

## **Пастернак А.А.**

*Лікар-валеолог, фітотерапевт, письменник, журналіст*

[Біографія](#)

## **Козацька медицина**

### **Вступ**

Скажемо одразу: сам термін "Козацька медицина" - новий і викликає цілу низку запитань. Найпростіше - чи була вона взагалі? Давайте підрахуємо: населення Козаччини сягало (загалом) 150-200 тисяч чоловік. А інколи й більше. Поблизу, під їхнім захистом, по селах-хуторах жили козацькі жінки та діти. Це - ще близько 600-800 тисяч людей. Чи були вони всі здорові? А коли ні, то хто ж їх, хворих, лікував? Відповідь однозначна. Опоненти скажуть: а чи варто виділяти козацьку медицину з української народної?

Саме життя її відокремило. Бо українська народна медицина це: а) лікування для всіх; б) органічно споріднена з медициною болгар, сербів, поляків та інших слов'ян; в) цілительство переважно рослинне і тривале.

Медицина козацька: перше - лікування професійне і, так би мовити, термінове; друге - щільно пов'язане з подібним у інших вояків: татар, турків, російських стрільців та ін. Її рецепти і саме мистецтво, досвід передавалися, мов думи бандуристів, з уст в уста, із покоління в покоління. Медицина бездипломна, безступенева, безкнижкова.

Нарешті, вона - цілком оригінальна, бо була медициною виживальною для молодих і тому - допитливою до всього!

Коло часу замкнулось. І для нас вона зараз актуальна і конче потрібна. Після трагедії на ЧАЕС, серед гинучих трав, дерев перекручених, тварин ослаблих, стрімко дряхліючих людей медицина козацька, так само, як і віра предків, здатна коли й не гарантійне врятувати наш народ, то полегшити його порятунок.

А що ми, недолугі нащадки, робимо? Вирубаємо дерева - захисників від радіації, винищуємо трави, заливаємо газони асфальтом, залишаючи себе і дітей своїх без зелених легенів...

А колись підліток тікав на Січ. Ховався по ярах, руслах річок, зарослих верболозом. Йшов лісами. Діставався до Великого Лугу, де стрічався з травами-велетнями. Ковила сягала йому колін, полин - пояса, тирса - вище голови. Ставали вони його друзями: лікували потерті в дорозі ноги, рятували від лихоманок, просто зміцнювали. Бо навряд чи взяли б у джури хворого чи кволого хлопця.

Одужавши, відлежавшись, відгодувавшись (на вільних харчах), потрапляв хлопець на іспит: частіше по малих осередках на чисельних (понад 220) дніпрових островах, по

засіках. Прийняли. Тепер три роки йому в козачках ходити. А за три роки багато чого трапиться. Повсякденному козацькому побуту розкоші й розслаблення аж ніяк не притаманні були. І бої-рубки теж траплялися...

По крихітках, по дрібочках збирав автор матеріал для цієї книжки. Збирання десь уподібнювалося до археологічних пошуків. Дещо насмілювався домислити, спираючись на власний досвід і розсуд.

Далі хай підуть молоді, ті, що за нами виростають.

Автор сподівається, що всі, хто до української історії не байдужий, сприймуть прихильно його працю.

### □ **Анатолій Пастернак Віра**

Автор певен: міцному, сталому, повноцінному здоров'ю не бути без віри. Йдеться не про фанатизм, не про суперечності й ворогування релігій, а про світлу, спокійну віру в Господа і його мудрість.

Деякі європейські історики описували козаків як розбійників, посіпак - найгірший з можливих варіантів загонів Робіна Гуда.

Шановний читачу, а чи могло б подібне "військо" здолати військо Речі Посполитої під Москвою або чимало разів перемагати турецького султана - грозу Європи? Ні! Бо в основі слави козацької - витримка, майстерність, безстрашність, звитяга. А ще - любов до свого українського народу. А вище за все - віра. Та обумовлена нею свідомо дисципліна. Уявіть собі козака, над яким у мирні часи немає верхівця окрім Бога. Схоче - поїде на лови, а схоче - пивами-медами гендлюватиме. Проте, наспіла війна - і кожен віддає голову під гетьмана чи кошового. Вони мають владу посилати на смертельний бій, а за невиконання наказу - карати на горло...

Ви отак змогли б? Певно, ні: у нас - "повітря свободи", демократія, що віддають отруйними домішками вседозволеності й навіть певної анархії...

Навіть професійні вояки Європи поступалися козакам у дисципліні й міці. Згадайте хоча б заколоти французької гвардії, бунти стрілецькі тощо. І підрахуйте тоді козацькі незгоди у походах. І побачите, яка велика перевага на користь Січі.

Билися й за віру. Боронили храми. І вороги знали: спалити церкву - то значніше, ніж захопити клейноди. І може тому напади на козацькі церкви з боку турок чи татар істориками майже не засвідчені: хоч вони й були мусульманами, але ж - ревно віруючими. На жаль, інакше вчинили вояки Петра Першого, захопивши Батурін...

Віра козаків базувалася на тісному поєднанні релігії з побутом. Бо саме з побуту витікає й синівська віра до Божої Матері.

Вивчаючи досить-таки скупі й розрізнені матеріали про Січ, багато чому дивуєшся. Ось, приміром, загальновідомий факт: жінок на Січ не допускали. Можливо, аби не було сварок і ревнощів поміж воїнами-побратимами. А коли так, чому ж не накладали целібат на козаків, певного обіту ченця? Як же тоді козаки і залицялися, і вінчалися? І чи був хоч один випадок покарання когось із них через жінку?

Розгадка проста. Жінок не пускали на Січ ще й тому, аби не постраждали бува під час нападу ворогів зненацька. Але по селах та хуторах жінки панували: вели хазяйство, дітей виховували. А хто гоїв козачі рани, коли потрібне було, по-сучасному говорячи, стаціонарне лікування? Козачки ж, звичайно! І відряджали у похід чоловіків та синів теж вони. Тому гурт січовиків добре розумів: листя, крона, гілля - то вони, козаки, а коріння, живляче традиції, міцний тил - то їхнє жіноцтво.

Щодо звичаїв на побутовому рівні: козаки в хаті люльок не палили, бо "там - Бог". Наш звичний вираз: "у вас накурено, як у казармі" вони б не зрозуміли. Козацька казарма - курінь, в якому теж не палили...

Щедро жертвуючи на церкви, козацький загал туди приходив вряди-годи, на великі свята. Проте молилися зранку, на сонечко дивлячись. Бо - "храм у душі". Хіба ж це не відповідає Заповідям Господнім? Щоранку, при будь-якій погоді, навіть взимку милися в річках та озерах. Омовіння - настанова Біблії!

Полювали-рибалили задля харчу. Але як? Брали від природи скільки було потрібно. Не більше!

А не було ж тоді мисливської інспекції. Не знали і слова "екологія". Не знали, але відчували, розуміли.

Дипломати, мандрівники, купці, всі, хто згадував Січ у своїх спогадах, дивувалися багатству звірини, птаства і риби навколо Січі. Тобто - у розташуванні військових частин, по-сучасному. Нашим військовим є чому в козаків повчитися.

По хуторах, селах, зимовищах козаки, може, іноді й переїдали. Але на Січі, в курені харчувалися переважно рибою, пшоном-гречкою, сухарями тощо. Раціон, при якому можна і не пеститися.

Додайте до цього постійний рух: тренування, вправи на коні зі зброєю і без. Обов'язкове плавання й пірнання. І, звичайно, - веселий танок при святковому настрої. От ви й отримаєте здоровий спосіб життя, заснований на вірі.

Наслідок духовного і тілесного гарту: у боях, при облозі козаки потерпали іноді від голоду й спраги, але - не від хвороб та епідемії!

Церква й медицина йшли у козаків пліч-о-пліч. Серед фундаторів перших київських шпиталів - Іван Мазепа. І зробив це - у Києво-Печерській Лаврі. Зробив, між іншим, не на пустому місці: саме тутешні ченці та ігумени здавна зціляли людей. Згадаймо хоча б

Святого Агапіта.

Часто в українських церквах тих часів одне з крил відводилося під лікарню. Згадаймо, що хворих приймали до церкви ще в Давній Греції. Так було і на Січі. Подібні церкви були в Чернігові, Полтаві. Тобто - на периферії. А сьогодні ви можете уявити в одному будинку - церкву, мерію і лікарню? Що ж, якби так було, тоді б, можливо, сьогоднішня наша влада не відверталася б від потреб медицини, школи, науки...

А ще козаки за допомогою своїх лікарів (ченців, травників, костоправів) лікувалися молитвами. При глибокій релігійності козацького гурту це було абсолютно можливим. Адже й сучасні лікарі краще, надійніше допомагають тим хворим, які їм вірять.

Згадаймо і відомого українського композитора і співака С.С. Гулак-Артемівського (що співав не лише на сценах петербурзьких та московських театрів, але й в Італії). Талант його мав ще одну грань. Останні 15 років свого життя співець-композитор допомагав хворим в одному з московських монастирів. Причому лікував виключно молитвами та рукоположеннями. На його рахунку - десятки одужань від неврозів та хронічного алкоголізму, астми, виразки шлунку тощо. Разом із дружиною аж ніяк не розкошували. Але весь свій гонорар (коли траплявся) віддавав жебракам. А походив С.С. Гулак-Артемівський з чернігівських реєстрових козаків.

Повернемося, однак, до дідів-прадідів. Які хвороби та якими молитвами вони лікували? Усі неврози. У початковій стадії - значну частину психозів. Виразки шлунку, розлади шлунково-кишкового тракту й печінки. Маємо записи-натяки, що навіть невігійні рани, переломи, остеомієліти й інфекції молитвами лікували...

Врахуймо обставини: донедавна писати про позитивний вплив віри, про благотворну роль церкви було небезпечно. Так само й не велися дослідження в цьому напрямку. Вчені, що досліджували зв'язок віри з медициною, вважалися шарлатанами...

Тому в рецептарі до цієї глави вдаємося до досвіду власного та друзів-колег, лікарів-практиків. Відверто й щирозердно визнаючи цей досвід недостатнім, дуже скромним, не відповідаючим розмаїттю молитов, вживаних колись медициною козацькою, розуміємо: йдемо стежкою неторованою, пробиваючи шлях майбутнім дослідникам. Але ж треба комусь починати. Отже:

### **Рецептар до глави "Віра"**

Загальні зауваження. За прикладом предків-козаків вважається прийнятним звертання до Бога в разі хвороби для усіх людей, незалежно від віросповідання, і навіть атеїстів. Підстав для цього - дві: на будь-якій мові при будь-яких обставинах щирозерде й чисте слово наше дійде до Отця нашого, і ті, хто гаряче молився Богові, одужували швидше й надійніше, незалежно від релігії та національності.

Отже, рецептар складено згідно досвіду власного та друзів-лікарів з козацьких родів. За поради й поміч висловлюю подяку кандидату медичних наук Л.М. Дирдовській; докторам

медичних наук А.П. Федотову, Л.Б. Пінчук; лікарям: І.М. Пастух, П.В. Ткачику, С.В. Сливко-Кривуці.

1. При будь-якій хворобі розпочинали лікування з "Отче наш". Читали разом вголос і цілитель, і недужий. Коли козак був непритомним, молився побратим.
2. При гарячці (лихоманки й загальні зараження крові) возносили благання Богородиці (молитва "Пресвята Богородиця").
3. Лікарі перед операцією (вилучення стріли, обробка глибокої рубаної рани на голові тощо) вдавалися до "Символа віри". Традиція ця ще донедавна жила серед козацьких нащадків-хірургів як у самій Україні, так і в діаспорі.
4. "Слава Тобі, Боже наш..." - перед усіма водними процедурами. Останнім часом до неї вдаються лікарі-фізіотерапевти. Молитву повторюють тричі вранці.
5. "Богородице, Діво, радуйся!" - перед одшіптуванням бешихи (рожі).
6. Псалом 50-й - коли прохали одужання побратимів. Читали на схід сонця і перед заходом.
7. Псалми 90-91 - переляки, наврочення, тобто все, що зараз зветься "стресом".
8. Обидва загальні псалми - при недугах у полоні й маренні за домівкою (те, що звемо "ностальгія").
9. Готуючи трав'яне зілля, перед тим, як ставити його на вогонь, читають молитву "До Пресвятої Трійці", а завершують - "Молитвою о болящих" ("Владико, Вседержителю, Святий Царю...").
10. Збираючи лікувальні трави саме для того хворого, про якого піклуєтесь, читайте "Скорий у заступі єдиний син Христе..."
11. При одужанні - "Благодаріння за усяке благодіяння, Боже".
12. Перед початком лікування козацькі цілителі радились із Богом ("Призивання Духа Святого на усяку добру справу"). Коли запиналися, або молитва не йшла загалом, читалася важко, - від лікування відмовлялися. Бо вважали це знаком Божим: хворий тяжко завинив, гріхи його чорні, і Спас не дає згоди на лікування-спокуту.

**Як Антей** Полюбляли вони під грушею чи під дубом, у густій траві в затінку полежати. Або й поміж сосен, на сонечку, вдивляючись у бездонне блакитне небо. Начебто ледарська звичка. Звідки?

Згадаймо еллінську легенду. Жив колись герой і напівбог Антей. Батьком його був Посейдон, а мати - Гея, богиня Землі. Ніхто не міг здолати Антея в боротьбі. Бо як починав знесилюватися, припадав Антей до Землі, до материнських грудей. І сили відновлювалися, ставав ще дужчим.

Зевс відкрив Гераклу таємницю непереможності Антея. І той, піднявши сина Геї в повітря, задушив його.

Козаки теж віддавали перевагу спочинкові горілиць, розкинувшись на землі. А в наш час іноді мати гукає синові: "Негайно підіймись із землі, застудишся!"

Коло молодих козаків матусь турботливих і полоханих не було. Але Ж не застуджувались! Найчастіше обирали рівну галявину, аби розслаблене тіло рівномірно й щільно припадало до землі. Тут бажано, щоб росли спориш, конюшина, грицики, лютик, різноманітні дикі злаки, утворюючи енергетичну плямистість, "шахматку". Адже всі трави енергетичні. Можете Пересвідчитись: проведіть долонею в повітрі близько від них. Спориш холодний, бабка тепліша, конюшина "гарячіша" від бабки. Серед бабок велика -

"темпераментніша" від малої чи ланцетолистяної. Наслідок? Півгодини-година горілиць замінить ніч у затишному ліжку.

Чи використовуємо козацький досвід відпочинку, відновлення сил? Лише частково. Коли стоїмо вранці босоніж на конюшині й спориші. Коли входимо голі до поясу у квітучі жита-пшениці. Коли на городі торкаємось обличчям до переплетень гороху в росі, до стебел "кручених паничів" на балконах...

У великих містах Англії, Нідерландів, Бельгії, Італії, Німеччини й інших європейських країн давно вже роблять галявинки-газони з густою травою для відпочинку. Хочеш - сяди там, хочеш - лягай. Полісмени й слова не скажуть. Проте смог, міський гамір і неминуче забруднення роблять оті галявини менш ефективними, ніж лісові й садові. Та для початку може й ми якось на них розживемось по містах великих наших?

А далі - при спрямованій праці "зелених", при підтримці їх народом можна зробити "луки спокою" - із "зонами Антея" для всіх бажуючих. Перебування там - справжня альтернатива морю ліків, розмаїттю хвороб. Зелена профілактика замінить препарати з великою перевагою. Бо не даватиме ускладнень.

### **Птахолюби**

На Січі, на Хортиці, верболозу - море! А ще більше дубів кремезних та лип старих, розлогих. Де дерева, там і птахи.

Не менш щедрий на крилатих мешканців і Дикий Степ. | Бігали тут дрохви-дудаки (українські страуси). Виводили пташенят перепілки й куріпки. А вже степових голубів, дроздів, славок, ластівок, солов'їв годі й рахувати. Ще багатшими на крилатих були річки, озера та плавні з гаями та густими лісами. Гуси, качки, лебеді, чаплі, журавлі, кулики, навіть пелікани! Іноземці в оповідях та оповідках одностайні: безліч видів!

У казках, піснях, думках козака часто порівнювали з птахом. А далі - загадка: чому ж січовики мало полювали на птахів, мало їх їли? Про це свідчить перелік страв і описи свят на Січі. Чи їм стріл, куль бракувало? То ж могли - сильцями, сітками, іншими пастками, як звірину ловили.

Трохи світла на отаку таїну проливає не менш дивна особливість козацького побуту: ніколи не тримали пташок у неволі. Диво дивне: тогочасні витончені поети Персії та гуманні королі Франції спокійно і навіть із задоволенням дивляться на заґратованих "співців". Більш того, змагалися, сперечалися, чиї в'язні кращі.

Козаки ж пішли всупереч звичаям. Надто сильно любили вони рух та волю, щоб у іншого їх віднімати. Тому й майже не полювали на птахів. Були вони козакам наче побратими. А побратима кривдити гріх.

І не випадково запозичене з кримсько-татарських говірок "козак" означає "вільна людина, мандрівник, шукач пригод".

Інша справа - лікування. Навесні козакам дуже допікав гідро-аденіт - запалення потових залоз під пахвами. Наче дрібниця, але ні шаблю міцно тримати, ні спати спокійно не дає.

Тоді знаходили на дубі гніздо хижака: орла, шуліки, сокола і т.д. Треба було взяти з гнізда яйце й носити під пахвою. І напасть швидко зникла. А часто навіть у самому процесі роздобування отих ліків (козак дерся на високе дерево) дозрілий абсцес лопався. А ні, то захист мобілізував стрес: адже орлиці не дуже привітно зустрічали нападника. Підупалим на ноги радили добути орлана-балабана та поволеньки, за тиждень-два його... сирим з'їсти. Слушно: сам він їсть рибу, і тому м'ясо орланове на вітаміни А, Д, С і Е дуже багате. Чимало в ньому калію, кальцію, фосфору. Певно, мало приємне на смак. Але де ж ви бачили Смачні ліки?

Предки уникали називати у своїх рецептах породи птахів. Частіше в рекомендаціях козачих лікарів читаємо: "візьми птаха з лугу", "добудь Птаха болотного". Особливо - коли йшлося про хвороби психічні та Нервові. Слід пригадати, що вбивство сови чи пугача вважалося гріховною, нечистою справою. Навіть засуджувалося церквою. А ось у козацьких рецептурних прописах вони (м'ясо, пух, пір'я, кігті) - дуже популярні.

Крім того, за вбивство лебедя чи лелеки товариство могло навіть Покарати на смерть. А для ліків проти пропасниці вони (ці птахи) були потрібні. Ось звідки отой рецептурний шифр, зрозумілий лише Обранцям. **Зачіска** Вінець тіла - голова, корона голови - зачіска". Жартівлива приказка хова за посмішкою мудрість.

Первісні племена віддавали перевагу татуїровці. Не лише прикрасі тіла, але й родовій ознаці (адже пашпортів не було). Згодом, побачивши вже в собі людину, стали звертати увагу на зачіску. Козаки завжди відчували себе активною частиною народу українського. Часто перебуваючи у ворожому оточенні агресивних і жорстоких сусідів, прагнули кожною рисою характеру та побуту підкреслити власну самобутність, особистість, повсякденну готовність відстоювати волю та віру із зброєю в руках. Чи не надто висока термінологія для зачіски? Подивимось.

По-перше, дуже скептично вони оцінювали "вихиляси на голові", оті штучні локони й перуки-буклі, що їх так шанували й пестили аристократи Європи. Григорія Потьомкіна, царського фаворита, жартома дошкуляли: прізвисько йому було "Грицько Нечеса". За ту саму перуку. А дніпрові лицарі вважали (і небезпідставно), що чуже волосся на голові розводить воші та іншу капость, не дає вчасно митись і вільно дихати. Навіть певні були, що шляхта польська пишною перукою прикриває брудну голову.

До певної міри зачіски козацькі - протест проти пишноти й зайвості. Вони прості: голена голова, оселедець чи "під горщик".

Голена голова будь-якої пори року, а особливо - навесні та влітку. Перевага цієї найпоширенішої зачіски - повна функціональна доцільність, гігієнічність. І простота: потрібна лише бритва, можна обійтись без гребінця й ножиць, зайве й люстерко.

А ще голена голова - тонка практика. При нападах татар чи турків, у боях по містах турецьких голів козацьких од ворожих часто не відрізнити: скільки в місті козаків - порохувати важко. Отже, брита голова - ще й тактичний засіб.

А крім того, ще й гігієнічно-лікувальний. Чому гігієнічний - зрозуміло: легко щоденно голову мити, нема де паразитам сховатися. Але - лікувальний?

По-перше, дублена, загоріла шкіра голови ставала препоною всіляким грибок-лишайам. А коли на ній зрідка гнояки висипали, їх дуже легко, доступно було зводити мазями.

"Тренована" вітром і сонячним променям відкрита голова - профілактика теплових ударів. Адже козаки постійно працювали під сонцем, а перегрівань, ударів, зомлівань не траплялось.

Зараз частина підлітків так голови голять. Роблять це на зразок західних рок-гуртків. Чи - як Фантомас! Дивно й гірко, що при цьому забуті їхні пращури, козаки-попередники.

А запозичена зачіска-оселедець у тюркських народів. Батько-татарин навесні усім дітям своїм голови вибривав. Але одній (частіше - дівчині) пасмо волосся посередині лишав. Символ цей означав "улюблена донька", згодом - і "улюблений син".

Полюбляли "оселедці" й старі, статечні козаки. Сенс і зміст - такий самий: "улюбленець долі", "улюбленець Бога". Щасливчик? А хіба не так, коли після

сили-силенної пригод-походів ти залишився живий і здоровий!

Згодом дозволялася така зачіска й козакам середнього віку, і навіть молодим (коли заслужив!) Переважна більшість запорожців були вправними плавцями. Але сказати, що всі, - то буде перебільшенням. Коли невдаха падав за борт на глибині, оселедець ставав йому рятівним кругом.

Нарешті, зачіска "під горщик". Зараз вона у декого стає ознакою національної свідомості в молодіжному русі. А в давні часи визначала джуру, козачка, загалом юнь і свідчила про... невизначеність, пошуки. Адже й Січі були можливі "варіанти": окрім козаків, можна було податися в Щурсаки, в служки монастирські, стати братчиками, вченими чи панотцями.

Певно, були серед прихильників зачіски "під горщик" і холостяки дозріли. Вони прагнули в отакий спосіб утримати молодість...

Проте, краса пожертв вимагає: де волосся - там і його хвороби. Де зачіска - там і догляд за нею. Повний реєстр вживаних зусиль важко відтворити сьогодні. Проте відомо: аби волосся не сіклося, не випадало, до напоїв додавали відвари трав яглиці, півонії степової та похиленої, полину половецького, коренів лопуха, кропиви, першоцвіту.

Часто-густо посивіння волосся та облісіння спостерігалися після стресів, говорячи по-сучасному (загибелі побратима, смерті коня, важкої втечі з полону тощо). Тоді баби відливали козаку переполох, відпоювали його відваром суміші звіробою з деревієм.

Періодично волосся промивали відварами-настоями волоського горіха (брали зелену оболонку плодів), ромашок, полинів, листя ліщини й верболозу.

На Січі добре знали й про взаємозв'язок між станом зачіски та чоловічої потенції. Тому постійно їли хрін, часник, цибулю. У двох останніх віддавали перевагу зеленому пір'ю вільно ростучих дикунів.

### **Рецептар до розділу "Зачіска"**

1. Полин таврійський - 15 г полин половецький - 15 г полин гіркий - 15 г вода - від 500 г до 600 г. Відварюють, настоюють, додають у напої. Не вживати при хворобах печінки!
2. Півонія степова, півонія вузько листяна, півонія похила - клубені їдять по 3-5 г щоденно. Відвар трави, зібраної до квітання (15 г півонії - 200 г води), п'ють, додаючи до медовухи.
3. Звіробій плямистий, звіробій діркуватий - 20 г деревій звичайний, трава - 10 г вода - 300 г. Заливають окропом траву, настоюють 4 години у духовці. П'ють дрібними ковточками за день. При стресах, переполосі.
4. Кропива жалка, кропива блискуча, кропива смугаста, кропива дводомна - по 10 г кожної, вода - 500 г. Відварюють на маленькому вогні, щоб залишилися дві третини розчину. Настоюють, проціджують.. Додають по 2 ст. ложки відвару на кухоль (400 г) медвяних настоїв.
5. Цибуля синьо-блакитна, цибуля ведмежа, черемша, цибуля кругла, цибуля лісова - дикий часник, листя, цибулини, особливо навесні та перед походами. Одночасно зміцнювали чуприну.
6. Часничниця лікарська. Стручки їли свіжими або в борщі замість перцю. Листя (жменя) на склянку води заварювали. Ним обмивали бороду та голову після гоління.



## У вільну годину

Спробуйте уявити собі денний розклад звичайного запорожця погожої весняної днини.

Отже, за звичаєм батьків, прокинувся з сонечком. Помолився. Повів коня купати. Разом із ним (холодна вода чи ні) помився і сам. Віддав коня джурі - хай пасе. Поснідав у гурті. Тоді - військова підготовка: джигітівка або інші вправи з шаблею чи конем. Побіжно зауважимо: робив це без наказу курінного, на засадах свідомої дисципліни.

Будь-якої хвилини небезпека могла покликати до бою, де життя та цілком залежали від військової майстерності. Звичайно по черзі кожен кіш висилав наряди охороняти Січ. Хтось допомагав готувати для козаків куреня. Вільні ж від громадських обов'язків теж марно вештались: полювали, рибалили, вантажили товари крамарям, торгували пивом і медовухою.

Коли ж випадала вільна година, провадили її так, що іноземці (дипломати й купці, інженери чи мандрівники) свідчили: козаки - гультяї, весь час. А секрет був у тому апетиті до життя, у природному смаку до гурту й жарту.

Суворому прелату з Ватикану не сподобалася гра в карти. Бодай би ще на гроші. Так ні! Переможеного б'ють по носі чи по вухах! А навкруг - гурт регоче.

Панам з Речі Посполитої, і самим до оковитої причетним і прихильним, дивно було бачити козацьке чаркування по шинках. П'ють шалено, а пам'яті й гідності не втрачають. Заливши баньки, не хапаються, як дрібна шляхта, за шаблі. Хіба що міряються силою (боротьба й різні вправи для рук). Здавалося панам: вправність у бою, мужність козаків мовби з неба падають!

...А чи вмієте ви слухати? Ні, не просто слухати, а саме чути, розуміючи серцем. Тоді збагнеш втаємничений сенс виразів "байдикувати", "байдики бити". Чи не чується вам їхня спорідненість із Вишневецьким-Байдою? Засновник Хортиці, він, мовби лінуючись, підходив до військової справи, наче байдужим був до дисципліни у своїй ватазі. Але Ж кожному ясно - без неї, без майстерності козацької, не було б перемог те дипломатичних успіхів. Це добре розумів ворог-султан, що звав Байду до себе на службу. Зовнішня безтурботність мала приховати справжню силу, волю, вправність. Якцо, приміром, Сагайдачний до своїх 10 тисяч січовиків легко збирав ще вшестеро більше вправне військо, значить, на 290 а гаком островах Славутича велася постійна військова підготовка.

Отже, відпочинок був одночасно своєрідним заслоном від ворожих, шпигунських очей - бо десь тоді ж проходив козацький вишкіл. Крім картярства, молодь охоче вчилася грати на музичних інструментах - бандурі, лютні, кобзі. Серед духових переважали сопілки, інколи роги, дехто гецав на ударних - на тулумбасах та бубонах.

І ще іноземці засвідчували: коли потрапили козаки під владу царату, 90% чоловіків і майже 70% жінок серед них були письменні. Про планову музичну освіту на Гетьманщині

тоді й не чуто було. Проте сліпий, порубаний козак робився бандуристом. А бандура - досить складний інструмент. Отже, ази гри на ній опановували заздалегідь. Тобто своєрідна підготовка до "пенсії".

Далі, на Січі було 42 церкви стаціонарні й ще дві похідні. І дзвонарів для них не купували, по чужих світах не шукали - знаходили серед своїх.

То чому ж не згадували іноземці про козацьку музичну освіченість? Бо, певно, вважали її "варварською". Звісно, не було на Січі величних органів, аристократичних арф та клавесинів. Бо - зовсім інші умови життя й відповідні традиції. Мелодії, козацькі марші жахали-лякали чужинців. Деяке уявлення про них давала так звана "яничарська музика". Адже більшість яничарів були потуречені, малими ще забрані в полон українські діти. Отже, козацькі мелодії, а згодом і відповідні церковні псалми хтось же складав! Тобто були тут і власні "композитори" (пишемо в лапках, бо тоді ще терміну такого не існувало).

\* \* \*

Молодь козацька, відпочиваючи, бавилася насінням та жуйкою. Насіння лузали гарбузове - тоді ще не дійшов соняшник до України. Лузаючи, одночасно лікувалися, зміцнюючи здоров'я. Сире, підсушене - воно багате на цинк, мідь, інші мікроелементи. А вони - яснам і зубам підмога і пожива. Зернятко, ядереце - печінку чистить, глистів гонить. Шкарлупа добре за зубну щітку править.

А підсмаженого насіння додавалася певна кількість вуглику. Він, вуглик, попереджав харчові отруєння, загалом розлади шлунку. Не було у тодішньої молоді ані "Бім-Бому", ані "Турбо", і "Орбіту" без цукру не було. Що ж вони, нещасні, жували?

Уявіть - природні жуйки! Перш за все - віск бджолиний. Із сото-медом! Шапками мед збирали!

Далі - клеї з підтьоків вишні, черемхи, терену, горобини. Замало? їдайте ще клеї диких груш із яблунями.

Понад річками, у протоках вилловлювали кореневища рогози, лепехи, тростяника. Виварювали їх до м'якої маси, додавали клеї для міцності. Як застигла, ось вам і жуйка. Десь далі на Північ вживалися жуйки із живиці - "сліз" поранених ялин та сосон. А який результат? Не знали січовики ні карієсу, ні інших хвороб зубів. Не потрібні їм були стоматологи! Білозубі посмішки предків наших світяться на полотнах Репіна, Ярошенка, Пимоненка, Крамського.

\* \* \*

Певно, вчили молодь й іноземним мовам. Вигадка? Ні. Факт. Козаки були письменні на якій мові? На церковно-слов'янській. Ось вам - раз. Серед них за звичай було балакати

турецькою, татарською, польською. Ось вам - ще три. Поміж старшин чимало було що говорили німецькою, волоською, угорською, навіть латиною (останньою і писали).

Що ж вони, знання, - із молоком матері всмоктувалися? Ні, хтось же навчав! Бородаті-пихаті бояри московські тягли до посольств толмачів. Пани польські теж перекладачів до дипломатії залучали. Так само - і Блискуча Порта. А Січ обходилась без них!

"Скільки ти знаєш мов - стільки у тебе друзів", - каже народна Мудрість. А поза тим, володіння кількома мовами - то й тренований Голосовий апарат, і усталена добра пам'ять.

...Так "байдикували" козаки у вільну годину. Щось схоже на сучасне молодіжне дозвілля із іноземними гумками, плеєрами, магнітофонами. А щось... Кожному - своє: козаки не знали комп'ютерних ігор, а сучасні юнаки часто не знають іноземних мов.

**Чому їли вовчатину** Козаки не були б козаками, якби підходили до полювання без вигадки, лише як до здобування м'яса. Крім усього, тут були й деякі медичні секрети. І зауважимо: у зимовому одязі робився один виняток - для вовчої шкури...

Чи їли козаки вовче м'ясо? Певно, що так. Хтось скаже: "Як то можна вовчатину їсти?! То ж майже псина!"

Шановні, а ви спочатку днів зо п'ять поголодуйте - тоді побачите, чим гребуватимете. Згадаймо до того ж, що, припустимо, у корейців та китайців м'ясо собаки - делікатес. А в інструкції американським підрозділам по виживанню написано: "...аби вижити, слід їсти все, що рухається, окрім тварин отруйних".

Ще від далеких язичьких часів у деяких народів залишилось особливе ставлення до тварин. У чорних хорватів (з якими в нас багато спільного генетично й мовно), коли в сім'ї один за одним помирали хлопчики, нового синочка називали "Вилк" (вовку присвячуючи). Цього звіра хорвати і зараз вважають не лютим, а розумним, здоровим, довголітнім, могутнім. А упередженість до вовків іде з європейського Середньовіччя. Козацька ж оцінка - ближча до хорватської. І тому не вбивали вовка, як сучасні мисливці, навалюючись на нього гуртом, а добували в борні, у чесному змаганні: цінували й поважали сильні риси супротивника.

Козаки вважали: хто їсть вовчатину регулярно, взимку особливо, - житиме довго, зберігаючи гострий слух і зір. А свіже вовче м'ясо, прикладене до рани, загоїть її миттєво, "як на собаці". М'ясний відвар натщесерце чи перед сном відводить лихоманки. А це чимало важило для тих, кому доводилося жити поміж річок, боліт, озер, кому оті лихоманки, як кістка в горлі, стали...

Вовчою шкурою (хутром), розпареною над киплячим казаном, розтирали болюче місце, коли "поперек узяло". І спали, шкурою обмотавшись. І часто вставляли вранці вже здоровими.

Одна з січових реліквій - бунчук - робився з кінської гриви та вовчого хвоста.

Отож козак, уполювавши могутнього, хитрого одинака, брав від нього зуба. Оберегом на шию вішав: вірив, що зуб вовчий татарські стріли відведе.

Відомі й рецепти трав'яних наварів на "вовчій воді". Що то було? Густий бульйон чи розведений? З м'яса чи кісток? Зараз сказати важко: відповідь захована в п'яті століть.

**Хода та їзда**

"Прохогом", "підтюпцем", "поволі", "притопом", "похапцем" - будь-який прислівник руху оберіть, усі вони підійдуть до козацького пересування. Предки вміли по-хазяйському використовувати і коня, і власні ноги.

Про ноги тут мова піде лише побіжно, а от про коня... Власне, про вершника на коні. Ось скаче прохогом гонець-посланець молодий. Ні себе, ні коня не жалючі. Може, й пожалкує згодом...

Цікаве слово "прохогом". Отой "жог" - степова пожежа. Бачили, суха трава горить? Ніщо зупинити вогонь не в змозі. А як палають Іза, комиш? Воді під їхнім корінням не зупинити, навіть не зменшити вогню. Отож, "прохогом" - "подібно вогню", "як при пожежі", "для пожежі".

У поході ж загін пересувається інакше: без напруження, зберігаючи сили, заощадливо. До місця можливого бою кіннота діставалася ярами, виярками, балками, а найбажаніше - руслами річок. По-перше, тебе не видно з рівнини, зі степу. По-друге ж - по тих місцинах доволі було трав соковитих: коням харчування забезпечене. І рухались неквапно, поспіль...

Вершники підсвідоме, проте неодмінно й жорстко робили самомасаж. Чому жорстко? Бо робивсь сідлом та твердою спиною коня. Зрештою, УСІ чинники однакові. Окрім темпу.

Гадаєте, у джури, козацькі, ординарці брали зовсім юних, бо посада, мовляв, неprestижна? Не лише! І знов-таки диктував кінь. "Прохогом" - то від 30-ти до 50-ти ударів-коливань по м'язах стегон, сідниці, тулубу на хвилину. "Поволі" - лише 10-20. Перше викликає збудження, величезну нервову напругу вершника; друге - повне розслаблення, а інколи - ейфорію. Кажучи про відпочинок у поході, мали на увазі якраз Пересування поволі.

Щоб відновити сили після руху стрімголов, потрібен час. У юнаків термін відновлення набагато коротший, у статечних - довший. Про похилих уже годі й казати. Отже, запрошуючи в джури, мали б писати в об'яві: "віком до 17-18". Будьте певні, аби й платили за гін по золотому, не пішли б чоловіки у вістові. Не витримали б. Але й із джур напругу в кошові - теж навряд. Не було серед козацтва "п'ятнадцятирічних капітанів". Знаєте чому? Вірно. Знову-таки диктував кінь. Бо його масаж впливав через тіло на плин думок. У підлітків-юнаків вони ставали більш летючими, стрімкими; дозрілі люди розбурхувались тимчасово, що в бою давало незаперечну користь. Але рух цей (головне!) вибивав із ритму звичного.

Навпаки, рух повільний сприяв розважливим, глибоким думкам. Фехтування, приміром, вимагає швидкості й точності рухів, а для того - високих показників статичної сили м'язів передпліччя, усієї руки, спини та ніг. Для цього користуються прийомами погладжування, пощипування, ручної вібрації й тиску. Усе це комплексно присутнє в їзді верховій. Кращого масажу перед двобоєм годі й бажати. Не перестаєш дивуватися розумній доцільності козацького буття.

Цікаво співставити верхову їзду з китайською чжень-цю терапією: на шкірі поперека, сідниць, задньої поверхні стегна нервових точок порівняно небагато й залягають вони дещо глибше, ніж по інших ділянках шкіри: вимагають більш солідного масажу. Отже, масаж у сідлі, масаж верхи цілком доцільний і доречний...

Виникає заперечення: то, мовляв, сива давнина, цікава історія, але практичного виходу на сьогодні воно не має. Дозволити собі мати коня можуть лише дуже багаті люди поміж "нових українців". Регулярно відпочивають верхи і зовсім одиниці. Загалом народу нашого бачить коня: а) у цирку; б) на іподромі; в) у зоопарку; г) дуже рідко - у

селі. Виросли й відійшли вже цілі покоління нащадків козацьких, що за все життя коня навіть рукою не торкнулись. То навіщо ж писати про вершників минулого? Лише для екзотики? Ні!

По-перше, серед наших масажних знарядь загальною відсутній такий, як сідло "верхівець". А має ж бути! Діти, які багато чого сприймають гостріше й вірніше від дорослих, зберегли таку гру-тренінг, як "гойдалка на дощі". Та гра - саме осідлана партнерами дошка-сидіння-сідло, а за коней правлять власні ноги. А яка ж після неї бадьорість тебе охоплює!

Якийсь подібний прилад-знаряддя з м'яким приземлінням, з амортизацією при поштовху буде, безперечно, корисним для відновлення після поліомієліту, для коригування статури при кіфозах, сколіозах тощо. Простота виготовлення, дешевизна такого приладу - додаткові свідчення на користь.

По-друге, говорячи, що сучасники "безлошадні", припустилися ми свідомого перебільшення. То чиста правда - вороного не маємо. Але щоранку коней сідлаємо. Ті коні - власні ноги. Від того, в якому темпі почнете день, залежить ритм вашого життя, навіть успіхи та фіаско в справах...

Як воно звичайно ведеться? Спочили на рівні, пішли вмиватися: обличчя, руки, в кращому випадку - груди, голова, спина. А ноги? Ген, обійдуться!

Але ж наші руки й груди теплої пори свіжим вітром дихатимуть, а в шкарпетки й взуття заковуємо на цілий день! Коли людину забивають у кайдани - знущання й мука, а як ноги - то нормально; них згадуємо, лише як заболять. Ну добре, від "м'яких кайданів" (взуття) відмовитися вже не можемо. Тоді хоч подивіться, як цирковий ходить: візьміть з нього приклад!

"Щоб я у якоїсь кобили вчилася?! - фиркне примхлива дівчина чи молодиця. - Таке скажете!" І даремно. Поміж нас (навіть спортсменів) ошадливо, гармонійно, правильно ходять переважно лише гімнасти. Красиво? Красиво. Корисно для здоров'я? Так. Пересуваються вони саме на зразок коней: хвильоподібно, гармонійно. У русі поступово беруть участь м'язи ніг, поперека, тулуба. Поступово і послідовно. А більшість викривлень хребта, радикулітів, остеохондрозів, розладів у ті м'язів - саме від невміння ходити. Хибна осанка, горбкватість - теж...

...Між іншим, "ота кобила" перед файною ґаздинею ще одну перевагу має: підкови, педикюр залізний. Адже оті підкови рятують, міцно тримають усю стопу! Справжній господар подбає, аби підкови ратицям пасували, ноги не травмували, довго слугували. Кінь має "взуття" точно по нозі. А ми, особливо жінки? Дехто з них ладен розтоптувати модні черевики навіть на номер-два менші, ніж потрібно, шкодячи нозі, ході, здоров'ю взагалі! І часто закаблуки носять - то "шпильки", то височезні "платформи". Ходять й інколи похитуються, мов п'яні. Краса вимагає жертв? Послухайте й про жертви. Часто модниці наші скаржаться на головокружіння, запаморочення раптове, головний біль. Винний у тому - мозочок, головний орган рівноваги. А роботу його непомітно, підступно, наполегливо розладнує хибна хода. Намагаючись підладнати діяльність м'язів ніг, усього тулуба під вихиляси і примхи модних закаблуків, малий мозок, сусід і помічник великого, перенапружується. Ось вам і результат. Можна сказати впевнено: більше половини жіночих неврозів походять від закаблуків...

А козаки такої халепи не знали: ходили або в чоботах, або босоніж. Пересувалися вільно, широко спираючись на всю стопу, рухаючись хвильоподібно. Згодом муштраки, фельдфебелі аракачєєвські лаялись, навчаючи їхніх нащадків: "Що це ти, наче за возом

ідеш!" Та мали рацію "хохли сиволапі" - подібна хода природня, дає змогу долати без втоми великі відстані. А під час війни - зберігати боєздатність, просто з маршу вступати в битву. На рівному плаці, на параді, можливо, отой стройовий крок, урочиста хода виграє. Але для справи, для здоров'я воно непридатне.

Навчили ж козаків вільній ході коні. І цирковий кінь здатен підлазнатися під будь-який музичний ритм, а ось під "рок", під "попсу" свідомо не буде: така музика входить в протиріччя з ритмом його нормальної ходи.

...Отже, наші "коні"-ноги потребують постійної й розумної уваги та поваги, їх, як і коней, треба мити-купати регулярно. Як коней чистять, пестять, так і голіностопа слід масувати хоча б по 10-15 хвилин щоденно. При найменшій нагоді дайте їм подихати - ходіть босоніж!

Не одразу, звичайно, але через місяць-два після "лібералізації" режиму для ніг відчуєте позитивні зміни. Подумайте і про взуття. Краще поладнати, відремонтувати старі черевики, до яких ноги вже звикли, ніж змушувати їх влізати в нове, модне взуття, до якого доведеться довго пристосовуватися. Тим більше, з роками м'язи ніг стають слабшими, їм усе важче долати "опір" нових черевиків або чобіт. Проте і надмірно м'яке взуття, оті капці султанських гаремів, над якими сміялися, кепкували запорожці, - хоча ногам любо, але й воно шкодить: без твердої опори розбовтуються голіностопні суглоби.

І ще на останнє: 90-92 % жінок велику увагу приділяють черевикам, а серед чоловіків - лише 12-15%. Чоловіки часто не беруть до уваги головокружіння, шум у голові (мовляв, учора добряче "погуляв"). І так пропускають початок гіпертонії. Тому серед них частіші інфаркти, інсульти. Бо лікуватися починають. Така думка лікарів Америки, Швеції, Франції.

"Подбати про коня і власні ноги - справа козацька!" - посміхаються нам здаля прадіди-запорожці. Самі не призвичаїлися... Може, хоч привчимо?

### **Купані в травах**

*"Ми самотні в безмежжі.*

*Хай нам сняться степи".*

### **Ліна Костенко**

Острів і Славутич. Хитка очеретяна твердь і заводь. Озерце та напівзатоплені луки. Коротше кажучи, без води Січ, хоч мала, хоч велика - нікуди! Так само, як і купатися в травах. Таємні вихляси спокійного, поміркованого, урівноваженого українського менталітету. Традиція від моди різниться. І коли звичай зберігся Вдовж віків, коли й зараз на Івана Купала, та й після нього, молодь залюбки купається в травах, для того мають бути досить міцні практичні чинники.

Вода і трава у свідомості пращурів - не суперниці, а сестри, улюблені доньки Матері-Землі. Одна з одною переплітаючись, одна другу Доповнюючи, пестять вони та гартують, вирощують людей. Козаків-хліборобів, жінок з діточками. Сивих чумаків та кобзарів статечних. Гурт народний. Щоранку, мов у свято до церкви, сунув загал на пашу, на Луки.

Якими ж були вони тоді - і Великий Луг, і луки з лучатами та Луговинами? Що росло і хто жив там?

У книзі Жана Шерера "Літопис Малоросії або Історія Козаків України", де ретельно перераховані птахи, звірі, риби, дерева й чагарники України, про трави (окрім комишу та очерету) - анічирк! Військовий і дипломат, Ж. Шерер, подібно до інших іноземців, що описували нашу землю, до трав ставився байдуже. Тоді такі зверхники трав не бачили, в

обличчя не знали.

Інакше ставлення було у степовиків: трави - то захист від ворогів. Коли вони ховають людину цілком - чим не ліс? Трави - харч коням та іншій худобині. До речі, суперечки між Катериною Другою та козацькою старшиною й по травах пролягали. Імператриця (німкеня, схильна до абсолютного порядку) дорікала: занедбали, мовляв, Дике Поле та Південь України. Землю не орють, житами-пшеницями не засівають. Козаки ж уперто стояли на своєму: навіщо хапати вище голови? Хліба народові вистачає; шляхи для продажу зерна перекриті султаном; а торгівля отим зерном з Європою дає малий прибуток. То ж краще зберігати для нащадків плодючі землі недоторканими...

Час довів правоту пращурів: навіть за мале полегшення умов торгівлі саме лиш господарство "Асканія-Нова" Фальц-Фейнів годувало пшеницею мало не пів-Європи. Ще й степ заповідний зберігало. Бо все робилося розумно, пропорційно. Царицині ж скороспілі поміщики лише виснажували землю, відкриваючи-торуючи шляхи посусі, суховіям, сарані...

Проте повернемося до складу трав і сенсу купання в них. Степові трави - то здебільшого були злакові: війники, мочула, м'ятлик, степова тимофіївка, різновиддя численні овсеців та вівсюгів. Усі вони квітували разом у травні-липні. До них додавалися вологолюбні види: лукова шавлія, гірський клевер (конюшина), еспарцет пісковий, прямий чистець, гірський порізник тощо. Ми перелічили зелених аборигенів підзони лукових степів. Що ж до зони типових степів, то їхнє "населення" становили дерноподібні злаки, головним чином - типчак і ковила. А саме: ковила українська, ковила-волосатка, ковила Лесінга. До них прилучалися проникаюча та степуюча шавлії, вузьколистяна півонія, серповидна люцерна, благородний деревій, Конотоп - клевер червоний та інші.

Ті степи починали квітнути ще раніше - із квітня. Незалежно від складу різнотрав'я, пилко його у поєднанні з россою становив своєрідні, неповторні стимулюючи ліки. Щось на зразок женьшеню, маралового кореню або зеленого чаю.

А процедура козацьких зелених ванн досить проста: після купання в річці чи озері голими, ще мокрими заходили в хащі трав. Ішли повільно. Росяно-пилкова суміш нашаровувалась на шкірі. Дещо подібне практикують зараз збирачі наркосілля. Вони також голі заходять у квітучі індійські коноплі. Пошвендявши там досхочу, вилазять. Пилко з тіла зіскрібають. Ото і є сировина для наркотика. З неї готують анашу. Збирачі наркоманами не стають, бо стикання їх з коноплями короткочасне. Козаки ж, навпаки, мали на меті довгий контакт пилка зі тривалий. Тому висихали остаточно вже в затінку. І тоді лише втрачався дуже повільно, бо весь час зволожувався потом. Наслідки такого купання можемо врахувати лише опосередковано. Жан писав: "Раніше, у давнину, в Малоросії зовсім не було лікарів. Їх заступали старі жінки, які так добре знали ботаніку та природу рослин, що лікували всі хвороби простими засобами і з величезним успіхом" (ст. 69) Йому в унісон додає французький історик П'єр Шевальє "Козаки міцні, спритні до всякої роботи, невтомні, сміливі і хоробрі". свідчили історики польські, посли з Натикану, перські купці, які письмові згадки про тодішню Україну. Так, католицький прелат Ієн захоплюється гостротою зору січовиків, які за 100 кроків пострілом з пістоля "свічку гасять". Якщо скласти реєстр сучасних хвороб, з якими січовики навіть і не зналися, досягнення тодішньої народної медицини стануть очевидними...

Нечутливість, несприйнятливність українців до хвороб народжувалася попередне загартування. А згодом, звичайно, - і генетичне. І купання в травах тут посідало почесне місце. На жаль, зневага до "селюцького відьмування" зробила чорну справу: наукова

медицина геть відмовилась від диких злаків, зокрема, від ковили та війників. Окремі рецепти народної терапії ще утримуються по селах, на регіональному рівні. Підіймається фітотерапія й по містах. Варто об'єднати всю оту рецептуру, переоцінити, ввести до практики лікування. По-перше, для зцілення серцево-судинних, легеневих хвороб, печінкових. По-друге, в ланці таких "не важливих", як вегетоневрози, посилене потіння, заїкання, а серед народних - наврочування. Дійсно, від них не помирають. Але й не живуть повноцінно, з насолодою...

Найголовніше ж, якщо керуватися принципом гомеопатів "подібне лікується подібним", - саме трав'яними купаннями варто лікувати наркоманів і токсикоманів. То буде як спільний дарунок січовиків і старого лікаря-фітотерапевта Майбутньому.

### **Лікувальна одежа**

На славетній картині Іллі Рєпіна "Запорожці" лицарі степові зображені голі до поясу. Чому? Може, автор хотів провести паралель між ними та героями Давньої Еллади? Але Рєпін - художник-реаліст: до найдрібніших деталей підходив з прискіпливістю справжнього історика. Тим більш - до "Запорожців". Адже мав за консультанта такого знавця козаччини, як професор Д. Яворницький. Відповідь знаходимо в книзі вже згаданого Ж. Шерера, посла французького короля при дворі Катерини Другої (видана в Парижі 1796 року під назвою "Історія Малоросії"). Серед речей, що найбільше вразили автора, знаходимо й таку: "Запорожець, виловивши великих осетрів, виварює з них у котлах жир. І отим риб'ячим жиром просякає нову полотняну сорочку й дає їй просохнути. В обробленій таким чином сорочці воші не заводяться. Козак носить її без прання, аж доки вона не зробиться зовсім вітхою".

Щоправда, гадаємо, посол тут припустився принаймні двох неточностей (аби не сказати помилок). По-перше, число вояків у Січі сягало від 10 до 20 тисяч. Де ж на них усіх осетрів настати? Тому, вважаємо, основною сировиною для витоплення жиру були не осетри, а соми великі.

Друге. Йдеться не про побутову повсякденну сорочку, а про похідну. Взагалі, в гурті вона дуже смерділа. А в морських експедиціях-походах (що тривали іноді й по півроку) вітер провівав.

Дуже важливо було сипняку не нажити. Бо сипняк часто-густо ніс вірну погибель. Подібне ж просякання мало місце і по таборах-паланках. Тому й сидять козаки при столі голими. Можна обуритись варварськими звичками. А можна й похвалити прашурів за практичний розум. При довгій облозі табору могли спалахнути епідемії від поганої води чи їжі. Але сипняку ніколи не було!

Сучасники Шерера - графи, віконті, маркізи, навіть королі - воліли краще сприскуватися парфумами, аніж купатися. Наші ж пірнали в не завжди теплі води Славутича, взимку обтиралися снігом. Та ще й отого дотепного способу позбутися вошей докумекалися!

Отже, соми та осетри були для них лікарями-епідеміологами. І це не єдина послуга, яку надавала козакам риба. А водилося її тоді по річках та затоках, озерах, гирлах - сила-силенна! Судаки, соми, лящі, коропи, лини, щуки, окуні та ще безліч дрібної риби. Ж. Шерер свідчить, що багато було осетрів, білуги, оселедців теж не бракувало.

Отже, другою профілактичною допомогою була їжа. По лісах чимало водилося птахів та дичини. Але запорожці не були м'ясоїдами. По-перше, полювання важче, ніж рибальство. По-друге, релігія їхня одстоювала пісну їжу. З нашої точки зору, рибне харчування - лікувальне. Так само як варене (на вогнищах, в казанах) для здоров'я



краще ніж смажене.

Риба дозволяла козакам сідати до столу лише двічі на добу, вивільняла час. Риба давала їм довголіття, чоловічу снагу. Вона ж захищала козацькі гурти від численних пошестей. Проте не тільки. Коли виявлялась у когось за давнина глибока рана (нагноєна рубана колота), її змащували маззю, виготовленою з трав, розчинених у риб'ячому жирі. Він (вірніше, емульсія з нього та води) був супутнім продуктом при готуванні варених страв.

Старшина, гетьмани, отамани гинули від поранень смертельних. Проте в історичних хроніках не знайдете згадки про безногих чи безруких калік. Хоча, зрозуміло, тут діяли і "закони жанру".

Але ж, звичайно, інваліди траплялись теж. То були переважно сліпці-кобзарі. А якась часточка калік жила по монастирях та біля церков. Та їх було дуже й дуже мало.

### **Секрети довголіття кобзарів**

Бандура та її попередники - кобза, ліра - інструменти дуже древні. Але (не побоїмося повторень) - і вічно молоді, бо кожен виконавець прагне в ній щось вдосконалити. Що ж до віку - трапляються вони й двохсот, і трьохсотлітні.

"Ну то й що?" - скажуть скептики. У світі відомі скрипки, органи набагато старіші. Але порівняйте умови, в яких зберігаються шедеври Гварнері чи Страдіварі. На них же дмухнути не дають! А голубонька наша - вітрами бита, зливами нищена, пилом доріг дряпана. Та й після цього чисто бринить її голос! Видно, справді береже стареньку Бог та доля. Так і кобзарів чи бандуристів. Прості підрахунки показують: коли не траплялося нагоди наглої смерті насильницької або, як у Ходасевича, від тяжкої хвороби, жили кобзарі по 75-80 років і більше. Це при середньому показнику життя чоловіків у тогочасній Європі 55-60 років. Чільне місце серед них посіда Остап Вересай, який не лише досяг дуже поважних літ, а ще й вдруге побрався із співочою пташкою, подругою давньою - Параскою. Хто захоче знати більше, хай звернеться до чудових віршів М.Т. Рильського, йому присвячених. Повторимось - ділили долю своїх бандур кобзарі, ночуючи в полі та лісі, харчуючись чим Бог пошле, п'ючи коли кристалу воду криничну, а коли й каламутну з калюж. Здоров'ям не дуже опікувались, лікуватися не мали де, жіноцтво їх не викохувало. Од села до села йшли пішки. Кажучи сучасною мовою - постійно перебували в екстремальних умовах. А жили довго. Де ж секрет?

Звісно, у способі життя. Кобзарі харчувалися начинням простим, але не забрудненим радіацією та нітратами, спали на свіжому повітрі. Не палили, пили горілку рідко. Багато пересувалися пішки. Дуже ревно в Господа вірили. Проте головна причина довголіття народних співців - сама бандура.

Серед струнних її нема з чим порівняти за будовою. На дерев'яні її частини (корпус, деки, шийки, резонатори-решітки, плектри) йшли обов'язково різні породи дерев: липа, вільха, вишня, клен, рідше - бук, дуб, калина, горобина, береза. Вимоги суворі: висока резонансність. Тобто щоб звук підсилювали і не спотворювали. Тоді - витривалість. Щоб десятиліття господарю служила, щоб, переходячи з рук до рук, не старіла, а кращою ставала. При тому - в польових умовах. А ще - аби власного звуку до пісні не додавала, лише відтворювала мовлене струна і голосом. Тепер про струни, їх є два різновиди: баси й приструнки. Перші робляться з металу, як у скрипки чи гітари, другі - з овечих жил. Загальна кількість їх коливається від 24 до 60.

З точки зору медичної, маємо надпотужний генератор різноманітних коливань. Граючи чи репетируючи, кобзар встановлював бандуру так, що звукові коливання

охоплювали найважливіші частини організму: область серця, сонячного сплетіння, печінки, підшлункової залози. Начебто поза впливом залишалися нирки й селезінка. Проте через системи нервових взаємозв'язків потрібний ритм коливань бутів чи струнків доходив і до них, а через низку кісток-резонаторів, а також через вуха - до щитовидки, гіпофізу. Опоненти кажуть, нібито ці коливання занадто слабкі, адже бандура - не орган, туба чи литаври. На подібні закиди можна відповісти. Не так давно з цих самих причин відкидали гомеопатію та лікування травами. Нині доведено, що малі дози, слабкі відвари та напари можуть впливати на хвороби, одужання, стан здоров'я навіть сильніше, ніж середні та великі. Більше того - доведено небезпеку, шкідливість для нас надмірностей. Чи не від них походять алкоголізм, наркотична залежність, алергії?

Неабияке значення у зміцненні організму кобзарів відігравав психічний настрій. По-перше, народних музик ніхто не примушував, як то було часто-густо зі скрипкою чи піаніно, з раннього дитинства регулярно грати на інструменті всупереч бажанню. Отже, зникав негативний елемент, коли п'єси подобаються слухачам, дають їм насолоду, а виконавець репертуар свій глибоко ненавидить. Кобзариками здебільшого ставали поводити-підлітки. Вони бачили повагу народу до кобзарів, захочувалися дідівським прикладом та славою, тому просили навчити грати на бандурі. Дорослі, батьки та бабусі дітей не гнітили.

По-друге, виконавець брався за інструмент, не силуючи себе, при доброму гуморі. Вони репетирували, тим більше виступали, коли душа просить. Уроки проводилися часто, як у футболі, - при будь-якій погоді.

По-третє, довголіттю українських кобзарів сприяла аура, навколишнє оточення. Вони жили спільно з українським селом, а раніше - з вільним козацтвом. Ця єдність створювала піднесений настрій, постійну бадьорість глашатаїв народних, нескореність.

У спогадах, легендах, переказах ви не знайдете німічного, глухнучого кобзаря. Падали вони, мов дуби. До самої смерті доглядали самі себе і з ложечки їх ніхто не годував.

Вражає і творча активність: вдосконалювали свій інструмент, створювали думи й пісні і в сімдесят, і у вісімдесятилітньому віці. Практично - до самої смерті. Так само вони не втрачали чутливості пучок, сили рук аж до самого трагічного фіналу. Та картина була б неповною, коли не торкнутися, хоча б побіжно, впливу бандури на здоров'я слухачів.

Полюбляли гру на бандурі Леся Українка, Кропивницький, Старицький, Карпенко-Карий. Ну, ці хай за спорідненістю...

Серед прихильників бандури зустрінемо і Петлюру, Махна, Коновальця... Любив зображувати гру на бандурі в п'єсах та романах Володимир Винниченко. Воно бралось просто з життя: на початку минулого сторіччя багато хто з українських учителів, лікарів, агрономів більш-менш вправно володів грою на бандурі. Усі любили слухати народних митців, одноставно відзначаючи благодійний вплив: після такої музичної вечірки - "ніби в росах купані".

Уже в повоєнні роки авторові пощастило бачити зблизька відомого бандуриста Володимира Андрійовича Кабачка. Приємно вражала його спокійна лагідність, доброзичливість до молоді та загалом до людей. Ставши педагогом, він вражав нас абсолютною відсутністю заздрощів, відразою до пліток. А в артистичному світі то - не дуже часте явище. Володимир Андрійович радів успіхові не лише своїх учнів, але й будь-якого здібного артиста...

Гадаю, що незабаром роль бандури буде належно оцінена. Відкриватимуться школи бандуристів для дітей і дорослих. Працюватимуть кабінети музикального лікування, де чільне місце посяде бандура: за допомогою гри, спеціальних вправ розроблятимуть анкілоз суглобів рук, лікуватимуть поліартрити, особливо серед літніх людей. Грою ж виправлятимуть слух. Навіть "озвучуватимуть" (виводячи коливання на кістки зап'ясть чи ключиць) глухих.

Лікуватиме бандура і розлади внутрішніх органів: адже коливання грушової її частини дивним чином співпадають з коливаннями здорового серця; басів та приструнків - з коливаннями печінки; деки - з коливаннями шлунку і т.д. Отже, не людина настроюватиме бандуру, а бандура орієнтуватиме хворі органи на нормальні ритми-коливання.

**Який тютюн курили запорожці** Ніде правди діти: козаки янголами не були. Меди-пива пили, горілочки не цуралися. Що ж до тютюну та люльки - до них приязнь особлива була. Згадаємо гегелівського Тараса Бульбу, який головою наклав, кляту люльку шукаючи. А він же з реальної людини списаний. Навіть іноземці, буваючи на Січі, потім свідчили: козаки люльки з рота не випускають...

А тепер поміркуємо. При отій "загальній тютюнізації" випадки легеневих хвороб серед козаків були дуже нечастими. Тут ідеться про риси здорового побуту, які ми забули. По-перше, козаки ніколи не палили в хаті, у курені, навіть у землянці. "Бо там - Бог", - казали вони. Тобто - висіли ікони.

Отже, дим не їв їм легенів у закритих приміщеннях. Але ж палити вкрай хочеться!

І козаки знаходили компроміс: більшу частину доби перебували на свіжому повітрі. Від ранньої весни й до глибокої осені спали надворі. Тютюн тримали не в кисетах, а в маленьких міцненьких гарбузянках (званих "діжечками", "турчанками", "таракуцками"). З часом гарбузянка міцніла, ставала ніби костяна. Тютюн зберігався сухим. Не пліснявів, як, приміром, у нашої "Прими". То ж врахуймо ще: палити люльку здоровіше, ніж сигарети чи цигарки. Люлька часто гасне. Доводиться знов розпалювати, а заразом поміркуеш: чи не забагато палиш?

Головна ж таємниця була в самому тютюнові. Чистий турецький був дуже дорогий. Завзяті тютюнники добували його в різний спосіб: коли - за гроші, а частіше - шаблею, як трофей. А коли і як мито за перевіз через пороги.

Оскільки тютюну не вистачало, козаки примудрилися додавати в нього полину, а то й більше трав. У першу чергу - деревій, чебрець, полин, будяк, сухе листя валеріани, м'яти, борщівника. Усі ці трави мають лікарські властивості: заспокоюють нервову систему, знижують кров'яний тиск, поліпшують апетит та сон.

Отже, розважливість і мужність воїнів інколи залежала від тютюну. І коли запорізькі вояки майже не хворіли на астму, бронхіти, трахеїти, то це теж завдяки козацькому тютюну.

Хтось може заперечити: скільки ж шкідливих речовин у тому диму ж лишалося! Але ж і вплив гарячого диму через слизові оболонки бронхів та носової порожнини досить цілющий! Та й чи багато треба? Знову згадаймо про гомеопатію. І наукова медицина стверджує: не така страшна доза, як постійний вплив.

Нарешті, досвід адигейців, ульген, нівхів доводить те ж саме: вони самим лише димом лікують понад 200 хвороб. І досить успішно. Це підтвердила наукова експедиція Хабаровського інституту ще у 1975 році. Слід підкреслити: паління в козаків було розвагою, відпочинком. Воно заважало ані в походах, ані в селянській праці. Ще й лікувало. Хіба погано?!

А прадідівська традиція шанування хати та церкви й нашим курцям завадила б. Було б непогано, коли в боротьбі з наркоманією та токсикоманією наші лікарі застосовували б хоч подекуди й козацький досвід.

Адже серед козаків нічого подібного не було! **І з маком пироги** Межували з татарами й османами, попри бої, морські походи, а коли і завдяки їм, багато чого по-сусідські запозичували одне в одного. Часом - з військових хитрощів.

Приміром, брита голова й червоні шаровари козака-розвідника: побачать басурмани їх - за свого приймуть. Доки второпають - шукай вітра в полі! Уздрить численна чота кіннотників польських - зачіпати побоїться; а ну як за тим турком валка Османів - визнаної грози Європи.

Інколи ж запозичування були шкідливі. Скажімо, "подарунок" - куріння тютюну - від османів запорожцям. Або зворотний "дар" - хмільного - від козаків сусідам (адже, попри заборони ісламу, кількість п'яниць у війську султанському не скорочувалася!).

Пропаганді міцних напоїв сприяла й особиста гвардія правителя - яничари.

На тлі цих позичок видається дивним: наркоманія, зокрема куріння опіуму, не набула серед січовиків поширення, найменшого резонансу. Чому?

Етнографи та краєзнавці пояснюють дивний факт особливостями українського менталітету, вірністю традиціям та упертістю. Мовляв, коли розбещені багаті паші та їхня челядь "бавилися" опієм-гашишем, коли увесь Схід потопав у хмарах отруйного зілля, козаки залишалися вірними настанові князя Володимира: "Веселіє Русі єсть пити, не можемо без того жити!" Пива-меди витісняли наркотики, задовольняючи козачу потребу в розслабленні, у кайфі. Грала велику роль і потреба військова бути завжди у формі, на коні. Приклад ворогів наочно переконував: наркоман не здатен захистити власної оселі, він не воїн, загалом - ніщо!

Проте скільки сьогодні освічених, розумних нащадків козаків, знаючи шкоду і легких, і важких порошків, відчуваючи загибельність залежності від них, все ж у прірву втягуються!

Більш переконливими здаються нам пояснення народних лікарів та істориків медицини. Ми б назвали це гіпотезою імунізації, щеплення... з дитинства. Низка міркувань тут така. Козацький гурт-загал складали селянські діти. Селянкам було притаманне годування дитини грудьми аж до 1,5-2, а то й більше років. Ні про яких годувальниць, таких модних серед панянок польських, поміж заміжніх французенок, німкеней, й мови бути не могло! Від того користь подвійна: немовля не зазнавало психотравми, пов'язаної з відривом від рідної матеріної аури й переходу в чужі руки, а також було довго захищене імунними тілами маминого молочка від низки дитячих інфекцій, у тому числі й нервових. Аж доти, доки не сформувалась власна система захисту.

Далі і цікаве, і спірне: у жнива, у косовицю селянки, працюючи, вдавалися до "няньки": давали немовлятам замість грудей ссати суміш макового молока з хлібним м'якушем, загорнуту в чистеньку ганчірку. Нагадаємо одразу: макове молоко - не сік зелених рослин, а перетерте з водою (співвідношення - 1:2, 1:3) макове насіння з додачею меда. Народниці, згодом феміністки, соціалістки витратили безліч паперу замість нервових клітин, викриваючи панське гноблення. Саме воно, мовляв, змушувало годуючих молодичь знущатися над бідними малюками! Не уникнув загальної ліберальної думки у творах своїх і наш геніальний Кобзар. Тим часом селючки посміхалися й чинили

за віковичним звичаєм. Після "няньки" дитина міцно спала, ніщо не полохало її уві сні. Переляки серед "немовлят ниви" траплялися рідко. Отже, також і родимця-переполоху не доводилося відливати. Згодом земські статистики та лікарі з подивом підтвердили: по українських селах серед малят, підлітків, юнаків та дівчат значно менша частка нервових, психічних хворих, відсутні наркомани. (А по обох царських столицях, незважаючи на заборону церкви, тою капостою вже почали зловживати.)

Серед уболівальниць за народ ще більший шок викликав факт: заможні родини селян, що звільнилися від кріпацтва, від будь-якої панщини, з власної волі продовжували давати немовлятам "няньку".

Лібералкам довелося закрити тему. Останню крапку поставили польові хірурги. Безліч війн, у яких брала участь царська Росія, примножували кількість поранених солдат та офіцерів. Багато з них було прооперовано М.І. Пироговим, а за ним - іншими. Спостерігали дивний факт: значна частина поранених, добре переносячи "веселящий газ" (закис азоту), погано реагували на хлороформ, ще гірше - на ефір. Один із учнів Пирогова, корабельний лікар Чепрага, провів майже ніким не помічену, але насправді новаторську вибірку: майже всі не переносячи виявилися... українцями!

Коли в медицину широко увійшли опій, морфій, кокаїн, те саме явище, та ще й у більшій мірі, спостерігалось й при їх використанні. Наркоз базовий викликав шок і ускладнення у вояків-українців. Незважаючи на страждання після ампутації, вони відмовлялися від заспокоюючих наркотиків, не ставали наркоманами. Невже запам'ятали "няньку" з дитинства? Неймовірно. Ось тут на порі згадувати про третій етап.

Ті, кому довелося служити в армії, неодмінно проходили важкий вишкіл - долання смуги перешкод. Треба було повзти на животі, під колючим дротом або без нього, по-пластунські. Але "батьки-командири" забували сказати, звідки походить цей військовий термін, хто такі пластуни. **Таємниці пластунів "Забудькуватість"** ця була не випадковою для імперської армії. А нині українські воїни, треба думати, дістають належні знання з історії нашого війська. І про пластунів їм розповідають на заняттях - про нащадків запорізьких козаків. Пригадаймо й ми дещо цікаве.

Пластуни на Січі мали свій окремих курінь. Вояцька наука їхня була особливою. У густій траві пластун підкрадався до ворога, видивлявся, що потрібно, і непомітно повз на свою територію. Для такої служби необхідні були завжди відмінна фізична форма, витримка, ясный розум. Допомогали пластунам їхні тайни-секрети. І не в останню чергу - медичні. Найперше правило - пластуни ніколи не пили сирі води, запобігаючи холері й дизентерії, а пили окріп, добряче витриманий у казанах над вогнищем. До нього додавали лепеху (аїр), деревій, звіробій, полин різних видів - усі ці трави справляють антимікробну дію.

Тими ж напарами-розчинами наповнювали баклажки, які брали в розвідку. Вважалося дуже корисним розбавити питво "царгородським" вином - тільки червоним. Той напій не лише дезінфікував, а й піднімав тонус, допомагав легше переносити поранення. Коли ж доводилося пити воду застою, болотяну, бо іншої не було, то перед тим ковтали жменьку вугілля, узятого з багаття (невеликий запас його завжди мав із собою пластун). Воно рятувало від зарази. Коли ж усе-таки з'являлися судоми в животі, біль, то лягали на полин животом і лежали нерухомо з півгодини. Біль ущухав. Так само припадали животом і грудьми до Конотопу. Ця назва об'єднує дві трави - спориш (горець пташиний) і конюшину червону. Рослини різних родин, але у поєднанні з потом, з розігрітим тілом діють однаково заспокійливо.

Уже пізніше, оселившись на Кубані, нащадки запорожців не забули давніх секретів, як зберегли і всю пластунську науку. У російській армії довго існували спеціальні загони - частини пластунів, які не раз ставали у добрій пригоді в безугавних війнах, що їх вела імперія.

Цікаві й на перший погляд чудернацькі були санітарно-медичні правила козаків-кубанців. Скажімо, будь-яку страву їли вони лише одноразово, рештки обіду чи вечері неодмінно викидали, не залишаючи на потім. У спеку - а це на Кубані половина року, якщо не більше, - уникали жирної їжі. Завжди по змозі віддавали перевагу пташиному м'ясу чи баранині перед свининою. Навіть традиційне сало, як не дивно, не було поширене поміж кубанців, у всякому разі, не входило до щоденного раціону, а пластуни його взагалі воліли не вживати. Ідучи в розвідку, пластун брав "сухий пайок" - в'ялену баранину, аж ніяк не свинину.

Всупереч усталеній думці, далеко не всі запорозькі козаки курили тютюн, на Кубані ж досить довго курців взагалі було обмаль. Але багато козаків, а пластуни - усі й завжди, носили з собою капшук (гаман, кисет). Що вони там зберігали? Порошок із сухих трав. А саме: полину, материнки, оману (дев'ясилу), кінзи, тархуну (естрагону). Ним присмачували їжу або й так ковтали. Наслідки? Чудові! Під час Кримської війни, за свідченням багатьох авторитетів (Пирогова, Сергєєва-Ценського та інших), пластуни практично не хворіли на дизентерію та інші інфекційні недуги. Вони виявилися міцнішими й здоровішими не лише від інших "царських слуг", а й від турків, сардинців, французів, навіть англійців, котрі мали досвід війни у спекотних колоніях. До речі, за прикладом кавказьких горців кубанці змінили полотняні капшуки на шкіряні.

Крім цілющого трав'яного порошку, пластуни, як і їхні прадіди-запорожці, носили з собою попіл і землю. Звучить поетично: "грудочка рідної землі". Насправді ж попіл і земля могли бути з будь-якого місця. Ними засипали одразу свіжі рани, щоби швидше гоїлися без запалень. Перевагу віддавали чорнозему або червоній глині. Піску чи піскуватого ґрунту не брали ніколи. До речі, свіжі рани перев'язували сорочкою, замість вати використовували пух очерету, куги. Звичай одягати перед боєм чисту сорочку - не гарний жест, а практичний захід: щоби було чим перев'язати. Мали пластуни і свої засоби від укусів змій та отруйних комах.

"Пластунське лікування" - дорогоцінний спадок наших предків. На жаль, ще недостатньо вивчений.

### **Зброя та ліки**

Зараз про миролюбство сусідньої держави легко судити: оснащує армію наступальним озброєнням - чекай війни, оборонним - мир буде. А колись? Теж без проблем: купують мечі-шаблі серійно, будують-ліплять кузні-зброярні, та ще й власні варіанти шпаг чи арбалетів вигадують - усе ясно...

Про миролюбство лицарів степових, про схильність до захисту власних набутків, оборони свого народу інколи свідчать походження та характер їхньої зброї. Походження її мовби двогілкове. Перша гілка - спадщина Київської Русі. Що ж було тоді?

Спочатку, за свідченням арабського посла Ібн-Фоллана, "у кожного з русів є сокира, великий ніж та меч, вони нікуди не ходять без зброї. Мечі їхні широкі і французької роботи".

Ібн-Дауд додає до арсеналу дружинників легкі кольчуги, списи, дротики та щити. Козаки від кольчуг-щитів відмовилися одразу: лишитися пораненим під їхнім захистом, потрапити в полон - гірка доля. Перемогти або загинути. До того ж від важких

обладунків тяжко, гірше маневрувати. Дротик, син списа, вимер сам собою. З великого ножа вийшла мала шабля, меч замінили на шаблю велику. Хоча довгі й широкі ножі підсагайдачні побутували ще довго. Як і футляр для сагайдак-комплекту: лука зі стрілами. Шаблі носили при лівім боці, поблизу налуччя (футляра для стріл).

Успадковані зразки зброї виготовляли самотужки, вони переважно малоякісні. Другу, значно більшу частку холодної або "білої" зброї добували у боях-походах. Вона високої якості, леза переважно дамаської або німецької сталі, ефеси багато оздоблені. Трофеї давали змогу добирати. Шабля козацька злегка вигнута, але не так, як турецький ятаган. Вона - зброя рубляча; колючою лишалися кинджал та піка. Піка складалася із сталевого спису й дерев'яного держака. Держак - з берези або сосни, довжина піки до 8 метрів. Запорожці пік не любили, знали: вони занадто громіздкі в ближньому бою. Від московських походів Сагайдачного у військо вкорінилися трофейні російські шашки. Вони злегка зігнуті, ефес дерев'яний з мідними дужками. Кинджал теж трофейний, здобутий від бійців східних - турок, ще більше татар. Це обопільно-гострий ніж, його любили розвідники і пластуни. Бойова сокира князів Київської Русі після татарської навали помандрувала до земель Галицьких, де перетворилась на топірець - улюблену легку зброю гуцулів. В цілому холодна зброя до Богдана Хмельницького в Україні й на Січі мало виготовлялась, але нею часто-густо лікувалися. Обставина для оповіді важлива. Леза розпускали у воді, так само й загартовували у вогні, охолоджували знов-таки у воді. Нею поїли знесилених, тяжких поранених. Давали також тим, хто від ран втратив багато крові. Заговорювали над "залізницею" пропасниці, навіювання. Тією ж водою з домішкою іржі - від болю в печінці, туги-нудьги. На ній, ще гарячій, робили трав'яні настої. Залізну воду не варили - втрачала цілющість. Вона повинна була лише зігріватись од розпеченого заліза. Зброя, оброблена ковалем-циганом чи угорцем, - магічна, щаслива. Вона відвертає нечисту силу, тамує жорстокість ворога. Поранивши, з сідла вибивши, не доб'є - рука не підійметься. Жінка, умита водою, у якій циганська шабля охолоджувалася-купалася, уникає татарського полону, невільничого ринку. Коли ж ні - то ніде рабою гнаною не буде! Як-от Роксолана.

Певно, здивувалися б сучасні шляхи сталеві, машиністи електровозів, довідавшись про тезку-попередницю. Часи проминули, "біла" зброя висить по колекціях, по музеях. Шкода. Можливо, "залізниця", що зміцнювала-підносила роксолан, напоїла б мудрістю, мужністю, силою сучасних наших парламентських дам...

Переплетіння козацької медицини з медициною, так би мовити, жіночою, їхня сполука зустрічаються часто: чи на Січі, чи поза нею - люди під однаковими бідами жили, від подібних хвороб страждали. Окрім залізної, вживали ще мідяну, часом бронзову, кремневу та глинисту води.

Проте вжиток їх дуже втаємничений. Боялися осуду церкви. Бо: 1) лікували ними цигани, віщуни-шептуни, за розумінням батюшок, мало не чорти; 2) намагалися допомогти психічним та нервовим хворим. Релігія об'єднувала їх як "блаженних". Над ними "Длань Господа". Лікувати їх - шкідлива, противна Богові річ.

Чи ходила поміж козаками купована зброя? Так. Купував шаблю козак, коли хотів подарувати її вірному джурі. Висвячувався той у лицарі степові, тож наставник-учитель робив подарунок. Здебільшого ті шаблі, не так коштовні, як майстерно знавцями зроблені, мусили бути гострими, легкими по руці власника. Мусили молоденького рятувати, доки впевненості набуде.

Попри все, у мирні часи не бідували: одні заробляли на Дніпровських залогах,

збираючи з іноземців-купців мито, супроводячи каравани. Інші по січах торгували пивом-медом, збіжжям. Треті пасікували й медоварили. Грошки водилися. Могли дозволити собі подарунка джурі зробити. Згодом дарунок успадковувала родина колишнього козачка. Оберегом їй шабля правила. Навіть зараз, попри всі війни, голодомори, бідування жорстокого віку, зустрінеш стареньку інколи у світлиці селянської хати. Не дивуйтеся - дивіться, то висить слава наша!

Біоенергетики реєструють надзвичайно високу позитивну ауру козацьких шабель. З душею й любов'ю дарували, ось вона й донині душею доброю світить!

Шабля екс-джурі - подарунок діючий, чимало двобоїв у неї за плечима. Зброя гетьмана й старшини - теж дарунки, але - нероби. Хоча булавою й перначем шаблю вибити легко, голову ворогові розкряти - скільки завгодно! Тільки ж хто з ними буде наражатися на небезпеку?

Деякі шаблі за пишного оздоблення держака й піхов дарункам збройним не поступляться. Особливо одібрані у шляхти - чим панок бідніший, тим шабля багатша. Але ними інколи не в битвах вимахували - перед панянками на балах красувались.

А що ж старшина? Теж на цяцьки потягло? Частково - не без того. Основна ж причина інша: од дарунка відмовитись - образа; дарунок же міг виявитись троянським конем. Коштовності, згідно повір'ю, відвертали злий намір "приятеля"-дарителя, не давали загинути від власної шаблі.

Згодом повір'я забулося, коштовною зброєю милуються в музеях. Дивуються - як це козаки з собою такі цінності брали, не боячись, що пограбують. У цьому нарисі торкаємось лише зброї холодної, про вогнепальну піде окрема мова.

Слід сказати, що усю її, незалежно від походження, вельми шанували, про неї постійно дбали. Чистили, змашували. Святили та відмолювали від "злого ока - ворожого наміру".

Цікава деталь: попри всі молитви, біоенергетики знаходять серед зброї-дарунків короля, царя, хана чимало носіїв негативної енергії. Чи то недостатньо освячували, чи згодом забруднилася?

За часів козащини вогнепальна зброя вже витіснила лук та стріли з поля бою. Однак, від часів Сагайдачного залишався лук: а) зброєю, на якій тренували міцність руки, влучність пострілів джури; б) засобом сторож козацьких: стрілою можна було знести верхівця безшумно, не полохаючи цілого загону. Стріли наносили рани найглибші, найтяжчі. Ті рани лікували звіробійною олією, маслом горіха, полиною медовою тощо.

Знову повернемося до сучасності. Добре відомі успіхи українських лучників. Вони мають козацькі витоки. Опіки, найтяжчі радіаційні ураження шкіри лікує звіробійна олія. Трохи призабулися "залізниця", "мідяниця" й інші. Але всі вони, так само, як залізомісткі мінеральні води України, ще дочекаються свого часу.

### **Рецептар до глави "Зброя та ліки"**

1. Розтерту суху траву безсмертника пісочного кладуть на розжарене залізо, і коли трава спопелиться, перемішують, просіюють, змішують з оливковою олією. Накладають на застарілі рани компресом двічі на добу.

2. Чотири жмені (60 г) перемелених жолудів на 500 г "залізниці" виварюють до половини, додають стільки ж липового меду, перемішують. Приймали 4-6 разів перед їжею при анемії, при знесиленні, від ран тощо.



3. "Шабельний збір": три жмені весняного верболозу, стільки ж валеріани лікарської посіченої перемішати, додати 600-800 г сироті "залізниці", довести до кипіння, варити у крутому окропі 10 хвилин. Охолодити, процідити, пити замість води при безсонні, пропасниці.

4. Одну столову ложку квітів айстри ромашкової або дикої залити 200 г гарячої мідної води ("мідниці"), настояти 30 хвилин. Пили після стресів, давали звільненим з полону. Пили молоді козаки, особливо після першого бою.

5. Чотири жмені січки вівсяної соломи на 400 г "залізниці" настояти, випити до обіду. Знову полити гарячою "залізницею", настояти й ту порцію випити до вечора. Пили у тих випадках, що і попереднє.

6. Столову ложку трави звіробою на 200 г води "залізниці" гарячої настояти 30 хвилин, процідити. Випити перед сном, заїдаючи квітковим медом. Вночі рідини не пити. Лікували болі в попереку після виснажливої їзди верхи, гостре запалення ("застуду") нирок.

## Ті, що ідуть на південь

На широкому Дніпрі-Борисфені впритул до самого Чорного моря та від порогів недалеко жило незвичайне, унікальне, веселе та відважне плем'я. Народ у народі. Оплот та охорона українців. І звалося воно - "козаки". Неважко помітити - слово це чужеродне як мові українській, так і корінню слов'янському взагалі. Звідки ж воно? Одна з версій філологів відносить його до мов тюркських. І вірно, "коз/гоз/-ак" на багатьох тюркських мовах означає "білий гусак". Але що спільного мають перелітні птахи та вільні, наче вітер, степові вояки? Спільне є.

І, як не дивно, винні в цьому дві речі: традиції кочових племен та місцеві жінки. За звичаями кочівників, народження дівчинки вважалося нещастям, а хлопчика - удачею. Була в цих поглядах життєва мудрість: чоловіки захищали худобу від хижаків та злодіїв, а плем'я - від ворогів та винищення. Жінки зробити цього інколи не могли. Але надмірна мудрість обертається дурістю. Хлопчиків оберігали й краще годували. Тому виживало їх більше, ніж дівчаток. З іншого боку, дружин, які народжували синів, більше поважали, оберігали, годували. Вони ж, у свою чергу, жили найдовше, народжували більше. Результатом такої селекції стала надмірна кількість молодих чоловіків у половців, печенігів та інших кочовників. Влітку та весною їм вистачало роботи по охороні отар. У цей період і м'яса для їжі було багато. Але приходила осінь. Зайвих тварин різали, і не така вже потрібна ставала охорона. Водночас танув запас їжі. Тоді молодим чоловікам залишалися два шляхи: або висіти тягарем на шиї роду-племені, або шукати де б прогостувати. Але де і як? Шлях був відомим - туди, де жили осілі хлібороби-сусіди. Вони жили багатше, ситіше. Та хто ж погодиться віддати добровільно зароблене тяжкою працею? А тому готували молоді сильні чоловіки зброю і витривалих коней. А ще обирали старшого поміж себе, не за віком, а за досвідом, силою, сміливістю. І звався він "ата-ман" ("батько-чоловік"). Назвою цією підкреслювали: може він розпоряджатися життям інших, як батько. Але і піклуватися про них, як батько. Рано восени, коли ставали на крила перелітні птахи, збивалася у кінні ватаги і молодь. А згодом, одягнувши білі пов'язки на голови, або білі, з войлоку, капелюхи, вирушали у набіг-похід. Водночас з відльотом

гусей. Тому і звалися вони поетично і образно "коз-акі" ("білі гуси"). Після повернення з походу загони розпадалися. Аби через рік-другий знову виникнути.

А що ж сусіди-хлібороби? Вони, хоч і боролися з нападниками, але цінували їхню хоробрість, силу, спритність. Тому, коли виникла необхідність захисту від татаро-турецьких орд, з одного боку і від утиску польських панів - з іншого, на Україні народилася козацька республіка - Січ. Але потрібно зразу уточнити - між козаками кочових племен та запорожцями було більше розбіжностей, ніж схожості. Основна з них та, що запорожці зробили тимчасову войовничу пригоду кочівників-козаків постійним способом життя. Укривалася за дніпровськими порогами у відносній безпеці ставка війська, Січ. Але основна маса козаків розташовувалась на низу, у гирлі Дніпра. Та за його течією. Розділившись на невеличкі угруповання, а часто і по одному-два, пильно слідкували козаки за пересуванням турок і татар, чекаючи нападу. Аби швидко сповістити своїх про нього. Несли прикордонну службу. Інші - мито збирали з іноземних купців, що товари везли на Україну, а то й далі, у Польщу та Росію, та супроводжували їх за платню конвоем по Дніпру. То була митниця. Потім ішли ще два види занять.

Одне, дуже відоме, оспіване в думках та описане істориками різних епох, - відповідні походи-удари козацького війська. Друге, менш почесне, але таке, що давало постійний прибуток Січі, - дозвіл практично кожному козаку на виробництво та продаж пива й горілки. За ступенем важливості та й завантаження в мирний час першою, без сумніву, була прикордонно-митна служба. Козак-дозорець жив на посту один або вдвох з товаришем. У разі з'явлення татарського або турецького загону він запалював на вежі заздалегідь заготовлений сушняк, а сам рахував чисельність ворога і визначав маршрут його руху, скакав до найближчого посту, аби передати побачене. Де жили вони? Точно за прислів'ям: "весною кожний кущик ночувати пустить". Тільки кущі ті були їхнім притулком увесь рік. Рубали-будували "хижі"- "курені" з чагарників, взимку переходили в землянки. Деревя, а ще більше кущі як паливо і зігрівали козаків. І... лікували їх. Деревинно-чагарникова "аптека" слугувала їм надійним цілителем.

А що день у день їли козаки? Рибу, що спіймали в річці, та затируху - рідку кашу з борошна (соломаху). Але не страждали при цьому цингою або іншими авітамінозами. Залишались міцними й дужими. Адже тут їм на допомогу приходила ще одна страва. А точніше, напій-узвар. Росіяни часто перекладають це слово як "компот". І роблять помилку. Узвар готується не лише з фруктів, а й з багатьох інших рослин. Він може виготовлятися, як і компот, кип'ятінням. Але найчастіше настоюють його в гарячій печі. У польових умовах настоюють його у горщиках чи казанках, закопуючи у попіл згасаючого вогнища. На першому місці серед зелених лікарів стояла обов'язково верба-лоза. Лозняку навкруги багато, та й настоювались вербові гілочки дуже швидко. Степові вояки ботаніками не були і тому поєднували вербу жовту та краснотал спільною назвою - верболос. Назва ця, переживши і саму Січ, і досі зустрічається в українській художній літературі.

Як готувалися узвари? Гілки різних дерев та чагарників сіклися дрібно шаблею або ножом і вимірялися для приготування жменями. Так було зручніше - жменя, на відміну від ложки, завжди під рукою. Крім того, свіжа сировина ще й розминалася в руці. Козаки не пояснювали, чому віддають перевагу жмені. Ми ж скажемо, що вона і сьогодні краще ложки: по-перше, це міра особиста, тому що розмір долоні, довжина пальців у кожного свої. Відповідно і концентрація узвару підганялася під хворого, як розмір одягу підбирається. По-друге, сировина заряджалася біоенергетикою руки того, хто готував.

Потім узвар не кип'ятиться, а томиться, і тому зберігалися, не руйнуючись від кипіння, вітаміни та хімічні сполуки мікроелементів, що необхідні хворому. Нарешті (зверніть увагу!) - більшість узварів могли попередити захворювання, зняти втому, той загальний стрес, від якого починаються багато хвороб. Тому у "Рецептарі" ми підкреслюємо цю їхню особливість - вони, насамперед, ліки для здорових, що знаходяться на межі хвороби.

Крім чагарників, запорожці-сторожовики широко використовували листя та гілки дерев - тополі, липи, дуба, калини, осики - та степові трави. Багато народних засобів їхніх вражають точністю спостереження, зіркою мудрості. Так, для лікування лихоманок-пропасниць хворих поїли як "свяченою" водою, так і ковальською.

Перша - це вода, освячена "на Йордань", тобто у найлютіші морози, що містила мало мікробів... Крім того, зберігалася така вода у срібному або чисто мідному посуді і тому містила в собі активні іони металів, які так необхідні організму. Ще цікавіша ковальська вода: коли ковалі кували, а потім загартовували шаблі, то для охолодження занурювали їх у воду.

Ось її потім і вживали для лікування. Так само використовували воду, у яку занурювали шаблю після заточки. Але її вважали слабкішим засобом. В обох випадках у розчин потрапляли окиси заліза в активній формі. Те, що конче необхідно страждаючим хворобами крові, опроміненням, виснаженням. Те залізо, яке ми, лікарі, звемо редукованим.

Українські народні цілителі і зараз розжарюють цвях до червоного кольору, після чого занурюють його у воду і дають хворим цю воду як ліки. Мало того - ціла низка відварів готується саме на ній.

Так сьогодні в наших цілительських прийомах чути відлуння досвіду наших предків, славних лицарів Січі. Ще важлива рисочка: узвари готували на ковальській та козацькій воді. Святу ж воду пили тільки сиру, некип'ячену. Аби "дух" з неї не вийшов. Трав'яні настої були водночас і ліками, і додатком до їжі. Своєрідна оздоровча приправа, як сіль чи перець.

Під час лікування козак не виключався з активного життя. Ніде у фольклорі або в художній літературі не знайдете ви козака, укритего ковдрою або кожухом, із замотаним горлом. Не було такого!

"Не ходи босий, застудишся!" - кричать нині на дитину турботливі матері. "Не стій під вітром, ти хворий!" - застерігають бабусі. А чи вірно це? Ні.

Козаки до сходу сонця вставали. По росяній траві, споришу, кульбабі та конюшині босими ногами ходили. То перша зарядка, перша доза бадьорості. Потім вели коней до водопою і знову, коней напуваючи, занурювали ноги у парку воду Дніпра. Легкі піщинки масували шкіру ноги. Багато зараз проводять гідропроцедур, та із застосуванням піску - жодної. А пісок - ідеальний, м'який масажист, що доторкається до кожного нерву нашої шкіри.

Полюбляли козаки ходити вдома до пояса голими. Тут давалася взнаки і господарська ощадливість - аби сорочка на сонці не вигорала. А ще більше - здоровий початок: половина тіла дихала вільно. Запорожці не загартовували себе спеціально, гарт був для них органічним, як повітря.

Та повернемося тепер до козаків-митників. їхня робота була дещо інша, а звідси і лікування-загартовування теж. Вони збирали мито з купців, що йшли з Туреччини, Персії, Молдови по Дніпру, за це охороняли їхні торгівельні каравани від нападу та були лоцманами під час проходження їхніх човнів через пороги. Звідси - вимагалася від них гострота зору та розуму, метикуватість, спостережливість і обережність. І засоби для

цього були під рукою. У першу чергу - риба. Козаки їли її постійно. На відварах з риби готували вони і свої ліки. Якщо це можна назвати ліками. Бо додавали вони у юшку різноманітні свіжі трави, водночас і лікуючись, і годуючись. Тут треба звернути увагу і на сам відвар. І врахувати дві речі. Перша - надзвичайно багатий він фосфором і його сполуками. А фосфор покращує роботу мозку, активізує діяльність зорових нервів. Також багато у ющі солей кальція, який у молодому віці забезпечує міцність кісток та хрящів, гнучкість суглобів. Але ж козаки були не пенсіонери! Друге - міняли трави та їхнє насіння на привезені дорогі перець, лавровий лист і таке інше. Але у вітамінному, у лікувальному відношенні були вони коштовніші за іноземні. Рибалкам та мисливцям корисно пригадати про козацький досвід. В "Рецептарі" наводиться декілька рецептів риб'ячих ліків. Цікавим і простим був рецепт зупинки кровотечі та швидкого гоєння ран. Розрізалася свіжа, тільки з річки рибина і м'ясом прикладалася до рани. Змінювали рибину декілька разів, аж доки та висихала. Кров швидко згорталася, рана гоїлася. Якщо лікування починали відразу, то і примочок з трав не було потрібно.

На превеликий жаль, ми забули цей досвід. А як би він знадобився сьогодні нашим рибалкам, яких часто травмують гачки, гострі плавці риб, спінінгова леска...

Далі, знаходячись на митних заставах, козаки вільно чи ні переймали досвід народної медицини сусідів-гостей з купецьких караванів. Через турок і персів приходили до них досвід медицини арабської і, ширше, - усієї східної. Не цуралися вони й медицини західної - з південної Європи, з Греції, Валахії і до Італії включно. Часті і довгі контактування з торговцями вимагали від обох сторін знання мови сусідів. Запам'ятати це слід для того, щоб зрозуміти: козаки ніколи не були, як це люблять змальовувати польські літописці, неосвіченими, дикими розбійниками. Вони не читали багато книжок? Так. Не вчилися в монастирських школах? Безперечно. Але не забудьмо: на Україні, уже після Хмельницького, серед козачого населення було письменних: жінок 70%, чоловіків близько 90%. Мало того, що подібне не спостерігалось у жодного із слов'янських народів, головний висновок: майже повна освіченість не з'явилася зненацька, на пустому місці, їй передували "зелені університети" - навчання предків-козаків у засідках та кордонах. Там же вивчали вони й іноземні мови. Це важливо підкреслити та оговорити, бо інакше не буде зрозумілим походження ліків, народжених на Січі, що прийшли до неї начебто в дар від інших народів.

Звикли ми розглядати предмети однозначно: ніж - для того, щоб готувати і різати їжу, машина - засіб пересування і таке інше. Козаки ж бачили предмети ширше, глибше. Для них "кінь - братик, шабля - сестра та дружина. А степ - рідний дім". Але чи тільки? І степ, і кінь, і зброя зберігали та несли в собі ще й лікувальні сили. У попередніх главах ми намагалися це описати. У тісному зв'язку з тим знаходиться і питання про виготовлення пива-горілки на Січі.

Українські напої були для українських лицарів, для запорожців не самоціллю. Думка про те, що козакам перед кожним спільним обідом видавали по кварти горілки, як у недавньому минулому в армії "бойові 100 грамів", далека від істини. У значній мірі і пиво, і горілка слугували на Січі лікувальним цілям. Та й самий їхній зміст був дещо іншим.

Нарешті, кажучи про козацьку медицину, слід пам'ятати і про кривий зв'язок запорожців з усією Україною, з рідною землею. Як би не сміялися вони над гречкосіями, над тими, хто пішов з вільного братства та заснував хутори, все ж залишалися вони кровними родичами і друзями хліборобів. І отримували від них не лише борошно на соломаху або сало на куліш, але й різноманітні життєві навички. А серед них широкою

хвилиною вливався у козацьку медицину досвід українського народного лікування.

Пройшов час. Трагічно обірвалася доля Січі. Принісши Катерині Другій на шаблях своїх Крим, козаки "у нагороду" були по-зрадницькому захоплені, несподівано полонені, переселені з Хортиці на Дон та Кубань. Склали вони основу козачих прикордонних військ до Семиріччя й Забайкалля. Зцементували своїми традиціями уланські та драгунські полки. Але ніде й ніколи самодержавницький уряд російський не висловив їм за це подяки.

А на самій Україні корчували вільний, просвітницький козачий дух, закріпачували їхніх нащадків, закривали школи, ліквідували Києво-Могилянську академію. Заганяли народ наш у невігластво. Та ж доля спіткала і козацьку медицину.

Нині з крупинок, збережених пам'яттю народною, намагалися ми відтворити її. Це перший досвід. Він, звичайно, неповний.

Сподіваємось, його продовжать, розширять, поглиблять інші.

### **Рецептар до глави "Ті, що йдуть на південь"**

1. Рівну кількість трави кислиці (трилисник) та листя щавелю злегка прив'ялюють на сонці, змішують та дрібно ріжуть ножем. Три жмені отієї суміші заливають 1,5-2 літрами води, доводять до кипіння. Настояють у попелі вогнища 2-3 години. П'ють теплим тричі на день. Вживають при весняно-осінніх авітамінозах, анеміях, при перенесених тяжких захворюваннях або пораненнях.

2. Луску великих карасів, окунів або щук промивають у воді 5-8 разів, заливають 1 літром води та кип'ятять до отримання 1/2 того розчину. В оті гарячі залишки додають 30 г (жменю) дрібно посіченого листа подорожника (великого, малого, ланцетовидного тощо). Закопують у гарячий попіл на 2-3 години. Остуджують. Зберігають у темній склянці. Використовується при лікуванні опіків, забруднених та рубаних ран. Отой риб'ячий клей теплим накладають на рану і залишають на 12 годин. Потім змивають теплою водою і наносять новий шар. Коли лікування почати одразу, заживлення відбудеться за 3-4 доби.

3. Дрібну рибу (найкраще - йорж, пічкур) миють, чистять, мілко січуть ножем і варять до отримання однорідної маси (2/3 води на 1/3 риби). Отримуємо кашоподібну масу, додаємо 1 столову ложку риб'ячої крові. Змішати, але не варити!!! Наноситься на варикозні виразки, при розширенні вен та міозітах.

4. Дві жмені дрібно порублених молодих гілочок рокити (верби) і три жмені трави вівсюга (або дикого вівса) на казан окропу 1,5-2 літри. Ставлять у гарячу піч і настоюють 2-4 години. Приймають по 1/4 кварта (1,5 склянки) зранку, перед їдою натщесерце і ще раз - через дві години після вечері. Покращує зір, допомагає при розладі вестибулярного апарату. Дуже корисне для тих, хто займається верховою їздою. Курс складається: тиждень прийому ліків, тиждень перерви. Протягом двох місяців.

### **Таємниці "коральок"**

Бажаючих визначити походження звичайних наших "коральок" очікує несподіванка: вони одержать незаперечні докази, що корали - іноземки, родом зі Сходу. Щоправда, там вони мали трохи інший вигляд. Араб чи осман дарував дружині чи улюбленій дочці дрібні

монети, золоті дукати. Дарунки з подвійним значенням: перше - самореклама, кожен, дивлячись на жінок купця, мав одразу зрозуміти, наскільки успішно йдуть його справи. Крім цього, давав зрозуміти любим своїм: заради них йому грошей не шкода, багатство проти них - ніщо. Вони ж у відповідь робили з них намисто, підкреслюючи: носитимуть вічно, краще помруть з голоду, аніж закладуть намисто у скарбницю чи продадуть його. Від того турецькі динари з діркою цінувалися значно дорожче номіналу: вони мовби передавали щастя попередніх власників. Перейшовши до Київської України - Русі, звичай набув другого забарвлення. Елементами намиста зробились не монети - гранатові або світло-червоні чітки. Природньо, дарували коханим прикраси не торговці - воїни. То були трофеї мусульман-супротивників, наймужніших, хоробрих звитяжців. Адже чітки, як і чалму, носили ті, хто пройшов хадж, побував у святих місцях ісламу. Вони вірили у власну непереборність. Козак, даруючи дівчині коральки, мовби жбурляв до її ніг перемоги. А вона, приймаючи прикраси, присягалася гідною його бути. Розповіли про таємницю прадавню. У подальшому попит збільшувався: не було стільки козаків, скільки бажаючих обдарувати коханих. За законами ринку, почали пропонувати підробки. Різнилися вони лише дрібницею: у боях шаблюку не здобувалися. По якості ж виконання перевершували зразки: українські ювеліри були досконалі. Багатим виточували низки з дорогоцінного гранату, бідним ліпили з тутешньої червоної глини. Відбулася градація також серед жінок. Оскільки намисто - свідок кохання, то вважалось негідним для дозрілої чи похилої його одягати. Навпаки, намисто могло бути притаманним навіть зовсім маленьким. Тут дотикаємся до таїн жіночих. Рожеве чи світло-червоне носили русяві, гранатове чи густо-червоне - чорняві. Змінилася форма - не округлі чи овальні, а з кубовидними кінцями. Носить слід було на кофті, сорочці чи сукні, а не на тілі. Теж символ: ближче до серця, коло нього - віра, а суєта, прикраси - згодом. Не можна було обмінюватися коральками, навіть між сестрами чи близькими подругами. В подарунок можна було приймати коральки від усіх чоловіків свого роду та коханих, а також від бабуні чи матері. Шкідливо з намистом спати, ходити з ним щоденно. Воно - для свят, для відвідин церкви, для весіль, а також... для поїздок на базар. Згодом ми спробуємо з медичної точки зору розшифрувати ті дозволи-заборони. А тепер, завершуючи нашу історичну частину, згадаймо третю таємницю намиста. Вона про коральки київські. Власне, їх і назвати так важко. За кольором вони блакитні чи строкаті. За матеріалом - робляться з глини без обжигу, лише спеціально висушеної. Нарешті, виготовляли їх не майстри, а ченці. Відповідно освячували дітище рук своїх, і вимагалось, щоб хоча раз на добу власниця в ньому молилася. Тоді рятувало воно од хвороб як жінку, так і усю родину. Хату від пожеж, худобу - від пошесті. Якщо починало тьмяніти або розпорозуватися, треба було купляти-освячувати нове. Попри всі "але" київське - найдавніше. Зараз таке намисто зрідка можна зустріти у Києві на Андріївському узвозі, та й львівське студентське "Товариство Лева" виготовляє дещо подібне. Добру справу роблять.

А тепер про таємниці суто медичні й до жінок стосовні. Коли носите намисто згадуване на шиї чи грудях, знімаєте з відповідних ділянок енергетичну перенапругу. Біотерапевти одноголосне твердять: тоді біополе жінки вирівнюється. Свідчать і дозиметристи: накопичення радіонуклідів у щитовидній та паращитовидній залозах, хрящах гортані серед жінок з намистом нижче, аніж у тих, хто без нього. За ними підключаються лікарі-практики, вони звертають увагу, що серед "коралькових" помітно менше неврозів, психозів, нападів стенокардії, вони помітно більш розважливі та спокійні. Так що можна

сказати: даруючи коральки дружині, чоловік забезпечує собі спокій в родині. Фахівці не можуть поки що пояснити той феномен. Натомість підтверджують старовинні "забобони"-заборони. Здавалося б, намисто повинне впливати мов снодійне. Навпаки - викликає нічні кошмари. Тимчасом, дитина вдень коральки одяга - вночі спатиме безтурботно. Сусідство хреста та намиста небажане - виникають негативні енергозони. Нарешті, носити треба на натуральних матеріалах чи на шкірі; на синтетичі чи шерсті - ефект зворотний.

Праві бабусі й відносно базару: продаючи, жінка втрача часточку енергії, тим легко користуються енергетичні вампіри. Коральки загрозу висотання сил з продавщиці зменшують, або й зовсім відвертають.

Будь-яке намисто після церкви посилює ефект. Ще одна цікавинка: вживання трав'яних напоїв - ліків з материнки, наберу, м'яти перчаної, валеріани тощо - в намисті показане, воно дієвіше. Вам запропонували новий збір? Подруга пропонує купити дешеву річ? Одягніть намисто. Відчувши неспокій, відмовтеся від спокуси.

Найчутливіші коральки даровані, ще краще - успадковані від бабусі чи мами.

Матеріал для даної розробки по крихтам збирався, здебільшого заснований на народному досвіді.

### **Козачі ліки**

**Аїр.** По річках, ставках, мов зелені шаблі, росте аїр. Звуть його ще лісова лепеха або татар-зілля. Існує легенда, що під час татаро-монгольської навали возили коріння його з собою вершники-завойовники, щоб підтримувати сили, втамовувати спрагу. І там, де в поході вронили вони коріння, виростили зелені оці хащі. Проте це не лише легенда. По-перше, народи Середньої Азії і зараз вживають коріння для підвищення тонуусу організму, а також лікування статевої слабкості. По-друге, ви ніколи не побачите на Україні цвітіння аїру - він завжди розповсюджується лише паростками.

А коріння лепехи непросте: коли порошком з нього присипати забруднену рану, вона швидко зробиться чистою і загоїться. Цим дуже часто користувалися запорожці і рани від ворожих шабель гоїли напаром татар-зілля. Таке саме застосування має він і зараз серед людей у Запорізькій і Дніпропетровській областях. Але з віками набувся досвід, і зараз народна медицина вживає його також при малярії, водянці, проносах, цинзі, сухотах.

**Кропива.** Серед шанованих зелен-ліків купальських найменш шанована та найбільш корисна - кропива. Ви її знаєте з дитинства і ображаєтесь на кропиву за науку. А даремно. Чи відомо вам, що єдиної кропиви в природі не існує? Маємо родину кропив'яних, до якої входять понад 400 видів, з них на Україні росте лише вісім. А де ж подівся весь великий жалкий клан? Він - у тропіках Азії, Африки, Латинської Америки. Та навіть наші вісім видів за лікувальними властивостями різні. Зупинимось на двох.

Кропива дводомна містить у листі аскорбінову кислоту, хлорофіл, каротин, вітаміни В, К та інші. Розшифруємо: за змістом каротину вона поступається лише моркві, а по вітаміну С рівна капусті і цибулі. Трава здатна відновлювати гемоглобін, спиняти кровотечу,

знижувати рівень цукру в крові. Лікують нею анемію, атеросклероз, суглобний ревматизм, діабет, запалення нирок, сечевого міхура, печінки, жовчного міхура, хвороби шкіри, облісіння. Для цього столову ложку трави заливають 200 г окропу, настоюють півгодини, проціджують, листя розм'якле вичавлюють теж у напар і п'ють замість води. Вживають постійно 1,5-2 місяці. Отруєнь не буває ніколи, але болі на початку лікування будуть. Бо кропива чистить печінку та нирки, а пісок та камінці виходять сечовиками й жовчними протоками, злегка травмуючи слизову оболонку.

Спеціалізація кропиви жалкої дещо інша. Вона - чудові ліки при пухлинах селезінки, носових кровотечах, кровохарканні.

Для лікування катастрофічне швидкого випадіння волосся існує стародавній "секрет трьох кропив".

Двома видами рослин - кропивою жалкою та кропивою малою - слід мити голову. Готують напар таким чином: три жмені сухого листя кропиви заливають чотирма склянками окропу, остиджують та проціджують. Далі, попередньо вимивши голову, прополоскують волосся двома склянками напару. Через дві доби в залишеному настої змочують тампони й втирають рідину в коріння волосся на ніч до легкого почервоніння. Ще через добу процедуру повторюють.

Одночасно п'ють відвар "собачої кропиви", яку ще інакше звать пустирником. Готують його так: 1 столову ложку сухої трави заливають двома склянками окропу, кип'ятять на маленькому вогні 7-10 хвилин, проціджують. Приймають по одній столовій ложці чотири рази на добу через рівні проміжки часу, один раз обов'язково на ніч. Відвар заспокоює нервову систему, запобігає неврозам серця. З іншого боку, він збагачує організм, а відтак і шкіру солями залізу та калію, роблячи її стійкою до негативних зовнішніх впливів. Лікування трьома кропивами зміцнює корені волосся, запобігає його випадінню. Воно зробить ваше волосся красивим, блискучим, молодим.

**Кульбаба.** Яка квітка першою непереборно провіщає весну? Пролісок, первоцвіт, сон-трава? То теж перші квіточки весни, але найвідоміша з них - кульбаба звичайна. Білоруси називають її "сонячницею". А українці ще йменують її "одулисина", "попова лисина", "духівка", "золотавочка". Загалом існує понад 20 місцевих назв кульбаби.

Достеменно відомо, що немає жодної краплини меду, що не містила б у собі пилку-нектару з кульбаби. А препаратами з неї лікують широкий спектр хвороб: від ластовиння до тяжких уражень печінки та нирок, екзем різноманітного походження. Понад 50 хвороб лікує кульбаба звичайна.

**Береза.** У вас хворі суглоби? Скористайтеся допомогою берези. 5 г бруньок її заливають склянкою води, кип'ятять на малому вогні 15 хвилин. Посуд з окропом укутують та настоюють годину. Після проціджування вживають по чверті склянки 4 рази на день через годину після їжі. Можна скористатися і листям. Одну столову ложку листя берези заливають склянкою окропу, настоюють 6 годин, п'ють по півсклянки 2-3 рази на день. Лікувальні властивості має і сік берези. Пийте його частіше, як це пращури наші робили.

**Осика.** Дерево, яке завжди хвилюється: при найменшому вітрі дріботять його листочки. Дерево, яке донедавна вважали чи не лісовим бур'яном. Така наша осика.

Але останнім часом звернули увагу на досить швидкий його ріст та відновлення. І виявилось, що бруньки, молоді пагони, листя осик мають багато хімічних речовин,



корисних для людини. Бруньки дерева застосовують при подагрі та хворобах нирок, кора - чудовий шлунковий засіб при гастритах зі зниженою кислотністю. А листя на Волині входить у збори, вживані при хворобах легень та малярії.

**Каштан кінський.** Найулюбленіше дерево, цвіт та листя якого увінчує київський герб, має до того ж дуже цікаві лікувальні властивості. Цілющі - кора, квіти, сік квітів, лушпиння та самі плоди. У Німеччині одержаний з квіток ескузан - ліки, що допомагають при тромбофлебітах, трофічних виразках. Крім того, він запобігає утворенню тромбів під час пологів та операцій, підвищує стійкість судин. У народі відвар кори каштана вживають для лікування геморою. Зуд шкіри гарно знімають сидячі ванни з лушпинням достиглих плодів, які роблять щовечора. Каштан також допомагає при проносах, пропасниці, бронхітах, коклюші.

**Соняшник.** Не лише насіння, з якого виробляють олію, а й листя та квіти соняшника не без користі: вони - ліки. Відвар з пелюсток покращує травлення, спиртова настойка у рівній кількості листя та квітів по 30 крапель перед трапезою підвищує апетит та стимулює виділення жовчі.

**Сон-трава.** На початку квітня з'являються на лісових галявинах великі блакитні і фіалкові квіти. Вони Сон-трава. прикриті довгими пухнастими віями-листочками, а пряма стеблина - сріблясте-сива від дрібних волосків.

Сон-трава має широкий вжиток у народній медицині з давніх-давен. Вона - заспокоюючий засіб при безсонні, невралгіях, істерії, а також при лікуванні бронхіальної астми, бронхітів, ниркової коліки. Збирають цю рослину під час плодоутворення, тобто з половини травня до половини червня, а вживають лише через три-п'ять місяців після збору.

**Баранці.** У лузі, серед кущів одними з перших блідо-жовтими віночками розквітають баранці - примула. Розетки їхнього світло-зеленого довгастого листа красиво оздоблюють майже голу землю. Листя не лише окраса, а й добрий салат навесні, коли дуже мало вітамінів. У їжі цілющі. Простий відвар з них у п'ять разів сильніший за дією, ніж препарати сенегі та іпекакуани. Ось чому жовтенькі баранці широко вживаються і лікарями, і в народі при різних хворобах легень. Відвар і навіть порошок допомагає при болях у голові, мігрені, є добрим перевіреним сечогінним засобом. Він полегшує та пом'якшує кашель у дітей.

Ми розповіли лише про декілька рослин, що їх використовували козаки. Багато, на жаль, залишилося поза увагою автора. Про це слово тих, хто прийде після нас.

### **Рецептар до глави "Козачі ліки"**

1. Коріння айру - 10-15 г, дві склянки води, роблять відвар. Приймають по півсклянки тричі на день за півгодини до їди. Лікують виразку шлунку та дванадцятипалої кишки.
2. Коріння та насіння кропиви жалкої - 15 г відварюють у 200 г води і п'ють по 2-3 столові ложки за один прийом при круглих глистах. Гостриці та аскариди масово гинуть.
3. Кропива дводомна, мілко нарізане та посічене просіяне листя - 100 г кип'ятять у 500 г води півгодини. У воду додають трохи оцту. Від облісіння голову миють 2-3 рази на тиждень цим відваром.

4. Бруньки осики - 90 г варять у семи склянках води, доки не залишиться лише три склянки відвару. Проціджують, додають столову ложку меду і п'ють тричі на добу при легеневих хворобах та малярії.

5. Кора каштана кінського - 20 г на 200 г води відварюють і п'ють по столовій ложці 4-6 разів на день. Як заспокоюючий засіб при безсонні, невралгіях, істерії.

6. Свіжий сік сон-трави змішують у рівній кількості з медом і приймають по чайній ложці тричі на добу при глаукомі.

7. Баранці, трава - 15 г листя на 200 г води кип'ятять 5 хвилин, проціджують та вживають по півсклянки чотири рази на день при мігрені. Цей відвар також пом'якшує кашель у дітей.

**Каліграфічне лікування** (версія) На всесвітньо відомій картині Іллі Рєпіна "Запорожці пишуть листа турецькому султану" поруч з непересічним, схожим на Тараса Бульбу козаком - персонаж, який одразу впада в очі глядачам. Худорлява, дрібнувата, але міцна статура. Розумне, рухливе обличчя. Веселі, хитрі, примружені очі. Тоненькі чорні вуса. На приналежність до певної посади вказує гусяче перо в руці Писар Війська Запорізького. Трохи про роль його, добре відому про то типові героя - професору Дмитру Яворницькому, славетному історику та краєзнавцю. Але, слід зізнатися, добре призабуту нами, нащадками. Генеральний Писар Січі - то аж ніяк не клерк сучасних західних фірм, не тупуватий та жадібний чинуша - виконавець московських указів. Й тим більше не напівграмотний самоук, який по складах слова чита. Він постать третя (після Гетьмана та Генерального Судді), а коли й друга - після Гетьмана. Підтвердження тому факт: на час походів саме писар разом з суддею та Генеральним Підскарбієм вершив справи серед залишеного населення Хортиці. З другого боку, Генеральний Писар інколи обирався Гетьманом (наприклад, Виговський).

Тому здебільшого призначався він з прошарків заможних, освічених козаків. Сполучав у собі риси дипломата та державного діяча. Знався на казуїстиці та риториці. Бо проходив добру школу. Володів давньо-слов'янською, грецькою мовами, латиною. Першу вивчав під наглядом дяка та матері десь на хуторах або й у монастирі. А дві інші - в ієзуїтській школі, де завершував навчання. Саме по тих школах, разом із вищезгаданими дисциплінами мимохідь знайомився він також з набутками тогочасної польської та італійської медицини. А під егідою Папи Римського тоді знаходилося Солерно, батьківщина відомого Кодексу здоров'я. Це насіння падало на підготовлений ґрунт, бо ще бабуня вчила розбиратися в зіллі, бо виростав у хаті, що наскрізь пропахла цілющими травами.

А відтак - гусяче перо в його руках не лише знаряддя письмове, а й... певний лікарський інструмент. Саме пояснити час, що ж таке гусяче перо. То батько сталевого пера, дід наших авторучок та "кульок". Коли ж ними користувалися? В першу чергу - при опіках. Гопак - бурхливий танок, полум'яний знак. Недарма ж друзі й вороги визнавали запорожців Нацією Вогняною. Від ватри до люльки протікали мирні періоди їхнього життя. Можна сказати, що козак лягав з вогнем та й прокидався з ним. Мовби набираючись тепла-жару перед бурхливими, жорстокими боями-битвами. Тоді-то як не поталанить, як відвернеться зрадливе щастя від бранця, то доведеться ховатися наодинці, ще й пораненому, по плавнях мокрих, у степах нічних вологих. Можна потрапити в полон у страшні, холодом знамениті султанські в'язниці. А з них прямиий шлях

до не менш холодної могили. Ось і запасалися жаринками. Був їм вогонь не Богом, але звичним, вірним, грайливим та дотепним товаришем. А де вогонь, там і опіки. Рятували від них також за допомогою пера. Брالی рідку мазь або рідину загостреним кінцем рубленого гусячого пера й накладали на уражені місця. Після чого протилежним його кінцем, "борідкою" тоненькою ніжно розрівнювали. Можна лише дивуватися ніжності, фізіологічності подібної методики. Часто можна почути запитання: а чи не заносилася з пером інфекція у відкриті рани та опіки? Скоріше всього, що ні. Адже пера ретельно сушили. Тримали в чистому місці. Не могли вони бути й занадто старими, бо ставали тоді ламкими, для писання непридатними.

Де діставали мазь? А знов-таки з того самого кострища: вигрібали попіл, змішаний з дубовим та липовим вугіллям, висипали суміш у рівну кількість розтопленого здору. Додавши меду, усе знову перемішували. А замість пов'язки - теплий віск поверх мазі на всю ніч. Опіки, ранки не забруднювались. Навдивовиж швидко гоїлись. Згадати, застосовувати подібний спосіб не гріх й нам. Але траплялися й опіки за давніми, запущені, рани глибокі, колоті, заповнені всім пилом Дикого Степу. Тоді вдавалися до міцніших ліків. Серед них не останнє місце займало чорнило. Час уже і нам згадати, чим була писана грамота султана.

Під загальною назвою "чорнило" об'єднані досить різнорідні речовини. Європа тих часів, наприклад, писала сепією - барвником головоногих молюсків каракатиць. У Китаї та на мусульманському Сході панувала тоді туш. У вищих колах були відомі навіть чорнила з порошку дорогоцінних каменів, а вже про додачу золота до них по королівських дворах було всім відомо. Проте всі ті рідини непридатні були для Січі. Козакам потрібно було чорнило, яке б зберігалось довго, не псувалося за спартанських умов польового, острівного життя. До того ж - дешевше. Чому? Згадаймо: на час підписання Хмельницьким угоди з царем майже 90% козаків та близько 70% козачок уміли писати та читати. Для того, щоб навчити таку кількість народу, потрібно було чорнило доступне. Наші предки його й одержували. Звідки?

Звичайно, з місцевої сировини, з рослин, які були поруч. В першу чергу, з бузини червоної та бузини чорної. З достиглих ягід цих кущів виходили красиві червоні, руді із золотавим вилиском або ж чорні чорнила. Цікавий був сам спосіб виготовлення чорнил. Брالی ягоди бузини, подрібнювали, заливали водою (найкраще дощовою або річковою), кип'ятили на краєчку ватри, де пар не такий сильний. Дуже швидко фарба переходила в розчин. Тоді його з казанка зливали в чистий посуд, у полив'яний глечик. А до гущі знову доливали води й продовжували її виварювати. Так повторювалося від трьох до п'яти разів. Зливу рідину відстоювали ніч. На ранок знов переливають у чистий посуд і на слабенькому вогні, перемішуючи ретельно, випаровують. Густу фарбу зливають у пляшки. Додають трохи залізнокупоросні або галунові протрави - щоб довше стояли. Перед вживанням змішують навіпіл напар з водою. А коли не розводити, то можна не лише пописати універсали, а ще й фарбувати ним, попередньо протравивши тканини й шкіру. Без протрави фарбували хутро. Фарби рослинні напрочуд довго зберігаються на пергаменті чи папері, не вигоряючи на сонці, не вицвітаючи. Якщо схочете відтворити їх, будьте, однак, обережні: дуже схожа на бузину чорну отруйна бузина смердюча. Маніпуляції з нею небезпечні, потрапивши до шлунку, її відвар викликає нудоти, блювоти, болі в животі. Тепер повернімося до важких опіків. Поперемінне змащували їх бузиновими чорнилами та вищезгаданою маззю. Успіх був разючим!

Діяли вони не гірше наших сучасних анілінових рідин Кастеллані, бриліант-груна та

інших ліків-фарб. Писар Січі Запорізької та його помічник дбали, щоб написане виглядало красиво, мов картина. Для того потрібні були чорнила різних кольорів та відтінків. Зелене одержували з листя бузини або відварювали стеблини хвоща польового. Синє - з стеблин плауну булановидного, зібраних наприкінці літа. Урочисте, пурпурове чорнило - дарунок ягід крушини ламкої, брунатне - її ж кори.

Так само брунатне, але більш темне одержували з відвару гілок та кори вільхи з додачею до нього галунової (квасцевої) протрави та дубових "горішків". Якщо до відвару цього додавати суміш протрав галунової та залізнокупоросної, то виходило воно сірувато-жовтим.

З розміщенням полків козацьких по Україні накази та грамоти писані були вже чорнилами різними. Могло бути так, що наказ, одержаний "згори", в'юнився синіми літерами, писаними чорнилами із коріння споришу, а відповідь з Чернігова того ж кольору - чорнилами з дубових горішків, мідяного купоросу та чорничного соку.

Тепер знову про лікування. Вищезгаданим чорнилом з дубових горішків змашували місця, уражені бешихою. Бузинове (з додачею столової ложки меду) пили при застудах та нежитях. Вільхове або з дубових горішків додавали до води, миючи голову, щоб укріпити волосся. Очевидячки, спосіб був дієвим. Бо серед запорожців голені зустрічалися, а лисих не було. Усіма видами чорнил, а бузиновим наосіб, мастили лишаї та інші ураження шкіри.

Бузину козаки поважали найбільше: адже кущі її, попри все розказане, відлякували ще й мишву і пацюків - лютих ворогів козацьких продовольчих припасів. Серед козаків і прізвище побутувало Самбук (інша назва бузини). Ниньки його носить відомий наш письменник, майстер детективного жанру. Підфарбовували соком та відваром бузини медовуху, ягодами її начиняли вареники та пироги.

Начебто, славетному минулому лише по музеях місце?

Але воно - не тільки екзотика. У минулу війну, під час окупації, по сільських школах знову навчали вчителі дітей грамоті, пишучи бузиновими чорнилами на старих газетах. І ще хотілося б зауважити, наголосити, підкреслити: наші предки-козаки бачили світ та речі в ньому багатомірними. У них одна й та сама рослина, залежно від потреби, бувала їжею та ліками, чорнилом та фарбою для суконь чи чобітків. Перо оберталось то письмовим знаряддям, то лікуючою паличкою-стилем. Прикладів багато... То може, не через те ми бідні, що в нас замало харчів-одягу, а тому, що не вміємо кожну річ максимально, різнобічне використовувати? Що занадто часто потрібне викидаємо у сміття? Над цим варто замислитися. Викладене - лише дрібочок, часточка безцінної скарбниці досвіду пращурів. Копайте далі - там діамантів незліченно! **Джерело:** Пастернак А. - К. : Оптима, 2001. - 64 с.

**Переведення в електронний вигляд:** Бутенко О.П.

**На нашому сайті Ви можете дізнатися більше про козацтво:**

- [Козацтво](#)
- [Козацька доба](#)

[У разі використання матеріалів цього сайту активне посилання на сайт обов'язкове](#)