

УДК 398+299.4

DOI: 10.33876/2311-0546/2024-4/373-394

Научная статья

© Э. В. Мигранова, К. Р. Мигранова

ТРАДИЦИОННАЯ ПИЩА, ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ БАШКИР

Данная статья посвящена изучению использования продуктов питания, а также средств растительного и животного происхождения в традиционной медицине башкир. Указанные средства находили широкое применение как в лечебной практике, так и в качестве профилактических мер. Часто их использование сопровождалось целым комплексом вербальных магических ритуалов и обрядов. Рациональный опыт народного целительства, основанный на использовании натуральных продуктов — эта база, на которой впоследствии сформировалась официальная медицина. Развитие науки и взаимодействие культур разных народов постепенно расширяло спектр используемых в быту башкир традиционных целительских методов, однако до настоящего времени в народе сохранились старинные способы лечения тех или иных болезней, собственные знахарские приемы и техники, что позволяет говорить о востребованности данной области знаний и в наши дни. Это обусловлено как доступностью применяемых средств, так и их эффективностью, доказанной временем.

Ключевые слова: традиционная медицина, башкиры, рациональные способы лечения, магия, заговоры, пища

Ссылка при цитировании: Мигранова Э. В., Мигранова К. Р. Традиционная пища, продукты растительного и животного происхождения в народной медицине башкир // Вестник антропологии. 2024. № 4. С. 373–394.

UDC 398+299.4

DOI: 10.33876/2311-0546/2024-4/373-394

Original article

© Elza Migranov and Karina Migranov

TRADITIONAL FOOD, PLANT AND ANIMAL PRODUCTS IN BASHKIR FOLK MEDICINE

This article is devoted to the study of the use of foodstuffs, herbal and animal products within the context of traditional Bashkir medicine. These remedies have been widely used both in medical practice and as preventive measures. Often the use of these remedies was accompanied by a complex system of verbal magical rituals

Мигранова Эльза Венеровна — к. и. н., старший научный сотрудник отдела этнологии, Институт истории, языка и литературы Уфимского научного центра РАН (Российская Федерация, 450054 Уфа, пр-т Октября, 71). Эл. почта: mig.el@mail.ru ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8227-2357>

Мигранова Карина Ринатовна — студентка, Башкирский государственный медицинский университет (Российская Федерация, 450008 Уфа, ул. Ленина, 3). Эл. почта: migranov_2004@mail.ru

and ceremonies. The rational experience of folk healing based on the use of these treatments constituted the foundation upon which official medicine was subsequently formed. The development of science and the interaction of cultures of different peoples gradually expanded the range of traditional healing methods used in Bashkir everyday life. However, to date, the people have preserved ancient methods of treating certain diseases, their own healing techniques, which allows us to speak about the demand for this field of knowledge in our days. This is due to both the availability of the tools used and their time-proven effectiveness.

Keywords: *traditional medicine, Bashkirs, rational treatment, magic, spells, food*

Authors Info: **Migranova, Elza V.** — Ph.D. in History, Senior Researcher, Institute of History, Language and Literature, Ufa Federal Research Center of the Russian Academy of Sciences (Ufa, Russian Federation). E-mail: mig.el@mail.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8227-2357>

Migranova, Karina R. — Student, Bashkir State Medical University (Ufa, Russian Federation). E-mail: migranova_2004@mail.ru

For citation: Migranova, E. V. and K. R. Migranova. 2024. Traditional Food, Plant and Animal Products in Bashkir Folk Medicine. *Herald of Anthropology (Vestnik Antropologii)* 4: 373–394.

Введение

Традиционная медицина башкир — это важная часть этнографии и социальной антропологии народа. Она имеет многовековую историю, уходящую корнями в глубокую древность. В данной статье обращается внимание на ряд аспектов традиционного и современного быта башкир, связанных с практикой народного врачевания. Несмотря на полиэтничный состав населения Республики Башкортостан, башкиры до настоящего времени сумели сохранить в арсенале своего культурного наследия многие элементы народного целительства, самобытность использования тех или иных способов лечения, в том числе тех, в которых применяются продукты питания и некоторые средства растительного и животного происхождения. Актуальность выбранной темы обуславливается и тем, что, несмотря на современное бытование определенных рациональных методов лечения, они со временем уходят в прошлое и стираются из народной памяти. Поэтому фиксация этих знаний, их сохранение для последующих поколений представляется важной исследовательской задачей.

Источники, методика и методология исследования. Источниковую базу исследования в значительной степени составили полевые этнографические материалы, собранные авторами, а также сотрудниками отдела этнологии ИИЯЛ УФИЦ РАН в различные годы в районах Республики Башкортостан. Среди этих материалов важное место занимают сведения, полученные непосредственно от носителей знахарских практик — повитух, целителей, костоправов или просто людей, владеющих определенными навыками лечения и практикующих традиционную медицину. Сбор сведений у населения проводился в ходе личных бесед, заполнения специального вопросника, а также включенного наблюдения. При написании данной статьи использован весь комплекс современных методов исследования: привлечение письменных, архивных, этносоциологических и других источников по народной медицине башкир и некоторых других народов Урало-Поволжья, их этнографическое

описание, сравнительно-исторический, системный и типологический анализ и т. д. Это позволило более широко и комплексно взглянуть на проблему и выявить в народной медицине башкир как общие, так и локальные особенности.

Историография вопроса. Изучение народной медицины башкир, равно как и некоторых других аспектов их материальной и духовной культуры, а также природных особенностей региона, началось более двухсот лет назад в рамках Академических экспедиций XVIII в. По результатам этих экспедиций были опубликованы труды ученых-путешественников и естествоиспытателей (*Рычков* 1770; *Георги* 1799; *Лепехин* 1802; *Паллас* 1773). Ценность этих работ заключается главным образом в том, что они — наиболее ранние свидетельства очевидцев, лично побывавших в башкирском крае. Впоследствии в XIX в. к данной теме обращались земские врачи (*Арнольд* 1894; *Никольский* 1899 и др.). Их полевые материалы и практический опыт явились толчком для дальнейшего развития как медицины, так и этнографии и антропологии в Башкирии. Кроме того, они пропагандировали то, чтобы наряду с достижениями официальной медицины, использовать и многовековой опыт народного знахарства. Об этом в частности неоднократно докладывал Д. П. Никольский с трибун Съездов земских врачей в конце XIX — начале XX в. Ряд работ в различные годы был посвящен целебным качествам кумыса (*Варадинов* 1859; *Коноплев* 1862; *Каррик* 1882; *Шамаев* 1989 и др.). В XX в. значительный вклад в изучение традиционной медицины башкир внес выдающийся ученый С. И. Руденко. В его фундаментальной монографии «Башкиры: Историко-этнографические очерки» (1955) имеются данные по различным аспектам истории, культуры, этнографии и антропологии башкирского народа. Говоря об историографии проблемы, нельзя не упомянуть и книгу врача В. З. Гумарова «Башкирская народная медицина» (1985), а также работы этнографа З. И. Минибаевой (*Минибаева* 2002 и др.), языковед Ф. Г. Хисамитдиновой (*Хисамитдинова* 2006; *Хисамитдинова* 2009). Попытка обобщить опыт народной медицины тюркских народов Поволжья и Приуралья (татар, башкир, чувашей) была предпринята в работе Л. И. Никоновой (*Никонова* 2000). Ряд работ, в которых затрагивалось и использование продуктов питания в качестве лечебных средств был опубликован Э. В. Миграновой (*Мигранова* 2001; *Мигранова* 2016; *Мигранова* 2017 и др.). Данная статья представляет собой комплексное исследование проблемы использования пищи, а также некоторых средств растительного и животного происхождения в народной медицине башкир в прошлом и в настоящем.

Профилактика болезней и рациональные способы лечения в традиционной медицине башкир

Значительное место в арсенале традиционных башкирских лечебных и профилактических средств издавна занимали продукты питания. В прошлом экология обеспечивала высокое качество потребляемой человеком пищи, которая в доиндустриальный период носила, в общем, здоровый характер и успешно выполняла лечебные функции. Афоризм «Еда — лекарство» существует практически у всех народов (*Решетов* 2007: 18–19).

Употребление доброкачественных, богатых витаминами продуктов питания и соблюдение правил гигиены при их приготовлении, само по себе являлось залогом здоровья. У башкир издавна поощрялось соблюдение санитарно-гигиенических

правил в приготовлении и употреблении пищи; об этом, в частности, свидетельствуют башкирские пословицы: «*Әгәр һауыт-һабаның төбө күренмәһә, һыуы эсмә*» («Если дна посуды не видно, то воду не пей»), «*Шапшак катындың ашын эсмә, һүзен ишетмә*» («От неряшливой женщины пищу не бери, к ее советам не прислушивайся»). Народ подчеркивал значение чистоты и опрятности как в эстетическом плане, так и для сохранения здоровья: «*Ярлы йәшәү оят түгел, бысрак йәшәү оят*» («Жить бедно не стыдно, стыдно жить в грязи»); «*Паклык һөйгән һау булыр*» («Любящий чистоту здоров будет») (Гумаров 1985: 114).

Полноценное питание способствовало и достижению успеха в лечении болезней. Об этом говорят и башкирские пословицы: «*Яман ауырыуға — якишы аш*» («От плохой болезни — хорошая пища»), «*Ауырыу аш менән керә, аш менән сыға*» («Болезнь входит с пищей, с пищей же и выходит»). Но в то же время считалось, что во всем необходима мера: «*Ауырыу — йә астан, йә аштан*» («Болезнь либо от голода, либо от чрезмерной еды»). Осуждалась торопливость и жадность в еде: «*Бил йокарак, гүмер озагырак*» («Поясница тоньше, жизнь дольше»). Но даже к такому важному вопросу, как собственное здоровье, народ подходили философски, а подчас и с юмором: «*Күп ашаған да ауырыған, аз ашаған да ауырыған*» («И тот кто много ел, и тот кто мало ел, все равно заболел»).

Как при употреблении пищи, так и при лечении с ее использованием уделялось внимание соотношению между «холодными» и «горячими» продуктами, так как считалось, что переизбыток и тех, и других может привести к нежелательным последствиям. Повсеместно башкиры предпочитали готовить различные блюда из мяса скота с так называемым «горячим дыханием» — конины и баранины. Зимой такое мясо хорошо согревало организм. «Горячим» напитком считался черный чай, в то время как большинство молочных — кумыс, катык, айран относились к «холодным». Сахар, перец считались «горячими» продуктами, соль — «холодным». У башкир бытовало, но не столь широко, как у некоторых восточных и среднеазиатских народов представление, что для лечения «холодных» болезней, например, простуды необходимо использовать «горячие» продукты, а для лечения «горячих» болезней (желтухи, болей в сердце, голове) — «холодные» (ПМА 1).

Лечением неосложненных заболеваний занимались в основном члены семьи — матери, бабушки, ближайшие родственники; в более серьезных случаях прибегали к помощи муллы или приглашали специальных знахарей (*табиб, багымсы, арбаусы, куразэсе*); в качестве знахарки часто выступала повитуха (*кендек инәй*).

Для лечения многих заболеваний использовали молоко и молочные продукты. Особенно полезным для организма считалось козье молоко: «*Кәзәнең ите елгә, һөтө имгә*» («Мясо козы на ветер, молоко — на лекарство»), — говорили башкиры. Горячее цельное козье или коровье молоко с медом и маслом пили при болях в горле и кашле. Молоком лечили пищевые отравления, устраняли изжогу. Сцеженное женское молоко применяли при ожоге глаз или конъюнктивите (Гумаров 1985: 40; БХИ 1995: 66); причем, в случае заболевания глаз у женщины, ей давали грудное молоко той, которая родила мальчика, в больные глаза мужчины закапывали молоко женщины, родившей девочку.

Сливочным маслом исцеляли кожные болезни. Растопленным животным или гусиным жиром защищали лицо от мороза и ветра, растирали обмороженные участки тела. Теплый компресс с маслом ставили на грудь при сильном кашле. Во время родов повитуха, смазав руку топленным маслом, могла выправить положение плода. В

Зилаирском районе республики с целью укрепления суставов ребенка его смазывали топленным маслом и держали перед теплой печкой (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 91, 93). Сливочное масло или нутряной жир в растопленном виде в небольших количествах пили при легочных заболеваниях или грыже. При боли в голове масло втирали в темя (ПМА 2). Топленое масло назначалось как слабительное, противогельминтное средство, при газовой колике. Распространенным наружным способом лечения чесотки являлась желтая сера (*көкөрт*), размешанная в сметане (Минибаева 2002: 191).

Высушенный сыр — курут (особенно копченый), разведенный бульоном, применяли при лихорадке для снижения температуры, его употребляли также для изгнания гельминтов, при жидком стуле, для возбуждения аппетита, при тошноте, укусе змеи, в повивальном деле. Плесень, снятая с поверхности кислого молока (*эркет*), использовалась для лечения ран и гнойных язв (Гумаров 1985: 39–40). Больного свинкой или паротитом (*колакбау*) поили грудным молоком или сильно заквашенным кумысом, в которые добавляли ягоды красной смородины, бруснику, чернику или калину, а опухоль смазывали нутряным конским жиром, медом или соленым маслом (Хисамитдинова 2006: 86). Холодным катыком обрабатывали ожоги.

Особых слов заслуживают целебные качества кумыса. Еще в XIX в. С. Т. Аксаков писал: «Уже поспел живительный кумыс, закис в кумысобойках, и все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьет целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости: полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем здоровья покрываются бледные, впалые щеки» (Аксаков 1983: 31). Кисломолочные продукты — катык, курут и особенно кумыс рекомендовались для лечения и профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Кобылье молоко также использовали при истощении, малокровии (анемии), зобе, болезнях бронхо-легочной системы, особенно при туберкулезе. Считалось, что кумыс эффективен и от эпилепсии. При различных воспалительных процессах пили кумыс или смесь кумыса с отваром ромашки. Для лечения многих заболеваний башкиры советовали: «Кумыс ашай (пей. — Э. М.) сколько твоя душа терпит, домой придешь — баран ашай (ешь. — Э. М.) и спать ложись» (Никольский 1899: 69, 118).

Настоящее паломничество на кумысолечение и развитие кумысно-санаторного лечения началось в России в XIX в. после открытия в 1888 г. сообщения по Самаро-Златоустовской железной дороге и появления многочисленных публикаций в медицинской и этнографической литературе о лечебных свойствах напитка. Но и раньше «в башкирские степи съезжался из Московии и Дону недужный люд для питья кумыса, так как оный большую пользу в себе для здравия имеет» (Паллас 1773: 234). На кумыс в башкирские кочевья приезжали Л. Н. Толстой, А. П. Чехов и многие другие известные люди. «Не было и нет в нашей стране другого такого молочного напитка, который взлетел бы так стремительно в зенит славы, как это произошло с кумысом, вызвавшим в XIX веке невиданное паломничество в заволжские степи для исцеления от туберкулеза», — писали о кумысе современники (Даль 1981: 12). Лечению способствовал и природно-географический фактор: «Кумыс мало оказывает пользы без степного корма для кобыльных маток, без степного воздуха, без жизни в степи» (Аксаков 1987: 31). Башкиры говорили, что «в летнюю пору, в самый благодатный погожий день, когда пышно и светозарно растут травы, кумыс может излечить от множества болезней» (Башкирские народные предания и легенды 2001: 293). В предании «Шуба Салихи» говорится об исцелении государя Российской империи молоком двух черных кобы-

лиц, которых доставили в Петербург к императорскому двору башкир Исянгул, сын Мамбет-бая со своей бабкой Салихой. В благодарность за выздоровление царь выдал Исянгулу денежное вознаграждение, а Салихе превосходно сшитую, украшенную жемчугом и сердоликом, увенчанную золотыми и серебряными монистами бобровую шубу, которую старуха надевала лишь по особым случаям. А чтобы и в дальнейшем пить этот целебный, вкусный, крепящий тело и возвышающий дух напиток, царь специально завел при дворе жеребых кобылиц и содержал при них слуг и работников (Башкирские народные предания и легенды 2001: 294).

Первооткрывателем кумысолечения в России можно считать врача Н. В. Постникова, который еще в 1858 г. открыл первую кумысолечебницу санаторного типа в Самарском крае. В Башкирии одна из первых кумысолечебниц (лечебная колония) была учреждена внучкой С. Т. Аксакова О. Г. Аксаковой в мае 1890 г. За ней последовало открытие «Русской Швейцарии», ряда лечебниц вокруг станции Шафраново; в 1898 г. был открыт Андреевский санаторий Дурилина и другие. Статистические данные свидетельствуют, что на рубеже XIX–XX вв. Уфимская губерния занимала лидирующее положение среди кумысолечебных губерний. В 1909 г. кумысом здесь только официально лечилось 4704 человека, в Самарской губернии — 1950, а в Оренбургской — 555 человек (*Валиев 2005: 230*). Некоторые кумысолечебницы имели свои визитные карточки в виде открыток, которые отправляли отдыхающие. Особую известность получили открытки, напечатанные Издательством книжного магазина А. П. Фризена в период с 1905 по 1917 гг. В г. Белебее до революции издавался «Ежегодник кумысника», по иллюстрациям данного издания в начале XX в. были выпущены открытки: «Разливка кумыса в бутылки», «Андреевская санатория» и др. Ряд открыток посвящен «Кумысной колонии Ольги Григорьевны Аксаковой». Эта лечебница, расположенная в березовой роще, могла вмещать одновременно до 150 отдыхающих. Курортный сезон там продолжался примерно с середины мая до конца лета. Больные отмечали образцовый порядок и чистоту в хозяйстве, свежесть молочных продуктов, производимых в собственном хозяйстве. После революции 1917 г. кумысолечебница была национализирована, в начале 1920-х гг. на ее базе открылся санаторий, получивший статус государственной здравницы и названный в 1925 г. именем С. Т. Аксакова (*Мигранова 2019: 67–68*).

Современным ученым удалось доказать наличие в этом кисломолочном продукте ценных аминокислот, микроэлементов, ферментов, а также природных антибиотиков и обосновать эффективность лечения кумысом. Хорошим лечебным средством у башкир считался и заквашенный напиток типа кумыса, приготовленный из козьего молока.

Молоко входило в арсенал традиционной медицины практически всех тюркских, монгольских, финно-угорских, славянских и других народов. При простуде особенно полезным считалось теплое коровье или козье молоко. В сочетании с медом его применяли татары, марийцы, русские, удмурты; иногда молоко кипятили вместе с измельченным луком. При бронхите и кашле удмурты смешивали с парным молоком зелень озимых, собранную весной и высушенную на солнце, и ставили томиться в печь, после чего жидкость процеживали и пили в горячем виде с сахаром. Молочные продукты (простокваша, масло, сметана, творог и другие) у народов Урало-Поволжья находили применение и при лечении желудочно-кишечных и легочных заболеваний, кожных болезней, а также в качестве косметических средств (*Артюшина, Вдовина 2005: 394*).

В число лечебных снадобий у башкир входили и другие продукты животного происхождения, в частности, перетопленный нутряной жир. Для лечения простудных заболеваний (бронхитов, пневмоний) и ревматизма принимали внутрь небольшое количество горячего растопленного медвежьего или барсучьего жира, им же растирали спину и грудь. Курдючным жиром смазывали ушибы, раны, язвы. Вывихи вправляли с использованием сливочного масла, животного или гусиного жира. Считалось, что если обмазать все тело конским жиром, ни одна хворь не пристанет (ПМА 3). Для снятия головной боли к голове иногда прикладывали внутренний жир курицы (ПМА 2). Фурункулы лечили смесью куриного яйца и подсолненного гусиного жира или прикладывали к чирью кислое тесто. Высушенная и измельченная в порошок слизистая оболочка желудка кур была средством лечения желчнокаменной болезни, гастрита. Полезными считались бульоны из баранины, курятины и козлятины, их рекомендовали людям с ослабленным организмом, роженицам, детям и пожилым. Считалось, что горячий бульон с кисломолочными продуктами помогает при малокровии, простуде и лихорадке. Кровь только что зарезанного домашнего животного давали пить при малокровии и общем истощении. Использовали ее и слегка поджаренной (Гумаров 1985: 41).

Особое место в традиционной медицине башкир издавна занимал мед. Компрессы с медом до сих пор применяются для лечения некоторых кожных заболеваний, ран, фурункулов, стоматита, простуды или ангины. Башкиры считали, что разведенный в воде мед помогает от головных болей, желудочно-кишечных расстройств и гастрита, бессонницы, повышает иммунитет. Возбудимым детям на ночь давали выпить воду с медовым сиропом. Известны случаи лечения ожирения с помощью меда. При сильном кашле к груди и спине больного до сих пор прикладывают медовые компрессы (ПМА 3).

В весенне-зимний период от авитаминоза башкир спасала мясомолочная пища, весной и летом — съедобные травы и растения. Первой весенней зелени башкиры приписывали особые целебные свойства. Существовало поверье, что весной человеку необходимо хотя бы три раза поесть «зеленый» суп из борщевика, крапивы, щавеля и других трав, чтобы не болеть и восполнить в организме недостаток витаминов, а в мае попробовать в свежем виде 7 различных видов съедобной зелени (ПМА 4). Пожилые информаторы утверждают, что если весной съесть 40 головок горного лука (*йбуа*), то весь год не будешь болеть простудой (ПМ 5). У некоторых групп башкир существовали весенние праздники, называемые *Көпиш йыйыны* (Сбор борщевика) или *Кузгалак байрамы* (Праздник щавеля), к которым готовились разнообразные кушанья с использованием первой зелени. Эти массовые праздники проходили весело, с песнями, танцами; иногда к ним даже специально резали скот. Пробуя первую зелень, произносили: «*Мин киләмен — аузың ас, мин киләмен, зәңге кас*» («Я (зелень. — Э. М.) иду — открывай рот, я иду, цинга, уходи прочь») или «*Дәңгелә (зәңге) кас, дәңгелә кас, иске корһак яңы аш*» («Убирайся цинга, убирайся цинга, старому (прежнему) желудку — новая (свежая) еда») и издавали звуки, похожие на ржание лошади (БХИ 1995: 205). Для лечения цинги ранней весной употребляли и зелень озимых хлебов.

Отвары из плодов черемухи, смородины, черники или дикой вишни применялись при жидком стуле или для избавления от тошноты. Горячий отвар из любых ягод, но предпочтительно из малины, принимали внутрь в качестве потогонного средства при простуде, воспалении верхних дыхательных путей, насморке. Соком калины или земляники смазывали очаги экземы. Отвар стручков красного горького перца исполь-

зовался башкирами при боли в зеве, потере голоса и т. д. Смесью калины и взбитых яичных белков смазывали кожу, пораженную лишаем. При повышенном давлении принимали отвар из ягод клюквы или черноплодной рябины. При заболевании печени рекомендовалось пить настой из крапивы или есть крапивный суп (ПМА 6).

Несмотря на то, что овощи в пищевой рацион башкир были включены поздно, уже в XIX в. они успешно использовались при лечении некоторых заболеваний. Так, сок редьки и вареный картофель применяли для профилактики и лечения цинги; когда у человека болели уши, к ним рекомендовалось прикладывать размятый и завернутый в бумагу лук (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 109); иногда больное ухо держали над паром настоя трав или картофеля, сырую луковицу, дольку чеснока или корень борщевика жевали для облегчения зубной боли или для профилактики простуды. К больным суставам или ожогам рекомендовали привязывать очищенный сырой картофель, а после процедуры клубни закапывали в землю (БХИ 1995: 93). Целебные свойства моркови использовались в лечении малокровия.

Солевые растворы считались хорошим средством для санации рта и промывания носоглотки при простуде. Компрессы с солью прикладывали к ранам и гнойникам. Иногда повитуха при обмывании новорожденного для укрепления его тела добавляла в воду травяные отвары или соль. Для лечения бельма использовали сахарную пудру, парши на голове — чайную заварку и т. д.

Пищевые продукты широко применялись и в косметических целях. Для укрепления волос голову мыли катыком, яичным белком или желтком. Иногда готовили специальное моющее средство, размешивая яйцо в молочной сыворотке. Для блеска волосы смазывали маслом или сметаной. Катыком или другими кисломолочными продуктами, а также топленным или сливочным маслом протирали лицо; применяли яичную или медовую маску; вместо румян использовали ягоды, свеклу, пудру заменяли мукой. Чтобы кожа на теле была здоровой и чистой, в бане обмывались медом или смесью меда и соли, а затем, пропотев, смывали их с себя и парились.

Для восполнения кальция советовали употреблять измельченную яичную скорлупу или белую глину; для укрепления десен и зубов, улучшения пищеварения жевали смолу хвойных деревьев или смолу, специальным образом приготовленную из бересты (*һагыз*). Зубы чистили солью, древесным углем или размочаленной палочкой.

Традиционные магические и иррациональные способы лечения с использованием продуктов питания у башкир

Лечебный эффект в народной медицине часто достигался верой в сверхъестественные силы и основывался на самовнушении. Так, по мнению башкир, целебными качествами обладала вода, привезенная из священных мест, родников, находящихся рядом с могилами святых — *аулия* и т. д. Считалось, что особыми исцеляющими свойствами обладала вода из священного источника Зам-зам, находящегося в Саудовской Аравии, в городе Мекке. Приехав к святому источнику, башкиры, как и другие мусульмане, прочитав молитву, «черпали из него воду, наполняли кожаные мехи и разные сосуды, увозили в свои дома и употребляли от многих болезней» (Кудряшев 1989: 366).

В знахарстве находили применение и родниковая вода, набранная на рассвете (*таңһыу*), со специальными заговорами:

«Таңһыу эбей, һыу бир,
Шундай-шундай балага
Имгә-йомга һыу кәрәк.
Озон сәсле, зифа буйлы,
Көмөш тешле һыу кызы,
Һыу бирең миңә»

«Покровительница вод, дай водицы,
Для исцеления ребенка
Нужна водица.
Длинноволосая и стройная,
Серебрянозубая дева воды,
Не откажите в моей просьбе»

(Хисамитдинова 2006: 98; перевод Э. М.).

При тифе («горячей болезни», по выражению башкир), трудных родах, грыже (*бүсер*), нервных заболеваниях больных часто лечили муллы: отыскав в Коране изречения, которые подходили к болезни, они выписывали их чернилами, ягодным (смородиновым) соком или сухим смолотым шафраном на тарелку или блюдец, затем смывали их водой и давали выпить больному (Никольский 1899: 117).

Особым целебным эффектом, по мнению башкир, обладала вода, которую использовали в обряде *Кот¹ койоу* (*Кот куйыу*) (Отливание души); при этом над головой больного держали сосуд с водой, в которую постепенно вливали находящийся в другом сосуде расплавленный свинец или олово, заклиная:

«Кил, котом, кил котом,
Эйәләрең бында, котом,
Ағын һыуҙай ағып кил,
Аҡ балыҡтай йөзөп кил,
Эйәләрең бында, котом,
Кил, котом, кил, котом,
Корайт, котом, кил, котом!»

«Приди, вернись, мое счастье — мой кот,
Ведь место твое здесь, мой кот,
Подобно текущей воде, приплыви, мой кот,
Подобно белой рыбе, приплыви, мой кот,
Ведь место твое здесь, мой кот,
Приди, вернись, мой кот,
Корайт, мой кот, вернись, мой кот!»

(БХИ 1995: 62; перевод Э. М.).

По застывшей (отлившейся) в холодной воде фигурке (которую впоследствии носили как оберег на груди) распознавали существо или предмет, явившийся причиной испуга и болезни этого человека. Водой, в которой отливали *кот*, мыли лицо, руки, голову больного, три глотка воды давали выпить с таким заговором:

«Имен бир, йүнен бир,
Исәнлеген бир.
Елдән килһәң,
Елгә кит!
Һыуҙан килһәң,
Һыуға кит!
Кайҙан килһәң,
Шунда кит!
Тфү, тфү, тфү!»

«Благополучие ниспошли, дай толк,
Дай здоровье.
Если ты (болезнь) пришла с ветром,
С ним улети!
Если пришла с водой,
В воду уходи!
Откуда пришла,
Туда и уходи!
Тьфу, тьфу, тьфу!»

(Хисамитдинова 2006: 46, 93–94; перевод Э. М.).

Иногда больного умывали и поили водой, в которую со специальными заговорами опускали раскаленную подкову, серебряную монету, веточку рябины или другие обереги. Чесноку также приписывались обережные функции; так, демские башкиры разрезанной долькой чеснока рисовали полумесяц на лбу людей или домашнего скота, считая, что это защитит от нечистой силы (Дәүләкән 2008: 10).

При лечении тяжелобольных башкиры часто совершали жертвоприношения (*корбан салыу*), при этом полагали, что дух болезни смилостивится. На трапезу с

¹ *Кот* – душа, жизненная сила.

угощением мясом жертвенного животного обычно приглашали престарелых жителей, пользующихся авторитетом и благочестивостью, а также деятелей религиозного культа, но для самого больного употребление этого мяса было под запретом. Шкуру животного отдавали духовному лицу. В с. Коварды Гафурийского района получена информация, что кровью жертвенного животного, закалываемого к празднику Курбан, мазали больные суставы (ПМА 7).

Если у ребенка сильно болели уши, считалось, что необходимо жертвоприношение; причем, если болело правое ухо, требовалась жертва от родственников со стороны отца ребенка, если левое — со стороны матери. Кровью зарезанного животного мазали больное ухо, которое, по словам информаторов, вскоре заживало (БХИ 1995: 71). Иногда надрезали правое ухо любой овцы или правую ножку любой курицы и смазывали больное место свежей кровью со словами: «*Менә һиңә мин инсе бирәм*» (Вот тебе я завещанное даю) (Минибаева 2002: 167).

При малярии (лихорадке) или когда считали, что в человека с ветром вселилась нечистая сила, приносили в жертву петуха или курицу; кровь собирали в отдельную посуду, а затем, обмакнув в нее какую-то вещь больного, с заговорами, выбрасывали ее на перекресток трех или семи дорог; тушку птицы закапывали там, где не ступала нога человека (БХИ 1995: 87).

От разных болезней ребенка мазали смесью пороха с топленным маслом. Здесь налицо смешение рационального и иррационального, поскольку башкиры верили, что нечистая сила боится пороха; с этой же целью кто-то из мужчин стрелял из ружья над головой ребенка или роженицы. Имеется информация, что к грыже прикладывали капельку ртути, перемешанную со сливочным маслом, или махорку, растолченную с бараньим жиром (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 110, 113).

Послеродовые кровотечения останавливали следующим образом: кусок чистого войлока (желательно белого цвета) обильно смазывали жиром, чуть согрели над огнем и сажали на него роженицу, ей также давали внутрь немного растопленного бараньего жира (Никольский 1899: 119), считалось, что жир, застывая внутри, останавливает и кровь.

К грыже (*бүсер, бүһер*) башкиры прикладывали бараний жир, смешанный с настоем махорки. Башкиры-тангауры немного растопленного бараньего жира (или смеси жира с курутом) принимали внутрь, считая, что он может остановить «хождение» грыжи. При этом часто произносили заговор:

*«Туң май нисек туңа,
Шулай урыныңда ят, бүсер!
Һары бүсер, ак бүсер,
Урыныңда кат бүсер!»*

*«Как застывает нутряной жир,
Так и ты, грыжа, застынь на месте!
Желтая грыжа, белая грыжа,
Замри на месте, грыжа!»*

(БХИ 1995: 74; перевод Э. М.).

В народном врачевании иногда находили применение и экзотические способы лечения. Так, по сообщению Ф. Хабибуллиной (1909 г. р.) из д. Кулканово Гафурийского района Башкирии, раньше башкиры для лечения ожогов варили ежей: бульон пили, а жиром смазывали раны (ПМ 8); некоторые верили, что от боли в желудке может помочь голубиное мясо, а от постоянных головных болей — воронье мясо или барсучья голова (Минибаева 2002: 163, 170). Башкиры некоторых лесных районов в лечебных целях и для укрепления организма пили медвежьей кровью (ПМА 9).

Нередко предпринимались попытки лечения «подобного подобным». Так, например, человеку со слабым слухом варили и скармливали уши животного. Если болело сердце — употребляли сердце, если печень, то варили и съедали печень и т. д. Наибольший эффект, по мнению горно-лесных башкир, наблюдался при использовании соответствующих органов медведя: если болели ноги, необходимо было сварить и съесть кусочек медвежьей лапы (ПМА 10). Беременные женщины, не желая рождения двойни, избегали есть куриные яйца с двумя желтками или сросшиеся двойные плоды; среди беременных встречался и запрет на употребление зайчатины, чтобы ребенок не родился с рассеченной (заячьей) губой; некоторые не ели рыбу, чтобы малыш не остался немым и т. д. (ПМА 4). Если ребенок плохо держал голову, его родственники варили голову барана (или курдючной овцы) вместе с шейей и съедали, не отделяя костей. Обглоданный череп в целом виде вешали над дверью. Считалось, что после того как кости бараньего черепа высохнут и отвердеют, окрепнет и шея ребенка. С этой же целью беременных и недавно родивших женщин кормили бульоном, сваренным из мяса шейной части туши барана.

Сходный обычай угощения женщин шейей животного (*моин*) во время обрядовой трапезы, посвященной рождению ребенка, зафиксирован и у казахов. Шею передавали по кругу, а гости обглаживали ее очень осторожно, не пользуясь ножом и сохраняя в целостности кость, чтобы и «шея ребенка была устойчивой» (Ахметова 1995: 207); после еды кость насаживали на палочку, заворачивали в лоскут белой ткани и вешали на спинку колыбели, где она висела до тех пор, пока ребенок не начинал самостоятельно держать голову. Иногда шейные позвонки барана хранили в течение всей жизни, и они осмысливались как своеобразный двойник-оберег человека (Коновалов, Шаханова 1998: 21).

Башкиры верили, что от коклюша «сизого кашля» (*күк йүтәл*) может помочь голубиная кровь, сердце или мясо сизого (*күк*) голубя, а также молоко сивой коровы или козы; сердце сизого голубя ели и от сильного испуга. Желтуху башкиры лечили преимущественно растениями и продуктами, имеющими желтый цвет — яичным желтком, морковью, рыбой желтоватого цвета (щука, карась), лимоном, отваром овса, зверобоя или лепестков подсолнечника; краснуху — красными продуктами, ягодами, размешанными в воде, кислом кумысе или молоке, иногда тело больного краснухой мазали кровью красного петуха (ПМА 4). При кори или краснухе на запястье ребенка повязывали три красные тряпочки, затем пекли хлеб и еще теплым отдавали какой-нибудь старухе в качестве милостыни. Для лечения ячменя на глазу часто использовали ячменное зернышко, которое прикладывали к больному глазу и приговаривали:

«Ни имләйһең?
 Арна имләйем.
 Ни төртәһең?
 Арна төртәм.
 Ай за кайта,
 Көн дә кайта,
 Һин дә кайт.
 Кит! Кит!»

«Что заговариваешь (лечишь)?
 Ячмень заговариваю (лечу).
 Во что ты чешишь?
 Тычу в ячмень.
 И луна уходит,
 И солнце уходит,
 И ты, ячмень, уходи.
 Прочь! Прочь!»

(Хисамитдинова 2006: 69; перевод Э. М.).

Имеются данные о том, что для лечения ячменя брали 41 ячменное зерно, слегка прикасались ими по очереди к больному глазу и произносили такой заговор:

«*Кит, кит, кит, арпа,*
Минэн эткэ кит, арпа»

Уходи, уходи, убирайся, ячмень,
От меня перейди на собаку, ячмень».

Затем зерна бросали собаке. Иногда нечетное количество ячменных зерен (1, 3, 7) после проведения обряда протыкали и закапывали в куриный помет или бросали в огонь, веря, что туда перейдет и болезнь. Встречались случаи лечения ячменя прикосновением к глазу теплым ячменным хлебом, который после скармливали собаке (Хисамитдинова 2006: 64, 68).

Цифры 3, 7, 9, 41 в знахарстве многих народов наделялись особым смысловым значением. Так, чувашаи ячмень на глазу (*орпа*) лечили следующим образом: брали 9 ячменных зерен и каждое зерно подносили к глазу, считая при этом до 9 и обратно. После этого имитировали плевок в глаз, а зерно отбрасывали в сторону. Так повторяли 9 раз, после чего боль якобы проходила. У этого же народа существовал способ избавления от злого духа *Сак айенчи* (по поверьям, обитающего под скамейкой) с помощью 41 кусочка хлеба, которые после проведения соответствующего обряда выбрасывали в окно (Никонова 2000: 124, 146).

Для лечения бесплодия башкирские повитухи делали женщине массаж живота с использованием сырого куриного яйца (как символа плодородия), иногда смазывали коровьим молозивом молочные железы женщины. Существовал также обряд хлестания бездетной женщины кишками свежезарезанного животного, которые затем вместе с испачканным платьем уносили к реке мыть, веря, что вслед за нечистотами уйдет и болезнь (ПМА 11). Женщине, у которой долго не было детей, рекомендовалось поест из посуды многодетной матери или покормить ожеребившуюся кобылу овсом из подола; с этой же целью муж бездетной женщины должен был на окраине деревни вырыть новый колодец и этой водой напоить жену. У башкир существовало поверье, что избавиться от бесплодия можно, выпив отвар из измельченного рога оленя, имеющего тридцать развилин; этому средству также приписывалась способность обеспечить человеку долгую счастливую жизнь (увидеть четыре-пять поколений своих потомков) (Хисамитдинова 2006: 9, 116–117). При бесплодии пили воду, в которой сполоснули высушенную пуповину или плаценту новорожденного, иногда принимали измельченную пулю, убившую сразу двух птиц, или соскоб с когтей глухаря (Гумаров 1985: 58). Если у башкирки были тяжелые роды, считалось, что она во время беременности обидела животное; в этом случае ей давали выпить молоко в посуде, из которой кормили собаку, иногда роженице давали несколько глотков воды, в которую окунул руки человек, вырвавший лягушку изо рта змеи (увидевший схватку лягушки и ужа — Э. М.), или воду, в которую соскоблили роговицу с его ногтей (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 92); подобным же эффектом, по мнению башкир, обладала вода с опущенным в нее когтем хищной птицы или хищного животного (Хисамитдинова 2006: 13).

В ряде мест южной Башкирии встречались случаи ритуального употребления мужчинами в пищу выхолощенных бычьих тестикул с целью усиления потенции (ПМ 12). Главным условием было то, что на них не должны были садиться мухи, в противном случае считалось, что теряется сила этого «узла плодородия» (Экспедиционные материалы 2022: 313). Для лечения недержания мочи ребенку давали съесть сваренную селезенку домашнего животного, а появляющуюся иногда под мышкой болезненную припухлость, называемую в народе *эт имсаге* (собачье вымя), исцеляли с помощью кусочка хлеба, которым прикасались к больному месту и приговаривали:

«1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 —

Тугыззан кайтһын,

Тузанга, тупракка китһен.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 —

Етенән кайтһын,

Елгә-кузга китһен.

1, 2, 3, 4, 5 —

Биштән кайтһын,

Биш юл сатына китһен.

1, 2, 3 —

Остән кайтһын,

Ошон, бөтһөн.

1 — *берзән кайтһын.*

Минең кулым түгел,

Ғәйшә, Фатима кулы»

«1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 —

Пусть с девятого раза уйдет.

Пусть в пыль и прах уйдет.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 —

Пусть с седьмого раза уйдет.

Пусть с ветром-жаром уйдет.

1, 2, 3, 4, 5 —

Пусть с пятого раза уйдет.

На перекресток пяти дорог уйдет.

1, 2, 3 —

Пусть с третьего раза уйдет.

Пусть улетит, пройдет.

1 — пусть с первого раза уйдет.

Рука не моя,

Рука Гайши, Фатимы»

(Хисамитдинова 2009: 237).

После этих слов хлеб отдавали собакам. Иногда раскатывали тесто как для салмы, разделяли его на 40 (41) частей и со словами: «*Эттән килдең — эткә кит, кайзан килдең, шунда кит*» (Пришла от собаки — уходи к собаке, уходи туда, откуда пришла), — прикасались к болячке (БХИ 1995: 83).

Сходные способы врачевания недугов и профилактики болезней, основанные на сигнатуре или лечении подобного подобным, широко практиковались не только у башкир, но и у других народов.

В Стерлибашевском районе республики записана информация, что сильный испуг (*кот осоу*) башкиры лечили специальной лапшой (*кот һалмаһы*). В последнюю среду месяца вечером замешивали тесто на одном яйце, с молитвами разделяли его на 4 части, варили в воде и давали поесть больному. Испуг лечили и таким образом: на грудь больного человека примерно на полчаса сажали живую связанную курицу (реже петуха), причем тело птицы должно было находиться в области сердца человека, а голова высовываться из ворота его одежды; испуг должен был перейти на курицу. В большинстве случаев на грудь больного предпочитали сажать черную курицу, реже — белую или пеструю. Имеется информация, что выбор цвета зависел от времени рождения человека. Так, черную курицу сажали на больного, родившегося ночью, белую — на родившегося днем, пеструю — на родившегося под утро (Хисамитдинова 2006: 46; Минибаева 2002: 178). Если случай был особо тяжелым, то птица могла даже погибнуть, живую курицу отдавали кому-нибудь в качестве милостыни — *хәйер*. Иногда зарезанной (реже живой) черной курицей постукивали больного, затем троекратно обводили вокруг его пояса и головы и, обращаясь к болезни со словами: «*Әйзәгез минең менән, мин һеззе кунакка алып барам*» («Пойдемте со мной, я приглашаю вас в гости»), бросали птицу в яму; или, обмакнув одежду больного в кровь свежезарезанной курицы, выбрасывали ее далеко в степь, а тушку птицы отдавали одинокой старушке (Хисамитдинова 2006: 88, 116, 118). Если и этот способ не приносил облегчения больному, то прибегали к крайней мере: резали барана и, вынув еще трепещущее сердце, клали его на грудь больного (БХИ 1995: 63). Имело место и накрывание живота больного человека желудком курдючной овцы с заговором: «*Әсендәге ауырыузы тарт*» («Вытяни болезнь изнутри») (Хисамитдинова 2006: 118). По мнению башкир, этот способ лечения испуга был необычайно эффективным.

Если ребенок долго не начинал ходить или заикался, то проводили обряд *йылы икмэк һындырыу* (разламывание теплого хлеба). Свежеиспеченный хлеб со специальными заговорами разламывали над головой ребенка, затем одну часть хлеба отдавали повитухе, а другую скармливали собаке. Сходный обряд проводили и в том случае, если ребенок долго не начинал говорить: когда на небе появлялся серп новой луны (*ай тулганда*) в сковороде выпекали три булочки, слипшиеся друг с другом (каждое размером с кулак), затем со словами: «*Ай нисек яктыра, асыла, баламдың теле лә шулай асылһын*» («Как луна прибывает, становится ярче, так пусть и у моего ребенка «открывается» язычок») — булочками проводили справа налево вокруг поясицы и головы ребенка (БХИ 1995: 72).

Если маленький ребенок подолгу и беспричинно плакал, неожиданно заболел непонятной болезнью или у него вдруг появилось родимое пятно, могли провести следующий обряд: кто-нибудь залезал на крышу дома больного ребенка и через печную трубу скидывал ложку, которая должна была попасть прямо в миску с пшенной кашей, стоящую в печи. Этой ложкой брали немного каши и давали ребенку, остатками каши угощали птиц. После этого ребенку иногда меняли имя или добавляли к имени приставку *миң* (родинка), *миңле* (с родинкой). В некоторых башкирских аулах чтобы успокоить постоянно плачущего ребенка проводили обряд *төн буткаһы* (ночная каша), для чего на ночь на столб возле дома выставляли кашу с семью ложками для угощения духов наиболее распространенных семи детских болезней. Если к утру каша оказывалась съеденной, то ребенок якобы переставал болеть и плакать (*Хисамитдинова* 2006: 20, 29). Иногда специально для проведения лечебного обряда выпекали маленькие булочки, которыми водили над больным местом, после чего со словами: «*Баланы ашама, шуны аша*» («Не ешь ребенка, ешь вот это»), их скармливали собаке или домашней птице. Известны магические способы лечения оспы с использованием каши, сваренной для духа этой болезни (*Сәсәк инәһе*); ею кормили больного человека. При ветрянке (*Һыу сәсәге*) заговаривали крупу, соль и бросали в реку или озеро.

*«Һыу атаһы Сөләймән,
Һыу инәһе Һыубикә.
Мине тотма,
Шуны тот,
Тфү, тфү, тфү!»*

*«Отец воды Сулейман,
Мать воды Хыубикэ.
Не ловите меня,
Ловите болезнь,
Тьфу, тьфу, тьфу!»*

(*Хисамитдинова* 2006: 134; перевод Э. М.).

Об «угощении» духа болезни мясом, крупой или какой-нибудь другой едой, для того чтобы он смилостивился и взял ее обратно, писал и С. И. Руденко (*Руденко* 1955: 323). В этнографической литературе приводится такой вид магической терапии лихорадки (малярии) у башкир: в голодном состоянии человек шел в поле, за реку, захватив с собой горшок с кашей (поскольку полагали, что, коль голоден человек, должна быть голодна и лихорадка, поселившаяся в нем). Прибыв на условленное место, больной ставил горшок с кашей на землю и открывал рот. Голодная лихорадка якобы тут же «выскакивала» изо рта и прожорливо набрасывалась на пищу, а человек тем временем должен был бегом, не оглядываясь, возвратиться домой, при этом перейти речку вброд, чтобы болезнь не смогла найти обратную дорогу к жилищу больного (*Гумаров* 1985: 58).

Исцеление больных с помощью жертвоприношений находило широкое применение в знахарской практике и других народов. Чуваши в жертву духам болезней приносили домашнюю птицу (гусей, уток) с заклинанием: «Добрая мать оспы, тебе

приношу жертву с живой душой, помилуй». Татары-мишари для исцеления душевнобольного человека резали черную курицу и закапывали ее ночью на перекрестке трех дорог, произнося сакральную фразу: «Уходи (болезнь) туда, откуда пришла, пусть это лечение принесет пользу; я делаю вам (духам болезни) жертвоприношение, а вы верните здоровье, больше ничего не просите» (Никонова 2000: 126, 132).

Существовал также обычай подкладывать ребенка на выкорм к соскам собаки или поить его собачьим молоком, если предыдущие дети умирали (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 102, 105).

При лечении болезней, полученных от земли (*ерзэн тейенгэн ауырыузар*) в случае падения или при каких-то других обстоятельствах брали несколько (обычно семь) предметов в различных сочетаниях: соль, крупу, коготь зверя, ногти (или волосы) больного, уголек или золу, гвоздь, медную монету, мелкое насекомое (таракана), старую одежду больного, специально изготовленную куклу (*осок*) и куриное яйцо, которые заговаривали и выбрасывали на перекресток трех дорог. Яйцо часто использовалось и при лечении болезней, насланных особо коварным демоническим существом — *Зэхмэт* (*Ер зэхмэте*), которое, по поверьям, скиталось по земле после захода солнца. Знахари осторожно протыкали сырое куриное яйцо и вкладывали в него красную нить с одежды больного, копейку, ржавый гвоздь, птичий коготь и др., со специальной молитвой несколько раз обводили вокруг больного, а затем выбрасывали яйцо в яму или бросали в текущую воду (БХИ 1995: 90–91).

Для исцеления младенца от рахита — *өс йән* (досл. «три души»), вызванного, по поверьям, вселением нечистой силы, на животе ребенка, предварительно смазанном топленным маслом, отмечали три точки; в них легонько тыкали мелким камушком, рукояткой ножа, шилом или другими острыми металлическими предметами; ребенка также слегка прижимали дверью (или к двери). При этом произносили такие заговоры: «*Ике йәннен үлтерәм (киçәм, кыçам), бер йәннен калдырам*» («Две души убиваю (режу, прижимаю), одну душу оставляю») (Бикбулатов, Фатыхова 1991: 111–113).

Раньше у башкир существовало поверье, что еда, собранная по домам (*кырк һалма*), является средством от укуса бешеной собаки; иногда больному скармливали ухо собаки (БХИ 1995: 97).

Для знахарского лечения поврежденной поясницы (спины, позвоночника) или радикулита в трех (как вариант в семи или сорока) домах трое детей разного возраста (младший, средний и старший, они могли быть и из разных семей), или двое детей (младший и старший), или только старший ребенок, в других случаях — сирота или какая-нибудь старушка (например, мать больного) собирали продукты — масло, катык, хлеб, чай, курт, так называемое подаяние (*биртек*) с соответствующими приговорами:

«Улым биле катыккан,
Катык һоран йөрөйөм.
Киленем биле биртеккән,
Биртек һоран йөрөйөм.
Һөт булһа ла койогоз,
Һыу булһа ла койогоз,
Ни булһа ла һалыгыз»

«Заболела поясница у сына,
Собираю катык (еду) по домам.
И сноха обездвижена,
Хожу, собираю биртек,
Хоть молока немного дайте,
Хоть бы воды налейте,
Хоть что-нибудь подайте»

(БХИ 1995: 80; перевод Э. М.).

Собранном маслом мазали поясницу, остальные продукты (*биртек ашы*) предназначались для больного, но в ряде случаев сначала часть пищи бросали собаке.

Если человек мучился болями в спине, он мог взять железную миску и обойти 7 дворов; если где-то он заставал хозяев за трапезой, он должен был присоединиться к ним, но поесть из своей посуды. Считалось, что после этого наступит облегчение.

В традиционной медицине широкое применение находила и печь. Если маленький ребенок, испугавшись, переставал ходить (*быжы*) или часто и беспричинно плакал, его трижды сажали в теплую печь (после выпечки хлеба), привязав к хлебной лопате; сажанием в печь иногда лечили грыжу (*Хисамитдинова* 2006: 46).

При переломе костей башкирские знахари давали больному выпить молоко или катык с небольшим количеством соскоба с медной монеты; такой способ лечения назывался *һөйәк бауы* (связывание костей). Соскобом с серебряной монеты, смешанным со сметаной смазывали кожу, пораженную лишаем. При мочекаменной болезни больному давали выпить воду, в которой ополоснули камешки (*осок ташы*), взятые из почек белой мыши; от тошноты пили отвар, приготовленный из змеиной кожи (*Минибаева* 2002: 190; *Хисамитдинова* 2006: 158; *Хисамитдинова* 2009: 174). Известным способом лечения желтухи являлось скармливание больному вместе с пищей вши (без его ведома), которая, по поверьям, прочищала кровь и печень и после этого выходила из организма; если после еды человека не стошнило, считалось, что «лечение» прошло успешно (ПМА 13).

Применение продуктов питания в качестве лечебных средств в современном быту

Полевые материалы, собранные в различных районах Башкортостана, а также анкетирование, в котором приняли участие почти 1000 респондентов-башкир различных половозрастных и социальных групп показали, что многие способы лечения с использованием продуктов питания продолжают сохраняться и в наши дни. Так, на вопрос: «Известны ли Вам способы лечения с использованием продуктов питания?» около 80 % опрошенных ответили положительно. В основном назывались рациональные способы лечения, но иногда упоминалась и необходимость сочетать их со специальными молитвами или заговорами. Наиболее часто встречались такие мусульманские словосочетания как «*Бисмилляхи Рахмани Рахим*» («С именем Аллаха»; «Во имя Аллаха») или просто «*Бисмилла*», а также «*Альхамдулиллях*» («Хвала Всевышнему»). С этими словами, по канонам ислама, следовало начинать не только лечение, но и любое дело. Респонденты упоминали и об использовании для лечения воды, привезенной из святых источников или воды «замзам» из Мекки. По свидетельству очевидцев, такая вода долго не портится, обладает приятным вкусом и даже способна утолить голод. Однако пить ее следовало правильно: натошак несколько глотков, лучше всего три, стоя, повернувшись лицом к Кибле, с произнесением хвалы Всевышнему и просьбой исцеления от недугов. Считалось, что целебными качествами также обладает заговоренная соль — *өшкөртөлгән тоз*, ее до сих пор широко используют как оберег, защиту от сглаза и негативной энергии.

Многие информаторы отмечали положительное влияние кумыса для профилактики и лечения легочных заболеваний, в том числе и пневмонии, вызванной коронавирусом, а также пользу напитка для желудочно-кишечного тракта. Среди ответов, в которых говорится об этом напитке, можно выделить следующие: «*Кумыс лечит все болезни*»; «*Надо пить кумыс при легочных болезнях*»; «*Кумыс хорош для пищеварения, от нерв-*

ных болезней, для дыхательных путей»; «Кумыс при регулярном употреблении положительно влияет на пищеварение и общее самочувствие» и т. д. Отмечались также целебные качества других молочных продуктов: теплого коровьего молока, катыка, курута: «Курут — лекарство от 70 болезней»; «Курут — это как мезим или фестал, как пенициллин или аспирин»; «При любых простудных болезнях мама нас лечила так: разбавляла курут с водой, добавляла соль, перец и сливочное масло и давала нам пить»; «Курут помогает при недостатке кальция; чай с молоком — при низком давлении»; «Топленое масло всем полезно есть, а употребление сливочного масла по утрам — это хорошее желчегонное средство»; «Молочные продукты помогают от анемии»; «Кисломолочные продукты хороши для бодрости»; «Сыворотку можно пить от гастрита»; «Мы издавна лечим простуду бульоном с перцем и молочно-кислым курутом, такое сочетание быстро снижает температуру тела»; «От кашля помогает питье молока с маслом и медом или молока, со сваренным в нем репчатым луком»; «От кашля нужно пить теплое молоко с небольшим количеством соды»; «Козье молоко полезно детям и пожилым»; «Кумыс из козьего молока придает сил»; «Козий кумыс также как и конский, лечит туберкулез и другие легочные болезни, заживляет язвы». В качестве лечебных средств часто назывались лекарственные травы и мед: «Чай с малиной, чай с липой и медом обладают противовоспалительным свойством»; «Редька с медом спасает от кашля»; «От простуды нужно пить чай с матрешкой, листьями малины»; «Мед применяют как успокоительное средство, а также при простудных заболеваниях»; «Мед для здоровья — первое средство», «Мед с лимоном и имбирем повышает иммунитет», «Мед, смешанный с алоэ, улучшает иммунитет» и т. д. Отмечались полезные свойства овса и приготовленного из него традиционного напитка — бузы: «Овсяная каша, настойка овса помогают при болях в желудке»; «Буза используется при гастрите, для очищения печени»; «Толокно (талкан) имеет много клетчатки, поэтому очень полезно его принимать в любом возрасте». Респонденты упоминали также курагу, изюм, чернослив, лимоны, хурму, грецкие орехи, черный тмин как средства с большим содержанием витаминов и микроэлементов. Отмечалась польза горячего куриного бульона или бульона на конине от простуды, натирание гусиным или барсучьим жиром от кашля и т. д.

Заключение

В данной статье мы постарались обобщить и систематизировать имеющиеся сведения по этномедицине башкирского народа в части использования продуктов питания и некоторых средств растительного и животного происхождения. Проведенное исследование показывает, что в ней существует целая система методов, сочетающая в себе как рациональные элементы, основанные на эмпирическом опыте, так и способы лечения с использованием магии и заговоров. В доиндустриальном обществе набор основных способов исцеления от болезней, как правило, был связан с преобладающим хозяйственно-культурным типом, а также с пищевыми традициями народа. Изучение традиционной системы знаний, связанной с целительством, позволяет, с одной стороны, полнее понять мировоззрение и культурную самобытность народа, а с другой, дает информацию о его практических врачебных навыках. В использовании для лечения натуральных продуктов в сочетании с обрядово-магическими действиями и заклинаниями отражается синтез материального и духовного, поскольку

в народе считалось, что процесс исцеления должен быть направлен не только на конкретный недуг, но и включать действия по профилактике или нейтрализации сглаза или духов, насылающих болезни. Заговоры (*һамак*) и другие обрядово-магические действия, как правило, всегда сопровождали ход лечения и были призваны формировать у больного положительный психологический настрой, необходимый для успешного выздоровления. Впоследствии к ним добавились мусульманские молитвы (*дога*, *аят*), порой они даже играли роль самостоятельных лечебных средств. Вербальные и невербальные магические обряды составляли один из древнейших пластов духовной культуры башкирского народа. Несмотря на то, что некоторые из способов лечения не имели под собой рациональной почвы и основывались на самовнушении, в некоторых случаях они помогали, однако нередко вера в сверхъестественное и употребление народных средств только по типологическому сходству, вместо желаемого исцеления, могли привести к противоположному результату.

Врачевание обычно старались доверить специально обученным людям, которые в течение многолетнего опыта достигали значительного мастерства, в том числе, в применении средств растительного, минерального и животного происхождения. Но несложные болезни (простуда, ушибы и т. д.) часто лечились самими больными или членами их семей, поскольку многие способы традиционной медицины были широко известны в народе. Вообще, использование продуктов питания — это одна из положительных, безопасных и эффективных сторон народной медицины. Несмотря на определенное сходство способов лечения у различных (в первую очередь, тюркских) народов, можно говорить о самобытности башкирской этномедицины, что подтверждает и наше исследование.

Рациональный опыт народного целительства, основанный на использовании лекарственных растений, различных средств животного происхождения, пищевых продуктов — эта база, на которой впоследствии сформировалась официальная медицина. Развитие науки и взаимодействие культур разных народов постепенно расширяло спектр лечебных средств, однако до настоящего времени у башкир сохранились и собственные целительские предпочтения, что позволяет говорить о востребованности данной области знаний и в наши дни. Это обусловлено как доступностью применяемых средств, так и их эффективностью, доказанной временем. Конечно, за столетия многие иррациональные действия и магические заговоры ушли в прошлое, но в народной памяти и в быту продолжают сохраняться полезные, проверенные временем, меры профилактики и лечения ряда заболеваний.

Источники и материалы

- Аксаков 1983 — Аксаков С. Т. Семейная хроника. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1983. 206 с.
- Аксаков 1987 — Аксаков С. Т. Записки ружейного охотника Оренбургской губернии. М.: Советская Россия, 1987. 528 с.
- Даль 1981 — Даль В. И. Повести и рассказы. Уфа: Башкирское книжное издательство, 1981. 288 с.
- Башкирские народные предания и легенды 2001 — Башкирские народные предания и легенды. Уфа: Китап, 2001. 468 с.
- БХИ 1995 — Башкорт халык ижады. Йола фольклоры (Обрядовый фольклор). Т. 1. Өфө, 1995. 804 с.
- Дәүләкән 2008 — Дәүләкән ыңыйлары. Өфө, 2008. 328 с.
- ПМА 1 — Мигранова Э. В. ПМА 1999, записано в д. Идрисово Альшеевского р-на РБ, информатор М. С. Салимова, 1930 г. р.

- ПМА 2 — Мигранова Э. В. ПМА 1999, записано в с. Темясово Баймакского р-на РБ, информаторы Г. Т. Саньярова, 1927 г. р. И. Гайсин, 1930 г. р.
- ПМА 3 — Мигранова Э. В. ПМА 1999, записано в д. Аскарново Бурзянского р-на РБ, информатор М. Х. Гайнуллина, 1926 г. р.
- ПМА 4 — Мигранова Э. В. ПМА 2000, записано в д. Худайбердино Кугарчинского р-на РБ, информатор М. Вагапова, 1914 г. р.
- ПМ 5 — Абсалямова Ю. А. ПМА 2006, записано в д. Старохалилово (Байказак) Гайского р-на Оренбургской обл., информатор Х. А. Ахметова, 1935 г. р.
- ПМА 6 — Мигранова Э. В. ПМА 2000, записано в с. Курятмасово Давлекановского р-на РБ, информатор Б. З. Латыпова, 1926 г. р.
- ПМА 7 — Мигранова Э. В. ПМА 2000, записано в с. Коварды Гафурийского р-на РБ, информатор Н. Абельгузина, 1932 г. р.
- ПМ 8 — Шитова С. Н. ПМА 1971, записано в Бурзянском районе БАССР.
- ПМА 9 — Мигранова Э. В. ПМА 2000, записано в с. Кугарчи Кугарчинского р-на РБ, информатор Г. Ш. Маннапова, 1919 г. р.
- ПМА 10 — Мигранова Э. В. ПМА 1999, записано в д. Байгазино Бурзянского р-на РБ, информатор О. Х. Исхакова, 1919 г. р.
- ПМА 11 — Мигранова Э. В. ПМА 1999, записано в д. Юнаево Зианчуринского р-на РБ, информатор С. Ишкильдина. 1919 г. р.
- ПМ 12 — Илимбетова А.Ф. ПМА 2001, записано в Кувандыкском р-не Оренбургской обл.
- ПМА 13 — Мигранова Э.В. ПМА 2006, записано в д. Чувашаево Бардымского р-на Пермского края.
- Экспедиционные материалы 2022 — Экспедиционные материалы — 2018: Салаватский район (материалы и исследования). Т. I–II. Уфа, 2022.

Научная литература

- Арнольд В. А.* Санитарно-бытовой очерк жизни башкир юго-восточной части Стерлитамакского уезда Уфимской губернии // *Дневник общества врачей при Императорском Казанском университете.* Казань, 1894. № 4. С. 227–244.
- Артюшина Ю. Н., Вдовина Е. Е.* Средства животного происхождения, используемые в этномедицине тюркских и финно-угорских народов Урало-Поволжского региона // *Урал-Алтай: через века в будущее.* Уфа: Гилем, 2005. С. 394–396.
- Ахметова Ш. К.* Пища казахов Западной Сибири: Традиции и новации // *Материальная культура народов России.* Новосибирск: Наука, 1995. С. 196–216.
- Бикбулатов Н. В., Фатыхова Ф. Ф.* Семейный быт башкир XIX — XX вв. М.: Наука, 1991. 189 с.
- Валиев А. Ф.* Коневодство — как специфическая отрасль национального хозяйства башкир Уфимской губернии // *Урал-Алтай: через века в будущее.* Уфа: Гилем, 2005. С. 229–230.
- Варадинов Н. В.* Лечение кумысом. Из путевых записок 1858 г. // *Выбор статей из Оренбургских губернских ведомостей.* Уфа, 1859. 46 с.
- Георги И. Г.* Описание всех обитающих в Российском государстве народов: их житейских обрядов, обыкновений, одежд, жилищ, упражнений, забав, вероисповеданий и прочих достопамятностей. Ч. II. СПб., 1799. 178 с.
- Гумаров В. З.* Башкирская народная медицина. Уфа: Башкирское кн. изд-во, 1985. 144 с.
- Каррик Д.* О кумысе и его употреблении в легочной чахотке и других изнурительных болезнях. СПб., 1882.
- Коновалов А. В., Шаханова Н. Ж.* Ребенок в системе традиционной обрядности казахов (родильный и ранний воспитательный циклы) // *Детство в традиционной культуре народов Средней Азии, Казахстана и Кавказа* / [отв. ред. Р. Р. Рахимов]. СПб.: МАЭ, 1998.
- Коноплев Н. В.* О кумысе у башкирцев Оренбургской губернии // *Протоколы заседаний русских врачей в Санкт-Петербурге в 1861–1862 гг.* СПб., 1862. С. 373–385.

- Кудряшев П. М. Предрассудки и суеверия башкирцев // Башкирия в русской литературе. Т. 1. Уфа: Китап, 1989. С. 357–368.
- Лепехин И. И. Продолжение дневных записок путешествия академика и медицины доктора Ивана Лепехина по разным провинциям Российского государства в 1770 году. Ч. II. СПб.: Типография Императорской Академии Наук, 1802. 338 с.
- Мигранова Э. В. Некоторые способы лечения детей с помощью пищевых продуктов у башкир. (по этнографическим данным) // Мать и дитя у народов Башкортостана. Уфа: Китап, 2001. С. 120–126.
- Мигранова Э. В. Башкиры. Традиционная система питания: Историко-этнографическое исследование. Уфа: Китап, 2016. 292 с.
- Мигранова Э. В. «Не живи, чтобы есть, а ешь, чтобы жить» (отражение традиций питания башкир в фольклоре) // Уральский исторический вестник. 2017. № 2 (55). С. 139–148.
- Мигранова Э. В. «Ох, хорош же, кумыс, крепок!»: прошлое и настоящее традиционного башкирского напитка // Напитки в культуре народов Урало-Поволжья. Ижевск УдмФИЦ УрО РАН, 2019. С. 50–75.
- Минибаява З. И. Традиционная медицина // Курганские башкиры: историко-этнографические очерки / З. Г. Ураксин (отв. ред.) и др. Уфа: Гилем, 2002. С. 153–214.
- Никольский Д. П. Башкиры. Этнографическое и санитарно-антропологическое исследование. СПб.: Изд. Сойкина П.П., 1899. 365 с.
- Никонова Л. И. Традиционная медицина тюркских народов Поволжья и Приуралья как часть системы их жизнеобеспечения. Рузаевка, 2000. 153 с.
- Паллас П. С. Путешествие по разным провинциям Российской империи. Кн. I. Ч. 1. СПб.: При Императорской Академии наук, 1773 года. 657 с.
- Решетов А. М. О лечебной и эстетической функциях традиционной пищи // Питание в культуре этноса / отв. науч. ред.: В. М. Грусман, А. В. Коновалов. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. С. 18–19.
- Руденко С. И. Башкиры: Историко-этнографические очерки. М.; Л.: Издательство академии наук СССР, 1955. 396 с.
- Рычков Н. П. Журнал или Дневные записки путешествия капитана Рычкова по разным провинциям Российского государства, 1769 и 1770 году. Санкт-Петербург: При Императорской Академии наук, 1770. 190 с.
- Хисамитдинова Ф. Ф. Башкортгарзың им-том китабы: Дауалау һәм һаклау магияһы [Книга заклинаний башкир: лечебная и защитная магия]. Өфө: Информреклама, 2006. 180 б.
- Хисамитдинова Ф. Г. Лечебная и охранительная магия башкир. Тексты. Уфа: Институт истории, языка и литературы УНЦ РАН, 2009. 340 с.
- Шамаев А. Г. Башкирский кумыс. Уфа: Башкирское книжное издательство, 1989. 222 с.

Reference

- Akhmetova, Sh. K. 1995. Pishcha kazakhov Zapadnoi Sibiri: Traditsii i novatsii [The Food of the Kazakhs of Western Siberia: Traditions and Innovations]. In *Material'naiia kul'tura narodov Rossii* [The Material Culture of the Peoples of Russia], ed. by A.G. Seleznev, N.A. Tomilov. Novosibirsk: Nauka. 196–216.
- Arnoldov, V. A. 1894. Sanitarno-bytovoi ocherk zhizni bashkir yugo-vostochnoi chasti Sterlitam-akskogo uezda Ufimskoi gubernii [Sanitary and Household Sketch of Bashkir Life in the South-eastern Part of Sterlitamak District of Ufa Province]. *Dnevnik obshchestva vrachei pri Imperatorskom Kazanskom universitete* 4: 227–244.
- Artiushina, Yu. N., and E. E. Vdovina. 2005. Sredstva zhitovnogo proiskhozhdeniia, ispol'zuemye v etnomeditsine tiurkskikh i finno-ugorskikh narodov Uralo-Povolzhskogo regiona [Animal Products Used in the Ethnomedicine of the Turkic and Finno-Ugric peoples of the Ural-Volga region]. In *Ural-Altai: cherez veka v budushchee* [Ural-Altai: Through the Centuries into the Future], ed. by I.G. Ilishev et al. Ufa: Gilem. 394–396.

- Bikbulatov, N. V., and F. F. Fatykhova. 1991. *Semeinyi byt bashkir XIX—XX vv.* [Bashkir Family Life in the 19th—20th centuries]. Moscow: Nauka. 189 p.
- Georgi, I. G. 1799. *Opisanie vseh obitaiushchikh v Rossiiskom gosudarstve narodov: ikh zhiteiskikh obriadov, obyknovenii, odezhd, zhilishch, uprazhnenii, zabav, veroispovedanii i prochikh dostopamiatnostei* [A Description of All the Peoples Living in the Russian State: Their Everyday Rituals, Customs, Clothes, Dwellings, Exercises, Amusements, Religions and Other Memorabilia]. Part II. Saint Petersburg. 178 p.
- Gumarov, V. Z. 1985. *Bashkirskaiia narodnaia meditsina* [Bashkir Folk Medicine]. Ufa: Bashkirskoe knizhnoe izdatel'stvo. 144 p.
- Karrik, D. 1882. *O kumyse i ego upotreblenii v legochnoi chakhotke i drugikh iznuritel'nykh bolezniakh* [About koumiss and its use in pulmonary consumption and other debilitating diseases]. Saint Petersburg.
- Khisamitdinova, F. G. 2009. *Lechebnaia i okhranitel'naia magiia bashkir. Teksty* [The Healing and Protective Magic of Bashkirs. Texts]. Ufa: Institut istorii, iazyka i literatury UNTs RAN. 340 p.
- Khisamitdinova, F. F. 2006. *Bashkorttarzyn im-tom kitaby: Daulau hem haklau magiyahy* [Bashkir Spell Book: Healing and Protective Magic]. Ufa: Informreklama. 180 p.
- Konoplev, N. V. 1862. O kumyse u bashkirtsev Orenburgskoi gubernii [About Kumis among Bashkirs of Orenburg Province]. In *Protokoly zasedanii russkikh vrachei v Sankt-Peterburge v 1861—1862 gg.* [Reports of the Meetings of Russian Doctors in St. Petersburg in 1861—1862]. Saint Petersburg. 373—385.
- Konovalov, A. V., Shakhanova N.Zh. 1998. Rebenok v sisteme traditsionnoi obriadnosti kazakhov (rodil'nyi i rannii vospitatel'nyi tsikly) [A Child in the System of Traditional Kazakh Rituals (Maternity and Early Educational Cycles)]. In *Detstvo v traditsionnoi kul'ture narodov Srednei Azii, Kazakhstana i Kavkaza* [Childhood in the Traditional Culture of the Peoples of Central Asia, Kazakhstan and the Caucasus], ed. by R.R. Rakhimov. Saint Petersburg: MAE. 7—36.
- Kudriashev, P. M. 1989. Pre rassudki i sueverii bashkirtsev [Prejudices and Superstitions of Bashkirs]. In *Bashkiriia v russkoi literature* [Bashkiriia in Russian literature], ed. by M. G. Rakhimkulov, S. G. Safuanov, M. A. Chvanov. Vol. 1. Ufa: Kitap. 357—368.
- Lepekhin, I. I. 1802. *Prodolzhenie dnevnykh zapisok puteshestviia akademika i meditsiny doktora Ivana Lepekhina po raznym provintsiiam Rossiiskogo gosudarstva v 1770 godu* [Continuation of the Daily Notes of the Journey of Academician and Doctor of Medicine Ivan Lepekhin Through Various Provinces of the Russian State in 1770]. Part II. Saint Petersburg: Tipografiia Imperatorskoi Akademii Nauk. 338 p.
- Migranov, E. V. 2001. Nekotorye sposoby lecheniia detei s pomoshch'iu pishchevykh produktov u bashkir. (po etnograficheskim dannym) [Some Ways of Treating Children with Food Products from Bashkirs (According to Ethnographic Data)]. In *Mat' i ditia u narodov Bashkortostana* [Mother and child among the peoples of Bashkortostan], ed. by R.N. Suleimanova, F.A. Nardshina, N.F. Suf'ianova. Ufa: Kitap. 120—126.
- Migranov, E. V. 2016. *Bashkiry. Traditsionnaia sistema pitaniia: Istoriko-etnograficheskoe issledovanie* [The Traditional Food System: A Historical and Ethnographic Study]. Ufa: Kitap. 292 p.
- Migranov, E. V. 2017. «Ne zhivi, chtoby est', a esh', chtoby zhit'» (otrazhenie traditsii pitaniia bashkir v fol'klore) [“Don't Live to Eat, but Eat to Live” (Reflection of Bashkir Food Traditions in Folklore)]. *Ural'skii istoricheskii vestnik* 2 (55): 139—148.
- Migranov, E. V. 2019. «Okh, khorosh zhe, kumys, krepok!»: proshloe i nastoiashchee traditsionnogo bashkirskogo napitka [“Oh, Kumys is good and strong!”: the Past and Present of a Traditional Bashkir Drink]. In *Napitki v kul'ture narodov Uralo-Povolzh'ia* [Drinks in the Culture of the Ural-Volga Region People]. Izhevsk: Udmurt FIC UrO RAN. 50—75.
- Minibaeva, Z. I. 2002. Traditsionnaia meditsina [Traditional Medicine]. In *Kurganskii bashkiry: istoriko-etnograficheskie ocherki* [Kurgan Bashkirs: Historical and Ethnographic Essays], ed. by Z. G. Uraksin et. al. Ufa: Gilem. 153—214.

- Nikolskii, D. P. 1899. *Bashkiry. Etnograficheskoe i sanitarno-antropologicheskoe issledovanie* [Bashkirs. Ethnographic and Sanitary-Anthropological Research]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo Soikina P. P. 365 p.
- Nikonova, L. I. 2000. *Traditsionnaia meditsina tiurkskikh narodov Povolzh'ia i Priural'ia kak chast' sistemy ikh zhizneobespecheniia* [Traditional Medicine of the Turkic People of the Volga Region and the Urals as the Part of Their Life Support System]. Saransk: Ruzaevka. 153 p.
- Pallas, P. S. 1773. *Puteshestvie po raznym provintsiiam Rossiiskoi imperii* [Travel to different provinces of the Russian Empire]. Vol. I. Part 1. Saint Petersburg: Pri Imperatorskoj Akademii nauk.
- Reshetov, A. M. 2007. O lechebnoi i esteticheskoi funktsiiakh traditsionnoi pishchi [On the Therapeutic and Aesthetic Functions of Traditional Food]. In *Pitanie v kul'ture etnosa* [Nutrition in the Culture of an Ethnic Group], ed. by V. M. Grusman and A. V. Konovalov. Saint Petersburg: A. I. Hertsen RGPU. 18–19.
- Rudenko, S. I. 1955. *Bashkiry: Istoriko-etnograficheskie ocherki* [Bashkirs: Historical and Ethnographic Essays]. Moscow-Leningrad: Izdatel'stvo akademii nauk SSSR. 396 p.
- Rychkov, N. P. 1770. *Zhurnal ili Dnevnyia zapiski puteshestviia kapitana Rychkova po raznym provintsiiam Rossiiskago gosudarstva, 1769 i 1770 godu* [Journal or Diary notes of Captain Rychkov's Travels Through Different Provinces of the Russian State, 1769 and 1770]. Saint Petersburg: Pri Imperatorskoj Akademii nauk. 190 p.
- Shamaev, A. G. 1989. *Bashkirskii kumys* [Bashkir koumiss]. Ufa: Bashkirskoe knizhnoe izdatel'stvo. 222 p.
- Valiev, A. F. 2005. Konevodstvo — kak spetsificheskaiia otrasl' natsional'nogo khoziaistva bashkir Ufimskoi gubernii [Horse Breeding as a Specific Branch of the National Economy of Bashkir Ufa Province]. In *Ural-Altai: cherez veka v budushchee* [Ural–Altai: Through the Centuries into the Future], ed. by I.G. Ilishev et al. Ufa: Gilem. 229–230.
- Varadinov, N. V. 1859. Lechenie kumysom. Iz putevykh zapisok 1858 g. [Treatment with Kumis. From Travel Notes of 1858]. In *Vybor statei iz Orenburgskikh gubernskikh vedomostei* [Selection of Articles from the Orenburg Provincial Gazette]. Ufa. 46 p.