

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ НА РУСИ

В.Р. Шухатович

*Гомельский государственный технический
университет имени П.О. Сухого, Республика Беларусь*

На обычаи, нравы, связанные с предупреждением болезней и сохранением здоровья обращали внимание еще деятели допетровского времени. Весьма серьезное внимание этому вопросу уделял великий русский ученый М.В. Ломоносов, первый русский профессор медицины С.Г. Зыбелин и другие ученые. Весьма важные свидетельства и тонкие наблюдения мы получаем из художественных произведений Н.М. Карамзина, А.С. Пушкина, И.С. Тургенева, А.П. Чехова, В.И. Белова. Особый интерес в этом контексте представляет фольклор, исследованию которого посвящены труды В.И. Даля (поговорки, поговорки, присказки), Д.Н. Садовникова (загадки), П.Н. Рыбникова (былины), А.Н. Афанасьева (сказки). К сожалению, в фундаментальных трудах по этнографии современных авторов нет специальных разделов, посвященных этому вопросу¹. Содержательны и интересны статьи российского исследователя Н.Б. Коростелева, посвященные изучению традиций народной медицины². Он выделяет восемь направлений исследования традиций и навыков сохранения здоровья на Руси.

1. Ритмичность жизни и труда. Строгая ритмичность жизни веками формировалась у всех народов. Она всегда была присуща и русским. Ритм – одно из условий жизни. Любое его нарушение – война, неурожай, эпидемии, рекрутство сказывались на жизни людей. Крестьянский труд имел строгую сезонность, что и определяло весь жизненный уклад. Определенный ритм, установленный на разные виды работ, нередко сопровождался пением, «речевками», присказками.

2. Места поселения. До XVI века выбор поселения основывался на многовековом опыте, зафиксированном в народной памяти. В Русских летописях отмечалось, что место поселения не должно быть «скорбно и тесно». Выбирали чистое, открытое место, недалеко от леса. Деревню старались ставить на берегу реки или озера, а если не было, то копали пруд – из гигиенических и противопожарных соображений. Дома старались ставить окнами на юг, как говорили, «на красную сторону». Позднее были выработаны письменные предписания, в которых учитывались природные условия, ландшафт, водные пути, возможная обороноспособность.

3. Жилище и его гигиена. Тип жилища, выбор материалов для строительства определялся регионом его месторасположения, социальным статусом домовладельца, национальной и религиозной принадлежностью. Русские города XVIII первой половины XIX века были преимущественно деревянными. Они были не просто дешевле, чем каменные, а считались более гигиеничными, в них суше, легче дышится. Порядок, опрятность и чистота были присущи не только домам городских обывателей, мещан, священников, мастеровых, купцов, но и людей «недостаточных» (бедных). Крестьянами была выработана своеобразная практика «недопущения грязи» с улицы: на крыльце прилаживали скребки, камни, чтобы счищать грязь с ног, двор выстилали соломой. Стены, печку регулярно белили. Пол устилали половиками, которые регулярно вытряхивали, пол мыли (скребли). Для борьбы с бытовыми паразитами применялись различные способы. Например, против тараканов самым эффективным средством считалось вымораживание, и в этом случае семья перебиралась к соседям.

4. Одежда. Подробно исследуют русскую одежду VI – VII веков В.И. Костомаров и М. Забылин. Они отмечают, что русская одежда часто вызывала насмешки

¹ Этнография восточных славян. Очерки традиционной культуры /Отв. ред. член-корр. АН СССР К.В. Чистов. – М.: Наука, 1987.

² Коростелев Н.Б. Народная гигиена (историко-медицинская оценка) //Проблемы социальной гигиены и история медицины. – 1996. – № 3.

иностранцев путешественников, в частности, за длинные рукава. Однако в одежде крестьян, по их мнению, было много рационального. В летней одежде использовалось домотканое льняное полотно – охлаждающее, хорошо пропускающее воздух, легко стирающееся. Одной из древнейших тканей, используемых в холодном российском климате была шерсть. Зимой носили шерстяное белье, носки, шарфы, кофты.

5. Личная гигиена. Испокон веков русские люди заботились о телесной чистоте. Исследователи русского быта отмечают, что традициям умывания лица и рук при утреннем вставании с постели не менее девяти веков. Пользовались при этом рукомыльниками – глиняными, медными, оловянными, позднее чугунными. Уважаемого гостя встречали хлебом с солью на полотенце, чаще всего украшенном вышивкой. Уже давно общеприняты словосочетания: личное полотенце, ручное, банное, кухонное, столовое (посудное). На весь мир известна такая русская оздоровительная процедура, как баня. Она являлась своеобразным показателем не только телесной, но и духовной чистоты. Признаком крайнего обнищания, пренебрежения к себе или тяжелой жизненной ситуации было: «в баню не ходит, белья не меняет». А.С. Пушкин как свидетельство опрятности и свободы мужика приводит «ежесубботнюю баню». Уже с XVII века для мытья и стирки горожанами широко использовалось мыло, а те, кому было не доступно, использовали золу (щелок, поташ) и глину.

6. Питание. Характер питания зависел от региона и природных условий. Существенные коррективы вносила урожайность. Представление о том, что в рационе русского человека были лишь хлеб и вода, а позднее картофель, не соответствуют действительности. Злаки, бобовые, овощи, некоторые фрукты, молоко, рыба, яйца, грибы, ягоды, орехи, лук, чеснок, лекарственные травы были обычны в питании не только состоятельных, но и бедных людей. Известно, что уже с X века славянами для приема пищи использовалась ложка, а вилок и салфетками стали пользоваться со времен Петра. По окончании обеда было принято все сосуды вымывать, опрокидывать вниз и ставить на полки в кухне или в чулане.

7. Рождение детей. Многие предписания, касавшиеся беременности, родов, ухода за новорожденными носили, на первый взгляд, магический характер, считаются суевериями, но, если вдуматься, имели вполне рациональную основу. Например, беременной женщине запрещалось ссориться, браниться, смотреть на мертвецов и т.д. Беременную женщину освобождали от тяжелой работы. Кровосмешение всегда считалось большим грехом, невесту было принято брать из другой деревни. Новорожденного ребенка до шести недель нельзя было ни выносить, ни показывать посторонним, чтобы его «не сглазили».

8. Народная эпидемиология. Многовековой народный опыт выработал правила профилактики различных инфекций. Одной из них была изоляция больных. В этом случае больного кормили всей улицей, пищу клали на порог. Были известны высокие бактерицидные свойства чеснока, лука, редьки, можжевельника. Умерших старались хоронить на большой глубине.

Таким образом, в течение длительного времени народные традиции играли важную роль в сохранении здоровья российских народов и представляют несомненный исследовательский интерес.