



Исторические науки

УДК 613; 614; 316.6

Е.В. Каунова

Каунова Елена Викторовна, аспирантка кафедры истории, культурологии и музееведения Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: alen-@bk.ru

Научный руководитель: **Латкин Владимир Владимирович**, кандидат исторических наук, доцент кафедры истории, культурологии и музееведения Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: alen-@bk.ru

ПОНЯТИЯ И ОТНОШЕНИЕ

К ЗДОРОВЬЮ В ДРЕВНИХ ЦИВИЛИЗАЦИЯХ

В статье представлен исторический материал о зарождении понятий здорового образа жизни в развитых цивилизациях Древнего мира и славянских народов. Выдвинута гипотеза о том, что представления о сохранении здоровья, трудоспособной жизни в целом всегда тесно соприкасались с темами качества питания, физической выносливости, пользе полноценного сна, затрагивали вопросы личной гигиены, половой жизни, изоляции больных, погребения умерших и т.д. Уже в доисторические времена существовали ясные и осознанные представления о многих условиях, которые вредоносно или благотворно влияли на здоровье человека. Схожей чертой осознания ценности здоровья, собственного влияния на сохранение здоровья в классических цивилизациях Древности был четко выраженный социальный характер. Здоровье, забота о здоровье были

достоянием господствующего класса. Об общественном здравоохранении в доисторические времена еще не задумывались.

Ключевые слова: здоровье, древние цивилизации, славянский этнос, методы и формы ведения здорового образа жизни в древности, социальная окраска здоровья.

E.V. Kaunova

Kaunova Elena Viktorovna, postgraduate of department of history, cultural studies and museology of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: alen-@bk.ru

Research supervisor: **Latkin Vladimir Vladimirovich**, candidate of historical sciences, associate professor of department of history, cultural studies and museology of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: alen-@bk.ru

CONCEPTS AND ATTITUDE TO HEALTH IN ANCIENT CIVILIZATIONS

The article presents the historical material about the origin of the concepts of healthy lifestyle in the developed civilizations of the Ancient world and the Slavic nations. It is hypothesized that the idea of maintaining health, able-bodied life in general, always in close contact with the topics of quality of food, physical endurance, the benefits of full sleep, touched on personal hygiene, sexual life, isolation of patients, burial of the dead, etc. Already in prehistoric times there were clear and conscious ideas about many conditions that are harmful or beneficial to human health. A similar feature of the awareness of the value of health, its own impact on the preservation of health in classical civilizations of Antiquity was a clearly expressed social character. Health, health care were the property of the ruling class. About public health in prehistoric times has not been thought.

Key words: health, ancient civilizations, Slavic ethnos, methods and forms of healthy lifestyle in ancient times, social coloring of health.

Истоками понимания, что быть здоровым есть базовая необходимость, а стало быть, и потребность жизни в первобытном обществе являлись эмпирические (опытные) знания, которые были получены преимущественно с помощью наблюдений на протяжении жизни многих поколений людей. На основе этих знаний возникали навыки, обычаи, религиозные предписания, соблюдение которых способствовало не только излечиванию, но прежде всего, предупреждению болезней и сохранению здоровья. Уже в древние времена осознавалась важная роль профилактических мероприятий. Так, рекомендовалось соблюдать чистоту жилища, тела, не загрязнять почву, употреблять в пищу безопасные растительные и животные продукты, выбирать для получения питьевой воды чистые, не заболоченные реки и озера, изолировать больных заразными болезнями и др. [8, с. 75].

О несомненной значимости здоровой жизни в Древнем мире наиболее ярко свидетельствуют идеи профилактики и предупредительные мероприятия, которые получали распространение в странах Древнего Востока – Индии, Китае, Египте, а также в Древней Греции и Древнем Риме. Достоверная информация о зарождении и развитии на современном языке здорового образа жизни начинается за много тысячелетий до н.э.

Рассматривая зарождение правил содержания и поддержания здоровья в трудоспособной форме в Древней Индии, следует отметить, что они уходят истоками в 6 тысячелетие до н.э. Именно в это время в Древней Индии идеи о здоровье и болезни проповедовали представители школы веданты. «Веданта» – это одна из древнейших философских школ Индии, где «Веды» понимаются как собрание гимнов на религиозные темы. Основателем школы веданты принято считать древнеиндийского мыслителя Бадараяну. Кроме того, он является составителем «Брахма-сутры» – афоризмов о Брахмане (духовном наставнике). Он также обратил внимание на то, что здоровье находится в прямой зависимости от образа жизни человека. Уже тогда здоровье понималось как результат нормального состояния трех начал организма – воздушного, слизи и желчи [6, с. 3–4].

Спустя 1000–500 лет элементарные правила гигиены вошли в свод законов Ману, Аюрведу и др. Данные источники несли информацию о поддержании чистоты в домах, об избегании пресыщения. Рекомендовалось относить бытовые отходы далеко от жилищ. Были известны некоторые правила ухода за телом, технологии изготовления и обращения с посудой, предназначенной для приготовления и приема пищи. В Древней Индии полагали, что полезно употреблять молоко, мед, свежую растительную пищу. Отмечалось огромное влияние на здоровье человека времени года, погоды и климата. Значительное внимание было уделено общественной гигиене. Так, уже в 3 тысячелетии до н.э. в г. Мохенджо-Даро в Северо-Западной Индии существовали: городская канализация, колодцы, купальни, бассейны, а также бани, нагревавшиеся естественным способом, т.е. горячим воздухом.

В тибетской медицине, основоположником которой был Сиддхартха Гаутама (Будда), проповедовалось воспитание в себе потребности содержания ума и тела в чистоте, отказ от всяких излишеств, так как они способствуют угнетению гармонического умственного и физического развития. Проповедовалась мысль о необходимости постоянно заботиться о правильном, т.е. здоровом функционировании своих органов. Их нельзя очень утруждать, но и оставлять в бездействии тоже нельзя [2, с. 99–103].

Рассматривая одну из великих древнейших цивилизаций – Месопотамию, важно отметить, что остатки мостовых, водопровода и канализации из глиняных труб были обнаружены при раскопках в Вавилоне и Ниневии, а в документах Ассиро-Вавилонского государства уже в 3–4 тыс. до н.э. существовали законы, в которых прописывались рекомендации об изоляции заразных больных во время эпидемий.

В Шумере, южноисторической области Месопотамии, издавна, примерно с конца III тысячелетия до н. э., были выработаны строгие гигиенические традиции, которые были основаны на коллективном опыте народа. К ним можно отнести запрет на питье воды из нечистой посуды, ограничение в принятии определенной пищи, учет сезонных, климатических

нагрузок и т.п. Считалось, что необходимо тщательно мыться и начисто выбриваться, т.к. это являлось предупреждением вшивости, т.е. педикулеза. Несмотря на то, что в Месопотамии издавна были известны строгие предписания по сохранению здоровья, во многих городах они долго не соблюдались. Например, в Ниневии строительство первого водоканала закончилось только в 691 г. до н.э.

Можно полагать, что бережное и внимательное отношение к своему здоровью в Шумере складывалось не в связи с магией и религией, а исходя из практического опыта и повседневной деятельности человека, то есть накопленных знаний. Магические знания к тому времени еще недостаточно оформились в стройную мифологическую систему [3, с. 104–106].

Рассматривая образ жизни и культуру Древней Греции, необходимо отметить, что здоровью греки придавали исключительно большое значение. Так же, как обязательному обучению грамоте, греки уделяли значительное внимание физическому воспитанию, закаливанию и личной гигиене. Следует отметить, что представления древних греков о необходимости ведения так называемого здорового образа жизни выразились в многочисленных произведениях литературы и искусства. Например, культ физической силы, выносливости, ловкости и красоты человеческого тела воспевается в «Илиаде» и «Одиссее» Гомера. Эти произведения были созданы, предположительно, в IX– III в. до н.э., соотносясь с временными рамками жизни Гомера, именно они чаще других упоминаются историками, исследующими культуру Древней Греции. А в поэме Гесиода, другого древнегреческого поэта, «Труды и дни», которая была создана примерно VIII–VII вв. до н.э., очень подробно излагались правила личной гигиены, а также рекомендации о режиме трудовой деятельности и питания в каждое из времен года [7, с. 480].

По мнению древних греков, для сохранения здоровья требуется благоразумно использовать все, что нас окружает, и с юных лет постоянно разрабатывать свои телесные силы. С данной целью молодежь физически

совершенствовалась в специальных школах. В них осуществлялись занятия по гимнастике, бегу, гребле, плаванию, стрельбе из лука, метанию копья, бросанию тяжестей, закаливанию, активно использовались водные процедуры, оздоровительный массаж и т.д.

Следует отметить, что гимнастика являлась занятием не только для здоровых, но и для больных, которые, согласно предписаниям врача, должны тренировать свое тело. Но важно отметить, что данные рекомендации были адресованы лишь свободным гражданам, рабы оставались во все времена самым угнетенным и бесправным сословием. Стало быть, внедрение правил, направленных на охрану и сохранение здоровья, конечно, распространялось только на небольшой привилегированный круг людей.

Согласно мнению древнегреческого философа, историка и писателя Плутарха (46–127 гг.), легендарный древнеспартанский законодатель Ликург (IX–VIII вв. до н.э.) некоторые правила соблюдения здорового образа жизни принял на законодательной основе. Например, особому сословию – спартиатам (мужчинам, обладавшим полными гражданскими правами), предписывался четко ограниченный режим. Пища им полагалась простая, максимально натуральная и, непременно, питательная. Запрещались всякого рода порочные наклонности и излишества, также не приветствовался долгий сон, так как считалось, что он больше разрушает, чем восстанавливает жизненные силы. Рекомендовались теплые ванны. Цель таких рекомендаций заключалась в воспитании большого количества здоровых, сильных, ловких и неустрашимых воинов, которые в любую минуту могли защитить свой город. Следует также отметить, что законодательство во времена правления Ликурга четко регулировало половые отношения, деторождение и воспитание нового поколения.

Можно сделать вывод, что физическое здоровье находилось в основе древнегреческой цивилизации. Например, в Спарте всех новорожденных младенцев спартанцы обязывались показывать совету старейшин, которые определяли, оставлять ребенку жизнь (в случае достаточного здоровья и

крепости) или нет (в случае, если ребенок был больной и хилый). Всех младенцев, не прошедших отбор, старейшины безжалостно выкидывали со скалы (этот достаточно радикальный факт, конечно, спорный, однако многие исследователи склоняются к его достоверности). До семилетнего возраста мальчики получали физическое воспитание от родителей, где главный упор делался на закаливании. По достижении этого возраста дети забирались от родителей и переводились в специальные общественные дома, которые были похожи на казармы, где занимались в основном физическими упражнениями. В конце каждого года проводились обязательные показательные состязания между мальчиками в беге, прыжках, метаниях копья и диска.

Спартакское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовкой мужчин. Именно в Греции зародились Олимпийские игры (776 г. до н.э.) как часть религиозного культа и названные так в честь горы Олимп, где, по древнегреческим преданиям, жили боги. В Древней Греции воины славилась силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками [6, с. 3–4].

Можно предположить, что в Древней Греции ранее, чем в других древних цивилизациях, были законодательно приняты правила соблюдения здорового образа жизни, при этом акцент делался на физическом совершенстве.

Следует отметить, что Римская империя переняла и усовершенствовала греческий опыт и знания. Стали зарождаться элементы профилактики, что проявилось в сооружении общественных бань, соляриев. Была сформирована широкая сеть водопроводов, канализация выводила сточные воды за город на поля и огороды (600–70 гг. до н.э.). Следует отметить, что осуществлялся санитарный контроль за продажей пищевых продуктов. Наказывалась продажа населению недоброкачественных и фальсифицированных продуктов. Производился надзор за строительством жилищ. Бдительное внимание так же, как и в Греции, уделяли соблюдению здорового образа

жизни в войсках. Контроль за выполнением этих требований осуществлялся специально обученными городскими чиновниками.

В Древнем Риме в I веке до н.э. представления об укреплении здоровья значительно расширились. Были построены оздоровительные комплексы – термы (бани), которые вмещали одновременно от 1800 до 3200 купающихся. В термах были холодные и горячие бани, а также имелись бассейны, комнаты для массажа, дорожки для прогулок и даже гимнастический зал. Однако все представления о сохранении здоровья в Древнем Риме так же, как и Древней Греции, имели четко выраженный социальный характер, а именно – забота о здоровье была достоянием господствующего класса. Поэтому в доисторические времена очень часто вспыхивали эпидемии инфекционных заболеваний (чумы, оспы, тифа и др.), которые приводили к высокой смертности, чаще всего среди рабов и бедных слоев населения. Таким образом, можно сказать, что об общественном здравоохранении в широком смысле еще не задумывались, все упоминания по обозначенной теме касались только здоровья избранных граждан.

В Древнем Египте в V–IV тысячелетиях до н.э. для профилактики болезней широко использовали массаж, омовение, принимали слабительные, мочегонные и потогонные средства. Представления о правильном здоровье включали в себя рекомендации, которые затрагивали вопросы личной гигиены, половой жизни, изоляции больных, погребении умерших и т.д. Существовали правила по устройству и содержанию улиц, осушению почвы. Во дворцах и кварталах знатных людей сооружались водопроводы и другие элементы санитарного благоустройства. Намного позже греческий историк Геродот, который путешествовал по Египту в V веке до н.э., восклицал, что египтяне самые здоровые люди [5, с. 103–106].

Анализируя представления о здоровом образе жизни в Древнем Китае (IV–III вв. до н.э.), можно отметить, что в это время уже существовали ясные и сознательные представления о многих условиях, которые вредно или, наоборот, благотворно сказывались на здоровье человека. В это время уже

была осознана необходимость предупреждения болезней, «которых еще нет в теле человека». Ведение образа жизни с акцентом на поддержание своего здоровья в порядке заключалось в использовании водных процедур, пребывании на солнце, массаже. Было рекомендовано заниматься гимнастикой, следовать «разумной умеренности», вести правильный распорядок дня, соблюдать рациональную диету. Большое значение придавалось и элементам общественного благоустройства. В результате, существовали правила рационального размещения населенных мест, жилищ, обеспечения населения питьевой водой, своевременного удаления бытовых отходов.

Рассматривая древнюю историю славян в дискурсе отношения к здоровью, следует отметить, что о ней сравнительно мало известно. Одной из причин этого можно назвать отсутствие собственной письменности. Глаголица была создана лишь в середине IX века византийским миссионером Кириллом для перевода богослужебных текстов, специально для славянских языков. Следует также отметить, что славяне имели далекое расположение от культурных центров того времени. Но, все-таки, по дошедшей обрывочной информации можно судить, что древние славяне были чистоплотным народом. Вода и чистота почитались в быту древних славян. В то время, когда Европа увязала в грязи и в нечистотах, помои выливались прямо на улицу, жители городов Европы не мылись годами, а от болезней вымирали целыми городами, славяне почитали чистоту и заботились о своем здоровье. Независимо от материального положения, наши предки старались иметь бани как источник поддержания здоровья. В каждой семье существовала традиция устраивать банные дни. В случае болезни использовали баню с добавлением различных трав. Для того чтобы родить здорового ребенка, женщины устраивали в бане особые ритуалы. Следует также отметить, что множество других религиозных праздников и обычаев были основаны на очищении водой.

Славянский этнос сложился к VI в. н.э. на Придунайской равнине в результате распада единой индоевропейской исторической общности. Примерно в то же время выделились три ветви славян: южная, западная и восточная. Уровень хозяйственного и общественного развития восточнославянских племен в значительной степени определялся природно-климатическими условиями. Для территории занимаемой ими Восточно-Европейской равнины характерны: континентальный климат, суровые зимы, недолгое, жаркое лето.

В манускриптах византийских ученых, которые датированы VI веком, было обнаружено упоминание о славянских народах, которые даже в сильнейшие холода обливали себя ледяной водой, при этом получая удовольствие. Арабские летописи X столетия описывают славян как людей крепкого телосложения, похожих на дуб, и сравнивают с пальмами по своей стройной стати [4, с. 69–71].

Древние славяне почитали семейные узы, в половую связь вступали в рамках существующих браков. Несмотря на то, что имеются исторические сведения о фактах многоженства у восточных славян, современный исследователь Ю.А. Коловрат в своей статье «Сексуальное волховство и фаллоктенические культы древних славян» находит этому единственное объяснение в желании увеличить количество детей, в которых заключалась экономическая мощь рода, его процветание. Кроме того, автор статьи говорит о высокой морали, присущей восточнославянским народам. В свою очередь Н.М. Карамзин утверждает, что «Древние писатели хвалят целомудрие не только жен, но и мужей славянских» [1, с. 313–317].

Через обычаи и традиции юношам передавались образцы конкретных поступков и действий в бою, указывалось, что следует, а чего не следует делать, для того чтобы оставаться здоровым. Традиции способствовали воспитанию таких качеств, как дисциплинированность, исполнительность, честность, стойкость, храбрость, выдержка, самообладание. На этом фундаменте формировались здоровые, закаленные люди, имеющие

достаточное физическое развитие и столь же стойкую психику для успешного участия в боевых столкновениях.

Таким образом, можно сказать, что культура цивилизаций Древнего мира была далека от широкого общественного здравоохранения. Простой человек нещадно гробил свое здоровье, занимаясь непосильным физическим трудом, а также боролся с многочисленными природными катаклизмами, он понимал, что восстанавливать здоровье должен только он сам, никто ему в этом не поможет.

Суммируя представленный материал, можно утверждать, что осознание ведения здорового образа жизни существовало всегда, как только появились первые упоминания о человеке разумном, т.е. с глубокой древности. Но сами знания о здоровье и его сохранении были весьма скромны, они только начинали накапливаться, еще и поэтому доисторические времена – это сплошная череда эпидемий и смертей.

Список используемой литературы:

1. *Байдова М.А.* Русские традиции здорового образа жизни // В сборнике: Студент: наука, профессия, жизнь. Материалы II Всероссийской студенческой научной конференции с международным участием. Ответственный редактор С.Г. Шантаренко. 2015. С. 313–317.
2. *Дудченко З.Ф.* Концепция здорового образа жизни: история становления // Ученые записки СПбГИПСР. Вып. 1. Т. 27. 2017. С. 99–103.
3. *Завьялов А.Е.* История развития взглядов на здоровый образ жизни // Интерактивная наука. 2017. № 3(13). С. 104–106.
4. *Кирилов К.А.* История развития здорового образа жизни в России // Вестник магистратуры. 2016. № 6–2(57). С. 69–71.

5. *Кириченко (Махонина) А.А.* Медицина в Древнем Риме // В сборнике: Методические и лингвистические аспекты греко-латинской медицинской терминологии. Материалы Всероссийской научно-учебно-методической конференции. Главный редактор С.Ф. Багненко. 2016. С. 103–106.

6. *Лебедев В.Г.* Валеология: текст лекций / В.Г. Лебедев; Яросл. гос. ун-т. Ярославль, 2008. С. 3–4.

7. *Погребняк Ю.В.* Медицина Древней Греции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 5. С. 480.

8. *Свитавская Д.С., Сегеда Л.Н.* Отношение человека к здоровью: исторический аспект // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 1. С. 75.