

УДК 39:615.832.5(470.1/2)(091)(045)

Баня и север: к истории вопроса и традициям культуры

© **Никонова** Людмила Ивановна, государственное учреждение «Научно-исследовательский институт гуманитарных наук при Правительстве Республики Мордовия», доктор исторических наук, профессор. *Приоритетные темы исследований:* традиционная система жизнеобеспечения, традиционные способы сохранения здоровья, традиционная медицина, баня в системе жизнеобеспечения, расселение мордвы в России, этнопсихология. Контактный телефон: 8 (8342) 47-20-99, 8-927-181-66-53. E-mail: congress7@list.ru.



© **Кандрина** Ирина Алексеевна, государственное учреждение «Научно-исследовательский институт гуманитарных наук при Правительстве Республики Мордовия», кандидат исторических наук. *Приоритетные темы исследований:* традиционные способы сохранения здоровья, традиционная медицина, баня в системе жизнеобеспечения. Контактный телефон: 8 (8342) 47-20-99, 8-927-181-66-53. E-mail: congress7@list.ru.

Человечество с незапамятных времён пользовалось баней, о чём свидетельствуют результаты археологических, этнографических и других исследований, определивших её примерный «возраст» — свыше 25 веков. С давних времён баня высоко ценится у всех народов, является неотъемлемой частью их культуры и быта. Роль бани, неразрывно связанной с народными традициями, всегда была многофункциональной в системе жизнеобеспечения этносов. Баня выполняет функции: гигиеническую, оздоровительную, снимающую усталость после физического труда, профилактическую. В обрядовых ритуалах баня была средством предохранения от злых духов и очищения. Магическая роль бани связана с мировоззрением народов. Обрядовая баня с ритуально-магическими действиями практически изжила себя, но в целях оздоровления, психологического воздействия, сохранения здорового образа жизни в народе нередко возвращаются и к этим сакральным традициям.

Ключевые слова: история, баня, север, коми, мордва, традиции, роль.

Bath and the north: to history of a question and traditions of culture

© **Nikonova** Ludmila, doctor of history, professor of State Research Institute of the Humanities by the Government of the Republic of Mordovia Head of Department of Archaeology and Ethnography. *The priority research topics:* traditional life-support system, traditional methods of health care, traditional medicine, the bath in life-support system, settling of the Mordvins in Russia,

ethnopsychology. Contact Phone: 8 (8342) 47-20-99, 8-927-181-66-53, fax: 8 (8342) 24-62-42. E-mail: congress7@list.ru.

© **Kandrina** Irina, Ph. D. in history of State Research Institute of the Humanities by the Government of the Republic of Mordovia. *The priority research topics*: traditional methods of health care, traditional medicine, the bath in life-support system. Contact Phone: 8 (8342) 47-20-99, 8-927-181-66-53, fax: 8 (8342) 24-62-42. E-mail: congress7@list.ru.

Abstract

The mankind used from time immemorial a bath to what results of the archaeological, ethnographic and other researches which have defined its approximate «age» over 25 centuries testify. For a long time the bath is highly appreciated at all people, is an integral part of their culture and a life. The role of the bath inseparably linked with national traditions, always was multipurpose in a life-support system of ethnoses. The bath carries out functions: hygienic, improving, removing weariness after physical work, preventive. In ceremonial rituals the bath was means of protection from evil ghosts and clarification. The magic role of a bath is connected with outlook of the people. The ceremonial bath with ritually-magic actions has practically become obsolete, but with a view of improvement, psychological influence, preservation of a healthy way of life in the people quite often come back and to these sacral traditions.

Keywords: *social and cultural space, the North, history, a bath, preventive health care, health.*

Человечество с незапамятных времён пользовалось баней, о чём свидетельствуют результаты археологических, этнографических и других исследований, определивших её примерный «возраст» – свыше 25 веков. Можно предположить, что уже древним племенам было известно благотворное влияние тепла на человеческий организм. Одним из ранних письменных упоминаний о бане является свидетельство Геродота, который в 450 г. до нашей эры описал привычку скифско-сарматских племён, занимавших территорию современной Украины, мыться в палатке, в центре которой находились разогретые камни, на которые бросали семена конопли [68]. Арабский путешественник Ибн Даста (912) видел на территории современной Болгарии примитивные землянки с остроконечными крышами, обогревавшиеся раскалёнными камнями, которые обливали водой, и люди при этом снимали с себя одежды. В таких сооружениях жили целые семьи до наступления весны. Их можно считать прототипами бани. Упоминание о бане содержится в летописи Нестора (1056), где апостол Андрей описывает своё путешествие в 907 г. по Северной Руси [73]. О времени возникновения и дальнейшем распространении бани на земле нет точных данных. Если считать разогретые камни источником тепла, необходимого для образования пара, то её возникновение можно датировать каменным веком и предположить, что она появилась у жителей холодной и умеренной климатических зон северного полушария. Согласно теории Е. Mehl (1953), баня в средние века из Исландии через Северную и Среднюю Европу проникла в Азию и через Берингов пролив – в Северную Америку, затем от Аляски – до Гватемалы и Лабрадора. Проложив такой путь, она возвратилась на запад, к Исландии. Не исключено распространение бани и в обратном направлении. Раскопки на территории обитания народности майя (остатки жилищ, которым более 2000 лет) свидетельствуют о том, что жители Центральной Америки имели потельную

ванну [63]. Испанцы пришли в эту область в XVI в., наблюдали у ацтеков культуру приёма потельных ванн под названием «темескал», которую они заимствовали у своих предков майя (теме по-ацтекски – ванна, калли – дом) [66].

От кочевых племён, живших в центральной и восточной частях Африки, сохранились ритуальные и религиозные обряды, связанные с применением горячевоздушных и паровых ванн, которые использовались и с лечебной целью [70]. Имеются сведения о применении потельных ванн в Ирландии в то время, когда она находилась под влиянием Римской империи. Предполагается, что появление здесь этого вида ванн связано с викингами, которые в VIII в. приплыли на остров.

На основании археологических и исторических данных можно утверждать, что это был «многоочаговый» процесс. Люди научились использовать в своих целях природные явления, они узнали свойства огня, воды и камня, что стало предпосылкой возникновения современных бань. Естественно, что распространение бани связано с особенностями миграционных факторов человечества, которое переносило свой опыт, привычки и способ жизни в новые края обитания. Уже сами названия несут информацию о происхождении ванн: финская баня (сауна), русская баня, римские ванны, японская баня и т. д. Из приведённых сведений следует, что уже в древние времена баня, сауна использовались в качестве профилактического и лечебного средства при некоторых заболеваниях. Современная медицина также рекомендует применение бани. Её влияние на здоровый и больной организм стало предметом пристального внимания.

Чтобы разобраться в проблеме распространения в России традиции мытья в бане, необходимо выяснить историю её происхождения в Среднем Поволжье. Существовало мнение, что корни русской бани — в Византии, а название заимствовано из греческого языка [58, с. 121]. Для определения места возникновения и наиболее раннего бытования «банной» традиции необходимо рассмотреть особенности позднейшего сплошного ареала так называемой чёрной бани (белые бани с печной трубой имеют более позднее происхождение и, несомненно, возникли под влиянием городской культуры). Скорее всего традиции русской бани зародились на территории вблизи Балтийского моря — бассейн Западной Двины и район вокруг оз. Ильмень. Подтверждением этой гипотезы может служить широкое распространение бань подобного типа в Новгороде XIII в. [15, с. 12–72]. В другие регионы она попала в разное время и разными путями. Возникает вопрос, с какой культурой её нужно связывать — финно-угорской или славянской? В обоих случаях имеются доводы «за» и «против». Вероятность первоначального появления бани в культуре финно-угров не так велика, как может показаться на первый взгляд. Версия о заимствовании её переселенцами-славянами у местных финно-угорских народов оставляет открытым вопрос, почему оно произошло только на Севере, а в междуречье Волги и Оки (хотя и не повсеместно) эта традиция оказалась чуждой русскому населению. Со своей стороны финно-угры Русской равнины испытали большое влияние славянского (русского) домостроительства, и самобытные элементы у них фактически не прослеживаются. Сказать, что у них существовало изначально, а что было заимствовано позднее,

весьма затруднительно. Традиции бани у современных поволжских и прибалтийских финно-угров сложились в основном в тех же местах, что и у соседнего с ними русского населения. То же самое относится к распространению «парения» в печи. Северные вепсы, соседствуя с русскими Прионежья и других районов, где повсеместно имеются бани, знают только эту традицию; южные же практикуют мытьё в печи, как и их соседи. Кроме того, внутреннее пространство печи зимой использовалось южными вепсами как спальня. Парение в печах, встречающееся кое-где на юге Среднего Поволжья, исследователи связывают с русским влиянием. На территории Среднего Поволжья первые бани появились очень рано — не позднее XII в. — и пришли они туда из стран Востока [54, с. 285].

Население сельской местности заимствовало очень простую конструкцию бани русского типа¹. Современные сельские бани народов Поволжья имеют печь-каменку, топятся по чёрному и, хотя вода нагревается уже во вмазанном в печь котле, связь их с русской баней очевидна. Устройство помещения и внутренняя планировка большей части бань поволжских народов идентичны русским. Время появления русской бани в Поволжье пока не известно. Несомненно только, что после падения Казани она распространилась там повсеместно, чему способствовал большой приток русских переселенцев. Возможно, заимствование произошло намного раньше, так как потребность в бане уже была, а торговые связи между Волжской Булгарией и Русью значительны [54, с. 286].

Происхождение обычая мыться в печах еще более загадочно, чем зарождение «банной» традиции. До середины XX в. обычай париться в печи мало освещался в научной литературе. Между тем в конце XIX в. крестьяне многих районов даже в таёжной зоне испытывали нехватку дерева, поскольку рощи и лесные участки находились в собственности государства и крупных землевладельцев. Но бани строились и в совершенно безлесных, степных местах, что приводило к употреблению нетрадиционных материалов и созданию оригинальных конструкций. Для их сооружения использовалось дерево любого качества и пород, а также старое, оставшееся после прежних построек. Для изб же отбирали только ровные бревна нужной толщины и преимущественно определённых пород хвойных деревьев. Поэтому отсутствие материала для строительства бань не является фактором, препятствующим их сооружению. В наибольшей степени традиции мытья в бане связаны с крестьянскими миграциями, происходившими на протяжении столетий. На Среднюю Волгу, заселявшуюся русскими в сравнительно позднее время (после падения Казанского ханства), были привнесены разные культурные обычаи, среди которых преобладала баня. Позднее на освоенных территориях Урала и Сибири встречается уже только обычай мытья в бане. По отрывочным сведениям XV—XVIII вв. и материалам XIX—XX вв. прослеживается тенденция вытеснения баней обычая мыться в печах. При этом в местностях, ранее не знакомых с баней, она сначала появлялась в отдельных селениях и строилась, как правило, одна на всю деревню. В начале XX в. в прилегающих к исследуемому ареалу районах преобладал обычай мытья в печи. Парение в печи, как и в

¹ URL: http://svetlica.info/russkaya_banya/istoriya_severnoy_parnoy_bani.html (дата обращения: 12.11.2011)

бане, было средством излечения от многих болезней, особенно когда для образования пара использовались настои и отвары трав. Баня в связи с приписываемым ей целительным эффектом фигурировала в различных магических действиях. В некоторых местах больных грудных детей парили в печах вместе с собакой, чтобы болезнь перешла на животное [48–50]. Постепенно баня была выделена из жилища. После обособления бани шла дальнейшая эволюция жилища. Хотя баня и сохранила ряд элементов древнего жилья, она уже не являлась его точной копией: для неё были не нужны многие детали жилого помещения.

Здесь уместно вспомнить бани-землянки (Поволжье и Псковская губ.), которые соотносились с описанным выше типом жилища. Д. К. Зеленин считал, что бани изначально сооружались в землянках. Свои выводы он основывал на белорусском названии бани — «лазня» [6, с. 283–284]. В 1992 г. мы зафиксировали рассказ Е. А. Шатовой о банях-землянках, которые сооружались в Чамзинском районе Мордовии. В склоне высокого оврага делали углубление, где размещали железное корыто, в которое накладывали бутовый камень. Под корытом разводили огонь, чтобы накалялись камни. Потом их поливали водой и парились [46].

Разбросанные по разным источникам сведения показывают, как баня проникла в жизнь этносов и, сохраняя свои основные функции, приобретала национальные особенности. И ныне не только территориальные различия в способах мытья, но и более мелкие детали (способ нагрева воды, топка бани по-белому или по-чёрному и др.) несут определённую информацию о времени и происхождении миграционных потоков и о культурных влияниях на соседствующих территориях. Следует иметь в виду, что сельские бани на протяжении XX в. сильно видоизменились. Чёрные бани, в прошлом повсеместно господствовавшие, были вытеснены белыми. Появились вмазанные в печи котлы или другие приспособления для нагрева воды. Процесс обновления усилился в последние четыре десятилетия, поэтому современная картина распространения бань и их особенностей уже мало соотносится с историческим прошлым [54, с. 292–295].

Но во все времена и у всех родственных народов баня почиталась лучшей лечебницей, укрепительницей здорового духа. В бане происходили роды, здесь правили мышцы, вывихи, лечили радикулиты, бодрили чахлах детей, промывали незаживающие раны, излечивали разного рода дерматиты, при простуде парились вениками из берёзы, дуба, ели, пихты, можжевельника, зверобоя, душицы. Не зря по сей день баня особо почитаема. И не забылись ее целительные силы. Баню любят, баня греет, баня лечит. При гриппе, сопутствующем ему кашле, а также при всех простудных и некоторых инфекционных заболеваниях баня до сих пор считается одним из главных средств лечения. Единственным противопоказанием для лечения в ней является высокая температура больного. Целебное действие тепла, массажа берёзовым веником подкреплялось применением компрессов, ванн, ингаляций, растираний из отваров лекарственных трав. Х. Мозель в работе «Материалы для географии и статистики России, собранные офицерами генерального штаба» (1864) раскрывает значение бани для коми-пермяков: «...в болезнях простудных главное лечение составляет баня, жарко истопленная, после которой, конечно, легкая простуда проходит без следа. Бани употребляются также про-

тив кори и оспы» [19, с. 664]. Много места коми-зырянским баням уделяется в живописном альбоме «Народы России»: «Нужно знать, в самом деле, то значение, какое имеют эти бани в быту у зырян, чтобы вполне оценить умение их приноравливаться к суровой и грозной природе своего края. Баня (пывзянь) – это насущная потребность каждого зырянина и главное средство от всех болезней и в особенности от того состояния, когда человек прозябнет от мороза, что называется, до костей. Бани зырянские топятся решительно каждый день, не исключая и Светлого Христова Воскресенья. Каждый вечер в зырянских деревнях раздаются призывные крики: «Пывзян! Пывзян!» Все ждут этого призыва и отправляются в бани, но не мыться, а только париться» [21, с. 158].

В историко-этнографическом очерке И.Н. Смирнова «Пермяки» (1891) проводится параллель между печью в доме и баней: «Землянка, овин, баня и изба имеют одну общую черту, свидетельствующую о том, что они развивались из жилья человека: это огнище. Переходя от их древнейших по типу построек к новейшим, мы будем наблюдать картину его постепенного развития. В землянке и в том же коническом сооружении, которое теперь по местам служит овином, огонь раскладывается посередине, прямо на земле. Печи здесь ещё нет даже в самой первобытной её форме. Без печи оказываются и другие формы пермяцкого овина. Прямо на земле посередине раскладывается огонь и в охотничьей избушке. В бане мы встречаемся уже с «каменкой», печью, сложенной из песчаника. В некоторых случаях — и эти случаи особенно характерны — печь занимает в бане то же место, что и огнище, т. е. располагается посередине. Здесь видно ещё действие традиции. Но большей частью, однако, «каменка» помещается в бане в одном из углов — устьем к боковой стене. В избах пермяков мы встречаем новый вид печи — глинобитную. Так же, как и в банях, глинобитная печь помещается неодинаково. В Глазовском уезде в старинных пермяцких избах печь занимает место в одном из передних углов и обращена устьем к двери. Это положение будет понятным, если мы вспомним, что избе предшествовала у пермяка землянка, у которой единственным пропускающим свет отверстием была дверь. Печь приходилось ставить в стороне, которая была всего более освещена, обращать устьем туда, откуда единственно проникал в землянку свет. По традиции это положение печь сохранила и в надземных, бревенчатых постройках» [56, с. 197]. В.Н. Белицер в своей работе «Очерки по этнографии народа коми (XIX — нач. XX вв.)» (М., 1958) пишет о том, что почти каждая крестьянская семья имела собственную баню. На усадьбе баню ставили в самом дальнем углу. Чаще бани располагали, как и амбары, группами на конце деревни, обычно близ ручья, на склоне речного холма. Иногда баню строили совместно две-три семьи. Бани топились по-чёрному, по устройству они были довольно однотипными, различия заключались лишь в расположении печи и устройстве предбанника. Коми-зырянские бани представляли собой низкий (не более 2 м высоты) сруб, рубленный «в угол», без фундамента, часто с односкатной плоской крышей, засыпанной землёй. К бане примыкал предбанник, обычно самого простого устройства. В одних случаях он имел вид прируба к собственно бане, в других устраивался в виде легкой загородки из жердей и досок. В предбаннике на земляной пол клали несколько досок; здесь стояла скамейка для раздевания и была укреплена жердь для развешивания одежды. В баню вела низенькая дверь. В одном из углов бани на-

ходила каменка, чаще всего ее затоп был обращён к двери или к маленькому окну, прорубленному в боковой стене с выдвижной дощечкой вместо рамы. Каменка («гор») представляла собой груды камней с горном внизу. Иногда камни поддерживала железная ось. Для подогревания воды в каменке укрепляли большой чугунок или деревянную колоду. Рядом с каменкой вдоль стены и над каменкой были укреплены шесты для белья, а под самым потолком в стене прорубалось маленькое отверстие для выхода дыма. У противоположной стены стояла небольшая скамья и на ней железный таз или деревянное корыто для мытья. В углу — кадушка с холодной водой и деревянный ковш. Коми-зырянская баня имела в одних случаях план старого жилища-землянки (печь обращена устьем к входной двери), в других случаях её внутренний план (печь обращена к боковому окну) был аналогичен плану русских бань и старого западнорусского жилища. Второй план расположения печи-каменки в бане, вероятно, не случаен. Он известен у коми-зырян главным образом в северных районах и, возможно, связан с проникновением сюда новгородской культуры, в частности, новгородского жилища, где этот план был распространен в прошлом (XV—VIII вв.). Далее автор приводит примеры свадебного обряда в бане [1, с. 197]. Ф.В. Плесовский в исследовании «Свадьба народа коми» (Сыктывкар, 1968) тоже проанализировал свадебные обряды и причитания: в первой главе он уделяет внимание обряду невесты в бане [33, с. 52—55, 128].

Работа А.С. Сидорова «Знахарство и порча у народа коми» (1928) состоит из нескольких частей. На наш взгляд, наиболее интересна та, где он рассказывает о лечении в бане [55, с. 63, 104, 108]. При кашле, насморке коми лили на каменку настой мяты, пихтовой хвои, тимьяна ползучего и дышали поднимающимся паром. При ломоте в суставах, мышечных болях парились вениками из пихты, крапивы, на больные места накладывали компрессы из распаренных в кипятке тысячелистника, горца войлочного, очитка пурпурного, крапивы, мокрицы, фиалки трёхцветной. Распространённой лечебной процедурой при кашле и простудных заболеваниях, ревматизме были горячие муравьиные и хвойные ванны [7, с. 111].

В коми-пермяцкой народной медицине баня занимала менее значительное место, нежели у коми-зырян. В народном врачевании главную роль играли травы. После них наиболее целебными считались различные соли. Баня стояла на третьем месте. Но теми же травами нередко врачевали в бане. Там же осуществлялись так называемые «матехащны», т. е. лечение мыльным массажем больных мышц, суставов: водили по больному месту лучиной и заговаривали головные боли, грыжу. В бане выводили у ребёнка «кочергу» (послеродовый пупок). С этой целью ребёнка после рождения около недели парили в бане. Но парить в этом случае должна была не мать, а свекровь. В бане у детей в возрасте до года выправляют головку, когда она деформирована. В прежние времена оспу также излечивали в бане [14, с. 56]. В статье И.В. Ильиной, Ю.П. Шабаетова «Баня в традиционном быту коми» (Сыктывкар, 1985) приводятся народные поговорки о значении бани среди населения: «Баня всё правит», «Баня для больного всё равно, что бальзам»; говорится о выборе мест для бани: «...прежде бани предпочитали ставить у реки, ручья в одиночку или большими группами за пределами двора». Это было связано с большой пожароопасностью чёрных бань и необходимостью иметь поблизости водный источник. «Так, — отмечают авторы, — С. В. Игнатов из с. Помоздино вспоминает:

«Раньше недалеко от моего дома, ближе к речке, стояло в ряд бань двадцать, да чуть повыше ещё было бань десять». Там, где пользовались колодцами, бани были ближе к подворью. Белые бани были безопасны, поэтому их стали строить на своем дворе». Баня является радикальным методом лечения при многих болезнях, поэтому она у всех исследуемых народов считается «целительницей» [14, с. 112]. В статье И. В. Ильиной «Как в старину лечились» (Родники Пармы. Сыктывкар, 1989) значительное место уделено бане, веникам, гигиене и т. п. [8].

Ю.П. Шабаев и Л.С. Никитина в статье «Традиционная коми-пермяцкая баня» (1993) рассматривают её конструкцию, утварь, функции (санитарно-гигиеническая, ритуальная, рекреационная и как мастерская). Интересны сведения о её магической роли [61, с. 58]. В статье использован большой фактический материал, собранный авторами в ходе полевых выездов к мордве (Пензенская и Самарская области; районы Республики Мордовии, Сибири и Дальнего Востока; Республика Коми, Коми-Пермяцкий автономный Округ и др. регионы России). Информаторами выбирались в основном люди пожилого возраста, знающие методы и средства народной медицины. Удалось наблюдать многие приёмы лечения болезней, проводимые непосредственно в бане, сделать рисунки, фотографии, часть материала зафиксировать на аудио- и видеокассеты. Сведения о мордовской бане изложены в монографиях, изданных по изучению мордвы в РФ [23–32]. Всё это позволило нам заключить, что с давних времён баня высоко ценится у всех народов Севера и РФ. Она является неотъемлемой частью их культуры и быта, служит целям гигиены, борьбы с различными заболеваниями, занимает прочное место в обрядовой жизни народов. Непреходяща её роль во взаимодействии культур и в системе жизнеобеспечения этносов.

В бане большое значение придаётся банным веникам. Они являются одним из физиотерапевтических средств воздействия на организм и применяются примерно с той поры, как познали целительную силу лекарственных трав и стали пользоваться ими именно в бане. Веники заготавливали обычно из берёзы, дуба, липы и др. В березовых листьях и почках содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. И в народной медицине они используются, а кроме них – сок, кора, древесина, уголь, дёготь. Считается, что берёзовый веник исцеляет от многих болезней. Особенно полезной считается ингаляция парами от него в бане. Ещё одна особенность берёзового веника – он плотно прилегает к телу, впитывая выделяющийся пот. Листья берёзы выделяют очень сильные фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микробы. Веник из берёзы отличается особой гибкостью, лёгкий, послушный. При заготовке веников население выбирает ветки, у которых верхняя поверхность листа гладкая, бархатистая, словно с пушком. Заготавливают их обычно через 2–3 недели после Троицы. «Каждый год с мужем запасаем около 50 веников. Предпочитаем только берёзовые. Если кто не может в бане париться, то пока моется, постоянно делает ванночки для ног из березовых листьев или маленьких веточек, которые в неё умещаются. Эта процедура очень полезна для снятия напряжённости, усталости и ломоты в ногах» [41]. Бытует поверье, что дубовые веники — для тех, кто более выносливый и особенно любит попариться. Дуб — ценное лекарственное растение. Основным действующим началом в нём являются ду-

бильные вещества, из которых главное значение имеет танин. Он обладает свойством осаждать белки. Прикосновение дубового веника к ранам, слизистым образует защитную плёнку, предохраняющую ткани от раздражений. Поэтому отвары настойки дуба, желудей используются как противовоспалительные и антисептические средства при заболеваниях, отравлениях. Эфирные пары листьев дуба способны снижать давление у гипертоников. Заготавливают их обычно в августе. По мнению жителей, веник получается прочным и с него листья не опадают, если ветви сорваны в затенённом лесу, где растут большие лопухи [47, 46, 40]. Многие респонденты заготавливают веники из можжевельника. И это не случайно, т. к. можжевельник выделяет фитонцидов в 6 раз больше, чем остальные хвойные породы, и в 15 раз больше, чем лиственные. Можжевеловым маслом пользуются при лечении параличей, невралгий, радикулита, рака кожи. Отвар веток – незаменимое средство при аллергии. Можжевеловый веник особенно полезен при ревматизме. Хотя привыкнуть к нему непросто – слишком колючий. Обычно его ветки вкладывают в дубовый и березовый веники [48, 49, 53, 55]. Пихтовые, еловые, кедровые ветви выделяют ценнейшие вещества, среди которых клейкая, сильно пахнущая живица. Эта целебная смола издревле славилась как противомикробное, ранозаживляющее, противовоспалительное, дезинфицирующее средство. Не зря говорят, что таким веником можно прогнать не только усталость, но и любую хворь. Особенно он полезен при ревматизме. Но если кожа слишком чувствительная, то стелют хвою на полки и просто лежат на ней. Заготавливают такие веники в любое время года [35, 38, 39, 40, 41, 42, 44].

И детям с раннего возраста прививают любовь к бане. У коми, поглаживая ребёнку спину веником, бабушки нашептывают:

*В лес пойти – не потеряться,
В воду забраться – не утонуть,
На дерево залезть – не упасть.
Парят мальчиков, будущих охотников, приговаривают:
Ножки, ножки, бегите
В бруснично-черничный бор,
На земляничную подсеку,
В клюквенный болотистый лес,
В грибную рощу,
В рябчиковый подлесок,
В беличью парму,
В глухариный бор.
Охотничай, промышляй,
Много добра домой принеси,
Семью свою корми-пои [10, с. 163].*

Вера в очистительную силу свежей зелени проявляется и в обычае париться в бане накануне Иванова дня. Парятся вениками из берёзовых, рябиновых веток и цветов купальницы. Купальницей же, цветение которой в народном календаре коми связывали с летним солнцезо-

ротом, устилают пол и полки в бане, чтобы человек очистился от всякой скверны, накопленной за год, набрался здоровья до следующего лета. Парили детей, произносили заговоры:

*Будь чистым, как рябина,
Цвети, как купальница,
Ширься, как берёзовый лист,
Пусть крепнет и растёт,
Как ивановская трава
Окрепла и выросла,
Как листочку веника тебе цвести,
Пусть белым станет тело твоё,
Пусть светлой станет кровь твоя.
Ножки, ножки, бегайте,
Книзу корни пустите,
Кверху листья распустите.
Чесотку – свиньям,
Кашель – овцам,
Болезни – медведям!
Ножки, ножки, бегайте,
(Тамаре и Галине)
Вырости большими,
Чтобы рослыми да хорошими стали!* [10, с. 162].

Учитывая специфику каждого растения, каждый банщик сам себе вяжет веник – для лечения и для души. И тут уж в одном он может увязать и веточку дуба, и берёзы, и рябины. По мнению информаторов, парение веником — это подлинное искусство [39, 44]. Стараются не стегать веником что есть силы; движения должны быть мягкими, гибкими, веником надо едва касаться тела, в основном искусно нагнетая им [35, 50]; веник должен быть всё время чуть-чуть влажным; размах движений зависит от температуры в парной. Если она высокая, веником действуют более осторожно, особенно у головы — можно обжечь лицо; очень чувствительны к банному жару уши. Если температура невысокая, то веником можно действовать свободней, размашистей [52, 53]. Поглаживание, постегивание, похлестывание веником — это своеобразный массаж, возбуждающий кожный покров, активизирующий кровообращение, усиливающий потоотделение. Аромат веника, если он правильно приготовлен, остаётся на теле еще несколько часов после бани [51].

В обычной деревенской бане парятся вдвоём, троём, поэтому стараются попарить друг друга лежащими на полке вениками. Некоторые приёмы парения поведали опрошенные нами респонденты. Сначала выполняется лёгкое поглаживание от стоп до головы. Веники кладут на стопы, затем они легко и неторопливо скользят по икроножным мышцам, бёдрам, ягодицам, по рукам — от кистей вверх к шее; при этом руки вытянуты вдоль туловища. В обратном направлении действуют двумя вениками. Один веник скользит по одному боку, а второй — по другому, затем по боковым частям таза, бёдрам и икроножным мышцам к стопам. Да-

лее веники поднимают вверх (при этом ими как бы захватывают более горячий воздух), опускают на поясницу и прижимают их рукой к телу на 2–3 секунды. Эти движения повторяются несколько раз, а веники прижимают то в области лопаток, то на коленных суставах. Весь комплекс повторяют 3–4 раза. Обращают внимание на то, чтобы веники обязательно касались тела, а не передвигались по воздуху, лишь нагнетая жар. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жары, веники старались передвигать очень медленно, не поднимая вверх [36, 44]. Другой народный приём — постегивание. Выполняется вначале на спине лёгкими штрихами во всех направлениях; затем — на пояснице, тазе, бёдрах, икрах и стопах. На всё это затрачивают не более одной минуты. Заканчивают поглаживанием, но движения не такие замедленные, как при выполнении первого приёма. Поглаживание тоже производят в течение минуты. Если очень горячо, жар с тела снимают, как и в первом случае, рукой или влажным веником. Затем поворачиваются лицом вверх. Напарник повторяет все приёмы в той же последовательности, после этого вновь нужно лечь на живот. Снова повторяются первые два приёма: поглаживание и постегивание. На этот раз они длятся не более двух минут, после чего приступают к следующему приёму — похлестыванию. В народе его считают основным приёмом. Его выполняют в сочетании с компрессом. Начинают со спины. Веник приподнимают вверх, захватывая горячий пар, и делают 2–3 похлестывания по широчайшим мышцам спины. Затем веники поднимают вверх и опускают на две – три секунды, прижимая их к телу, — таким образом делается компресс. То же самое повторяют на пояснице, ягодицах, бёдрах (на наружной поверхности), исключение составляют подколенные ямки, так как кожа здесь очень чувствительная. Если же необходимо глубоко прогреть подколенный сустав (повысить его эластичность или восстановить нарушенные функции), на него накладывают распаренный веник, а голень сгибают осторожными пружинистыми движениями. Упомянутый компресс — четвертый приём. Он, по мнению информаторов, особенно полезен на травмированных участках тела (после больших физических нагрузок), при радикулите, воспалениях мышц, подагре и т. п. Пятый приём — растирания. Если во втором (или в третьем) заходе на полок банщику не хочется расставаться с веником, повторяют всю процедуру, но только первые два приёма проводят быстрее, а в конце выполняют приём растирания: одной рукой (чаще всего левой) берут веник «за ручку», а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают спину, поясницу, область таза и т. д.: туловище растирают во всех направлениях, конечности — вдоль. Растирание выполняют штрихами или кругообразными движениями.

Обычно вся банная процедура занимает примерно час-два; более здоровые, молодые люди могут выдержать до 3 часов. Перед каждым заходом на полок обычно отдыхают 10–20 минут [43, 53]. Некоторые информаторы считают, что нельзя мыться перед парением с мылом, т. к. соединение мыла с водным паром вредно влияет на здоровье. Мыло используют в конце банной процедуры [46]. Во время отдыха для поддержания потоотделения пьют горячий чай из трав, который, по мнению информаторов, пить надо мелкими глотками [45, 49]. Люди незакалённые, перенёвшие болезни, пожилые и большинство женщин стараются не допускать перегрева организма, поэтому продолжительность одного захода в бане обычно не превы-

шает 10 минут. Париться стараются лёжа, так полнее расслабляются мышцы, облегчается работа сердца. Начинают париться внизу, затем поднимаются повыше. Стараются не делать резких движений. С началом сильного потоотделения или ускорения работы сердца выходят в предбанник, отдыхают. При заходе на полок плескают кружки две воды на раскалённые камни и начинают париться. Веник стряхивают от воды.

Рецептов травяных настоев множество. Вот некоторых из них. *Липовый пар*. Цветы липы — 250 г, вода — 1 литр. Цветы липы залить крутым кипятком. Настоять 5–6 часов. Процедить, добавить 250 г спирта. При поддаче на камни 100 г настоя разбавить в 8 литрах воды. Если не предполагается длительное хранение, спирт можно не добавлять [39]. *Настой из чабреца*. Траву и цветы чабреца залить водой, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 5 минут. Настоять в закрытом сосуде 30–40 минут. Процедить. Добавить 250 г спирта. Хранить в закрытой стеклянной таре. Имеет приятный аромат. Чабрец хорошо сочетать с другими травами. Очень полезен при кашле и других болезнях горла. При поддаче в парной развести 50 г настоя на таз горячей воды [50]. *Настой душицы*. Цветы и траву душицы залить крутым кипятком. Настаивать сутки. Процедить. Добавить 250 г спирта. Хранить в стеклянной плотно закрытой посуде. Раствор для поддачи в парилке готовят так же, как в предыдущих случаях. Такой пар обладает успокаивающим, противовоспалительным и отхаркивающим действием. Применяется как профилактическое средство при отклонениях в деятельности центральной нервной системы и для предупреждения заболеваний верхних дыхательных путей. Особенно эффективен при бронхитах [40]. *Настой зверобоя*. Цветы и траву зверобоя залить холодной водой, на медленном огне кипятить 20 минут, снять с огня, настоять под закрытой крышкой. Через час процедить. Добавить спирт, как в предыдущих рецептах. Для поддачи на камни разводить не более 100 г на 8 литров воды [41]. Зверобой душистого запаха не даёт, добавляется как компонент, вносящий в атмосферу парной множество полезных элементов, обладающих бактерицидными, обеззараживающими свойствами. При подагре, суставном ревматизме, ушибах, ссадинах зверобой добавляют не только в воду для парной, но и в чай, используют также компрессы с настоем зверобоя [46]. *Чай из листьев смородины, малины, крыжовника*. Молодые листья слегка подсушивают в тени. Затем их скручивают. Оставляют во влажном месте (можно накрыть влажной мешковиной на 7–10 часов). Досушивают листья в тени при условии обязательного доступа свежего воздуха. Получается ароматный, очень вкусный чай [38]. Таким образом, дикорастущие травы, кустарники, деревья дают уникальную возможность каждому подобрать свой напиток здоровья (повсеместно).

Баня и традиции медико-психологической реабилитации. Современная психотерапия своими корнями уходит в многовековой опыт народа. К. Митропольский в своё время писал: «Новорождённого мордва моет в банях и парит веником. Во время парения бабка приговаривает следующие суеверные слова: «Есть за морем девица с серебряными волосами, серебряным поясом подпоясана; не я тебя парю, не я тебя глажу; парит тебя та девица и гладит тебя она, чтобы ты был крепок, чтобы ты был покоен» [18, с. 18] Выдающийся учёный-психоневролог и общественный деятель В.М. Бехтерев отмечал: «Секрет целительного внушения был известен

многим лицам из простого народа, в среде которого он передавался из уст в уста в течение веков под видом знахарства, колдовства, заговоров и т. д.» [2, с. 19].

Магия. В лечебной практике народных врачей нередко применялись магические способы воздействия на больного. Приёмы мага были полны уверенности и таинственности, что оказывало большое психотерапевтическое влияние. Достижение магом-врачевателем исключительной веры больного в своё излечение обуславливалось прежде всего авторитетом его среди населения. Магические приёмы применялись им как в чистом виде, так и в сочетании с другими средствами и методами народной медицины: лекарственными растениями, эмпирической физиотерапией и т. д. Это наиболее типичная часть древних обрядов, в которых запечатлены следы поклонения природе в целом, когда лечебные средства растительного, животного, минерального происхождения дополнялись другими [3]. Существует контактная (когда больной и знахарь непосредственно общаются) и опосредованная магия. Больной принимал внутрь заговорённые снадобья, обмывался наговорной водой, носил амулеты, обереги, талисманы, окуривался, глубоко веря в то, что с помощью этого нечисть, болезнь выдавливались, выгрызались, высасывались и т. д. При имитативном типе лечебной магии лечили по принципу аналогии, исходя из того, что подобное вызывает подобное. При парциальной магии все процедуры совершали не над самим больным, а над частями его тела (волосы, ногти) одежды и т. д. Значительное место в этих обрядах занимала баня. В источниках о роли магии в народной медицине коми отмечалось, что роженица и ребёнок особенно беззащитны перед колдунами, способными испортить человека, напустив на него болезни. Это требовало принятия соответствующих мер по охране здоровья ребёнка задолго до его появления на свет. Наибольшее значение придавалось именно мерам магического характера. С этой целью как и любой женщине, беременной полагалось иметь при себе индивидуальный оберег. Арсенал оберегов был довольно богат — иголки с обломанными ушками, острые металлические предметы, когти и зубы животных, рыб и т. д. Особенно эффективными и потому обязательными были обереги, якобы закрывающие, ограждающие тело беременной и плод от проникновения вредоносных сил, дурного глаза, от возможности подмены: верёвочка, кусочек сети, которые зачастую не снимались даже в бане; нитка с ягодой пиона, бусы, крестик на шее, платок на голове. Поясок на талии особенно важен был для беременной, так как, по верованиям, предотвращал возможность подмены или порчи ребёнка [13, с. 8]. Уверенность в том, что роженицу в этот период легко могут сглазить не только чужие, но и родственники, заставляла коми-женщин сохранять роды в тайне, прятаться во время их. Чаще всего роды происходили в каком-нибудь нежилом помещении: в хлеву, овине или бане, которые женщина, почувствовав схватки, старалась подготовить сама, чтобы не привлекать внимания к таинству предстоящего события. Из прошлого дошли факты, когда женщине запрещалось рожать в жилом помещении; в крайнем случае, она рожала на пороге кухни, но чаще всего в бане. Подобный выбор места родов не случаен. Вероятно, у коми, как и у многих других народов, некогда бытовали представления, согласно которым сам процесс родов и роженица считались «нечистыми», привлекающими различные злые силы. Поэтому во избежание осквернения жилища женщину во время родов старались удалить из дома [13, с. 20].

У коми при рождении, а это чаще всего происходило в деревенской бане, ребёнку скрещивали руки и ноги с целью предохранить от сглаза, а если это был мальчик, трижды произносили: «Раз девять, два девять, три девять» [16, с. 40]. Младенца после рождения сразу же подносили к печи. Очевидно, в далеком прошлом данный обряд являлся важным в жизни человека, т. к. обожествление солнца со временем было перенесено на огонь, а затем на домашний очаг. К печи обращались с просьбой: *«Пусть дитя будет прочным, как печка, и крепким, как стена»* [16, с. 40]. У коми-пермяков существовал ряд предположений и действий против «сглаза». Для того чтобы не хворать ни самому, ни ребёнку, следует не показываться чёрному-черемнову (чёрному, красному, рыжему – это ненадёжный народ). Впрочем, и против них есть радикальнейшее средство: посыпьте на свою голову или голову ребёнка соли и попросите «сбрызнуть с уголька» так, чтобы вы или ваше дитя испугались. Только эти средства и спасают от сглаза. Сыпать соль следует не только при встрече с помянутыми и явно неблагоприятными лицами, но и тогда, когда вообще боишься сглазу. Захвалили вашего ребенка, позавидовали вашей косе, силе, дородству (вы боитесь лишиться ваших качеств) – немедленно посыпьте голову солью. Когда, несмотря на предохранительные меры, заболевают дети, прежде всего следует заговорить дитя примерно так: «Пресвятая Богородица, будь ты к нам на помощь, на способ раба (имя рек) от урока, перевопока, от скородумных и передумных; от девки довговозки; от бабы кручнововоски; от мужика стриговозки; от всякого человека: темнокроваго, от краснокроваго, от смутнаго, от развутнаго и т.д. Утренняя заря Дева Мария, заря Маремьяна, придите вы к нам, в нашу пользу, к рабу младенца (имя рек)». При этом заговорщица (такowymi обыкновенно бывают женщины) берёт в руки веник (заговоры чаще всего происходят в жарко натопленной бане) и им, предварительно политым девять раз начерпанной ковшом водой, парит сглаженного, приговаривая: «Зелёная вичка, зелёная травичка, полезная, освящённая святою росою, так же и раб младенец (имя рек) очищайся моими речами». Стоит только после этих слов попарить ребёнка, побрызгать его водой, раза 2—3 дунуть и ребёнок здоров» [62, с. 96–97].

Важным способом излечения от сглаза у коми считалось сплевывание. Садясь на порог бани или дома, клали ребёнка животом вниз на колени, скрещивали на спине руки и ноги, затем сплевывали между ног и произносили: *«Щучий зуб в горло, Откуда пришёл сглаз, Уходи туда обратно»* [16, с. 43]. Существовал и другой способ: ребёнка в бане трижды парил веником человек, знающий заговоры. Он символически протапливал баню двадцатью семью тоненькими лучинками, а затем, скрестив руки и ноги ребёнка, поднимал его вверх, трижды подув между ног, чтобы прогнать болезнь, обливал водой и произносил:

«Как эта вода

По кончикам волос

И кончикам пальцев течёт,

Пусть всё так протечёт,

Сглаз и уроки.

По кончикам пальцев рук,

Кончикам пальцев ног

Пусть протечёт и скатится» [16, с. 43].

Присутствие предохранительной магии наиболее заметно и в свадебной церемонии, где ограждали жениха и невесту, а также участников свадьбы от влияния злых сил. Знахари призваны были обеспечить всем, и прежде всего новобрачным, всевозможные блага: чадородие, богатство, согласие в любви и т. п. Перед свадьбой невеста обязательно мылась в бане, где совершался также определённый обряд. Оберегая невесту, в каждый шов её подвенечного платья втыкали иглы с отломленными ушками. Невеста по голому телу перевязывалась обрывками рыболовной сети. Коддун не мог знать, сколько в ней узлов и ячеек, а это значит, что заклятья не могли иметь никакой силы [36, 45]. Во время мытья невесты в бане собиралась шумная толпа; родственники невесты кричали, стучали в заслонки, били в колотушки, чем они якобы отгоняли воображаемых злых духов [16, с. 46].

Наиболее эффективным считался обряд лечения, если он проводился в бане. Основу его могли составлять магические действия, направленные на очищение от порчи, – умывание, обливание через решето, окуривание, выпаривание болезни. Обряду предшествовал процесс подготовки самой бани, воды, дров, веника, чему также приписывались какие-то магические силы. Поздним вечером или ранним утром, втайне от окружающих, знахарка топила баню двадцатью семью поленьями, приносила воду из трех источников, зачерпывая из каждого по девять раз, готовила веник из трёх карликовых березок. Прежде чем парить больного, знахарка поила его водой, стоявшей во время подготовки бани на волоковом окне, и читала молитву. Во время паренья между ней и её помощницей, стоявшей за дверью, происходил диалог: на вопрос «Что паришь?» знахарка отвечала: *«Болезнь выпариваю, Сглаз выпариваю»* [9, с. 20–21]. Интересно отметить, что на Удоре оставшийся после мытья покойника обмылок, помимо применения его в качестве средства от разных болезней, использовали и при исцелении от порчи. Для этого его бросали на горячую каменку в бане и дымом окуривали больного. Особое значение придавали при изгнании порчи новому березовому венику. Парясь им в ночь перед Ивановым днём, произносили заговор: *Новому венику высохнуть, Мне ожить, Чтобы было здоровье, как у нового* [16, с. 42].

Заговоры. К числу наиболее распространённых методов, употребляемых в лечебных целях у народов, относятся заговоры. Это особые тексты, которым приписывалась магическая сила, способная вызвать желаемое состояние [57, с. 451]. Происхождение заговоров относится к тому времени, когда первобытный человек считал природу живой и активно действующей. Как к живым, реальным существам, он обращался к солнцу, звёздам, месяцу, огню, воде, тучам, растениям, камням, просил у них помощи и удачи. В представлениях многих народов у каждой силы природы есть покровители и держатели, свои божества. Для них они устраивали жертвоприношения, моления и праздники, при этом совершались определённые обряды, которые подкреплялись заклинаниями, просьбами помочь в исцелении. Заклинания, всевозможные пожелания у исследуемых народов тематически подразделяются на три группы: хозяйственные, лечебные и социально-бытовые. Их функции и форма проявления могут быть сходными или специфическими в зависимости от бытовых, национальных традиций, уровня культуры и других условий. Носителями этой специфики в социально-бытовой жизни народов могли быть различные категории лиц, негласно наделённых общинными полномочиями

для проведения различных магических обрядов и действий. Их роль заключалась в произнесении обращений к различным божествам-хранителям и держателям с просьбой о здоровье, долголетию и т. д. У марийцев это *карты* (старики), *мужедшы* (мужчина-ворожея), *шинчан-ужшы* (гадатели и знахари), *шувэдыше* (шептунья или наговорщик), *мужанг* (ворожея-старуха), *мушан шувэдыше* (специальные заклинатели); у мордвы: *орожея* (ворожея), *ведун-атя*, *ведун-баба*, *содыця* (знающий) и пр.: у удмуртов: *пельясь* (знахарь, знахарка), *пельясь-кись* (знахарь), *ворожея* (туно), колдун (*вединь*, *вегинь*), *туночи*, *эмзя* (знахарь, лечцы, ворожеи). Г. Ф. Миллер пишет: «...языческие верования черемис и других инородцев нашего обширного Казанского края, несомненно, должны рассматриваться как остатки шаманства, в котором люди, обладающие способностью вступать в общение с духами и непосредственно руководствоваться ими, а именно — колдуны, знахари, шаманы, имеют важное значение в религиозных делах и поддерживают языческий культ среди своих единоплеменников» [17].

При лечении грыжи знахарка коми обводила опухоль угольком или закопчённым камнем из бани, закрывала платком и как бы закусывала её. Шепотом произносила заговор: «Как заря угасает, как солнце угасает (исчезает), ты так же угасни (исчезни) [10, с. 15].

Большое место в заговорах занимают некоторые числовые обозначения. Словесные формулы с повторяющимися цифрами (3 до 7, 9, 77) оказывают на больных и самих знахарей сильное магическое и психологическое воздействие. Знахарь в тайне от окружающих приносил в деревянных вёдрах воду из «трёх – девяти» колодцев или лесных ручьёв (на практике — чаще из трёх источников), зачерпнув из каждого по девять раз. Баню топил по особым правилам: дрова в печь закладывал трижды, каждый раз по девять поленьев. Веник собирал из берёзовых или можжевельных веток: с трёх деревьев срезал по девять веточек. Счёт при этом вёлся назад – от девяти к единице [10, с. 18]. У коми, мордвы наиболее эффективным считался обряд, проводившийся в бане.

У вычегодских коми существует гадание посредством нательного креста. Аналогичное гадание сохранилось у пермских коми. Для придания воде особых колдовских свойств её пропускают через отверстия между камнями в очаге бани, а иногда ставят на подставке к волоковому окну, где выходит дым... После гадания больного ведут в баню и парят 3 ветками из 3 веников: при этом внутрь даётся «притчава», а иногда больной вспрыскивается этой водой изо рта знахаря. Непременной принадлежностью в этих обрядах является нож. Нож обязательно должен быть воткнутым над верхним косяком входной двери. В противном случае и знахарю и больному грозит беда, т. к. нечистая сила старается проникнуть внутрь бани. В особо важных случаях в сени приводится кто-либо из домашних, вооружённых [55, с. 63]. ...Если болезнь, например, порча у детей, бывает от посторонних людей, то после лечения в бане, перед тем, как одеть ребёнка, нужно 3 раза лизнуть его в лоб и сплюнуть в разные стороны. При завёртывании ребёнка в пелёнки повторяют: «Только теперь родился, только теперь ожил» [55, с. 108]. Более сложные способы лечения проводят в бане. Ритуалы сохранились. Баня топится обычно ночью под праздник, чтобы люди этого не заметили. К тому времени, когда люди проснутся, обряды должны быть уже закончены. Количество поленьев для топки должно быть определённое, именно 27, т. е. три девятки. Прежде всего требуется

«притчава»: ставят чашку с водой у дымохода к тому моменту, когда тут при топке бани начнет выходить дым. Берут три камня (с улицы, из избы и бани), иногда 27 камней с 3 озимых полей, невидимых друг от друга, с каждого поля по 9 камней и узнают: болезнь это или нет. После этого камни выбрасывают, а воду пропускают через отверстия между камнями банного очага. «Чтобы болезнь не бросилась внутрь» дают попить этой воды больному, обмывают его и опрыскивают. После этого начинают парить 3 вениками. Прежде чем начать паренье, держат веник некоторое время вверх концами и следят: высохнет конец или нет; если высохнет — vomidz, в противном случае — нет. Затем около связки веника втыкают горящую спичку и таким веником обводят больного несколько раз. Когда поддают жару в очаг, наблюдают, не издает ли какой-нибудь камень треска. Если камень в очаге хлопнет, это означает присутствие vomidz. В таком случае «puvsodtsis» сразу же открывает двери и плюет на улицу. Затем берутся по три веточки от каждого из 3 веников, принесённых от 3 берёз, которые не видны друг от друга, и начинается паренье. Обычно «puvsodtsis» в таких случаях приводит в прихожую бани третьего человека, который там во время паренья и находится. При первом звуке веника начинается между «puvsodtsis» и его товарищем в сенях следующий диалог: «Что паришь?» – «Vomidz парю!» – «Что паришь?» – «Злых людей, злые мысли парю» – «Что паришь?» – «Притчу и болезнь парю». Ударяют веничком из 9 веток по всем частям тела последовательно, начиная с кончиков пальцев рук и кончая пальцами ног, произнося при этом заклинание: «Выходи ты, болезнь, с промежутка каждой волосинки, с промежутка каждой косточки, с промежутка каждого мозга. Выходи ты, болезнь, на большое открытое место, на широкое поле, туда, где нога человеческая не бывала, что глаза человеческие не видели, что ухо человеческое не слышало. Уходи ты, vomidz, и болезнь, туда, куда ни ворона, ни сорока, куда чёрный ворон никогда не летали [55, с. 109].

У мордвы проводится лечение в бане. Больная раздевается и хорошо моется. Над её головой знахарка держит сито, куда наливает святую воду (или заранее наговорённую ею же самой) и говорит: *«Банявушка-матушка, помогите. Смойте с рабы Божьей (имя) Всю порчу, все болезни. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь»*. Затем больная, не вытираясь, надевает чистую одежду [24, с. 47]. Таким образом, баня у исследуемых народов выбиралась как одно из благоприятных мест для психотерапевтических способов лечения, которые в большинстве случаев положительно влияли на организм.

Велика роль бани и в обрядовых ритуалах. Семейные обычаи и обряды – это внутренняя жизнь семьи, способ её функционирования, реализация ею социальных, нравственных, педагогических и иных функций. В то же время это часть общественного, традиционного быта. Свадебные торжества, рождение ребёнка, повседневная жизнь семьи становились заметными явлениями всего села, аула, города. В семейном быту отражаются особенности социально-экономического уклада и культурных традиций, всего образа жизни народа, его история. Местом проведения многих обрядов являлась и баня как часть жилого комплекса. В семейно-бытовой обрядности сосредоточен опыт гигиены и охраны здоровья роженицы и ребёнка, который может быть использован и в современных условиях. Основным назначением традиций, связанных с рождением ребёнка, здоровьем, физическим развитием, является обеспе-

чение благополучных родов, стимулирование нормального роста и физического развития детей. Рождение ребёнка во все времена составляло великую тайну человечества. Обряды и обычаи исследуемых народов, связанные этим таинством, подразделяются на три цикла: до-родовые, родильные и послеродовые. У коми утром в день свадьбы невеста ходила в баню. Перед баней приезжал дружка и привозил невесте мыло и ботинки. В ответ невеста посылала жениху рубаху, штаны и пояс. Невеста шла в баню с подругами, но мыла её обычно крестная. Идя в баню и возвращаясь из неё, невеста пела специальные песни. Перед мытьём она обращалась к своим подругам с просьбой приготовить ей ключевую воду, душистое мыло, гребень и полотенце, а при выходе из бани она перечисляла ту красивую одежду, которую на неё надели.

*«Цветную одежду надели на тело,
Шелковый дорогой платок повязали на голову,
Надели кашемировый дорогой сарафан.
Козловые обули дорогие сапожки,
Резиновые обули дорогие галоши,
Гарусные надели дорогие чулки,
Хорошо же одели отец и мать,
Красиво обули, родимые!» [1].*

Мытьё в бане являлось обязательной частью обряда мордовской свадьбы. Вот как описывает его М. Е. Евсеев: «Обставляется она с собой торжественностью: в неё невеста ходит с многочисленными подругами и как по дороге туда и обратно, так и в самой бане, всё время причитывает. Называется эта баня девичьей, или баней девичества – «тейтерень баня», или «тейтерьксчинь баня». Топят её в одних местах подруги невесты, в других – «урьваля ават» – «невестки». Если топят невестки, то дрова для бани обычно воруются у соседей. Нередко для этого ломают чужие плетни и заборы. В девичью баню невеста ходит с непокрытой головой, какой бы ни был мороз. Покрывать голову невесте не полагается. В баню ведут невесту подруги, которые по дороге также всё время причитывают. Подруги причитывают обычно то же самое, что и невеста, с некоторыми лишь изменениями. Бельё невесты несут подруги, хотя и белья-то у неё всего одна рубашка. Кроме белья, подруги приносят в баню бутылку вина и закуски, которые получают от матери невесты. Этим вином невеста угощает в бане подруг. «Банянь идесазо» – «баню выкупает». Церемонию с баней начинают с её топки. Когда подруги съедят кашу, то выходят из-за стола, а невеста садится на свою подушку и начинает причитывать, просить мать указать ей, кого послать топить баню: «О, мать моя, матушка родимая! О, мать моя, матушка родимая! Кого пошлю я, матушка, жаркую банюшку топить? Кого пошлю я, кормилица, теплой воды нагреть?» Мать указывает на свою сноху. Невеста обращается к ней: «О невестка, моя невестушка! О невестка моя, невестушка! Иди-ка, невестушка, я пошлю тебя последнюю банюшку топить, иди-ка, матушка, я пошлю тебя банюшку топить...». Пока топится баня, подруги невесты с песнями отправляются к жениху за веником и мылом. Дома мыло и веник передают невесте. Невеста бросает мыло в угол, а веник разламывает и топчет ногами, после этого она садится на своё место, потом подзывает к себе молодую замужнюю женщину и просит рассказать, какова жизнь замужняя. Затем к невесте

подходит истопница и в причитании сообщает, что баня готова: «Молоденькая сестрица моя, золовушка! Красивенькая сестрица-золовушка. Я ходила, куда ты меня посылала, я сделала, что мне поручала. Ходила, сестрица, последнюю баню топить, жаркую баню топить...». Невеста при уходе в баню даёт поручения членам семьи. Отцу – съездить на базар и купить половых досок для гроба: «Купи-ка половых досок, купи-ка гривенных гвоздей. После бани, банюшка, перестанут ходить мои ноженьки, говорить мой язык...». Матери поручает приготовить поминальные блины: «О, мать, матушка родимая! О, мать, матушка-кормилица! Повеленье я тебе даю, наказ я тебе наказываю: после моего ухода испеки-ка ты горячих блинов...». Далее даёт наказ двоюродному брату, меньшему по возрасту. При выходе из дому она причитывает: «Пойдёмте, подруженьки, пойдёмте. В жаркой бане париться, холодной водой оканчиваться. Не стану я потом, подруженьки, вместе с девичеством ходить в жаркую баню париться...». Сделав несколько шагов вперёд, невеста снова останавливается и причитывает: «Подождите, подруженьки, подождите, не идите, подруженьки, впереди меня самой...». При этом невеста обращается к одной из подруг, дарит ей кольцо и просит её идти вперед, прокладывая ей путь: «Молоденькая сестрица Ната! Красивенькая сестрица Ната! Пойди-ка, сестрица, вперёд проложить мне дорогу. Набродить мне броду... Баня девичества. На красивом, зелёном лугу, на самой середине, на земле, как краска синяя, на месте, где солнце играет. Городские бояре её срубили, городские подьячие её привезли. Привезена девичья баня». Подруга выделяется из толпы и до бани идёт впереди невесты. Не доходя до бани, невеста снова останавливается и причитывает: «Подождите, подруженьки, подождите, горький запах чувствуется, запах дыма носится». Подзывает подругу и просит её сбегать к бане понюхать. Девушка подбегает к бане, затем тотчас же возвращается и говорит невесте: «Нет, сестрица старшая, из бани идёт приятный запах, запах богородки». Невеста дарит ей кольцо и направляется дальше, но через один или два шага снова останавливается и причитывает: «Сударушка моя, девичество! Сударушка моя, волюшка! Иди, я pošлю тебя, моё девичество, на сивых, бурых лошадях, на саях самокатах. Срублена девичья баня с красивого соснового бора, с места, где белки бегают». Затем бросает в сторону кольцо и направляется к бане: «...хранительница бани, матушка! Хранительница бани, серебряная! Поверху идёт твой горячий пар, посредине идёт твой дым, по самому низу идёт твой дым, по самому низу идёт пыль твоя. Горячим паром обдай меня, дымом своим выкраси меня, зольной пылью покрой меня...». Пока невеста подвигается к бане, туда входят несколько подруг и запирают за собой дверь. Когда невеста подойдёт к бане, они начинают петь за дверью: «Войди-ка, старшая сестрица, войди, не мы эту баню истопили, не мы воду наносили. Божья старшая дочь сдвовыми дровами истопила, богородской травой окурила». В бане невеста недолго остаётся, так как она накануне мылась вместе с семейными, а сегодня лишь пошла для того, чтобы выполнить обряд. Попариться, немного окатиться свежей водой. По выходе из бани невеста благодарит хранительницу бани: «Хранительница бани, матушка, хранительница бани, серебряная, тяжёлое сердце моё облегчилось, тёмное лицо моё посветлело. О, спасибо, спасибо, хранительница, спасибо, что вымыла-вытерла, как крупинка просыная я стала...» [4, с. 112–129]. Обычай посещения невестой бани перед свадьбой сохранился и в наши дни. Но от веры в Баяву остались лишь воспоминания. Во многих мокшанских деревнях сохранился обряд

замены девичьего головного убора на головной убор замужней женщины, который происходил в бане [22, л. 237].

Мыться в бане перед венчанием считается обязательным для коми. Мытье в бане для невесты связано с определёнными ритуальными действиями, которые не везде одинаковы и не в одно время моется она. Накануне свадьбы моют невесту в Летке (перед каризной), Объячеве, Читаеве (после каризны), Лойме, Занулье (перед плаканьем «белая баня»), Кибре (перед обручением), Визинге, Вотче, на Выми; рано утром в день венчания – в Пажге, Шошке, Тентюкове, Вильгорте, по всей Вычегде, на Выми, на Удоре; во время или после «зонорд» – на Ижме и у зауральских коми; в Усть-Цильме это происходит во время приносов (родственники невесты приносили ей подарки, появлялись девушки и звали невесту мыться). Топят баню: подружки невесты (Летка), крестная (Лойма, Спаспоруб, Занулье); кто-либо из родных – сестра невесты (Визинга), маленький брат, племянник, племянница (Вымь, Удора); парни и девушки (Тентюково, Ертома, Чернутьево). Когда топится баня, её караулят маленькие девки, чтобы кто-нибудь не зашёл и не наколдовал (Лойма), или не отходят истопники, не шуруют в очаге, «чтоб молодые стали жить в ладу, любить друг друга» (Усть-Кулом). Пока топят баню, невеста оплакивает «свою большую девичью волю». Перед баней жених или сам приносит или посылает с кем-нибудь из своих сестёр, братьев мыло, гребень, ленты. Это мыло при купании в бане невеста не даёт никому. Хранит его всю жизнь. В последующем она пользуется им при родах, утирается сама, чтоб быть такой же здоровой, как и при выходе замуж [33, с. 52]. Перед отправлением в баню с подругами или причитательницей (Летка) невеста просила крестную расплести ей косу, но причетом просила не делать этого. Затем невеста причетом зовёт в баню всех родных, а отправляясь в баню, надевает шапку (из лисьей шкуры) и опоясывается сеткой («чтоб не околдовали»). Берёт мыло, в которое спрятана серебряная монета. С невестой идут в баню 2–3 подружки, берут с собой вино (Ижма). Одна из подруг, провожающих невесту, метёт перед ними дорогу. По пути в баню поют песни, пляшут, парни стреляют из ружей (Летка); провожают невесту в баню с песнями, инструменты заменяют подносы, ножницы, колокольчики и другие звенящие предметы (Нижняя Вычегда). На Выми невеста перед входом в баню стоит у дверей и три раза читает «Во имя Отца и Сына и Святого Духа». Банщик из бани отвечает: «Аминь». Количество моющихся в бане должно быть нечётным. Одна моет, другая мылит, третья одевает и т. д. Невеста в бане моется мылом, принесённым женихом. Этим же мылом моются её подружки (чтобы выйти замуж). Ленту из косы невеста отдаёт той подружке, которая расплетает косу; остальные ленты раздаёт другим подругам. Веником не хлещутся (будет бить муж), а только моются. Далее идёт обряд одевания невесты в пунцовый сарафан, а невеста во время этого ритуала причитывает. Каждый раз, когда невеста что-либо берёт или кладет в бане, она произносит заговорную формулу: «Кто зло делает – самому». Во время мытья невесты парни и девушки поют песни, пляшут, едят конфеты, пьют вино около бани. Пока невеста моется в бане, дружка жениха приносит так называемое «муркок» или «банник яй» — «банное мясо»: жареного глухаря, мясо другой дичи (иногда зайца), но не домашних животных. А после бани невеста дома причитывает о бане или косе и благода-

рит родителей за баню. По выходе из бани невеста снова накрывается шалью. После бани невеста кормит подруг-банщиц жареным мясом иногда ест и сама с ними [33, с. 58–128].

Некоторые календарные праздники и обряды коми тоже были связаны с баней. Перед севом было принято мыться в банях и одеваться во всё чистое. Особенно примечательным было мытье в бане накануне Иванова дня. «В некоторых местах есть у них обычай 23 июня топить бани, и в оных настилать траву, называемую купальницей, на которой лежа, из той же травы навязав веники, парятся, и после купаются, в чём состояло древнее празднество богу Купале. В других же местах накануне Иванова дня мужчины и женщины купаются в реке, секут себя берёзовыми вениками, затем бросают их в воду и следят, что будет с ними. Если веник утонет – смерть или беда; уплывет — свадьба, радость, весёлая жизнь; прибьёт веник к берегу — невыход замуж, жизнь без пермен (обычай, очевидно, перешёл от славян). Аналогично праздновали Иванов день и в северных русских губерниях [14, с. 117].

Итак, роль бани, неразрывно связанной с народными традициями, всегда была многофункциональной в системе жизнеобеспечения этносов. Для народов являясь неременным атрибутом крестьянского быта, выполняет разнообразные функции в их жизнеобеспечении: гигиеническую, оздоровительную, снимающую усталость после физического труда, профилактическую. В обрядовых ритуалах баня была средством предохранения от злых духов и очищения. Магическая роль бани связана с мировоззрением народов. Большое значение придавалось процессам подготовки бани, выбору приёмов и методов лечения в ней, другим банными и послебанными процедурам. Обрядовая баня с ритуально-магическими действиями практически изжила себя, но в целях оздоровления, психологического воздействия, сохранения здорового образа жизни в народе нередко возвращаются и к этим сакральным традициям.

Литература

1. Белицер В. Н. Очерки по этнографии народов коми / XIX – начало XX в. М., 1958.
2. Бехтерев В. А. Роль внушения в общественной жизни // Обозрение психиатрии и экспериментальной психологии. М.; Л., 1898. – № 1. – С. 3–19.
3. Владыкин В. Е. Религиозно-мифологическая картина мира удмуртов. Ижевск, 1994.
4. Евсевьев М. Е. Мордовская свадьба. Саранск, 1959.
5. Евсевьев, 1968. 112–129.
6. Зеленин Д. К. Восточнославянская этнография. М., 1981.
7. Ильина И. В. Традиционные представления коми об этиологии заболеваний // Генезис и эволюция традиционной культуры коми / Труды НИИЯЛИ Коми научн. центра Уро РАН. Сыктывкар, 1989. Вып. 43. С. 58–65.
8. Ильина И. В. Как в старину лечились // Родники Пармы. Сыктывкар, 1990. С. 92–120.

9. Ильина И. В. Лекарственные средства растительного, животного и минерального происхождения в народной медицине коми // Традиции и новации в народной культуре коми / Труды НИИЯЛИЭ Коми филиала АН СССР. Сыктывкар, 1983. Вып. 28. С. 51–64.
10. Ильина И. В. Материалы по лечебной магии коми // Традиционное мировоззрение и духовная культура народов Европейского Севера / Труды НИИЯЛИ Коми научн. центра УрО РАН. Сыктывкар, 1996. Вып. 60. С. 11–20.
11. Ильина И. В. Народные врачеватели коми // Традиционное и современное в культуре сельского населения Коми АССР / Труды НИИЯЛИ Коми филиала АН СССР. Сыктывкар, 1986. Вып. 37. С. 71–78.
12. Ильина И. В. Обычаи и обряды, связанные с рождением и охраной здоровья ребёнка у коми // Традиции и новации в народной культуре коми / Труды НИИЯЛИЭ Коми филиала АН СССР. Сыктывкар, 1983. Вып. 28. С. 14–24.
13. Ильина И. В. Традиционные способы лечения у ижемских коми // Материальная и духовная культура населения Европейского Северо-Востока / Труды ИЯЛИ Коми научного центра. УрО АН СССР. Сыктывкар, 1987. Вып. 39. С. 85–87.
14. Ильина И. В., Шабает Ю. П. Баня в традиционном быту коми // Вопросы этнографии народа коми / Труды ИЯЛИ КНЦ УрО АН СССР. Сыктывкар, 1985. Вып. 32. С. 109–122.
15. Колчин Б. А., Янин В. Л. Археологии Новгорода 50 лет // Новгородский сборник (50 лет раскопок Новгорода). М., 1982.
16. Кудряшова В. М. Заговоры народа Коми // Общее и особенное в жанрах коми фольклора и литературы / Труды ИЯЛИ. КНЦ УрО РАН. Сыктывкар, 1991. Вып. 48. С. 34–56.
17. Миллер Г. Ф. Описание живущих в Казанской губернии языческих народов: яко-то черемис, чувашей и вотяков с показанием их животноводства, политического учреждения, телесных и душевных дарований. СПб., 1791.
18. Митропольский К. Мордва. Религиозные воззрения, их нравы и обычаи // Тамбовские епархиальные ведомости, 1876. – № 2. – С. 13.
19. Мозель Х. Материалы для географии и статистики России, собранные офицерами генерального штаба. Пермская губерния. СПб., 1864. Ч. 2.
20. Мордва юга Сибири (монография) / Л. И. Никонова [и др.]; под ред. д-ра ист. наук, проф. В. А. Юрченкова; д-ра ист. наук, проф. Л. И. Никоновой; НИИ гуманитар. наук при Правительстве РМ. Саранск, 2007. 312 с. + 64 л. илл.
21. Народы России. Живописный альбом. СПб., 1878. Вып. 2.
22. Научный архив Государственного казённого учреждения «Научно-исследовательский институт гуманитарных наук при Правительстве Республики Мордовия». М.Е. Евсеев. Материалы по этнографии мордвы, извлечённые из архива Государственного музея этнографии народов СССР. И–657.
23. Никонова Л.И. Баня в традиционной медицине финно-угорских народов Европейского Севера и Среднего Поволжья // Вятская речь. – 1997. – № 1.

24. Никонова Л.И. Тайны мордовского целительства. Саранск: Морд. кн. изд-во, 1995. – 170 с.
25. Никонова Л.И. Традиционная медицина финно-угорских народов Поволжья как часть системы жизнеобеспечения. Саранск, 2000. 180 с.
26. Никонова Л.И. От Адама и Евы до наших дней (очерки народной медицины мордвы) / Л.И. Никонова. Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т, 2000. – 171 с.
27. Никонова Л.И. Мордва Саратовской области: в 2 ч. Часть 1. Петровский район / Л.И. Никонова, Л.Н. Щанкина, Т.Н. Охотина, С.А. Махалов; под ред. д-ра ист. наук, проф. В.А. Юрченкова. Саранск, 2009. 200 с. + 60 л. илл. (сер. «Мордва России»).
28. Никонова Л.И. Мордва Западной Сибири: в 2 ч. Часть 1. Село Калиновка: сибирская история и мордовские традиции / Л. И. Никонова, Л. Н. Щанкина, Ж. В. Шерстобитова; под ред. д-ра ист. наук, проф. В. А. Юрченкова. Саранск, 2009. 112 с. + 84 л. илл. (сер. «Мордва России»).
29. Никонова Л.И. Мордва Дальнего Востока / Л. И. Никонова, Л.Н. Щанкина, Н.Н. Авдошкина, В.П. Савка; под ред. д-ра ист. наук, проф. В.А. Юрченкова; НИИ гуманитар. наук при Правительстве РМ. Саранск, 2010. 312 с. + 80 л. илл.
30. Никонова Л.И. Мордва циркумбайкальского региона и Республики Хакасия / Л. И. Никонова, Л.Н. Щанкина, Т.В. Гармаева; под ред. д-ра ист. наук, проф. В.А. Юрченкова, д-ра ист. наук, проф. Л. И. Никоновой; НИИ гуманитарн наук при Правительстве Республики Мордовия. Саранск, 2010. 268 с. + 112 с. ил. (сер. «Мордва России»).
31. Никонова Л.И. Традиционная культура сохранения здоровья народов, проживающих в Республике Мордовия: историко-этнографический аспект / Л.И. Никонова, И.А. Кандрина, Л.Н. Щанкина / под ред. д-ра ист. наук, проф. В.А. Юрченкова, д-ра ист. наук, проф. Л.И. Никоновой. – Саранск: НИИ гуманитар наук при Правительстве Республики Мордовия; Пенза: Научно-издательский центр «Социосфера», 2011. – 528 с. (сер. «Народы Мордовии»).
32. Никонова Л.И. Народная медицина мордвы: такая простая и загадочная... / Л.И. Никонова, И.А. Кандрина, М.Н. Романова; под ред. д-ра ист. наук, проф. В.А. Юрченкова, д-ра ист. наук, проф. Л.И. Никоновой; НИИ гуманитар, наук при Правительстве Республики Мордовия. Саранск, 2011. 350 с. (сер. «Народы Мордовии») (монография).
33. Плесовский Ф. В. Свадьба народа коми. Сыктывкар, 1968.
34. Полевой материал авторов (ПМА): Килюшева Нина Степановна, 1946 года рождения, с. Койгородок Койгородского района, Республика Коми, записи 1994.
35. ПМА: Андреева Анна Ивановна, 1921 года рождения, с. Сабанова Никольского района, Самарская область, записи 1994 г.
36. ПМА: Килюшева Анна Степановна, 1949 года рождения, с. Койгородок Койгородского района, Республика Коми, записи 1994 г.
37. ПМА: Помозанская Екатерина Павловна, 1950 года рождения, с. Ертама Удорского района, Республика Коми, записи 1994 г.
38. ПМА: Попович Екатерина Яковлевна, 1959 года рождения, с. Нившера Кортеросского района, Республика Коми, записи 1994 г.

39. ПМА: Сидоров Анатолий Павлович, 1931 года рождения, с. Палевицы Сыктывдинского района, Республика Коми, записи 1994 г.
40. ПМА: Сидорова Фёкла Прокопьевна, 1934 года рождения, с. Палевицы Сыктывдинского района, Республика Коми, записи 1994 г.
41. ПМА: Фирсова Анна Романовна, 1924 года рождения, д. Кекур Кудымкарского района, Коми-Пермяцкий национальный округ, записи 2000 г.
42. ПМА: Фирсова Таисия Романовна, 1926 года рождения, д. Кекур Кудымкарского района, Коми-Пермяцкий национальный округ, записи 2000 г.
43. ПМА: Чекина Зоя Дмитриевна, 1928 года рождения, д. Разино Кудымкарского района, Коми-Пермяцкий национальный округ, записи 2000 г.
44. ПМА: Чекина Нина Дмитриевна, 1926 года рождения, д. Разино Кудымкарского района, Коми-Пермяцкий национальный округ, записи 2000 г.
45. ПМА: Шабалина Анна Николаевна, 1930 года рождения, с. Пезмог Кортгеросского района, Республика Коми, записи 1994 г.
46. ПМА: Шатова Ева Андреевна, 1936 года рождения, д. Пичеуры Чамзинского района, Республика Мордовия, записи 1991 г.
47. ПМА: Щербинина Галина Григорьевна, 1937 года рождения, г. Кудымкар, Коми-Пермяцкий национальный округ, записи 2000 г.
48. ПМА: Артамонова Мария Ивановна, 1915 года рождения, с. Мордовский Ишим Городищенского района, Самарская область, записи 1993 г.
49. ПМА: Дозорова Анастасия Степановна, 1928 года рождения, с. Мордовский Ишим Городищенского района, Самарская область, записи 1993 г.
50. ПМА: Ежова Мария Ивановна, 1918 года рождения, с. Алово Никольского района, Самарская область, записи 1994 г.
51. ПМА: Сараев Андрей Трофимович, 1919 года рождения, с. Мордовский Ишим Городищенского района, Самарская область, записи 1993 г.
52. ПМА: Тюркина Римма Александровна, 1942 года рождения, с. Кулясово Камешкирского района, Самарская область, записи 1993 г.
53. ПМА: Шульданова Мария Васильевна, 1904 года рождения, с. Малое Пермиево Никольского района, Самарская область, записи 1994 г.
54. Русский Север: этническая история и народная культура. XII–XX века. М., 2001
55. Сидоров А.С. Знахарство. Колдовство и порча у народов Коми / Материалы по психологии колдовства. Ленинград, 1928.
56. Смирнов И.Н. Пермьяки. Историко-этнографический очерк. Казань, 1891.
57. Токарев С.А. Религиозные верования восточнославянских народов XIX — нач. XX вв. М., 1957.
58. Фасмер Р. Этимологический словарь русского языка. М., 1986. Т. 1.
59. Филоненко В.И. Отчет о командировке в Бирский уезд // Адресный календарь Уфимской губернии на 1914 год. Уфа, 1914.
60. Черемшанский В.М. Описание Оренбургской губернии в хозяйственно-статистическом, этнографическом и промышленном отношении. Уфа, 1895.

61. Шабает Ю.П., Никитина А.С. Традиционная коми-пермяцкая баня // Эволюция и взаимодействие культур народов Северо-Востока Европейской части России / Труды ИЯЛИ Коми НЦ УрО РАН. Вып. 7. 1993.
62. Янович В. И. Живая старина. СПб., 1903. Вып. 1 – 2.
63. Calvigo С. The history of Mexico. Vol. 1. London, 1787.
64. Cresson F. M. Maya and Mexican sweat Houses. Am. Anthropol., 1938, 40.
65. Foster G. Medical anthropology. New York. USA, 1978.
66. Fritzsche W. Zur Geschichte des Saunabades. Sauna-Archiv, 1978, 1, 3–8.
67. Harva Harley G. V. Native Atricas Medicine. Cambridge, Mass., 1941.
68. Jngold T. An anthropogist looks at biologi. Man. V. 25. № 2. 1990.
69. Junod H. T. Life of on South African Tribe. London, 1927.
70. Mehl E. Das Steinschwitzbad-Kulturgut aus der Steinzeit in der Alten, und Neuen Welt. Leibeserziehung, 1953, 4, 4—11.
71. MikolaSek A. Sauna v nasem zivote. Nak. SNTL, 1 vyd. Praha, 1972, 140.
72. Milligan S. F. Ancient Irish Hot-Air Bath. J. Royal Hister. Ass. of Ireland, IX, Dublin, 1889.
73. Hoppal M. Schamanen and Schamanismus. Augsburg: Pattloch (in Japanese: Токуо: Seidosha, 1998.

Рецензент – Шубин С. И.,
доктор исторических наук, профессор