

дурная вода для питья, пронизывающій до костей холодъ, палящій зной, разрѣженный воздухъ громаднхъ высотъ, зимою дымъ въ юртѣ, иногда невыносимый для глазъ блескъ снѣга, ежедневная усталость нерѣдко до утомленія и пр. и пр. За то вольная жизнь и дѣло по душѣ, постоянный моціонъ, чистый воздухъ, крѣпкій сонъ, отсутствіе мелочныхъ тревогъ и фальши обыденной жизни, восторженная радость успѣха и т. п. сказываются болѣе полезными факторами относительно здоровья путешественника и прочно закаляютъ его силы. Но, конечно, натура слабая или надорванная не вынесетъ подобной закалки и неминуемо скоро сломится. Вотъ почему, повторяю еще разъ, въ путешествіе, подобное рекомендуемому, можно пускаться только крѣпкому человѣку, иначе онъ пропадетъ безъ пользы. Да и на сильный организмъ напряженные труды многихъ лѣтъ путешествій неминуемо кладутъ свою печать и, рано или поздно, «укатаютъ лошадку крутыя горки». Въ виду этого путешественнику необходимо быть осмотрительнымъ, излишне не тратить своихъ силъ, хотя, конечно, такой совѣтъ весьма трудно выполнить на практикѣ для энергическаго, увлекающагося человѣка.

Но какъ бы тамъ ни было, а со стороны гигиенической въ быстрое путешествие по Центральной Азіи нужны прежде всего не докторъ и аптека, но сильные организмы самихъ участниковъ экспедиціи. Все остальное имѣетъ здѣсь лишь второстепенное значеніе, хотя опять-таки необходимо быть запасливымъ на всякій случай и захватить съ собою кое-какіе ранѣе поименованные аптечные матеріалы. При большомъ составѣ экспедиціи, какъ было выше говорено, можно взять и фельдшера, которому поручить вмѣстѣ съ тѣмъ другое какое-либо дѣло, напримѣръ, по части собиранія коллекцій, или производство метеорологическихъ наблюденій и т. п. При своихъ путешествіяхъ мы употребляли изъ походной аптеки лишь хининъ <sup>1)</sup>, да иногда желудочныя капли и всегда всѣ возвращались здоровы и невредимы. Серьезныхъ заболѣваній за все время долготныхъ странствованій случилось только два: одно по собственной неосторожности моего помощника М. А. Пыльцова, наѣвшагося, будучи разгоряченнымъ на охотѣ въ горахъ Алашанскихъ, снѣга для утоленія жажды и заплучившаго горячку, а другое, сильный зудъ тѣла, случилось со мною, какъ результатъ большихъ жаровъ и соленой пыли, т. е. такихъ вліяній, устранить которыя нельзя никакими лѣкарствами.

<sup>1)</sup> Приемъ въ пять гранъ отлично помогаетъ при головной боли отъ разрѣженнаго воздуха на громаднхъ высотахъ.