

УДК 581.6; 392.81

Малькова В. Д., учащаяся
Селиванова Л.П., методист
Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий

Malkova V. D., Student
Selivanova L.P., Methodist
Kuzbass Center for Children's and Youth tourism and excursions

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ШОРЦЕВ

TRADITIONS IN THE PREVENTION OF DISEASES AMONG THE SHORS

В июне 2025 годы удалось посетить Музей-заповедник «Тюльберский городок». Часть экспозиции этого Музея-заповедника посвящена шорской культуре и быту. Шорцы являются коренным автохтонным малочисленным народом Кемеровской области. Среди шорского населения развитие медицины было на низком уровне, шорцы профилактировали заболевания следуя канонам народных традиций и обычаям.

Целью данной работы является обсуждение народных традиций шорцев, обуславливающих профилактику заболеваний.

Задачи:

1. Выявить актуальные для шорцев заболевания.
2. Уточнить названия растений, используемых в профилактике заболеваний шорцами.
3. Сопоставить современные способы профилактики заболеваний с народными традициями шорцев.

Этнографами Музея-заповедника отмечается подверженность шорцев рахиту, цинге, а также предпочтения в выборе безопасных напитков [4]. Многие заболевания связаны с образом жизни и с рационом питания.

Кемеровская область расположена в широтах с недостаточной инсоляцией, поэтому все жители региона попадают в зону риска дефицита витамина Д. У шорцев в детском возрасте отмечена склонность к рахиту, который возникает при дефиците витамина Д. Для профилактики рахита в современной медицине рекомендуются различные меры. Традиционно шорцы используют эти меры в своём быту: занимаются охотой на своих охотничьих угодьях, рыбной ловлей в реках (рыба является источником витамина Д), заготовкой (вялением) рыбы и мяса дичи (мясо обогащает организм солями фосфора и полноценным белком, необходимыми для обмена веществ),

использовали различные традиционные мясные блюда (мясные супы, кусочки теста с мясом тутмаш, пельмени пелбен, ливер, колбасу тъоргом, кровяную колбасу кан, жареную кровь), делали кедровый напиток из перемолотых орех, обеспечивают продолжительное грудное вскармливание детям. Независимо от времени года шорцы много времени проводят на улице под солнечными лучами. Подобные меры первичной профилактики частично эффективны для предотвращения рахита.

Шорцы традиционно занимались охотой, поэтому в их рационе питания была в основном мясная пища. Дефицит витамина С в питании вызывал склонность к цинге. Свиредпствующий скорбут (устаревшее название цинги) отмечен ещё этнографом В. В. Радловым в 1861-1866 годах. Весной и летом любимой едой шорцев были луковицы Кандыка сибирского *Erythronium sibiricum* (Fisch. & C.A. Mey.) Krylov, Лилий царские кудри *Lilium martagon* L., медвежий чеснок (колба, дикий чеснок *Allium ursinum* L.), корни Пиона уклоняющегося *Paeonia anomala* L., сочные стебли Борщевика сибирского *Heracleum sibiricum* L. Также шорцы традиционно занимались заготовкой кедрового ореха *Pinus sibirica* Du Tour, ягод Черники обыкновенной *Vaccinium myrtillus* L., «полевой клубники» *Fragaria viridis* Weston, земляники *Fragaria vesca* L., Рябины сибирской *Sorbus sibirica* Hedl., Малины обыкновенной *Rubus idaeus* L., Смородины красной *Ribes rubrum* L., Смородины чёрной *Ribes nigrum* L., Клюквы обыкновенной *Oxycoccus palustris* Pers., Калины обыкновенной *Viburnum opulus* L., Черёмухи обыкновенной *Padus avium* Mill. и др., различных папоротников. Ягоду использовали не только в свежем виде, но и тушили, парили, после прихода русских варили варенье. Зажиточные шорцы варили варенье на меду [1].

Шорцы традиционно занимались бортничеством, для профилактики авитаминозов современная медицина рекомендует мёд.

Чтобы избежать кишечных инфекций шорцы пили отвары и настои (чаи) растений, абыртку.

Побеги шиповника, листья малины и смородины выполняли роль чая. Для заварки использовали корень солодки или берёзы, парили их в печи. Таволгу вязолистную называли «сын чая» [1].

В. В. Радловым описано приготовление чая из цветков *Saxifraga cranifolia*, Таволги вязолистной *Spiraea ulmaria* L. шорцами [5].

В. В. Радлов описывает приготовление чая шорцами *Saxifraga cranifolia*, однако в современной литературе не удалось найти этот вид. В книге А. Н. Куприянова, Ю. А. Манаков «Путешествия с растениями по Горной Шории» встречено упоминание растения рода *Saxifraga* Камнеломка сибирская *Saxifraga sibirica* L. [2, с. 86]. В этом же источнике упоминается о произрастании га горных вершинах Горной Шории Бадана толстолистного или Камнеломки толстолистной *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch. Это растение иначе называют Монгольский чай или Чагирский чай, поэтому можно предположить, что *Saxifraga cranifolia* Радлова – это Бадан толстолистный.

Н. Б. Ермак отмечено, что к началу XX века шорцы используют менее 50 % всего биоразнообразия дикорастущих растений, при этом объёмы потребления полезных растений составляют около 6,6% от возможно допустимого изъятия [2].

Абыртка традиционный напиток на основе брожения у шорцев. Чтобы в воде не завелись болезнетворные микроорганизмы, она заселялась полезными. Абыртка из талкана (обдирная мука) ячменя успевала перебродить (приготовиться) в тепле за полдня и достаточно долго хранилась. Также в ней могли добавлять части растений, мёд, что делало брагу сытной и слабоалкагольной.

Таким образом, народные традиции шорского быта обеспечивали людям возможности для профилактики разных заболеваний.

Список литературы

1. Городкова А. Хворост с овсяным киселём. Какие сладости готовили шорцы и телеуты? / А. А. Городкова // Аргументы и Факты. Кузбасс. – 2016. – 7 января (№ 49).
2. Ермак Н. Б. Биологическое разнообразие и устойчивое использование растительных ресурсов на территориях традиционного природопользования Горной Шории : Кемеровская область : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.00.32, 03.00.16 / Тихоокеанский институт биоорганической химии ДВО РАН. – Владивосток, 2004. – 23 с.
3. Куприянов А. Н. Путешествия с растениями по Горной Шории / А. Н. Куприянов, Ю. А. Манаков. – Кемерово: КРЭО «Ирбис», 2008. – 112 с.
4. Материалы обзорной экскурсии по экспозиции Музея-заповедника «Тюльберский городок». Записаны Мальковой Василисой Дмитриевной 19.06.2025 г.
5. Радлов В. В. Из Сибири : страницы дневника / В. В. Радлов ; [отв. ред., авт. примеч. и послесл. С. И. Вайнштейн ; пер. с нем. К. Д. Цивиной и Б. Е. Чистовой ; Акад. наук СССР, Ин-т этнографии им. Н. Н. Миклухо-Маклая]. – М.: Наука, 1989. – 749 с.

References

1. Gorodkova A. Brushwood with oatmeal jelly. What kind of sweets were prepared by the shorts and Teleutes? / A. A. Gorodkova // Arguments and Facts. Kuzbass. – 2016. – January 7 (No. 49).
2. Ermak N. B. Biological diversity and sustainable use of plant resources in the territories of traditional nature management of Gornaya Shoriya : Kemerovo region : abstract of dissertation of Candidate of Biological Sciences : 03.00.32, 03.00.16 / Pacific. Bioorgan Institute. Chemistry of the Far Eastern Branch of the Russian Academy of Sciences. – Vladivostok, 2004. – 23 p.
3. Kupriyanov A. N. Traveling with plants in the Mountain Shoria / A. N. Kupriyanov, Yu. A. Manakov. – Kemerovo: CRAO «Irbis», 2008. – 112 p.

4. Materials of the sightseeing tour of the Museum-reserve “Tyulbersky Gorodok». Recorded by Vasilisa Dmitrievna Malkova on 06.19.2025.

5. Radlov, V. V. From Siberia : pages of a diary / V. V. Radlov ; [ed., author's note. and afterword by S. I. Weinstein ; translated from German by K. D. Tsivina and B. E. Chistova ; USSR Academy of Sciences, N. N. Miklukho-Maklay Institute of Ethnography]. – Moscow: Nauka, 1989. – 749 p.