

КЪ ВСЕРОССИЙСКОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ВЫСТАВКѢ  
1913 года.

---

ЖИЛИЩЕ, ОДЕЖДА И ПИЩА  
ЯКУТОВЪ

—•—•—•—•—•—•—  
1913.

Типографія Якутскаго Областнаго Управленія.

Якутскъ.

Настоящая брошюра составлена по материаламъ, сообщеннымъ врачомъ П. Н. Сокольниковымъ (уроженцемъ Якутской Области) и знатоками жизни и быта якутовъ А. И. Поровымъ и почетнымъ инородцемъ И. С. Говоровымъ.

## Жилище якутскъ.

Жилище якутовъ—юрта. При выборѣ мѣста для нея, якутъ, по обычаю, обращается къ звѣздному небу въ надеждѣ получить указаніе-гдѣ счастливѣе будетъ устроиться. Стараются припомнить, при этомъ, не сохранилось ли какихъ либо преданій о выбираемомъ урочищѣ, связанныхъ съ неблагополучіемъ жившихъ здѣсь хозяевъ, въ родѣ эпидемій, эпизоотій, преждевременной смерти членовъ семейства, массовой смерти дѣтей, телятъ, и т. п. Далѣе, большое вниманіе обращается на водоемы, необходимые въ зимнее время для водопоя. Дѣло въ томъ, что при здѣшнихъ холодахъ неглубокія озера промерзаютъ до дна, образуя ледяную кору до 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> арш. Въ такихъ озерахъ на днѣ остается лишь муть, въ видѣ илистой кашицы, ни на что негодной. Изъ за недостатка воды масса озеръ и рѣчекъ остаются незаселенными. Но даже вода наполовину глубины промерзшаго озера, вслѣдствіе долгой закупорки, отзываетъ плесенью и тухлымъ запахомъ, служа источникомъ массовыхъ заболѣваній какъ людей, такъ и скота.

Стѣны юрты устраиваются изъ бревенъ въ діаметрѣ 2-3 вершка, установленныхъ стоя съ наклономъ, приблизительно въ 70°, что придаетъ ей форму усѣченной пирамиды. Наклонъ этотъ необходимъ для того, чтобы наружная обмазка юрты держалась крѣпче. Съ тою же цѣлью наружную сторону бревенъ

оставляютъ съ корой, сдирая ее только снару. Обмазка производится разъ въ годъ, въ октябрѣ, когда скотъ на зиму становится въ хлѣвъ. Матеріаломъ служитъ смѣсь глины съ коровьимъ навозомъ, иногда съ добавленіемъ соломы или сѣнной трухи. Эта работа почти всегда исполняется женщинами. Кругомъ, по основанію юрты, до самыхъ оконъ дѣлается завалина изъ плотно набитой земли, придерживаемой мелкими жердями въ столбахъ.

Оконныя отверстія дѣлаются небольшія для сбереженія тепла и по дороговизнѣ стеколъ. Дверьми юрта обращена на востокъ, рѣже на западъ, полъ глиняный, рѣдко утрамбованный.

Внутри юрты, по всѣмъ стѣнамъ, кромѣ той, гдѣ дверь устраиваются изъ мелкихъ жердей сплошныя лавки, глухія въ видѣ ящиковъ, служащихъ для сидѣнья и спанья.

Къ юртѣ пристраивается преимущественно съ сѣверной стороны стѣны-„хотонъ“-хлѣвъ для скота. Въ хотонѣ, со стороны юрты, отгораживается жердями небольшое пространство для склада сѣна лучшаго качества на кормъ дойнаго скота и телятъ. Въ этой же части хотона отдѣляется помѣщеніе для телятъ, выстланное мелкими жердями и нѣсколько выше половъ хотона. Сѣно коровамъ задается въ загородки, устраиваемыя по стѣнамъ хотона. Коровы всю зиму выпускаются на водопой, телятъ же поятъ въ хотонѣ водой комнатной температуры.

Такъ какъ якуты-скотоводы, то хотонъ часто бываетъ вдвое длиннѣе самой юрты, т. е. людской половины. Людская половина отъ скотской отдѣляется бревенчатой стѣной, кругляками или просто жердями, что зависитъ отъ достатка и вкуса хозяевъ. Хотонъ мощенъ кругляками съ легкимъ наклономъ къ тому окну, куда нужно выбрасывать навозъ. Желобки между кругляками служатъ для стока мочи. Якуты, сами чувствуютъ запахъ хотона, но ради тепла и экономіи топлива не могутъ пока отказаться отъ него.

Дрова заготавливаются въ октябрѣ, по окончаніи полевыхъ работъ, и вывозятся по мѣрѣ надобности. Пользуются для дровъ сухостоемъ, валежникомъ или же еще весною обрубаютъ кругомъ дерево, чтобы къ осени оно засохло. Одинъ якутскій камелекъ за зиму расходуетъ отъ 40 до 50 ~~квадрат~~ саж. дровъ, т. е. 120-150 возовъ. Это безусловно очень большая работа. Очень бѣдные якуты, для большаго затепленія юрты и увеличенія площади ея, двери юрты проводятъ черезъ хотонъ. Самыя главныя противницы отдѣленія хотона отъ юрты-женщины, которымъ приходится ежедневно работать въ хотонѣ по 3-4 ч. по чисткѣ его и утреннему и вечернему удою коровъ. Среди бѣдныхъ якутовъ много такихъ, у которыхъ нѣтъ рабочаго скота-быковъ или лошадей, такіе къ зимѣ приселяются къ болѣе зажиточнымъ сосѣдямъ, т. е. имѣющимъ быка или лошадь, на началахъ соквартиранта, но фактически первые обращаются въ батраковъ у вторыхъ. Слѣдовательно, въ неотдѣленіи хотона отъ юрты имѣется еще нѣкоторая бытовая и экономическая подкладка. Якутскій Губернаторъ И. И. Крафтъ боролся съ хотонами, увѣщевая населеніе лично и путемъ циркулярныхъ разъясненій, обѣщая даже субсидіи, но достигъ пока частичнаго успѣха; лишь по станціямъ на трактахъ, хотоны отдѣлены отъ юртъ и у немногихъ зажиточныхъ хозяевъ. Дѣйствительную побѣду надъ якутскимъ хотономъ могутъ одержать, конечно культурное развитіе и грамотность среди якутовъ. Съ гигиенической точки зрѣнія, юрты съ хотонами, да притомъ сквозныя, съ блескомъ и жаромъ камелька вечерами и настоящей стужей къ утру, не выдерживаютъ никакой критики. Грязь и тѣснота, при отсутствіи мыла и чистоплотности, способствуютъ развитію кожныхъ и глазныхъ заболѣваній. Трахома вѣкъ здѣсь получаетъ почти эпидемическое распространеніе. Камелекъ засушиваетъ воздухъ и палитъ лицо; въ этомъ смыслѣ онъ дѣйствуетъ и на роговицу, но его вредное значеніе для развитія

глазныхъ болѣзней у якутовъ изслѣдователями нашего края преувеличивается. Главные факторы глазныхъ заболѣваній—это грязь, тѣснота и умственная темнота якутскаго народа. Достаточный запасъ простого мыла и холста для полотенецъ, да русская школа съ азбукой лучше бы излечили якутскіе глаза, чѣмъ всѣ наши сельскія амбулаторіи, вмѣстѣ взятыя, ибо кусокъ мыла и одна тряпица, въ качествѣ полотенца, гуляютъ по юртѣ для общаго пользованія 10—15 человѣкъ, среди которыхъ добрая половина хвораетъ заразительными формами глазныхъ заболѣваній. (*conjunctivitis et trachoma*). Почти нѣтъ ни одного якута, который хоть въ легкой формѣ не страдалъ бы конъюнктивитомъ и до старости лѣтъ уберечь свои глаза отъ трахомы. Врачамъ необходимо тщательно мыть руки послѣ каждого пріема больного и, сверхъ того, 5—6 разъ дома, чтобы послѣ пожатія руки якута не заразить своихъ глазъ.

Каждая юрта есть своего рода клоака кожаныхъ и глазныхъ заболѣваній. Все сказанное касается лишь грязи юртъ и вытекающихъ изъ нея послѣдствій. Изъ другихъ неудобствъ юрточной обстановки слѣдуетъ указать на слѣдующія: воздухъ въ юртахъ очень тяжелый, хотя никто его химически и бактериологически не изслѣдовалъ. Въ воздухѣ юрты чувствуется много амміаку и всякихъ другихъ летучихъ органическихъ соединеній—продуктовъ разложенія \*). Почва въ юртахъ гнилая, оплеванная и изгаженная. Сквозняки въ стѣнахъ, косякахъ и дверяхъ—обычное явленіе. Сами якуты прекрасно знаютъ, что сквозняки вредны для организма и въ шаманскихъ заклинаніяхъ прямо обращаются къ духамъ дверей, главной матицы и

---

\*) Все эти ядовитыя вещества огромное жерло Якутскаго камелька глотаетъ неустанно и выбрасываетъ за лѣса и горы и тѣмъ спасаетъ обитателей юрты. Не даромъ шаманство духъ огня (Ал — уот — іччітѣ) считаетъ свѣтлымъ духомъ, охраняющимъ домашній очагъ.

основныхъ бревенъ, связующихъ юрту, съ просьбой не пропускать дурного дыханія сквозняка (Ан іччітә. сәбірганә іччітә, тојон үсүө іччітә, кусоган тыны—үргүөрү кілләрітәң).

Зная вредное значеніе сквозняковъ и простуды, якуты, всетаки, часто подвергаются имъ. Среди нихъ мышечный и суставной ревматизмъ, легочныя заболѣванія простуднаго происхожденія обычны, но это больше отъ небрежности и умственной тѣмноты, чѣмъ отъ нѣжности. Методъ закаливанія организма у якутовъ пускается во всю. Якуты простуживаются въ мартѣ и апрѣлѣ отъ сквозняковъ въ юртахъ и отъ вѣтровъ, въ это время усиливающихся, преждевременно щеголяя почти въ лѣтнихъ костюмахъ. Въ юртахъ въ это время бываетъ холоднѣе чѣмъ зимою, вслѣдствіе оттаиванія льда и снѣга на окнахъ, со сквозными, продыравленными окнами. При такихъ условіяхъ якуты живутъ помногу дней и жалуются на эпидемію насморковъ и кашля. Осенью, съ начала октября до конца ноября, тоже часто простужаются въ юртахъ, еще не смазанныхъ снаружи, вслѣдствіе перекочевокъ къ запасамъ сѣна и переходнаго времени, жалуясь на насморкъ, кашель, колотье въ боку, и т. п. Крупозное воспаленіе легкихъ и все то, что у насъ сходится за инфлюэнцу, они прекрасно діагносцируютъ; также они знаютъ простудную ангину, не знаютъ только одного, что они чаще простужаются въ юртахъ, чѣмъ на открытомъ воздухѣ.

У каждого якута двѣ юрты (обязательныхъ) для зимы и лѣта, но бываетъ и третья юрта (отор балаганъ) для кормежки скота съ августа до перваго снѣга. Необходимость кочевокъ мѣшаетъ благоустройству зимней юрты. Якутъ лѣнивъ по природѣ и не знаетъ, гдѣ ему придется провести слѣдующую зиму, въ зависимости отъ будущаго урожая травъ. Вездѣ же и наугадъ строить хорошую юрту ему и средства не позволяютъ. Между прочимъ, по этой причинѣ лѣтнія и осеннія жилища якутовъ устраиваются

гораздо лучше, подчасъ даже съ полами и болѣе свѣтлыя (въ два—шесть стеколъ свѣтовой площади). Въ литературѣ встрѣчаются упоминанія о выносливости, объ особомъ предполагаемомъ строеніи кожныхъ покрововъ и объ особенно богатой функціи сосудистыхъ нервовъ якута, но это, однако, не спасаетъ его отъ простудъ, что на первый взглядъ можетъ показаться противорѣчіемъ. Но если бы въ якутскія юрты помѣстить европейцевъ на весну или осень, одѣть ихъ въ якутскую одежду, то, навѣрное, они давали бы огромный процентъ заболѣваемости до тѣхъ поръ, пока не успѣли-бы акклиматизироваться.

## Одежда.

Одежда якутовъ въ старое время шилась соответственно климату и условіямъ ихъ быта. Теперь этотъ костюмъ выродился и значительно обрусѣлъ, если говорить о фасонѣ и практическомъ значеніи одежды съ гигиенической точки зрѣнія. Якутскій костюмъ шился такъ, чтобы легко было его носить и свободнѣе передвигаться въ немъ пѣшкомъ или на конѣ, причемъ соблюдались условія наименьшей затраты матеріала при наибольшемъ сохраненіи животной теплоты организма. Эта идея весьма удачно выполняется всѣми инородцами сѣвера, что признается многими знатоками полярныхъ странъ и путешественниками. Тунгузская кухлянка и камусы съ мѣховыми чулками—это своего рода геніальное изобрѣтеніе, якутами уже позаимствованное. Якутскій мойторукъ (боа) для защиты шеи изъ бѣличьихъ хвостовъ, къ сожалѣнію, выходящій изъ употребленія въ послѣднее время, есть верхъ остроумія. Онъ очень легокъ, тепелъ и быстро просушивается, что очень

важно при здѣшнемъ климатѣ и длинныхъ переходахъ и переѣздахъ. Стариннаго покроя якутская шапка (чомпо бѣргѣсѣ) защищаетъ голову, виски и уши не хуже новѣйшихъ *à la Nansen*, только защиты затылка тамъ меньше, что впрочемъ легко достигается приподнятымъ воротникомъ. Воротники шубъ дѣлаются легкіе и аккуратные, въ четверть шириной, что даетъ легче ориентироваться въ пространствѣ во время ѣзды или на ходу. Рукава на плечахъ имѣютъ буфы со свободнымъ пространствомъ для скопленія согрѣтаго надъ плечевыми суставами воздуха, что значительно предохраняетъ эти суставы отъ простуды и ушибовъ при паденіи съ коня или экипажа. Кромѣ того, широкіе рукава позволяютъ свободно надѣвать одинъ костюмъ на другой. Карманы дѣлаются съ боковъ широкіе и глубокіе, съ вертикальнымъ или косымъ разрѣзомъ и застежкой по срединѣ металлической пуговкой. Сзади дѣлается разрѣзъ почти до поясницы, позволяющій развитъ полный бѣгъ при погонѣ за звѣремъ и для удобства при верховой ѣздѣ. Мѣховые шаровары въ старину дѣлались короткіе, кончающіеся на верхней трети бедра. Обувь кончалась ниже сгиба колѣннаго сустава. Поверхъ нея надѣвали мѣховой чехолъ на колѣна, на подобіе наколѣнниковъ вязанныхъ, длиною четверти три, привязывая верхній конецъ чехла къ штанамъ, у бедра, съ мѣдными кольцами. Нижній конецъ наколѣнника прикрывалъ сверху ниже колѣна отверстіе обуви, у икры. Этотъ костюмъ позволяетъ свободное движеніе въ колѣнахъ, хорошо ихъ защищаетъ отъ холода и плотно прикрываетъ отверстіе обуви. Въ такой обуви, легкой, теплой и свободной смѣло можно бродить по сугробамъ,—снѣгъ не набьется въ ноги. Изобрѣтеніе весьма остроумное и полезное въ холодной странѣ. Въ настоящее время такіе составные штаны сохранились лишь въ захолустныхъ селеніяхъ якутовъ, ближайшее же съ городомъ и при трактовое населеніе приняло русскій покрой штановъ, вклады-

ваемыхъ въ обувь, съ завязкою у щиколотки. Но наколѣнники мѣховые и теперь не вышли изъ употребленія; въ дальнюю дорогу ихъ часто надѣваютъ ямщики и возчики клади. Подъ мѣховую обувь надѣваютъ мѣховые или же суконные чулки, предварительно вложивъ въ обувь стельки изъ сухой болотной травы. Такія стельки гигроскопичны, мягки, теплы и легко просушиваются, а вмѣстѣ съ тѣмъ доступны всякому. На чулки суконные, смотря по погодѣ, надѣваютъ короткій мѣховой чулокъ, шерстью вверхъ, для защиты голена—стопныхъ суставовъ и всей ступни. Весь этотъ сложный на первый взглядъ снарядъ для ногъ надѣвается якутами быстро, съ затратою не больше 3-хъ минутъ. Русскіе, которымъ приходится дѣлать длинныя поѣздки по сѣвернымъ округамъ, оцѣнили удобство описаннаго костюма: они позаимствовали у якутовъ весь комплектъ обуви, до наколѣнниковъ включительно, а верхній костюмъ модифицируютъ въ принципѣ легкости и подвижности на якутскій ладъ, стараясь сохранить фасонъ европейскаго костюма, шапки же и рукавицы полностью приняты якутскія. Рукавицы якутскія устроены такъ, что въ нихъ легко править и работать, при всей видимой массивности и неуклюжести ихъ. Достигается это тѣмъ, что въ рукавицахъ, пониже ладони, имѣется поперечный разрѣзъ. Когда требуется работать голыми пальцами при лютыхъ морозахъ, то, не снимая самой рукавицы, рука просовывается въ отверстіе разрѣза, который, какъ и входное отверстіе рукавицы, обшивается мѣховыми оторочками, дабы внутрь рукавицы не проникалъ холодный воздухъ. Заканчивая о дорожномъ костюмѣ якутовъ, слѣдуетъ сказать, что и сезонные костюмы ихъ, отличающіеся отъ зимнихъ только отсутствіемъ мѣха, достаточно удобны для ношенія и сбереженія здоровья, при ихъ постоянныхъ передвиженіяхъ по безконечнымъ пространствамъ. Видимо, якуты, изобрѣтая свой костюмъ, менѣе руководились требованіями эстетики или эффекта, а больше

мысль ихъ работала въ сторону практичности и цѣлесообразности его. Остается сказать еще о двухъ замѣчательныхъ изобрѣтеніяхъ по части костюмовъ, теперь, къ сожалѣнію, мало употребляемыхъ. Это набрюшникъ и нагрудникъ. Первый представляетъ изъ себя широкой мѣховой поясъ (5—6 вершковъ) шерстью внутрь; онъ великолѣпно предохраняетъ отъ простуды животъ при ходьбѣ и особенно при верховой ѣздѣ. Онъ пригодился бы и беременнымъ женщинамъ зимою. Второй—это мѣховой нагрудникъ завязывающійся сзади, на шеѣ и снизу у поясницы, въ родѣ дѣтскихъ фартуковъ, привязываемыхъ ребенку за обѣдомъ. Этотъ костюмъ, навѣрное, очень полезенъ для бронхитиковъ и чахоточныхъ при выѣздахъ на вѣтеръ и холодъ. Въ отдѣлѣ одежды не мѣшаетъ упомянуть о совершенно голыхъ годовыхъ 2—3-хъ лѣтнихъ дѣтяхъ, которыя въ холодныхъ юртахъ пачкаются на земляномъ полу и не нуждаются въ одеждѣ. Одинъ изъ серьезныхъ изслѣдователей нашего края, членъ Сибиряковской экспедиціи, въ срединѣ 90-хъ годовъ прошлаго столѣтія, производилъ статистику дѣтской смертности у якутовъ и нашелъ, что въ возрастѣ до 2-хъ лѣтъ умираетъ до 85% изъ 100 родившихся. Этимъ сказано все. Якуты дѣтей бросаютъ почти безъ призора, матери грудью кормятъ рѣдко и не считаютъ особенно нужнымъ одѣвать ихъ. Объяснить это можно небрежностью, матеріальными недостатками и, отчасти, восточнымъ фатализмомъ, но отнюдь не отсутствіемъ любви къ дѣтямъ: напротивъ, якуты очень чадолюбивы и всѣ желаютъ имѣть дѣтей, которыхъ рѣдко наказываютъ. Ихъ голыя дѣтишки часто страдаютъ бронхитами, бронхопневмоніями и нерѣдко умираютъ отъ крупозной пневмоніи—грудныя дѣти, заброшенныя въ холодный уголь, на сквознякѣ. Однако, гораздо большій % ихъ умираетъ, не достигая года, отъ гастрическихъ разстройствъ, чему особенно способствуетъ способъ искусственнаго кормленія черезъ рожокъ, съ закисающимъ въ складкахъ соски

молокомъ. При этомъ, въ большинствѣ случаевъ, въ рожокъ молоко наливается матерью изъ своего рта, чтобы предварительно согрѣть его и не пролить мимо, особенно по ночамъ. Конечно, при такомъ способѣ кормленія ребенка, ему нерѣдко передаются и болѣзни матери. Дѣти, которыя остаются въ живыхъ, это бывшіе богатыри, искалѣченные въ жестокой борьбѣ съ природой, полупобѣжденные побѣдители.

Постельныя принадлежности состоятъ изъ постели-конской шкуры (преимущественно бѣлаго цвѣта), шерстью вверхъ, заячьяго одѣяла и подушки, набитой пухомъ или перьями. Простынь якуты не знаютъ. Постельныя принадлежности никогда не моются и служатъ до тѣхъ поръ, пока не издерутся въ клочья, но за то въ обычаѣ якутовъ ежедневно, по утрамъ, всѣ постельныя вещи выносить на дворъ и развѣшивать на прясла до самаго вечера, прекрасно освѣжая ихъ этимъ путемъ, а зимою и вымораживая паразитовъ. Кромѣ того, огромное большинство якутскихъ семействъ до сихъ поръ спитъ раздѣваясь до нага, благодаря чему собирается бѣлье и за ночь нѣсколько освѣжается.

## Пища.

Въ общемъ режимъ питанія якутовъ, какъ скотоводовъ, преобладаетъ молочная діета въ той, или другой модификаціи. Затѣмъ идутъ хлѣбные злаки въ формѣ лепешекъ и аладій, далѣе жиры и мясо. Огородныя овощи и зелень почти отсутствуютъ въ питаніи современныхъ якутовъ. Въ старину, напротивъ, замѣтнѣе было употребленіе нѣкоторыхъ травъ въ отварахъ. Рыба озерная, или рѣчная въ общемъ пищевомъ режимѣ якутовъ играетъ также не послѣднюю роль.

Мясо якуты ѣдятъ въ просырь, т. е. полусырое, которое легче переваривается желудкомъ, но за то хлѣбъ ѣдятъ въ неудобоваримой формѣ—въ видѣ полусырого прѣснаго тѣста, подъ названіемъ лепешекъ и оладій. Это тѣсто, вступая въ желудокъ и далѣе, подвергается, надо полагать броженію и далеко не полностью утилизируется организмомъ. Безъ сомнѣнія отбросы пищи довариваютъ якутскія собаки, вороны и т. п. Якуты мясо ѣдятъ, конечно, больше, чѣмъ русскіе крестьяне, взамѣнъ хлѣба, мало доступнаго якуту. Точно также больше употребляютъ молочныхъ продуктовъ и рыбы. Пищевой режимъ якутской средней семьи (мужъ, жена и трое дѣтей) за годъ приблизительно таковъ: 15—20 п. хлѣба, 5—10 п. мяса, 36 п. молока въ разныхъ пищевыхъ формахъ, 3—5 п. рыбы, 1—2 п. жировъ, 1 пудъ разной полевой зелени и 200 п. отвара кирпичнаго чая. Этотъ подсчетъ приблизительный, но долженъ быть близокъ къ дѣйствительности. Можно было бы на 50<sup>0</sup>/<sub>0</sub> увеличить молоко, но въ урожайные годы оно слабо запасается на зиму въ видѣ тара (квашенаго молока). Лѣтомъ много пропадаетъ молока отъ неумѣнья сохранять въ прокъ. Якуты не знаютъ, напримѣръ, сыроваренія. Имъ извѣстны пока только засолъ и замораживаніе въ погребахъ, но къ соли якуты мало привычны, да она для нихъ и дорога. Употребленіе мяса и хлѣба въ преобладающей массѣ бѣдности нужно считать, конечно, ниже приведенныхъ цифръ на 20—30<sup>0</sup>/<sub>0</sub>. Изъ этихъ краткихъ соображеній въ цифрахъ выясняется характеръ питанія якутовъ. Якуты бѣдные обычно недоѣдаютъ, пробиваясь, главнымъ образомъ, кирпичнымъ чаемъ и молочными отварами. Чай не имѣетъ питательнаго значенія, а молоко роскошная вещь—пища тифозныхъ больныхъ, но, увы, неумѣло ею пользуются и мало цѣнятъ. Хлѣбъ составляетъ важную пищевую статью въ питательномъ режимѣ якута, но, къ сожалѣнію, употребляется въ неудобоваримой формѣ. О пищевыхъ формахъ

рѣчь будетъ ниже. О рыбной пищѣ якутовъ расчетъ сдѣланъ на среднюю семью таежнаго якута. Что касается жителей нижняго и средняго теченій р. р. Колымы, Индигирки, устьевъ Яны и нижняго теченія Лены, то ихъ можно считать настоящими ихтиофагами,—для нихъ рыба все, а вся прочая пища приправа. Затѣмъ, все прибрежное населеніе Алдана, Вилюя и якуты Намскаго улуса, живущіе по берегамъ рыбныхъ рѣкъ и озеръ, должны употреблять рыбы приблизительно втрое больше, чѣмъ въ приведенномъ выше расчетѣ. Такимъ образомъ, рыба вообще въ питаніи якутовъ играетъ видную роль. Продичь особо нечего говорить, такъ какъ она входитъ въ рубрику мяса. Мясо и рыбу по преимуществу варятъ, а не жарятъ. Изъ муки и молочныхъ продуктовъ изготавливаютъ зачастую жидкія каши. Вообще якуты въ теченіи дня принимаютъ очень большое количество жидкой пищи и мало твердой. Утромъ зимою встаютъ не рано, около 7—8 часовъ, въ виду темноты и отсутствія домашнихъ работъ, и черезъ полчаса пьютъ кирпичный чай съ молокомъ и лепешкой (10—15 золотниковъ на человѣка). Чаепитіе это длится около часу. Около 11—12 часовъ дня завтракаютъ жидкой кашей, молочной бурдой, или квашенымъ молокомъ (суорать). Последнюю пищу считают неблагогородной, хотя она по питательности выше всѣхъ остальныхъ формъ пищи. За завтракомъ, въ среднемъ, принимаетъ около 2 бутылокъ жидкой бурды каждый взрослый ѣдокъ. Около 4 часовъ пополудни пьютъ второй чай почти безъ хлѣба. Около 7-ми часовъ вечера ужинаютъ мелкой рыбой или бурдой, а въ недѣлю разъ, за ужиномъ, наѣдаются, смотря по достатку, до отвалу мясомъ, саламатой\*), или оладьями.

Изъ приведеннаго дневного меню явствуется

\*) Густая каша, прожаренная на маслѣ и сваренная въ кипяткѣ. Очень жирное и довольно вкусное блюдо. Въ этой кашѣ 3 ф. масла, 3 ф. муки и 15 ф. воды.

что якуты принимаютъ мало твердой пищи и очень много жидкости. Это не сытое племя, а полуголодное. Чрезмѣрное количество жидкой пищи у якутовъ, повидимому, ведетъ къ расширенію желудка, утонченію стѣнокъ его и ослабленію пищеварительной силы; движеніе пищи замедленное. Звонъ (тимпаническій) въ области желудка отъ выпитаго въ 7 час. чая явственно стоитъ до 11—12 ч. дня. Нижняя граница тимпаническаго звука желудка у пожилыхъ почти всегда доходитъ до пупка. Почти каждый якутъ послѣ 20 лѣтъ начинаетъ страдать катарромъ желудка, но часто у нихъ катарръ дѣятационной формы. Довольно благотворно дѣйствуетъ на якутскіе катарры настойчивое примѣненіе, кромѣ соды и др. средствъ, *I-ga nucis vomicis*.

Кромѣ ненормальнаго количества жидкостей, употребляемыхъ якутами, можно отмѣтить, что прѣсная лепешка и оладьи изъ тѣста полусырого, съ большимъ количествомъ масла, представляютъ изъ себя весьма неудобоваримую и тяжелую пищу, начинающую бродить только въ желудкѣ и кишкахъ. Упоминалось также, что у якутовъ катарры желудка почти поголовные. Кромѣ того, у нихъ часто бываютъ язвы и ракъ желудка. Зато кишечныя заболѣванія очень рѣдкое явленіе. Трудно возбудить якутскую кишку, также явленія атоніи очень рѣдки. Слабое исключеніе составляютъ лишь беременныя женщины и глубокіе старцы, которые изрѣдка страдаютъ запорами. У беременныхъ женщинъ эта склонность къ запорамъ происходитъ на чисто механической почвѣ давленія матки на кишку. При изгнаніи глистовъ, слабительныя соли, корни и травы свое дѣйствіе производятъ на якутовъ лишь въ полуторной или двойной дозѣ, а касторовое масло плохо дѣйствуетъ. На одного якута, напримѣръ, 3 столовыя ложки и 1 стаканъ кастороваго масла не подѣйствовали. Въ своей практикѣ одинъ изъ врачей взрослымъ якутамъ пересталъ давать касторку, какъ слабительное.

Приводится краткій перечень пищевыхъ продуктовъ и ихъ формъ, въ порядкѣ наибольшаго употребленія ихъ якутами.

1. Чай кирпичный, довольно крѣпкій, съ небольшою примѣсью молока, дабы вкусъ чая преобладалъ надъ вкусомъ молока и 1—2 маленькихъ кусочка сахару въ прикуску на 3—4 стакана.

2. Разные молочные дериваты изготовляются такъ: а) суоратъ дѣлается изъ кипяченаго снятого молока путемъ заквашиванія стаканомъ перекисшаго кипяченаго же молока; заквашиваютъ еще теплое молоко около 30—32° Р., послѣ чего спускаютъ въ подполье. На слѣдующій день суоратъ этотъ ѣдятъ съ прибавкой сливокъ чистыхъ или взбитыхъ (күөрчäh, дагда\*) для нейтрализаціи кислаго вкуса и увеличенія питательности (казеинъ, жиръ, сливки, молочная сыворотка). Это блюдо очень вкусное, легкое и питательное. Имъ смѣло можно кормить тифозныхъ, почечныхъ и мочеполовыхъ больныхъ. б) При медленномъ охлажденіи кипяченаго молока для суоратъа въ широкихъ берестяныхъ посудахъ, до двухъ разъ снимаютъ слой пѣнки (молочные бѣлки, свертывающіеся отъ кипяченія). Изъ этихъ пленокъ бѣлка изготовляются слоенки 2-хъ сортовъ, съ обильнымъ смазываніемъ между пленками сметаной и застывающимъ топленымъ масломъ. Слоенки со сметаной въ свѣжемъ видѣ очень вкусное и питательное блюдо, но якуты засушиваютъ ихъ надъ камелькомъ въ сухарь, чтобы сохранить въ прокъ. Эти слоенки были бы очень портативной, легковѣсной и питательной пищей для путешественниковъ. Другія слоенки съ топленымъ масломъ сразу спускаются въ подполье; они чрезмѣрно жирны и не такъ вкусны. в) Избытокъ суоратъа за лѣто копится въ деревянныхъ бочкахъ въ холодныхъ амбарахъ и окончательно пере-

---

\* ) Күөрчäh, дагда—разныя названія взбитыхъ свѣжихъ сливокъ.

кисаетъ до ноября мѣсяца. Сверху плаваетъ толстый слой плѣсени, ниже жидкая сыворотка и еще ниже густой бѣлковый осадокъ. Изъ снѣга дѣлается корыто, въ формѣ ванны, плѣсень и сыворотка выбрасываются вонъ, а густой осадокъ бѣлка выливается въ снѣжную ванну и замораживается въ кускахъ отъ 5 до 8 пудовъ вѣсомъ. Эта форма пищи изъ перекишихъ молочныхъ бѣлковъ называется таромъ. Продуктъ этотъ въ зимнее время ѣдятъ, смѣшивая со свѣжими сливками (керчахъ, дагда), или же нейтрализуютъ кислый его вкусъ отваромъ ячменной муки съ примѣсью слащаваго корня болотной травы, называемой по якутски уннюлла\*) Послѣдній напоминаетъ солодковый корень, очень сладокъ и въ немъ много муциновъ. Перекишіе молочные бѣлки, называемые таромъ, какъ и свѣже перекишіе молочные бѣлки—суоратъ, вкуса пріятнаго и весьма полезная вещь; но якуты его совершенно обезцѣниваютъ и въ урожайные годы не запасаютъ, и даже готовыми запасами кормятъ собакъ и куръ. Замѣчено, что куры отъ таръ раньше несутся.

г) Суоратъ и таръ еще служатъ приправой жидкой мучной каши. Съ гигиенической точки зрѣнія жидкія якутскія каши, хотя очень мало содержатъ растительныхъ и молочныхъ бѣлковъ, равно и жировъ, представляютъ изъ себя весьма удобоваримое молочно-вегетарианское блюдо. Эта каша—пища прислуги и бѣдноты, немогущей питаться обильно лепешкой, оладіями, масломъ и мясомъ. Нѣсколько выше упомянуто, что суоратъ и таръ смѣшиваютъ со сливками или кѳрчѣхомъ (взбитыя сливки\*\*) или же съ мучнымъ отваромъ со сладкимъ корнемъ травы, либо безъ него. Первая сливочная примѣсь—достояніе якутской аристократіи, вторая, болѣе дешевая и менѣе вкусная

---

\*) Ленивые хозяйки иногда не запасаютъ этого корня, тогда онъ съ тѣмъ только примѣсь мучного отвара.

\*\*) Въ рѣдкихъ случаяхъ при свадебныхъ и религиозныхъ обрядахъ суоратъ заправляютъ топленнымъ масломъ, но это не вкусно.

примѣсь—достояніе якутскаго плебса. Варятъ еще бурду молочную со сметаной съ легкой подбивкой муки,—довольно вкусная и питательная вещь.

д) Въ только-что упомянутую бурду примѣшиваютъ еще отваренную въ водѣ, зелень щавеля, листьевъ дикаго хрѣна, молодыхъ побѣговъ полыни (кый угі), травы вродѣ огуречной (халлады ото), дикій полевой чеснокъ, листья и луковицы лиліи (ймäs, әлік, сардана), тоже корни двухъ травъ, называемыхъ „быта“ и „кѳучйс“. Изъ молока, сливокъ или сметаны, съ примѣсью брусники съ легкой подбивкой муки, варятъ бурду чуднаго розоваго цвѣта и прекраснаго кисловатаго вкуса. Еще вкуснѣе это кушанье съ черной смородиной.

е) Сливки со свѣжей земляникой, спѣлой черной смородиной, охтой, голубицей и брусникой—это такія блюда, которыя можно подать къ самому изысканному столу.

ж) Со взбитымъ въ эмульсію на молоко сливочнымъ масломъ готовятъ лепешки съ толокнянкой (неправильно называемой мѣстными русскими костяникой). Это блюдо также довольно вкусное.

з) Взбитое на молоко сливочное масло (эмульсія), называемое въ тепломъ видѣ кѳбѳр, въ замороженномъ чухон—очень вкусная и легко усваиваемая желудкомъ форма масла; менѣе вкусно оно, когда примѣшиваютъ къ нему для кислаго вкуса суорать или тарь. Такой кислый замороженный кѳбѳр называется хаях'омъ, но питательныя его свойства таковы же. Хаях—это подкисленный и замороженный кѳбѳр. Когда его подкисляютъ земляникой или брусникой—еще лучше. Изъ ячменной крупы варится на молоко или безъ молока вкусная и питательная каша въ якутскомъ стилѣ. Еще изъ саламата варятъ судуран каша для больныхъ,—это довольно вкусная, питательная и легко усваиваемая бурда. На сковородкѣ изъ сметаны и муки жарятъ сѳйгäi-саламатъ, довольно вкусное кушанье. Во многихъ мѣстностяхъ, гдѣ

растетъ сосна, примѣшиваютъ къ кашамъ вареную сосновую заболонь.\*) Впрочемъ, она постепенно выходитъ изъ употребленія. Заболонь вкуса сладковатокислаго, съ рѣзкимъ смолистымъ запахомъ, почти не усваивается организмомъ. Въ старыя времена, въ голодные годы якуты употребляли, будто бы, еще листвиничную заболонь (тiт ѳöрä), про которую сами якуты отзываются пренебрежительно, сосновую же заболонь—бäс ѳöрä они считаютъ пикантной и вкусной пищей.

Изъ молочныхъ продуктовъ еще ѣдятъ творогъ и пригаръ казеина, образующійся у стѣнокъ глинянаго горшка. Творогъ они умѣютъ только жарить на сковородѣ или сушить, но обѣ формы невкусны. Напротивъ, пригаръ казеина довольно пріятенъ. Еще вывариваютъ изъ молока и сливокъ пѣнку на сковородѣ, съ легкой примѣсью муки—эта пища называется öрүмä—пѣнка и представляетъ изъ себя вкусное блюдо, употребляемое какъ въ горячемъ, такъ и въ замороженномъ видѣ.

До распространенія среди якутовъ кирпичнаго чая, въ большомъ ходу были кислый напитокъ изъ разведеннаго суоратä или тарä и свѣжаго коровьяго молока, а приготовляемый изъ кобыльяго молока кумысъ представлялъ весьма питательный и полезный напитокъ. Къ сожалѣнiю, кирпичный чай почти вытѣснилъ эти напитки.

Молоко и сливки употребляются какъ въ сыромъ, такъ и вареномъ видѣ.

3. Хлѣбъ, употребляемый якутами, главнымъ образомъ, въ формѣ прѣсныхъ лепешекъ и оладій, а затѣмъ въ формѣ различныхъ якутскихъ кашъ начинаетъ играть въ питанiи якутовъ все большую и большую роль. О различныхъ хлѣбныхъ приправахъ и молочно-хлѣбныхъ бурдахъ сказано въ рубрикѣ мо-

\*) Бѣлая пленка подъ корою и надъ древесиной сосны, образовавшаяся въ послѣднюю весну и имѣющая обратиться въ древесину въ слѣдующую весну.

лока. Остается подтвердить, что якутскія лепешки и оладьи крайне тяжелая, неудобоваримая форма пищи. Между тѣмъ, печеніе хлѣба изъ ячменя,—каковой преимущественно сѣется якутами,—какъ по отсутствію въ юртѣ печей, такъ и потому, что ячменный хлѣбъ не выдерживаетъ храненія, обращаясь въ камень на другой же день, невозможно.

4. Мясо варятъ въ просырь, не довариваютъ. Конину иногда стругаютъ, какъ мерзлую рыбу. Жарятъ различно—на сковородѣ, на рожнахъ, на угольяхъ, либо прилѣпляя къ стѣнкамъ камина. Жиръ и мясо могутъ ѣсть и сырыми при самомъ свѣжеваніи скота. Изъ крови скотской варятъ очень питательныя и вкусныя колбаски. Полезны для малокровныхъ вмѣсто гематогена.

5. Рыба озерная употребляется только въ вареномъ видѣ или въ шашлыкахъ. Въ таежныхъ мѣстностяхъ, въ озерахъ Якутскаго округа, водятся только три породы: карась, мунду и кѳѳнѣх. Всѣ три породы употребляются, главнымъ образомъ, въ вареномъ видѣ, а первыя двѣ иногда жарятся на рожнахъ, но въ сыромъ видѣ никогда. Въ горныхъ мѣстностяхъ Таттинскаго, Батурусскаго, Баягантайскаго, Восточно и Западно-Кангаласскихъ и Намскаго улусовъ, въ лѣсахъ, гдѣ нѣтъ рѣчной рыбы, якуты ѣдятъ только карасей, мунду и куонах, которыхъ нельзя употреблять въ сыромъ видѣ, но, тѣмъ не менѣе, около 100000 жителей этихъ горныхъ мѣстностей чуть не поголовно заражены почти исключительно ленточными глистами рыбной формы *taenia mediocanellata*\*). Откуда это? Рыбы сырой не ѣдятъ, а заражаются почти поголовно. Прирѣчные жители Якутской области, гдѣ дѣйствительно ѣдятъ сырую рыбу, въ такой же мѣрѣ заражены глистами. Эти же глисты поражаютъ скотъ, пьющій рѣчную и озерную воду въ одинаковой степени, а также заражается какъ рѣч-

---

\*) Глистогонныхъ больныхъ въ 5 уѣдъ Якутскаго округа отмѣчается за годъ отъ 300 до 600 чел.

ная, такъ и озерная рыба. Порода *taenia mediocanellata* даетъ громадныя колоніи въ кишечникѣ какъ чело-вѣка, такъ и рыбы, пузырьковый свой стадій разви-вается въ тканяхъ домашнихъ животныхъ и очень рѣдко на чело-вѣкѣ. На рыбахъ, кажется, не найденъ пузырьковый стадій. Необходимо найти пузырьковый стадій на рыбахъ, иначе мы сами и нашъ скотъ заражаемъ рыбъ, а не обратно. Рыбъ, скотъ и людей объединяетъ вода, находящаяся въ общемъ пользова-ніи. Отбросы, зачастую зараженные, попадаютъ въ воду; въ ней не только должны быть яйца глистовъ, но и пузырьки\*), попавшіе туда случайно или даже способные тамъ жить. Въ водѣ подъ льдомъ даже въ Якутской области круглый годъ температура выше 0, а въ продуктахъ мясъ и рыбъ температура зимою здѣсь каждый годъ доходитъ до 45° Р. Такая температура едва ли сохранить жизнеспособность въ яйцахъ и пузырькахъ глиста, такъ какъ въ нихъ протоплазма можетъ разрушиться отъ образующихся кристалловъ воды. Біологическіе законы таковы, что отъ трупa жизнь не воскресаетъ, а отъ жизни жизнь—возраждается преемственно. Возможно, что оригинальное ученіе о развитіи глиствъ нуждается въ провѣркѣ. Одинъ изъ мѣстныхъ врачей свидѣтельствуеетъ, что у него съ дѣтства были ленточные глисты съ подвижными члениками. Значитъ была *taenia mediocanellata*. 25 лѣтъ тому назадъ онъ изгналъ эти глисты и съ

Представляется такой путь зараженія ленточными глистами (*taenia mediocanellata*). Складъ яицъ, а можетъ быть и пузырьковъ этихъ глистовъ находится въ водѣ (озерной и рѣчной), такъ какъ заражаются рыбы той и другой породы. Отъ воды же заражаются рыба, скотъ и люди, причемъ рыба и чело-вѣкъ въ кишечномъ трактѣ должны развить всю эволюцію глиствъ (яйца, пузырьки и колоніи члениковъ). У чело-вѣка пузырьковый стадій рѣдко отыскивается въ тканяхъ, у рыбы не найдено, а у скота находимъ только пузырьки въ тканяхъ. Непроникиовеніе яицъ въ кишки или проносъ ихъ черезъ кишечникъ, а также и вступленіе яицъ въ кровь для образованія пузырьковъ въ тканяхъ должны объясняться особымъ устройствомъ желудочно-кишечнаго-тракта домашнего скота въ отличіи отъ рыбы и чело-вѣка, а также условіями питания. У чело-вѣка болѣе гладкій и прямой желудокъ и болѣе складчатая кишка, а у коровъ обратно, экскременты же коровы—это терка изъ травы. У коровы кишечникъ шире, чѣмъ у чело-вѣка, причемъ актъ дефекаціи у коровы болѣе походитъ на сиринцованіе, чѣмъ на освобожденіе отъ твердыхъ и полутвердыхъ каловыхъ массъ.

тѣхъ поръ не пьетъ только сырой воды. Рѣдко пьетъ ледовую воду сырою, ѣстъ изрѣдка мясо въ просырь, недоваренное, и мерзлую рыбу (струганину). Ёстъ много въ теченіи 14 лѣтъ и глисты не заводятся. Это не будетъ ли единичнымъ подтвержденіемъ моей теоріи, что якуты заражаются глистами не отъ рыбы и мяса, а отъ озерной и рѣчной сырой воды. Другой сельскій врачъ тоже большой любитель сырой мерзлой рыбы, живетъ здѣсь 15 лѣтъ и, кажется, свободенъ отъ глистовъ.

Въ мерзломъ видѣ стругаютъ и ѣдятъ слѣдующія породы рѣчной рыбы: стерлядей, осетровъ, тайменей, ленковъ, сиговъ, омулей, чировъ и охотскую рыбу майма.

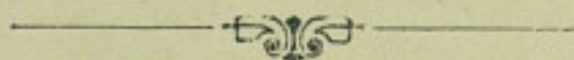
О пищевомъ значеніи рыбы для якутовъ упоминалось раньше.

6. Якуты большіе любители жировъ и масла и, по мѣрѣ достатковъ, употребляютъ въ значительныхъ количествахъ, что вызывается здѣсь, между прочимъ, и суровостью климата.

7. Употребленіе зелени въ отварахъ травъ изъ года въ годъ уменьшается, о чемъ надо пожалѣть.

Въ заключеніе нужно признать, что питаніе у якутовъ изъ года въ годъ ухудшается. Древніе якуты круглый годъ употребляли кумысъ, суорат, тар, чухоны, хаяхи, разныя каши, мясо, рыбу и жиры, а современный якутъ набросился на кирпичный чай, лепешки и оладьи, которыя мало полезны и плохо усвояемы. Бѣдность якутская послѣдняго времени, пожалуй, относительно сытѣе и культурнѣе бѣдноты древняго времени, но это не значитъ, что характеръ питанія улучшился,—онъ скорѣе ухудшился. Въ наше время пищевые запасы мяса, рыбы и хлѣба къ февралю или марту почти кончаются, но якуты растягиваютъ эти продукты уменьшеніемъ порціоновъ, пробавляясь на кирпичномъ чаю и молочно-мучныхъ бурдахъ. Лѣтомъ бѣдняки мяса не ѣдятъ, а богачи сильно сокращаютъ употребленіе его. Мяса болѣе

обильно ѣдятъ въ октябрѣ, ноябрѣ и декабрѣ, на-  
ѣдаясь имъ приблизительно разъ въ недѣлю. Послѣ  
Рождества его берегутъ лишь для почетныхъ гостей.  
Великимъ постомъ стараются замѣнить его рыбой.  
Каждую весну якутская народная масса не доѣдаетъ.  
Ухудшеніе пищи народной массы выражается въ за-  
мѣнѣ молочныхъ продуктовъ чаемъ и лепешкой. Но  
еще рѣзче ухудшеніе питанія якутской аристократіи:  
она не только лишилась огромнаго количества кумыса,  
но совершенно напрасно терзаетъ свой желу-  
докъ, систематически опиваясь и объѣдаясь. Со-  
временный якутскій богачъ можетъ съѣсть за  
день 3—4 ф. мяса, около 1 ф. масла и жиру, 1½  
—2 ф. лепешки или оладій, до 2 ф. сорату и ста-  
кановъ 20 чаю за день. Столь жирная и обильная  
діета, при отсутствіи тяжелой физической работы и  
слабомъ сгораніи организма, лишь раздуваетъ и об-  
ременяетъ желудокъ. Катарры желудка болѣе ранніе  
и тяжкіе бываютъ, главнымъ образомъ, у богачей.  
Желудокъ трудовой части населенія значительно  
сильнѣе. Якутская родовая аристократія вообще  
обнаруживаетъ признаки вырожденія. Алкоголизмъ  
среди богатыхъ якутовъ развитъ, а бѣдняки, если и  
трезвенники, то поневолѣ.



2024  
915



