



УДК 9(С)1 + 613

К вопросу о гигиене сна крестьянства в 1920–1930-е гг.

В. А. Шаламов

*Иркутский государственный лингвистический университет,
г. Иркутск*

В статье характеризуется повседневная жизнь крестьян Восточной Сибири в 1920-х гг. на примере организации ночного отдыха.

Ключевые слова: суточные биоритмы, гигиена сна, жилищно-бытовые условия.

Сон играет важную функцию в деятельности организма человека. Он представляет собой не состояние покоя, а деятельность, в которой организм ведет экономную форму жизнедеятельности. В процессе такой работы мозг, хоть и входит в состояние торможения, отдельные процессы осуществляются и они способствуют переработке всей дневной информации и ее восстановлению. Человек восстанавливает свои силы. Для того чтобы это состояние организма было эффективным, чрезвычайно важно знание такого понятия, как гигиена сна, включающая в себя простые правила, несоблюдение которых ведет к бессоннице и психическим расстройствам.

Прежде всего, необходимо соблюдать суточный биоритм. Вставать и ложиться спать нужно в одно и то же время. Не перегружать чрезмерно организм работой, чередовать отдых и труд. Спать лучше в специально оборудованном, хорошо проветриваемом, помещении. Стараться создать в спальне уютную обстановку, предрасполагающую к отдыху [9, с. 594–596]. Эти несложные истины рекомендуются врачами для организации здорового образа жизни.

Этот аспект в приложении к образу жизни крестьянства всегда избегался и избегается учеными. Причина создавшегося положения: отсутствие достоверной информации. Однако замалчивание проблемы не является выходом из нее. Данная статья является попыткой хотя бы в общих чертах осветить эту сторону повседневной жизни крестьянства. Источниковой базой послужили материалы экспериментов и наблюдений российских врачей, опубликованные в медицинских журналах 1920-х гг., архивные документы и данные периодической печати.

Начнем с суточного биоритма крестьян, который зависел от рода занятий, времени года, пола и возраста. Исследователь из Новосибирска Б. С. Гинзбург в своей статье, посвященной охране материнства и младенчества, отмечает исследования некоего тов. Струмилина. В частности там имеются цифровые данные о рабочем дне людей, занятых в сельском хозяйстве. В среднем рабочий день мужчины летом составлял 13 час. 45 мин., а зимой 5 часов. Рабочий день женщины летом составлял 15 час. 50 мин. (7 час. 50

мин. – работа в сельском хозяйстве, остальное – работа по домашнему хозяйству), и 12 час. 30 мин. зимой. На отдых в летние месяцы женщине оставалось 2 час. 30 мин. и еще 5 час. 30 мин. на сон [4, с. 27]. Естественно такая нагрузка сказывалась на здоровье женщины в зрелом возрасте.

Подобную же информацию можно увидеть и у доктора В. П. Акрамовской, которая ссылается на исследование Института имени Обуха в одном из подмосковных совхозов. Там средняя продолжительность рабочего дня составляла 13 часов. Вместе с тем отмечалось крайне неравномерное распределение труда по времени года. В течение «страдной поры» рабочий день мог составлять за вычетом обеденного отдыха 15–16 часов в сутки. У женщин даже обеденный перерыв заполнялся домашними хлопотами [1, с. 39]. Таким образом, на отдых, прием пищи и сон крестьянину оставалось 8–9 часов, чего было явно недостаточно.

Эту информацию могут подтвердить и сибирские материалы. В 1920-е гг. проводили бюджетные обследования и иногда в записях указывался распорядок дня. Например, семья крестьянина Павла Озерова из Красноярского округа ужинала в течение года всегда в 8 часов. Вероятно, ложились спать спустя час. Подъем зимой происходил в 5 часов утра, весной – в 4 часа, а летом и осенью – в 3 часа [3, л. 23]. Отсюда следует, что сон составлял от 6 до 8 часов, что очень близко к данным из европейской части страны. Всеми медицинскими работниками подобная нагрузка признавалась нездоровой, а отдых недостаточным.

В большинстве случаев указывалось, что эту проблему можно будет решить через социалистический сектор (колхозы и совхозы), где проще контролировать нормы выработки. Однако на деле все обстояло иначе. В течение года соблюдался 8-часовой рабочий день и выходные, но в страду этот ритм жизни сбивался. Выходные отменялись, а рабочий день удлинялся. Например, для работающих на технике вводились две смены [2, с. 38–39]. В результате чрезмерная нагрузка и частые нарушения в работе, а также травматизм. Еще большие нарушения биоритма наблюдались среди молодежи, которая уделяла даже в период уборки урожая время на вечерки и прочие деревенские забавы, а потом отсыпалась в любую свободную минуту. Отсюда следует, что одно из основных правил гигиены сна не соблюдалось.

Не меньший интерес представляет оборудование спального места. Большинство деревенских изб состояло из одной комнаты, которая служила и кухней, столовой, гостиной и спальней одновременно. Так, в Восточной Сибири в 1871–1928-х гг. у старожилов такие избы встречались от 44 до 77 % случаев, а у переселенцев – от 78 до 91 %. При этом на одного человека приходилось в среднем 12–15 кубометров воздуха, в то время как норма составляла 25–30 кубометров [5, с. 258]. Данное обстоятельство сказывалось на самочувствии людей. Во время сна человек усваивает весь кислород и утром просыпается с головной болью. Этому обстоятельству дополнительно способствовало отсутствие вентиляции помещений, на что жаловались все санитарные врачи. Например, при обследовании Киренского округа было записано: «Вентиляторы, как правило, отсутствуют, вентиляция жилищ происходит частично

только через русскую печь и окна, которые в большинстве случаев имеют одинарные рамы, вторые рамы отмечены в 12 % жилищ...» [10, с. 8].

Такое необходимое оборудование для сна как кровать в крестьянских избах встречалось не часто, что отражалось в различных источниках. Имеются сведения по Томскому округу, где производил исследования санитарный врач А. Н. Лаптев. «Ночной отдых протекает в условиях далеко не нормальных: на кроватях спят 50,24 % жителей, на полу 40,47 %, на печи 5,34 %, на полатах 3,12 % и на нарах 0,83 %...» [8, с. 17]. В Киренском округе положение было не лучше: «Кровати деревянные, по одной и редко по две на семью, отчего часть членов семьи вынуждена спать на полу – 65 % семейств. Большим злом является то, что при недостатке кроватей на семью взрослые ложатся на кроватях, а детей ложат спать на полу, к тому же при недостатке постельного белья это заметно отражается на здоровье детей...» [10, с. 8]. То же самое можно прочитать в воспоминаниях иркутского историка А. В. Краснова, родители которого были выходцами из Рязанской губернии: «Спальных кроватей не было. На пол расстилали солому, на нее – дерюгу и спали прямо на полу всей семьей; только дед и бабка спали на печи...» [7, с. 8]. Неустроенность крестьянского быта проявлялась и в постельном белье. Оно зачастую вовсе отсутствовало. Однако конкретных цифровых сведений не имеется. Вероятно, наличие постельного белья зависело от зажиточности семьи и расстояния до города. Из этого следует, что сон с точки зрения санитарных норм проходил в абсолютно неблагоприятных условиях.

Необходимым условием для здорового сна является покой. Однако ночную жизнь крестьян отравляло наличие огромного количества паразитов (тараканов, клопов, вшей, блох), о чем в юмористической форме повествует сибирский бытописатель А. В. Зверев [6, с. 219]. Имеются и более конкретные данные. Например, в Томском округе отмечалось в 90 % деревенских изб наличие тараканов, а в 40 % – клопов. В Киренском округе насекомые наблюдались в 66 % жилищ. В Омском округе клопы встречались в 61 % изб, блохи в 23 %, тараканы в 51 % и вши в 0,5 % [11, с. 31]. Пребывание большого количества насекомых не только нарушало сон крестьян, но и способствовало распространению заболеваний. В целом же их наличие указывает на нечистоплотность жителей деревень.

В середине 1930-х гг. власти целенаправленно взялись за решение жилищно-бытовых проблем сельских жителей в рамках так называемой «культурной революции». Предполагалось привить новую культуру, внедрить в сознание людей через разъяснения санитарные нормы. Создавали детские сады и столовые, чтобы разгрузить женщин от домашних работ, заставляли вставлять двойные окна с форточками для вентиляции, приобретать спальные принадлежности, в первую очередь для детей, регламентировали часы труда и отдыха, расширяли жилую площадь и т. д. Однако о результативности всей проделанной работы судить сложно. Нет конкретных цифровых сведений. Периодическая печать пестрит противоречивыми фактами. Вероятно, какие-то изменения произошли, но кардинально образ жизни сельских жителей не изменился, и многие проблемы 1920-х гг. бытовали и в последующие десятилетия.

Вышеупомянутые материалы свидетельствуют о том, что с точки зрения медицины гигиена сна крестьянства в 1920-е гг. не соблюдалась практически по всем параметрам. Сон сельских жителей проходил в неблагоприятной обстановке и не способствовал полноценному отдыху организма. Попытки властей изменить положение к лучшему стали видны только с середины 1930-х гг., но об эффективности предпринятых мероприятий невозможно говорить за неимением точных сведений.

1. *Акрамовская В. П.* Проблема сельскохозяйственного труда и его влияние на здоровье рабочих // Сиб. мед. журн. 1930. № 2. С. 39.

2. *Боржек В. П.* Санитарный очерк о коммуне «Майское утро» Косихинского района // Сиб. мед. журн. 1930. № 9–10. С. 38–39.

3. ГАКК. Ф. р-769. Оп. 1. Д. 105. Л. 23.

4. *Гинзбург Б. С.* Охрана материнства и младенчества в социалистическом секторе сельского хозяйства // Сиб. мед. журн. 1930. № 2. С. 27.

5. *Зверев В. А.* О русском жилищном вопросе: санитарно-гигиеническая эволюция сельских жилых комплексов в Восточной Сибири (вторая половина XIX – первая треть XX вв.) // Русский вопрос: история и современность: материалы 3-й всерос. науч. конф. (17–18 дек. 1996 г., Омск). Омск : ОмГПУ, 1998. С. 258.

6. *Зверев А. В.* Жили-были учителя: повести и рассказы. – Иркутск: Восточно-Сибирское книжное изд-во, 1990. С. 219.

7. *Краснов А. В.* Ветры времени и жизнь (Записки ветерана войны и труда). М. : Луч, 1997. С. 8.

8. *Лантев А. Н.* Итоги жилищно-бытового обследования селений Томского округа // Сиб. мед. журн. 1928. № 5. С. 17.

9. Медицинская энциклопедия / авт.-сост. Л. Орлова. Минск : Харвест, 2007. С. 594–596.

10. *Никульченко Е. Ф.* Жилищные условия крестьян Киренского округа // Сиб. мед. журн. 1930. № 3. С. 8.

11. *Соколов Н. П.* Жилища сельских местностей Омского округа // Сиб. мед. журн. 1928. № 5. С. 31.

On the Issue of the Hygiene of the Peasants' Sleep in 1920–1930

V. A. Shalamov

Irkutsk State Linguistic University, Irkutsk

The article concerns the peasants' daily life in Eastern Siberia in the 1920s by the example of the night's repose organization.

Key words: twenty-four-hour biorhythms, hygiene of sleep, living conditions.

Шаламов Владимир Александрович – кандидат исторических наук, доцент кафедры истории, философии и социальных наук Иркутского государственного лингвистического университета, г. Иркутск, ул. Ленина, 8, тел. 8(3952)20-03-62, e-mail: wladimir13x@yandex.ru

Shalamov Vladimir Aleksandrovich – Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of History, Philosophy and Social Sciences, the Irkutsk State Linguistic University, Irkutsk, Lenin St., 8, phone 8(3952)20-03-62, e-mail: wladimir13x@yandex.ru