

## ИСТОРИЯ

УДК 39:61(470.621)  
ББК 63.521(=602)-425  
А 13

**М.А. Абдуллаева,**

*соискатель кафедры истории России Карачаево-Черкесского государственного университета, г. Нальчик, тел.: 8-928-690-31-11, e-mail: marina\_abdul@mail.ru*

### **Традиционные напитки, используемые в народной медицине карачаевцев и балкарцев (Рецензирована)**

**Аннотация.** В статье рассматриваются лечебные свойства кисломолочных традиционных напитков балкарцев и карачаевцев — айрана, кефира (гыпы айран), кумыса (къымыз) и сыворотки (хуппеги) на основе собранного разнообразного полевого материала. Лучшие представители академической медицины России, а затем Советского Союза изучали лечебные свойства этих напитков и пришли к выводу, что они оказывают положительное воздействие на здоровье человека, помогая ему продлить жизнь.

**Ключевые слова:** народная медицина, традиционные кисломолочные напитки балкарцев и карачаевцев, айран, кефир, сыворотка.

**М.А. Abdullaeva,**

*External Doctoral Candidate, History Department of Karachay-Cherkessia State University, Nalchick, ph. 8-928-690-31-11, e-mail: marina\_abdul@mail.ru*

### **Traditional drinks used in alternative medicine by Karachay and Balkar people**

**Abstract.** In this paper, the author examines curative properties of fermented milk traditional drinks of Karachay and Balkar people — ayran, kephir (gipi ayran), koumiss (kimiz) and whey (huppegi) on the basis of collected diverse field material. Best representatives of academic medicine of Russia and then of the Soviet Union studied curative properties of these drinks and came to the conclusion that they influence positively the man's health prolonging his life.

**Keywords:** alternative medicine, traditional fermented milk drinks of Karachay and Balkar people, ayran, kephir, whey.

Традиционная народная медицина балкарцев и карачаевцев уходит корнями вглубь веков. В ней сосредоточены вековые народные традиции, наблюдения за животными и, конечно же, мастерство народных лекарей, накопленное годами и передаваемое из поколения в поколение.

Балкарцы и карачаевцы использовали для борьбы с болезнями более сотни лекарственных трав, около пятидесяти продуктов животного происхождения и пятнадцать минеральных веществ. Народная медицина — часть

традиционной карачаево-балкарской этнической культуры. Мы рассмотрим некоторые способы лечения с применением традиционных кисломолочных напитков, талой воды, нарзанов и бульона (шорпа).

Главный метод профилактики и лечения больного в горах — это усиленное питание. Еще Гиппократ говорил: «Кто хорошо питает, тот хорошо излечивает». Диета при лечении тех или иных болезней была известна горцам давно. При разных болезнях применялись определенные продукты

питания и существовали определенные запреты.

Балкарцами и карачаевцами издавна признавалась магическая сила молока и молочных продуктов. Их употребляли не только как пищу, но и как лечебное средство от разных болезней. Питающийся исключительно лекарственными травами скот давал вкусный и лечебный продукт. Горное молоко восстанавливало силы и здоровье после тяжёлой и продолжительной болезни. Особенно ценилось молоко коз и овец.

Производные молока широко применялись в медицине. Так, традиционный кисломолочный айран служил как хорошее лекарственное средство, широко применяемое в народной медицине. Балкарцы и карачаевцы говорят: «*Ашыбызда, дарманыбызда — айранды*» — («Наша пища и лекарство — айран»). Айран широко применяли при расстройствах желудка, ожогах, ядовитых укусах змей и т.д. Весной, когда в Карачае и Балкарии шел окот овец и коз, их часто жалили (в вымя) змеи. Единственным спасением в этом случае был айран, немного подсоленный, с добавлением определенного количества дикого чеснока (*тихтен*) [1]. При лечении человека, на месте укуса делали глубокий надрез, для обильного кровотечения, на рану наливали айран из бурдюка. При взаимодействии с ядом айран приобретал ядовито-зеленую окраску [2].

Выше раны накладывали жгут. Больного поили айраном, чаем с малиной, чтобы он пропотел. Айраном смазывали места укуса пчел. А пострадавшего поили молоком с прополисом. При ожогах кожи наносили на обожжённое место айран, сметану или *мыстындау* (кисломолочный продукт, простокваша), который снимает боль и лечит воспаление кожи.

«Проказу они лечат айраном, причем часто добиваются определенного успеха», — писал известный в России врач Г.И. Миних о балкарцах [3]. «Горцы (балкарцы) широко применяли айран во время лечения вывихов и поломок костей», — отмечает исследователь Г.Г. Грабовский [4].

Айран рекомендуется при анемии, повышает гемоглобин в крови. Для этой цели употребляли свежий айран, не кислый (*татлы айран*) с медом или вареньем, смешав хорошо ингредиенты [5]. При пониженном давлении рекомендовалось употреблять айран с щепоткой соли на стакан напитка [6]. Хорошие результаты с применением домашнего айрана можно получить при лечении больных хроническим пиелонефритом.

Ветврач Кара-Васильев в статье «Карачаевский айран» уже в начале XX в. писал: «За последнее время с открытием профессором Мечниковым «лактобициллиона» кислому молоку начали придавать особое значение. Врачи советуют в лечебных целях пить айран местного домашнего изготовления. Местные врачи рекомендуют лечение айраном при желудочно-кишечных заболеваниях. В летний период масс больных едет в Теберду, где уже образовался поселок с дачами, всегда переполненными больными. Для карачаевцев айран — главный пищевой продукт. Заинтересовавшись айраном, я подверг его бактериологическим исследованиям, и мне удалось выделить айрановые бактерии, которые изготавливаются мною в виде порошка, пока в небольшом количестве. Порошок свободно может быть пересылаем куда угодно, и по известному рецепту айран готовится домашним способом без всяких затруднений. О возможности изготавливать порошок в значительном количестве мною производятся дальнейшие опыты» [7].

Интерес к айрану и гыпы айрану (кефир) был огромен, особенно в конце XIX — начале XX вв. Традиционными напитками горцев стали интересоваться ученые разных специальностей не только для описания, но и для внедрения его в производство за пределами Балкарии и Карачая. «Кефир (*гыпы айран* — М.А.), — писал Э. Э. Керн, — является у горцев не только общепотребительным веществом, но пользуется в их среде и славой целебного средства. По уверениям горцев, целебным силам кефира поддаются такие болезни,

как малокровие, желтуха, болезни желудочно-кишечные, так и изнурительные страдания органов дыхания, даже легочная чахотка» [8]. Далее исследователь отмечает: «Слава целебной силы кефира начала мало-помалу распространяться и за пределы аулов; теперь знают о кефире уже во многих городах Кавказа (в Пятигорске, Ставрополе, Владикавказе, Тифлисе), а в последние годы и врачи Кавказской группы Минеральных вод обратили свое внимание на целебные силы кефира» [8]. В начале XX века кефир известен многим, как оздоравливающий кисломолочный напиток. Его производство налажено в Тифлисе и в Москве.

Лечебные и питательные свойства кефира обусловлены богатой и разнообразной микрофлорой. Кефир содержит витамины группы В и фолиевую кислоту. Его рекомендуют применять для восстановления сил при малокровии, при некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта. Он подавляет рост болезнетворных микроорганизмов в кишечнике, способствует предотвращению онкологических заболеваний кишечника, помогает при наличии дисбактериоза. Употребление кефира оказывает положительное влияние на организм при сахарном диабете, при сердечнососудистых заболеваниях: он снижает уровень холестерина. Кроме того, он повышает иммунитет. *Гылы айран* устраняет избыточный вес. При его потреблении отступает аллергия, нормализуется давление, улучшается сон, повышается работоспособность. Старики говорят, что тот, кто пьет *гылы*, никогда не заболевает малярией. Кефир славился как напиток, поддерживающий половую активность до глубокой старости.

«Кефир утоляет голод и жажду, укрепляет силу больного, — отличается хорошими питательными качествами, не усиливает отделение мочи, подобно айрану, — отмечал в 1870 г. врач Кабардинского округа А.И. Дроздовский. — Кефир и айран считались неотъемлемой пищей пастухов и чабанов и готовились на кошах» [9].

Еще один кисломолочный продукт — кумыс использовался как лечебное средство. О лечебных свойствах кумыса балкарцам и карачаевцам известно давно. Это видно на примере первых предпринимателей среди балкарцев и карачаевцев, которые производили кумыс для коммерческих целей. В мае 1896 года в слободе Нальчик открылось кумысное заведение жителя балкарского общества Мисира Артасова. Он снабжал отдыхающих кумысом и кефиром [10]. В 1901 году заработало первое «Кумысное заведение» братьев Байчоровых в Ессендукской группе курортов Кавказских Минеральных вод. Балкарцы и карачаевцы готовили кумыс трёх сортов.

Напитком долголетия и здоровья называют кумыс в народе. Он издавна известен как лечебное средство при истощающих хронических болезнях. Лечебные свойства кумыса высоко ценили наши выдающиеся ученые-медики: С.П. Боткин, Г.А. Захарин, Н.В. Склифосовский и др. С.П. Боткин называл кумыс «прекрасным средством». Он считал, что приготовление этого напитка должно стать общим достоянием, как приготовление творога, простокваши и других молочных продуктов.

Кумыс является натуральным антибиотиком. Профессор М.Н. Карнаухов, много лет изучавший кумыс, указывает, что действие кумыса на организм человека настолько многообразно, что нельзя поставить с ним в ряд ни одно фармацевтическое средство. Кумыс по справедливости можно назвать «живым напитком». Он является сокогонным фактором для пищеварительных желез, повышает всасывание и усвояемость питательных веществ, оказывает анестезирующее действие на раздраженную слизистую оболочку желудка, нормализует моторную и секреторную функции желудка и кишечника, увеличивает выделение мочи, положительно влияет на нервную систему. Кумысом лечили легочный туберкулез.

Еще один традиционный напиток, активно употребляемый горцами, действовал положительно на здоровье —

это сыворожка (*хуппегу*), остающаяся после приготовления сыра. Это поистине кладезь здоровья и витаминов. Балкарцы и карачаевцы употребляли её в больших количествах как жаждоутоляющее средство в жаркое время года. Из сыворожки готовили всевозможные квасы, добавляя изюм, имбирь и другие вспомогательные пряности. Её в больших количествах заготавливали на зиму. В детской кухне сыворожка была активным связывающим элементом в блюдах. Это были зерновые и мясные супы, всевозможные каши, тюри, сладкие напитки и квасы, кисели, творожные и сырные блюда. Иногда в шутку некоторые семьи называли хуппегичиле (букв. в перев. с карачаево-балкарского языка — «сывороточники»). При постоянном употреблении этого продукта из организма выводятся все шлаки и железо, человек не прибавляет в весе, желудок и кишечник исправно работают, чувствуется легкость в теле, организм не изнашивается быстро. Употребляли сыворотку в лечебных целях в теплом виде при запорах, при наличии в почках и желчном пузыре песка и камней. Сыворотку с добавлением майского меда принимали для лечения высокого давления.

Широко использовали сыворотку местные красавицы для поддержания своей красоты. Сыворотку можно было использовать для придания коже свежего вида. А если делать примочки

на кожу локтей, она будет идеально гладкой. От натоптышей на ногах также применяли сыворотку — делая ванночки для ног, получали гладкие ступни.

Применение таких продуктов, как айран, кефир, сыворотка и другие национальных напитков, умеренная еда без переедания, постоянный физический труд, пешие походы по горам, не позволяли горцам набирать вес. И все это в свою очередь помогало сохранить здоровье на долгое время.

В 1903 г. русский путешественник Н.П. Тульчинский писал: «Выносливость горцев при всех невгодах жизни поистине изумительна... Они до глубокой старости пользуются отменным здоровьем, почти никогда не болеют и большинство доживают до ста и более лет. В 70-80 лет они еще не считаются старыми людьми, на вид им можно дать примерно 50 лет, ни одной седины, зрение, слух остры, ноги крепки и ходки, белые зубы целы и крепки и так далее. Поэтому старики равны молодым по работе» [11]. В Баксанском ущелье автор этих строк нашел более 20 мужчин и женщин в возрасте 70-120 лет.

Народная медицина — богатое наследие многовековой народной культуры, которая служила для сохранения здоровья и жизни народа. Она заслуживает сохранения и более углубленного изучения со стороны не только этнологов, но и академической медицины.

#### Примечания:

1. Текеев К.М. Карачаевцы и балкарцы. Традиционная система жизнеобеспечения. М.: Наука, 1989. С. 260-285.
2. Информатор: Таумурзаева Зайнаф, 72 года, г. Нальчик.
3. Миних Г.Г. Проказа на юге России // Университетские известия. Киев, 1885. Т. 10. С. 185.
4. Грабовский Г.Г. Экономическое положение бывших зависимых сословий кабардинского округа. С. 12 // ССКГ. 1870. Вып. 3. С. 12.
5. Информатор: Гуртуев Хызыр. 78 лет, с. Кичмалка.
6. Информатор: Таумурзаева Лейля, 86 лет, г. Нальчик.
7. Кара-Васильев. Карачаевский айран // Вестник общественной ветеринарии. 1907. Т. 16. С. 564.
8. Керн Э.Э. О ферменте кефира КОВ. 1882. Д. 42, 43.
9. Дроздовский А.И. Краткий медико-топографический Очерк Кабардинского округа Терской области // Медицинский сборник, издаваемый Кавказским медобществом. Тифлис, 1870. С. 95.
10. ЦГА КБР. Ф. 6. Оп. 2. Ед. хр. 14. Т. 1. Л. 64.
11. Балкария. Страна гор и ущелий // Тульчинский Н. Пять горских обществ Кабарды. Нальчик, 2009. С. 164.

**Reference:**

1. Tekeev K.M. Karachay and Balkar people. Traditional system of life support. M. Science, 1989, P. 260-285.
2. Informer: Taumurzaeva Zainaf, 72 years old, Nalchik.
3. Minnich G.G. Lepra in the south of Russia. University news. Kiev, 1885, v. 10, P. 185.
4. Grabovsky G.G. Economic situation of former dependant social classes in Kabarda area. P.12 // SSKG. 1870. Iss. 3. P.12.
5. Informer: Gurtuev Hizir, 78 years old, v.Kichmalka.
6. Informer: Taumurzaeva Leilya, 86 years old Nalchik.
7. Kara-Vasiliev. Karachay ayran // Meessenger of public veterinary.1907. v. 16. P. 564.
8. Kern E.E. Ferment of kephir KOB. 1882.D.42, 43.
9. Drozdovsky A.I. Brief medico-topographic feature article of Kabarda district of Terskaya region// Medical digest published by Caucasian medical community. Tiflis.1870. P. 95.
10. TSGA KBR F. 6. Op. 2. Ed. khr. 14. V. 1.L. 64.
11. Balkaria — the country of mountains and gorges // Five mountain societies of Kabarda. Nalchik, 2009. P. 164.