

Байрамов Гудси Гасан оглы

Bayramov Gudsi Hasan

докторант Института образования
Азербайджанской РеспубликиDoctoral student, Institute of Education of
the Republic of Azerbaijan**РАЗВИТИЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ
НА ВОСТОКЕ В IX–XIII ВВ.****THE DEVELOPMENT OF
VALEOLOGICAL IDEAS IN THE EAST
IN THE 9TH–13TH CENTURIES****Аннотация:**

Статья посвящена вопросам зарождения валеологических идей на Востоке, и в частности в Азербайджане, в эпоху Средневековья. Развитию валеологического направления в науке способствовали идеи арабо-персидской медицины. Первые серьезные достижения в отрасли медицины в исследуемый период относятся к эпохе мусульманского ренессанса, наступившего за 600 лет до европейского Ренессанса. Этот период отмечен трудами Абу-Бакра Рабе «Руководство для изучения медицины» и Майсери Хакима «Книга знаний Майсери». Особо обозначено, что методика лечения и профилактики заболеваний в восточной медицине строилась с учетом возраста человека. Так, Абу-Бакр Рабе осторожно подходил к вопросам назначения лекарств детям и предпочитал по возможности лечить не лекарственными средствами, а изменением режима питания, чем заложил основы современной диетологии. Ибн Сина необходимыми условиями крепкого здоровья называл ведение человеком правильного образа жизни и отказ от того, что наносит ущерб здоровью. Ученый описал биологический процесс старения, который позднее был подтвержден современными геронтологическими и валеологическими исследованиями. Насреддин Туси глубоко изучил проблемы человеческой души, под которой понимал психику, интеллект, сознание, мышление и речь. Ученый внес большой вклад в развитие педагогики и психологии.

Ключевые слова:

мусульманский ренессанс, Абу-Бакр Рабе, Авиценна, Насреддин Туси, «Ахлаг-Насири» («Мораль Насира»), человек, природа, забота о здоровье, диетология, валеология.

Summary:

The study deals with the valeological ideas engendering in the East, in particular in Azerbaijan, in the Middle Ages. The ideas of the Arab-Persian medicine contributed to the development of valeological science. The first major achievements in healthcare sector during the period under review related to the Muslim Renaissance that took place 600 years prior to the European Renaissance. This period is characterized by Guide to Study Medicine written by Abu Bakr Rabe and Book of Knowledge of Mayseri by Mayseri Hakim. The study highlighted that treatment and disease prevention were based on the person's age. For instance, Abu Bakr Rabe cared about medicine prescription and preferred to change eating habits, if possible, rather than to use drugs to heal the children. Thus, he laid the foundations for modern nutrition science. Ibn Sina believed that proper lifestyle and abandonment of things that were detrimental to health were essential for good health. The scientist described the biological aging process which was later confirmed by the modern gerontological and valeological research. Nasreddin Tusi elaborated on the problems of the human soul which was regarded as the psyche, intelligence, consciousness, thinking and speech. This scientist made a great contribution to the development of education and psychology.

Keywords:

Muslim Renaissance, Abu Bakr Rabe, Avicenna, Nasreddin Tusi, "Ahlagi Nasir" ("Nasir's Morality"), human, nature, health care, nutrition science, valeology.

С незапамятных времен с рождением, развитием, старением и, наконец, гибелью живого организма утвердилось понимание закономерностей биологических процессов. Еще в древности ученые, алхимики, учителя и философы искали пути продления жизни человека. Человечество на протяжении всей истории своего существования пытается найти «эликсир жизни». Обнаружить его не удалось, но был найден «эликсир здоровья», а для человека стало утешением то, что старость – не болезнь и не конец жизненного пути, а начало новой фазы его биологического состояния, которая может продлиться неопределенно долго.

Значительный вклад в создание «эликсира здоровья» в древности внесли народы Шумера, Египта, Тибета, Китая и других регионов.

Особо способствовала развитию валеологического направления в науке арабо-персидская медицина, которая с эпохи Сасанидов (III–IV в. н. э.) была связана с индийской и древнегреческой медициной. В эту эпоху выдающимся арабским ученым-энциклопедистом Абу-Бакром Мухаммадом ибн Закария ар-Рази (IX–X вв.) был создан фундаментальный труд «Ал-Хави» («Всеобъемлющая книга по медицине»).

В период расцвета Востока – «мусульманский ренессанс» [1], наступивший за 600 лет до эпохи европейского Ренессанса, развитие науки, в частности медицины как науки о здоровье, шло высокими темпами. Это период создания систематизированных трудов во многих областях

науки, в том числе медико-валеологического направления. Впечатляющие успехи были достигнуты как в области точных наук, так и в области химии (алхимии), медицины, где значительное место стало отводиться вопросам здоровья человека, проблемам его долголетия.

В валеологическом плане большой интерес представляет труд известного на Востоке ученого-философа и врача Абу-Бакра Рабе ибн Ахмад Аквайни Бухари под названием «Хидаят улмутаалимии фи-т-тиби» («Руководство для изучающих медицину»).

Не менее значимым является труд другого автора эпохи раннего Средневековья – Майсери Хакима, создавшего учебное пособие по медицине «Донишноман Майсери» («Книга знаний Майсери»), датированное 980 г., как и труд Абу-Бакра Рабе. Особенность произведения Хакима состоит в распределении всей информации по разделам, таким как «Диагностика», «Ведение человеком правильного образа жизни», «Гигиена». В книге даны описания симптомов болезней, кризиса здоровья, рецепты различных диет и т. д.

Особенностью развития восточной науки, и в частности медицины, являлось разнообразие направлений в изучении проблемы здоровья человека. Базовой основой каждого направления являлись факторы, существенно влияющие на здоровье человека и продолжительность его жизни. Восточная медицина в лечении, сохранении здоровья человека и в борьбе за долголетие применяла различные методы и средства воздействия, значительно отличающиеся друг от друга. Это во многом зависело как от характера теоретических основ этой системы, природных особенностей человека и окружающей его среды, так и от наличия определенных растений, животных и минералов, которые служили основой для изготовления лекарственных средств.

В предлагаемых рецептах ученые Востока для лечения и сохранения здоровья применяли вещества, различные настойки, порошки, растения, своеобразные диетические блюда, учитывающие климат и условия жизни человека.

Так, в медицинском наставлении «Афоз-ул-адвия» (1620) утверждается, что кофе по своей природе холодный и сухой. По своему воздействию на организм вызывает бессонницу. Является вредным напитком для нервных и неуравновешенных людей. Для нейтрализации воздействия кофе (кофеина) на организм рекомендуют чаще включать в питание финики, которые благотворно воздействуют как на сердечную деятельность, так и на работу желудочно-кишечного тракта.

Методика лечения и профилактики заболеваний в эпоху раннего Средневековья, в феодальный и другие исторические периоды на Востоке строилась с учетом возраста человека, включала методы лечения, которые с успехом применяются и сегодня.

Так, в древности восточная медицина предусматривала три основных возрастных периода:
I период – от рождения до 30 лет (молодость).

II период – от 30 до 60 лет (зрелость).

III период – от 60 лет и более (старость).

Среди значительного числа выдающихся медиков Востока было много представителей азербайджанского народа. Выделить всех из общего числа известных ученых, медиков довольно сложно, так как большинство из них составляли свои научные труды в основном на фарсидском и арабском языках.

В эпоху раннего Средневековья можно выделить ученого и медика Абул ибн Раббана ат Тебризи, автора труда «Фардавс-ул-хикмат» («Райский сад мудрости исцеления») (IX в.). Представляя собой энциклопедию здоровья, эта книга в эпоху раннего Средневековья и на протяжении последующих веков являлась основным учебником и справочником для врачей, врачей-терапевтов.

Особо следует отметить вклад в развитие науки медицины уже упомянутого ученого Абу-Бакра Мухаммада ибн Закария. Его многотомный труд «Ал-Хави» («Всеобъемлющая книга по медицине») не только был наукоемким, но и имел большую практическую значимость. Этот труд был переведен в Европе на латинский язык, один экземпляр перевода сохранился до наших дней.

Абу-Бакр обладал огромными знаниями о самых разнообразных лекарственных средствах. По мере возможности он лечил не лекарствами, а режимом питания, диетой и тем самым заложил основы одного из важных медицинских направлений – диетологии, которая сегодня стала ключевым разделом валеологической науки. Особенно осторожно он подходил к проблеме назначения лекарств детям младшего и среднего возраста, иногда избегая назначать лекарства болеющим грудным детям. В таких случаях Абу-Бакр вместо лекарств рекомендовал употребление в определенной последовательности фруктов и необходимых продуктов питания.

Абу-Бакр проводил лечение с учетом возрастных, индивидуальных и физиологических особенностей пациентов. Именно ему принадлежит крылатое выражение: «Счастлив тот врач, который излечивает болезни диетой».

Значительный вклад в становление валеологии Востока внесли и такие ученые, как Али ибн Аббас Меджуси Аховази (IX в.) и Ибн Сина (Авиценна) (XI в.).

Так, труд Али ибн Аббаса Меджуси Аховази «Камил-ус-синоат» («Совершенство в искусстве исцеления») (IX в.) сохранился в латинском переводе. В этом труде автор так же, как и Абу-Бакр, в целях сохранения здоровья делает основной упор на правильное питание, исключение из образа жизни различного рода алкогольных напитков, наркотиков и других веществ.

Автор трудов «Ал-миа-фи-синноат-ут-тиббия» («Сто разделов врачевания») и «Ал-канун фи-т-тибб» («Канон врачебной науки») (XI в.) – выдающийся ученый, врач, философ, естествоиспытатель эпохи Средневековья Абу-Али ибн Сина (Авиценна) (980–1037). Будучи сторонником природы сообразности человека, ибн Сина считал ведение человеком правильного образа жизни, отказ от всего того, что наносит ущерб здоровью, необходимым условием хорошего здоровья.

Им была выдвинута периодизация жизни человека, охватывающая четыре периода развития.

I период – от рождения до 30 лет (период роста и формирования здоровья человека).

II период – от 30 до 40 лет (период молодости).

III период – от 40 до 60 лет (период зрелости).

IV период – от 60 лет и более (период старости).

В учении Авиценны привлекает внимание его отношение к различным биологическим процессам, происходящим в организме в процессе старения. Оригинальность и научность подхода в разъяснении этого процесса подтверждается достижениями современной науки.

Излагая биологический процесс старения, он пишет: «С самого начала он <организм> представляет собой крайнюю важность. Усыхание, которое происходит в нашем теле, есть необходимость, которую нельзя избежать. Когда завершается высыхание прирожденной влаги (обезвоживание организма. – Г. Б.), то угасает прирожденная теплота (температура тела. – Г. Б.). Тело стариков холодное и в то же время сухое» [2].

Его «Канон врачебной науки» – первое в истории системное изложение научных взглядов на медицинские проблемы в пяти книгах – вошел в сокровищницу человеческой цивилизации как непревзойденный в научном, практическом, историческом плане труд, явление, не имеющее себе равных по сосредоточению в нем знаний, опыта о здоровье человека, лечении и профилактике заболеваний.

Современные геронтология и валеология на базе многочисленных исследований подтверждают выводы, сделанные Авиценной в эпоху Средневековья. В стареющем организме, утверждает современная наука, происходят процессы дегидратации. Это вызвано значительным снижением воды в костных тканях и кожном покрове.

Особо следует отметить вклад в развитие медицинской науки выдающегося азербайджанского ученого-философа, математика, астролога, естествоиспытателя, ядерного физика, поэта, врача-терапевта и учителя XIII в. Насреддина Туси (1201–1274). Человек энциклопедических знаний, Н. Туси обогатил своими открытиями почти все сферы науки. Плодами его научных открытий в эпоху европейского Ренессанса (XV–XVIII вв.) пользовались ученые Европы и других континентов. Его многочисленные труды по философии, математике, естествознанию, педагогике, этике, а также в области здорового образа жизни человека опережали уровень современной ему науки.

С позиции современной валеологии фундаментальные труды Н. Туси «Ахлаги-Насири» («Мораль Насира») и «Адаб-уль-мутаалимин» («Поведение учащихся») представляют большую ценность, поскольку освещают многие социальные, экономические, философские, этические, психологические, педагогические проблемы, связанные со здоровьем и воспитанием детей.

О значении его трудов свидетельствует и тот факт, что в течение более 700 лет труд «Ахлаги-Насири» являлся основным учебником нравственного и валеологического содержания в странах Ближнего и Среднего Востока.

Н. Туси, органически соединив передовые идеи античной, древнегреческой, философии с теорией воспитания Древней Персии и классическими законами развития человека и природы, способствовал зарождению идей валеологического характера, созданию уникального труда, вошедшего в науку, в образовательную и социальную сферы деятельности человека [3].

Он глубоко изучил проблему человеческой души, подразумевая при этом психику, интеллект, сознание, мышление и речь, выдвинул идею воспитания духовно и физически здоровой, полноценной личности.

Придавая большое значение здоровью человека, Н. Туси считает, что медицина должна способствовать формированию физических качеств человека, укреплять его здоровье, сам человек также должен уделять внимание своему здоровью и всему тому, что влияет на него, избегать пагубного влияния того, что лежит вне сферы нравственных ценностей человека.

Что касается валеопедагогических проблем, он писал: «Легче воспитывать, чем перевоспитывать: дать умеренное питание, одевать скромно...» Суждения Н. Туси совпадают с результатами современных исследователей в области детской педагогики, психологии и валеологии.

В вопросах воспитания и здоровья детей Н. Туси требовал учитывать возраст, интересы, склонности и уровень здоровья детей [4]. Главная мысль, которой проникнуты научные труды Н. Туси, – забота о здоровье, воспитании и обучении детей.

В заключение отметим, что вклад ученых Востока, и в частности Азербайджана, в развитие валеологического знания в период IX–XIII вв. велик и крайне ценен. Именно в этот период восточными учеными были сформулированы основные принципы правильного образа жизни, заложены основы диетологии, педагогики, психологии и валеологии.

Ссылки:

1. Мец А. Мусульманский ренессанс. 2-е изд. М., 1973. 473 с.
2. Цит. по: Философия неоднозначных понятий – 3 : сб. ст. / сост. А. Тихомиров. Екатеринбург, 2018.
3. Туси Н.М. Ахлаг-Насири. 2-е изд. Баку, 1989. 256 с.
4. Ахмедов Г.М. История развития школы и педагогической мысли Азербайджана. Баку, 2002. 357 с.

References:

Akhmadov, HM 2002, *The development history of the school and the pedagogical thought of Azerbaijan*, Baku, 357 p., (in Russian).

Mets, A 1973, *The Muslim Renaissance*, 2nd ed., Moscow, 473 p., (in Russian).

Tikhomirov, A (comp.) 2018, *Philosophy of ambiguous concepts – 3*, collection of articles, Yekaterinburg, (in Russian).

Tusi, NM 1989, *Ahlagi-Nasir*, 2nd ed., Baku, 256 p., (in Russian).