ София.

пушки, два дебели клона, вързани помежду си съ връвъ, и сетнѣ да се вържатъ отвънъ заедно съ него така, че счупеното мѣсто да не мърда вече и да има отъ двѣтѣ си страни добра подпорка. Изкълченото не може всѣки да го намѣсти, затова най-добрѣ е пострадалиятъ да се занесе при лѣкарь или фелдшеръ. Разнитѣ самозвани костеправачи (чикакчий) сж невѣжи хорица. Тѣ правятъ много пакости, измислюватъ счупено и изкълчено тамъ, дѣто такова нѣма, и помагатъ само въ такива случаи, дѣто нѣма какво да се помага, дѣто нѣма ни счупено, ни изкълчено. Това го казвамъ безпристрастно, защото съмъ видѣлъ много такива случаи. Съвсѣмъ рѣдко нѣкой отъ тѣхъ може да намѣри и познае изкълчена става, но на такава и само съ едно по-силно теглене отъ когото и да било би се помогнало.

Ухапано отъ насѣкоми, змии, кучета и пр. По насъ по-често ни хапятъ пчели, отколкото други насѣкоми. Когато нѣкого ухапе пчела, той трябва веднага да извади жилото, ухапаното мѣсто да намокри съ чистъ амониякъ или съ Formol, а сетнѣ да го намаже и разтрие съ мазъ приговена отъ Mentholum—2·50 gr., Methylum salicylicum—12 50gr., Lanolinum—45·0. Слѣдъ това се мокри съ студена вода. По насъ ухапванията отъ змии ставатъ доста често, но не сж толкова опасни, даже отъ пепелянката (vipera), която е силно отровна. Ухапаното мѣсто се зачервява, издува се постепенно заедно съ околното, болниятъ се усѣща злѣ, свѣтъ му се вие, блѣднѣе, повръща, цѣлото му тѣло се покрива съ студенъ потъ и му припада. Азъ съмъ виждалъ много такива случаи, ухапвания отъ змия, и мисля, че синкопалнитѣ явления се дължатъ повече на страха и уплашването. Ухапаниятъ краищникъ веднага се връзва и стѣга силно съ връвъ или кърпа за носъ надъ ухапаното мѣсто. За да стане стѣгането по-ласно, усукватъ се двата вързани краища на кърпата или връвѣта около едно парче дърво и се завива като винтъ, докато се стегне добрѣ мѣстото. Сетнѣ се изсмуква прѣдпазливо раната и се изплюва изсмуканото. Раната се посипва съ прахъ отъ Kalium huretmanganicum, дава се на болния силно кафе или чай съ ромъ или конякъ и се завежда при лѣкарь. На ухапанъ отъ змия, даже и отъ най-отровната, сега се правятъ много успѣшно подкожни инжекции отъ 1—2 Правацови спринцовки съ 1·2% разтворъ отъ Kalium huretmanganicum. Единъ мой приятель, арменецъ, който е живѣлъ дълго време въ Бразилия, спасявалъ е по този способъ много хора, ухапвани отъ *кобра* и *сурукуку*, най-отровнитѣ змии. Напоследъкъ професоръ Calmette откри единъ серумъ противъ ухапано отъ отровна змия, съ който се спасяватъ хиляди души въ Индия особено. Най-добрѣ е ухапаниятъ да се консултира отъ лѣкаря, слѣдъ като му се даде първата помощъ.

Кървотечение изъ носа и рана се случва, сравнително, по-рѣдко. При обикновени случаи на кървотечения изъ носа се смърка въ него студена вода или вода съ разтворъ 5% антипиринъ. Сетнѣ се туря въ ноздрата парче вата, натопена въ тоя разтворъ, и се стискатъ двѣтѣ ноздри съ прѣститѣ ѳ тампона. Виѣсто вата може да

се употребят космитъ на растението Penghawar Djambi или palae haemostaticae, както го казватъ въ аптекитъ. Тая растителна вълна, турена въ кръвотечащата ноздра или на рана, спира кръвта веднага. Когато има упорито кръвотечение, трѣбва да се отиде при лѣкаръ. Кръвотечение изъ рана се спира съ ватата, като се натиска нѣколко минути. Още по-сигурни срдства за това сж: palae haemostaticae, желатинъ въ разтворъ 5%, вата съ Stipticin 10-20% или Ferrum sesquichloratum. Когато е прѣрезанъ нѣкой кръвоносенъ сждъ и кръвта шурти, пулсира, тогава се стѣга, както казахъ и по-горѣ, съ кърпа надъ нараненото мѣсто и слѣдъ това трѣбва да се отиде при лѣкаръ, който ще хване и прѣвѣрже добръ наранениятъ кръвоносенъ сждъ и съ това ще спрѣ кръвотечението.

Г л а в о б о л и е т о има разни причини: запоръ, трѣвога, умора, безсъние, треска, слнчасване и др. Най-напрѣдъ трѣбва да се махне причината за това и сетнѣ да се земе единъ отъ слѣднитѣ цѣрове: 0.30 gr. Pyramidon или 0.50 gr. Aspirnum, или 0.50—1.0 gr. Antipirinum, или 0.20 gr. Phenacetinum. Най-добръ дѣйствува първиятъ, който се дава противъ всѣкаквъ видъ невралгия. При главоболие мокри се главата съ студена вода. Противъ главоболие отъ треска дава се 0.50—1.00 gr. хининъ въ день.

Т р е с к а т а у насъ се срѣща начесто, особено въ Бургазко, Видинско, покрай Дунава и Варненско. Тя е рѣдкость по планинитѣ. Причината е най-често заразата, прѣнесена чрѣзъ ухапване отъ комари (anopheles). Проявява се съ главоболие, студени трѣпки, прозеване, повдигане за повръщане, сетнѣ огънь и потъ — това се повтаря въ опрѣдѣлено врѣме всѣки день или на 2—3 дена, а има случаи и по 2 пжти въ единъ и сжди день. Най-доброто срдство противъ треската е диета и сетнѣ да се зима chininum muriatricum или sulfuricum (споредъ народния говоръ — сулфато) отъ най-добро качество по 0.50 gr., два пжти въ день, най-малко 4 часа прѣди припадъка. Туристътъ трѣбва да се прѣдпазва отъ треска. Като се знае, че най-честата причина за нея е ухапването отъ комари, затова трѣбва той да се пази отъ тѣхъ, особено когато пжтува по блатливи мѣста. Тамъ не трѣбва да се излиза изъ кжщата прѣди изгрѣвъ и слѣдъ залѣзъ на слнцето. Хората край блатиститѣ мѣста сж принудени да турятъ вечеръ на прозорцитѣ на кжщитѣ си мрѣжа, да убиватъ и гонятъ комаритѣ, да спятъ въ легла, покрити съ мреженъ вуалъ, да турятъ ржавици на ржцѣтѣ си и да забраждатъ лицето си съ вуалъ, когато излизатъ нощно врѣме, както правятъ пчеларитѣ при прѣглеждане отворенитѣ кошери. Противъ комаритѣ туристътъ нека си маже лицето и ржцѣтѣ съ чиста есенция отъ дарчинъ (Tinctura cinnaomii), смѣсена съ воденъ или гжстъ вазелинъ. А около палатката да се горятъ говежди сухи извержения (тезекъ). По планинитѣ треската е рѣдкость.

Н а с т и в а н е т о е причина на много болести. То може да се избѣгва чрѣзъ добръ подбрано облѣкло. На открито нѣма защо човѣкъ да се бои отъ течение, отъ вѣтъръ, понеже се намира на свободно мѣсто. Закалениятъ, навикналиятъ съ рѣзкитѣ измѣнения

на температурата човѣкъ, навикналиятъ да се разтрива зимѣ и лѣтъ съ студена вода не се бои отъ настиване, понеже кожата му и подкожните му мисци реагиратъ и прѣчатъ на това. Изнежениятъ пъкъ човѣкъ, ако е изпотенъ и сгорещенъ, ако го лѣхне студенъ вѣтъръ, може да настине, а най-малкото е да го хване хремата. Сжщото постига човѣка и тогава, когато сж измокрени краката му много и ходи така по влажно и на студено. Ако човѣкъ носи дълга хигиенична дреха, както за туристъ, както я описехъ въ отдѣла за облѣклото, нѣма защо да се бои той отъ простуда, тъй като тѣлото му постепенно ще истива, потъта равномерно ще се изпарява и по тоя начинъ бързото изстудяване се избѣгва. Значи туристъ винаги трѣбва да носи хигиенични долни и горни дрехи.

Хремата често пжти е упорита и трудно се подава на лѣчение. Противъ нея може да се дѣйствува съ смъркане хладна вода, въ която се разтваря малко готварска солъ, или се смърка лимоновъ сокъ. Може да се направи баня на краката съ синапъ или безъ него. Прѣди лѣгането се изпива една чаша горещъ чай отъ липовъ или бѣзовъ цвѣтъ (Flores Tiliae, Flores sambucci) и се зема хининъ 0.50 гр. или антипиринъ сжщо 0.50 гр., а вмѣсто тѣхъ може да се земе аспириинъ 0.50 gr. Тегли се въ носа като емфе прахъ, съставенъ отъ Mentholum 0.20, gr. Cocainum 0.10 gr, Coffea tosta pulv., Sacharum по 0.50 gr S. — прахъ за хрема или се вкарва въ носа Форманова вата (потопена въ Fogman), която се продава готова. Може да се маже носътъ дълбоко 2-3 пжти въ день съ слѣдната смѣсъ: Mentholum 0.20 gr., Cocainum 0.20 gr., Adrenalinum 1‰ gutt XX, Vaselineum Lanolinum по 10.0 gr., но понѣкога нищо не помага. По планините често хроничните хреми изчезватъ сами по себе си. Хремавиятъ носъ се оттуля самъ, когато ходимъ въ студено. Добри резултати смѣ виждалъ отъ смъркане лимоновъ сокъ. Другитъ усложнения, като бронхитъ, пневмония, плевритъ и пр., изискватъ лѣкарско лѣчение и наблюдение.

Пиянство. — Нѣма да бжде обидно за никого, ако се говори и за пиянството, т. е. за острия алкохоличенъ припадѣкъ. Може да се случи туристъ да се напие подъ влиянието на компанията, на хубавото вино и на неиздържливостъта му на подобни напитки. Всички знаемъ характерните признаци на тая „морска болестъ на суша“, както иронично я наричатъ нѣмцитъ. Най-добръ е да се съвѣтва такъвъ другаръ, жертвоприносителъ на Бакхуса, да си легне. Сетнѣ да му се тури на главата студена кърпа и да се накарва да повръща изкуствено. *) Пияниятъ се покрива добръ, за да не му истиватъ краишниците; дава му се да мерише амониякъ, да пие само кафе или чай, или пъкъ му се дава комфорта 0.30—0.50 гр. — 1-2 пжти въ день. При сериозни и дълбоки припадѣци необходима е помощта на лѣкаря.

*) Практичните римляни въ оргиитъ си прѣдизвикватъ повръщане, като си гъделичкавъ гърлото дълбоко съ паунови пера. Нашитъ бай Ганьовци бъркатъ въ гърлото си съ прѣстъ, отъ което резултатътъ е сжщия: стомахътъ се изпразва и олеква на човѣка.

Г а д о в е т ъ, които нападатъ туриста по ханове и хотели, особено по нась, не сж малко. Всѣки нашъ другарь се е запозналъ съ дървеницитѣ, бѣхлитѣ и вѣшкитѣ, когато е ношувалъ въ нѣкой ханъ. Заслужава да се обърне сериозно внимание на тѣзи гадинки, защото, ако ги забравимъ, тѣ и грубата дѣйствителность би ни грозно отплатили. Най-добриятъ цѣрь противъ тѣхъ е чистотата, но иди говори за чистота на нечистия ханджия или на каракачанеца и на овчаря, които те приематъ въ колибата си. Съ ужасъ си спомнувамъ за безсъннитѣ нощи, прѣкарани въ ханищата изъ нашенско, прѣзъ което врѣме съмъ наблюдавалъ ношнитѣ маневри на дървеницитѣ и съмъ броилъ запетаитѣ, направени отъ други пжтници при борбата имъ съ тѣхъ. Тѣзи дървеници въ Европа сж *gata avis* (рѣдки птици). Трѣбва човѣкъ дълго врѣме да ги търси, за да ги намѣри. Кутийката съ прахъ за дървеници трѣбва да бжде нераздѣлна другарка на българския туристъ; само така той ще може да спи въ нѣкое легло на нашитѣ ханища, разсадници на дървеници. Сжшиятъ прахъ помага и противъ бѣхлитѣ. Най-добръ е туриститѣ да спятъ на по-леко. Затова именно азъ имъ прѣпорѣчвамъ, когато сж на група отъ 2-3, да си носятъ палатка, която да тежи около 5 клг. и ще струва 50-70 лв. Вѣшкитѣ, сравнително другитѣ гадове, сж по-рѣдки по нашитѣ ханища, но не сж толкозъ рѣдки въ буйната коса по главата на нѣкои селяни и граждани. Ние, лѣкаритѣ, често получаваме отъ такива пациенти като подарѣкъ такъвъ неканенъ гостъ въ царството на коситѣ си. Цѣрь противъ тѣхъ е да се намазва косата прѣдпазливо съ обикновень газъ или съ оцетъ съ 1%₀₀ гр. сублиматъ, или пѣкъ слабо мазане съ живачна мазъ и да се чеше съ гъстъ грѣбень; а главно и прѣди всичко трѣбва да се държи косата чиста.

З ж б о б о л ѣ т ѣ може да стане причина на редъ безсънни нощи и може да причини отлагане на проектирана вече екскурзия. Ако нѣма разваленъ жбъ, чудесно дѣйствува пирамидонъ до 0.25—0.30 гр. или аспириновъ до 1.00 гр. Когато има разваленъ жбъ, туря се въ дупката му парченце вата, натопена въ смѣсъ отъ *Mentholum*, *Phenolum* и *Cosainum* — по равни части, а отгорѣ се загуля съ малко восѣкъ или съ вата, потопена въ разтопенъ восѣкъ или въ *Resina sandarak* или *Colodium*. Но когато страната е вече подута, това е знакъ, че вѣнеца бере. Въ такъвъ случай гнойникътъ трѣбва да узрѣе съ жабурене горещо млѣко или чай, съ налагане отвѣнъ лапи отъ ленено сѣме или отъ оризъ, или трици, докато се пробие той самъ или се разрѣже отъ лѣкаря. Развалениятъ жбъ трѣбва да се пломбира наврѣме, за да не създава такива неприятности.

Б е з с ѣ н и е т о рѣдко се случва на туриста, който най-често спи като убитъ отъ умора. Но по-нервнитѣ туристи, ако се прѣуморятъ, не могатъ да спятъ. Тѣ трѣбва да омиятъ лицето си съ вода прѣди лѣгането, да се покриятъ малко прѣзъ глава, да не пиятъ прѣди сѣня чай или кафе и, ако това не помогне, да зиматъ $\frac{1}{2}$ —1 мѣрка *Sandow Bromsalz* или единъ отъ слѣднитѣ цѣрове: 1—2 грама бромъ (*Kalium Bromatum*), 1.0 gr. *Chloralum*, *Sulfonalum* или най-добръ *Trionalum*.

Туристът винаги има апетитъ за ядене, благодарение на спорта, който упражнява той. Но ако се случи нѣкога да нѣма апетитъ (охота), най-добръ е да зима 2—3 пжти въ день по 20 Хофманови капки или 3—4 пжти въ день по 30 горчиви капки (въ вода) отъ *Tinctura Amara*, *Tinctura gentianae*, *Tinctura chinae Compositae* — по равни части, или *Orexinum tannicum* — 0·50 — единъ часъ прѣди ядене, 2—3 пжти въ день.

Болки по ставитѣ, месата, гърба и друга дѣ по тѣлото, ако не сж отъ умора или студъ, а сж отъ особено ревматично естество, добръ се уталожаватъ съ изпиванieto по 1·0 gr. *Aspirinum*, 2-3 пжти въ день, или *Natrium salicylicum* — 3 до 6 грама въ день, *Rugamidon* — 0·30 gr., 2-3 пжти въ день, разтриване съ камфорово масло, оподелдокъ и пр., както казахъ за болкитѣ на краката.

Болки въ очитѣ. Възпалението на лигавата ципа на очнитѣ ябълки и клепачитѣ (очиболъ) се изразява въ неприятно смѣнене въ очитѣ, зачервяване, гурелясване, залѣпване на клепачитѣ, усѣщане като пѣськъ въ очитѣ и пр. Това е причинено отъ прахъ, отъ силното слънце, особено отъ блѣсъка на снѣга. Най-добръ се лѣкува, като се капватъ въ двѣтѣ очи два пжти въ день по десетина капка отъ жълтъ коиръ (*Collyrium luteum*) и розова вода, по равни части, посрѣдствомъ единъ капкомѣръ (*guttator*). Трѣбва да се капватъ всичкитѣ отведнажъ, а не капка по капка. Отначало ще смѣдне неприятно, но веднага слѣдъ това се усѣща голѣмо облекчение; за 2—3 дена може съвсѣмъ да се излѣкува болестъта. Ако това възпаление е причинено отъ случайно одраскване съ клонче, съ листъ отъ нѣкое растение, съ нокетъ или съ другъ прѣдметъ, трѣбва незабавно да се подири лѣкаръ, иначе има опасностъ да се изгуби окото. Когато въ окото попадне нѣкое насѣкомо, прашинка, пѣськъ, косъмъ или нѣщо друго, трѣбва веднага да се отвори и махне чуждото тѣло съ сгнатиия край на една чиста кърпа или съ чиста вата, увита о кибритена клечка. Ако тѣлото се е скрило подъ клепачитѣ, трѣбва ра се обърне най-напрѣдъ горния клепачъ и да се дири чуждия прѣдметъ. Когато това тѣло е забито силно въ тъканъта, само опитната лѣкарска ржка може да го прѣмахне съ специални инструменти, слѣдъ като се уталожатъ болката на окото съ *Sosainum* — 3%.

Болестъта на ушитѣ е много по-сериозна отъ оная на очитѣ. Ако се касае само за невралгия, пирамидонътъ или аспириинътъ я лесно прѣмахватъ. Но ако има възпаление на срдното ухо, гноетечение и пр., най-добръ е да се отиде при лѣкаръ, прѣдпочтително при специалистъ, защото тѣзи болести могатъ много да се усложнятъ, ако се не познаятъ наврѣме. Туристътъ трѣбва да знае, какво да прави, когато въ ухото му случайно влѣзе нѣкой бръмбаръ, бѣхъ или друго насѣкомо. Въ такъвъ случай той налива вътрѣ дървено масло или вода, за да изплува насѣкомото навънъ и слѣдъ това да се махне. Други чужди тѣла, като осилъ, прахъ, камъче, клечка и пр., най-добръ е да се не бутатъ никакъ, ако не излѣзътъ сами,

слѣдъ като се налѣе въ ухото борова вода или бадемово масло, а по-добрѣ — карболовъ глицеринъ (10 гр. карболова киселина и 20.0 гр. глицеринъ). Опитниятъ лѣкаръ може лесно да искара такъвъ прѣдметъ навѣнъ съ промиване канала на ухото съ специални спринцовки съ борова вода.

Венеричнитѣ болести не познаватъ истинския туристъ, който не е тръгналъ да гони Венера. Но не е изключена възможността да го сполетятъ, ако той случайно пие вода или нѣщо друго отъ сждъ, отъ който е пилъ човѣкъ, боленъ отъ сифилисъ. По насъ, особено Софийско (с. Гинци и други), Троянско, Трънско, Ловченско и другадѣ, има цѣли села заразени отъ сифилисъ. За щастие, обаче, тоя сифилисъ е въ стара форма, въ третичния си периодъ, та затова не е толкова опасенъ (заразителенъ). Заразителенъ е той въ втората си форма, когато устата на болния сж пълни съ плаки (рани съ бѣли ципи). Най-добрѣ е туристътъ да пие отъ своя чаша или да измива чуждата съ спиртъ, съ сопунена вода или да я постави въ вода, която ври. Ако той не може да направи и това, трѣбва да пие откъмъ дръжката на чашата, ако има такава, като допрѣ ръба ѝ подъ долната си устна, както обикновено правя азъ. Устната се натопява въ течността и така се пие. Отъ бирена чаша съ дръжка, напримѣръ, рѣдко пие нѣкой откъмъ дръжката; да се пие оттамъ е по-чисто и по-безопасно, както казахъ. Туристътъ трѣбва да носи съ себе си и своя вилица и лъжица, за да избѣгва заразата и чрѣзъ тѣхъ. У насъ, България, сифилисътъ се разпространява доста по тоя невиненъ начинъ. Той се нарича *syphilis insontium* (сифилисъ на невиннитѣ). Д-ръ Стамболски описва въ едно медицинско списание историята на една отровна цѣлувка на Софийската гара. Той описва, какъ единъ студентъ заразилъ съ сифилисъ цѣли двѣ сѣмейства. Студентътъ страдалъ отъ тая болестъ. Когато тръгналъ той за странство, билъ изпратенъ на гарата отъ сестра си, майка си и други, които прѣди раздѣлата си съ него цѣлували го по устата, отъ което веднага се заразили отъ сжщата болестъ.

Разбира се, ако нѣкой туристъ страда отъ венерична болестъ, безсвѣстно би било да прѣдприеме той екскурзия съ другари. Това ще бжде вѣрно за него, защото, ако страда, напримѣръ, отъ *триперъ*, ще получи разни усложнения, като срхитъ, бубонъ и др. Ще бжде и източникъ за зараза на другитѣ. Каквото и да е, венеричната болестъ изисква систематично лѣчение, каквото въ екскурзии не може да става.

Другаркитѣ туристки иматъ нужда отъ особени свѣсти, които ще изложа тукъ накратко. Така, туристката не трѣбва да участвува въ излетъ тогава, когато има менструация. Прѣзъ това врѣме тя се нуждае отъ спокойствие и даже трѣбва повече да лежи. Ако е брѣмenna, излетитѣ за нея, особено до 3—4 мѣсеца, сж вѣдни. Пѣшеходството изобщо не е вѣрно за такава жена; напротивъ, колкото по-често прави разходка пѣшъ, толкова и раждането ѝ ще бжде по-леко. Но дългото пѣшеходство и катеренето по планинитѣ ще ѝ се отразятъ злѣ и може да станатъ причина на прѣждеврѣ-

менно раждане Пък по селата и колибитъ нѣма лѣкари, та рисува тя да умрѣ отъ кървотечение или зараза. Долу корсета, разбира се! Туризмътъ иска свобода на тѣлото, а корсетътъ е едно сръднѣвѣковно свирѣпо оржие, едно менгеме за корема и гръдния кошъ. Нещастенъ е този туристъ, който трѣгне на пѣтъ съ другарка, стѣгната съ корсетъ и облѣчена още по новата мода. Той ще си земе бела на главата — ще помага на припадъци и умора, ще страда на всѣка крачка, ще проклина и екскурзия, и феменизъмъ, и всичко. Отъ слънцето ще почернѣ малко лицето на другарката или ще се яватъ по него петна (веснушки), затова тя трѣбва да носи съ себе си слѣдната помада: Bismutum, Borax, Hydrargyrum praecipitatum album — по 2·0 gr., Vaseline, Lanolin — по 18·0 gr. и нѣколко капки отъ нѣкое парфюмено масло, напримѣръ гюлово, теменужно и пр., но не за всѣкидневно употрѣбение. Съ тази мазъ се намазва лицето вечеръ, прѣди лѣгането. Тая помада дѣйствува чудесно и прѣмахва омразнитѣ петна Ржцѣтъ се пукатъ много отъ студа, както и отъ работа. За да се прѣдпазатъ отъ това, омиватъ се съ сапунъ добръ и веднага слѣдъ това се намазватъ съ калодерма — една пихтеобразна паста, която добръ размеква и най-грубата кожа, по-добръ отъ глицерина или отъ лимоновъ сокъ и глицеринъ. Туристката трѣбва да носи съ себе си пѣськливия сапунъ Scheurerin Seife (сапунъ на чистачката), който се продава въ дрогеринтъ на калѣпчета — по 30 ст. едното. Тя съ него ще си измива ржцѣтъ добръ, когато пожелае да наготви нѣщо и стане нужда да пипа нечисти сѣдове, да рѣже лукъ и пр. Тоя сапунъ размеква кожата и я чисти добръ. Съ него се измиватъ добръ и дѣната на сѣдовѣтъ отвънъ, почернени отъ саждитѣ. Женитѣ често страдатъ отъ запоръ, но въ екскурзинтъ стомахътъ имъ може да се урегулира. Ако не може да стане това само по себе си, нека ядатъ по 10—15 смокини въ день, да ядатъ сушени сливи така или сварени на сшавъ, отъ което ще послѣдва разслабване. Съвѣтитѣ за другитѣ болести, като главоболие, припадъци, невралгия и пр., сж еднакви за двата пола.

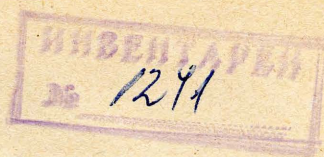
Ще кажа нѣколко думи за една кожна болестъ, която се явява повече въ дѣцата и женитѣ подъ влиянието на потъта и горещината и слънцето. Това е *блѣндата* (strophulus) — единъ изривъ отъ дребни червени пѣпчици съ едва видими на върха мехурчета като шарката. Тя причинява страшенъ сърбелъ. Добръ е да се измива кожата на това мѣсто съ вода и оцетъ или съ спиртъ и Mentholum — 1%, а може съ Thigenolum — 10 части и спиртъ — 100 части. Сетнъ се маже съ цинкова мазъ или съ Ласарова паста. Може да се маже и съ слѣдната смѣсъ: Liquor carbon. deterg. angl. — 5·0—10·0 gr., Zincum oxydatum, Amylum — по 20·0 gr., glycerinum — 30·0 gr., Aqua destillata до 100·0 gr. Мазането става 2 пѣти въ день. Зема се като вжтрѣшенъ цѣръ чистително — Jchthalbinum 0·30 gr. (три пѣти въ день) или Calcium chloratum — 4·0 gr. (по 1 лъжица, 3 пѣти въ день) и Aqua destillata — 100·0 gr.

На край, по мое разбиране, ще дамъ единъ списъкъ на най-необходимитѣ принадлежности и лѣкарства, които би трѣбвало да

се намиратъ въ раницата на туриста за първа помощъ. Ще пища цѣнитѣ имъ по отдѣлно въ паковна и таблсидна форма, каквито ги фабрикува фирмата Burroughs Wellcome & C-ie, London, форма най-удобна за носене отъ туриститѣ.

Списъкъ на най-необходимитѣ за първа помощъ лѣкарства и принадлежности за туриста:

	лв. ст.
Хигроскопична и стерилизирана вата въ кутийка отъ 50 грама (компримиранъ „Burroughs“ 57 гр.)	—45
Половинъ метъръ иодоформена (20 %) и стерилизирана марля (компримиранъ пакетъ отъ 90 гр.)	—75
Два бинта—по 6 см. широки и 4·5 м. дълги (компримиранъ — 1 м. и 35 сант. едина), по 1 л. и 35 ст.	2·70
Една трижгълна Есмарова кърпа съ рисунки — за разни прѣврѣзки	—60
Едно пакетче хигроскопична стерилна марля, компримирана дълга 2 м. и 85 сан.	—70
Десетъ грама иодоформъ на прахъ, въ тенекена кутийка	1—
Английски игли 12	—40
Palae haemostaticae (Penghawar Djambi) 10 грама — противъ кървотечение изъ рани и носа	—15
Вата 10 грама съ Stypticinum или съ Terrum sesquichlorat, — също противъ кървотеч. изъ рани и носа	
Бурова или Гулардова (оловена) вода 100 грама за компреси, или 25·0 гр. таблоиди отъ Plumbum aceticum (една таблетка въ 150 гр. вода дава Гулардовата вода)	—75
Една тржбичка съ 10 пастилки (по 1·0 гр. едната) сублиматъ — за промиване рани, една пастилка въ единъ литъръ вода (отровно)	1·05
Вмѣсто сублиматъ по-добрѣ е да се земе една тржбичка съ 10 пастилки Chinosolum (по 1·0 гр. едната) — за промиване рани, една пастилка на 100 гр. вода	2·20
Карболова киселина въ пастили Soloid, по единъ грамъ едната, 10 въ едно шишенце	—75
Борова киселина въ пастили по единъ грамъ, едно шишенце.	—55
Лимонова киселина 20 гр.	
Антипиринъ 10 праха — по 0·50 гр., или шишенце съ 25 таблоиди по 0·25 гр.	—65
Cascara Sagrada (чистително) — едно шишенце съ 25 пастилки по 0·25 гр.	—95
Вмѣсто Cascara може да се земе Laxatif végétal — 25 таблетки.	—75
Доверови прахове за кашлица, 25 пастили по 0·25 гр.	—65
Пастилки Kola за умора, 25 парчета	1·45
Опиумъ (афионъ) за диарея (дѣйствува като tinctura) въ таблетки по 0·02 гр., 25 парчета	—65
Берталетова соль (Kalium chloricum) — 25 пастилки по 0·25 гр., за сучене при гърлоболъ	—55



Пирамидонъ — пастили 25 парчета по 0.25 гр. 4 65
 Хининъ (сулфато) — 25 парчета като бомбони по 0 20 гр.
 (Муриатиковия струва 1 л. 15 ст.) — 65
 Аспиринъ — 25 парчета по 0 50 гр. 1 25
 Натриевъ салицилатъ (*Natrium salicylicum*) — 25 парчета по 1.0 гр. 1.40
 Сода (*Natrium bicarbonicum*) — 25 парчета по 0 50 гр. . . — 75
 Бромури (трите вила) — 25 пастили шумящи 1.55
 Triopal за сънъ — 25 пастили по 1.0 гр. 3 15

А най-практичното е да се достави отъ казаната Лондонска търговска къща една малка джебна труса (наборъ) № 707 (първа помощъ) за 9 л. и 45 ст. Тя съдържа 6 тръбички съ разни лѣкарства въ форма на пастили, тръби съ борова мазъ, мазъ съ амониякъ за разтриване, масло за изгорено, вата, игли, бинтове за прѣвръзки, пластиръ и пр. Всичкото е поставено въ металична кутия съ размѣри 17×8×5 см. № 712 Premier secours струва 12.60 лв., размѣри 16×11×5 см., съдържа почти същото. № 715 Premier secours струва 13.35 лв., размѣри 19×11×5 см., съдържа 8 шишенца лѣкарства. Тя е по-пълна. Ако се поржчи на фабриката осемтѣхъ шишенца да съдържатъ всичко това, което азъ прѣпоръчахъ — хининъ, аспиринъ, пирамидонъ, *Natr. salycil*, Доверовъ прахъ и пр., вѣрвамъ, че съ по-малко пари, отколкото ако се зиматъ по отдѣлно, ще има всичко, каквото трѣбва на туриста за първа помощъ, и ще бжде въ по-малкъ обемъ, даже да се носи въ джеба. Разбира се, че същата къща, която е доставчица на медикаменти на всички научни (полярни и екваториални) експедиции, има пълни поративни аптечки отъ 20 до 100—500 лв. едната. Има даже аптечки и съ най-необходимитѣ инструменти за лѣкаря въ кутийка съ размѣри 21×11×6.5 см., всичко за 41 лв. Такава аптечка може да се носи и на кормилото на велосипеда, но тя за насъ не е потребна, отъ нея има нужда само лѣкаря-туристъ. За послѣдниятъ има също кутийки съ спринцовки и лѣкарства въ 5 до 16 разни тръбички за подкожни инжекции — по 10-19 лв. едната. Тия продукти въ такава форма сж просто благодать за туриста.

Съ това свършвамъ краткиятъ си съвѣти относително хигиената на туриста. Щастливъ бихъ билъ, ако мога да услужа на туриста съ тѣзи съвѣти, които сж плодъ на дълги скитания и опитъ. Казаното не само е видно и чуто, но е и теглено и патено и затова е по-цѣнно. Дано моя трудъ облѣкчи участъта на българския туристъ и възбуди интересъ къмъ туризма въ младото поколѣние и въ ония по-възрастни, които не сж проникнати още отъ тая идея.

Като приносъ на дълбокото ми уважение къмъ „Щастливеца“ Алеко Константиновъ, единъ отъ първитѣ пионери на туризма у насъ, посвѣщавамъ му тоя си скромень трудъ. Ще кажа и азъ: **Сторихъ това, което можахъ, по-добро нека сторятъ по-силнитѣ** (*feci quod potui, faciunt meliora potentes*).

В Ъ С Т И.

Изъ живота на туристскитѣ клонове. — Нѣкои отъ клоновѣтъ на туристската ни организация сж свѣстѣмъ бездѣйни. Това се дължи главно на бездѣйността на настоятелствата имъ, които никакъ не се интересуватъ отъ дѣлата на клона, не събиратъ членскитѣ вноски и абонамента на списанието, пъкъ даже не обръщатъ внимание и на официалнитѣ писма и окръжни на централното настоятелство. Членоветѣ на таква настоятелство забравятъ тържественото си обѣщание за дружествена работа прѣдъ своитѣ избиратели. Тѣ само врѣменно се въодушевляватъ отъ идеята и сетнѣ всичко занемаряватъ. Организацията силно негодува отъ поведението на такива настоятелства. Като изразъ отъ това негодувание е рѣшението на миналогодишния сборъ въ София да се взематъ отъ страна на централното настоятелство най-строги мѣрки спрѣмо такива бездѣйни и неизправни клонове, като даже се обяватъ за разтурени и да се побърза съ прибирането на клоновитѣ вещи, имоти и пари.

До извѣстна степенъ сж виновни и членоветѣ на клона, задѣто по своя инициатива не свикватъ общо събрание на всички членове за избиране ново настоятелство, което да бжде по-дѣятелно, за да не пропадне въ селището имъ и околността му тая благородна идея — туризма.

Но има и дѣятелни клонове, каквито сж В.-Търновския „Трапезица“, Софийския „Алеко Константиновъ“, Пловдивския „Калоя-

новъ връхъ“, Дупнишкия „Рилски езера“, които държатъ яко знамето на туризма въ България, па и на цѣлия Балкански полуостровъ.

Други клонове, скоро основани или събудени отъ летаргията си, проявяватъ вече животъ, развиватъ дѣйность, благодарение съзнанието на настоятелствата имъ, и това много радва централната управа на организацията.

Неизправни клонове. — Централното настоятелство на БТД не е получило още отчетитѣ за 1909 и първата половина на 1910 г. на слѣднитѣ дружествени клонове: Врачанския „Веслецъ“, Самоковския „Рила“, Горноорѣховския, Еленския „Чумерна“, Провадийския „Ташъ-хисаръ“ и Брациговския „Родопи“. Умоляватъ се прѣдседателитѣ на изброенитѣ клонове да изпратятъ въ най-скоро врѣме отчетитѣ си. За всички неизправни клонове ще се приложи чл. 88 отъ дружествения уставъ.

Дружествената канцелария. — Централното настоятелство на БТД прѣмѣсти канцеларията си на жгѣла на ул. „Витоша“ и „Алабинска“ (срѣщу аптеката на Белизаръ Якововъ), бирария „Василъ Левски“. На сѣщото мѣсто е и канцеларията на Софийския клонъ „Алеко Константиновъ“. Тамъ се правятъ всѣкакви справки по дружественитѣ работи. Централното настоятелство има заседание всѣка срѣда отъ 6¹/₂ до 7¹/₂ часа вечеръта, а клоновѣто настоятелство — всѣки вторникъ прѣзъ сѣщото врѣме.

Първиятъ брой на списанието се изпраща на познати любители на природата, на читалища и училища. Които отъ тѣхъ не желаятъ да го получаватъ, умоляватъ се да го повърнатъ веднага въ редакцията.

П О К А Н А

за XI. сборъ на Българското Туристско Дружество въ гр. Пловдивъ.

Възъ основа на рѣшението на X. туристски сборъ въ София канятъ се всички членове на дружеството на XI. редовенъ туристовски сборъ въ гр. Пловдивъ на 29. и 30. май 1911 г.

Всѣки клонъ е длъженъ да бжде прѣдставенъ отъ повече членове, независимо отъ делегатитѣ, които изпраща (чл. 16 отъ устава).

Клоновитѣ настоятелства ще съобщатъ на прѣдседателя на Пловдивския клонъ «Калояновъ връхъ» петъ дена прѣди сбора числото на сборянитѣ, за да имъ се приготвятъ квартири.

Числото на сборянитѣ ще се съобщи прѣдварително и на централното настоятелство.

Участниците въ сбора ще бждатъ въ пълна туристовска носия или поне съ туристовска шапка и значка.

Членоветѣ-туристи ще пътуватъ съ 50⁰/₁₀ намаление отъ обикновенитѣ цѣни по българскитѣ държавни желѣзници. Които отъ тѣхъ иматъ нужда отъ отпускъ отъ централната властъ въ София, могатъ да се обърнатъ за съдѣйствие къмъ Централното Настоятелство.

П Р О Г Р А М А

на XI. туристски сборъ въ гр. Пловдивъ

1910 — 1911 ГОДИНА.

28. май. Тръгване на туриститѣ изъ сѣверна България отъ София въ 11 часа вечерята.

29. май. Пристигане на сборянитѣ-туристи въ Пловдивъ въ 6 часа сутринята; посрѣщането имъ отъ пловдивскитѣ туристи и настаняването имъ на квартири.

Въ 9 часа прѣди пладне откриване сбора въ гимнастическия салонъ на д-вото «Тракийски юнакъ».

Дневенъ редъ: 1. Отчетъ отъ централното настоятелство и докладъ на контролната комисия по бюджета за 1910 г. 2. Докладъ отъ централното настоятелство за дипломитѣ и шапкитѣ; 3. Прѣдложение отъ централното настоятелство за уреждане курсъ за главатари; 4. Рефератъ, четенъ отъ пловдивския туристъ г. Ст. Шишковъ на темата «Родопитѣ и значението имъ за българската тури-

стика»; 5. Приемане бюджетъ за централното настоятелство прѣзъ 1911 година; 6. Приемане нови клонове и изключване нередовнитѣ отъ задругата; 7. Разни прѣдложения отъ делегатитѣ; 8. Избиране место за идущия сборъ; 9. Избиране нови членове за централното настоятелство (чл. 22 отъ устава).

Вечеръта факелно шествие.

30. май. Излетъ до с. Сотиръ.

Вечеръта изпращане сборянитѣ.

Ако има желающи, ще се продължи излета съ маршрутъ: Сотиръ — Чепеларе — Югово — Бачковския манастиръ — Станимака — Пловдивъ.

Прѣзъ двата дена на сбора ще има туристовска изложба въ сѣщия салонъ.

Здравѣйте!

Открива се подписка за година X. (1911) на **БЪЛГАРСКИ ТУРИСТЪ** Списание за туризъмъ и природоописание. Органъ на Бѣлг. Туристско Дружество.

РЕДАКТОРЪ: С. Д. СКРИНСКИ.

Отъ 1. януарий 1911 г. сп. „Български туристъ“ влиза въ X. година на своето сѣществуване. Днесъ то е единственото спортно списание у насъ, въ което се описва българската природа и срѣдствата за добирание до нея.

„Български туристъ“ излиза всѣки мѣсець (освѣнъ юлий и августъ). Годишна цѣна за нечленове на дружеството въ България е 2 лева, а въ чужбина — 2.50 фр. Членоветѣ го получаватъ срѣщу единъ левъ.

Записването абонати въ София става въ книжарницитѣ: Б. Касжровъ, Хр. Олчевъ и П. Чипевъ, а въ провинцията — въ клоноветѣ на Българското Туристско Дружество и въ всички т.-пощенски станции. Който запише 4 и повече абонати, получава 10% отстъпка.

Приематъ се за послѣднитѣ двѣ страници на списанието обяви отъ хотелджии, гостилничари, продавачи на туристски вещи и др. при най-износни цѣни.