

© Н. Б. КОРОСТЕЛЕВ, 1996

УДК 613.4:93(470)

Н. Б. Коростелев

НАРОДНАЯ ГИГИЕНА (ИСТОРИКО-МЕДИЦИНСКАЯ ОЦЕНКА)

Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова

Термин "народная гигиена" стал широко использоваться во второй половине XIX века и может считаться вполне "устоявшимся"¹.

"...Народная гигиена — опыт и взгляды народа на охрану здоровья. В борьбе за существование народ научился сберечь здоровье, восстанавливать силы для труда, защищаться от неблагоприятных внешних условий, от заболеваний, в том числе заразных. Все это, объединенное в опыте многих поколений, и является народной гигиеной.

Подтвержденные опытом столетий эти народные гигиенические знания были гораздо более обоснованы, нежели те, что относились к лечению болезней, так как на ранних этапах развития человеческого общества возможности правильного понимания мер защиты здоровья были очень различны. Труднее понять причину заболевания и сущность болезней, чем наметить пути охраны здоровья.

Опыт народа и данные науки достаточно часто сходились, совпадали... Историю гигиены следует начинать с истории народной гигиены"².

Историку медицины, изучающему народную гигиену, приходится сталкиваться с определенными трудностями.

Во-первых, сложно установить временные границы внедрения в практику того или иного гигиенического навыка. Как правило, приходится прибегать к отдельным временным срезам.

Во-вторых, не всегда возможно отделить именно гигиенические навыки из тесно взаимосвязанных народных навыков и обычаев. На практике приходится рассматривать комплекс навыков, причем порою оказывающих опосредованное влияние на здоровье.

В-третьих, наблюдается тонкая, не всегда отчетливо уловимая грань, отделяющая народную гигиену от религиозных

предписаний, которые порою весьма четко фиксировались письменными свидетельствами. И всегда ли религиозные предписания базировались на народном опыте? Вопрос неясный. Или отделить народную гигиену от попыток государственного подхода к решению санитарных проблем? Например, при рассмотрении народной гигиены упоминают "Домострой". Но ведь "Домострой", приписываемый известному Сильвестру (? — ок. 1566 г.), был почти официальным "руководством" по домашнему укладу, в том числе и гигиеническому.

В-четвертых, с одной стороны, бытовые навыки, входящие в народную гигиену, весьма просты и обыденны. Вместе с тем они настолько тесно переплетены с многими жизненными явлениями, региональными, национальными, религиозными, природными особенностями, фольклором, народным прикладным искусством и т. д. Очевидно, что для исследования и оценки уровня необходим комплексный подход с привлечением самых разноплановых источников.

История вопроса. Источники. На обычаи и нравы, связанные с гигиенической практикой народа, уже обращали внимание государственные деятели допетровского времени ("Почтение Владимира Мономаха", "Правда Ярослава"). Весьма серьезное внимание этому вопросу уделял М. В. Ломоносов, первый русский профессор медицины С. Г. Зыбелин и другие ученые-медики XVIII века.

Народная гигиена получила отражение в выдающихся литературных произведениях: "Повесть о Петре и Февронии Муромских", позднее в "Домострое", потом в "Юности честное зеркало".

К сведениям, почерпнутым из сказаний иностранцев (Леклерка, Франсиско де Миранда, Джерома Горсея, Гмелина, Оллария, Гербенштейна, Шлецера и др.) о земле русской (XVI—XIX века), следует относиться с особой долей осторожности. В них содержатся неоправданные обобщения.

Весьма важные свидетельства и тонкие наблюдения мы получаем в художественных произведениях Н. М. Карамзина, А. С. Пушкина, И. С. Тургенева, А. П. Чехова, нашего современника В. И. Белова и многих других.

¹Скворцов И. П. Основные вопросы народной гигиены. Сборник, изданный мед. департа. — 1877.

²Петров Б. Д. Народная гигиена // Очерки истории отечественной медицины. — М.: Медгиз, 1962. — С. 122—148.

Весьма полно быт русского человека отражен в трудах русских историков, этнографов, бытоописателей — Н. И. Костомарова, М. Забылина, А. Терещенко, В. Максимова.

В XIX веке широкое распространение получают медико-топографические экспедиции, экспедиции гигиенистов (А. И. Якобия, И. П. Скворцова и др.) в самые удаленные уголки страны. Отчеты, составленные на основе этих экспедиций, — один из важнейших источников по оценке состояния народной гигиены. Особый интерес, как нам представляется, имеют 2 обстоятельства. Во-первых, народная гигиена рассматривается в общем комплексе российской жизни; во-вторых, дается сравнительный анализ гигиенического поведения людей различных национальностей. Например, отмечается высокий уровень заботы о телесной чистоте у русских, а чистоте жилища — у украинцев.

Значительный материал о гигиенических навыках дают исследования, касающиеся краевой патологии (С. С. Головин, Л. В. Орловский, А. В. Чаплин и др.).

В конце XIX — начале XX века вошли в практику экспериментальные работы, позволяющие давать объективную оценку бытовым навыкам народа. Эти исследования были весьма характерны для гигиенической школы А. И. Якобия — И. П. Скворцова. Особенно оригинальны были работы по оценке жилых помещений, предметов быта представителя этой школы В. Д. Орлова.

Медики различного профиля стремились дать объективную оценку гигиенического и терапевтического эффекта русской бани. Первая такая попытка была сделана придворным врачом Саншесом (середина XVIII века). В 1826 г. была защищена диссертация А. А. Войно-Курицкого. Позднее физиологический и терапевтический эффект бани изучался в клинике В. А. Манассеина и на кафедре И. Р. Тарханова.

В фольклоре бытовая гигиена получила весьма широкое отражение. Наибольший интерес представляют труды В. И. Даля (пословицы, поговорки, присказки), Д. Н. Садовникова (загадки), П. Н. Рыбникова (былины), А. Н. Афанасьева (сказки).

В фундаментальных этнографических трудах нет разделов, посвященных народной гигиене. В списке литературы (около 700 названий) нет ни одной работы, прямо относящейся к народной гигиене³.

Чаще всего встречаются небольшие заметки по определенному конкретному поводу или конкретному предмету, действию: стирка, одежда, полотенце и т. п. Самой приметной обобщающей статьёй была упоминавшаяся работа Б. Д. Петрова.

Источниками по изучению народной гигиены служат предметы материальной культуры, относящиеся к гигиенической практике народа: рукомойники, полотенца, скалка, рубель, валеки и т. д.

Специализированные исторические, этнографические, краеведческие, народного прикладного искусства, а также областные, краевые, районные, сельские, школьные и другие местные музеи имеют весьма богатые коллекции. Мною было осмотрено более 100 музеев такого рода в Вологодской, Владимирской, Архангельской, Псковской, Новгородской, Орловской, Рязанской, Калужской и других областях, Приморском и Ставропольском краях, но в первую очередь — в Санкт-Петербурге, Москве и Московской области.

И, наконец, важнейшим источником по изучению народной гигиены явились мои экспедиции и путешествия по России, совершенные в 1942—1994 гг. С 1955 г. я практиковал специальные интервью с людьми различного социального статуса и возраста, главным образом в сельской местности. Кроме того, интересный сравнительный материал был получен во время путешествий по различным регионам бывшего СССР — Закавказью, Средней Азии, Казахстану, Молдавии, Украине и Прибалтике, а также по зарубежным странам (Монголия, Цейлон, Индия и др.). Во время путешествия собирался и этнографический материал, имеющий хотя бы косвенное отношение к народной гигиене.

Подходы к оценке народной гигиены. В политической, исторической, в том числе историко-медицинской, и художественной литературе мы постоянно встречаемся с 2 полярными точками зрения: первая — жизнь русского народа: голод, грязь, невежество, бедность, пьянство и народная гигиена — на крайне низком уровне; вторая — жизнь народа: сплошное благоденствие и благостность, а народная гигиена — на самом высоком уровне. Эти полярные точки зрения обусловлены прежде всего политическими пристрастиями авторов, их

тенденциозным взглядом на российское бытие. Так было и в XVIII веке, так остается и в наши дни.

Где же истина? Все дело в том, что жизнь крестьян и горожан, их быт, включая, конечно, и гигиенические привычки, значительно различались по времени и по районам. Поэтому можно с большой уверенностью сказать, что обе точки зрения имеют право на признание, особенно если "срезать" крайности и постараться дать им объективную оценку.

Для русской действительности (в том числе и для состояния гигиенических нравов и обычаев) была характерна крайняя мозаичность, неравномерность. На эти обстоятельства обратил внимание еще М. В. Ломоносов. В своем не утратившем актуальности до наших дней труде "О сохранении и размножении Российского народа" он отмечал, что есть многочисленные области, где "скотом изобильнее", но есть и такие, где "и в мясоед по большей частью питаются рыбою или пустыми шами с хлебом"⁴. Заметим, что было и "скотом изобильнее", были и "пустые ши".

Но, пожалуй, самое точное и образное состояние народной гигиены дал А. С. Пушкин. И невольно приходят на память слова философа Николая Бердяева: "Великим писателям всегда открывались образы национальной жизни, имеющие значение существенное и непреходящее"⁵.

А. С. Пушкин в своих возражениях на известную книгу А. Н. Радищева пишет: "Очевидно Радищев начертил карикатуру (речь идет об ужасном состоянии русской избы. — Н. К.), но он упомянул о бане и квасе. Это уже признак довольства"⁶. Далее А. С. Пушкин пишет, что со времен Мейерберга, путешественника XVI века, внешне русская изба мало изменилась. "Однако произошли улучшения, по крайней мере на больших дорогах: труба в каждой избе, стекла заменили натянутый пузырь, вообще больше чистоты, удобства, того, что англичане называют комфорт. Замечательно и то, что Радищев, заставив свою хозяйку жаловаться на голод и неустройство, оканчивает картину нужды и бедствия такою чертою: "и начала сажать хлебы в печь".

Авторам, пишущим о беспросветной нужде российского народа, было бы полезным не пропускать детали, на которые обращает внимание великий человек: и изменение, произошедшее в гигиенических нравах за короткий срок между "путешествием" Радищева и самого Пушкина, и как осторожна оговорка "по крайней мере на больших дорогах", и точное употребление обобщающего слова "комфорт", и последняя фраза очень характерна.

Далее идет диалог А. С. Пушкина и англичанина.

Я. Что поразило вас более всего в русском крестьянстве?

Он. Его опрятность и свобода.

Я. Как это?

Он. Ваш крестьянин каждую субботу ходит в баню, умывается каждое утро, сверх того несколько раз в день моет руки".

Знаменательная характеристика элементарных основ народной гигиены — поддержание телесной чистоты.

Часто, говоря об ужасных условиях жизни крестьян одного из районов, а то и села, невольно распространяют эти сведения на всю русскую деревню, и, наоборот, говоря об одном добром крестьянском доме, обобщенно в нем видели и видят всю Россию.

А ведь при том многом, что объединяло русскую деревню, было и немало отличий в быте ярославской и саратовской, орловской и сибирской деревень и даже разных уездов одной губернии. Об этом очень образно рассказывает И. С. Тургенев в рассказе "Хорь и Калиныч" из "Записок охотника". То же различие мы наблюдаем и в быте рабочих.

Например, в Екатеринославской губернии при обследовании Шербиновского рудника в одной из каюток (комнаток) на нарах приходится лишь по пол-аршина на человека. Теснота страшная. Грязь невероятная. Нара вплотную примыкает к плите. Под нарой сундуки, сапоги, онучи и всякое тряпье. В то же время у рабочих "Трехгорной мануфактуры" гигиена жилища была на высоком уровне.

Но различия в гигиенических условиях жизни и поведении порой наблюдались у людей, живущих в соседних, а то и в одном селении. Сказывались национальные, религиозные и иные особенности.

⁴Ломоносов М. В. Избранные философские произведения. — М., 1950. — С. 599.

⁵Бердяев Ник. Духи русской революции // Из глубины. Сборник статей о рус. революции. Репринтное переиздание. — М.: МГУ, 1990. — С. 56.

⁶Пушкин А. С. Мысли по дороге: возражения на книгу Радищева. Полн. собр. соч. в 2 томах. — СПб.: Изд. Каспари, 1903. — Т. 2. — С. 193—194.

³Этнография восточных славян. Очерки традиционной культуры / Отв. ред. член-корр. АН СССР К. В. Чистов. — М.: Наука, 1987.

Вот, что писал известный отечественный окулист С. С. Головин: "Трахома была сильно развита также у немцев Поволжья. Целый ряд местных исследователей (Вайнштейн, Альман, Марков, Шеффер, Балабонина) согласно устанавливают, что причиной этого служит привезенный немцами из-за границы и удержавшийся у них в течение полутора столетия обычай умываться из чашки. При недостаточной чистоте таких чашек от одного члена семьи, случайно получившего заразу от коренного населения, заболели глаза других. В результате трахома у немцев распространена даже больше, чем у русских..." Выходит, что подвесные чайники (т. е. рукомойники) русских крестьян — своего рода индивидуальный тип умывальников — куда лучше "коллегиального" способа омовения из немецкой чашки. И далее следует многозначительное заключение известного ученого: "Вот от каких бытовых мелочей зависят крупные общественные явления"⁷.

У мусульман есть очень полезная гигиеническая привычка — подмываться после опорожнения кишечника. Интересно, что в Москве в наши дни геморрой среди московских татар распространен (на 10 000 жителей) значительно реже, чем среди москвичей-русских⁸.

Вместе с тем будет грубой ошибкой утверждать, что у одних национальностей народная гигиена на более высоком уровне, у других — на более низком. Речь должна идти лишь об отдельных навыках и традициях. На это указывают и данные литературы, и наблюдения автора.

Весьма сложен вопрос о содержании народной гигиены, т. е. какие традиции и навыки следует относить к народной гигиене. Отобранные нами положительные гигиенические навыки разделены на 8 групп.

1. *Ритмичность жизни и труда.* Биологические ритмы, их социальное, физиологическое, гигиеническое и экономическое значение привлекают внимание исследователей разного профиля. Строгая ритмичность жизни веками формировалась у всех народов. Она была присуща и русским. В. И. Белов так пишет о всеобъемлющем значении ритмов жизни людей: "Ритм — одно из условий жизни. И жизнь моих предков, северных русских крестьян, в основе и в частности была ритмичной. Любое нарушение этого ритма — война, мир, неурожай — лихорадило весь народ, все государство. Перебой в ритме семейной жизни (болезнь, преждевременная смерть, пожар, супружеская измена, развод, кража, арест члена семьи, гибель коня, рекрутство) не только разрушали семью, но сказывались на жизни и всей деревни"⁹.

Крестьянский труд имел строгую сезонность, что определило и жизненный уклад, который в свою очередь определил биологическую ритмичность организма в целом и в отдельных органах — пищеварительном тракте, центральной нервной системе и т. д.

В русской деревне чередовались более напряженное время весна — лето — первая половина осени и менее напряженное — поздняя осень — зима — начало весны. Но, пожалуй, наиболее напряженным было время сенокоса. В деревнях по р. Поче (Костромская обл.) вставали затемно. К 7 ч ребятишки уже несли завтрак. Трудились до полудня, потом отдых (прием пищи, сон) — зной переждать и снова работа дотемна¹⁰.

Не наша задача давать социально-психологический анализ истории разрушения крестьянского быта, отметим лишь такой общий факт. Массовое выселение южан в северные районы, а северян на юг, жителей гор — в пустынные районы, жителей степей — в тайгу и т. д., помимо прочих отрицательных факторов, приводило к нарушению привычных биологических ритмов, характера питания, изменению привычного состава воды и т. п.

Определенный ритм, установленный на разные виды работ, нередко сопровождался пением, "речевками", присказками.

"А наш русский мужик, чтоб работе помочь — затянет родную дубину", "Кто сваи вбивает, тот и песни знает", "Рубя клети и песни спеты". У плотников была ритмическая поговорка при работе: "Секу, секу двадцать, высеку пятнадцать, сек — пересек и пятнадцать засек..."¹¹ Известны песни бурлаков. Были песни, под которые лен теребили, были и вечер-

⁷ Головин С. С. Слепота, ее лечение и предупреждение. — Прага, 1928. — С. 15.

⁸ Устное сообщение проф. А. П. Кузьмичева (зам. директора Института скорой помощи им. Н. В. Склифосовского).

⁹ Белов Вас. Избранные произведения в 3 томах. — М.: Современник, 1984. — Т. 3. — С. 4—5.

¹⁰ Устное сообщение доктора С. А. Богомолова.

¹¹ Из рукописи Н. К. Казанцева "Профессиональные болезни и взгляды рабочих на их лечение" (по народной литературе, из личного архива автора).

ние песни, когда пряли, кудель наматывали на веретено, вязали...

2. *Места поселения.* Уже на заре своего существования перед человеком встала проблема, где поселиться, где жить, позднее — где воздвигнуть город.

Исключим особые ситуации, например, во время татаро-монгольского нашествия. Тогда стремились спрятаться поглубже, спрятаться на маленьком островочке среди болот или уйти в чащу леса, куда невозможно пробраться коннице степняков. Целые поселки создавали в глубине леса староверы, чтобы укрыться от царява ока. Но это все исключения. А правила? Здесь необходимо выделить 2 периода. Рубежом, пожалуй, следует считать начало XVI века.

Если до XVI века при поселении основывались на многовековом опыте, то позднее была уже довольно строгая система подхода к решению этого важного вопроса: учитывались природные условия, ландшафт, водные пути, возможная обороноспособность. Планировалось место крепости, посада, слобод, дорог, никакой стихии — строгие математические расчеты. По этому поводу были строгие письменные предписания.

Таким образом, суть дела в следующем: в первом случае мы имеем опыт, зафиксированный в народной памяти, а во втором — четкую, зафиксированную в определенных документах регламентацию.

В русских летописях отмечалось, что место поселения не должно быть "скорбно, тесно и еще не скудно при всем". И так, подходит чистое, открытое место, рядом проточная вода, недалеко лес.

Какие красивые и здоровые места были выбраны для Владимира, Муром, Козельска, Киева, Смоленска...

Планировались поселения по-разному: вкруговую, радиально, улично, вядовую и т. д. Но во всех случаях дома старались ставить окнами на юг, как говорили, на красную сторону. К этому стремились издавна.

Еще до татаро-монгольского ига устраивали за чертой городов и поселений "распалыны" для мусора и отбросов.

Что сжигалось — сжигали, остальное закапывали. Иногда мусор выносили в "кошах" в "речные струи посреде реки". Учитывая характер и количество мусора, вряд ли можно говорить о загрязнении среды обитания.

Определенная стихия в становлении городов и иных поселений, значительная удаленность одного от другого делали их непохожими друг на друга. Не случайно бытовала поговорка: Что город, то норы, что деревня, то обрядная, что двор, то говор.

Деревню старались ставить на берегу реки или озера. Если таковых не было, то копали пруд. Резонов для этого было много: гигиенический, противопожарный. Пруды были необходимы для водопоя скота, разведения гусей и уток. Пруды обычно были богаты рыбой. Рыба давала существенную добавку в животном белке. Небезынтересно, что устанавливались определенные дни для коллективного отлова.

3. *Жилище и его гигиена.* Характер жилища определялся регионом его месторасположения (отсюда и вид строительного материала), социальным и сословным статусом домовладельца, национальной и в некоторой степени религиозной принадлежностью. Менялся и характер жилища во времени. Более значительные изменения претерпевало городское жилище по сравнению с деревенским, но только в некоторых местах.

Русские города XVIII — первой половины XIX века оставались преимущественно деревянными. Конечно, каменный дом был дороже, чем деревянный. Однако не только дороговизна сдерживала каменное строительство. Деревянные дома всегда считались более гигиеничными, в них суше, легче дышится.

Престижность каменного дома, с одной стороны, и желание сохранить благоприятные гигиенические условия деревенского жилища и сберечь средства — с другой, привели к интереснейшему, типично русскому явлению — деревянным домам стали придавать вид каменных. Их штукатурили снаружи и внутри, наличники окон украшали лепкой и т. д.

Специалист по материальной культуре русского народа М. Г. Рабинович говорит, что наиболее массовыми в прошлом веке были деревянные дома со следующим набором помещений: сени, кладовая, кухня, зал, спальня. Он отмечает, что именно такой была "смирная лачужка" героини "Домика в Коломне"¹².

У "людей недостаточных" иногда довольно большое семейство помещается в 3 или 4 комнатах, но здесь главное — порядок, опрятность, чистота.

¹² Рабинович М. Г. Очерки материальной культуры русского феодального города. — М.: Наука, 1988.

Вот этот "порядок, опрятность, чистота" были присущи домикам городских обывателей, мещан, а также священников, мастеровых, купцов.

"Обязательным набором" мещанского домика был "сад", т. е. комнатные цветы на подоконниках. Наиболее часто культивировались по всей России герань, бальзамин (иван-мокрый), чайная (китайская) роза. Все это "веселые цветы". И с улицы, и в комнате они смотрелись "яркими огоньками". В специальных подставках (позднее обычно из бамбука) стояли фикусы, лилии, реже пальмы. С точки зрения гигиены подбор цветов должен быть оценен весьма положительно. Фикусы, лилии, пальмы не вызывают аллергических реакций, имеют значительную зеленую поверхность, с них легко стирается пыль. Обязательными атрибутами были икона или икона в красном углу, на стенах — дешевые ковры, на полах — дорожки, на этажерках, комоды, полочках — вышитые салфетки, фигурки слоников; почти обязательными были гитара с огромным красным бантом, неугомонный кенар, а уж кошка — обязательно. Вот только часть интерьера мещанского дома. К счастью, мне довелось увидеть в 50-е годы еще сохранившиеся подобные дома в г. Алатыре.

С точки зрения психогигиены такая обстановка заслуживает высокой положительной оценки.

Свои "порядок, опрятность, чистота" были и у крестьян русского Севера, Сибири, Урала, степной части России.

О содержании крестьянского дома можно судить хотя бы по письму Н. К. Крупской (1898 г.): "В Сибири — в Минусинском округе — крестьяне очень чисто живут, полы устланы пестрыми самоткаными дорожками, стены чисто выбелены и украшены пихтой"¹³.

Крестьянами была выработана своеобразная практика "недопущения грязи с улицы".

"...Путь идет через двор, выстланный той же соломой, которая на этот раз заменяет и булыжную городскую мостовую... У хорошего хозяина солома и на крыльце насыпана, и тогда служит она ковром и половиком — обтирать грязные ноги"¹⁴, — писал С. В. Максимов. Были и другие способы недопущения грязи в дом. Прилаживали на крыльцо или перед крыльцом скребок, чтоб грязь с ног счищать, клали для той же цели и старый голик. У жителей южных степей другое приспособление — в виде своеобразного веника для стряхивания пыли летом и снега зимой.

Пол в избе, как правило, был устлан половиками (дорожками). Половики вытряхивали, пол мыли (скребли).

Среди загадок, записанных Д. Н. Садовниковым и отнесенных к разделу "Внутреннее убранство", в количественном отношении первое место делят голик (веник) и рукомойка. По-видимому, это не случайно. Эти два предмета всегда в действии. Среди загадок, относящихся к голику, мы выбрали концовки. Это позволит в определенной степени судить, где же хранился голик. В Псковской, Ярославской, Новгородской, Олонецкой губерниях с разными вариантами фигурирует "уголок": "сел в уголок", "прижался в уголок" и т. п., в Рязанской — "под порог ляг", в Симбирской — "в подпечье ховается".

Для борьбы с бытовыми паразитами применялись самые различные способы. Против блох раскидывали полынь, лебеду, черемуху... В разных местах — различные растения. Против тараканов самым эффективным было вымораживание. В этом случае семья перебиралась к соседям.

Наличники (ставни) в домах чаще всего красили голубой краской. Дом смотрелся веселее, чем с коричневых или черных окнами. Интересно, что сравнительно недавно было установлено, что мухи "не видят" голубого цвета, следовательно, меньше залетают в комнаты.

На окнах цветы (сад), перед окнами часто высаживали деревья, что создавало в избе благоприятный микроклимат.

Интересны некоторые предрассудки, связанные с выбором строительного материала для постройки дома. К числу непригодных относили осину — дерево проклятое (на ней Иуда удавился). Характерно, что дома из осины строили только в тех местах, где не было другого более подходящего дерева (Пензенская, Тамбовская губернии). В других местах не строили из сухого дерева. Сухие деревья обычно заражены насекомыми (короедами, жуками-усачами и др.) и, конечно, жилой дом не даст необходимого комфорта, он к тому же и недолговечен.

М. Забылин отмечает, что в юго-западной России "Внутреннее расположение хаты удобное и широкое, оно разделя-

¹³В. И. Ленин в Сибирской ссылке (1897—1990). — Красноярск, 1942. — С. 126.

¹⁴Максимов С. Куль хлеба и его происхождения. — М.: Молодая гвардия, 1985. — С. 13—14.

ется на две половины: в одной живут и готовят кушанье, а в другой принимают гостей и это последнее помещение называется "свитилкою" (светелкою, светлицею). Пол здесь обмывают глиною, печи белят; ...покои очень светлые, чистые и опрятные; а так как их часто белят, то в них нет ни тараканов, ни клопов..."¹⁵

4. *Одежда. Уход за одеждой.* Много рационального было в одежде крестьянина. Наиболее подходящей "летней тканью" было дмотканное льняное полотно. Лен холодит, хорошо пропускает воздух, легко стирается. Это хорошо видно на картинах А. Г. Венецианова.

Одной из древнейших тканей в нашем суровом климате была шерсть. Чем больше ткань насыщена воздухом, тем она теплее. Если, например, принять, теплопроводность воздуха за 1, то теплопроводность шерсти равна 6,1, шелка 19,2, льна — 29,9. Для наших суровых зим шерстяное белье, шерстяная кофта, шерстяные носки и шарф — необходимые принадлежности одежды.

Подробно разбирают русскую одежду XVI—XVII веков В. И. Костомаров и М. Забылин.

Иноземные путешественники отмечают неудобство и несуразность русской одежды. В частности, насмешки вызывали длинные рукава.

Но вот что пишет Н. И. Костомаров: "Рукава... были чрезвычайно длинные, достигали до земли и сбились в складки или брыжи, так что ладонь можно было по произволу закрывать и оставлять открытою, и таким образом концы рукавов заменили перчатки. В зимнее время эти рукава служили вместо муфты от стужи, а рабочие люди посредством их могли удобно брать вещи, до которых нельзя касаться голыми руками, например, горячую посуду"¹⁶.

Наши наблюдения в Монголии показали, сколь рациональна одежда с длинными рукавами (дэл).

Говоря об обуви, нельзя не упомянуть добрым словом лапти. С гигиенической точки зрения это прекрасная обувь для сухого времени года. Лапти с онучами и шерстяным носком вполне защищают ноги в зимнюю пору, очень легки для лета и ноги почти не потеют.

5. *Личная гигиена. Телесная чистота. Баня. Стирка.* Испокон веков русские люди заботились о телесной чистоте. Как уже было сказано, обыденной вещью в быту был рукомойник, он же рукомыя, рукомой, грилица, умывальница, водолей, гельц и т. п. По самым заниженным подсчетам традиции умывания лица и рук при утреннем вставании с постели, мытья рук перед едой — 9 веков.

"Первым делом вымыли руки, распоясались, сняли полушубки, помолились на тябло иконам, залезли за стол"¹⁷. Так описывает С. В. Максимов первые минуты хлебных извозчиков, зашедших в деревенскую избу для отдыха. Обратим внимание на последовательность действий извозчиков.

В сборниках загадок русского народа умывальник занимает одно из первых мест. Большинство загадок начинается словами: "Висит, болтается..." Вторая строка имеет сходное продолжение: "всяк к нему притыкается" (вологодская), "всяк за него хватается" (рязанская), "всяк ему поклоняется" (новгородская).

Если в первой части характерны слова "висит, болтается", то во второй — ключевое слово "всяк", что, бесспорно, подчеркивает обыденность пользования рукомойником. У людей "посредственного состояния" — рукомойники медные и оловянные. Нередко рукомойник был оловянный, а лохань — медная. Еще позднее люди пользовались глиняными рукомойниками. Позднее появились и чугунные рукомойники. Предметами городского быта в XIX веке стали умывальники. И во всех случаях вода была проточной (вытекающей из чистой емкости). После черной работы часто "начерно" мыли руки в лохани, потом "сливали из рукомойника".

Примечательно, что уважаемого гостя испокон веков славяне встречали хлебом с солью на полотенце. Уже давно в ходу слова: личное полотенце, ручное, банное, столовое (посудное). Вышивка, всякого рода украшения делали полотнца порой подлинными произведениями искусства.

На весь мир известна такая русская народная оздоровительная процедура, как баня. Недаром среди привилегий, коими могли пользоваться русские в Царьграде (IX век), бы-

¹⁵Русский народ. Его быт, обряды, предания, суеверия и поэзия. Собр. М. Забылиным. Репринтное воспроизведение издания 1880 года. — М.: Совместное советско-канадское предприятие "Книга Принтшоп", 1989. — С. 462.

¹⁶Костомаров Н. И. Домашняя жизнь и нравы великорусского народа. — М., 1993. — С. 91.

¹⁷Максимов С. Куль хлеба и его происхождения. — М.: Молодая гвардия, 1985. — С. 164.



Рукомойники и полотенца (Вологодская и Архангельская области, Чувашская Республика). Из коллекции автора.

ло: "да творят им мов елико хотя". А это ведь прошлое тысячелетие!

Баня являлась и своеобразным показателем "нравственной чистоты". Признаком крайнего обнищания, небрежения к себе или тяжелой ситуации, в которую попал человек, было: "в баню не ходит, белья не меняет". И не случайно А. С. Пушкин как свидетельство опрятности и свободы мужика приводит "ежесубботную баню".

Чистая рубаха в субботу после бани, чистая рубаха перед боем, чистая сорочка перед брачной ночью, чистое постельное белье гостю. Помимо нравственной стороны, гигиенический смысл прослеживается в каждой ситуации.

Природные и другие особенности жизни русских привели к появлению своих приемов стирки, сушки, глажения белья. Появились валеки, скалка, рубель, гладильная доска.

Поддержание телесной чистоты и стирка требовали мощного средства. Можно с уверенностью сказать, что уже в XVII веке мыло широко использовалось горожанами. Среди списка торговых рядов на Красной площади мы находим и мыльный, который примыкал к гостининому двору. Не всякому доступно было мыло. В качестве мощного средства использовали золу (шелок, поташ) и глину.

6. Питание. Характер питания русского народа зависел от региона, природных условий. Но почти повсеместными были хлеб, щи, каша. Щи да каша — пища наша — гласит поговорка. Но не только щи да каша. Существенные коррективы вносила урожайность. В неурожайные годы люди прибегали к различным суррогатам.

В поговорках русского народа чаще всего фигурирует хлеб: Худ обед, когда хлеба нет; Хлебушко — каждому дедушка, но фигурируют и другие продукты: Где кисель, тут и сел; Где олады, тут и ладно; Где пиры с крупой, тут и мы с тобой; Семь перемен, а все редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках, редька целиком.

Употреблялись в пищу яйца, молоко, масло, свиное сало. Рыба, как известно, за мясо не считается.

В постные дни — льняное, конопляное и подсолнечное масло. В скоромные дни — борщ, кулеш, галушки; кашу заправляли свиным салом.

По всей России было множество рек и речушек, озер, прудов, бочажков... Рыба водилась в изобилии. Она существенно

возмещала потребности в белке животного происхождения. Дешевая рыба была вполне доступна и простому люду: в начале XVII века целый воз свежих снетков можно было купить за 5 руб.

В трудные годы недорода до революции или в годы Великой Отечественной войны гигиенисты скрупулезно исследовали добавки к хлебу, заменили различных продуктов и доводили до широких масс полезные советы по этому вопросу.

Представление о том, что в рационе русского человека были лишь хлеб да вода, а позднее картофель, не соответствует действительности. Многие овощи и фрукты были обычны в рационе и бедного человека, не говоря уже о состоятельных классах. В начале XVIII века Бухгольц называет в числе русских лакомств сырой горох, бобы, морковь, репу, редьку, огурцы.

Русские испокон веков приучали детишек грызть репу, капустные кочерыжки, брюкву. Прекрасно очищались зубы от мягкого налета, массировались и укреплялись десны.

Не случайно среди торговых рядов на Красной площади (XVII век) мы находим также специальные ряды: чесночный, луковый, яблонный, ягодный, капустный, овощной верхний, овощной нижний и др.

Кроме того, русский лес одарил людей грибами, орехами, калиной, клюквой, земляникой, черемухой. Малину же собирали в особо большом количестве. Ее сушили впрок на противне. Малина с медом и липовым цветом — испокон века важнейшее противопростудное средство русского человека.

Были известны и целебные свойства шиповника, сушеные плоды которого брали с собой в дальнюю дорогу поморы. Известно, что для дворцовых нужд и особенно для войск еще во времена Ивана Грозного специально направляли стрельцов под Бугуруслан для сбора шиповника, плоды которого из тех мест особенно славились.

Лук и чеснок употребляли сырыми, добавляли в пищу. Чеснок использовали во время моровых поветрий (эпидемий). Чесночный сок смешивали с уксусом и смазывали тело здорового человека. Чеснок жевали и держали во рту.

Но всем (или почти всем) химиотерапевтическим средствам свойствен такой недостаток, как алергизация организма. Чеснок лишен этой неприятной особенности. Но в избыточном количестве он вреден для людей с большим сердцем, для малых деток. Это знали и в старину. Чеснок широко применялся на Руси и для сохранения скоропортящихся продуктов.

Для питья старались использовать чистую (прозрачную). — Н. К.) воду.

Говоря о гигиене приема пищи, отметим, что ложка была известна очень давно — с X века. Афанасий Никитин (XV век) с удивлением отмечал, что "индийцы лжицы не ведают". Вилки были двухзубы. Очевидно, до Петра порою обходились без вилок. Салфеток не знали, они, видимо, появились при Петре. Скатерти были известны, по-видимому, и в Киевской Руси.

По окончании обеда у рачительных хозяев все сосуды вымывались, вытирались, потом опрокидывались вниз и ставились на полках в кухне или чулане.

7. Гигиена родов. Воспитание детей. О детях у русского народа всегда находились самые добрые слова: Дети — благодать божия; Дай Бог кому детей родить, тому их и вскормить.

Многие предписания, касавшиеся беременности, родов, воспитания новорожденных, носили, на первый взгляд, магический характер, род суеверия, но, если вдуматься, то большинство из них имели вполне рациональную, гигиеническую основу. Например, беременной женщине запрещалось ссориться, браниться, смотреть на мертвецов, брать что-либо голыми руками из огня и т. д.

Весьма был полезен русский обычай рожать в бане, самом чистом, теплом месте, где под рукой была и теплая вода. Да и во многих приемах русских повитух была масса интереснейших, освещенных многовековым опытом приемов и методов, в том числе имеющих глубокий психофизиологический смысл.

Не случайно еще наш великий соотечественник М. В. Ломоносов советовал: "Присовокупить добрые приемы российских повивальных искусных бабок, для сего созвать выборных, долговременным искусством дело знающих, спросить каждую особливо и всех вообще"¹⁸. Беременную женщину, особенно в первую беременность, у разных народов освобождали от тяжелой работы.

Для предупреждения инбридинга почти у всех народов было принято брать невесту из другой деревни, а то и издалека. Кровосмешения всегда считались тяжким грехом.

¹⁸Ломоносов М. В. Избранные философские произведения. — М., 1950. — С. 599.

Очень интересно толкование Далем возможности "сглаза": "Новорожденное дитя без всякого сомнения должно держать первое время в тепле, кутать и сколько можно оберегать от простуды; существо это еще не окрепло; оно должно еще научиться дышать воздухом и вообще витать в нем. Но такой совет не всяким будет принят: ничего, авось и небось — у нас великое дело. Что же придумали искони старики и старухи? Они решили, что ребенка до шести недель нельзя ни выносить, ни показывать постороннему, иначе-де его тотчас сглазят. Это значит другими словами: дайте новорожденному покой..."¹⁹.

А сегодня мы можем добавить: уберечь ребенка от возможного инфицирования. Грехом считалось и целовать ребенка в уста.

Или поверье: дети лучше растут, если бегают под грибным дождиком. Закаливающий смысл очевиден.

8. *Народная "эпидемиология"*. Многовековой народный опыт подсказал, где таится опасность, каким образом может произойти распространение заразы и как ее избежать. Именно народная практика выработала стремление к изоляции больных. В этих случаях больного кормили всей улицей. Пищу клали на порог. Умерших старались хоронить на большой

¹⁹Даль В. О поверьях, суевериях и предрассудках русского народа. — СПб., 1980. — С. 65—66.

глубине. Бытовало поверье, что "воздух поганый", т. е. зараженный, происходил от покойников. Народным средством следует признать и использование можжевельника, обладающего высокими бактерицидными свойствами. Также были известны противозаразные свойства чеснока, лука, редьки.

Очень интересны были меры для предупреждения оспы. К выздоравливающему человеку специально приводили детей, не болевших оспой. Этим детям вкладывали в нос сухие оспенные корочки. Были и другие приемы. Например, детей укладывали в постели выздоравливающих, связывали вместе несколько толстых швейных игл. Этим пучком берут кусочки корочки. И этим пучком делают несколько уколов ребенку. Иногда и к корочкам добавлялось немного сулемы, чтобы ослабить действие оспенного яда. Ребенок обычно заболел легкой формой оспы.

Из сказанного следует: 1) народная гигиена играла важную роль в сохранении здоровья российских народов в течение длительного времени; 2) рациональные навыки и традиции получили научное подтверждение; 3) историко-медицинскую оценку уровня народной гигиены необходимо давать с учетом регионов (местообитания), временного отрезка, национальных, социальных, религиозных и других особенностей населения; 4) при изучении народной гигиены необходим комплексный подход с привлечением разноплановых источников.