

В.И. Исхаков, Т.Н. Исхакова

# Древо мудрости и здоровья

*Питание в истории культуры  
народов Востока*



МИНИСТЕРСТВО НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
ОПЫТНЫЙ ЗАВОД «НИХОЛ» УЗБЕКСКОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО  
НАУЧНОГО ЦЕНТРА

В. И. ИСХАКОВ, Т. Н. ИСХАКОВА

# Древо мудрости и здоровья

*Питание в истории культуры  
народов Востока*

Под редакцией члена-корреспондента АМН СССР Б. Д. ПЕТРОВА

ТАШКЕНТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФАН» АКАДЕМИИ НАУК РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
1991

В монографии раскрывается историческая роль питания в развитии представлений о здоровом образе жизни на этапах истории культуры Востока. Прослежено развитие медико-гигиенических представлений крупнейших врачей-энциклопедистов Востока — Табари, Ар-Рази, Али Аббаса, Ибн Сины, Маймонида о питании в медицине Западной Европы и России XII—XVIII вв.

Для историков медицины, студентов медицинских вузов и широкого круга читателей.

Рецензенты:

доктора медицинских наук А. С. БАБАДЖАНОВ, Ю. У. ХАСАНОВ

И  $\frac{4105040000-3-168}{М 335 (04)-91}$  201-91

© Издательство «Фан» АН РУз, 1991 г.

ISBN 5-648-01282-9

## ОТ АВТОРОВ

Важное значение в вопросах улучшения структуры питания в настоящее время приобретает региональный подход, позволяющий учитывать климатические особенности и сложившиеся на протяжении многих веков культурные традиции народов страны. Это, в свою очередь, требует знания истории проблемы, тенденций и закономерностей формирования традиционных представлений о питании у народов нашей страны и, в частности, народов Средней Азии.

Культурное наследие таких всемирно известных ученых, как Ибн Сина, Беруни, Фараби и др., в последние десятилетия вызывает большой интерес мировой прогрессивной общественности. Вместе с тем не всегда учитывается, что эти великие мыслители являются представителями целой эпохи, культурное и научное содержание которой до сих пор остается до конца не изученным.

В советской (В. В. Бартольд, 1966; В. А. Карпушин, 1985; и др.) и зарубежной (Г. Лей, 1962; А. Мец, 1966; и др.) исторической науке эта эпоха известна как восточное Возрождение — эпоха воссоздания и синтеза культурного наследия Древнего Востока и античности. Процесс Возрождения на Востоке связывают с развитием феодализма в VII—XII вв. в государствах Арабского халифата, значительную часть которого составлял Среднеазиатский регион.

Среди работ советских историков, посвященных изучению эпохи восточного Возрождения, значительный интерес представляют труды Б. Н. Заходера «История Восточного средневековья (Халифат и Ближний Восток)» (1944) и О. Г. Большакова «Средневековый арабский город» (1982). В исследовании Б. Н. Заходера наряду с другими интересными сведениями указываются центры производства основных продуктов питания, упот-

реблявшихся в Арабском халифате, таких, как пшеница, рис, сахарный тростник и т. п. Это позволяет, в свою очередь, выявить, какие продукты импортировались в Среднюю Азию и какое место они занимали в структуре питания в данном регионе. В работе О. Г. Большакова приведены важные исторические данные о городах, центрами которых в мусульманском мире были базары, нередко специализировавшиеся на продаже пшеницы, ячменя, растительного масла, продуктов животноводства.

Среди работ зарубежных авторов особый интерес представляет исследование швейцарского востоковеда А. Меца «Мусульманский Ренессанс» (рус. пер., 1966 г.), а также работа известного французского ученого А. Массэ «Ислам» (рус. пер., 1982 г.).

В исследовании А. Меца содержатся важные сведения, почерпнутые им на основе изучения различных документов, относящихся к той далекой эпохе. В таких его разделах, как «Нравы», «Уклад жизни», «Городская жизнь», «Производство продуктов потребления» и др., описываются этические и эстетические нормы трапезы, обычаи и традиции, связанные с предпочтительным употреблением той или иной пищи, ограничениями и запретами, имевшими место при использовании пищевых продуктов, и т. д.

Известные советские ученые-востоковеды Д. Е. Бертельс (1966) и В. В. Бартольд (1966) дали высокую оценку работе А. Меца и разделили его мнение о существовании в истории культуры явления восточного Возрождения, т. е. эпохи синтеза культур Древнего Востока и античности.

А. Массэ в книге «Ислам» рассматривает питание как часть культуры и раскрывает религиозно-культурные истоки традиционного питания мусульманского Востока. Он дает исчерпывающие объяснения поста, запрета Корана в отношении употребления алкоголя, свиного мяса.

Таким образом, эти известные исследователи Востока с разных точек зрения и в различном контексте затронули тему питания в эпоху восточного Возрождения. Вместе с тем во всех перечисленных работах в большей или меньшей степени просматривается весьма важная общая черта — восхищение предметом исследования. Патриарх отечественной медицины Б. Д. Петров неоднократно повторял, что решающим моментом в историческом исследовании является способность вос-

хищаться, ибо равнодушный, менторский взгляд в прошлое,—самодовольная слепота. Для нас важно, что в своей работе мы продолжаем путь, проложенный не просто компетентными, глубоко знающими исследователями, но, прежде всего, восторженными первооткрывателями удивительной культуры восточного Возрождения.

У любителей легкого научно-популярного жанра эта книга, возможно, вызовет досаду контрастом между названием разделов и их содержанием, нередко сугубо научным и требующим самостоятельной работы. Разочаруются и любители готовых рецептов здоровья, искатели сенсационных диет. Мудрость, содержащаяся в данной книге, принадлежит мыслителям далекого прошлого, совершенно иному, еще не открытому современной цивилизацией миру. Говоря словами известного французского историка медицины Э. Литтре (обращенными к читателям трудов Гиппократа), «туда не надо идти для того, чтобы изучать медицину, но, вооружившись прочным и солидным образованием, там следует искать дополнение, которое возвышает ум, укрепляет суждение и показывает в научной традиции работу последовательных поколений, их ошибки и их успехи, их слабости и их силу» (116, 126—127).

«Немногие умеют обогащаться за счет древних. Цветок, перенесенный из их произведений в наше, гибнет» (88, 128),— писал Гельвеций. Мы попытались перенести «цветок» — «древо мудрости и здоровья» вместе с «живой водой» первоисточников и «садом восточного Ренессанса», в котором оно произросло. Мы кропотливо вычленили корни «древа» — философию и физиологию античных предшественников, синтезированную в трудах восточных «садовников»; мы с радостью прикоснулись к «стволу» — огромному историческому опыту в области питания здорового человека; вкусили плоды с «ветвей» — изящных дидактических поэм, рассказов и наставлений мудрецов. Легко передвигаясь во времени, мы нашли плоды «древа» в средневековой Европе, где они оказались после гибели «сада восточного Ренессанса». Такова вкратце суть книги, созданной для того, чтобы современный читатель, уставший от отравленной демагогией и пестицидами действительности, обратился к собственной исторической памяти, потянулся к прошлому как к доброй сказке.

## ЖИВАЯ ВОДА ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Историк, который изучает источники, пьет живую воду. Тот, кто бездушно пользуется чужими выводами, пьет мертвую воду.

*Д. С. Лихачев*

Древние мыслители говорили: книга — река мудрости, наполняющая мир. Отсюда важная и ответственная задача историка — подняться к истокам этой реки, к чистым родникам, с которых начинается всемирная история культуры.

В предисловии к брошюре «Литературные памятники. Итоги и перспективы» Н. И. Конрад отмечал: «То, что считалось «классическим», различно в различные эпохи. Под классическими понимались те памятники, которые стали «общим достоянием человечества», но это «общее достояние» по-разному понималось в отдельных культурных ареалах. У Европы был свой выбор классиков. Свой набор классиков был у Среднего и Ближнего Востока, унаследовавших культуру индоиранскую, арабскую и тюркскую». Н. И. Конрад указывал, что в настоящее время наши представления об «общем достоянии человечества» охватывают весь земной шар. При этом нельзя навязывать свои представления, вкусы и оценки всем народам. Народы равноправны и равноценны. Каждый памятник должен оцениваться со своей точки зрения, изнутри представлений своего народа, своей эпохи и на основании принадлежащих им же критериев» (133, 5).

Литературные памятники эпохи восточного Возрождения — классические образцы научной и художественной мысли — явились теми родниками живой воды и древней мудрости, которой так недостает в нашей, привычной к «мертвой воде», современности. В данной книге мы обращаемся к трем таким родникам:

### *Произведения крупнейших ученых-медиков*

Ат-Табари	IX в.	«Книга о сохранении здоровья»
Ар-Рази	IX в.	«Польза и вред яств»; «Трактат об оспе и кори»
Али Аббас	X в.	Главы из сочинения «Камил»

Ибн Сина	X—XI вв.	«Канон врачебной науки»; Дидактическая поэма «Урджуза»; Трактат по гигиене «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме»; «Трактат о сиканджубине»
Маймонида	X—XI вв.	«Гигиенические советы» (Письмо Моисея Маймонида к египетскому султану)
Маймонида	XII в.	«Путеводитель колеблющихся»

*Произведения крупнейших философов и историков*

Ал-Фараби	IX—X вв.	«Трактат об органах человеческого тела»; Трактат «Об органах (тела) животного, их функции и потенциях»; Трактат «О возражении Галену по поводу его разногласий с Аристотелем относительно органов человеческого тела»
Ал-Беруни	X—XI вв.	«Фармакогнозия в медицине»; «Индия»

*Художественная дидактическая литература*

Кабус ибн Вашмакир	X в.	«Кабуснаме» («О воздержанности и распорядке в пище и обычаях приема ее»)
Махмуд Кашгарский	XI в.	«Кодекс приличий на мусульманском Востоке»
Юсуф Баласагунский	XI в.	«Благодатное знание»
Низами Арузи Самарканди	XII в.	«Собрание редкостей или четыре беседы»
Ал-Харири	XI в.	«Макамы» (арабские средневековые новеллы)

Для выявления истоков медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения, а также для определения влияния этих представлений на дальнейшее развитие медицинской мысли в Западной Европе и России (XII—XVII) мы использовали следующие литературные источники:

— книги «Вендидад», «Висперед» и «Ясна», составляющие известный литературный памятник доисламской культуры народов Средней Азии — «Авесту»;

— «Мокшадрахма» и «Законы Ману» — литературные памятники Древней Индии;

— медицинские сочинения Гиппократ, Галена, Цельса, Серена Самоника;

— «Салернский кодекс здоровья» — известное произведение раннего средневековья в Европе;

— «Проходный вертоград» и «Аристотелевы врата» или «Тайна тайных» — известные русские рукописные лечебники.

В первую группу избранных нами источников вош-



ли произведения крупнейших ученых-медиков восточного Возрождения Ат-Табари (810—855), Ар-Рази (865—925), Али Аббаса (ум. 994), Ибн Сины (980—1037) и Маймонида (1135—1204).

Известный врач и переводчик Ат-Табари в сочинении «Книга о сохранении здоровья»<sup>1</sup> впервые обобщил достижения греческой, вавилонской и индийской гигиены, что, в первую очередь, касается здоровья человека. Мы использовали немецкий перевод сочинения Ат-Табари, осуществленный западногерманским ученым. U. Roslan в своей работе использовал главным образом арабскую рукопись «Книги о сохранении здоровья», подлинник которой хранится в Оксфорде.

«Книга о сохранении здоровья» состоит из множества частей, наибольший интерес среди которых для нашего исследования представляют: Основные положения гигиены; Прием пищи, функция тела и очищение в течение дня и в течение года; Вавилонская медицина; Пищевые средства; Гигиена в индийской медицине; Сила вещей по представлениям греков.

Все известные авторы, когда-либо предлагавшие периодизацию арабской медицины,— L. Leclerc (1876), Г. Гезер (1890), С. Г. Ковнер (1893) и др., единодушны в одном — период оригинальных трудов ученых Востока начинается с творчества ученика Ат-Табари — ученого-энциклопедиста Абу Бакра Мухаммада ибн Закарийя Ар-Рази (Разеса).

Трактат «Польза и вред яств» — одно из малоизвестных в Европе произведений Ар-Рази — на Востоке пользовался большой популярностью. Этому способствовало то, что на полях рукописи указанного трактата, переписанной известным ученым Ибн Абу Усейбией, в свое время, в 788 г. хиджры, были обнаружены записи, при изучении которых оказалось, что они представляли собой трактат Ибн Сины «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме». Таким образом, одна рукопись одновременно содержала идеи двух известнейших медиков восточного Возрождения о сохранении здоровья. Рукопись была издана типографским способом в Египте в 1305 г. хиджры, т. е. в 1888 г. Эта книга имеет два названия: первое — «Книга о полезностях продуктов питания и о путях предотвращения их вреда (кислотности) по единому мнению виднейших врачей и уче-

<sup>1</sup> Этот трактат Ат-Табари малоизвестен в нашей стране.

ных (по рецепту) известного мастера-целителя Абу Бакра Мухаммада ибн Закарийа Ар-Рази, усопшего примерно в 320 году»; второе название — «Комментарий книги «Об абсолютном предотвращении (кислотности) человека. Поправка различных ошибок по рецептам, предложенным известным ученым Абу Али ал-Хусейн Абдаллахом — известным под именем Ибн Сина, усопшим в 428 году» (годы указаны по хиджре).

Трактат Ар-Рази «Полезьа и вред яств» — важнейший источник, раскрывающий особенности питания здорового человека указанного периода.

В истории медицины наряду с именем Ар-Рази нередко упоминается имя Али ибн аль Аббас аль Магуси, известного в Европе под именем Али Аббас. Известность Али Аббасу принес его энциклопедический труд «Камил ас-сина ат-Табиа», или, как его еще называют, «Китаб аль-малеки». Этот труд широко известен как «Царский сборник», видимо, из-за того, что он был посвящен султану Адуд ад-Даула, у которого Али Аббас служил медиком.

Без сомнения, «Камил», наряду с «Каноном» Ибн Сины, — одно из наиболее значительных произведений арабской медицинской литературы. Однако бóльшую известность и популярность приобрел более четкий по структуре «Канон» Ибн Сины. «Камил» переводился на латинский язык дважды: Константином Африканским под названием «Либер пандегни» и Стефанусом Антиохом под названием «Либер региус», или «Регалис Диспозицио».

«Камил» состоит из двух частей: теоретической и практической, каждая по 10 разделов, которые, в свою очередь, делятся на множество разделов. Если судить по дошедшему до нашего времени латинскому переводу произведения, то на европейские языки переведены лишь отдельные его части. Наиболее значительным филологическим исследованием энциклопедии Али Аббаса явилась работа западногерманского ученого E. Kahle «Hali Abas uber Kinder-Krankheiten in Kamil» (1980), которая содержит перевод на немецкий язык и подробные комментарии большого раздела «Камила» — его двадцатой главы — «О воспитании детей». Особый интерес для нашего исследования представляют следующие разделы главы: «Запор», «Днарея», «Режим отнятия ребенка от груди».

Полные списки этого труда в наше время — большая редкость. Отдельные тома имеются в разных хра-

нилищах рукописей в Ленинграде (№ 808) и в Ташкенте в Институте востоковедения АН РУз им. Абу Райхана Беруни (№ 9622). Здесь он называется «Полная книга медицинского искусства» и представляет собой только вторую часть «Камила», где содержится 10 глав, в том числе глава о гигиене. На поля вынесены редкие поправки переписчика. На последнем листе имеются несколько таджикских маргинальных глосс и таджикская запись. Имя переписчика известно — это некий Хайдар Али ал-Исфахани. Список не датирован, но по палеографическим данным отнесен к XVIII в.

Энциклопедический труд Али Аббаса был важным шагом на пути к созданию стройной классификации в медицине и, следовательно, системы медицинских знаний, которая получила логическое завершение в известном «Каноне врачебной науки» Ибн Сины.

Труды Ибн Сины сегодня известны не только среди специалистов, но и широкого круга читателей. Вместе с тем, до сих пор из его богатейшего наследия на европейские языки переведена лишь небольшая часть, которая и доступна для историко-медицинского анализа. Это прежде всего «Канон врачебной науки», поэма о медицине «Контикум», известная на Востоке как «Урджуза», а также упоминавшийся выше «Трактат о сохранении здоровья».

«Канон врачебной науки», состоящий из пяти книг, создавался Ибн Синой в течение 20 лет (приблизительно с 1000 по 1020 г.). В XII в. «Канон» был переведен с арабского языка на латинский Герардом из Кремоны (1114—1187). Итальянский медицинский словарь 1471 года цитирует Ибн Сину 3000 раз, Ар-Рази и Галена — по 1300 и Гиппократу — 140 раз. В XV в. «Канон» издавался 16 раз, в XVI — 20, соперничая по числу изданий лишь с Библией.

Объектом нашего исследования являются представления Ибн Сины о питании здорового человека, изложенные в первой книге «Канона», и идеи о практической роли питания, пронизывающие все пять книг данной энциклопедии. Можно без преувеличения сказать, что часть третья первой книги «Канона», названная Ибн Синой «О сохранении здоровья», — крупнейший гигиенический компендиум восточного средневековья, где основное место занимают рекомендации по питанию с учетом возраста, времени года, темперамента и т. д. Он состоит из пяти разделов, посвященных сохранению здоровья: в раннем детском возрасте — «О воспитании»;

в зрелом возрасте — «О режиме тела человека, натура которого несовершенна»; путешественников — «О перемене места».

Во второй книге описаны «простые лекарства», т. е. лекарства, «в которых нет искусственно изготовленного состава». По алфавиту расположены 811 лекарственных средств растительного (590), животного (125) и минерального (85) происхождения с указанием их действия, способов применения, правил сбора и хранения. Продукты питания, использовавшиеся в качестве лекарств, здесь представлены исчерпывающе.

В данном исследовании мы использовали перевод «Канона» Ибн Сины на русский язык, осуществленный с 1952 по 1960 г. АН РУз при участии АМН СССР. Перевод осуществлен с рукописи XII в., хранящейся в Ленинграде в Институте востоковедения АН СССР за № 865.

Медицинская поэма Ибн Сины «Урджуза», написанная, как считают ученые-востоковеды, после 1020 г., состоит из краткого предисловия и двух частей, в которых изложены основные теоретические принципы и отдельные практические вопросы медицины. В предисловии Ибн Сина сам определил задачу поэмы, отмечая, что в целях популяризации медицины, свободного усвоения и запоминания основ медицинских знаний он прибегает к стихотворной форме, столь популярной во врачебной науке средних веков. Известны более 40 списков этого сочинения, хранящихся в различных библиотеках мира, в том числе в Ленинграде и Ташкенте.

В XII в. «Урджуза» была переведена на латинский язык. Текст арабского оригинала «Урджузы» впервые опубликован в 1829 г. в Калькутте, в 1845 — в Лакхнау, в 1956 — в Париже (228, 127). Затем она выдержала много изданий на немецком, английском, французском, латинском и румынском языках. В нашей стране первые сведения об «Урджузе» встречаются в трудах И. Гинзбурга (1941) и В. Н. Терновского (1969). Структурному анализу, истории написания и лексическому разбору «Урджузы» посвятили свои работы А. Э. Шлионский (1969) и Ш. Шаисламов (1973). В 1980 г. научные сотрудники АН Таджикистана А. Девонакулов и М. Исаев перевели поэму на таджикский язык, а в 1981 г. сотрудники ИВ АН РУз осуществили в содружестве с поэтами сокращенный перевод «Урджузы» на русский язык.

Нами использованы упомянутые выше ташкентская

и ленинградская рукописи в переводе А. Э. Шлионского и Ш. Шаисламова, а также поэтический перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади (1981).

Трактат по гигиене «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» полностью посвящен различным вопросам гигиены, способам и средствам устранения вредных последствий, допущенных в режиме ошибок. Известный востоковед У. Каримов приводит другое название этого трактата — «Исправление ошибок, случающихся в медицинском режиме». Трактат написан Ибн Синой в Хорезме по заказу везира хорезмшаха Абул-Хасана Ахмад ибн Мухаммада ас-Сахли. Известны более 20 рукописей трактата. Арабский оригинал опубликован в 1305/1888 г. в Каире, как уже указывалось, на полях книги Абу Бакра ар-Рази «Польза и вред яств». В 1520 г. в Венеции был издан латинский перевод трактата.

В советской литературе имеются два перевода этого сочинения: первый осуществлен на узбекский язык в 1978 г. Э. Талабовым, а второй — на русский в 1982 г. Э. Бабахановым с каирского издания и с ленинградской рукописи (№ М О-391/III). Нами использован последний перевод.

Трактат состоит из семи частей: 1. Перечисление разновидностей ошибок. 2. О воздухе. 3. О бане. 4. О пище. 5. О воде и напитках. 6. О движении. 7. Об опорожнении.

«Трактат о сиканджубине» — один из малоизвестных трудов Ибн Сины — посвящен применению напитка, приготовляемого из винного уксуса и меда с добавлением семян или корней некоторых лекарственных растений. Существует другое название трактата — «Полезности напитка, называемого сиканджубином».

Известны 13 списков данного трактата, один из которых находится в Ленинградском государственном университете (М О-391/IV), а второй — в ИВ АН РУз за № М О-391/IV. Имеется несколько переводов данного трактата: латинский выполнен А. Альпагусом (издан в Венеции в 1547 г.), а узбекский — Э. Талабовым в 1978 г.

Весьма многочисленны сочинения Маймонида, которые написаны на арабском языке и посвящены философии, теологии и медицине. Во многих его медицинских сочинениях на первый план выступают гигиенические предписания. «Tractatus de regimen sanitatis», или «Письмо о диететике» адресовано египетскому султану

El Malic al Afdhal'у сыну Саладина. Оригинал написан на арабском языке, позднее, в 1244 г., переведен на древнееврейский Моисеем Ибн Тиббоном.

Имеются три издания этого трактата: первое опубликовано в журнале «Keren Chemed» (1838), второе осуществлено Яковом Маршаком (Варшава, 1885), а третье — Яковом Сафиром Галеви (Иерусалим, 1885). На латинском языке трактат издавался в 1514, 1518, 1521 гг. в Венеции, а в 1843 г. — в Вене (130, 137).

Трактат состоит из предисловия и следующих четырех глав: I. Краткое изложение гигиены вообще и по отношению к каждому человеку. II. О поведении больных вообще, когда нет врача, или когда есть недостаточно образованный и опытный врач. III. О поведении моего властителя... IV. Заключает в себе полезные указания здоровым и больным во всяком месте и во всякое время.

Помимо трудов известных ученых-медиков эпохи восточного Возрождения нами использованы труды философов и историков ал-Фараби (837—950) и Абу Райхана Беруни (973—1048).

Ал-Фараби — первый арабоязычный философ, предпринявший попытку классифицировать медицинские дисциплины (122, 22). Его медико-философские труды «Трактат об органах человеческого тела», «Об органах (тела) животного, их функциях и потенциях» и «О возражении Галену по поводу его разногласий с Аристотелем относительно органов человеческого тела» впервые переведены и научно описаны учеными Узбекистана и Казахстана А. Х. Касымжановым, Б. Я. Ошеровичем, Г. О. Тасмагамбетовым и А. Л. Казимбердовым. Сочинение «Об органах (тела) животного, их функциях и потенциях», хранящееся в Ташкенте, — единственный в мире список (122, 16), представляющий собой неполный труд Фараби по теории медицины, в котором он, опираясь на произведения Аристотеля по естествознанию и медицинские труды Галена, подробно излагает физиологию пищеварения.

Труды по медицине Фараби сыграли важную роль в популяризации научных знаний на Востоке. Они изучались, неоднократно комментировались и были широко известны не только при жизни ученого, но и в последующие века. Мы, в частности, располагаем сведениями о том, что Маймонид (1136—1204) пользовался трудами Фараби (122, 21).

Книга «Фармакогнозия в медицине» («Китаб ас-

сайдана фи-т-тибб») Абу Райхана Беруни представляет собой ценнейший источник по истории лекарствоведения на средневековом Востоке и содержит описание свыше тысячи лекарственных средств растительного, животного и минерального происхождения. В процессе написания «Фармакогнозии» Беруни использовал труды примерно 250 авторов — медиков, философов, историков, географов, филологов, поэтов и путешественников (11, 11).

Арабский оригинал «Фармакогнозии» дошел до нас в единственном варианте рукописи, обнаруженной в 1927 г. в Турции. Нами использован русский перевод У. И. Каримова (1973), осуществленный с арабского оригинала и рукописи персидского перевода, хранящейся в Британском музее.

Некоторые аспекты традиционного питания и медико-гигиенические взгляды на питание нашли отражение в художественно-дидактической литературе рассматриваемого периода.

Отличительная особенность этой литературы — ее назидательность, легко усвояемая форма повествования. В ней проповедуются правила хорошего тона, основы гигиенических навыков, вопросы воспитания.

Адаб — жанр восточной средневековой литературы о достойном, здоровом образе жизни. Известно несколько толкований понятия Адаб. Считается, что в Коране Адаб соответствует понятию «привычка», «образ жизни». Известный исследователь арабской культуры Ш. Пелла полагает, что «как и сунна, *da'b* вначале имело конкретное значение «дорога», «путь» и что его дублет — *adab*» (182, 60). Мы считаем, что в данном случае нет разночтения, так как «образ жизни» и «путь» — определения одной модели развития человека, в основу которой заложен древнейший механизм эволюции — нравственность. Адаб — это не только кодекс приличий, берущий начало от самобытной литературной традиции (как это обычно принято считать), но и своеобразная философия здоровья, имеющая такие аналоги, как Аша (путь к истине) Заратустры и китайское Дао (Путь). Общим, объединяющим эти понятия, является то, что они обозначают динамические системы поведения человека, его путь к духовному и физическому совершенству. Однако Адаб отличается от Аши и Дао тем, что является не только системой воззрений на пути к гармонии, но и способом пропаганды посредством особого типа литературы.

Как литературный жанр Адаб восходит к персидским образцам сасанидского времени, в частности к «Хвадай-намак» и «Айин-намак», переведенным в середине VIII в. Абдаллахом ибн ал-Мукаффа, Абаном Лахикки и др.

В сочинениях, написанных в жанре Адаб, очерчен круг знаний, необходимых и достаточных для просвещения ума и сердца, воспитания полезного члена иерархически организованного общества. Эти знания в первую очередь обращены к «благородному» сословию, элите, хотя и ориентированы на общечеловеческие принципы и нормы поведения. В произведениях в жанре Адаб содержатся сведения из разных областей знаний. Главное условие—чтобы изложение было доступным и наглядным, гармонично сочетающим приятное и полезное, развлекательное и поучительное, художественное и познавательное. Разнообразие достигалось за счет переходов от одной темы к другой, умелой композиции и искусной риторики. Основной замысел — рассказ о ситуации, моральном поведении, поучительном примере, случае из жизни или литературы; связующим звеном служат отвлеченное рассуждение (о человеческой природе и т. п.) и дидактическое наставление.

Из произведений художественно-дидактической литературы нами использованы:

«Кабуснаме» («О воздержанности и распорядке в пище и обычаях (приема) ее») Кабуса Ибн Вашмакиры; «Кодекс приличий на мусульманском Востоке» Махмуда Садыка Кашгарского (XI в.); «Благодатное знание» Юсуфа Хас-Хаджиба Баласагунского (XI в.); «Собрание редкостей или четыре беседы» Низами Арузи Самарканди (XII в.); «Макамы» (арабские средневековые плутовские новеллы) ал-Харири (XI в.). Большой популярностью пользовались макамы как на Востоке, так и в Европе. Ф. Кугельман вспоминает, что «К. Марксу нравились «Макамы Харири» в переводе Рюккерта. Много лет спустя он (К. Маркс.— Т. И.) подарил их моей матери на память» (136, 544—545).

Высочайший художественный уровень лучших образцов этой литературы определил успех реализации основных идей по воспитанию человечества, добра и любви к ближнему, достойного и здорового образа жизни.

В самом деле, кто глубже знал быт и духовные искания людей той далекой эпохи, чем ал-Маари, Омар Хайям, ал-Харири, Фирдоуси, Юсуф Баласагунский,



Махмуд Кашгарский? И это было не пассивное знание «художников в себе», ибо их творчество воспитывало общество, определяло вкусы, привычки и характеры людей разных национальностей на протяжении IX—XII вв.

### САД ВОСТОЧНОГО РЕНЕССАНСА

На Восток отправься дальний  
Воздух пить патриархальный,  
В край вина, любви и песни,  
К новой жизни там воскресни.

Там наставленный пророком,  
Возвратись душой к истокам.

*Гёте*

Традиционное питание народов Средней Азии представляет собой явление культуры и, следовательно, должно рассматриваться в органической связи с ее «природой», где все виды человеческой деятельности столь тесно взаимосвязаны, что только восприятие ее в целостности обеспечивает восприятие какого-либо одного ее фрагмента, в частности питания.

Духовный мир народов Средней Азии зарождался в недрах культур Древнего Востока и античности. Легендарная тень Александра Македонского — Двурогого Искандера до сих пор бродит по земле Средней Азии, запечатленная в многочисленных народных преданиях. Однако поистине «звездным часом», вернее звездной эпохой расцвета духовной жизни в этом регионе было раннее средневековье.

Мир восточного средневековья загадочен и талантлив, сказка здесь присутствует как атрибут образа жизни. До сих пор на базарах Средней Азии царит такая атмосфера, что, кажется, вот-вот и вам навстречу выйдут добрый молодец Али Баба или знаменитый путешественник капитан Синбад.

Ф. Энгельс отмечал, что в историческом процессе «каждый момент может рассматриваться в той точке его развития, где процесс достигает полной зрелости, своей классической формы» (48, 497). Культура народов Средней Азии достигает своей «классической формы» в период восточного Возрождения, когда создается арабо-мусульманское государство и под влиянием его экономических реформ происходят глубинные процессы обновления основ всей духовной жизни народа — мировоззренческих, идеологических и нравственных веро-

ваний, традиций, психологии, быта и в том числе питания.

Великий русский писатель Н. В. Гоголь отмечал, что «действия человека в средних веках кажутся совершенно безотчетны; самые великие происшествия представляют совершенные контрасты между собою и противоречат во всем друг другу. Но совокупление их всех вместе в целое являет изумительную мудрость» (92, 33).

Географические рамки этого «безотчетного» мира так же огромны и удивительны, как и его содержание: «От Самарканда до Толедо, перешедшего при начале реконкисты в руки христиан со всеми арабскими библиотеками, тянулась одна линия культурного развития. До самого XII столетия Европа была лишь периферийной областью греко-арабской науки, с которой могла соперничать одна лишь Византия» (93, 150).

Средняя Азия в тот период являет собой комплекс огромной интернациональной культуры, линия развития которой соединяет умы и сердца народов, еще недавно не подозревавших о существовании друг друга. Какой незначительной в сравнении с этим кажется арабская экспансия, объединившая эти народы и давшая им единый арабский язык. Этот язык стал языком общения народов и, что особенно примечательно, международным языком науки. В то время на Востоке говорили: «Мудрость римлян заключается в их уме, мудрость индийцев — в их фантазии, греков — в их душе, а мудрость арабов — в их языке».

Коран — это библия ислама. Название «Коран» происходит от арабского глагола «кара'а», означающего читать вслух речитативом, декламировать. Коран делится на 114 глав, или по-арабски сур, которые включают 6211 стихов, что примерно составляет две трети стихов Нового Завета.

Содержание Корана изложено языком дидактической «рифмованной прозы» (садж'). Это тонкая вдохновенная дидактика, несомненно принадлежащая одаренному поэту. Путем сопоставления стилистических и синтаксических особенностей Корана установлено, что многие из своеобразных выражений Корана не были известны арабскому языку ни до, ни после пророка (67, 633). В. В. Бартольд отмечал: «Когда Владимир Соловьев называл Мухаммада религиозным гением, по-видимому, имел в виду не столько силу религиозной мысли, сколько глубину религиозного чувства» (67,

636). И неслучайно Коран — первая религиозная книга, «которая поразила воображение Пушкина и привела его к Библии» (127, 244).

В своем переводе («подражаниях») Корана Пушкин, по мнению В. И. Филоненко (1928), «интуитивно уловил... своеобразный дух ислама, ритм речи и весь склад Корана» (127, 246). И, видимо, неслучайно существовала версия (127, 243) о том, что знаменитый пушкинский «Пророк» был рожден из «Подражаний Корану». Особенно точно передают суры Корана (53, 9—11; 91, 19—21) такие известные пушкинские строки:

И бога глас ко мне воззвал:  
«Восстань, пророк, и виждь, и внемли,  
Исполнись волею моей  
И, обходя моря и земли,  
Глаголом жги сердца людей».

Мухаммад привнес новую систему, новый принцип организации духовной жизни, новые «точки отсчета» умственной деятельности, иные цели и устремления. Особенность происшедшего состояла в том, что Мухаммад не пришел с готовой религиозной системой, а искал пути к ней и создавал ее на глазах у всех и даже с общей помощью. Поэтому, видимо, наиболее значительным было влияние ислама как религии на уклад жизни людей, на бытовую обстановку и на весь духовный мир их, что проявлялось в обычаях и запретах. Беруни весьма точно отмечал, что «заповеди религии гораздо могущественнее и сильнее влияют на природу человека, чем обычаи и традиции. Разве ты не видишь, что основания последних подвергаются исследованию и соответственно этому либо принимаются, либо отвергаются, тогда как основания заповедей религии остаются такими, какие они есть, без исследования и принимаются большинством просто на веру... Далее, если (кроме природных различий) жители страны оценивают ее с точки зрения религии, то в их сердцах возникает такая привязанность к ней, которую не вырвать во век» (10, 463).

Для проповеди Мухаммада характерна постоянная апелляция к традиции. Свою задачу он видел в том, чтобы очистить и возродить старые нормы и идеалы, искаженные в торговом обществе Мекки. Вот почему важнейшими составляющими этического идеала, зафиксированного Кораном, являются те человеческие качества, которые объединились понятием мурувва — тра-

диции доблести и великодушия (233, 39). Мухаммад обратился к опыту предшествовавших пророков и древних народов. «Разве ты не видел?», «Разве ты не знаешь?» — так вопрошал он об опыте социального поведения известных ему народов, ясно указав на моральную ценность исторического знания — быть источником поучения и назидания. Вместе с тем Мухаммад выступил не только первооткрывателем идей и понятий — проповедь совершенно незнакомого опыта не принесла бы успеха. Выступил он с проповедью учения Будды, он встретил бы не насмешки и ярость, а недоумение и равнодушие. Мухаммад заговорил о том, что так или иначе ощущали многие его современники. Секрет его магического действия на их сознание во многом заключался в том, что он расположил в новой связи накопленные к тому времени общим сознанием и оглашенные по всей Аравии в стихах и рассказах понятия и представления. Он дал, хотя и новое, но согласное с внутренним опытом большинства решение многих «наболевших» социальных, этико-правовых и культурно-бытовых проблем (233, 140).

В проповедях Пророка история становится не только информатором о прошлом, но и «учителем жизни». Сама жизнь обретает иной, чем прежде, смысл, оказавшись вовлеченной в реализацию божественного замысла. Формирование исторического сознания отныне оказалось в прямой зависимости от развития и религиозной философии ислама, от мусульманской гносеологии.

Заслугой Мухаммада явилось то, что он открыл почти не постижимую сознанием бедуина временную таблицу прошлого. Вместо генеалогической памяти, уходящей на сотни лет назад, он привел в действие механизмы сознания, оперирующие представлениями в тысячелетия... (см. суру 29, 13). Менялась не только временная глубина прошлого, иным было отношение сообщаемого к настоящему: исторический факт служил не самоутверждению индивида или его рода, он вообще выводился за круг осязаемых сегодняшних интересов конкретного человека и служил ценностям непреходящего и общечеловеческого значения (233, 144—145). Как справедливо отмечал известный востоковед Г. Э. Грюнебаум (1988), именно миссия Пророка сделала арабов способными на проявление активности в мировой истории... все без исключения пути эволюции ближневосточного общества подобно лучам, проходящим через линзу, преломлялись через ислам.

Ф. Энгельс одним из первых отметил линию прогресса научной мысли от античности к мусульманскому Востоку. «Начатки точного исследования природы,— писал он,— стали развиваться впервые лишь у греков александрийского периода, а затем в средние века — у арабов» (47, 20).

Советские ученые-востоковеды М. В. Штейн (1960), В. В. Бартольд (1966), Н. И. Конрад (1978) и другие характеризуют это время как эпоху восточного Возрождения. Автор крупнейшего в зарубежной литературе исследования этой эпохи швейцарский востоковед А. Мец (1966) назвал ее мусульманским Ренессансом.

Оценивая идейные основы культуры восточного Возрождения, следует отметить три важнейшие типологические черты, свойственные, согласно мнению Н. И. Конрада и А. Ф. Лосева, этому историческому явлению: чувство человечности, означаемое «таинственным» словом *humanitas*, освобождение разума от теологических и церковных догм и опора на классические авторитеты античности (125, 146).

Все эти черты советские исследователи находили в культуре Ирана XI—XV вв., Армении X—XIII вв., Грузии XI—XII вв. и Китая VII—VIII вв. В работах Н. И. Конрада (1972) по Китаю, В. М. Жирмунского по Ирану (1967), таджикской и узбекской литературам, В. К. Чалояна (1963) по Армении, Ш. И. Нуцубидзе (1947) по Грузии и ареопагитике вообще, А. Ф. Лосева (1978) по истории неоплатонизма в средние века установлено, что восточное Возрождение, исторически предшествовавшее европейскому Ренессансу, явилось началом мирового Возрождения вообще.

Известный советский востоковед Д. Е. Бертельс в предисловии к русскому переводу книги А. Меца, резюмируя научную дискуссию по поводу названия этой книги, склоняется к поддержке идеи о восточном Ренессансе. Он пишет: «За последнее время этим термином все чаще обозначают не только возрождение греческой культуры, но и вообще древней культуры в отдельных странах Востока или на Востоке в целом. Называют Возрождением и вообще подъем культуры и, наконец, в особом значении,— культурный период, связывающий средние века и новое время» (161, 12).

В. В. Бартольд, анализируя взгляды А. Меца, подчеркивал, что он проследил связи ислама с античностью. В. В. Бартольд, в частности, отмечал, что общим признаком европейского и мусульманского Ренес-

санса было возрождение к новой жизни греческой науки и эллинистической философии. Маститый исследователь ислама ставит в один ряд такие понятия, как «европейский Ренессанс» и «расцвет мусульманской культуры». В. В. Бартольд предлагал свое уточнение к заглавию книги А. Меца: следовало лучше назвать ее не «мусульманский Ренессанс», а «Возрождение в мире ислама», поскольку ее содержание далеко выходит за рамки религиозных сюжетов (67, 617).

Справедливость такой поправки вытекает также и из социальной психологии людей той замечательной эпохи, от имени которых Омар Хайям писал:

Несовместимых мы всегда полны желаний:  
В одной руке бокал, другая — на Коране.  
И так вот мы живем под сводом голубым,  
Полубезбожники и полумусульмане.

Взгляды сторонников концепции Возрождения как всемирно-исторического явления в истории культуры, «несовместимые ни с каким схематизмом, основываются на том простом и универсальном факте, что в истории всех народов мира имел место переход от деревенской и поместной (замковой) культуры к городскому типу культуры» (125, 52). Поэтому вполне закономерно, что строительство ирригационных сооружений и перестройка городов, превращение их в центры торговли относятся к наиболее важным арабо-мусульманским реформам, оказавшим влияние на формирование традиционной системы питания народов Средней Азии.

### Тайна сказочного благосостояния

Ты создал ночь — я лампу засветил  
Ты создал глину — чашу я слепил.  
Ты сотворил пустыню, горы и леса —  
Сады сумел я сделать из песка...

*Икбал*

Самым загадочным явлением восточной культуры является азиатский способ производства, породивший уникальную земледельческую цивилизацию. Русские ученые, получившие в конце XIX в. возможность близко познакомиться со среднеазиатским сельским хозяйством, весьма высоко оценили эффективность некогда существовавших здесь ирригационных систем. Так, Д. Н. Логофет писал: «С очень отдаленных времен Приамударьинские государства, составляющие ныне

Бухарские владения, принадлежали к числу мест, отличающихся огромным плодородием... Еще не так давно пришедшие в упадок ирригационные системы питали все население этих стран, способствуя тем огромным урожаям, которые являлись причиной их почти «скачкового благосостояния» (146, 81).

Понятие азиатского способа производства впервые было выдвинуто К. Марксом и Ф. Энгельсом в середине прошлого века. Так, в письме к Энгельсу (июнь, 1853 г.) Маркс отмечал, что «у всех восточных племен можно проследить с самого начала истории общее соотношение между оседлостью одной части их и продолжающимся кочевничеством другой части». В этой связи он ставит вопрос: «Почему история Востока принимает вид истории религии?» Далее следует поразительный вывод: «В основе всех явлений на Востоке... лежит отсутствие частной собственности на землю» и в этом — «настоящий ключ даже к восточному небу» (45, 214—215).

В очередном письме (июнь, 1853 г.) Энгельс, соглашаясь с Марксом, в свою очередь задается вопросом: «Почему восточные народы не пришли к частной собственности на землю, даже к феодальной собственности?» (45, 211). Одной из главных причин этого феномена он считал необходимость проведения больших общественных работ по созданию и поддержанию оросительных систем, возникновение которых продиктовано здесь самой природой. «Первое условие земледелия здесь, — писал он, — это искусственное орошение, а оно являлось делом либо общин, либо провинций, либо центрального правительства» (45, 211). Зависимостью от ирригации Энгельс объяснял также возможность быстрого упадка и гибели восточных цивилизаций в результате войн или расстройств управления.

Общества, основанные на азиатском способе производства, Маркс и Энгельс определили как системы земледельческих общин, возникших в силу «элементарной необходимости» эксплуатации водных ресурсов, занимавших в экономике большинства государств древнего и средневекового Востока центральное место.

Характерная особенность рассматриваемого способа производства состоит в том, что он был основан исключительно лишь на частной собственности, выступавшей в форме государственной. С этим связана и другая его особенность — совпадение в общем и целом класса эксплуататоров с государственным аппаратом.

Прибавочный продукт, созданный трудом крестьян-общинников, поступал в распоряжение государственного аппарата и распределялся между его членами в соответствии с местами, занимаемыми в административной иерархии. Соответственно данный способ производства можно было бы назвать политарным (от греч. «полития» — «государство»).

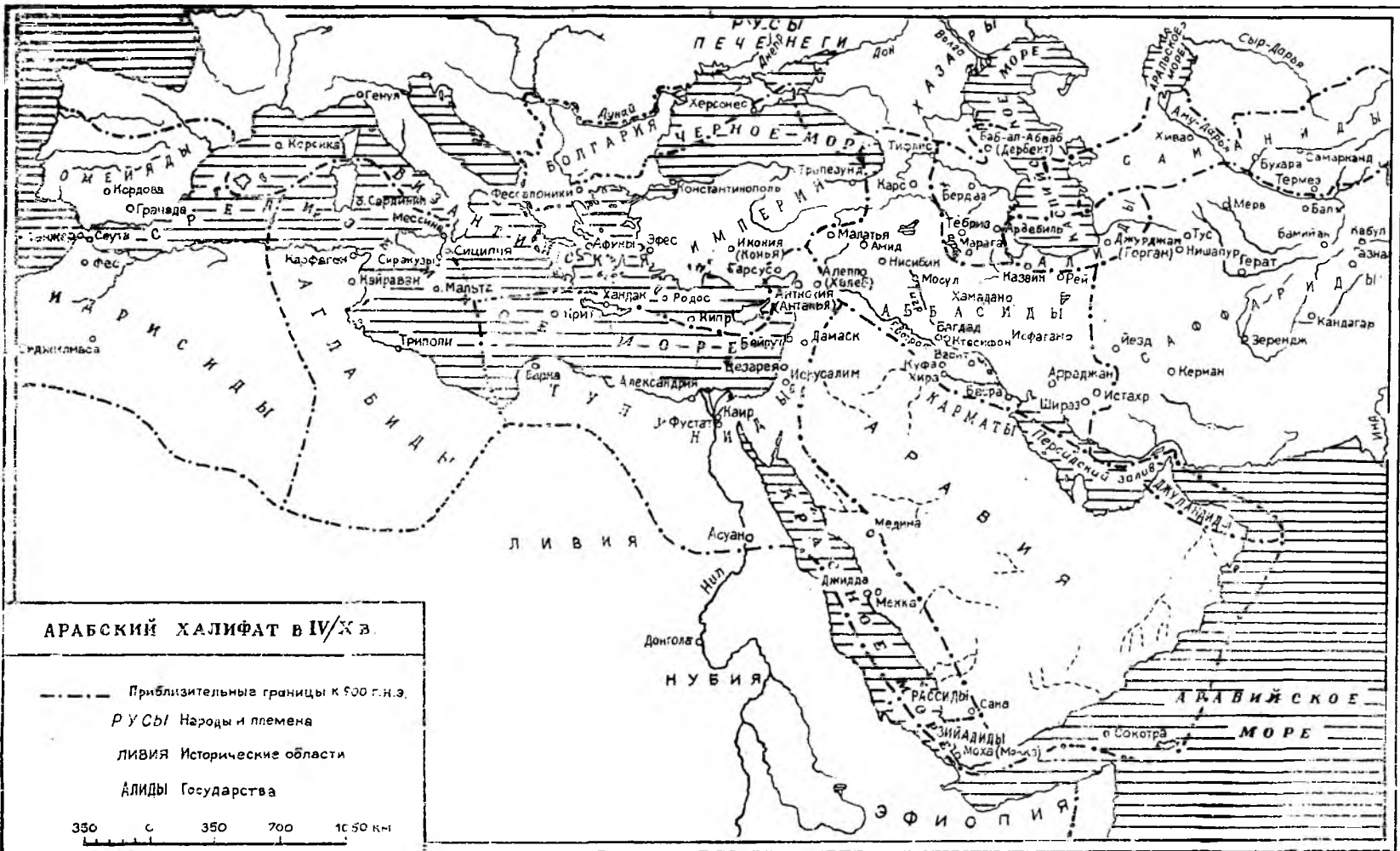
Древняя история народов Средней Азии начинается с проповеди земледельческого труда как залога счастья на земле. «Земледельческий труд — высшая добродетель» — учил пророк Заратустра — один из самых ярких и универсальных умов древнего мира.

Заратустра искренне верил, что «сеять — это значит уничтожать зло на земле», что «кто возделывает хлеб, тот возделывает праведность» (Авеста, Видевдат, III, 25). Он слагал полные страсти стихи о любви земли и человека. «О, ты человек, который обрабатывает меня, — говорит в гимнах Заратустры земля, — поистине буду рожать без усталости, производя всякое пропитание и обильный урожай» (Авеста, Видевдат, III, 25). В его поэзии трудовая деятельность человека окружена ореолом святости. Высокой задачей его творчества было воспитание народа в уважении к труду, в любви к земле и солнцу, почитании хлеба и воды. «Поэзией труда» назвал гимны Заратустры известный советский исследователь Авесты А. О. Маковельский.

Замечательны гаты Заратустры, представляющие собой 17 составленных в метрической форме гимнов и поэм (238 строф), буквально пронизанных идеями преобразования структуры сельского хозяйства. В. И. Абаев подсчитал: «Если все упоминания хозяйственных терминов разделить поровну между гатами, то окажется, что на каждую гату приходится в среднем не менее 4-х таких упоминаний» (54, 315). Преобразование сельского хозяйства Заратустра связывал с развитием орошаемого земледелия: «Распространение вод системой каналов — есть важнейшее дело».

Заратустра считал, что главным в борьбе за лучшую жизнь является справедливое распределение участков земли. Затем следуют заповеди о «даче воды земле, которая страдает от жажды, осушает землю, которая страдает от избытка воды (болота), вверять земле семена для производства злаков, трав, деревьев» (Авеста, Ясна 9—10, 31). Важно подчеркнуть комплексный подход аграрной реформы Заратустры, которая предусматривала не только развитие основных в то время





### АРАБСКИЙ ХАЛИФАТ В IV/X в.

----- Приблизительные границы к 500 г.н.э.

РУСЫ Народы и племена

ЛИВИЯ Исторические области

АЛИДЫ Государства

350 с 350 700 1050 км

сельскохозяйственных культур — пшеницы, ячменя и риса (эти злаки упоминаются в Авесте), но и создание пастбищ (а, следовательно, развитие скотоводства) и садов. Он учил, что «от земледелия зависит счастье народов» (Авеста, Видевдат, III, 25). В этих словах суть аграрной реформы Заратустры, которая состояла в пропаганде развития орошаемого земледелия — источника стабильных урожаев и, как мы теперь знаем, основы *азиатского способа производства*.

В процессе эволюции земледельческой культуры Востока азиатский способ производства требовал для своего развития новых, более совершенных в условиях образа жизни восточных народов идеологических и политических решений. И такая идеология возникла в Аравии, народы Востока приняли ее как новую веру. Это был ислам, давший небывалый по силе импульс развития азиатского способа производства, на укрепшем фундаменте которого, как в сказке «Тысяча и одна ночь», выросла удивительная цивилизация, в которой нашли свое гармоничное соединение античность и Древний Восток. «Тайна хозяйственного расцвета Испании и Сицилии при господстве арабов заключалась в ирригации» (44, 523), — писал в «Капитале» К. Маркс. Эти слова целиком можно отнести и к Средней Азии, где система искусственного орошения была по существу «основой земледелия» (44, 132). Маркс, тем самым, отводил ирригации решающую роль в период экономического подъема в странах Арабского халифата, считая при этом, что именно «необходимость общественно контролировать какую-либо силу природы в интересах хозяйства, необходимость использовать или обуздать ее при помощи сооружений масштаба, возведенных рукой человека, играет решающую роль в истории промышленности» (44, 522).

Пророк Мухаммад (VII в.) явился самым крупным реформатором социально-экономической структуры Востока. Успех его реформы объясняется тем, что она соответствовала назревшим интересам общественного развития, так как создавала политические предпосылки для экономической и культурной интеграции народов на территории от Самарканда до Толедо. «Мусульманской революцией» (93, 221) назвал К. Маркс преобразования Мухаммада, среди которых наиболее значительным было создание религиозно-политических основ развития азиатского способа производства.

В книге богослова Юсуфа ал-Кардави «Дозволенное и запретное в исламе» приводятся важные исторические сведения о том, что до возникновения ислама у арабов существовала «дурная издольщина». Суть ее состояла в том, что землевладелец получал от арендатора точно определенное количество зерна и других продуктов земледелия, оставшаяся же часть урожая сдавалась арендаторам. Пророк признал такую издольщину несправедливой и, желая «установить справедливость в обществе», ввел порядок, в соответствии с которым между земледельцем и арендатором подлежал разделу уже полученный урожай (в зависимости от договоренности землевладелец мог получать «половину, три четверти или четверть урожая» или меньшую его часть (64, 26).

Как отмечает Х. А. Хаким в книге «Ислам и коммунизм», ислам нанес первый удар помещичьему землевладению, отменив закон или обычай первородства, в соответствии с которым только старшему сыну переходила земельная собственность (211, 185). Признавая наследниками всех детей, он стимулировал появление тенденции к созданию крестьянской собственности (211, 185). И, видимо, неслучайно в наши дни сторонники аграрных реформ на мусульманском Востоке интерпретируют исламский тезис «бог — верховный собственник» как религиозную санкцию национализации земельных владений или, по крайней мере, некоторого их перераспределения. При этом они ссылаются на предание, согласно которому пророк говорил: «Тот, кто имеет больше земли, чем ему нужно, должен либо сам обрабатывать ее, либо передать в качестве подарка кому-либо из своих единоверцев» (211, 188).

Близки были труженикам-земледельцам и поучения Сунны, обращенные к богатым: платить за труд еще до того, как пот высохнет на лице у работника (64, 27). Навевянная зародившимся внутри ислама исмаилитским, караматским движением борьба за счастье народа включала в себя новые понятия и категории мышления. Наиболее ярким примером развития этих прогрессивных тенденций является «Трактат о домоводстве», принадлежащий перу Ибн Сины. В этом трактате Ибн Сина излагает свои взгляды об «образцовом городе-государстве» (ал-мадина, ал-фадыля). Подобно ал-Фараби Ибн Сина выступал за такое государственное устройство, в котором бы существовал идеальный общественный порядок, осуждалось безделье и запрещалось ростовщичество. Говоря об обитателях «образ-

цового государства», Ибн Сина называл духовенство и аристократию бездельниками. Ученый был убежден, что «труд, необходимый для закалки организма,— это важнейший способ проявления всех способностей и талантов человека. Поэтому в идеальном государстве все обязаны трудиться для собственной пользы» (74, 148).

Арабский халифат, в котором жил Ибн Сина, был централизованным, все земли, входившие в него, считались собственностью государства, хотя фактически существовала и частная земельная собственность. Наряду с государственными землями (султани) имелись частнособственнические (милк) и земли религиозных учреждений (вакф). Крупная земельная собственность сочеталась с мелкими крестьянскими хозяйствами и издольной системой эксплуатации сельского населения. Рента взималась в денежной, натуральной и смешанной формах. В результате крупных ирригационных работ, проводившихся в X веке, расширились обрабатываемые посевные площади под пшеницу и ячмень.

В рационе питания народов Средней Азии во все периоды истории основным продуктом был хлеб и вообще крахмалистая пища. Кроме того, «все исторические предания указывают на Среднюю Азию как на отечество хлебных растений. Китайцы, по преданиям, получили их с запада, индусы — с севера, европейцы — с востока, все, и предания, и языковедение, указывают как на отечество их на высокие равнины Средней Азии» (187, 3). Неслучайно в XIX — начале XX в. в российском обществе вегетарианцев был моден «хлеб Заратустры», выпекаемый, якобы, по рецепту знаменитого среднеазиатского пророка. И хотя в средние века количество мясной пищи увеличивается, так как «в период господства арабов... разведение крупного рогатого скота всюду замещается разведением мелкого скота» (108, 72), хлеб по-прежнему, как и в древности, остается основной пищей большинства населения Среднеазиатского региона. В это время особенно широкое распространение получает ячмень.

В одном из своих трактатов Омар Хайям писал: «Ячмень годен для лекарства и для еды. Мудрецы и отшельники питаются ячменем... Есть предание о том, что пророк — мир над ним! — говорил: «Лучший из всех хлебов — ячменный хлеб. Кто удовлетворится этим, он его насытит, так как это мой хлеб и хлеб других пророков» (42, 21). Кроме пшеницы и ячменя выращивались новые сорта издревле известных культур (на-

пример рис) и ранее неизвестные (хлопчатник постепенно вытеснял преобладающий в прошлом лен).

Рис возделывали «главным образом в северо-восточной части халифата» (108, 70), т. е. в Средней Азии, что объясняется, по-видимому, его популярностью здесь в доисламские времена. Останки обугленного зерна и соломы риса, найденные при раскопках Мервской крепости, подтверждают, что возделыванием риса здесь занимались задолго до возникновения искусственного орошения (154, 7).

Особое место в истории средневековья занимают города халифата. Новыми компонентами среднеазиатского города становятся мечети, бани и особенно базары. Несмотря на огромное значение административно-политической функции города, которая для того времени определяла само понятие «город», сердцем его был не дворец правителя или наместника, а базар. Если прежде в среднеазиатских городах торговая площадь находилась вне городских стен<sup>2</sup>, то теперь базар занимал весь центр. В. В. Бартольд подчеркивал, что именно благодаря арабам установился новый тип города «с базарами вдоль главных улиц, пересекавших город с востока на запад и с севера на юг, и с базарной площадью с главной мечетью в месте их пересечения» (67, 159).

Городские базары среднеазиатских городов возникли в халифате как центры транзитной торговли. Товары, среди которых значительную долю составляли продукты питания, переправлялись на тысячи километров. «Внутренняя торговля,— писал В. В. Бартольд,— охватывала все пространство от Аральского моря до Пиренеев. Внешнеторговые пути, сухопутные и морские, достигали Руси и Англии, Кореи и Мозамбика» (67, 144).

В крупных городах Средней Азии — Бухаре, Самарканде, Ургенче существовали специальные рынки, где торговали только пшеницей или только рисом, как например в Дамаске (73, 193).

Во многих городах были специальные базары для торговли растительным маслом (73, 194). Оливковое масло являлось основной статьей внешней и внутренней торговли. Одним из самых главных экспортеров его внутри халифата была Средняя Азия. Наилучшие сорта оливы поступали из Сирии (108, 70).

<sup>2</sup> Первоначальное значение слова «базар» — «дело у ворот».

Цитрусовые — лимон и апельсин — экспортировались в города Средней Азии наряду с предметами роскоши и являлись престижными фруктами в утонченном меню знати. По словам арабского историка X в. Масуди, апельсиновые и лимонные деревья были вывезены из Индии после 912 года (108, 71).

Сахар тоже экспортировался в Среднюю Азию из областей халифата, где возделывался сахарный тростник. Главной областью разведения сахарного тростника был Хузистан, причем самый прославленный тростник произрастал в районе Джундишапура. Однако сахара в халифате не хватало, о чем свидетельствовали высокие цены на сахарный тростник (161, 340).

Базар среднеазиатского города являлся не только центром торговли, но и очагом культуры. Неслучайно Ибн Сина приобрел на базаре «Комментарии к метафизике Аристотеля» — произведение ал-Фараби, которое он не смог найти в библиотеках Бухары. Мусульманский базар расширял ассортимент продуктов и одновременно способствовал смешению обычаев разных народов, появлению новых традиционных представлений о питании. Таким образом, города, превратившиеся в базары, способствовали зарождению традиционных представлений о питании, приведших к изменению среднеазиатской кухни, характерной для большинства народов, вошедших в арабо-мусульманское государство.

«Ведомства воды» (диван ал-ма) — государственные учреждения халифата, призванные решать продовольственные задачи, обслуживали ирригационные сооружения поистине фантастических масштабов. Например, у главы «ведомства воды» в Мерве в подчинении находилось 10 тысяч служащих. Общим для всех было основное положение канонического права «воду нельзя ни покупать, ни продавать» (161, 350).

Народы Средней Азии использовали системы искусственного орошения с древнейших времен. «Поражают сведения источников о том, — писал известный швейцарский востоковед А. Мец, — какие тонкие ирригационные работы делает там крестьянин при помощи одной лишь своей мотыги (кетмень), без каких бы то ни было приспособлений для нивелировки... Своеобразием этих ирригационных сооружений является то, что они должны считаться не с равнинами, как в Египте и в Вавилонии, а с холмистой местностью, иными словами, проводить их много труднее» (161, 352). Основой сельского хозяйства халифата, таким образом, была ирригация,

которая, по-видимому, обеспечивала относительно стабильные урожаи пшеницы. В этой связи важность искусственного орошения трудно переоценить, особенно если учесть, что «почти все городское население мусульманской империи питалось хлебом» (161, 336).

Вода совершала чудеса не только на полях, но и в садах и огородах. «Гранаты, фиги (инжир.— *Т. И.*), арбузы были слишком дешевы — их ел простой народ, и из-за этого «благородные» относились к этим плодам с презрением» (161, 372).

В целом ирригация, несомненно, способствовала тому, что фрукты и овощи, произрастающие в Средней Азии, были вполне доступной, хотя и сезонной, пищей большинства населения крестьянских поселений и городов. Вместе с тем значительное увеличение посевных площадей не могло не отразиться на скотоводстве, уже в средние века отмечалось резкое сокращение крупного рогатого скота «даже в таких областях, народы которых носили в древности прозвище «пастухи коров» (арамейцы)» (108, 72).

Итак, ирригация, как экономическая реформа в арабо-мусульманском государстве, оказала значительное влияние на формирование традиционного питания народов Средней Азии, способствуя тому, что пшеница, рис, фрукты и овощи почти вытеснили из рациона питания мясо, служившее основной пищей в доисламские времена. Но сколь хрупким оказалось могущество азиатского способа производства! Достаточно было разрушить ирригационные системы, нарушить сложившиеся со времен Заратустры законы землепользования, и «сказочному благосостоянию» народов Востока пришел конец.

В своем трактате «Мукаддима»<sup>3</sup> («Книга о природе социальной жизни») Ибн Халдун показывает, как с прекращением крупных ирригационных работ рушатся, подобно карточному домику, восточные цивилизации. От прогрессивной сущности азиатского способа производства остается лишь пыль засохших колодезь. Меняется образ жизни, этногенез приобретает черты вырождения, интеллектуальная жизнь затухает, рациональная мысль объявляется ересью. Ибн Халдун стоял у истоков этого процесса в западной (еще сохранившейся) части бывшего халифата, в то время как восточная

---

<sup>3</sup> В западноевропейской литературе этот труд известен под названием «Пролегомены».

его часть, и, прежде всего, Средняя Азия, уже переживала глубокий упадок под пятой монголо-татарского ига.

Ибн Халдун видел причину упадка не только в разрушении ирригационных систем, но, прежде всего, в исчезновении тех трудовых процессов, которые служили основой для орошаемого земледелия. «Знай,— писал он,— если труд вследствие упадка социальной жизни прекращается или становится меньше, Аллах кладет конец доходам. Разве ты не видишь, как в небольших городах предметов потребляется также немного и доходы невелики или совсем отсутствуют, ибо слишком мало затрачивается человеческого труда? В тех же городах, где больше работают, население живет лучше, жизнь людей богаче. Простой народ говорит о тех областях, цивилизация которых клонится к упадку: «И лишились они своей доли». Разрушение доходит до того, что источники и реки не орошают больше степей, ибо вода бьет ключом в том случае, если вырыты и очищены колодцы, а рытье и очищение колодцев является человеческим трудом»<sup>4</sup>.

В этих размышлениях Ибн Халдуна, которым более 600 лет, содержится ответ на вопрос о первопричинах специфической патологии населения Средней Азии, которая, как в прошлом, так и в наши дни, является прежде всего историко-географической. Человек здесь как нигде — продукт сложной социальной истории, в которой были величайшие подъемы и резкие глубокие спады.

К XVII в. гигантские оросительные системы на большей части территории Средней Азии были окончательно погребены в песках. Как непонятная для многих потомков обсерватория Улугбека, они служили источником строительных материалов. Бесстрашный венгерский ученый и путешественник Г. Вамбери, посетив Среднюю Азию под видом странствующего дервиша, писал: «Ошибочно было бы судить по... памятникам прошлого великолепия о теперешнем состоянии Востока. Восток в настоящее время делается, так сказать, историческим понятием, и, насколько величественные развалины архитектурных памятников Сулеймании, Герата, Самарканда и Агры возвышаются над окружающими их убогими хижинами, настолько же отличается

---

<sup>4</sup> Prolegomenes d'Ebn-Khaldun. Texte arabe publie... par. E. Quatremere. 1858, vol. 2. P. 275—276.



прежний Восток от нынешнего, также велико расстояние между теми картинками из арабских сказок, которые пленяли нашу фантазию в юности и печальной действительностью теперешнего Восточного мира» (82, 2).

Сравнивая «два Востока» — некогда великий и ныне ничтожный, Г. Вамбери рассуждает с присущим для европейца фатализмом в оценке гибели восточной культуры, видя некую неизбежность этой метаморфозы. На самом деле среднеазиатский Восток, ставший благодаря Тимуридам одним из крупнейших культурных центров в XIV—XV вв., мог превратиться в одну из уникальных цивилизаций современности. Ведь нашла сугубо восточная японская цивилизация путь к паразитическому социально-экономическому и культурному развитию. Если предположить, что Бабуру удалось бы победить кочевников Шейбанидов и, тем самым, спасти социальные структуры, поддерживающие азиатский способ производства, культура и экономика Средней Азии могли развиваться в не менее благоприятных условиях, нежели в так называемом Новом Свете. Сам же азиатский способ производства, как об этом было упомянуто выше, исключает наличие крупной частной собственности на землю, а следовательно, как никакой другой способ может содействовать развитию аренды и небольших фермерских хозяйств.

### Школа мудрецов

Христиане, евреи, мусульмане говорили на одном и том же языке, наслаждались одной и той же поэзией, принимали участие в одних и тех же литературных трудах. Все преграды, которые отделяют друг от друга людей, были разрушены; все единодушно работали в пользу общего дела цивилизации.

*Э. Ренан*

Новые социально-экономические условия не только способствовали появлению и распространению новых традиций в питании народов, входивших в Арабский халифат, но и существенно влияли на развитие медико-гигиенических представлений о питании, возникших в среде ученых, которые являлись переводчиками и популяризаторами медицины античности и, отчасти Древнего Востока. Эти ученые составляли своего рода кол-

легии переводчиков, которые со временем приобрели статус научных школ или, как их называли по примеру греков,— академий.

Первые восточные академии были созданы задолго до установления ислама, по инициативе и при активном участии несториан<sup>5</sup> — представителей христианского течения, выступавших в Византии хранителями научного наследия античности. Появлению их на Востоке способствовали гонения на образованных людей в Византии, начавшиеся при императоре Константине, который закрыл многие медицинские школы и библиотеки. Особенно усилились эти гонения после осуждения на Эфесском соборе (431 г.) несторианства как христианского течения, боровшегося против политического господства византийской знати. Последний удар несторианству в Византии нанес император Юстиниан, когда под влиянием церковной реакции в 529 г. закрыл философские школы в Афинах. И, как следствие всего этого, начиная с IV—V вв., происходило переселение десятков тысяч несториан в государства Средней Азии, Иран и Индию.

Несториане бежали, увозя с собой на Восток сочинения античных мыслителей, спасая целые библиотеки от варварства церковной реакции в Византии. Так возникла Насибинская школа (IV в.), которую посещали около тысячи слушателей. Деятельность подобных научных школ способствовала творческому освоению наследия античных ученых, формированию естественнонаучной мысли восточного Возрождения. Преподавание в Насибинской школе велось в основном по трем предметам: математике, астрономии и медицине. Курс последней, естественно, включал основные положения Гиппократ, Асклепиада, Галена и других классиков античной медицины о питании здорового человека, взаимодействии питания и здоровья, возрастных аспектах питания, зависимости его от времени года, климата и т. п.

Около века спустя была создана знаменитая школа в городе Гундишапуре, которая стала важнейшим центром распространения античной науки на мусульманском Востоке. Здесь продолжалась работа по переводам трудов «классического периода», среди которых предпочтение отдавалось трудам Аристотеля, Гиппократ и Галена.

---

<sup>5</sup> Несторий был в начале V в. епископом в Антинохии. Последователи его учения были хранителями античных традиций в христианском мире.

Гундишапурская школа была типичной для подобных учреждений того периода и строилась по образцу Александрийской академии. Наряду с математическим и астрономическим отделениями она имела медицинскую базу не только для преподавания теоретических основ медицины античности, но и больницу, где будущие врачи могли получать практические навыки, приобретать клинический опыт. Кроме того, имелась аптека, где можно было получить консультации по фармации.

С момента основания в Гундишапурской школе трудились не только беженцы-несториане, но и специально приглашенные сасанидским правителем Сапором I греческие ученые и врачи. Такое правительственное приглашение было неслучайным. Известно, что в то время многие представители правящей верхушки государства Сасанидов стремились получить классическое образование в Афинах, Эдессе, Александрии (222, 66). Вполне понятно поэтому, что сасанидский Иран, а за ним и государства Средней Азии и Индия охотно давали убежище несторианам и даже приглашали ученых и врачей из греческих научных школ.

Помимо греческих врачей, приехавших из Византии, и беженцев-несториан, в Гундишапурской школе работали и врачи из Индии. Б. Д. Петров высказывает мнение, что академия вообще была тесно связана с Индией и Китаем (185, 47). «Есть основание считать, что знакомство и известное развитие в «Каноне» некоторых традиций индийской и китайской медицины (например, учения о пульсе) связаны с влиянием трудов гундишапурских врачей, в частности, с влиянием учителя и друга Ибн Сины Абу Сахла Масихи, который был выходцем из Гундишапура» (185, 48).

Харетс ибн Каладах (род. в Мекке в VI в.) занимал среди врачей Гундишапурской школы особое место, так как ему принадлежала заслуга прямой передачи античной традиции сохранения здоровья в свод канонических предписаний пророка Мухаммада. Значение подобной трансформации для формирования новых элементов здоровья в образе жизни народов Востока трудно переоценить.

Еще в ранней молодости Харетс ибн Каладах отправился в Гундишапур для познания основ врачебной науки древних греков. Исключительная одаренность позволила ему завоевать сердца суровых несториан. Он

становится первым врачом арабского происхождения, допущенным в стены Гундишапурской школы.

Медицинские взгляды Харетса ибн Каладаха отличала ярко выраженная гигиеническая (предупредительная) направленность. Он настолько был убежден в могуществе здорового образа жизни, что, подобно, Асклепиаду, видел в нем главное оружие врача. Так, в частности, сохранилось одно из определений сущности врачебной науки, высказанное этим легендарным мыслителем: «Рассказывают, что Умар ибн аль-Хаттаб спросил Харетса ибн Каладаха: «Что такое медицина?» Харетс ответил: «Если говорить о нужном, то это диета и ее соблюдение» (4, 47).

Образ жизни, согласно Харетсу ибн Каладаху, должен отвечать задачам достижения здоровья. В своем медицинском сборнике (диване) он советует соблюдать умеренность во всем, и особенно в питании, а из напитков предпочитать воду. Его аскетическая гигиена — плод не только идей Гундишапурской школы, но и собственных наблюдений, изучения образа жизни народов Аравии и Персии. Не потому ли они были близки и понятны пророку Мухаммаду, с которым Харетс ибн Каладах делился своим врачебным опытом? Это была не просто дружба двух знаменитых мекканцев, но большая совместная работа по оказанию медицинской помощи больным соплеменникам. С помощью Харетса пророк овладел искусством прижигания (рефлексотерапия), научился сам перевязывать раненых, занимался траволечением. Однако главное, что он воспринял от Харетса, — веру в огромные возможности здорового образа жизни, утверждая, подобно своему другу и учителю, что «желудок — восприимчив к болезням, диета — основа лечения, а неумеренность — источник всех болезней» (130, 18).

Все эти мысли впоследствии нашли свое отражение в образе жизни мусульманского мира, определив содержание народной гигиены от Самарканда до Кордовы. И в этом мы видим, хотя и косвенную, но решающую роль Гундишапурской школы.

Важную роль в переводческом движении сыграл и знаменитый «Дом мудрости», основанный в Багдаде халифом ал-Мамуном (813—833 гг.) в подражание знаменитой академии в Гундишапуре. В задачу этого учреждения входили организация и осуществление переводов греческих научных сочинений, которые, согласно

преданию, привезла из Византии снаряженная халифом специальная экспедиция (222, 268).

Активная переводческая работа охватывала самые разнообразные произведения мыслителей древности, однако большей частью переводились труды, касавшиеся практически полезных знаний. «Знания греков,— писал известный английский ученый Дж. Бернал,— были вызваны к жизни снова, но переданы они были в измененном виде... Ввиду того, что древние легенды греков не вызывали у ученых ислама никаких эмоциональных ассоциаций, эти ученые подходили к античному наследию более критически, чем сами греки» (69, 161—162).

В первую очередь переводчиков интересовали сочинения по астрологии, алхимии и медицине, так как это затрагивало интересы «заказчиков» — при помощи астрологии узнать будущее, при помощи алхимии обрести власть над природой и людьми, при помощи медицины сохранить здоровье и продлить жизнь (222, 268). Поэтому среди медицинских произведений преобладали труды о сохранении здоровья, где по уже сложившейся в медицине Древнего Востока и античности традиции вопросам питания отводилось одно из главных мест.

Особенно прославились в качестве переводчиков Хунайн ибн Исхак (808—873) и Ат-Табари (810—855). Однако более глубокое знакомство с их деятельностью, с дошедшими до нас рукописными источниками убедительно свидетельствует о том, что эти переводчики делали свою работу творчески, пытаясь не только перевести на арабский язык рукописи, но и осмыслить опыт античной и древневосточной медицины, дифференцировать его, отобрать самое ценное.

Бесспорным лидером переводческого движения был Хунайн ибн Исхак. Выходец из семьи арабских христиан, он усматривал свою миссию в передаче передовых идей античности мусульманскому Востоку. Это был подвижник, который не довольствовался помощью несториан и других беженцев с Запада. Он сам отправился на родину Гиппократов. Из своего двухлетнего путешествия по Греции Хунайн привез небольшую коллекцию книг и глубокие познания в области грамматики древнегреческого языка.

Первой крупной работой Хунайна был успешный перевод анатомии Галена. Этот труд вызвал одновременно восхищение и зависть таких могущественных представителей врачебных династий, как Гавриил Бохтишоа и Иоанн ибн Масуйа. «Деятельность Хунайна была по-

истине изумительна,— писал известный русский историк медицины С. Г. Ковнер.— Не говоря уже о пересмотре чужих переводов, он корректировал списки всего Гиппократ, перевел большую часть сочинений Галена, а также сочинения Орибазия, Павла Эгинского, многие сочинения Аристотеля и Платона» (130, 3). Этот перечень имен выдающихся мыслителей античности можно продолжить и далее, однако уже упомянутое дает достаточно полное представление о главном направлении титанической деятельности Хунайна, в которой в равной степени представлены античная медицина и философия. «Врач-философ подобен богам»,— говорили приверженцы школы Гиппократ. С чем можно сравнить творчество Хунайна ибн Исхака, подарившего Востоку лучшие образцы медицинского и философского творчества античности?

Итог «переводческого движения» на Востоке подводят труды Али ибн Раббана ат-Табари. Продолжатель дела Хунайна ибн Исхака, этот ученый открывает новую страницу в истории медицины Востока, предпринимая ряд смелых попыток критического осмысления античного наследия. В своем труде «Китаб хивз ас-си-ха» («Книга о сохранении здоровья») Ат-Табари раскрывает решающее значение идей античности в формировании медицины на Востоке, дифференцирует этот опыт с данными, заимствованными из медицинских систем Древней Индии и Месопотамии. Он впервые показывает, что синтез медицинских идей античности и средневековья особенно эффективен в вопросах сохранения здоровья, и что предупредительное мышление в медицине древних находит наибольший отклик на Востоке в средние века.

Деятельность Ат-Табари была обращена не только в прошлое, но и в будущее медицины. Особенно если учесть тот факт, что признанный новатор восточной медицины Ар-Рази (Разес) был одним из учеников Ат-Табари.

Наиболее важными источниками, на которые следует обратить внимание ученым-медикам, Ат-Табари считал достижения медицины Греции, Индии и Вавилона. Греческие истоки, к которым Ат-Табари обращался в первую очередь, по существу составляли основу формирования новых идей в различных областях научных знаний в Арабском халифате в эпоху восточного Возрождения. Происходил процесс синтеза научной мысли

античности и Древнего Востока в новых исторических условиях развитого феодализма.

Этот процесс был подготовлен как исторической обстановкой в Византии в IV—V вв. (гонения на несториан), так и более ранними историческими событиями, среди которых наиболее важным является поход Александра Македонского на Восток (IV в. до н. э.). О роли последнего в распространении античной культуры на Востоке существует немало противоречивых мнений. Наиболее объективным, на наш взгляд, является исследование греческого ученого-марксиста Д. И. Цибукидиса «Древняя Греция и Восток», в котором, на примере завоеваний Александра Македонского в Средней Азии, показана двойственная сущность взаимодействия античности и Древнего Востока: «Субъективно среднеазиатские народы больше потеряли, чем приобрели. Другое дело — объективные последствия: рост рабовладения, более тесных торгово-обменных отношений с Западом и Индией. В историческом развитии эти положительные моменты упускать нельзя, так как благодаря косвенному воздействию завоевания Средней Азии греками и македонянами произошла консолидация племен и народностей, сыгравшая позже исключительную роль в создании греко-бактрийского и парфянского царств» (226, 161).

Сознание народов Востока, таким образом, уже в древности было подготовлено к восприятию античной культуры, элементов античного мышления и образа жизни. Видимо, поэтому были близки и понятны народам мусульманского мира бытовые представления античного общества о пище как об источнике всевозможных болезней.

Таким образом, мысли Ат-Табари, высказанные им в «Книге о сохранении здоровья», свидетельствуют о прямой преемственности гигиенического опыта античности учеными-медиками восточного Возрождения. Автор трактата, однако, из многочисленных трудов античных предшественников выбирает только то, что считает необходимым, созвучным собственным рассуждениям.

Влияние медицинских представлений индийских врачей на формирование гигиенической мысли в эпоху восточного Возрождения было не столь значительным, как античное, но благодаря тому, что Индия многие века была органически связана со странами, вошедшими в Арабский халифат, воздействие ее культуры не могло не сказаться на всем, что было связано с образом жизни

ни народов мусульманского Востока. Это влияние нетрудно проследить на примере взаимодействия культур Индии, Средней Азии и Ирана.

С древнейших времен между Индией, народами Средней Азии и Ирана существовали тесные связи, которые проявлялись в миграции населения, обмене или торговле ремесленными изделиями и произведениями искусств, взаимном влиянии в области материальной, духовной культуры и религии в различные исторические периоды. Корни связей между Индией, народами Средней Азии и Ираном были заложены еще в эпоху каменного века. В VI—V вв. до н. э. вхождение их в состав Ахеменидского государства способствовало развитию торгово-экономических связей между Индией и Средней Азией, которые еще больше укрепились во времена Александра Македонского и Греко-Бактрийского государства. Позднее, в Кушанский период (II—III вв. н. э.), с распространением буддизма, связи между Индией и Средней Азией становятся еще интенсивнее. В тот период выходцы из различных областей Средней Азии в значительном количестве поселялись в Индии, насаждая там свои традиции и обычаи. В свою очередь индийцы, среди которых были купцы, ремесленники и врачи, часто приезжали в Среднюю Азию.

Согласно обнаруженным рукописям, в индийских монастырях, располагавшихся на территории Ирана и Средней Азии, наряду с буддийским богословием, изучалась светская литература и, в первую очередь, медицина (113, 161). Если же учесть, что индийские «Веды» и древняя книга «Авеста», в которых целые разделы посвящены вопросам здоровья и правильного питания, имеют один общий источник, то становится очевидной необходимость поиска истоков медико-гигиенических взглядов на питание медицины восточного Возрождения и в письменных памятниках Индии (149, 20).

Таким образом, начиная с III в., происходило довольно интенсивное распространение индийской медицины и перевод трудов индийских ученых-медиков на языки Центральной Азии. В наши дни они сохранились на хатаносакском, согдийском, уйгурском и тибетском языках (113, 162).

В середине VI в. персидский царь Хосров I Ануширван направил в Индию гундишапурского врача для ознакомления и переписки медицинских сочинений. Этот врач вывез из Индии множество сочинений по философии и медицине и в том числе ставший позднее



популярным на мусульманском Востоке дидактический сборник «Панчататра» (пять книг) — собрание древнеиндийских басен, озаглавленное в арабском переводе «Калила и Димна». Это сочинение в известной степени предвосхитило появление особого жанра арабской литературы — Адаб, суть которого сводится к дидактическому изложению правил «достойного образа жизни». Например, в «Калиле и Димне» в различные сказочные сюжеты заложены глубокие мысли о питании и здоровье: «Знай, что в умном человеке образованность уничтожает опьянение, а в глупом увеличивает» (27, 112); «Поступает неправильно тот, кто скор на еду и медлителен в работе» (27, 210).

Не меньшей популярностью у народов Средней Азии, а позднее всего мусульманского Востока, пользовался индийский свод законов Ману (II в. до н. э.— II в. н. э.), где наряду с вопросами общего законодательства содержались правила общей и личной гигиены. Режим питания, согласно законам Ману, осуждал пресыщение, рекомендовал свежую растительную пищу, мед, молоко (114, 18).

Воздействие научной мысли Индии на среднеазиатскую культуру не прекратилось и после арабского завоевания. Первые аббасидские халифы ал-Мансур (754—775) и Харун ар-Рашид (786—809), покровительствуя естественным наукам, интересовались вопросами сохранения здоровья с целью продления жизни, в связи с чем прибегали к услугам индийских врачей. Так, при дворе Харуна-ар-Рашида был врач Манка, которого ар-Рашид выписал из Индии вместе с другими учеными (130, 117). Авторитет этого врача был столь велик, что в последующем он возглавил больницу в Багдаде (72, 19).

Наличие контактов культуры и медицины Индии, Средней Азии и Ирана доказано многочисленными данными археологических находок, рядом исторических фактов, дошедших до нас в письменных источниках, наличием индийской медицинской литературы на арабском языке, в которой значительное внимание уделялось вопросам сохранения здоровья и, в частности, правилам питания, разработанным индийскими учеными.

В этом отношении разделы, посвященные индийской медицине в «Книге о сохранении здоровья» Ат-Табари,— ценнейший источник, подтверждающий данные археологов, этнографов и историков культуры. Опыт ин-

дийской гигиены Ат-Табари считает восходящим к древнейшим религиозно-философским произведениям — «Ведам» (Аюр-Веде и Риг-Веде) — «Соразмерный образ жизни», «Постная пища», «Отвращение к пьянству» («вино стирает разницу между человеком и животным»). «Индийские врачи говорят,— писал Ат-Табари,— если есть чересчур теплую еду, то исчезает сила в ней, высушивается живот, изменяется цвет (лица). Если есть чересчур жирные блюда, наступают вялость и переизбыток жидкостей, исчезает аппетит. Если есть пересоленные блюда,— ухудшается сила зрения и худеет тело. Если есть чересчур кислые блюда, это подгоняет старение» (4, 80).

Мысли об умеренности в питании, одинаково осуждающие переедание и посты, о важности учета национальных и климатических особенностей при употреблении той или иной пищи, о правильном сочетании продуктов питания — все это индийские врачи, как видно из трактата Ат-Табари, привнесли в медицину восточного Возрождения.

Таким образом, истоки содержания многих медико-гигиенических взглядов на питание в эпоху восточного Возрождения восходят не только к античной медицине, но в значительной степени к индийской.

В трактате Ат-Табари имеется также раздел, посвященный опыту вавилонской гигиены, в котором он подробно останавливается на симптомах так называемой предболезни — скопление шлаков в различных частях организма и на предупредительном питании с целью выведения шлаков. Эти вопросы тщательно разрабатывали именно вавилонские врачи, с которыми в этом отношении могли соперничать только египтяне. «Они (вавилонские врачи.— *Т. И.*) учат,— писал Ат-Табари,— что тело состоит из четырех частей, первая часть — голова. Если здесь собираются шлаки, первый признак того — потемнение в глазах, чувство тяжести над бровями, стук в висках, гул в ушах, закупорка носа. Кто это ощущает, должен сделать следующее: взять горькую полынь, сварить ее со сладким вином и корнями дикого тмина, который наполовину должен испариться, и каждое утро полоскать этим составом горло, или надо есть горчицу с медом...

Вторая часть — это грудь. Если шлаки собираются в ней, знак тому — тяжесть языка, соленый или желчный вкус во рту, кислота кушаний в верхней части жи-

вота, боль в руках, кашель. Кто это ощущает, должен меньше питаться, а потом вызвать у себя рвоту...

Третья часть — это туловище. Если шлаки собраны здесь, признак тому — недержание мочи, боль в коленях, лихорадка и жар. Кто это чувствует, должен очистить кишечник...

Четвертая часть — мочевой пузырь. Если там собираются шлаки..., должен взять сельдерей, фенхель, их коренья замочить в хорошо пахнущем белом вине и принимать эту смесь каждое утро натощак в сочетании с водой и медом, воздерживаться от приема большого количества пищи» (4, 49—51).

Не вдаваясь в сущность этих с современной точки зрения наивных рассуждений вавилонских врачей, следует отметить, что уже в глубокой древности предпринимались сознательные попытки целенаправленного предупреждения эндогенной интоксикации, существовавшей, хотя и примитивные, элементы системного рассмотрения проблемы: четыре части тела — четыре методики выведения шлаков из организма.

Все это, как мы видим на примере трактата Ат-Табари, было взято на вооружение врачами восточного Возрождения в период «переводческого движения» и, несомненно, обогатило их знания в области предупреждения заболеваний. В целом процесс трансформации медико-гигиенических представлений античности на Востоке можно подразделить на четыре основных этапа: организацию центров накопления информации — создание Гундишапурской школы и других научных школ, в которых трудились греческие ученые и хранились тексты трудов известных античных мыслителей (V в.); синтез этой информации с гигиеническими канонами исламской религии (деятельность Харетса ибн Каладаха, II в.); перевод греческих текстов на арабский язык и введение в научный оборот на Востоке трудов крупнейших философов и врачей античности (VII—VIII вв.); дифференциальный анализ медико-гигиенических представлений античности с выделением основных вопросов и персоналий — научных авторитетов Гиппократ, Галена и Аристотеля (VIII в.).

В целом весь этот процесс способствовал возникновению новых направлений в медицине мусульманского Востока, развитию западно-восточного синтеза медицинских знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

## ДРЕВО МУДРОСТИ

Преданий неведомых я не найду,  
Плоды все обобраны в этом саду.  
Но если плоды мне сорвать нелегко,  
Забраться не мыслю я столь высоко,—  
Под дерево манит прохладная тень,  
Укроет, спасет благодатная сень,  
Быть может, я места добьюсь своего  
Под ветвью тенистого древа того...

*Фирдоуси*

Восточный Ренессанс — вершина адаптации человека в регионе Средней Азии. Осознать до конца его сущность и оценить его значение для сохранения здоровья на современном этапе можно только поднявшись на эту вершину, глубоко и всесторонне изучив опыт биосоциальной адаптации, накопленный в эту замечательную эпоху. Путь к этой вершине прежде всего лежит через освоение медицинского наследия.

Историю возникновения медицины в странах мусульманского Востока следует рассматривать в контексте всемирной истории и, прежде всего, в связи с возрождением античной классической науки на Востоке, борьбы идеализма и материализма. В. И. Ленин писал, что в истории постоянно происходило скрещение «линий Платона и Демокрита», что, никогда не затухая, эта борьба вспыхивала там, где сталкивались религия и наука (49, 131).

В этой борьбе выковывался рационализм медицины средневекового Востока и в той же мере обнаруживалась ее беспомощность. Достаточно сказать, что запрет производить вскрытия не позволил врачам средневекового Востока сколько-нибудь существенно обогатить науку о строении человеческого тела. Выдающийся венский анатом XIX в. И. Гиртль так объяснял причины этого запрета, исходившего из догм мусульманской религии: во-первых, в силу того, что человек умирает не сразу, а постепенно, от члена до члена, притягивая к себе душу в сердце, откуда она исчезает только с началом процесса разложения; всякое расчленение мертвого причиняло бы ему самые мучительные страдания. Во-вторых, приверженец ислама после смерти должен предстать на суд, совершаемый над ним назначенными для этого ангелами, и при этом ничто в его теле не должно отсутствовать (89, 38—39).

Однако каждый запрет, будь он политический или

религиозный, несет в себе по закону диалектики противоречивость. Так, рассматривая суть мусульманского религиозного запрета передавать посредством живописи изображения человека и животных, французский художник Э. Делакруа писал: «Страх перед этими образами привел мусульманских архитекторов к богатейшим комбинациям геометрических орнаментов и созданию целой системы украшений неподражаемого изящества» (102, 192).

Точно так же запрет производить вскрытие привел мусульманских врачей к разработке богатейших комбинаций гигиенических мероприятий, к поискам новых путей сохранения здоровья человека. В результате в медицине средневекового Востока, по сравнению с античными авторами, не получили должного развития анатомия и физиология, но медицинская мысль постепенно приобретала предупредительную направленность. Впоследствии все это нашло свое яркое отражение в творчестве ученых-энциклопедистов восточного Ренессанса.

Система питания здорового человека, созданная этими учеными, представляет собой синтез опыта народов Древнего Востока и медицины античности. Этот синтез можно представить в виде «неосознанной модели», — яркого примера интуитивного структурализма (классификации) научных знаний с целью их преобразования.

В воссоздании этой модели мы опираемся на используемые в исламе классификационные приемы, наиболее распространенным среди которых был шаджара — «дерево». Например, четыре источника мусульманского права названы «корни» (усул). От них отходят «ветви» (фуру), т. е. казусы, разрешаемые при помощи корней. У суннитов и шиитов многие сборники преданий о пророке построены по принципу «корней и ветвей». С этим своеобразным деревом вероучения и права сунниты соотносили три категории «постигших» (муджахидун), или тех, кому дано выражать свое мнение по религиозно-правовым и морально-этическим вопросам. О «корнях» могла высказываться только высшая категория, средняя начинала с «ветвей», а низшая (единственная, сохранившаяся у суннитов и по сей день) занималась частными вопросами.

Главное для нас в этом примере то, что он отражает мусульманскую традицию, согласно которой дерево познания должно быть обязательно перевернутым. Это

подтверждается и рядом мусульманских изобразительных материалов. Например, известный лубок «Древо блаженства» изображает перевернутое дерево, корни которого уходят вверх к божьему престолу, ветви тянутся вниз к райским вратам, а на листьях написаны изречения Аллаха (233, 65).

Образ дерева с «развитыми корнями» и ветвями традиционно прилагается у арабов к человеку из большого рода — асаба. О безродном в народе говорили: «Нет у него ни корней, ни ветвей». Таким образом шаджара — дерево как способ обобщения, классификации было органично мышлению Мухаммада — знатока и преобразователя народной жизни. И, наверное, не случайно в Коране упоминается «дерево благословенное» (сура 24, стих 35), от которого зажигается свет небес и земли.

Однако дерево — отнюдь не архаическое средство обобщения, а неотъемлемая часть системы современных понятийных средств спецификации программ. Согласно современным представлениям, деревья представляют собой особый класс бинарных отношений, которые называют «древесными» или «иерархическими». Дерево в целом рассматривают также как объект или представление объекта, имеющего структуру, как раз выраженную этим деревом. В программировании древесные отношения и структуры встречаются очень часто. Как писал В. Н. Агафонов в книге «Спецификация программ: понятийные средства и их организация» (1987), «людям вообще, видимо, свойственно придавать многим объектам, с которыми они работают, древесную структуру или усматривать ее в них» (58, 104). Объясняют это тем, что объекты с древесной структурой относительно просты для восприятия. Между тем они играют фундаментальную роль в описаниях вместе с табличными и линейными структурами (последовательностями) и на «шкале сложности» структур располагаются вслед за ними, имея при этом известные преимущества. Так, чтобы «указать место элемента (узла) в древесной структуре, достаточно указать «путь» к нему из корня, тогда как в табличной структуре надо задать строку и столбец, а в линейной — положение относительно начала и конца (58, 104).

Исходя из вышесказанного, древесную структуру питания здорового человека в эпоху восточного Ренессанса можно представить состоящей из двух основных элементов (подсистем) и механизма, обеспечивающего

их функционирование. Графически это может быть представлено следующим образом:

— корни, восходящие вверх, обозначают физиологию и философию питания;

— ветви, обращенные вниз, представляют собой широкую практику пропаганды питания здоровых людей;

— ствол, соединяющий их, является стройной системой практических рекомендаций по питанию здоровых людей.

Развитие медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения являлось закономерным следствием синтеза многовекового опыта, накопленного прогрессивной научной мыслью в области физиологии<sup>6</sup>.

К моменту расцвета медицины в эпоху восточного Возрождения сущность «учения о природе» характеризовалась согласно классификации аспектов науки, данной Дж. Берналом<sup>7</sup>, двумя аспектами — методом и накоплением научных традиций.

Метод восточной средневековой физиологии включал в себя классификацию, т. е. выделение основных групп явлений, систематизацию разрозненной информации; наблюдение и опыт, позволявшие проверить данные предшественников, дополнить и исправить их; теорию «мизаджей» (натур), т. е. систему представлений о взаимодействии человека и окружающего мира, построенную по принципу выявления аналогий: четыре сока в организме человека, четыре времени года, четыре космических элемента и т. п.; и, наконец, научный язык (арабский), на котором точно описывались органы человеческого тела и их функции.

Накопление научных традиций в области учения о природе человека, происходившее в эпоху восточного Возрождения, — крупный шаг вперед в деле сбора, обработки и сохранения научной медицинской информации по различным разделам знаний. Раздел, посвященный усвоению пищи в организме человека, занимал значительное место в медицинской литературе восточного Возрождения, созданной на основе изучения многовекового опыта предшественников. Значительную роль в этой области сыграло открытие огня, обозначившее начало новой эры в питании человека. Ф. Энгельс отме-

<sup>6</sup> Этот термин употреблен здесь в том значении, в каком его понимали древние греки — «природа+учение».

<sup>7</sup> Бернал Дж. Наука в истории общества. М.: Иностранная литература, 1956. С. 17—29.

чал, что это завоевание «сократило процесс пищеварения, так как оно доставляло рту, так сказать, уже полупереваренную пищу» (47, 138).

Приготовление пищи на огне в сосудах послужило источником представлений о том, что пища варилась в желудке, как в закрытом сосуде,— от чего и произошли слова «варение» и «пищеварение» (*coctio, sorsocctio*) (98, 376). Подобная гипотеза о характере усвоения пищи в организме была выдвинута еще в середине I тысячелетия до н. э. в одном из древнейших памятников индийской письменности — «Махабхарате». Древние индусы считали, что «раз тепло от огня возникает, раз огонь переваривает (пищу), то значит огонь (осуществляет) пищеварение» (32, 48).

Однако позднее, во времена античности, эта гипотеза не получила должного развития. Вместе с тем появились новые трактовки усвоения пищи, которые, как мы теперь видим, были шагом назад в понимании этого процесса. Так, известный ученый-медик античности Авл Корнелий Цельс в сочинении «О медицине» писал, что «одни, руководствуясь учением Эразистрата, утверждают, что пища перетирается в желудке, другие, согласно мнению Плистоника, ученика Праксагора,— что она перегнивает; иные верят Гиппократу, что пища переваривается благодаря теплу. Наконец, присоединяют свой голос и ревнители учения Асклепиада, заявляя, что все эти толкования — пустое и бесполезное дело. По их мнению, ничто не переваривается, но сырое вещество как было поглощено, так и распределяется по всему телу» (18, 14). Не имея возможности подтвердить свои предположения на опыте, античные медики основывались на внешних реакциях организма (легко или с трудом переваривается та или иная пища, не вызывает ли каких побочных явлений и т. п.).

В большинстве случаев гигиенические рекомендации по питанию, предложенные учеными античности, не вызывают возражений и поныне, но сам процесс усвоения пищи в организме человека оставался для них предметом неразрешимых противоречий, и вполне правомерно высказывание Цельса, в котором он вопрошает: «Почему верить больше Гиппократу, чем Герофилу, почему скорее последнему, чем Асклепиаду?» (43, 15).

Гален, проводивший эксперименты на животных, также оказался на ложном пути в понимании процесса усвоения пищи. О еде, поступающей в желудок, он говорил, что она «размельчается там» (13, 37), отстаивая



вая, тем самым, мнение о «перетирании пищи».

Концепцию усвоения пищи, принятую врачами восточного Возрождения, отличало убеждение в правильности взглядов древнеиндийских ученых и Гиппократов, что усвоение пищи есть процесс пищеварения. Такое единство мнений врачей восточного Возрождения объясняется скорее всего отсутствием в тот период враждовавших медицинских школ, обобщающим энциклопедическим характером творчества большинства выдающихся врачей, а также более глубоким, чем во времена античности, пониманием химических процессов. В своем фундаментальном труде «Наука в истории общества» Дж. Бернал писал: «Именно в области химии мусульманские врачи, парфюмеры и металлурги внесли свой величайший вклад в общий прогресс науки. Своим успехом в этой области они обязаны главным образом тому, что в значительной степени были свободны от классовых предрассудков, которые побуждали образованных греков сторониться ремесла. Их научные трактаты свидетельствуют о непосредственном знакомстве с техникой лабораторных исследований при обращении с лекарственными, солями и драгоценными металлами» (69, 165). Сказалось здесь и более сильное, чем в Древней Греции и Риме, влияние древнеиндийских и среднеазиатских (зороастрийских) представлений о решающей роли огня в жизнедеятельности человека и, прежде всего, в процессе усвоения пищи.

В эпоху восточного Возрождения физиология выделяется как специальный раздел врачебных знаний, который, согласно ал-Фараби, включал в себя «познание законов, (управляющих) теми действиями, которые направлены на **сохранение здоровья** (выделено нами.— Т. И.) в телах, обладающих им» (122, 133). Отсюда вытекает и представление о том, что «конечная цель уравнивания теплоты, обрабатывающей пищу,— **здоровье**» (122, 143).

Представления ученых-медиков восточного Возрождения о пищеварении получают свою завершенную форму в трудах Ибн Сины, обогатившего их целым рядом собственных наблюдений. Так, уже в самом начале своих рассуждений о пищеварении Ибн Сина обращает пристальное внимание на роль полости рта как важнейшей стадии обработки пищи, впервые отмечая, что уже здесь начинается ее переваривание. «Знай,— пишет он,— что пища несколько переваривается благодаря жеванию. Это происходит и по той причине, что

поверхность рта связана с поверхностью желудка; более того, они как бы представляют собой одну поверхность; поэтому рот имеет переваривающую силу» (20, 32). Не менее важно, что ученый подчеркивал именно роль слюны как первого агента, способствующего перевариванию, считая, что «когда пережеванная пища подвергается действию (этой силы рта)..., ей помогает в этом слюна» (20, 32).

Все это позднее получило подтверждение в физиологических исследованиях И. П. Павлова. Так, было доказано, что слюна действительно «как первая жидкость, встречающая все входящее в пищеварительный канал..., обязана оказать известный благоприятный прием входящим веществам; именно: сухое смочить, растворимое растворить, большие более или менее твердые массы смазать для удобства проскальзывания их в полость желудка через узкую трубку пищевода и, наконец, некоторый сорт питательных веществ (крахмал) подвергнуть химической переработке» (179, 195).

Далее Ибн Сина рассуждал непосредственно о процессе пищеварения, полагая, что «когда пища поступает в желудок, она подвергается полному перевариванию не только вследствие теплоты желудка, но и вследствие теплоты органов» (20, 33). К этим органам Ибн Сина относил печень, селезенку, жирный сальник и сердце, считая, что они принимают активное участие в пищеварении, обеспечивая «нагревание», т. е. кровоснабжение. Но основная роль в пищеварении, по мнению Ибн Сины, принадлежит желчи, которая вырабатывается в желудке и приносит, по словам ученого, двоякую пользу: «Во-первых, желчь укрепляет устье желудка, усиливает его и делает более плотным; во-вторых, она раздражает устье желудка кислотой, возбуждает в нем голод и вызывает аппетит» (20, 29). После первого переваривания содержимое желудка превращается в хилус, жидкая часть которого «увлекается из желудка, а также из кишок и устремляется по сосудам» (20, 32), после чего «остатки от первого переваривания, происходящего в желудке, выделяются через кишки» (20, 34).

Важным дополнением к сказанному выше Ибн Сина могут служить рассуждения ал-Фараби о роли печени в процессе пищеварения. «Действия, свойственные печени,— писал ал-Фараби,— состоят в том, что они подготавливают пищу для всех частей тела в массе: от нее (пища) поступает в сосуды, тянущиеся от них к тому или иному органу, подобно тому, как влага течет

из своего источника во рту к смесям, в которых они распределяются и рассасываются». Далее Фараби отмечал, что положение печени по отношению к органам тела подобно «главенству котла, в котором повар готовит пищу, дабы накормить ею участников трапезы» (122, 144—145). Отсюда пристальное внимание к качеству пищи, которая, по мнению врачей восточного Возрождения, должна была быть источником «чистой крови».

Процесс пищеварения, по мнению Ибн Сины, протекает не обособленно: «Обладатель (уравновешенной натуры — человек) дружелюбный, приветливый, с умеренным аппетитом к еде и напиткам. Он хорошо усваивает пищу желудком, печенью и сосудами. Тело у него пропорционально, излишки выходят уравновешенно, через обычные проходы» (20, 231). Однако «если мозг испытывает боль, то желудок соучаствует с ним (в боли), и пищеварение в нем слабеет» (20, 151).

И далее: «Принятая пища изменяет пульс своим качеством и своим количеством. Количество (пищи влияет), склоняет (тело) к нагреванию или охлаждению, и (пульс) изменяется в зависимости от этого. Что же касается количества, то если пища в этом отношении уравновешенна, величина, быстрота и частота пульса увеличиваются вследствие увеличения (животной) силы и теплоты, причем это явление остается на некоторое время устойчивым. Если же количество пищи очень велико, то пульс становится беспорядочно неровным; так пища отягощает (животную) силу, а всякое отягощение обуславливает неровность пульса. Архиген<sup>8</sup> утверждал, что быстрота пульса при этом больше, чем частота. Такое изменение длительно, ибо причина его устойчива. Если же обилие (пищи) меньше, то неровность пульса упорядочена. Когда же (излишек пищи) невелик по количеству, пульс менее неровен, (менее) велик и (менее) быстр, и изменение его не очень устойчиво, так как материи мало, и она быстро переваривается. Затем, если (животная) сила уменьшается и слабеет от излишка или недостатка (пищи) — что бы из этого не имело место — пульс, в конце концов, становится меньше и реже. Если же естество справляется с перевариванием и превращением пищи, пульс снова становится уравновешенным» (20, 255).

<sup>8</sup> Архиген — врач, живший в Риме в царствование Трояна (ум. в. 117 г. н. э.).

Суть всех процессов, связанных с перевариванием пищи, по мнению Ибн Сины, заключается в том, что «следует есть только с аппетитом» (20, 332), а «всякое изменение обычного состояния аппетита... предупреждает о каком-нибудь заболевании» (20, 364—365). В этой связи уместно привести слова И. П. Павлова: «При чтении современных руководств по болезням пищеварения бросается в глаза невнимание к аппетиту как симптому заболевания» (179, 179).

Главными стимуляторами аппетита из пищи Ибн Сина считал молоко, а из напитков — воду: молоко «возбуждает аппетит к еде» и «быстро переваривается», а «вода — одно из (веществ), возбуждающих аппетит и укрепляющих желудок» (20, 192).

Таким образом, несмотря на грубые ошибки и нелепые заблуждения в представлениях средневековых ученых, их рациональные взгляды позволяют нам сегодня отчетливо увидеть главное: стремление раскрыть связь природы человека и его здоровья, научиться управлять посредством гигиенических режимов таким сложным процессом, как пищеварение. Это, по нашему мнению, составляет основу медико-гигиенических представлений в эпоху восточного Возрождения: поиска наиболее хорошо усвояемых продуктов, понимания важности употребления пищи с аппетитом, привычки тщательно ее пережевывать, необходимости питаться в одно и то же время и многих других гигиенических требований, подтверждающих замечательный вывод ал-Фараби о том, что «цель питания — здоровье» (122, 143).

### **Благодатные соки (корни)**

Четыре составных слились в живую плоть,  
Одна стремится часть другие побороть;  
Здорова плоть, когда в ладу они друг с другом,  
А несогласье их предшествует недугам.

*Ал-Маари*

Теория гуморальной патологии (теория четырех соков) рассматривается в настоящей работе в связи с ее ролью в развитии медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения. Поэтому мы не будем касаться всех ее аспектов, а остановимся лишь на значении этой теории для развития упомянутых представлений.

Истоки теории гуморальной патологии восходят к

известным философским учениям Древнего Востока: «учение о пяти космических элементах» (Древний Китай), «учение о четырех космических элементах» (Древний Египет), а также к медицине Аюр-Веды (Древняя Индия), где говорится о существовании двух соков в организме — желчи и слизи.

В медицине Гиппократов эти учения стали основой теории гуморальной патологии, которая позволила врачам древности и средневековья увидеть многообразие связей между человеком и природой. Одним из главных рациональных элементов теории гуморальной патологии явилось выделение четырех классических типов человеческой природы: сангвинического, флегматического, холерического и меланхолического. «Теперь можно ясно видеть,— писал И. П. Павлов,— как греческий гений в лице Гиппократов уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты» (180, 280).

Любопытно, что критика этого учения началась еще до того, как оно было сформулировано школой Гиппократов. По словам Галена, Фалес гордился тем, что заменил «пресловутые четыре элемента» одним (вода). Однако до Парацельса (1493—1541) ни один крупный медик не усомнился в учении о соках. Скорее, напротив, это учение приобретало все новые и новые черты. Последним его приверженцем был знаменитый австрийский патолог Карл Рокитанский (1804—1878), писавший в 1849 году: «В новейшее время гуморальная патология нашла новую опору в патологической анатомии»<sup>9</sup>. Известно, что за эту приверженность к древнему учению (хотя уже значительно измененному) он получил от Р. Вихрова насмешливое прозвище «Линией патологической анатомии». Правильно оценивал теорию Рокитанского Н. А. Семашко: «В основе взглядов Рокитанского лежала ложная идея; он объяснял развитие болезней «порчей соков» в организме человека. Но все же сама попытка систематизировать патолого-анатомические изменения в организме была для того времени начинанием, «делающим эпоху»<sup>10</sup>.

В эпоху восточного Возрождения теория гуморальной патологии получила оригинальную интерпретацию, известную как учение о мизадже. Мизадж — арабское

---

<sup>9</sup> Рокитанский К. Руководство к общей патологической анатомии. М., 1849. С. 625.

<sup>10</sup> Семашко Н. А. Кох. Вирхов. М., 1934. С. 93—94.

слово, означающее «смешение», характеризует не просто четыре человеческих типа темперамента Гиппократ, а многообразие типологических вариантов человеческих индивидуумов, возрастных изменений, продуктов питания, особенностей климата и времен года. В основе теории мизаджа так же, как и в теории гуморальной патологии, лежат четыре элемента (воздух, вода, земля, огонь), четыре сока (кровь — сангвис, слизь — флегма, желтая желчь — холе, черная желчь — мелос холе), четыре свойства (сухое, влажное, холодное и горячее). Но это уже не просто статичная схема взаимодействия в рамках числа четырех, а динамическая система, построенная на многочисленных комбинациях сочетаний элементов, соков и свойств.

В отличие от Гиппократ и Галена врачи восточного Возрождения Ар-Рази, Али б. Аббас, Ибн Сина и другие предлагают уже не четыре сока, а девять основных мизаджей, в которых переплетены свойства четырех основных типов темперамента. Из этих девяти мизаджей один «уравновешенный», остальные восемь — «неуравновешенные», которые, в свою очередь, могут дробиться, создавая мизаджи следующего порядка, более высокой сложности и т. д. В этой связи Ибн Сина писал: «Тебе должно знать, что каждый отдельный человек обладает особой натурой, присущей ему лично. Редко бывает или совсем невозможно, чтобы кто-нибудь имел одинаковую с ним натуру» (20, 14). Это убеждение в индивидуальной неповторимости каждого человека (сверх того, что он обладает, согласно Гиппократу, одним из четырех темпераментов) стало важным источником развития медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения.

Дополнением к сказанному могут служить следующие строки из «Урджузы»:

34. Хотя все качества по сущности различны,  
они нам представляются всегда в единстве.
35. Различие качеств суть противоречья,  
сокрытого в натуре как в единстве.
36. Преобладание одного из качеств  
определяет признаки природы.
37. Уравновешенной считаем мы натуру,  
которая равно в себе содержит достоинства  
всех качеств четырех.
38. И в одинаковых пропорциях смешение  
дает уравновешенный характер.
39. Тот человек, чьи качества теряют  
способность к равновесию, обычно  
к чему-нибудь склонится одному.

40. И, не теряя ни одно из качеств,  
он потеряет равновесье их.
41. Тот элемент, что в нем преобладает, позволит о  
натуре нам судить, то будут нам знакомые: огонь,  
земля, вода.
42. А также воздух,  
вот таково сужденье в медицине.
43. Я рассказал о 9 натурах  
и нового как будто не открыл.

Мизадж возраста — пожалуй, единственная наиболее стойкая комбинация соков. Изменения здесь заранее известны и носят необратимый характер. Используя мизаджи возраста, Ибн Сина писал:

54. В мире этом все живое отличается натурой,  
возрастом определенной. Взять хотя бы человека,
55. Детство по натуре близко  
юности всегда горячей.
56. Но у юности натура склонность к сухости имеет,  
у детей напротив влажность ощущается в избытке.
57. Зрелость — время охлаждения,  
старость — время холодов.

Отсюда следует, что ученый дифференцировал возрастные группы по характеру мизаджей: раннее детство — влажность; отрочество, юность и зрелость — промежуточное состояние между влажностью и сухостью; старость — сухость. Говоря современным языком, понятия «горячее» и «холодное» применительно к телу человека составляют две крайние противоположности функционального состояния — активности или угнетения с множественными промежуточными проявлениями. Точно так же «влажное» и «сухое» можно рассматривать как состояния гидратации и дегидратации тканей.

Современник Ибн Сины поэт ал-Маари весьма образно и тонко сумел передать эволюцию мизаджа возраста:

Огню подобна юность; гляди же, чтоб недаром  
за днями дни сгорели, воспользуйся их жаром.  
Мой уголь гасит стужа и проникает в кости,  
А я огонь раздую, скажу: «Погрейтесь, гости!»  
Мой поздний собеседник, сдружившийся со мною,  
Последний жар засыпал остывшею золою.

С точки зрения современной науки теорию мизаджей (натур) можно рассматривать как удачную попытку моделирования процесса формирования индивидуальных свойств организма. Мизадж при этом не является чем-то постоянным, изменения, как правило, нас-

тупают с возрастом и под влиянием внешних обстоятельств (среды).

Однако, несмотря на гибкость теоретических построений, теория мизаджа содержала в себе значительную долю консерватизма, чему, в первую очередь, способствовала вера ученых-медиков восточного Возрождения в ее непогрешимость. И поэтому нередко эта теория заслоняла от них реальные факты. Например, Ар-Рази связывал заражение оспой и корью с преобладанием «холодного» и «сухого» свойств в организме человека (7, 32—33). «Нетрудно,— отмечал Б. Д. Петров,— с высоты современной физиологии показать схематичность и ошибочность учения о четырех соках. Гораздо важнее выяснить, как эта теория, эта рабочая гипотеза все же помогла систематизировать факты, объяснять ход физиологических и патологических процессов» (184, 182).

Не вызывает сомнения, что учение о мизадже явилось основой для создания стройной системы рекомендаций по сохранению здоровья с учетом взаимодействия мизаджа человека и мизаджа природы. Мизадж человека включал в себя особенности природы (темперамент), пола и возраста. Под мизаджем природы понимали особенности климата, времен года, продуктов питания. В последнем случае понятие «мизадж» использовалось для характеристики качественных свойств пищи.

Каждый продукт питания растительного или животного происхождения обладал, согласно представлениям ученых-медиков восточного Возрождения, определенными свойствами, характеризующими индивидуальную природу (мизадж) продукта. Она могла быть горячей, холодной, сухой или влажной. Характер воздействия пищевых веществ на организм определялся их способностью активизировать или угнетать жизненные силы организма, что, говоря современным языком, может означать действие, направленное на активизацию физиологических функций организма (обмена веществ, газообмена, терморегуляции и т. п.) или на их угнетение. Пищевые вещества, способствующие активизации жизненных сил организма, было принято считать обладающими горячими свойствами, а угнетающие эти силы — обладающими холодными свойствами.

При определении понятия «увлажняющих» и «высушивающих» свойств пищи ученые-медики восточного Возрождения руководствовались аналогиями действий



с обычными физическими явлениями, оказывающими воздействие, если говорить современным языком, на «состояние гидратации тканевых коллоидов, состояние осмотического и онкотического давления в тканях, состояние вязкости крови, появление отека и лимфостазов и т. п.» (101, 186).

Пищевые продукты могли сочетать эти простые качества и создавать «сложный мизадж». Сущность сложных мизаджей (натур) довольно полно раскрыта в «Трактате об органах человеческого тела» ал-Фараби. Опираясь на труды Аристотеля, он, в частности, указывал: «Что касается сложных тел, то они действуют лишь благодаря теплоте и холоду, а воспринимают действия в той или иной (степени) вследствие влажности и сухости. Начала, лежащие в основе действий сложных тел,— суть холод и теплота, а начала, благодаря которым они претерпевают (различные) изменения,— суть влажность и сухость, находящиеся в теле в смешанном состоянии» (122, 128).

К сожалению, дошедшие до нас медицинские рукописи эпохи восточного Возрождения не позволяют в полной мере разобраться в самом механизме выявления тех или иных свойств пищевых веществ. Из имеющихся данных можно только заключить, что распознавание подобных свойств происходило «путем испытания и путем сравнения» (20, 17). Объектом изучения при этом были вкусовые качества продуктов, их запах и цвет, характер действия на организм.

Рассуждения Ат-Табари о свойствах пищи являются, на наш взгляд, наиболее показательным примером того, как объяснялись те или иные свойства продуктов. «Соленое подобно морю,— писал Ат-Табари,— из которого солнце высушило воду и оставило только густую массу. Все вяжущее холодно и сухо как фрукты, которые сначала тверды (незрелы.— *Т. И.*) как, например, виноград, яблоки, гранаты. Если же они подвергались правильной согреванию солнца и лучей луны, то они получают сладость и равновесие» (4, 87).

Путем наблюдения, выявления аналогий в окружающем мире ученые-медики приходили к выводам о качествах пищевых продуктов. Условий для подлинно научных экспериментов еще не было и предполагаемое постепенно становилось очевидным. Так, спустя немногим более столетия после Ат-Табари Ибн Сина писал, что «врачи должны знать, что соленый, горький или едкий вкус — может быть только при веществе холодном».

Не меньшее значение для определения свойств пищевых продуктов придавалось запаху: «Резкие и острые (запахи), — согласно Ибн Сине, — бывают только при горячем веществе» (21, 22).

Можно найти немало слабых мест в этих представлениях. Однако для нас важнее оценить их существо, которое заключалось в попытке регулировать состояние здоровья человека с помощью питания. Весьма интересны в этой связи практические рекомендации Ат-Табари, считавшего, что «тот, кто находится в состоянии здоровья от теплой смеси, тому свойственны соразмерно теплые вещи, от холодной смеси — холодные блюда» (4, 27). ...«Теплота может быть возбуждена теплой едой, как горчица, чеснок, перец, мед..., холод может быть достигнут холодными блюдами, как, например, сыр, молоко, рыба, снежная или талая вода. Сухость может быть достигнута малым количеством еды, сухими блюдами..., влажность — через влажные блюда и напитки» (4, 68).

Истоки рационализма этих суждений восходят к народной медицине. Например, общеизвестно согревающее действие жиров, орехов, меда, острых приправ и охлаждающее действие большинства фруктов, фруктовых напитков. Можно с уверенностью сказать, что теория мизаджа способствовала систематизации разрозненных фактов и поискам рациональных путей воздействия на организм человека с целью активизировать или, напротив, подавить течение обменных процессов. Деление свойств пищевых продуктов на горячие, холодные, влажные и сухие имело исключительно важное значение в практической деятельности врачей. Эти свойства использовались ими для приведения природы человека в соответствие с окружающей средой (климатом, временем года). В данном случае пища рассматривалась как средство защиты организма от заболеваний.

В обзоре о III Международном конгрессе неогиппократической медицины, состоявшемся в Риме в 1956 г., отмечалось: «Современная эпоха развития медицины характеризуется изобилием методик в естественных науках и количественными формулировками; в век техники и человек стал рассматриваться как конгломерат величин, поддающихся вычислению. Между тем гиппократовский образ мышления заставляет не упускать из виду и не поддающиеся вычислению проявления че-

ловеческой личности»<sup>11</sup>. Косвенно эти слова можно отнести и к ученым эпохи восточного Возрождения. Однако лозунг неогиппократиков «Назад, к Гиппократу» звучит несколько догматично, с оглядкой на древний авторитет. Все, что сделано в медицине Гиппократом и его последователями Галеном и Ибн Синой, позволяет говорить скорее о перспективах медицины, о создании новых универсальных подходов к предупреждению и лечению заболеваний.

### Философия еды (ствол)

В жизнеописании Ардшира Бабакана говорится, что как-то раз он спросил арабского мудреца:

- Сколько пищи надо принимать в день?
- Весом в сто дирхемов!— ответил тот.
- А сколько силы получишь от этого?— спросил Ардшир.
- Такое количество пищи,— отвечал араб,— будет носить тебя, а все, что ты добавишь к этому, ты сам будешь носить.

*Саади*

Согласно учению Гиппократов, «пища — то, что питает, пища — то, что может питать, пища — то, что должно питать» (14, 507). Позднее было сделано немало попыток дать характеристику пищи. Например, известны определения Асклепиада («Пища должна быть вкусной»), Галена (о грубых и легких питательных веществах), Авла Корнелия Цельса, классифицировавшего пищевые вещества по их питательности.

Попытки систематизировать свойства пищи предпринимались и представителями медицины эпохи восточного Возрождения — Ат-Табари, Ибн Синой и Маймонидом (см. приложение).

Ат-Табари в «Книге о сохранении здоровья», следуя Галену, при разборе качеств продуктов различал легкие и грубые пищевые вещества, поясняя при этом, что «легкие (продукты.— Т. И.) производят здоровую, чистую хорошую кровь, например: пшеница, куры, яйца, но они действуют и ослабляюще на тех, кто их принимает. Что касается грубых средств питания, то они

<sup>11</sup> III Congress international de medicine neo-hippocratique.— Arch. hospitalieres (Paris), 1957, vol. 2, N 10. P. 297—298.

помогают борющимся с лихорадкой, кто тяжело работал перед едой..., и тем, кому нужна выдержка и сила; но они способствуют запорам и вырабатывают грубые шлаки. Что касается блюд, которые находятся в середине, то они не приводят к запорам и образованию грубых шлаков, как грубая еда, и не ослабляют тела, как легкие блюда — например, молодая козлятина, куры и др.» (4, 53).

Ат-Табари по питательности и удобоваримости указывал на разницу незрелых и спелых фруктов, фруктов горных деревьев и орошаемых земель, мясных продуктов в зависимости от способов приготовления, а также разницу в мясе молодых и старых животных. Он писал: «Каждое очень молодое животное, растение или фрукт, еще не приготовленное, склонно к холоду, к вязкости, производит плохое вредное питание, потому что холодно, а его теплота и влажность еще не выдержаны. Старые, большие, жесткие особи являются плохим питанием, так как в них слишком много сухости. Те, что выдержаны в возрасте, размере, подходящие по временам года, они легче, нежнее, составляют лучшее питание» (4, 56). Времена года, особенности рельефа местности (горы или орошаемые земли), возраст и пол животных, способ приготовления — все это Ат-Табари учитывал, характеризуя «легкую» (легкоусвояемую) и «грубую» (высококалорийную, но трудно усвояемую) пищу.

В «Каноне врачебной науки» Ибн Сина дает характеристику пище по ее питательности и глубине воздействия на организм. Он, в частности, писал, что «питательные вещества бывают мягкие, бывают грубые, а бывают уравновешенные... Каждая из этих разновидностей (пищи) бывает либо очень питательной, либо — малопитательной. Образцом мягкого, очень питательного вещества служат вино, мясной сок, нагретый яичный желток и яйца всмятку — все эти (вещества) очень питательны, так как большая часть их вещества превращается в пищу. А образцом грубой, малопитательной пищи являются сыр, вяленое мясо, баклажаны. Грубой, но очень питательной пищей являются, например, говядина и вареные яйца, а образцом пищи мягкой, (но) малопитательной могут служить джулаб (сок степного дерева.— Т. И.), овощи, уравновешенные по консистенции, по качеству, а из плодов — яблоки, гранаты и тому подобное» (20, 186—187).

В данном случае Ибн Сина развивает взгляды

Цельса — автора одной из исчерпывающих характеристик пищи по питательности. Однако он несколько не повторяет Цельса. Его характеристики вытекают из собственных наблюдений, предметом которых являлись, главным образом, специфичные для эпохи восточного Возрождения продукты питания (джулаб, гранат).

Глубина воздействия пищи на организм рассматривалась Ибн Синой в трех аспектах. Так, он писал: «То, что едят и пьют, действует на человека трояко: (пища и питье) оказывают действие только своим качеством, действуют как элемент и действуют всем своим веществом» (20, 182). Действуя своим «качеством», пища, согласно Ибн Сине, либо «согревает своей теплотой», либо «охлаждает своим холодом», иначе говоря, либо активизирует обменные процессы в организме, либо замедляет их. Влияя на организм человека как элемент (или огонь, или вода, или земля, или воздух), согласно логике учения о соках, пища оказывает воздействие на терморегуляцию (огонь), обеспечивает ткани организма жидкостью (вода), доставляет в организм минеральные элементы (земля), стимулирует окислительно-восстановительные процессы (воздух). Пища, «действующая своим веществом, действует благодаря видовой форме, возникающей после смешения (элементов)» (20, 183). В данном случае Ибн Сина, по-видимому, имел в виду вкусовые особенности пищи, ее питательность и степень усвояемости.

Маймонид в трактате «Письмо Моисея Маймонида к египетскому султану. Гигиенические советы» дает характеристику пищи с точки зрения ее «полезности», которая, прежде всего, определялась способом приготовления. «Наиболее полезные пищевые продукты,— писал Маймонид,— это пшеничный хлеб, хорошо приготовленный, мясо козленка, ягненка, курицы, цыпленка и голубя, белок от куриного яйца. Неудобоваримыми продуктами следует считать «всевозможные печенья, сдобный хлеб, вареную пшеницу» (31, 1091). Итак, согласно Маймониду, способ приготовления пищи определяет ее полезные и вредные качества, пшеница, если из нее выпечь хлеб,— полезна, но если из той же пшеницы приготовить печенье или сдобный хлеб, она становится «неудобоваримым» продуктом. Подобные взгляды вполне укладываются в современные представления о пользе и вреде хлебных изделий, в зависимости от способа их приготовления.

Каким должно быть количество употребляемой пи-

щи и как его определить? Этот вопрос волновал всех без исключения ученых-медиков древности и средневековья. В уже упомянутых нами трудах Ат-Табари, Ибн Сины и Маймонида содержится немало рассуждений о количестве необходимой для поддержания здоровья пищи.

Ат-Табари, в частности, отмечал: «Человек принимает пищу в то время, когда он чувствует в этом необходимость. Если же он перенасыщается ею, это ведет к нарушению пищеварения, к запорам, различным болезням, связанным с расслаблением тела, частому зеванию, потягиваниям, урчанию в животе и др.» (4, 33).

Ибн Сина обращал внимание на то, что «не следует наполнять (желудок) в такой степени, при которой не остается места для дополнительной (пищи), а надо переставать есть еще при наличии некоторого аппетита. Этот остаток аппетита является продолжением (чувства) голода, которое через незначительное время исчезает» (20, 324). Эта рекомендация Ибн Сины является примером того, как врачебный опыт превосхищает данные экспериментальной науки, в данном случае — вывод об органической взаимосвязи центральной нервной системы и процессов пищеварения.

Говоря об отрицательном воздействии чрезмерного насыщения, Маймонид писал: «Желудок не в состоянии будет в достаточной мере переваривать пищу, отчего возобновится боль в пищеварительных органах, уменьшится их двигательная способность, появится чувство отягощения пищей» (31, 1090).

Итак, количество употребляемой пищи, согласно учению медиков восточного Возрождения, каждым человеком должно регулироваться индивидуально, с помощью чувства аппетита. Прекращать трапезу следует «при наличии некоторого аппетита». В противном случае возникает опасность переедания и повышения вероятности развития болезнетворных процессов.

Относительно времени приема пищи в эпоху восточного Возрождения утвердился режим питания, получивший широкое распространение как в античной, так и в древнеиндийской литературах, а именно — легкий, но питательный завтрак через 3 часа после восхода солнца (около 9 часов), через 7 часов после восхода солнца легкий обед (около 13 часов), а прием основной горячей и обильной пищи в послеобеденное время ближе к вечеру (20, 351).

Обосновывая целесообразность такого режима, Ат-Табари ссылаясь на авторитет Гиппократов. «Он упоминает,— отмечал Ат-Табари,— что на дневной прием пищи действуют дневная жара и восприятие того, что человек слышит, чем он занимается, о чем думает. Природное тело распространяется на поверхности тела человека так, что живот слаб для пищеварения. Ужин отличается от всего этого тем, что на человека влияют состояние покоя, тела, души, приближение прохладной ночи» (4, 32).

Хотя подобный взгляд на режим питания несколько расходится с утвердившимся в наши дни распорядком приема пищи, в плане изучения механизмов приспособления организма к условиям жаркого климата он представляет несомненный интерес. Окончательный ответ о его целесообразности в условиях жаркого климата должна дать современная физиология. Важным шагом в этом направлении явились экспериментальные исследования И. А. Кассирского (1938), который пришел к выводу, что «вполне логично перенесение главного приема пищи в течение жаркого времени года на вечер. Это обусловлено понижением функции пищеварительного аппарата в обычное обеденное время, то есть в период максимального зноя, когда происходят значительные сдвиги в спланхно-периферическом равновесии, в зависимости от теплового расширения кожных сосудов, а также от некоторой общей нейрогуморальной депрессии, связанной с понижением основного обмена, в связи с действием химических терморегуляторных приспособлений» (126, 6).

Важным компонентом в питании здорового человека, предложенным учеными эпохи восточного Возрождения, являются последовательность приема пищи и совместимость пищевых продуктов.

«Для приема пищи,— указывал Ибн Сина,— имеется определенный порядок, которого должен придерживаться каждый берегущий свое здоровье». Он советовал воздерживаться от употребления «жидкой и быстроусвояемой пищи после твердой», поясняя при этом, что жидкая пища переваривается раньше, и, не имея возможности спуститься из-за твердой пищи, «загнивает», и, тем самым, портит остальную» (20, 325).

Большое внимание уделялось последовательности приема фруктов в зависимости от основной пищи. Каждому фрукту предписывалась определенная последовательность приема. Так, Маймонид в «Гигиенических со-

ветах» рекомендует: «Вещества, действующие как слабительные средства, например виноград, финики, огурцы, арбузы и дыни, следует есть до обеда и не мешать их с ним, а подождать, пока они выйдут из верхнего желудка, затем только приступать к обеду. Что же касается предметов, действующих задерживающим образом на кишечник, например гранаты, яблоки, персики, апельсины, их нужно есть вслед за обедом, но в небольшом количестве» (229, 453).

Вопросы совместимости пищевых продуктов интересовали врачей многих поколений. Их разработкой занимались Гиппократ, Гален, Цельс и другие медики античности, а также индийские врачи. Например, в разделе об индийской медицине «Книги о сохранении здоровья» Ат-Табари есть указания о несовместимости рыбы с молочными продуктами (4, 84). Индийское влияние прослеживается и у Ибн Сины, который в «Каноне» прямо указывал: «Опытные люди из жителей Индии и другие говорят, что не следует есть молоко вместе с кислыми (вещами), а также рыбу с молоком, ибо это порождает хронические болезни... Не следует кушать кислого молока с редькой или с мясом птиц; также не следует есть толокно после риса с молоком» (20, 332).

Особое место в медико-гигиенических взглядах на питание ученых-медиков восточного Возрождения отводилось правилам употребления напитков. Напитками в то время именовали питьевую воду, опьяняющие жидкости и фруктовые соки.

«В воде заложено основание жизни каждого животного и каждого растения»,— утверждал Ат-Табари. Позднее значение воды в процессе пищеварения раскрыл Ибн Сина: «Вода есть вещество, способствующее течению питательных веществ и их размягчению, и сопутствует им, когда они проходят к сосудам и устремляются к проходу. Без такого рода помощи нельзя обойтись во всем процессе питания» (20, 187).

Употребление питьевой воды ставилось в строгую зависимость от приема пищи, физических упражнений, бани и сна. Так, Ат-Табари отмечал, что «у тех, кто пьет холодную воду до еды, худеет тело и тушится огонь желудка; а у тех, кто пьет после еды, теплеет тело и увеличивается слизь» (4, 82). Ибн Сина объяснял вред большого количества воды после еды тем, что она «заставляет ее (пищу) всплывать, поэтому нужно подождать пить, пока (пища) не спустится из желудка» (20, 328). Кроме этого, он не рекомендовал употреб-



лять питьевую воду сразу после интенсивных движений, после выхода из бани или же в самой бане (20, 321).

Питьевой режим Ибн Сина рассматривал в свете взглядов Гиппократ, утверждавшего, что «от воды напасти и блага, ибо ей принадлежит очень большая доля участия в установлении здоровья» (13, 238).

Ибн Сина считал холодную воду в умеренном количестве наиболее подходящей для здоровых и особенно вредным чрезмерное питье. Поэтому он советовал пить воду не залпом, а глотками, полагая, что вода лучше утоляет жажду, если ее пить из сосуда с узким горлом. «Знай,— писал ученый,— что вредно пить (воду) натошак, после физических упражнений и в особенности после бани на пустой желудок». Если неудержимо хочется пить, следует удовлетвориться свежим воздухом и полосканием рта холодной водой» (20, 238).

Далее Ибн Сина останавливается на некоторых особенностях питьевого режима, связанных прежде всего с народными традициями. Особое внимание он обращал на широко распространенный на Востоке обычай пить воду со льдом. «В летнюю пору главным наслаждением была вода со льдом. В 304/916 г. вновь назначенный визирь Ибн аль-Фуркат расходовал на угощение правящих — а день был очень жаркий — 40 тыс. ритлей льда» (Мец А., 1966). Ибн Сина считал воду со льдом наиболее подходящей для здоровья. Гиппократ был категорически против такой воды.

Очевидно, что такое противоречие объясняется различными традициями у разных народов. Известно, например, что «римляне имели обыкновение пить от времени до времени стакан теплой воды». «Обычай этот, составляющий непрременную принадлежность их (римлян.— Т. И.) диеты, показывает нам, насколько изменяются вкусы и обычаи, переходя из века в век, от одного народа к другому» (Литтре Э., 1978).

Особено важным в условиях пустынь и полупустынь Среднего и Ближнего Востока ученые-медики того периода считали создание специальных предписаний по очистке и обеззараживанию воды во время длительных путешествий.

Ибн Сина подчеркивал: «Поистине, от разнообразной воды путешественник может заболеть разными болезнями чаще, чем от разнообразной пищи». Особую опасность он видел в источниках со стоячей водой, которые, как он мог наблюдать, нередко подвергались

«гниению». Гниение Ибн Сина считал источником возникновения невидимых веществ, вызывающих «заразные болезни» (20, 371), и предлагал способ ее очищения путем кипячения. Другим оригинальным способом обеззараживания воды, предложенным Ибн Синой, является добавление к ней веществ, традиционно относящихся к продуктам питания. «Очень мутную воду,— советовал он,— надо заесть чесноком. А лук является одним из средств, устраняющих испорченность разной воды. Поистине он является териакком для нее..., так же, (как) и чеснок» (20, 372). Такая рекомендация представляет особый интерес, потому что современники Ибн Сины в своем большинстве разделяли мнение, согласно которому употребление чеснока и лука являлось нарушением светских приличий — дурным тоном. Ныне известно, что обеззараживающие свойства чеснока и лука объясняются содержанием в них фитонцидов.

Предлагались и такие простые, доступные способы очищения воды, как фильтрование ее через пористую глиняную посуду и способ употребления воды через фидам-вуаль (20, 371—372). Последний способ был широко распространен в Средней Азии еще в доисламские времена и являлся религиозно-культурным атрибутом жизни зороастрийцев-огнепоклонников. Согласно их представлениям, вода, как и огонь, обладала сакральной чистотой. Поэтому ее нельзя оскорблять дыханием и следовало пить через специальную вуаль. Ибн Сина использовал это культовое предписание с целью очищения воды.

Все эти рекомендации Ибн Сины способствовали предупреждению распространения болезней.

Фруктовым сокам отводилась особая роль. Помимо охлаждения организма, они имели еще питательную силу и обладали свойствами, соответствующими фруктам, из которых готовились. Например, считалось, что «сок граната всегда укрепляет людей с горячей натурой. Питье, смотря по тому, горячее ли оно по естеству или холодное, иногда укрепляет одну категорию людей и ослабляет другую» (20, 255).

Средние века в истории народов Средней Азии отмечены таким событием, как изобретение аль-кеголя,— небывалым доселе расцветом виноделия и катастрофическим ростом пьянства, запретом на употребление вина, вакхическим бунтом мыслителей-еретиков и, наконец, первыми попытками научно объяснить вред пьянства и, тем самым, бороться с ним, раскрывая пагуб-

ные последствия воздействия алкоголя на организм человека.

Употребление алкогольных (от араб. «аль-кеголь» — «самое изысканное») напитков в эпоху Возрождения, несмотря на запрет ислама, было распространено повсеместно, что, по всей видимости, связывалось с широким культивированием винограда. Вопросам употребления и хранения вина посвящены работы многих представителей медицины восточного Возрождения. Наряду с этим рассматривается и вред, вызываемый алкогольными напитками, — вином и пивом. Например, Маймонид предостерегал: «Люди ищут опьянения, не зная страшного вреда от него» (31, 1096).

Наиболее значительной политической реакцией на рост пьянства в халифате был наложенный Кораном запрет на употребление вина. Очень часто этот запрет объясняют особенностями климата Аравии. На решающую роль климата в распространении пьянства указывал еще Монтескьё, считавший, что «закон Магомета», запрещающий пить вино, является законом самого климата Аравии, ибо известно, что вода и до Магомета была обычным напитком арабов». Монтескьё ошибочно полагал, что «пьянство распространено по всей земле в прямом отношении к холоду и сырости климата. Двигаясь от экватора к нашему полюсу, вы увидите, что пьянство возрастает вместе с градусами широты». И отсюда он сделал вывод: «Естественно, что там, где употребление вина противно климату, а следовательно, здоровью, злоупотребление им наказывается строже, чем в странах, где дурные последствия пьянства невелики как для личности, так и для общества» (163, 356).

Несостоятельность подобных утверждений обнаруживается при первом же знакомстве с историей употребления вина в Арабском халифате и в возникших после его распада мусульманских государствах и империях. Впрочем, для этого достаточно ознакомиться с эволюцией отношения к вину самого законодателя нравов на Востоке — Мухаммада. Известно, что Коран, который поначалу рассматривал вино как божественный дар — «напиток пьянящий» (16 сура, 69 стих), впоследствии стал предостерегать верующих от опасностей, таящихся в вине и игре (2 сура, 216 стих и 4 сура, 96 стих); в конце концов на вино и азартные игры был наложен запрет<sup>12</sup> (5 сура, 92 стих).

<sup>12</sup> Запрет Мухаммада на употребление вина не был новинкой, ибо и ранее предпринимались подобные попытки. Так, в Китае

Нетрудно заметить, что Мухаммад в своем запрете на употребление вина руководствовался вовсе не особенностями климата, а стремлением устранить неожиданного конкурента в господстве над душами людей, каким становилось вино. Пропадала острота борьбы за веру и последователям Мухаммада оставалось только почитать на лаврах с фиалом вина, коротать время за азартными играми. В таких условиях запрет на вино был политическим актом.

Однако Мухаммад не мог предвидеть, что именно этот запрет спустя несколько веков явится поводом для еретических выступлений, вакхического бунта Ибн Сины и его последователей. Известный историк литературы Дж. Дармстетер в книге «Происхождение персидской поэзии» отмечал, что «застольные песни Европы — песни пьяниц; здесь же (на мусульманском Востоке.— В. И.) — это бунт против Корана, против святош, против подавления природы и разума религиозным законом... Еле прикрытое богохульство не могло ускользнуть от взора инквизитора и обвинения в нечести сыпались на Ибн Сину» (99, 39).

Социально-политический взгляд на вино, присущий Ибн Сине как никому из его современников, в значительной степени определил место мыслителя в мусульманском обществе. Ересь его была страшна для церковников прежде всего тем, что он не отрицал бога, а видел в нем инфантильное существо, не способное влиять на земные дела<sup>13</sup>.

Именно в этом философско-мировоззренческом контексте следует понимать вакхический бунт мыслителей восточного Возрождения IX—X вв., вдохновителями которого были такие гении, как Ибн Сина и Омар Хайям. Сегодня мы ясно осознаем, что этот бунт не имеет ничего общего с пьянством. В этой связи с особой убедительностью звучат слова Омара Хайяма в повести Я. Ильасова «Заклинатель змей»: «Если кто-нибудь через сто или тысячу лет назовет меня беспечным гулякой, поэтом пьянчуг, пусть знает: я плюю ему в глаза.

---

за 2300 лет до н. э. был издан эдикт, запрещавший под страхом смерти употреблять вина. Древние греки, например, зная о пагубном действии вина, спаивали рабов и водили их по улицам города в назидание молодым грекам: пытаюсь, тем самым, вызвать у них отвращение к пьянству.

<sup>13</sup> О религиозно-философских воззрениях Ибн Сины см.: Лей Г. Очерк истории средневекового материала. М., 1962. С. 104—118.

Отсюда. Вот с этого места. Попадись он в наше время, посмотрели бы мы, что из него получилось» (403).

В этих словах, содержание которых синтезировано из замечательных рубаи Хайяма, заключена важная историческая правда об истинных социально-политических корнях вакхического бунта мыслителей восточного Возрождения. Об этой правде мы сегодня обязаны помнить, изучая историю культуры, чтобы не впадать, подобно святошам времен Ибн Сины, в тупой максимализм.

Суть вакхического бунта мыслителей восточного Возрождения состояла вовсе не в том, чтобы весело наполнить чаши и выпить за здоровье науки, а в том, чтобы выплеснуть их в лицо (как это особенно блестяще делал Хайям) фанатикам, лицемерам, ханжам, готовым за одну букву любого идеологического атрибута власти продать культуру собственного народа, предать анафеме его обычаи и традиции.

Политическая оппозиция усматривается и в грустной иронии Ибн Сины, звучащей в его обращении к современникам: «Вино должны пить мудрец, шах и бродяга, а если ты не из их числа, не пей, а иначе исполнишь желание врагов» (213). За этими словами мысль большой социальной глубины, которая требует пояснения с учетом исторической ситуации, в которой она была высказана. В качестве пояснения приведем отрывок из поэмы «Диалоги о здоровье», в котором данное высказывание Ибн Сины интерпретировано следующим образом:

Вино — шараб — сок винограда,  
Для мудреца оно награда  
За то, что видит мир насквозь  
(Вино в нем умеряет злость).  
Оно полезным будет шаху,  
Когда он в страхе шлет на плаху.  
(молитву про себя творя),  
Мыслителя и бунтаря.  
Не повредит вино бродяге.  
В его бессмысленном пути,  
Поможет дух перевести  
Глоток надежды и отваги  
Вино для тех, в ком зреет боль,  
(как будто в рану сыплют соль),  
Тоска по истине, гнет власти,  
Потребность в хлебе и участие.  
Мудрец, шах и бродяга — вот  
Те, кто вино как воду пьет,  
Но если не из их числа,  
Вино не пей — слетишь с седла.

Я все сказал, налей вина,  
Душа моя с утра больна<sup>14</sup>.

Уделяя значительное внимание вопросам, связанным с употреблением вина, Ибн Сина избегал однозначных оценок, безапелляционных предписаний, но при этом с поразительной деликатностью делился со своими современниками знаниями о патологических типах поведения и связанных с ним последствиях, как бы предлагая людям самим сделать выбор и при этом подготавливая их к последствиям этого выбора.

Особый интерес представляют попытки мыслителя раскрыть механизм патологии, возникающей как следствие употребления вина. Этому, отчасти, посвящен малоизвестный тракт «Сийасат-ал-бадан ва фадаил аш-шараб ва манафиуху ва мадарруху» («Управление телом, о достоинствах вина, его пользе и вреде») <sup>15</sup>.

Особенно интересны в этом трактате рассуждения о соотношении функций сердца и мозга, которые восходят к Аристотелю. Первым на эту связь указал великий философ-материалист Л. Фейербах. Он писал: «Для Аристотеля мозг является внутренним органом, который беднее всего кровью и холоднее всего; поэтому назначение его состоит только в том, чтобы умерять жар сердца, которое является средоточием и источником жизни, ощущения и движения: и так как человек имеет самое горячее и самое богатое кровью сердце, то он имеет и самый большой мозг по отношению к общему весу тела». И далее: «Знаменитый арабский врач и философ Авиценна нашел себе опору в проводимом Аристотелем различии, согласно которому чувственная сила коренится в сердце, но обнаруживается в мозгу» (219, 513).

В трактате о «Управлении телом» об этом сказано так: «Природа духа уравновешена, но иногда сдвигается со своего места: если произойдет поднятие к мозгу, дух умирает». И далее: «Свойства вина противоположны свойствам духа: подвижное, горячее, жесткое, жидкое, сухое, стягивающее и не липкое. Блаженство тела

<sup>14</sup> Отрывки из поэмы опубликованы в кн.: Исхаков В. И. Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники. Ташкент, 1987.

<sup>15</sup> Существуют пять списков «Сийасат-ал-бадан», в том числе одна рукопись в ИВ АН РУз (№ 2385/XLIX). Остальные списки хранятся в константинопольских библиотеках. Ташкентская рукопись, переписанная в 1075—1664 гг. и довольно хорошо сохранившаяся, издана в узбекском переводе Э. Талабова (1972).

и духа возможно лишь при употреблении небольшого количества вина. У пьяного человека теряются ум, стыд и терпеливость. Поскольку человек теряет эти достоинства, он теряет человечность».

Мыслитель тем самым предостерегает: вино способно разрушающе действовать на мозг.

С точки зрения современной физиологии эти взгляды, безусловно, ошибочны и свидетельствуют о том, что Ибн Сина опирался на наивные и схематичные учения своих предшественников. Однако здесь важно другое: настойчивое стремление врача-философа создать систему взглядов, в которой понимание здоровья и болезни, причин и условий, их вызывающих, было бы построено на одних и тех же принципах и могло подтвердить предположение о разрушающем действии вина на мозг человека.

Значение этого трудно переоценить еще и потому, что до Ибн Сины вред, причиняемый организму вином, в основном связывали с некоторыми их сортами и выдержкой (15, 83). Вместе с тем Гиппократ широко использовал вино в диететике. Гален считал вино тераком в токсикологии.

Определив вино как яд, Ибн Сина, тем самым, вписал важную страницу в историю борьбы с пьянством. И неслучайно, что много веков спустя, в борьбе против пьянства в России обращались к авторитету Авиценны. Так, в журнале «Деятель» (1904 г.) была опубликована статья «Средневековый ученый Авиценна и рекомендуемое им лечение пьяниц», где приводятся несколько любопытных рецептов тонизирующих отваров из фармакопей ученого, однако, к сожалению, ничего не говорится о его замечательных догадках о том, что вино приводит к «потере человечности».

Таким образом, представления медиков восточного Возрождения об основах питания здорового человека включали в себя уравнивание пищи по качеству и количеству, режим питания, соблюдение требований о совместимости и последовательности приема пищевых продуктов, правила приема воды и напитков.

### **Колесо жизни (ветви)**

Как глаз на расплывающийся мир  
Свободно налагает перспективу  
Воздушных далей,  
Облачных кулис,  
И к горизонту сводит параллели,

Внося в картину логику и строй,—  
Там разум среди хаоса явлений  
Распределяет их по ступеням  
Причиной связи, времени, пространства  
И укрепляет сводами числа

*М. Волошин*

Знание свойств каждого продукта позволяло медикам управлять процессом пищеварения и поддерживать постоянство мизаджа человека в зависимости от его индивидуальных особенностей, возраста и времени года. Это управление здоровьем имело четкую направленность. «Сохранение здоровья,— писал Ат-Табари,— надо рассматривать с двух точек зрения. Одна из них — это питание, соответствующее возрасту человека и времени года, в котором он живет, его привычкам, специально подобранные по вкусу блюда и напитки, благодаря которым растет, развивается его тело». Вторая точка зрения — «изгнание излишков и вредных веществ, от питания возникающих. При этом на тело человека благотворно влияют природное тепло, солнце, ветер» (4, 26).

Таким образом, цель, которую преследовали ученые-медики, выдвигая ведущее значение питания в сохранении и укреплении здоровья, могла быть достигнута лишь при соблюдении основ рационального питания с учетом возраста, климата (времени года) и целого комплекса гигиенических мероприятий, способствующих процессу пищеварения и выведению излишков из организма.

Питанию с учетом возраста придавалось особенно большое значение, так как считалось, что именно оно предохраняет в детстве и в зрелом возрасте от болезней, а также предупреждает преждевременное старение.

Большой вклад в разработку рекомендаций по питанию детей внесли Али Аббас, Ар-Рази и Ибн Сина. Особое внимание ученые уделяли вопросам питания в раннем возрасте. Это, по-видимому, было связано с особенностями детской краевой патологии в условиях жаркого климата.

Традиция продолжительного грудного вскармливания младенца материнским молоком не может рассматриваться как явление региональное, так как в различные периоды истории она бытовала почти у всех народов. Однако первая попытка показать решающее значение этой традиции для здоровья ребенка была пред-



принята известным среднеазиатским ученым-медиком Ибн Синой.

Мыслитель из Бухары в своем оригинальном исследовании, которое он назвал «О воспитании» (раздел I т. «Канона врачебной науки»), выступил против распространенного в то время мнения, что материнское молоко вредно для здоровья ребенка. За этим мнением стояли такой признанный авторитет античности, как Соран Эфесский, и практика привлечения кормилиц во всем древнем мире. Как свидетельствует известный русский историк медицины С. Г. Ковнер, согласно древнеиндийским гигиеническим рекомендациям «на десятый день после рождения младенец получает имя и соответствующую его касте кормилицу» (129, 80). Менее категоричны, но созвучны мыслям Сорана Эфесского предписания религиозно-законодательного кодекса мусульман Корана, где сказано: «Если родители с общего согласия и совета захотят отнять от кормления грудью матери, на них не будет греха... И если захотите поручить ваше дитя кормилице, то не будет на вас греха, как скоро вы будете верно платить» (2 сура, стих 23).

Мнение Сорана в той или иной степени разделяли и такие известнейшие врачи восточного средневековья, как Ар-Рази и Али Аббас. Это, видимо, связано еще и с тем, «что в средние века в культурных исламских кругах акушерство и детские болезни были не в руках врачей, а вплоть до отнятия младенца от груди считались исключительно привилегией повивальных бабок и кормилиц» (1, 3).

В отличие от Сорана Эфесского, своих предшественников и современников, Ибн Сина, говоря о вскармливании новорожденного, выступал против сложившегося в древнем мире мнения о необходимости «института кормилиц». Он утверждал, что ребенка «надлежит кормить молоком матери» и приводил убедительные аргументы в пользу этого. В области физиологии Ибн Сина опирался на опыт Галена, который, в частности, считал, что «до рождения, находясь в утробе матери, мы обыкновенно питаемся кровью, а источник молока — кровь, слегка подвергшаяся изменению в грудях. Таким образом, дети, которых питают материнским молоком, получают самую подходящую «естественную пищу» (12, 24).

Переосмысливая сказанное Галеном, Ибн Сина, ссылаясь на свой практический опыт, отмечал, что именно

эта близость молока и крови приносит пользу, которая заключается, по его словам, в «предотвращении различных страданий». Это замечательная догадка Ибн Сины о барьерной функции материнского молока может быть по достоинству оценена лишь с позиций современной науки. Уже в начале XX столетия русский педиатр И. В. Троицкий решительно высказался за то, что хотя «начала, благотворно влияющие на детский организм (энзимы, алексины, антитоксины), имеют значение и при вскармливании ребенка молоком чужой женщины, но отождествлять оба вида питания нельзя, говорить, что хорошее молоко кормилицы делает не меньше, чем грудь матери, нет никакого основания для сравнения» (217, 3). Сегодня нам уже известно, что «материнское молоко биологически приспособлено для создания наилучших условий правильного развития ребенка, начиная с самого рождения, и защиты его от инфекции в том периоде, когда он сам еще не может вырабатывать в достаточном количестве иммунные тела» (210, 21).

Еще долгое время после Ибн Сины мнение о пользе материнского молока не разделялось врачами. Достаточно сказать, что крупнейший педиатр европейского средневековья Павел Багеллярд (ум. в 1492 г.), несомненно знакомый с «Каноном», тем не менее не принял доводов Ибн Сины и предпочитал кормилицу матери, делая при этом исключение лишь для бедных. «Если же ребенок беден,— говорил он,— его должна вскармливать своим молоком сама мать» (134, 303).

Многие европейские философы эпохи Просвещения решительно выступали против кормилиц: «Женщину,— писал Жан Жак Руссо,— питающую свою грудь чужого ребенка вместо своего, можно считать дурной матерью» (216, 12). Однако это были идеи этического характера, направленные, прежде всего, на «воспитание человечества», далекие от мысли Ибн Сины о «предотвращении страданий». Это были даже мечты о будущем, когда, как писал социал-утопист XVIII в. Морелли, «матери сами будут кормить своих детей, если это позволит им здоровье» (164, 108). И. В. Троицкий, осуждая практику привлечения кормилиц, отмечал: «Институт кормилиц, с социальной точки зрения, величайшее зло уже по одному тому, что в жертву приносятся наиболее здоровые дети в интересах слабого, изнеженного, вырождающегося поколения» (216, 12).

Однако, мысля прежде всего как врач, Ибн Сина в

своих рассуждениях отнюдь не требовал полного отказа от кормилицы. Подчеркивая исключительную полезность материнского молока, он отказывался от него в случае, если мать «слаба» (больна) и молоко ее «испорчено». Это в общих чертах близко к современному пониманию вопроса — мать не кормит своего ребенка, когда состояние ее здоровья не позволяет это сделать. В настоящее время известно, что противопоказаниями к кормлению грудью являются «тяжелые формы психических заболеваний, злокачественные опухоли, тяжелые эндокринные расстройства, декомпенсированные пороки сердца, тяжелые болезни кровеносных органов, токсические состояния, декомпенсированные и открытые формы туберкулеза» (210, 29).

Из этого перечня противопоказаний к кормлению грудью древние, как следует из «Канона» Ибн Сины, обращали главное внимание на психические расстройства, что объяснялось явным проявлением последних. Единственное противопоказание к кормлению грудью в связи с заболеванием кормилицы Ибн Сина заимствовал из Корана: «Посланник божий — да благословит его Аллах и да приветствует — запретил (нанимать) в качестве кормилиц бесноватых женщин» (20, 301).

Что касается продолжительности срока кормления, то здесь, вероятно, Ибн Сина исходил прежде всего из рекомендаций Корана: «Родительницы грудью кормят своих детей полные два года» (2 сура, 33 стих). Коран ограничил срок кормления грудью, так как у арабов в доисламские времена «отнятие от груди происходило поздно, на третьем, четвертом, даже на пятом году ребенка» (142, 263). Это ограничение, видимо, не очень соблюдалось. Так, у мусульман-сартов уже в начале XX в. кормление грудью продолжалось, как правило, более двух лет (138, 170). Подобное явление отмечается и ныне в сельских местностях Средней Азии и Казахстана. Впрочем, говорить, что длительное кормление грудью характерно для восточных народов, будет неверно хотя бы потому, что Гален также рекомендовал грудное вскармливание до трех лет (12, 28), а Соран Эфесский — до двух (215, 30). Таким образом, тенденция к длительному, по сравнению с современными требованиями (9 месяцев), вскармливанию, характерна для древнего мира вообще.

Ибн Сина весьма свособразно определял время введения прикорма ребенка — период появления передних

зубов, хотя существовало точное время прикорма — 6 месяцев.

«Естественный период кормления — два года. Если у ребенка появляется аппетит к чему-нибудь другому, кроме молока, то надо давать постепенно и не понуждать его. Когда появляются передние зубы, нужно постепенно переходить к более плотной пище, исключая твердые для жевания пищи. Нужно начинать с хлеба, жеванного кормилицей. Затем дают хлеб с водой и медом, который можно заменить вином или молоком. Ни в коем случае не нужно кормить досыта. Лучше всего кормить ребенка после купания. В дальнейшем, когда ребенок отнимается от груди, то переходят к чему-либо вроде каши и легко усвояемого мяса. Нужно, чтобы отнятие от груди происходило постепенно, а не вдруг, сразу» (20, 303).

Этот возраст был определен еще Сушрутой, рекомендовавшим в качестве прикорма рис. Этому же сроку придерживался Соран Эфесский. По мнению Г. Н. Сперанского (1958), прикорм следует вводить в возрасте около 5 месяцев, так как именно в это время у ребенка появляется потребность в большом количестве белка, углеводов в виде крахмала и минеральных солей, особенно калия, кальция, железа и фосфора.

В связи с тем, что передние зубы, как правило, начинают формироваться между 5 и 6-м месяцами (окончательно прорезываются в 6—8 месяцев), с современной точки зрения рекомендация Ибн Сины более логична, чем Сушруты и Сорана, и почти совпадает с тем сроком, который устанавливается современными авторами.

Однако нельзя согласиться с советом Ибн Сины использовать в качестве прикорма хлеб, жеванный кормилицей, и вино, хотя, возможно, что за советом кормить ребенка пережеванным хлебом стоит мысль о лучшей усвояемости последнего. Что касается вина, то уже Аристотель писал, что вино может повлечь за собой заболевания и должно быть исключено из числа питательных для детей веществ (Советов С. Е., 1960). Вероятно, под вином для прикорма детей подразумевался особый сорт виноградного сока. М. Э. Эфендиев (1952) указывал, что в ряде случаев слово «шароб» у Ибн Сины означает не вино, а разновидность виноградного сока. Иначе как понять утверждение Ибн Сины в другом разделе «Канона», что «питье вина детьми похоже на добавление к огню сухих дров».

Отнятие ребенка от груди при постепенном расширении его питания, по мнению современных специалистов, не представляет затруднений. Однако считается, что «иногда лучше удалить мать из дома на это время» (20, 34). Ибн Сина предлагал в этот момент отвлечь ребенка «кушаньем, изготовленным в виде желудей из хлеба и сахара». Иначе говоря, сделать для ребенка вкусные желуди в виде игрушек, чтобы исключить у него отрицательные эмоции в момент отнятия от груди.

По мнению известного русского историка медицины С. Г. Ковнера, «самый лучший и важнейший отдел в сочинении Али составляет его гигиена и диететика». И хотя «ему (Али Аббасу.— Т. И.) пришлось заплатить дань предрассудкам своего времени..., нужно отдать справедливость его превосходным диетическим предписаниям по отношению к детскому возрасту» (130, 62).

Специальный раздел в его известной книге «Китаб аль-малики» называется «Отнятие ребенка от груди». В нем говорится, что к моменту отнятия ребенка от груди он начинает говорить, чаще всего это происходит к концу второго года жизни. В это время необходимо строго следить за питанием. Следует начинать давать легкую пищу, например хлеб в виде кашицы, мясо цыпленка, молоко с сахаром и миндальным маслом. Сокращать кормление грудью нужно постепенно, нельзя прекращать кормить резко. Так же постепенно надо увеличивать долю твердой пищи в рационе ребенка, пока эта доля не будет соответствовать необходимому количеству пищи, и только тогда можно прекращать кормить грудью. Отнятие ребенка от груди нужно проводить в зависимости от времени года. Не следует этого делать в жаркие дни летом и в морозные дни зимой (1, 13). Али Аббас давал рекомендации о содержании белковой диеты при отнятии от груди, назначал достаточно легко усвояемые продукты и пропорциональное сочетание белковой и крахмалистой пищи.

Особенности экономики Арабского халифата и, прежде всего, развитие ирригации способствовали тому, что основу питания большинства населения составляла крахмалистая пища. В таких условиях диета детей раннего возраста, предложенная Али Аббасом, явилась важным вкладом в предупреждение некоторых детских заболеваний и, прежде всего, квашиоко́ра. Эта болезнь в наши дни встречается в ряде районов мира (Африка, Центральная и Южная Америка, Индия, Индокитай), где основной пищей служат злаковые — крах-

малыше продукты. Болезнь развивается обычно после отнятия ребенка от груди, особенно при резком переходе (без предварительного прикорма) к кормлению пищей взрослых.

Квашиоркор (местное африканское название, означающее «золотой мальчик» или «красный мальчик») — белково-калорийная недостаточность питания, злокачественное расстройство питания — патологическое состояние, развивающееся у детей раннего возраста вследствие белковой недостаточности питания и характеризующаяся задержкой физического развития, гипоальбуминемией, распространенными отеками, диспигментацией кожи, нарушением кишечного всасывания и психическими расстройствами.

Вопросам питания «людей, достигших возмужалости», ученые восточного Возрождения придавали особое значение, так как это не просто следующая возрастная группа, а люди, говоря словами Ибн Сины, «занятые полезной деятельностью», т. е. активно участвующие в общественной жизни.

Здоровье «людей, достигших возмужалости», как утверждал Ибн Сина, зависит, от правильного сочетания режимов питания, движения и сна. Сон и физические упражнения, по утверждению ученых, должны содействовать лучшему усвоению пищи и эвакуации ее «излишков», скапливающихся в процессе пищеварения, а максимальная эвакуация этих излишков из кишечника предотвращает ее загнивание. Говоря современным языком, все предпринятые меры должны предотвратить эндогенную интоксикацию, которую, по мнению ученых Востока, вызывают эти излишки.

Продукты питания, которые Ибн Сина выбирает как наиболее необходимые для сохранения здоровья людей, достигших возмужалости, в большинстве своем были широко доступны. Так, в «Каноне» и «Урджузе» Ибн Сина рекомендует здоровому человеку употреблять «такую пищу, как мясо козленка, маленьких телят, барашка, очищенную от сора пшеницу, собранную со здорового поля; сласти, соответствующие его натуре». Из фруктов «инжир, очень спелый, и виноград, а также финики в тех городах и местностях, где они обычны» (20, 322—323). Остальные продукты, по мнению Ибн Сины, относятся либо к лекарствам, либо к ядам.

Однако для объективной оценки рекомендаций Ибн Сины необходим исторический подход. Так, советуя людям, достигшим возмужалости, мясо, Ибн Сина воздер-

живался от рекомендации им молока, видимо, потому, что в период господства арабов корова почти всюду уступила место овце. Разведение крупного рогатого скота повсеместно замещалось разведением мелкого скота.

Преобладание в рационе питания крахмалистой пищи рассматривалось учеными-медиками восточного Возрождения как серьезный источник патологических состояний в зрелом возрасте, говоря современным языком, как своеобразный фактор риска. В работе «Книга о полезностях продуктов питания и о путях предотвращения их вреда по советам виднейших врачей и ученых» Ар-Рази посвятил целую главу детальному разбору возможного вреда от употребления различных сортов хлеба. Он, в частности, писал: «Я должен сказать о том, что привычка употреблять хлеб... имеет свои вредные стороны. Поэтому следует периодически разнообразить употребление белого и черного хлеба, чаще употреблять хлеб из непросеянной муки, сочетать употребление пресного хлеба с хлебом, изготовленным на дрожжах, включать в употребление хлеб, испеченный в печи, тандыре, в горячей золе и т. д.», и далее «следует предпочтению отдавать хлебу из непросеянной муки» (6, 4).

Все это весьма рациональные и важные рекомендации, но главным, на наш взгляд, является совет отдавать предпочтение непросеянной муке, которая не только лучше усваивается (как это отмечает Ар-Рази), но и содержит тот минимум белка и витаминов (как нам теперь известно), которые может дать хлеб — основной продукт питания населения Арабского халифата. Убеждение в полезности хлеба из непросеянной муки Ар-Рази, очевидно, выводил из опыта народа, размышлений предшественников, собственной интуиции. Его авторитет должен был способствовать распространению этого убеждения в среде врачей той эпохи.

Сласти были наиболее распространенным видом пищи в тот период. Они «являлись апогеем всех праздничных пиршеств, причем и внешне они также приготавливались с величайшим искусством — из сахара строились целые дворцы, украшавшие столы» (161, 312). Объяснялось это тем, что всюду, где это было возможно, культивировался сахарный тростник.

Культура винограда была распространена особенно широко и, видимо, прежде всего поэтому Ибн Сина советовал употреблять его. «Названия сортов винограда

были частью народные, как например, «коровий глаз», «сахар», «кончики пальчиков монашки», «бутылочки», но чаще всего обозначали место происхождения сорта: мулахитский, ждурохитский, славянский» (161, 337).

Инжир (фиги) Ибн Сина рекомендовал, учитывая его полезность, и потому, что он был очень дешевым и употреблялся в пищу простым народом, а «благородные» относились к этим плодам с презрением (161, 269).

Рекомендуя финики, Ибн Сина оговаривает, что питаться ими следует там, «где они обычны». Еще в VII—VIII вв. они были мало известны в Средней Азии, но уже в IX—X вв. ежегодный вывоз фиников из Кермана в Среднюю Азию составлял груз, навьюченный на 100 тысяч верблюдов (108, 70).

Разделяя сложившееся мнение о продуктах питания, Ибн Сина полагал, что «среди пищевых лекарств есть такие, которые ближе к лекарствам, и такие, которые ближе к пище как и сами пищевые вещества, из коих некоторые ближе к веществу крови, как (например) сиропы, яичный желток, мясной сок, некоторые от нее несколько дальше, например, хлеб и мясо, а некоторые много дальше, как (например) лекарственная пища» (20, 186).

Под лекарственной пищей Ибн Сина подразумевал овощи и фрукты:

166. И овощи, которые, однако, особенно полезны для больных.
170. Они способны вызвать аппетиты, и потому лекарством часто служат.
171. Лекарство — пища, но она же — яд.

Разумные и вполне приемлемые для нынешнего дня рассуждения о лекарственных свойствах пищи приводят, тем не менее, Ибн Сину к ошибочному выводу предельно уменьшить в рационе питания здорового человека прием фруктов и овощей.

Рацион питания пожилых в силу их возрастных особенностей устанавливался на основании представлений об эволюции соков организма в процессе жизнедеятельности. Существовало убеждение, что с возрастом «теплота начинает уменьшаться вследствие поглощения окружающим воздухом ее материи, то есть влаги. (В этом воздухе) способствует прирожденная теплота.., и помогают душевные и телесные движения, необходимые в повседневной жизни, а также и бессилие естества (человека) постоянно противостоять этому» (20, 22). Таким образом, внешние и внутренние причи-



ны, воздействующие на организм, способствуют постепенному уменьшению влажности тела, что приводит к усыханию организма и постепенному его охлаждению. Отсюда один из главных принципов сохранения здоровья — предохранение организма от усыхания.

Одной из внутренних причин усыхания и охлаждения организма считался процесс загнивания и изменения влажности тела, поэтому вся диететика пожилых была направлена на устранение процессов загнивания и быстрого уменьшения влажности тела (дегидратации организма).

Таким образом, причины «усыхания тела» определяли подход к старению как к процессу, которым можно управлять с помощью гигиенического режима, сочетающего режимы сна, питания и движения.

Режим питания для «подвинутых в годах» Ибн Сина, подобно многим древним авторам, строил на ограничении в еде, особенно за счет тяжелой жирной пищи. Он отмечал: «Когда человек уже в годах, его тело не будет принимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует столько есть, сколько он привык (есть раньше), а должен (количество еды) уменьшить» (20, 330). Этот взгляд на питание людей преклонного возраста до сих пор не потерял своей актуальности.

Ибн Сина рекомендовал «делить пищу подвинутого в годах» на небольшие порции и питать его два или три раза сообразно с пищеварением, его силой и слабостью. «В третьем часу<sup>16</sup> надо кушать хорошо приготовленный хлеб с медом, а в седьмом часу, после бани, то, что смягчает естество, о чем мы еще упомянем. Затем, после этого, под вечер, нужно принять хорошо питательную пищу» (20, 351). Следовательно, Ибн Сина точно устанавливает время приема пищи: в 8—9 часов — первый завтрак, в 12—13 часов — второй завтрак и «под вечер» — обед или, в нашем понимании, плотный ужин.

Значение рекомендаций Ибн Сины «подвинутым в годах» питаться регулярно трудно переоценить, особенно если вспомнить, насколько скудны в его время были познания в области физиологии пищеварения. Неслучайно даже признанный основоположник герок-

<sup>16</sup> Следует понимать через три часа после восхода солнца (20, 473).

мии (гигиены стариков) Гален не затрагивает вопроса о времени приема пищи (12, 195—200, 209—212).

Другая сильная сторона режима питания для «подвинутых в годах» по Ибн Сине — это мысль о необходимости создания индивидуальных режимов питания «сообразно с пищеварением» каждого отдельного человека. Молоко, например, отмеченное еще Галеном как универсальный продукт для стариков (12, 209—212), рекомендуется Ибн Синой только тем, кто его хорошо переносит (20, 352).

Спорным в режиме питания для «подвинутых в годах» может показаться ограничение в приеме пищи до трех и даже двух раз, тогда как сегодня существует убеждение, что старикам следует питаться не менее четырех раз в день. Скорее всего, в определении кратности приема пищи для «подвинутых в годах» Ибн Сина руководствовался опытом народа. Ведь до сих пор большинство населения Ирана и арабских государств питается не более двух раз в день (234, 28, 45).

Таким образом, Ибн Сина в режиме питания для «подвинутых в годах» по сравнению с существующими на Востоке традициями увеличивает число приемов пищи, приближаясь, тем самым, к современному пониманию вопроса. Хотя, согласно наблюдениям Л. Бине и Ф. Бурльера (1960), «практически... очень часто человек старческого возраста ест слишком обильно только один раз в день».

Спорной также может показаться рекомендация Ибн Сины «под вечер... принять хорошо питательную пищу». Однако в условиях систематических мусульманских (да и христианских) постов, когда принимать пищу разрешается лишь после заката солнца — «фатур», рекомендация Ибн Сины, вырабатывающая привычку питаться в вечерние часы, имеет известный смысл. В известном «Салернском кодексе здоровья» говорится: «Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков. Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо» (35, 5).

С современных научных позиций рекомендация Ибн Сины плотно ужинать непримемлема ни для старых, ни для молодых.

Пища «подвинутого в годах», по мнению Ибн Сины, должна быть «легкой» для усвоения и «влажной» по качеству. «Легкая пища,— отмечал он,— больше сохраняет здоровье» (20, 330). Влажная пища, по его представлениям, уменьшает усыхание организма, за-

медляя процессы старения. Для подтверждения своего мнения Ибн Сина ссылался на авторитет Галена. «Гален сказал,— отмечал он,— что влажная пища та, которая лишена всех качеств и как бы безвкусна, то есть ни сладкая, ни кислая, ни горькая, ни острая, ни вяжущая и ни соленая» (12, 332).

Определив основные качества пищи «подвинутых в годах», Ибн Сина рекомендовал им воздерживаться от всякой тяжелой пищи, образующей черную желчь и слизь, и от острых, горьких и сушающих (веществ), как например, маринады и специи (20, 351).

И сегодня пожилым людям рекомендуют почти то же самое, учитывая при этом особенности обменных процессов, а также возрастные морфологические и функциональные изменения в различных отделах пищеварительной системы и других органах и в целях уменьшения отрицательного влияния экстрактивных веществ. З. М. Аграновский и Е. А. Лебедева (1971) указывают, в частности, на необходимость ограниченного использования «острых блюд, соусов, маринадов и таких способов обработки пищи, которые влекут за собой перенапряжение пищеварительных желез» (20, 35).

В рацион питания «подвинутых в годах» Ибн Сина советовал включать хлеб, мед, овощи — свеклу, капусту, петрушку, лук порей, чеснок; фрукты — инжир и сливу; оливковое масло; молоко коз и ослиц; старое красное вино.

Хлеб и мед были традиционной пищей стариков со времен Галена, предпочитавшего, однако, чтобы их употребляли раздельно (12, 209). Существовали, правда, и противоположные мнения. Так, Цельс среди «продуктов, плохо усвояемых желудком», называл хлеб и мед (43, 83). Ибн Сина усматривал в хлебе «лучшее питательное вещество» (21, 660), а в меде — целебное средство, способствующее «открытию устья сосудов» и обладающее рассасывающим действием (21, 496—497). Иначе говоря, в пищевом рационе «подвинутых в годах» хлеб с медом являются лечебно-профилактическим средством в старости, которое полезно употреблять в утренние часы (20, 351).

Маймонид, в частности, для регулярного опорожнения желудка предлагал употреблять утром натошак медовую воду, утверждая, что мед вообще очень полезен в старости из-за большой согревающей способности (31, 1092).

Сегодня известно, что с хлебом человек получает не

только углеводы — «питательные вещества», о которых догадывался Ибн Сина, но и витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы, балластные вещества (189, 56); углеводы хлебных изделий из цельного зерна мало способствуют ожирению, повышению холестерина в крови, развитию атеросклеротического процесса (189, 30).

Мед как лечебно-профилактическое средство находит сегодня широкое применение при заболеваниях, которые принято относить к нозологии старости — это болезни печени, сердечно-сосудистые заболевания, абсцесс легкого, бронхоэктатическая болезнь, туберкулез, привычные алиментарные запоры, язвенная болезнь трофического типа, вялое заживление ран. Кроме того, мед преимущественно содержит фруктозу и поэтому его геронтогенное действие весьма незначительно.

Итак, современная оценка значения хлеба и меда в пищевом рационе лиц пожилого и старческого возраста подтверждает актуальность рекомендаций Ибн Сины, согласно которым «подвинутым в годах» следует употреблять эти весьма распространенные в Средней Азии продукты.

Идея вегетарианского стола диктуется на Востоке, прежде всего, Кораном, согласно которому в пищу желательно употреблять овощи (6, 142) и фрукты (2, 53). Несмотря на то, что в Средней Азии имеется огромное разнообразие фруктов и овощей, Ибн Сина включает в рацион питания для «подвинутых в годах» лишь немногие из них, но по количеству они составляют значительную долю рациона.

Включая в рацион питания «подвинутых в годах» овощи (свеклу, капусту, лук, чеснок) и фрукты (инжир и сливу), Ибн Сина отходит от схемы питания стариков по Галену, который ограничивался хлебом, медом, молоком и вином (12, 209—212). Из «Канона» видно, что Ибн Сина был заинтересован в «смягчающем действии» овощей и фруктов на «естество» органов пищеварения «подвинутых в годах» (20, 353). Свеклу он рекомендует в виде салата и супа-свекольника. В супе свеклу может заменить капуста. Включение в рацион питания «подвинутых в годах» этих овощей приводит, по мнению Ибн Сины, к тому, что «нет надобности употреблять... слабительное» (20, 352).

Сегодня само собой разумеющимся кажется включение в пищевой рацион пожилых свеклы и капусты. Свекла является одним из основных источников пекти-

новых веществ. Капуста относится к овощам, наиболее богатым клетчаткой. Таким образом, Ибн Сина не ошибся, включив в пищевой рацион «подвинутых в годах» именно эти овощи, особенно богатые, как мы сегодня знаем, балластными веществами. Возможно, что проявление свойств балластных веществ, которые Ибн Сина определял как «смягчающие», и привлекли его внимание к этим овощам. Действие балластных веществ на стареющий организм — это стимуляция секреторно-моторной деятельности кишечника, предупреждение запоров, активизация синтетической способности микрофлоры кишечника, способность придавать пищевым, а затем и каловым массам консистенцию и объем.

В петрушке, рекомендуемой в составе овощного салата, Ибн Сина усматривал средство, «очищающее почки и мочевой пузырь». Сегодня петрушка включена в группу овощей с очень высоким содержанием витамина С. Благодаря аскорбиновой кислоте она действует как регулятор холестерина обмена (189, 49).

Лук и чеснок действуют, по мнению Ибн Сины, «согревающе» и должны предупреждать преждевременное «охлаждение» в старости. Лук рекомендуется в небольшом количестве в виде добавки к овощному салату. Чесноку Ибн Сина придавал особое значение как средству предупреждения старости. «Если старики иногда употребляют чеснок и привыкают к нему,— писал он,— то это полезно для них» (20, 352). Эта полезная рекомендация была настоящей пощечиной общественному вкусу современников Ибн Сины, у которых употребление лука и чеснока считалось «дурным тоном» (234, 312). В сочинении Мухаммада Садык-и-Кашгари «Адабул-салихан» («Кодекс приличий на Востоке») прямо говорится, что «не надо есть... лук и чеснок, потому что пророк не ел этих овощей» (28, 28). Причина, по которой Ибн Сина «нарушает приличия», заключается, видимо, в том, что лук и чеснок, по его мнению, способствуют устранению закупорок у «подвинутых в годах» (20, 353). При этом он отдает предпочтение чесноку, указывая на то, что «чеснок полезен при вздутии живота, особенно в виде отвара с маслинами и морковью, который употребляют христиане» (21, 629). Возможно, что, выступая против «приличий» современного ему общества, Ибн Сина, тем самым, отдавал дань гигиенической практике предков, живших в доисламскую эпоху,

ведь чеснок — исконно среднеазиатский продукт, родиной которого, по данным А. Декандоля, являются киргизские степи (100, 62).

Сегодня известно, что лук и чеснок в большом количестве содержат фитонциды, способствующие санации полости рта, а при ряде заболеваний — и желудочно-кишечного тракта. Для людей пожилого возраста значение фитонцидов, помимо их общих бактерицидных свойств, заключается и в нормализующем влиянии на кишечную микрофлору, особенно на ее синтетическую функцию, и на подавление гнилостной микрофлоры кишечника (189, 64).

Фрукты — инжир и слива — включены Ибн Синой в пищевой рацион «подвинутых в годах» подобно овощам «для смягчения вещества» (20, 352). Однако эта самостоятельная группа продуктов для «подвинутых в годах» имеет и свое специальное назначение.

Инжир Ибн Сина выделяет, наряду с виноградом и финиками, как фрукт с наименьшим лечебным действием, что обуславливает его незаменимость как продукта питания (20, 323). К тому же инжир был одним из самых дешевых фруктов того времени, а следовательно, и вполне доступным основной массе народа. Знать из-за дешевизны им пренебрегала (161, 312). Ибн Сина рекомендовал «подвинутым в годах» употреблять инжир как в свежем, так и в вяленом состоянии на протяжении всего года. Причем обязательно до еды, ведь инжир, по мнению ученого, «смягчает естество», способствуя, тем самым, хорошему пищеварению у «подвинутых в годах» (20, 352). В настоящее время доказано, что благодаря содержанию инулина (0,50 мг на 100 г съедобной части продукта) инжир нормализует секреторную и моторную функции желудка (189, 27).

Слива с древнейших времен считалась целебным средством с «послабляющим» действием. Задолго до Ибн Сины Квинт Серен Самоник отмечал, что когда «желудок себе позволяет задержку... Помощь и сливы дают, что Дамаском присланы славным» (36, 87). Ибн Сина, подтверждая мнение предшественников о «послабляющем» действии сливы, особо подчеркивал ее желчегонное свойство. «Сладкая слива,— писал он,— выводит желтую желчь сильнее всех прочих (фруктов)» (21, 99). Как считает современная наука, за счет содержания балластных веществ слива может влиять на моторную функцию желчевыводящих путей, стимулируя

процессы выведения желчи и препятствуя развитию застойных явлений в гепатобилиарной системе.

Итак, подбор овощей и фруктов для пищевого рациона «подвинутых в годах» производился Ибн Синой с учетом содержания в них балластных веществ, «смягчающих естество». Подобным образом ученый пытался целенаправленно бороться с возрастными функциональными расстройствами органов пищеварения «подвинутых в годах».

Оливковое масло, рекомендуемое Ибн Синой «подвинутым в годах», имело широкое распространение в Средней Азии благодаря расцвету торговли в странах Арабского халифата. По свидетельству Беруни, оливковое масло завозилось на верблюдах из Сирии, где его приготавливали из «черных спелых маслин» (11, 512). В пищевом рационе «подвинутых в годах» Ибн Сина отводит оливковому маслу роль приправы к овощному салату.

Сегодня, когда известно, что оливковое масло содержит сравнительно большое количество противосклеротических веществ — стеоринов (230—310 мг %), эта рекомендация ученого не вызывает возражений.

Особое место в пищевом рационе «подвинутых в годах» занимает молоко. Этот продукт до сих пор является повседневной пищей народов Передней Азии, Закавказья и Средней Азии. Его популярность у народов указанных регионов на протяжении многих веков поддерживали традиции религиозного аскетизма. В предании о ночной поездке Мухаммада в Иерусалим, в частности, рассказывается о том, что когда в «доме поклонения» пророку после молитвы были предложены три чаши: одна с медом, другая с вином, третья с молоком, — он выбрал из них последнюю (209, 78).

Ибн Сина не скрывает своего восхищения молоком и в несвойственной для него манере восклицает на страницах «Канона»: «Как хорошо сказал о молоке Руф, хотя ему и возражали!.. Тело усваивает молоко до его превращения (в кровь) вследствие близости (его) к крови» (20, 372). Это несколько общее представление о хорошей усвояемости молока как бы предвосхищает вывод И. П. Павлова: «Чрезвычайное значение молока как пищи, приготовленной самой природой, теперь в значительной степени уясняется. Мы можем узнать три существенных пункта, которые характеризуют молоко как совершенно исключительную пищу. Как мы знаем, на молоко изливается самый слабый желудочный сок,

а также самое малое количество панкреатического сока, по сравнению с другими сортами еды, когда они берутся в эквивалентном по азоту количестве. Таким образом, секреторная работа ради усвоения молока значительно меньше по сравнению со всякой другой едой» (179, 190).

Ибн Сину восхищает не только то, что он знает о молоке со слов предшественников и благодаря собственным наблюдениям, но нечто ему неизвестное: «У молока,— отмечал он,— есть (такие) соответствия с телами людей, причины коих непостижимы» (21, 372). Загадка молока, о которой писал Ибн Сина, вовсе не средневековая аллегория, а скорее научная гипотеза, нашедшая свое подтверждение сегодня, когда наука объяснила феномен молока. Известно, в частности, что для пожилых людей молоко необходимо как богатейший источник хорошо усвояемого кальция.

Ибн Сина не видел необходимости, без особых показаний, употреблять молоко в зрелом возрасте (20, 322—333), а «подвинутых в годах» предостерегал: «Что касается молока, то оно полезно для тех людей, кто охотно его пьет и не чувствует после его употребления натяжения в области печени и живота, и у него не появляются зуд и боли» (20, 352).

Следовательно, рекомендуя включить молоко в пищевой рацион «подвинутых в годах», Ибн Сина одновременно советовал учитывать индивидуальные особенности человека. Возможно, что в этом Ибн Сина опирался на опыт Галена, который писал: «Я знал одного старого крестьянина, который жил в сельской местности более ста лет, и основным его питанием было козье молоко, которое он иногда пил с кусочками хлеба, намоченными в нем, а иногда он смешивал его с медом... Однако известный мне человек, подражая ему (так как он думал, что молоко — причина его долгой жизни) все время страдал от молока вне зависимости от того, как он его готовил» (12, 210).

Сегодня принято считать, что молоко хорошо переносится и усваивается пожилыми людьми, при этом имеется в виду коровье молоко. Ибн Сина, в отличие от современных авторов, говоря о молоке для «подвинутых в годах», подчеркивал, что «более подходящим для них является молоко коз и ослиц» (20, 352).

Молоко ослицы Ибн Сина рекомендовал «подвинутым в годах» как пищу, «быстро проходящую в теле» (20, 352) и это действительно самое легко усвояемое



молоко (217, 47). Однако данные современной этнографии питания народов Азии позволяют заключить, что от употребления молока ослицы здесь давно отказались (234, 30). Причину отказа от этого молока следует, видимо, искать в нем самом. Рекомендую «подвинутым в годах» молоко ослицы, Ибн Сина, в частности, не учитывал, что оно выделяется в сравнительно малых количествах, резко изменяется при простом кипячении и легко подвергается порче (217, 47).

Все эти рекомендации ученых-медиков восточного Возрождения, вытекавшие из представлений об «усыхании» тела, во многом перекликаются с мнениями современных геронтологов.

Среди представителей медицины эпохи восточного Возрождения существовало также твердое убеждение, что пища должна соответствовать местности, погодным условиям и климатическим особенностям. Так, считалось, что «каждому роду жителей обитаемого мира присуща особая натура, соответствующая атмосфере его климата» (20, 13).

Временам года отводилась важнейшая роль в понимании механизмов взаимодействия человека с окружающим его миром. Устанавливалась тесная взаимосвязь четырех времен года и четырех соков тела человека. Считалось, что соки должны быть в состоянии гармонии, которая и обеспечивала сохранение здоровья. Смена же времен года, воздействуя на человека, изменяла это соотношение соков, так как «зимой в теле флегмы (слизи) проявление, а по весне приходит кровь в волнение. Желчь желтая преобладает летом, желчь черная — порой осенней, следом» (24, 42). Исходя из этого, ученые-медики стремились к урегулированию воздействия времен года с помощью определенного режима (сна, физических упражнений, пользования баней, питания).

Режим питания был направлен на изменение состояния внутренней теплоты, в зависимости от которой, по мнению врачей восточного Возрождения, находились все функции тела человека: холод способствует их угнетению, а жара — их активности. Следуя традициям античности, они разработали сезонное питание с учетом особенностей климата и бытовавших традиций.

Ат-Табари приводит один из характерных вариантов сезонного питания: «Осень холодная и сухая. Надо избегать все холодные и сухие блюда и напитки, есть все, что тепло и жидко, например, петушков, молодых

овечек, сладкий виноград, тонкие вина: надо избегать всего, что производит черную желчь... Летом тепло и сухо, летом надо избегать всех жарких блюд, напитков, лечебных средств, пряностей, избегать изобилия. Нужно есть холодные блюда, как например, варенную в уксусе телятину, откормленную ячменной мукой с соком незрелого винограда, яблоки с кислотой лимона, сливы, гранаты, летом надо есть сваренные всмятку яички. Приятно пахнущие сливы, овощи, фрукты, масла надо есть холодными. Зимой надо есть теплые блюда: годовалых ягнят, голубей, овощи, теплые пряности, жаркое, инжир, грецкие орехи. Весна наиболее уравновешенное время года. Здесь надо есть все средней умеренной силы, например, цыплята, куропатки, рябчики, вареные яйца, латук, дикий цикорий, гулявник, козье и овечье молоко» (4, 44).

Успех от соблюдения индивидуального подхода к питанию с учетом возрастных групп, соответственно временам года, возможен только в том случае, если пища хорошо усваивается и излишки ее полностью выводятся из организма. Все это может быть достигнуто только при соблюдении целого комплекса гигиенических мероприятий — физических упражнений, массажа, сна и бани.

Вопросам зависимости процессов пищеварения от физических упражнений отведено большое внимание в трудах большинства ученых эпохи восточного Возрождения, разработавших рациональные рекомендации, касающиеся двигательного режима в зависимости от принятой пищи. Так, в «Каноне» Ибн Сины, например, советам практического характера предпосылаются некоторые теоретические рассуждения, обосновывающие необходимость физических упражнений в связи с приемом пищи: «После каждого переваривания остается какой-то излишек. Естество (человека) старается выделить его, однако только выделения, произведенного естеством (человека), оказывается недостаточно, и в результате после каждого переваривания непременно остаются некоторые следы излишка... Физические упражнения при правильном соблюдении других режимов являются наиболее сильными факторами, предотвращающими скопление зачатков переполнения, вместе с тем они повышают приращенную теплоту и придают телу легкость, ...растворяют те излишки, которые ежедневно накапливаются» (20, 313—314).

Всячески осуждались физические движения после приема пищи, что, по мнению ученых-медиков восточного Возрождения, вредило процессу пищеварения в трех отношениях: сильно взбалтывало пищу, препятствовало пищеварению и способствовало тому, что пища, не успев перевариться, спускалась в нижние отделы кишечника (22, 72).

Массаж рассматривался как средство, дополняющее физические упражнения и тем самым также способствующее выделению излишков пищи. Например массаж «восстановительный», который Ибн Сина также называл «успокаивающим», предписывался для «рассасывания излишков, задержавшихся в мышцах и не успевших выделиться во время упражнений, и устранения (этих излишков), чтобы они не создавали утомленность» (20, 319).

Оздоровительное влияние сна также связывалось с пищеварением. Ат-Табари отмечал, что «сон после еды питает, укрепляет, так как когда человек спит, поверхность его тела охлаждается и природное тепло, распространенное по всему телу, собирается в желудке так, что желудок готов к пищеварению. Сон перед едой делает тело худым и высушивает его влагу» (4, 31). Наиболее здоровым считался глубокий сон, который наступает обычно после того, «как пища уже спустилась из верхних областей живота и последний успокоился от ветров в желудке и урчания».

К советам о сне примыкает ряд советов относительно влияния бани на пищеварение. В «Каноне» Ибн Сины сказано: «Баня (содействует) перевариванию питательных веществ. Сухая баня высушивает» (20, 197). Однако она может пойти во вред, если не следовать правилам последовательности, заключающихся в том, что «купание перед едой полезно, оно растапливает шлаки, выводит (их) через пот; купание после еды вредно, так как вызывает засорение» (22, 31).

Таким образом, теоретическими основами медико-гигиенических представлений ученых-медиков восточного Возрождения явилось обобщение знаний в этой области, накопленных в древнем и античном мире, их систематизация и осмысление в применении к условиям Арабского халифата, куда входила Средняя Азия. Среди этих знаний одно из важнейших мест занимали представления об усвоении пищи и роли питания в сохранении здоровья.

## Уроки здоровья (ветви)

Цветы и фрукты я для вас  
На стол изящно ставлю;  
Моралей ждете вы тотчас,—  
Вам свежих предоставлю.

Гёте. «Западно-Восточный диван»

В предыдущих разделах мы рассмотрели истоки возникновения и основные пути развития медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения. В настоящем разделе мы ставим целью показать, какими путями эти представления проникали в сознание масс, как в ту далекую эпоху осуществлялась связь прогрессивной научной мысли с жизнью.

Главным связующим звеном, благодаря которому было возможно распространение медико-гигиенических знаний, в том числе и о питании, являлась литература восточного Возрождения<sup>17</sup>, широко известная сегодня как «арабская». На арабском языке в тот период говорили жители халифата, на нем писали все образованные люди независимо от религиозной и этнической принадлежности. Вместе с тем многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов убедительно свидетельствуют о том, что арабская литература, лишь отдельными элементами восходя к словесному искусству древних арабов, развивалась в средние века под влиянием иранских, индийских и греческих литературных традиций.

Решающее влияние на формирование этой литературы главным образом оказали сочинения древних мыслителей по практически полезным знаниям. Например, имена Платона и Аристотеля, Гиппократ и Галена хорошо были известны просвещенным людям эпохи восточного Возрождения. В то же время здесь почти совершенно не были известны ни Гомер, ни великие драматурги Греции, ни древнегреческие лирики. Советский ученый-арабист И. М. Фильтишинский в фундаментальном труде «История арабской литературы» от-

---

<sup>17</sup> Своеобразие литературы эпохи восточного Возрождения как особого типа художественного творчества получило широкое признание с конца XIX в. В истории литературы она заняла прочное место как средневековая арабская литературная теория. Большой вклад в ее изучение внесли выдающиеся представители отечественной арабистики В. Р. Розен (1872), А. Е. Крымский (1911), И. Ю. Крачковский (1924, 1930), Б. Я. Шидбар (1974), И. М. Фильтишинский (1985) и мн. др.

мечал, что «ортодоксальная мусульманская идеология не могла мириться с языческим духом греческой литературы, а практические потребности арабо-мусульманского общества толкали к известному прагматизму — желанию позаимствовать у предшественников лишь то, из чего можно было извлечь практическую пользу» (22).

Литература санитарно-просветительского содержания составляла значительную часть произведений, создававшихся по требованию жизни. Ограниченность диагностических и лечебных возможностей врачевания, недостаточное число врачей делали эту литературу популярной в различных слоях общества. Центральное место занимали сочинения, посвященные вопросам сохранения здоровья. «В условиях массового распространения эпидемических заболеваний,— писал Б. Д. Петров,— от строгого соблюдения гигиенических предписаний нередко зависели судьбы народов и целых государств». И далее: «В ту эпоху на основании многовековой практики были не только выявлены наиболее общие причины утраты здоровья, но и сформулированы основные гигиенические предписания, касающиеся рационального образа жизни, питания, воспитания, поддержания чистоты тела и жилища и др., что было освящено авторитетом национальных обычаев, религии или светских законов и до известных пределов компенсировало ограниченные лечебные возможности» (186).

Особенно большое значение в сохранении здоровья, в представлениях о здоровом образе жизни уделялось вопросам питания. Воспитание здорового человека, укрепление его здоровья в процессе активной жизнедеятельности и, наконец, предупреждение преждевременной старости — все это ставилось в прямую зависимость от режима питания, подбора продуктов, способов приготовления пищи и т. д., что, в свою очередь, носило отпечаток культурных традиций, религиозных предписаний, национальных особенностей. Однако специальных работ, посвященных вопросам питания в медицинской литературе античности и восточного Возрождения, имеется сравнительно немного. В то же время, по существу, все крупные сочинения по медицине буквально пронизаны идеями о предупреждении заболеваний с помощью разработки специальных режимов питания. То же можно сказать и о произведениях, содержащих элементы санитарного просвещения и, в частности, о религиозно-законодательной и философско-светской литературе.

Наиболее завершенной формы концепция о ведущей роли питания в сохранении здоровья достигла лишь в эпоху восточного Возрождения, когда опыт древневосточных цивилизаций и античности подвергся тщательному критическому рассмотрению с точки зрения его практической пользы в новых условиях общественной жизни феодального государства. Создание централизованного управления на огромной территории от Бухары до Кордовы, массовые перемещения людей требовали широкой пропаганды опыта в области сохранения здоровья, накопленного древностью. Эта пропаганда возникла вначале в форме религиозно-законодательных предписаний, сформулированных в Коране, а позднее, приблизительно с середины VIII века, стала неотъемлемой частью многих художественных и научно-популярных произведений.

Арабы, из среды которых вышел исламский религиозный законодатель пророк Мухаммад, стояли в культурном отношении несравненно ниже завоеванных ими народов. Однако именно они смогли синтезировать идеи иуданзма и христианства в стихах Корана как хорошо продуманный религиозно-законодательный кодекс. «Законы, — как верно отмечал французский философ Гельвеций, — обязаны своей силой нравам» (88, 88). В законах Корана отражены нравы как победителей, так и побежденных, главным образом арабов и персов. Последние, как известно, в значительной степени определяли нравы народов Средней Азии.

Период деятельности Мухаммада и первых халифов Омейядов (622—750) — время, когда преобладали арабские традиционные взгляды на питание, которые, однако, уже находились под влиянием древнеперсидской культуры. В этот период доминировали религиозно-культуовые представления о питании, освященные авторитетом Мухаммада.

Умеренность в питании — одна из главных заповедей Мухаммада, которая прозвучала в Коране и хадисах<sup>18</sup>. Известный философ XII века Ибн Туфейль подчеркивал, что, по мнению Мухаммада, «каждый должен брать лишь столько пищи, сколько ему необходимо для поддержания жизни» (25, 129). Существовала даже

---

<sup>18</sup> Хадисы — предания, запечатлевшие высказывания Мухаммада и подробности его жизни. Хадис обязательно состоял из двух частей: текст (мант) и стоящие перед текстом имена тех, кто его сообщил, и тех, кому его сообщили (иснад — основание, опора) (Массэ А. Ислам. 1982. С. 72).

клятва: «Клянусь тем, кто пропитание от лихвы запретил, а вкушение фиников разрешил» (3, 76). Финики у арабов считались священным продуктом. Мухаммад разделял суверенные взгляды соотечественников, считая, что «кто утром съест семь фиников из рода аджива, тому не причинят вреда в тот день ни волшебство, ни яд» (156, 848). Финики были излюбленной пищей народов Аравии. В богатом финиками Кермане местный обычай запрещал подбирать опавшие плоды, оставляя их беднякам, «так что в сильный ветер беднякам доставалось больше фиников, чем их владельцам» (161).

Народы Средней Азии в VII—VIII вв. знали о финиках лишь понаслышке. Известный среднеазиатский историк X в. Наршахи рассказывал о встрече арабского правителя Хорасана Саида и бухарской царицы во времена священной войны (джихад). В своей знаменитой книге «История Бухары» Наршахи писал: «Когда Саид заключил мир с царицей, то заболел в Бухаре. Царица пришла навестить Саида. У нее был кошелек, наполненный золотом. Она опустила руку в кошелек, достала оттуда два предмета и сказала: «Один сохрани для себя, чтобы съесть, когда заболею, а другой отдам тебе, чтобы ты скушал и поправился». Саида крайне заинтересовало, что именно царица дала ему как вещь, которой она придает такое большое значение. Поэтому, как только женщина вышла, он посмотрел и оказалось, что он получил старый финик. Тогда он приказал своим людям навьючить пять верблюдов свежими финиками и отвезти к царице... Она принесла извинения и сказала: «У нас таких вещей немного, эти два финика я много лет хранила на случай болезни» (33).

Благодаря развитию в X веке торговли в халифате финики стали настолько обычным компонентом питания народов Средней Азии, что Ибн Сина включал их в перечень обязательных для сохранения здоровья продуктов (20, 323).

Мясо как никакая другая пища в мусульманском мире может быть «дозволенным» и «недозволенным». Мухаммад придавал особое значение характеру убоя животного. Согласно Корану (5, 4), запрещается употреблять в пищу мертвечину (мейта), а также животное, которое было удушено или убито ударом при падении, погибло от нападения себе подобного или хищного зверя.

Все эти запреты восходят к более ранним (и не

только арабским) представлениям о душе животного и о том, что вкушение мяса возможно лишь после религиозного ритуала. Так, для того, чтобы мясо было дозволенным, с точки зрения Мухаммада, голова животного при убое должна быть обращена к Мекке, а горло перерезано быстро и в определенном месте. Убой производить лучше в вечернее время, когда животное расслабилось и успокоилось. В момент убоя следует произносить соответствующую случаю молитву, поглаживая животное, разгоняя его страх и стараясь как можно меньше причинить ему страданий. Такое мясо считалось чистым и удобоварным, не сохранившим в себе предсмертный страх и страдания животного.

Свиное мясо считалось «недозволенным» независимо от ритуала убоя. Запрет употреблять свиное мясо также исходит из 5 суры, 4 стиха Корана и является наиболее стойким среди всех норм мусульманской догматики. Даже когда Акбар<sup>19</sup> под влиянием своих возвышенных просветительских идей разрешил потребление свиного мяса, в меню мусульман это не внесло изменений. Однако мусульманским этот запрет является лишь отчасти, так как, по всей вероятности, восходит к древней мифологии народов Востока.

Известный английский ученый Дж. Фрезер отмечал: «Считали свинью священным животным сирийцы. В их великой религиозной столице — городе Иераполе (на берегах Евфрата) свиней запрещалось приносить в жертву и употреблять в пищу: человек, прикоснувшийся к свинье, считался нечистым всю оставшуюся часть дня. По одним сведениям сирийцы поступали так потому, что свинью считали нечистым животным, по другим — это было связано с тем, что она, напротив, была животным священным». Далее он писал: «Отношение пудеев к свинье отличалось той же двусмысленностью, что и отношение к ней язычников-сирийцев. Греческие авторы так и не пришли к окончательному выводу, поклонялись ли они свинье, или, напротив, испытывали

---

<sup>19</sup> Известный французский ученый-арабист А. Массэ писал: «Третий представитель династии, основанной в Индии Бабуrom, император Акбар (вторая половина XVI в.) был гениальным человеком. Величие его философских и религиозных концепций затмевало его качества стратега и правителя. Акбар был, подобно Марку Аврелию, мудрецом на троне. Основной чертой его характера являлась просвещенная веротерпимость» (Массэ А. Ислам/Пер. с фр. 3-е изд. М., 1982. С. 151—154).



к ней отвращение. С одной стороны, иудеям запрещалось употреблять свинину. Но, с другой, те же иудеи запрещали убивать это животное. Если первое правило говорит о нечистоте свиньи, то второе еще более красноречиво свидетельствует в пользу ее святости. Представление о свинье как о животном священном объясняет оба эти предписания: одно — с необходимостью, а другое — с достаточной долей вероятности, между тем как представление о свинье как о животном нечистом не объясняет ни одного из этих предписаний, а одно из них начисто исключает. Отдав первой гипотезе предпочтение перед второй, мы с необходимостью приходим к заключению, что первоначально народ Израиля не только не испытывал отвращения по отношению к свинье, но, напротив, поклонялся ей... В Древнем Египте в исторические времена отношение к свинье было отмечено той же двусмысленностью, что и в Сирии, и в Палестине» (224, 445).

Исследования Фрезера также показывают, что на Древнем Востоке имело место отождествление Осириса со свиньей... Ритуальное умерщвление борова представляло собой инсценировку убийства Осириса. Осирис — бог Зерна. Вкушать его мясо для древнего человека было неслыханным кощунством.

Все эти древние мифические представления о свинье, по всей вероятности, и легли в основу мусульманского запрета употреблять свиное мясо, со временем подкрепленного устойчивым мнением о том, что свинья очень грязное животное, жирное мясо которой еще и не подлежало хранению в условиях жаркого климата.

Другие запреты, касающиеся пищи, собраны в стихе: запрещается употреблять в пищу мертвечину (мейта), кровь, не может употребляться в пищу скотина, «удавленная и убитая ударом, и убитая при падении, и забоданная, и то, что ел дикий зверь». Кажется, еще со времен язычества арабы избегали употреблять в пищу кровь животных из опасения нарушить предписания религии.

Напитки, предпочитаемые Мухаммадом, — вода и молоко. Из хадис известно, что пророк пил «лишь для того, чтобы утолить жажду» (142, 266).

Вино Мухаммад сначала рассматривал как божественный дар — «напиток пьянящий» (сура 16, стих 69), затем он стал предостерегать верующих против опасностей, таящихся в вине (сура 2, стих 216 и сура 4, стих 96), и в конце концов наложил на вино запрет:

«Верующие! Вино — дело сатаны, потому устраняйтесь от него» (сура 5, стих 92)<sup>20</sup>.

Этические принципы Мухаммада нашли отражение в правилах застолья, носивших ритуально-культурный характер. В известном «Кодексе приличий на Востоке» Махмуда Кашгарского первым правилом гостеприимства считалось: «Не приглашать к себе исключительно богатых людей, непременно приглашать вместе и бедных, потому что пророк сказал, что плоха та пища, которую подают, приглашая исключительно богатых людей и не позвавши людей нуждающихся» (28, 57). Это правило застолья соответствовало заповеди Мухаммада: «Люби бедных; всегда взирай на тех, которые стоят ниже тебя, и не взирай на тех, которые стоят выше тебя» (153, 72).

Пост являлся основным культово-ритуальным ограничением в питании народов, исповедовавших ислам. Основное правило поста изложено в Коране (сура 2, стихи 179—181). Пост следует строго соблюдать от восхода до захода солнца. Сейчас же после заката верующий должен принять фатур — легкую пищу, которой он нарушает пост. Второй прием пищи — сахур («еда на заре») — разрешается перед возобновлением поста. Освобождаются от поста люди пожилые и больные (путем искупительной милостыни), беременные женщины, кормящие грудью (путем милостыни и возмещения, в зависимости от случая), путешествующие, отправившиеся в путь до восхода солнца (с условным возместить это освобождение постом в будущем), те, кто занят на тяжелых работах (в случае надобности) (153, 97—98). Пост стал символом мусульманского образа жизни, явившись прямым отрицанием языческих принципов «Авесты»: «Воздержание от пищи, это безумие, ибо оно ослабляет тело» (фаргард IV, § 48).

Одним из самых больших праздников, который отмечается традиционно торжественно как праздник весеннего обновления природы и имеет огромное значение в мусульманском (шииты) земледельческом календаре, является праздник Новруз, хорошо описанный в арабских источниках и дошедший до наших дней почти без изменений.

В восточный новый год — Новруз на праздничном

---

<sup>20</sup> Последовательность написания сур в Коране не соответствует их цифровому обозначению. Например, сура 2 является более поздней по отношению к суре 16.

столе должны быть: Коран, большой хлеб, чашка с водой, на поверхности которой плавает зеленый лист, сосуд с розовой водой, фрукты, орехи, миндаль, фисташки и т. п., петух, рыба; на подносе подают семь вещей, названия которых начинаются с буквы «син»: сипанд (шпинат), сиб (яблоки), сиях-дане (черные зерна, черные косточки), синджид (дикая маслина), сумах, сирке (уксус), сир (чеснок), сабзи (пророщенные зерна). Кроме того, на стол подают простоквашу, молоко, сыр и крашенные яйца. Считается, что все члены семьи должны в ночь под праздник находиться за этим столом, чтобы весь год не пришлось скитаться по свету. Люди холерического темперамента спешат в момент наступления нового года съесть немного простокваши, а флегматики, как правило, немного молока, чтобы их темперамент уравнился. Хорошее предзнаменование — если первый посетитель дня будет мужчина и он скажет: «Живите еще сто лет» (234, 30—31).

Арабские рукописные источники свидетельствуют: «Оба канонических праздника (ид) — праздник жертвоприношения и праздник окончания поста — наряду с персидским новым годом были основными праздниками, когда жители Багдада предавались пиршествам. В Басре для этого на протяжении целого года откармливали баранов и продавали их на праздник по 10 динаров за голову. В Каире при большом стечении народа по главным улицам проносили роскошно убранный праздничный стол халифа... На столе, кроме всего прочего, были расставлены изделия из сахара; так, например, в 415/1024 г. — семь больших дворцов, в 439/1047 г. — апельсиновое дерево; все было сплошь из сахара; цепи из кренделей и другие лакомства наполняли эти дворцы, и народ имел право разбирать их. Оба этих ида являлись единственными большими праздниками, которые в качестве мусульманских разрешалось справлять с официальной мусульманской роскошью» (161, 334).

Период правления Аббасидов (750—1258) характеризовался возрастанием персидского влияния во всем мусульманском мире, которое проявлялось, в частности, в появлении литературы, пропагандировавшей светские взгляды на питание. Особое развитие получили этические и эстетические нормативы трапезы. Религиозный аспект, доминировавший в мухаммеданских взглядах на питание, заменялся социальным аспектом. Трапеза приобретала форму интеллектуального общения.

Например, застолья в доме, где рос Ибн Сина, проходили в виде «бесед» о «философии, архитектуре и вопросах искусства, которые дополнялись песнями мемфисских певцов» (185, 27). Еда во всем этом играла не последнюю роль. Здесь уместно привести слова известного французского философа XVIII века Ламетри, который писал: «Как велика власть пищи! Она рождает радость в опечаленном сердце; эта радость проникает в душу собеседников, выражающих ее веселыми песнями» (139, 183).

Послеобеденный ритуал довольно полно описан в «Макамах» ал-Харири, в которых говорится: «Теперь, чтоб обед закончить приятно, принеси сюда воды ароматной, чтоб взоры она восхищала цветом и очищала руки при этом, кожу смягчала, рот освежала, желудок и десны бы укрепляла. Пусть эта влага подана будет в чистом, душистом, звонком сосуде, пусть поцелуем коснется щеки, нежная, словно цветка лепестки. А кроме того, принеси зубочистку — после трапезы рот хорошенько очисти — стройную, тонкую, словно влюбленный, отполированную, как меч обнаженный, гибкую, точно девичий стан, страстно стремящуюся к устам, чтобы вглубь проникало, словно копье, но плоть не терзало ее острие!» (3, 40).

Общие правила гостеприимства были разработаны до тонкостей. Одним из лучших руководств как принимать гостей считалось сочинение Хаджиба Баласагунского «Наука быть счастливым», в котором говорится:

Когда гостей решил пригласить  
Подумай, что им есть и что им пить.  
Питье и яства приготовь искусно,  
Чтоб угощенье выглядело вкусно.  
Пусть чистотою услаждает взор  
И скатерть, и посуда, и ковер.  
Зовя гостей, не позабудь кого-то,  
Придет он или нет — его забота.  
Но не позвал кого-нибудь — беда,  
Обида не простится никогда.  
Гостей в свой дом введи и друг за другом  
Всех рассадь по чести и заслугам.  
Следи, чтобы еда не иссякала,  
Подай еще, коль остается мало.  
Пьет человек — еще ему налей,  
Ест человек — еды не пожалей!  
Пусть будет для гостей всего в избытке  
Там, где еда, пусть будут и напитки.  
Когда кувшина рядом нет с водой,  
Она и ядом станет и бедой.  
Еще не пожалей для приглашенных

Сластей, плодов и свежих и сушеных.  
Когда устанут гости пить и есть,  
Дверь отвори, благодари за честь.  
(9, 128—131)

Поведение гостя также строго регламентировалось. Существовало мнение, что «следует наказывать... приступающего к трапезе, к которой его не приглашали» (3, 207). Однако если незванный гость обращался к хозяевам подобно герою «Макамов» ал-Харири, им начинали восхищаться: «Гость сказал: клянусь милосердным, кто вывел меня на верный путь,— к яствам руку я не решусь протянуть, пока не уверюсь, что трапезой вас не отяготил, за стол насильно не посадил. Ведь часто пища приносит вред, коль в еде и питье потребности нет. Если поздний гость принуждает хозяина есть, от такого гостя мучений не счесть и особенно отвратителен тот, чей приход хозяина к болезни ведет! Ведь недаром пословица гласит (та, что зрение людям беречь велит): «Когда не хочешь слепым оказаться, от ночной еды спешн отказаться, разве что голод тебя истомит и сладостный сон от тебя убежит» (3, 29).

Хозяйка дома не принимала участия в застолье. «Троекратных побоев заслужил тот, кто, будучи приглашенным в гости, обращается к хозяину с такими словами: «Позови хозяйку, чтобы она села вместе с нами»,— говорилось в X в. Как и у древних греков, ее место за общим столом занимала гетера, причем не какая-нибудь дилетантка, а получившая в высших сферах блестящую подготовку, мастерица обходительности, вооруженная всеми средствами красоты, образованности и искусства, а также вполне могущая помериться с мужчинами в крайне вольных разговорах» (161, 285).

В подаче блюд к столу соблюдалась особая последовательность, что считалось новшеством и всячески пропагандировалось в литературе. Старый мусульманский обычай требовал, чтобы все кушанья подавались сразу, чтобы каждый мог есть, что ему угодно. Так, в XVIII в. французская манера одновременной подачи всех кушаний сменилась распространенной нынче во всей Европе русской манерой (161, 310).

Согласно «Кодексу приличий на Востоке» Махмуда Кашгарского: «Поданное кушанье следует расположить на «суфре» (кожаной скатерти), а не на столе с длинными высокими ножками; если же стол низкий, то на нем подавать пищу можно. Вообще есть пищу за столом — это в обычае у царей; есть пищу на разостлан-

ной скатерти в обычае у всех восточных народов, кроме арабов, которые для этого употребляют выделанную кожу («суфра») (28, 62).

К посуде также предъявлялись особые требования. Она «должна быть деревянная или глиняная..., есть из серебряной или золотой посуды грешно, а из железной, медной или оловянной тоже не позволительно» (28, 62).

Правила поведения во время трапезы представляли собой образец этических норм общения людей восточного Возрождения. Так, в «Кодексе приличий на Востоке» предписывалось: «Сотрапезники должны выждать, когда старший из присутствующих протянет руку к пище, и тогда уже приниматься за еду... Пищу с блюда следует брать прямо перед собой, фрукты же можно брать и с других сторон блюда.. Рот открывать следует лишь настолько, чтобы возможно было поместить взятый кусок, взятую в рот пищу следует пережевывать зубами, находящимися с правой стороны... Если мясо уварено до мягкости, его надо делить руками, а не резать ножом..., когда подают жидкие блюда, нужно съесть нечетное количество ложек — это похвально, не следует набирать и мало, так как это будет показывать гордость; ложку в рот не вставлять, и не издавать, хлебнув из ложки, неприятных звуков, а когда кладешь ложку на край блюда, не следует стучать ею. Если случается есть фрукты, покрытые кожей или содержащие зерна, то, очистив плод, не следует класть кожуру и зерна на то же блюдо, где лежат фрукты» (28, 62—65).

Напитки того времени — вода со льдом и вино. Известно, что даже на корабль знатные люди брали с собой лед (161, 316). Согласно приличиям, воду следовало пить в три приема — один глоток, затем три глотка и лишь потом непрерывно. Если воду подавали к столу, то чашу с ней нужно было передавать только сидящему справа, потому что в хадисах сказано «правый передает правому» (28, 68). Вино за едой не пили «даже в самые безнравственные времена» (161, 314).

В основе большинства правил поведения за столом четко прослеживается глубокое понимание медико-гигиенических основ питания. Эти правила представляли собой особую форму культуры общения во время трапезы. Знаменитые «Макамы» Харири и «Благодатное знание», написанное в форме дидактической поэзии Юсуфом Баласагунским, и знаменитый «Кодекс приличий на Востоке» Махмуда Кашгарского, — это оригина-

нальные образцы пропаганды основ рационального питания и культуры общения за столом.

Медицинские книги, адресованные широким слоям населения, составляли значительную часть литературы восточного Возрождения. По содержанию их можно разделить на две группы: лечебники<sup>21</sup>, написанные в прозе и в стиле дидактической поэзии, и трактаты о сохранении здоровья. Благодаря этой литературе пропаганда медико-гигиенических представлений о питании выдающихся врачей восточного Возрождения могла охватить широкие слои общества, проникнуть в кварталы ремесленников и торговцев, стать доступной строителям ирригационных сооружений и земледельцам. Лечебники — медицинские книги, потребность в которых во все времена продиктована относительно малым числом врачей, в первую очередь предназначались для народа и были явлением прогрессивным. Остро ощущалась потребность в лечебниках в халифате, на огромной территории которого было крайне малое число врачей.

Одним из первых в такого рода медицинской литературе явилось сочинение Ар-Рази «Для тех, у кого нет врача, или о медицине бедных». Впервые, после веков рабовладения, врач — представитель новой, феодальной формации, адресовал свое сочинение непосредственно тем, «у кого нет врача». Ар-Рази приписывали высказывание: «Счастлив тот врач, который излечивает болезни диетой» (192, 27).

Средневековый восточный лечебник по сути своей являлся своеобразной энциклопедией, независимо от того, был ли он изложен в стиле дидактической поэзии или представлял прозаическое сочинение. Разделы о питании, режиме приема пищи, о предпочтительных продуктах были неотъемлемой частью большинства таких энциклопедий.

Особенно большое значение придавалось стилю изложения подобных произведений. Предпочтение отдавалось поэтической форме<sup>22</sup>. Например, известнейший врач XII века Ибн Зухр (Авензоар) утверждал, что ме-

---

<sup>21</sup> Согласно определению известного советского гигиениста и историка медицины С. М. Громбаха «лечебник — это книга по медицине, предназначенная в первую очередь не для врачей, а для широких слоев населения» (96, 45).

<sup>22</sup> Урджуза — стихотворение, написанное в размере раджаз. Раджаз обычно состоял не из двух полустиший, а из одной короткой строки без цезуры (222, 144).

дицинская поэма Ибн Сины «Урджуза фи-т-тибб» стоит несравненно выше его знаменитого «Канона врачебной науки» и равна по значению целому собранию книг (228, 3). Урджуза Ибн Сины по медицине действительно заслуживает самой высокой оценки, но, по нашему мнению, она гораздо беднее «Канона». Преимущество этой поэмы заключалось в форме подачи материала, значительно облегчавшей его усвоение. С этой точки зрения поэма была более доступна широкому кругу нуждавшихся в элементарных медицинских знаниях, чем «Канон».

Особый интерес представляет введение к поэме, в котором автор объясняет причины создания и цели сочинения. Ибн Сина указывает на отсутствие в современном ему Фарсе<sup>23</sup> интереса к медицине, не являвшейся, как прежде, темой споров и дискуссий на собраниях и в больницах, высказывает сожаление, что заниматься врачебной практикой позволяли себе люди, абсолютно ничего в медицине не понимавшие, и говорит, что ввиду этого он по примеру ученых прошлых поколений в целях популяризации медицины решил изложить основы медицины в стихотворной форме (23, 45—46). Одним из главных мотивов создания поэмы «Урджузы по медицине» был наметившийся спад в развитии медицинской мысли.

Таким образом, Ибн Сина сознательно использовал популярный поэтический стиль изложения медицинских доктрин, пытаясь тем самым закрепить достижения научной мысли в образованных слоях населения. Для этого, как сказано во введении к поэме, он обратился к опыту ученых предшествующих поколений, по-видимому, имея в виду дидактическую поэзию античности.

Дидактическая поэзия в античной литературе имела многовековые традиции. Земледельческая поэма Гесиода (VIII в. до н. э.) «Труды и дни», поэма «О природе вещей» Лукреция Кара (первая половина I в. до н. э.), знаменитая поэма Серена Самоника (первая треть III в.) «Медицинская книга» (целебные предписания), поэма Марцела Эмпирика (IV в. н. э.) «О медицине» — таковы крупнейшие образцы дидактической поэзии античности, созданные задолго до медицинской поэмы Ибн Сины.

«Урджуза по медицине» Ибн Сины — произведение исключительно самобытное как по содержанию, так и

---

<sup>23</sup> Имеется в виду территория современного Ирана.



по форме. Например, в отличие от знаменитой поэмы Серена Самоника «Медицинская книга», первый раздел которой посвящался лечению головы (36, 57), Ибн Сина начал свою поэму с рассуждений о назначении медицины, утверждая прежде всего, что «здоровье сохранять — задача медицины, болезней суть понять и устранить» (24, 40). «Урдузу по медицине» Ибн Сины явилась первым и, по существу, единственным в литературе восточного Возрождения крупным дидактическим произведением, преследовавшим санитарно-просветительные цели.

Особое место в поэме уделяется вопросам питания здорового человека. Знакомя в популярной форме с основами теоретической и практической медицины, Ибн Сина многократно обращается к особенностям питания с учетом индивидуальных характеристик мизаджа (нагуры) человека, мизаджа пищи, времен года; подробно рассматривает режим питания и отдельные наиболее предпочтительные продукты.

На индивидуальный подход к разработке мероприятий по сохранению здоровья и, в частности, режима питания Ибн Сина обращает внимание уже во вступлении к поэме:

Как человек в своем строенье чуден:  
Без счета черт живым присуще людям.  
(24, 39).

Далее излагаются различные аспекты индивидуально-типологической концепции Ибн Сины — учение о мизадже (натуре):

Мизадж есть элементов сочетание,  
Какого-то из них преобладанье.  
И соразмерным мы его сочтем,  
Когда четыре элемента в нем.  
Приходит врач затем к определенью,  
Кто склонен к худобе и к ожиренью.  
(24, 41).

Выше уже говорилось о сущности концепции мизаджа. Здесь следует добавить, что этот индивидуальный подход к разработке гигиенических норм и, прежде всего, режима питания (включая подбор продуктов и характер пищи) получил широкое распространение и вошел в народную гигиену многих народов мусульманского мира. Например, жители стран Передней Азии<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> В эту большую историко-этнографическую область входят Турция, Израиль, все арабские страны Азии, Иран и Афганистан.

и в наши дни строят свой быт с учетом индивидуально-типологических особенностей мизаджа (натуры). Согласно данным советских этнографов, опубликованных в специальном издании Института этнографии АН СССР им. Н. Н. Миклухо-Маклая, «люди холерического темперамента спешат в момент наступления нового года съесть немного простокваши, а флегматики, как правило, немного молока, чтобы их темперамент уравновесился» (234, 31). Причем большинство из следующих этому древнему предписанию людей никогда не читали книг, благодаря которым оно получило распространение, не задумывались о его истоках. Подобно этому для современных бедуинов — жителей аравийских пустынь — вполне обычно считать, что мясо верблюда — это «горячая пища и есть ее поэтому надо в холодное время года, чтобы уравновесить мизаджи организма человека и окружающей его природы» (234, 37).

Далее в поэме Ибн Сины следуют рекомендации, касающиеся питания здорового человека, которые нами подробно рассмотрены выше. Здесь мы приведем лишь те его высказывания, которые, несомненно, в плане выработки гигиенической культуры питания должны были иметь большое воспитательное значение:

Питанье — неперемное условие  
Того, чтоб было в целости здоровье.  
То будет тяжело для усвоенья,  
Что ешь без аппетита и уменья.  
В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок.  
Питайся, если голод ощутил,  
Еда нужна для поддержанья сил.  
Зубами пищу измельчай всегда,  
Полезней будет, впрок пойдет еда.  
В компании приятной честь по чести  
Есть следует в уютном чистом месте.  
В тени деревьев, где покой, прохлада,  
О горестях забыв, питаться надо.  
Тому на пользу мой совет пойдет,  
Кто ест и пьет достойно, в свой черед.

(24, 80—82).

Эти рекомендации звучат как народные поговорки. Но, по существу, ученый изложил здесь основные положения современных ему знаний о питании: питание играет ведущую роль в сохранении здоровья; есть следует только при наличии аппетита; необходимо питаться в одно и то же время в специально отведенном для этого месте, соблюдая привычную последовательность в употреблении пищи; пищу надо тщательно переже-

вывать, чтобы она хорошо усваивалась; принимать пищу следует в обществе приятных вам людей, в уютном и чистом месте; питание требует особого душевного настроя, отключения от всех забот, физических и душевных раздражителей; все эти советы полезны тому, кто строго соблюдает режим питания.

Медицинские сочинения, которые по содержанию и направленности можно отнести к лечебникам, особенно широкое распространение получили в XI—XII вв. Это прежде всего было связано с начавшимся распадом халифата на отдельные государства, с торжеством типичной для феодализма мелкофеодальной раздробленности. В этот период участились войны, затухала хорошо налаженная торговля, постепенно приходили в упадок ирригационные сооружения, обеспечивающие относительную стабильность в питании жителей халифата. И, как следствие всего этого,— намечался упадок культуры, пропадал интерес к науке, в том числе к медицине.

Все эти процессы начинались еще при жизни Ибн Сины, о чем он писал в предисловии к «Урджузе по медицине», и особенно быстро протекали в государствах Средней Азии и Иране. Естественно, что в таких условиях возрастала потребность в чисто практических трудах по медицине, кратко подытоживающих накопленный медицинский опыт. Так, на основе «Канона врачебной науки» Ибн Сины известный ученый-медик XII в. Умар Чагмини составил свой «Канончик». И это была не просто компиляция, каких появилось тысячи, а общая тенденция приспособления к обстановке упадка в культурной и общественной жизни. Однако такое приспособление имело и свои положительные стороны, так как компиляция типа «Канончика» писалась, как правило, на родных языках народов Средней Азии — фарси и тюрки, представляя своего рода реферативные переводы с арабского языка, что в значительной степени должно было способствовать закреплению медико-гигиенического опыта в сознании тех слоев населения, для которых арабский язык так и остался мало понятным языком Корана.

Одним из первых таких произведений в Средней Азии явился лечебник «Захираи Хоразмшахи» («Хорезмшахова сокровищница») ал-Джурджани (1045—1137). Он был написан после 1111 г. и посвящен хорезмшаху Атсызу<sup>25</sup> (17, 32; 80, 124). Особенно ценно

<sup>25</sup> Хорезмшах Атсыз был известен как ценитель искусств и

в этом энциклопедическом труде стремление автора к популяризации медицинских знаний с целью охраны здоровья жителей.

В предисловии к лечебнику ал-Джурджани отмечал, что в городе царит грязь: «Хороший и чистый воздух портится от испарений нечистот..., и оказывает вредное действие и на людей, и на животных, и на продукты». Он указывал на недостатки в питании, отмечая, в частности, что его земляки «зимой едят увядшие дыни, часто незрелые, а некоторые из дынь,— высохшие, наподобие войлока,— также употребляют в пищу, и от этого появляются тяжелые болезни и опухоли». Специальный раздел ал-Джурджани посвящен вопросам питания здорового человека. В нем освещаются гигиенический и диетический аспекты приготовления пищи и напитков (17, 33). Рекомендации о пище и питании встречаются и в других разделах лечебника ал-Джурджани. В большинстве своем они заимствованы из трудов античных и восточных предшественников автора, но главное, что лечебник написан не на арабском, а на таджикском языке — языке простого народа.

Здесь уместно привести мнение об авторе «Хорезмшаховой сокровищницы». Его современник известный ученый ал-Байхаки писал: «Я видел его (ал-Джурджани) в Сархасе в 531 (1136) году. Он был уже на склоне лет... О его сочинениях ходит добрая слава, ибо это почитаемые книги. От надежных людей я слышал, что он был приветлив и обладал добрым нравом» (80, 121). Советский ученый В. А. Капранов отмечал: «Автор «Захираи Хорезмшохи» — Исмоил Джурджони предстанет перед современным читателем как гуманный ученый-медик и врач-практик, который посвятил свою жизнь улучшению условий быта и здоровья простого народа Хорезма и всей Средней Азии начала XII века» (17, 33).

Таким образом, стремление реализовать опыт, накопленный медициной к этому времени, донести его до широких масс населения стало одним из основных направлений деятельности врачей XI—XII вв. Важнейшим их достижением были трактаты о сохранении здоровья,

---

наук, писал касиды и рубай на персидском языке, знал наизусть много стихов. Среди населения Хорезма считался справедливым и заботливым правителем и, как свидетельствует ал-Байхаки, был очень привязан к своему придворному врачу ал-Джурджани (80, 121).

представлявшие собой образцы научно-популярной литературы того времени.

Одно из первых мест в этой литературе занимало произведение «Гигиенические советы. Письмо Моисея Маймонида к египетскому султану». Не являясь оригинальным по своему содержанию, это произведение представляет большую ценность в плане обобщения накопленного до него опыта в области сохранения здоровья.

Имя автора трактата — Абу-Амран Муса б. Мамун, известное в истории науки как Маймонид (1132—1204). Крупный австрийский историк медицины Г. Глязер писал: «Гиппократу принадлежит положение: «Врач, который является также и философом, равен богам». Эти слова ни к кому не подходят лучше, чем к Моисею Маймониду» (91, 29). Слава великого врача пришла к Маймониду еще при жизни. Известно, что знаменитый король франков Ричард Львиное сердце предложил ему службу при своем дворе. Его врачебное искусство, способность сострадать, врачую тем самым не только тело, но и душу, было воспето известным арабским поэтом Ал-Саид ибн Сурат ал-Мульком в стихотворении, где, в частности, есть такие строки:

Искусство Галена исцеляет тело,  
Абу Имрана (Маймонида) — и тело, и душу...  
Если бы луна подлежала его искусству,  
Он освободил бы ее от пятен в полнолуние...  
(94).

Медицинские знания Маймонида восходят к врачебному искусству знаменитой Косской школы. Маймонид воспринимал опыт античности как непосредственный ученик Гиппократа и как истинный последователь его школы: «не хочет быть только целителем, но старается рассказать людям о самом драгоценном даре из всех — о здоровье» (79, 206). В трактате «Гигиенические советы. Письмо Моисея Маймонида к египетскому султану» он рассматривает основные положения Гиппократа и Галена о здоровом образе жизни, дополняя их своими поразительно точными замечаниями и наблюдениями.

В первых строках своего «Письма» Маймонид обращает внимание на то, что «если бы человек следил за собою так, как он следит за животным, на котором он ездит, то он был бы спасен от всяких злых недугов. А именно, никто из нас не дает скотине корму больше, чем нужно, больше, чем она в состоянии принять, а че-

ловек ест больше, чем нужно, без меры, без плана» (31, 1091). Интересно сопоставить эти слова Маймонида с высказыванием известного американского ученого XIX в. Биллоуса в книге «Философия еды»: «У нас имеются книги о пчелах и канарейках, где мы можем узнать, что нужно и что не нужно для поддержания их здоровья... Как много людей знают, какая пища необходима для их скота или даже любимой собаки, и не знают в то же время, что нужно для них самих» (71, 14).

Питание и здоровье — основная тема трактата Маймонида. «Исторический опыт нас учит, — писал он, — что врачебное искусство необходимо человеку, потому что он подвержен болезням вследствие излишества в еде» (31, 1092). В данном случае переедание рассматривалось Маймонидом, говоря современным языком, как основной фактор риска.

Питание и физические упражнения — противоположности, которые, согласно Маймониду, должны уравновешивать друг друга. Он, в частности, писал: «Незаменимая ничем вещь — это гимнастические движения: они разжигают естественное тепло и способствуют исчезновению даже отбросов в теле после пищи доброкачественной и принятой в умеренном количестве» (31, 1092).

Особенно ценными являлись советы Маймонида, касавшиеся употребления вина. Обращая внимание прежде всего на то, что «мера потребления его не известна народу», он совершенно определенно указывал на последствия пьянства: «Пьянство действует разрушающе на все тело, особенно на мозг». Таким же, как и вино, действием на организм человека, по мнению Маймонида, обладало «приготовленное из ячменя» пиво. Среди советов Маймонида, касающихся употребления вина, есть требование: «Детям и пробовать его нельзя; оно вредно действует на их тело и душу» (31, 1096).

В целом «Гигиенические советы» Маймонида свидетельствуют о его обширном личном опыте, об устойчивых и продуманных взглядах на то, что полезно и вредно в питании с целью сохранения здоровья. Популярность Маймонида была огромной. Так, в письме известному мыслителю Ибн Тиббону, сообщая о тяготах службы при дворе, он писал: «И когда я, умирая с голоду, возвращаюсь домой, я нахожу свои приемные полные людьми, евреями и мусульманами, знатными и простыми, друзьями и врагами, пестрая смесь разных лиц, ожидающих моего медицинского совета. Мне едва остается время сойти с коня, умыться и закусить. Так

продолжается до ночи, при этом мне от слабости приходится лежать на диване» (94, 334). Когда Маймонид умер, в Каире был объявлен трехдневный траур. Позднее церковники написали на его могиле: «Тут лежит Моисей Маймонид, отлученный еретик» (94, 336). Так в списках «отлученных еретиков» к именам Фараби, Ибн Сины, Омара Хайяма прибавилось имя Моисея Маймонида — последнего крупного мыслителя и врача восточного Возрождения.

Рассмотренные выше произведения санитарно-просветительного характера были созданы в разных районах халифата, в разное время, врачами с различным мировоззрением, но их объединяло одно общее, что мы бы теперь назвали,— народная направленность. В этой связи литература санитарно-просветительного характера, созданная в эпоху восточного Возрождения, как и всякая иная литература, отражала нравственные противоречия, существовавшие в обществе. Произведения прогрессивных врачей восточного Возрождения Ибн Сины, Джурджани, Маймонида отличались от иных по направленности санитарно-просветительных произведений прежде всего заботой о здоровье народа. Представители же другого направления беспокоились лишь о здоровье «благородных вельмож».

Весьма показательным среди этих последних произведений является «Кабус-намэ» — книга, написанная в Гургандже примерно через 60 лет после «Урджузы по медицине» Ибн Сины. Направленность ее с особой ясностью проявилась в главе «О воздержанности и распорядке и пище и обычаях (приема) ее». Давая в этой главе в целом разумные рекомендации, касающиеся режима питания, шах Кабус писал: «Знай, о сын, что у простого люда в их занятиях распорядка и определенного времени нет, не смотрят они на то, время сейчас или не время. Но разумные мужи и вельможи для каждого дела своего знают определенное время... Знай, что у базарных людей такой обычай: есть пищу больше по вечерам, а это очень вредно, всегда у них (от этого) несварение желудка. У людей военных обычай такой, что они не смотрят, время или не время, как получают, так и поедят, а это обычай домашнего скота: он тоже, как получит сена, так и поест. Люди же достойные и вельможи едят в сутки раз. Это путь воздержанности, но человек от этого слабеет и теряет силы. Поэтому надо устраивать так, чтобы уважаемый человек поутру (слегка закусывал) наедине, и уже затем

выходил и занимался своими хозяйственными делами до первой молитвы, и когда настанет этот назначенный для пищи час, прикажи позвать тех, кто ест с тобой вместе, чтобы они поели с тобой» (26, 95).

Говоря о народе в тоне превосходства, шах Кабус как бы подчеркивал направленность своих рекомендаций. «Базарный люд» — ест пищу больше по вечерам, вельможе так поступать не надо. Военный человек ест лишь, когда покоряют, следовательно, поступает как домашний скот, вельможа должен питаться строго по часам». С точки зрения правильных медико-гигиенических представлений о питании, выработанных медициной восточного Возрождения, эти рекомендации Кабуса весьма разумны, но автор явно делит мир на «достойных» и «простой люд».

Следует, однако, подчеркнуть, что ведущим в литературе санитарно-просветительного характера эпохи восточного Возрождения было демократическое направление. Ученые и врачи — авторы этой литературы являлись в подавляющем большинстве представителями немногочисленной интеллигенции, созданной «городской культурой арабов», для мировоззрения которых были характерны гуманизм и демократизм, что и нашло отражение в их санитарно-просветительской и популяризаторской деятельности.

Распространению врачебных, как и других знаний, способствовали не только прогрессивные писатели эпохи, но и читатели, жившие в самой гуще народа, — государственные чиновники, купцы, ремесленники, богословы, которые активно популяризировали только зарождавшуюся книжную культуру. За пять столетий до изобретения книгопечатания И. Гутенбергом в среде просвещенных людей восточного Возрождения были люди, которых в советской и зарубежной литературе называют совсем по-современному — книголюбы (222, 268; 161, 146).

Ярким примером такого средневекового книголюбца являлся ал-Джихиз, известный арабской исторической литературе как один из «самых страстных» почитателей рукописных книг. По свидетельству современников, «любую книгу, попавшую в руки ал-Джихиза, какова бы она ни была, он не выпускал до тех пор, пока не прочитывал до конца. В конце концов он взял в аренду лавки книготорговцев, чтобы там, стало быть, взаимобразно, читать книги. Более поздний источник даже приписывает ему смерть библиофила: он имел обыкно-



вание раскладывать вокруг себя целые горы книг, и вот однажды такая стена книг обрушилась и убила его» (161, 146).

О широком распространении книжной литературы в эпоху восточного Возрождения свидетельствует и «Жизнеописание» Ибн Сины: «Укрепившись в науках логики, физики и математики,— писал он,— я вновь обратился к (изучению) метафизики и прочел книгу «Метафизика»<sup>26</sup>, однако ничего в ней не понял, и цель сочинившего ее осталась скрытой от меня. Я перечитал ее сорок раз и выучил ее наизусть, но при всем этом так и не понял ни ее, ни цель, ею преследуемую. В отчаянии я сказал себе: «Это книга, к пониманию которой нет пути!». Но вот однажды после полудня пошел я на (базар) к переплетчикам книг. Некий торговец-посредник, держа в руке какую-то книгу, громко расхваливал ее. Он предложил ее мне, но я решительно отказался от нее, так как был убежден, что от этой книги нет пользы. Он же сказал мне: «Купи ее у меня, я продам ее тебе дешево, за три дирхема<sup>27</sup>, ее владелец нуждается в них. И я купил ее. Оказалось, что это сочинение Абу Наср ал-Фараби «О целях книги «Метафизика». Вернувшись домой, я поспешил прочесть ее, и тут же мне открылась цель той книги, которую я выучил наизусть с начала и до конца. Я очень обрадовался этому и на следующий день раздал много милостыни беднякам» (19, 48). Комментируя этот факт из «Жизнеописания» Ибн Сины, Б. Д. Петров писал: «Как своеобразен был город, как высока была культура Бухары, если книготорговец считает возможным уговаривать молодого человека купить комментарии к «Метафизике» Аристотеля». (185, 29).

Знаменитые коллекционеры книг той эпохи — буидский правитель Адуд ад-Дауль, везир Сабур ибн Ардашир, ученый и придворный Али ибн Йахья ал-Мунаджжим и многие другие состоятельные меценаты внесли большой вклад в развитие библиотечного дела на средневековом Востоке. Библиотека, принадлежавшая Адуд ад-Даулю, по воспоминаниям работавшего в ней известного ученого ал-Мукаддаси, помещалась в специальном здании, ведали ею управляющий (вакил), библиотекарь (хазин) и инспектор (мушриф). Адуд

<sup>26</sup> «Метафизика» — произведение древнегреческого философа и естествоиспытателя Аристотеля.

<sup>27</sup> Дирхем — серебряная монета, содержащая около 3 г серебра.

ад-Дауль собрал там все книги, которые только были сочинены до него по всем отраслям знаний. Библиотека состояла из большого vestibule и длинного сводчатого зала, к которому со всех сторон были пристроены боковые помещения. Вдоль всех стен как самого зала, так и боковых помещений он разместил шкафы из накладного дерева высотой и шириной в три локтя с дверцами, опускавшимися сверху вниз. Каждая отрасль знания имела свой шкаф и каталог, в который были занесены названия книг (161, 146).

Существенным недостатком наиболее крупных из подобных библиотек и, в частности, библиотеки Адуд ад-Дауля, являлась их труднодоступность для большинства просвещенных людей той эпохи. Так, Ибн Сина, попавший в знаменитую бухарскую библиотеку благодаря удачно проведенному им лечению правителя Бухары Нух ибн Мансура, в своем «Жизнеописании» вспоминал: «Я увидел там книги, названия которых многие люди никогда не слышали, и сам я не видел их ни ранее, ни после того» (19, 48).

Вместе с тем немало библиотек, построенных богатыми меценатами, были открыты для всех желающих приобщиться к сокровищам книжной культуры. Это, например, известная Багдадская библиотека, созданная везирем Сабуром, по праву именованная «Дом науки» (Дар ал-ильм), и частное книгохранилище ученого и придворного ал-Мунаджжима, которое он назвал «Сокровищница мудрости» («Хизанат аль-хикма»). Благодаря относительно свободному доступу библиотекой Сабура пользовались многие известные ученые и поэты. В числе ее посетителей был прославленный поэт-слепец ал-Ма'арри (222, 269). По свидетельствам современников, в «Сокровищницу мудрости» ал-Мунаджжима со всех сторон стекались люди, чтобы посвятить себя науке, причем содержались они за счет хозяина. Так попал к нему известный астроном ал-Балхи из Хорасана; проезжая мимо с караваном паломников, он посетил эту библиотеку, задержался в ней и «покончено было с хаджем и с исламом» (161, 147).

Особенно замечательным проявлением демократизма в отношении читателя из беднейших слоев населения являлся тот факт, что «в бухарском округе Дихкан, в правление хорезмшахов, существовала библиотека Дома бедняков (Хизанат аль-кутуб Дар ал-Фукара'), в которой хранились уникальные рукописи» (80, 127).

Большинство библиотек той эпохи имели весьма зна-

чительный для того времени (до изобретения книгопечатания) объем книжных фондов, которые, согласно данным средневековых восточных авторов, достигали таких рекордных цифр, как 160 тыс. томов (ал-Макризи) и свыше 200 тыс. томов (Ибн ат-Тувайр)<sup>28</sup> (161, 146). Для сравнения здесь уместно привести данные о наличии книг в некоторых западных библиотеках того времени: библиотека в Констанце имела в IX в. 356 томов, в Бенедиктбеурене<sup>29</sup> в 1032 г.—немногим больше 100, а сборная библиотека в Бамберге в 1130 г.—лишь 96 (161, 22, 23, 37).

Однако преимущество книжной культуры эпохи восточного Возрождения над книжной культурой Западной Европы раннего средневековья заключалось не только в количестве хранящихся в библиотеках книг, но и в ее органической связи с устным народным творчеством. «Вместе с книгами в арабскую письменность вошел целый сонм безымянных... авторов стихов, речей, рассказов, афоризмов, крылатых фраз, прибауток, остроумных реплик. Они были, очевидно, подлинными творцами, авторами, хотя никогда не писали и в большинстве были, наверное, неграмотными» (73, 257).

Распространению достижений книжной культуры в значительной степени способствовали музыканты и певцы-сказители (муганни), которые в большинстве своем состояли на службе у богатых меценатов. Это были, как правило, рабы или вольноотпущенные иранского или византийского происхождения. До нас дошли имена некоторых из них: отец и сын Ибрахим (742—804) и Исхак (767—850) ал-Маусили, персы по происхождению, тюрк-лютнист и певец Ибн Сурайдж (ум. в 714 г.), Яхья ал-Макки (ум. в 820 г.) и его ученик Ибн Джами (ум. ок. 803 г.), Ибн Бана (ум. в 891 г.). Через их песни многие литературные произведения, главным образом поэтические, становились достоянием всех — богатых и бедных, грамотных и неграмотных. Значительную часть их репертуара составляли песни о вине и застольных радостях (хамрийят) и песни на стихи философско-аскетического содержания (зухдийят) (222, 295). Оба жанра почти не были связаны с доисламской традицией и отражали «новые» веяния в арабской ли-

<sup>28</sup> Вышеприведенные рекордные цифры дают представление об объеме книжных фондов в одной из крупнейших библиотек того времени, принадлежавшей халифу ал-Азизу (ум. 996).

<sup>29</sup> Бенедиктбеурен — центр научной деятельности в XI в. в Верхней Баварии.

тературе восточного Возрождения. Так пропагандировались этические и эстетические нормативы трапезы и, отчасти, основные медико-гигиенические правила, связанные с употреблением пищи.

Таким образом, книга занимала важное место в духовной жизни общества эпохи восточного Возрождения и, следовательно, могла значительно влиять на формирование общественного сознания, на распространение среди населения различных знаний, в том числе медико-гигиенических знаний о питании. Ведущую роль в этом играли специальные произведения санитарно-просветительного характера, написанные прогрессивными врачами и учеными, имевшие демократическую направленность и преследовавшие прежде всего цель сохранения здоровья.

### ДАРЫ ВОСТОКА

Плоды сухие, меда слаще  
Из края солнца, Бухары,  
Из Самарканда шелк, хранящий  
Стихов любезные дары!

*Gёте* «Западно-Восточный диван»

История медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения неразрывно связана с последующим развитием науки о питании. Пути распространения достижений медицины восточного Возрождения в области питания здорового человека лежали главным образом через Испанию, Италию, Германию и далее Россию. Эти пути были обусловлены историческими, социальными и религиозно-идеологическими, а также культурными процессами, происходившими в этих странах в XII—XVII вв. Об этом, в частности, свидетельствуют знаменитый «Салернский кодекс здоровья» Арнольда из Вилланова (около 1235—1311), известные русские лечебники «Прохладный вертоград» и «Аристотелевы врата» или «Тайна тайных», популярные на Руси вплоть до XVIII в. «Передача мусульманской культурой всех инструментов науки, всех научных данных, опыта, теории, методов новой развивающейся науки феодального хозяйства происходила еще в больших масштабах, чем в свое время передача знаний греков другим народам» (69, 169).

Распространение и передача научных идей, опыта, методов из стран распавшегося халифата в средневековую Западную Европу начались в XI в., в условиях

непримиримой религиозной идеологической борьбы. Широкий путь на Восток открыли крестовые походы. Так, уже в 1015 г. генуэзцы и пизанцы изгоняли арабов из Сардинии. Норманны в период 1061—1092 гг. захватили Сицилию и в 1092 г.— Мальту. В XII в. эти процессы продолжались, происходило значительное расширение торговли, проникновение европейцев, главным образом итальянцев, в страны Востока и организация там торговых колоний. В Испании усиливалась реконкиста. Пиринейские королевства Кастилия и Арагон расширяли свои территории за счет мусульманских владений. Одним из крупных успехов христиан в этот период было завоевание в 1147 г. Лиссабона (157, 379—380).

Крестовые походы продолжались вплоть до XVI в. Эта длительная «война за веру» преследовала цель обогащения за счет ограбления побежденных мусульманских народов. Но среди богатств, завоеванных «рыцарями креста», было нечто большее, чем главные предметы торговли — золото и восточные пряности. Культура, с которой они столкнулись на завоеванных территориях, явилась для многих из них богатейшим источником духовных ценностей. Именно здесь европейское рыцарство воспринимало концепцию куртуазной любви, согласно которой «предмет любви в сознании влюбленного возвышается до уровня божества». Отсюда возникли и дантовская концепция любви, и поэзия трубадуров, миннезингеров — самая чистая форма служения Прекрасной Даме (207, 31).

Просвещенные люди европейского средневековья, знакомясь с восточным образом жизни, осваивали культурные ценности, народный опыт и опыт прогрессивной научной мысли. Известный английский писатель В. Скотт в романе «Ричард Львиное сердце» воссоздал жизненную ситуацию, из которой видно, насколько были различны взгляды на питание рыцаря-крестоносца и восточного воина-мусульманина: «Пища, которой они подкреплялись, была проста, но завтрак сарацина был более скуден. Пригоршня фиников и кусок грубого ячменного хлеба, по-видимому, вполне удовлетворили его аппетит. Такова была привычная для него диета пустыни, хотя со времени завоевания Сирии былая простота арабской жизни уступила место безудержной роскоши. Несколько глотков воды из чистого источника, протекавшего рядом, закончили его полдник. Пища христианина была груба, но соответствовала его вкусам. Сушеное свиное мясо, возбуждавшее отвращение у му-

сультман, составляло главную часть его трапезы, а обтянутая кожей фляжка, из которой он пил, содержала нечто лучшее, чем простая вода. Он ел с большим аппетитом и пил с большим удовольствием, чем, по мнению сарацина, это подобало бы человеку, удовлетворяющему телесную потребность. Презрение, которое втайне каждый из них питал к другому, как стороннику ложной религии, еще более усилилось благодаря резкому различию в пище и манерах.

Однако, несмотря на религиозные и бытовые различия, между народами Востока и Запада существовало внутреннее сходство культур восточного Возрождения и европейского средневековья, корни которого также восходили к античности.

Европейское средневековье не было пассивным и мрачным промежутком застоя творческой мысли, как это представлялось большинству исследователей еще столетие назад. Современная наука покончила с этой антиисторической доктриной, благодаря чему общая картина развития европейской культуры приобрела гораздо большую глубину и убедительность, была раскрыта огромная работа по освоению богатейшего наследия восточного Возрождения, которая шла в неразрывной связи с усвоением античного наследия. Именно в это время выдающийся ученый-энциклопедист Ибн Сина приобрел всемирное признание под именем Авиценна и занял, благодаря воображению великого Данте, свое почетное место между Гиппократом и Галеном.

Гиппократ, Авиценна и Гален, изображенные сидящими рядом в средневековых европейских мантиях, пожалуй, наиболее характерный сюжет, отражающий «дух медицины», где равно господствовали авторитеты Запада и Востока. Именно в медицине так называемого латинского средневековья, воспринявшей богатейшее наследие погибших культур Востока и Запада, в новой культурной национальной среде создавалась та самая структура медицинского мышления, которая потом устойчиво развивалась в течение многих веков, подготавливая условия для возникновения экспериментальной медицинской науки Нового времени.

Деятельность врачей европейского средневековья, начиная с XI в., в общих чертах напоминала первые шаги медицины восточного Возрождения: осуществлялся гигантский кропотливый труд по сбору, переводу и систематизации медицинского наследия предшественников — выдающихся ученых-медиков Востока и, преж-

де всего, сочинений Ибн Сины и Ар-Рази. Позднее, после изобретения И. Гутенбергом в середине XV в. книгопечатания, из сочинений 135 врачей и фармацевтов труды лишь этих двух мыслителей были размножены типографским способом (192, 46).

Один из первых ученых, ознакомивший Запад с медицинской литературой восточного Возрождения, — выдающийся врач Константин Африканский (ок. 1020—1087) провел в странах мусульманского Востока почти сорок лет жизни (157, 155). Это позволило ему стать не только прекрасным переводчиком арабских текстов медицинских сочинений, но и донести до Европы все наиболее ценное, что было выработано медициной восточного Возрождения в области сохранения здоровья. Именно эти идеи и деятельность Константина Африканского в значительной степени обусловили расцвет знаменитой медицинской школы в Салерно. «Салернский кодекс здоровья», написанный на рубеже XIII—XIV столетий, — прямое тому подтверждение. В предисловии ко второму изданию этой книги известные советские ученые В. Н. Терновский и Ю. Ф. Шульц особо подчеркивали, что «школа Салерно — это не только история медицины, в известной мере она современна и теперь. Салернские предписания для сохранения здоровья не утратили своего значения и во многом соответствуют современным гигиеническим и диетическим требованиям» (35, 13).

Автор «Салернского кодекса здоровья» Арнольд из Виллановы обобщил труды салернской школы и, видимо, поэтому не ссылаясь на авторитеты восточного Возрождения. И хотя здесь встречаются рекомендации, начинающиеся словами: «Право, баранина хуже свинины, коль вино далеко» (35, 22), в целом рекомендации по питанию, высказанные Арнольдом из Виллановы, почти не отличаются от подобных рекомендаций, например, в «Урджузе» Ибн Сины. Видимо, это сходство и позволило советскому ученому А. Э. Шлионскому сделать вывод о том, что в подражание «Урджузе» Арнольд из Виллановы составил медицинскую поэму на латинском языке «Салернский кодекс здоровья» (228, 4). Не разделяя целиком подобный взгляд, следует, однако, признать факт непосредственного влияния восточных медико-гигиенических представлений о здоровье и питании. Об этом свидетельствует и то, что Арнольд из Виллановы для усовершенствования своих познаний в ме-

дицине специально совершил путешествие в Испанию к мусульманским врачам (35, 44).

В чем же конкретно проявилось влияние восточных медико-гигиенических представлений о питании на гигиенические рекомендации Арнольда из Виллановы? Ответ на этот вопрос помогает дать содержание самого труда, где среди ссылок на Гиппократ, Галена и даже Плиния приводится материал, прямо или косвенно воспринятый из сочинений ученых-медиков восточного Возрождения. Например, рекомендации употреблять в профилактических целях верблюжье молоко (стих 31), мускус (стих 48, 57) и мускатный орех (стих 48). Согласно гигиеническим представлениям того времени, последние два пищевых вещества относятся к «ароматическим средствам», которые не были известны античной медицине (87, 129).

В «Салернском кодексе здоровья» встречаются рассуждения, отражающие представления о питании, относящиеся к нормам восточного Возрождения. Это, прежде всего, стих 6, в котором говорится:

Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок  
Пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим.  
Сам по желанию есть ты получишь тому подтверждение:  
А указанием будет слюны пробежавшая струйка.

Сюда же можно отнести и содержание стиха 24:

Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою.  
Холод возникает в желудке, а с ним несварение пищи.

Приводятся и такие рекомендации:

Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими  
Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище (стих 1).

Быть ты желаешь здоровым, лицо мой чаще и руки:  
После еды омовенье несет наслаждение двойное:  
Делает чистыми руки, а зрение делает острым (стих 20).

Кроме того, в салернской школе после семи лет учебы слушатели сдавали экзамен по «Афоризмам» Гиппократ и по «Канону врачебной науки» Ибн Сины (по наиболее популярному в то время первому тому), который в последнем советском издании составляет более 60 печатных листов.

Таким образом, в салернской школе развивались и популяризировались идеи медицины восточного Возрождения, причем главное место уделялось медико-гигиеническим представлениям о питании, вопросам взаимосвязи питания и здоровья.



Однако неверно относить «Салернский кодекс здоровья» лишь к одной медицинской школе. Стремление к разработке вопросов предупредительной медицины было характерно для формирования медицинского мышления средневекового врача Западной Европы повсеместно. Так, многое из сказанного в «Салернском кодексе здоровья» Арнольд из Виллановы несомненно почерпнул в не менее знаменитой медицинской школе в Монпелье, где он преподавал медицину около 10 лет.

Медицинскую школу в Монпелье, расцвет которой начался с усилением так называемого арабского влияния в XIII—XIV вв., отличал редкий для того времени рационализм, близость к практической медицине восточного Возрождения. До сих пор причины застоя в развитии медицины в период европейского средневековья ошибочно, на наш взгляд, связывают со схоластикой, которая в действительности являлась лишь следствием этого застоя, или, точнее, периода приобщения к медицинской мысли предшественников. Кроме того, яркое выражение схоластики было явлением локальным, характерным, главным, образом, для университетов в Париже и Болонье: «Италия и Париж образовывали схоластиков, Монпелье — практиков» (87).

Доказательством этому может служить тот факт, что школы и университеты в Салерно, Монпелье, Падуде, Толедо почти избежали влияния схоластики. По нашему мнению, это объяснялось прямым взаимодействием указанных научных медицинских объединений Западной Европы с прогрессивной медицинской мыслью восточного Возрождения, влияние идей которого было столь значительным, что, например, испанские епископы жаловались на то, что «многие их единоверцы предпочитают арабские сказки латинским толкованиям на Библию» (161, 185). Испанские монахи снабжали салернских профессоров рукописями трудов Авиценны, Аверроэса и Маймонида.

Важным событием в культурной жизни европейского средневековья явилось создание в Толедо коллегии переводчиков по инициативе архиепископа и великого канцлера Кастилии Раймонда Толедского. Эта коллегия была важным центром по распространению достижений арабоязычных мыслителей в Европе, способствуя, тем самым, широкому распространению их медико-гигиенических воззрений, в том числе и о питании. По существу, эта коллегия являлась научной школой и была подобно «Дому мудрости», основанному Аббасида-

ми в Багдаде. Многие представители коллегии знали арабский, древнееврейский, испанский и латинский языки и, как правило, помогали европейским ученым, занимавшимся переводами на латинский язык (222, 80).

Наиболее выдающимся и плодовитым переводчиком в Толедо был Герард Кремонский. На Западе он сыграл такую же роль, как на Востоке Хунейн ибн Исхак. Перу Герарда Кремонского принадлежат переводы с арабского на латынь произведений Аристотеля, Птолемея, Гиппократы, Галена, ал-Кинди, Ар-Рази, ал-Фараби, а также полный перевод «Канона» Ибн Сины.

Центром передовой медицинской мысли европейского средневековья стал основанный в XIII в. Падуанский университет, «где изучение медицины более всего способствовало основанию... господства арабов» (198, 7). Под «господством арабов» известный французский ученый Э. Ренан имел в виду накопление, обработку и сохранение медицинской информации — всю ту огромную работу по освоению медицинского опыта предшественников, без которой было бы невозможно двигаться вперед. «Падуанский университет,— заключал он,— заслуживает место в истории философии не столько за провозглашение какого-нибудь самобытного учения, сколько за сохранение всех других школ средневековых преданий» (198, 5). Это же можно сказать и о месте Падуанского университета в истории медицины.

Особенно велика роль этого университета в распространении идей медицины восточного Возрождения в Россию. В 1512 г. в Падуе получил докторскую степень Г. Л. Скорина из Полоцка. Более столетия спустя в 1692 г. Петр I направил в Падую П. В. Посникова, который обнаружил большие способности и в 1694 г. блестяще защитил докторскую диссертацию. То, что П. В. Посников за два с половиной года смог достигнуть «докторского градуса» по медицине и философии в Падуанском университете, свидетельствовало о высоком уровне предварительной подготовки, полученной им в «Славяно-греко-латинской академии» (106, 49).

Самобытная медицина, формировавшаяся со времен Киевской Руси, не испытала на себе влияния схоластики. Киевская Русь уже в XI—XII вв. принадлежала к числу наиболее культурных государств мира. В основе медицины Киевской Руси лежало эмпирическое, практическое начало. Такой же эмпирический, практический характер сохранила медицина на Руси и в последующие века (114, 112).

К источникам иностранного влияния в начальный период формирования медицины Киевской Руси советский историк медицины Э. М. Конюс совершенно справедливо относит медицину восточного Возрождения, указывая при этом, что «передаточным звеном служили хазары и другие кочевые и оседлые народы Прикаспия, Приазовья и Северного Кавказа» (134, 36).

Арабский энциклопедист Абу Удайд ал-Бакри в работе «Книга о путях и государствах», составленной на основе арабских источников X в., отмечал, «что многие харазы говорят по-славянски, что указывает на их длительные и тесные связи с Русью» (202, 26). Но это с одной стороны, а с другой — русские купцы вместе с иноземными товарами привозили различные известия о дальних странах, имея торговые контакты со многими восточными «гостями», начиная с хазар и волжских болгар в X—XI вв. Кроме того, известно, что в XIII—XIV вв. русские купцы постоянно жили в Новом Сараяе на реке Ахтуба. Там была даже построена русская церковь и учреждена сарайская епархия (202, 26—27). Известно также, что в 1404 г. наряду с приволжскими татарами в Самарканде — столице империи Тимура торговали русские купцы. Не случайно знаменитый русский путешественник купец Афанасий Никитин, или как его называли на мусульманском Востоке Ходжа Юсуф Хорасани, в совершенстве владел тюрко-персидским языком, на котором говорили среднеазиатские купцы (202, 35). В этот период русские правители всячески старались вовлечь среднеазиатских купцов в торговлю с Россией и с XVI в. тщательно оберегали Среднюю Азию от проникновения туда торговых представителей других европейских стран (202, 42).

Таким образом, если для Западной Европы главным источником проникновения медицинских идей восточного Возрождения являлась Испания, то для России существовал свой путь прямых контактов с Востоком, и этот путь лежал через Среднюю Азию.

Существовал и другой путь. Летописи упоминают о пребывании на Руси, в частности при дворе Владимира Мономаха, ряда армянских врачей (134, 36). Последние являлись приверженцами восточного Возрождения благодаря своей исключительной близости к культурной жизни Арабского халифата в период его расцвета и могущества. Это, по-видимому, был наиболее ранний путь проникновения медико-гигиенических представлений о питании, сформулированных в трудах Ар-

Рази, Ибн Сины, Маймонида и других замечательных ученых-медиков восточного Возрождения.

В период деятельности Г. Л. Скорины и П. В. Посникова в России начались глубокие преобразования в социальной и культурной жизни. Академия наук, созданная по инициативе и при ближайшем участии Петра I, должна была по замыслу ее создателя не только науки «производить», но и «оные распространять» (96, 4). В пропаганде естественнонаучных знаний в России, начиная с XV в., известное место занимали сведения о правильном, здоровом образе жизни и рациональном питании. Потребность в этих сведениях ощущалась многими образованными людьми и нашла свое отражение в их интересе к «диететике», которая, согласно понятиям той эпохи, заключалась в искусстве сохранять здоровье. Интерес к вопросам сохранения здоровья и, прежде всего, к рациональному питанию определялся практической потребностью, которая стала особенно насущной к моменту петровских преобразований, захвативших и медико-санитарное дело.

Значительное место среди санитарно-просветительской литературы в России, начиная с XV в., занимало энциклопедическое сочинение по естествоведению «Тайна тайных». Это сочинение явилось одним из важнейших источников распространения восточных медико-гигиенических представлений о питании. Его автором предположительно является Яхья Ибн Батрик Антиохийский — арабский ученый, живший на рубеже X—XI вв. (135, 129). «Тайна тайных» (в оригинале — «Сирр аль-асрар») — своего рода домострой эпохи восточного Возрождения, который после крестовых походов в «латинской» и «европейской» интерпретации проник в западноевропейскую и славянскую литературы. Написано это произведение в виде наставлений, которые Аристотель дает Александру Македонскому (отсюда, очевидно, название «Аристотелевы врата») о том, как вести правильный образ жизни «в области личной гигиены и физиологии» и в «области государственной политики и общественной жизни» (135, 128).

Особый интерес, с точки зрения данного исследования, представляет «еврейская» интерпретация «Тайны тайных» — популярного переводчика XIII в. испанского еврея Иегуды ал-Харизия. Этот переводчик, видимо, по собственной инициативе произвел ряд вставок в книгу из произведений Ар-Рази, Маймонида и Ибн Рошда (Аверроэс), чем, несомненно, расширил и углубил со-

держание подлинника. На русский язык эта оригинальная интерпретация «Тайны тайных» была переведена в XV в. и получила широкое распространение в России под названием «Аристотелевы врата» (135, 129—130).

Среди русских лечебников наибольшего внимания заслуживают лечебники XVII—XVIII вв., известные под названием «Прохладный вертоград». И хотя русский историк медицины Л. Ф. Змеев довольно убедительно доказал, что «Прохладный вертоград» не был полностью произведением русской медицинской мысли, а является переводом весьма популярной в XV—XVI вв. в Западной Европе медицинской книги, несомненно и то, что в вертограды включались отдельные лечебные наблюдения и местного происхождения.

Слово «вертоград» в переводе со славянского языка означает «сад». В данном случае, по-видимому, подразумевается сад лекарственных растений. Изучение содержания «Прохладного вертограда», его различных списков позволяет установить, что этот памятник медицинской письменности состоит из нескольких отдельных сочинений. Основу рукописи составляет сочинение, озаглавленное «Книга, глаголемая «прохладный вертоград», состоящее из следующих разделов: 1) о хлебе ржаном; 2) о зверях диких и домовых; 3) о птицах всяких, к лекарству угодных; 4) о рыбах; 5) о пчеле; 6) о заморских и русских змеях (с. 23); 7) о деревьях; 8) о водах из трав перепущенных; 9) о маслах; 10) о солях; 11) о сахарах; 12) о сиропах; 13) о камнях драгих; 14) о составах (97, 23). Другой большой раздел вертограда составляет «Наука врача Моисея египтянина к Александру царю Македонскому». В целом по содержанию он весьма схож с известным трактатом Маймонида «Письмо Моисея Маймонида к египетскому султану. Гигиенические советы». Как и в «Письме», в этом разделе вертограда основное место занимают гигиенические предписания о рациональном питании.

Сравнительно недавно, среди материалов первого в Сибири медицинского училища Колывано-Воскресенской госпитальной школы, существовавшей на Алтае в XVIII в., был обнаружен список рукописи, озаглавленной «Афоризмы Моисея Египетского». В статье, специально посвященной этой находке, советский исследователь А. Ш. Кодкин пришел к важному заключению о том, что «работа Маймонида, несомненно, сыграла положительную роль в формировании врачебного мышления воспитанников Колывано-Воскресенской госпи-

тальной школы, которая являлась центром подготовки врачебных кадров не только для колывановских заводов и рудников, но и для всей Сибири в целом» (132, 129).

На распространение представлений медиков эпохи восточного Возрождения в России в XVII—XVIII вв. указывал советский историк медицины В. С. Вайль. Проведя сравнительный анализ гигиены детства в «Каноне» и русских рукописных лечебниках, он пришел к выводу, что в своих главных положениях об уходе, кормлении и лечении детей авторы русских рукописных лечебников главным образом исходили из «Канона» Ибн Сины или, как они его называли, мудреца Авиценны (81, 185—214).

Итак, медико-гигиенические представления о питании ученых-медиков восточного Возрождения являлись на протяжении XI—XVII вв. органической частью медицинской деятельности и творчества крупнейших медицинских школ Западной Европы и, в первую очередь, Салернской медицинской школы. Известные русские рукописные лечебники «Аристотелевы врата» или «Тайна тайных» и «Прохладный вертоград» и ряд других работ подобного содержания, в которых говорится о питании здорового человека, также свидетельствуют о достаточно широком распространении в России опыта ученых-медиков восточного Возрождения в указанной области. Все это подтверждает непреходящее значение медико-гигиенических представлений, в частности о питании, таких крупнейших врачей эпохи восточного Возрождения, как Ар-Рази, Ибн Сина, Ат-Табари, Али Аббас, Маймонид и др. для развития медицины в Западной Европе и России.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая в целом весь путь развития медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения, прежде всего следует отметить их интернациональную сущность. Возникшие в процессе взаимообогащения древних культур Запада и Востока, эти представления синтезировали богатейший многовековой опыт в области сохранения здоровья. Активное участие в развитии этой зарождающейся интернациональной культуры играли народы Средней Азии, ибо многие обычаи и традиции, связанные с питанием, возникли у них именно в эпоху восточного Возрождения.

Формирование традиционного питания народов Средней Азии в рассматриваемый период явилось отражением глобальных социально-экономических и культурных преобразований, среди которых решающая роль принадлежала ирригации, оказавшей значительное влияние на изменение продуктов питания за счет увеличения урожайности зерновых (пшеницы, ячменя, риса), а также фруктов и овощей, перестройке городов в государствах, вошедших в Арабский халифат, с учетом их новых функций как транзитных центров торговли, благодаря чему значительно расширился ассортимент продуктов питания (в Средней Азии появились финики, лимоны, апельсины, сахар), произошел активный обмен традиционных взглядов на питание разных народов, населявших государства Древнего Востока и античности.

Социально-экономические и культурные преобразования эпохи восточного Возрождения не только способствовали появлению и распространению новых традиций народов, входивших в Арабский халифат (и, в том числе, народов Средней Азии), но и оказали существенное влияние на развитие медико-гигиенических представлений о питании, формировавшихся вокруг ключе-

вых положений диеты времен античности и дополнявшихся и углублявшихся главным образом за счет гигиенического опыта Древней Индии и Вавилона. Все это, в свою очередь, синтезировалось с народными представлениями о питании и здоровье, которые восходят к Авесте — древнейшему источнику народной гигиены Средней Азии и Ирана, а также к древнетюркским руническим надписям, отразившим особенности питания скотоводов-кочевников.

Проблема усвоения пищи в организме человека занимает центральное место в медицинской литературе восточного Возрождения, созданной на основе изучения многовекового опыта предшественников. И хотя представления о пищеварении в рассматриваемую эпоху не были порой лишены грубых ошибок и нелепых заблуждений, ее наиболее рациональные достижения позволяют нам сегодня отчетливо увидеть главное: стремление раскрыть связь природы человека и его здоровья, посредством гигиенических режимов научиться управлять таким сложным физиологическим процессом, как пищеварение, предварительно изучив его основные закономерности. В этом, на наш взгляд, и заключается основной источник развития медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения, поиска наиболее хорошо усваиваемых продуктов, понимание важности употребления пищи с аппетитом, привычки тщательно ее пережевывать, необходимости питаться в одно и то же время и многих других гигиенических требований, подтверждающих замечательное утверждение ал-Фараби о том, что цель питания — здоровье.

Пища, согласно взглядам врачей восточного Возрождения, обладает свойствами, способными регулировать процесс взаимодействия человеческого организма и окружающей природы. В жаркое время года они рекомендовали так называемую «охлаждающую пищу» — инжир, дыню, арбуз, фруктовые соки со льдом, в холодное время советовали употреблять «согревающую пищу» — мясные блюда, орехи, мед и т. д. Кроме того, в пище усматривали своеобразный индикатор свежести и чистоты воздуха. Так, при выборе места для строительства будущего госпиталя ар-Рази расставил в разных районах города посуду с мясным бульоном и развесил кусочки свежего мяса. Госпиталь был построен там, где эти своеобразные пищевые индикаторы дольше всего сохранились.



Важный методологический подход, позволивший врачам восточного Возрождения углубить имеющиеся представления о питании, был основан на учении о мизадже — восточной интерпретации теории Гипократа о четырех типах темперамента. Исходя из этого учения, врачи создавали свою диететику на основе индивидуальных особенностей природы человека. Сангвиники имели свою диету, флегматики свою, точно так же холерики и меланхолики. Пища, в свою очередь, имела тот или иной темперамент, а точнее, природу: горячая или холодная, сухая или влажная — она должна была строго соответствовать темпераменту человека и только тогда могла быть признана здоровой и пригодной к употреблению.

Индивидуально-типологический подход к питанию с учетом возрастной категории климата и времени года — одно из главных направлений развития медико-гигиенических представлений о питании в эпоху восточного Возрождения. Вместе с тем существовало твердое убеждение, что успеха от соблюдения индивидуально-типологического подхода к питанию можно добиться лишь в том случае, если пища хорошо усваивается, а ее излишки полностью выводятся из организма. Отсюда весьма важная с точки зрения современной медицины цель: не только разработать основы рационального питания, но и продумать пути выведения из организма образовавшихся шлаков с помощью целого ряда гигиенических мер (массаж, баня, физические упражнения), преследуя при этом две задачи — питание организма и его очищение.

Таким образом, медико-гигиенические воззрения ученых-энциклопедистов эпохи восточного Возрождения о питании представляли собой стройную систему сохранения здоровья, согласно которой человек должен усваивать пищу с учетом климатических условий края, времени года, возраста, темперамента и комплекса гигиенических режимов.

Известная французская пословица гласит: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, что есть ты», иначе говоря, что ты представляешь собой нравственно и физически. Окидывая взглядом плоды «древа мудрости и здоровья», мы приходим к заключению, что питание — это прежде всего феномен культуры, ибо каждый народ вкушает плоды собственной культуры или бескультуры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### МИЗАДЖ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

#### *Наименование*

#### *Свойство*

#### мясные продукты

Говядина	Горячее-сухое
Свинина	Горячее-сухое
Курытина	Горячее-сухое
Заячье мясо	Горячее-сухое
Мясо куропатки	Горячее-сухое
Баранина	Горячес-влажное
Утиное мясо	Горячес-влажное

#### молочные продукты

Соленый сыр	Горячее-сухое
Пресное молоко	Горячее-сухое
Кислое молоко	Холодное-сухое
Сыр свежий	Холодное-сухое

#### жиры

Утиный	Горячее-сухое
Олений	Горячее-сухое
Куриный	Горячее-сухое
Коровий	Горячее-сухое
Медвежий	Горячее-сухое
Свиный	Горячее-сухое
Рыбий	Горячее-сухое

#### масла

Масло сливочное	Горячес-влажное
Масло маслин	Горячее-сухое
Масло оливковое	Горячее-сухое
Масло миндальное	Горячес-влажное
Масло кунжутное	Горячес-влажное
Масло айвы	Холодное-сухое
Масло яблок	Холодное-сухое

#### орехи

Лесные	Горячее-сухое
Грецкие	Горячее-сухое
Кокосовые	Горячее-сухое
Фисташки	Горячее-сухое
Миндаль	Горячее-сухое

Аускатные  
Седровые

Горячее-сухое  
Горячее-влажное

Уис  
Ичмень  
Тросо  
Пшеница  
Расоль  
Юбы  
индийский маш

### з е р н о в ы е

Горячее-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-сухое

Сапуста  
Лук  
Твекла  
Длинный перец  
Аорковъ  
Редька  
Рена  
Заклажан  
Ыква  
Дгурец

### о в о щ и

Горячее-сухое  
Горячее-влажное  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-влажное  
Горячее-влажное  
Горячее-влажное  
Холодное-сухое  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное

### ф р у к т ы

Виник  
Ааслина  
Виноград  
Инжир  
Банан  
Вишня  
Руша  
Айва  
Барбарис  
Дыня  
Абрикос  
Аблоко  
Алива  
Аранат  
Аерник

Горячее-сухое  
Горячее-влажное  
Горячее-влажное  
Горячее-влажное  
Горячее-влажное  
Холодное-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное

### с п е ц и и

Амин  
Аетрушка  
Акусус  
Аорей  
Асерный перец  
Аорчица  
Абелая горчица  
Акроп  
Аеснок  
Аавель  
Апинат  
Аортулак

Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-влажное  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Горячее-сухое  
Холодное-сухое  
Холодное-влажное  
Холодное-влажное  
Горячее-сухое

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Abbas H. Kinderkrankheiten im Kamil as-sina's at-tibbiya/ Übers. E. Kahle. Erlangen, 1980. 61 s.
2. Avesta//Granderburg D. Avesta und Medizin, ein literaturgeschichtlicher Beitrag zur Heilkunde im alten Persien. Janus, 1972. Bd. 59. S. 269—307.
3. Аль-Харири Абу Мухаммад аль-Касим. Макамы. Арабские средневековые плутовские новеллы/Пер. с араб. Борисова В. М. и др. М.: Наука, 1978. 219 с.
4. At-Tabari Ali ibn Sahl Rabban. Die Erhaltung der Gesundheit. Hug. Traktat/Übers. U. Raslan—Bonn, 1975. 147 s.
5. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья/Пер. с лат. Шульца Ю. Ф.; Общ. ред. Терновского В. Н. М.: Медицина, 1970. 109 с.
6. Ар-Рази Абу Бакр. Польза и вред яств. Каир, 1888. 65 с. (на араб. яз.).
7. Ар-Рази Абу Бакр. Книга об оспе и кори//Губерт В. О. Оспа и оспопрививание. Спб., 1896. С. 26—60.
8. Аристотелевы врата или «Тайна тайных»//Сперанский М. Н. Из истории отечественных книг. Спб., 1908.
9. Баласагунский Ю. Благодатное знание/Пер. с уйгур. Иванова С. Н. М.: Наука, 1983. 556 с.
10. Беруни Абу Рейхан. Избр. произв. Фармакогнозия в медицине/Пер. с араб. Каримова У. И. Т. 4. Ташкент: Фан, 1973. 1120 с.
11. Бируни Абу Рейхан. Избр. произв. Индия/Пер. с араб. Халидова А. Б. и Завадовского Ю. Н. Т. 2. Ташкент: Фан, 1963. 727 с.
12. Galenus C. A translation of Galen's hygiene (De sanitate tuende) by R. M. Green. Springfield, 1951. 277 p.
13. Гипократ. Избранные книги/Пер. с греч. Руднева В. И. Общ. ред. и примеч. Карпова В. П. М.: Биомедгиз, 1936. 736 с.
14. Гипократ. Сочинения. В 3 т./Пер. с греч. Руднева В. И. Т. II. М.; Л.: Медгиз, 1941. 511 с.
15. Гипократ. Сочинения. В 3 т./Пер. с греч. Руднева В. И. Т. III. М.; Л.: Медгиз, 1941, 364 с.
16. Греческая и латинская эпиграмма о медицине и здоровье/Пер. с древнегреч. и лат.; Вступ. статья Шульца Ю. Ф. и Лушниковой А. Г. М.: Медгиз, 1960. 112 с.
17. Джурджани И. Хорезмшахова сокровищница//Мудрость веков (Древняя таджикская медицина о сохранении здоровья)/Пер. с фарс. Карпова В. А. 2-е изд. Душанбе: Ирфон, 1981. С. 50—58.

18. Законы Ману/Пер. с санскрита Эльмановича С. Д. Ред. и испр. Ильина Г. Ф. М.: ВЛ., 1960. 359 с.
19. Ибн Сина. Избранные философские произведения. М.: Наука, 1980, 551 с.
20. Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки/Пер. с араб. Завадовского Ю. Н. и др. Кн. 2. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956. 826 с.
21. Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки/Пер. с араб. Салье М. А. и др. Кн. 1. 2-е изд. Ташкент: Фан, 1981. 541 с.
22. Ибн Сина. Трактат о гигиене. (Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме)/Пер. с араб. муфтия Зияуддинхана ибн Ишан Бабахана; Под ред. Каримова У. И. Ташкент: Фан, 1980, 116 с.
23. Ибн Сина. Урджуза по медицине/Шаисламов И. Стихотворное произведение Ибн Сины о медицине «Урджуза». Ташкент: Фан, 1972. С. 47—140 (на узб. яз.).
24. Ибн Сина. Урджуза по медицине/Ибн Сина. Избранное/Пер. с араб. и таджикско-перс. Ташкент: Изд-во ЦК КПУз, 1981. С. 39—107.
25. Ибн Туфейль. Повесть о Хайфе ибн Якзане/Пер. с араб. Кузьмина И. П. М.: Художеств. лит-ра, 1978, 150 с.
26. Кабус-намэ. О воздержанности и распорядке в пище и обычаях приема ее/Пер. с араб. Бертельса Е. Э. М.: ИВЛ, 1958, 294 с.
27. Калила и Димна/Пер. с араб. Крачковского И. Ю. и Кузьмина И. П.; Под ред. Крачковского И. Ю. М.: ИВЛ, 1957, 280 с.
28. Кашгарский Махмуд Садык. Кодекс приличий на Востоке/Пер. с тюрк. Лыкошина Н. С. Ташкент, 1985, 80 с.
29. Лукреций Тит Кар. О природе вещей/Пер. с лат. Рачинского И. М.: Огиз, 1933. XVII, 211 с.
30. Маймонид. Путеводитель колеблющихся/Пер. с древнееврейск. Рубина А. И./Григорьян С. Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII—XII вв.). М.: Наука, 1960. С. 267—325.
31. Маймонид М. Письмо к египетскому султану. Гигиенические советы/Пер. с древнееврейск. Шмуклера И. К./Врачебное дело, 1930. № 14—15. С. 993—994; № 16. С. 1091—1096.
32. Махабхарата. Философские тексты. Ашхабад: Юлым, 1983, 664 с.
33. Наршахи М. История Бухары/Пер. с перс. Лыкошина Н. Под ред. Бартольда В. В. Ташкент, 1897, 125 с.
34. Прохладный Вертоград//В. М. Флоринский. Русские простонародные травники и лечебники. Собрание медицинских рукописей 16 и 17 столетий. Казань, 1880, 187 с.
35. Салернский кодекс здоровья/Пер. с лат. и примеч. Шульца Ю. Ф. М.: Медицина, 1970, 109 с.
36. Самоник Квинт Серен. Медицинская книга (целельные предписания)/Пер. с лат. и коммент. Шульца Ю. Ф. М.: Медицина, 1961, 269 с.
37. Самарканди Низами Арузи. Собрание редкостей или четыре беседы/Пер. с перс. Болдырева А. Н. М.: ВЛ, 1963, 173 с.

38. Страбон. География в 17-ти книгах/Пер. с древнегреч., под ред. Утченко С. Л. Л.: Наука, 1964, 943 с.
39. Фараби. О происхождении наук/Пер. с лат. Рубина А. И. //Григорьян С. Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана (VII—XII вв.). М., 1960. С. 148—156.
40. Фараби Абу Наср. Трактат об органах человеческого тела//Казибердов А. Л., Муталибов С. А. Абу Наср ал-Фараби. Исследования и переводы. Ташкент, 1986. С. 127—138.
41. Фараби Абу Наср. Об органах тела животного, их функциях и потенциях//Казибердов А. Л., Муталибов С. А. Абу Наср ал-Фараби. Исследования и переводы. Ташкент, 1986. С. 139—145.
42. Хайям Омар. Трактаты/Пер. с араб. Розенфельда Б. А. М.: ВЛ., 1961, 337 с.
43. Цельс Авл Корнелий. О медицине. (В восьми книгах) /Пер. с лат. и ред. Терновского В. Н. и Шульца Ю. Ф. М.: Изд. МГМИ им. Н. И. Пирогова, 1959. 406 с.
44. Маркс К. Капитал//Маркс К. и Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 23. 900 с.
45. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 28. С. 211, 214—215.
46. Маркс К. Хронологические выписки из истории Индии (664—1858 гг.). М.: Госполитиздат, 1947. 179 с.
47. Энгельс Ф. Анти-Дюринг//Маркс К. и Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 20. С. 1—338.
48. Энгельс Ф. Диалектика природы//Маркс К. и Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 20. С. 339—625.
49. Ленин В. И. Материализм и эмпириокритицизм//Полн. собр. соч. Т. 18. С. 7—384.
50. Ленин В. И. О праве наций на самоопределение//Полн. собр. соч. Т. 25. С. 255—320.
51. Ленин В. И. Из тетрадок по философии//Полн. собр. соч. Т. 29. С. 346—358.
52. Ленин В. И. К характеристике экономического романтизма//Полн. собр. соч. Т. 30. С. 123—262.
53. Ленин В. И. О государстве//Полн. собр. соч. Т. 39.
54. Абаев В. И. Миф и история в гатах Зороастра//Историко-филологические исследования. М.: Наука, 1974.
55. Абдуллаев А. А. Очерки истории развития медицины в Хорезме. Ташкент: Медицина, 1980, 162 с.
56. Абдуллаев А. А., Исхаков В. И. Истоки гигиенической науки//Актуальные вопросы гигиены и профессиональной патологии в условиях научно-технического прогресса//Материалы IV съезда гигиенистов, сан. врачей, эпидемиологов и инфекционистов Узбекистана. Ташкент, 1980. С. 317—318.
57. Аванесов Г. А. Вопросы диететики в трудах Авиценны//Клин. мед. 1957. № 1. С. 121—124.
58. Агафонов В. Н. Спецификация программ: понятийные средства и их организация. Новосибирск: Наука, 1987, 237 с.
59. Алексеев А. Г. О влиянии жаркого климата в связи с культурно-бытовыми условиями на желудочно-кишечные заболевания в Туркестане//Клин. мед. 1928. № 13. С. 741—752.
60. Арзуметов Ю. С. К истории научно-медицинских связей

- Средней Азии и Индии XVI—XVIII вв.//Мед. журн. Узбекистана. 1974. № 8. С. 39—41.
61. Арзуметов Ю. С. К истории научно-медицинских связей Средней Азии и Индии XVI—XIX вв.//Мед. журн. Узбекистана. 1974. № 8. С. 39—41.
  62. Арзуметов Ю. С., Юлдашев К. Ю. Медицинские взгляды Ибн Сины. Ташкент: Медицина, 1983, 211 с.
  63. Аскаров А. А. Абу Али ибн Сина как терапевт//За соц. здравоохр. Узбекистана. 1954. № 4. С. 113—121.
  64. Ахмедов А. Социальная доктрина Ислама. М.: Политиздат, 1982, 268 с.
  65. Бабаходжаев Н. К. Гигиенические взгляды Абу Али ибн Сины на питание//Абу Али ибн Сина. Его медицинские и некоторые философские воззрения//Материалы респ. науч. конф., посв. 1000-лет. Абу Али ибн Сины. Ташкент, 1979. С. 90—93.
  66. Баженов Л. В. Средняя Азия в древний период. Ташкент: Гос. изд. УзССР. 1937, 79 с.
  67. Бартольд В. В. Сочинения. В 9 т. Т. VI. М.: Наука, 1966. 784 с.
  68. Бахтиев Ф. Х. Очерки по истории и географии важнейших культурных растений. М.: Учпедгиз, 1960. 83 с.
  69. Бернал Дж. Наука в истории общества/Пер. с англ. Вязминой А. М., Панфиловой Н. М.; Панфилова Е. Г. М.: Инostr. лит-ра, 1956. 713 с.
  70. Бертельс Е. Э. Очерк истории персидской литературы. Л.: Изд-во ЛВИ, 1928. 203 с.
  71. Биллоус А. Философия еды/Пер. с англ. Раскиной М. А. Спб., 1895. 266 с.
  72. Богоявленский Н. А. Индийская медицина в древнерусском врачевании. Л.: Медгиз, 1956. 81 с.
  73. Болшаков О. Г. Средневековый арабский город//Очерки истории арабской культуры (V—XV вв.). М., 1982. С. 156—214.
  74. Болтаев М. Н. Абу Али Ибн Сина — великий мыслитель, ученый, энциклопедист средневекового Востока. Ташкент: Фан, 1980, 163 с.
  75. Брилья-Саварен А. Физиология вкуса//Пер. с нем. Фогта К. М., 1867. 454 с.
  76. Бромлей Ю. В. Этнографические аспекты изучения народной медицины. Л.: Наука, 1975. 93 с.
  77. Бромлей Ю. В. Этнос и этнография. М.: Наука, 1973, 280 с.
  78. Бромлей Ю. В. Современные проблемы этнографии (очерки теории и истории). М.: Наука, 1981. 388 с.
  79. Бонар А. Греческая цивилизация. От Антигоны до Сократа /Пер. с фр. Волкова О. В., ред. и предисл. Петровского Ф. А. Т. II. М.: Инostr. лит-ра, 1959. 315 с.
  80. Буниятов З. М. Государство Хорезмшахов — Ануштегининов (1097—1231). М.: Наука, 1986. 247 с.
  81. Вайль В. С. Вопросы ухода, кормления и лечения детей в русских рукописных лечебниках XVII—XVIII вв. и «Канон врачебной науки» Авиценны. Сб. работ по истории медицины и организации здравоохранения в Таджикистане//Тр. Тадж. мед. ин-та. Сталинабад, 1957. Т. 28. С. 185—214.
  82. Вамбери Г. Очерки жизни и нравов Востока. Спб., 1877. 356 с.

83. Виршубский А. М. Диететика в древности и в настоящее время. Медицинская беседа. 1900. Т. 14, 22. С. 650.
84. Вогралик В. Г., Вязьменский Э. С. Очерки китайской медицины. М.: Медгиз, 1961. 190 с.
85. Гадельшина Н. А. Медицинская практика и религиозный культ (в исламе). Автореф. дис. ...канд. филос. наук. Казань, 1970. 22 с.
86. Гаипов М. А. Исмаил Джурджани — ученый-медик XII в. Автореф. дис. ...канд. мед. наук. М., 1983. 25 с.
87. Гезер Г. Основы истории медицины/Пер. с нем. Казань, 1890. 488 с.
88. Гельвеций. Записные книжки//Соч. В 2 т. М., 1973. Т. 1. С. 73—80.
89. Глязер Г. Исследователи человеческого тела от Гиппократов до Павлова/Пер. с нем. Федосюк Ю. А.; Под ред. Петрова Б. Д. М.: Медгиз, 1956. 243 с.
90. Глязер Г. Драматическая медицина/Пер. с нем. Хороходина В. Предисл. и науч. ред. Петрова Б. Д. 2-е изд. М.: Молодая гвардия, 1956. 213 с.
91. Глязер Г. О мышлении в медицине/Пер. с нем. Горенштейна В. О. Под общ. ред. Шилиниса Ю. А. М.: Медицина, 1969. 268 с.
92. Гоголь Н. В. О средних веках//Собр. соч. В 3 т. Т. 7. М.: Правда, 1984. С. 23—34.
93. Голенищев-Кутузов И. Н. Творчество Данте и мировая культура. М.: Наука, 1971.
94. Гретц Г. История евреев от расцвета еврейско-испанской культуры до смерти Маймонида/Пер. с древнеевр. Гаркави А. Я. Спб., 1902. 336 с.
95. Григорян С. Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана VII—XII вв. М.: Изд-во АН СССР, 1960. 328 с.
96. Громбах С. М. Материалы к истории санитарного просвещения в России в XVIII в. М., 1951. 78 с.
97. Груздев В. Ф. Русские рукописные лечебники. Л.: Изд-во Военно-мед. акад., 1946. 71 с.
98. Гуардия М. История медицины от Гиппократов до Брусса и его последователей/Пер. с фр. Петерман Н.; Под ред. Дохмана А. Казань, 1892. 534 с.
99. Дармстетер Д. Происхождение персидской поэзии/Пер. с фр. Жирнова Л. М., 1924. 82 с.
100. Декандоль А. Местопроисхождение возделываемых растений/Пер. с фр. Под ред. Гоби Х. 2-е изд. Спб., 1885. 478 с.
101. Джумаев В. К. Хирургия Абу Али ибн Сины. 2-е изд. Ташкент: Медицина, 1979. 359 с.
102. Делакура Э. Мысли об искусстве, о знаменитых художниках/Пер. с фр. Казёной М. М.: Академия художеств СССР, 1960. 280 с.
103. Ефремов В. В. Важнейшие авитаминозы человека. М.; Л.: Медгиз, 1939. 192 с.
104. Жуков Е. М. Очерки методологии истории. М.: Наука, 1980. 246 с.
105. Жуковский М. А. Проблемы краевой патологии республик Средней Азии//Вестн. АМН СССР. 1958. Т. 12. С. 58—62.
106. Заблудовский П. Е. История отечественной медицины/



- Материалы к курсу истории медицины в мед. ин-тах и ин-тах усовершенствования врачей. М., 1960. 399 с.
107. Завадовский Ю. Н. Абу Али ибн Сина, жизнь и творчество. Душанбе: Ирфон, 1980. 302 с.
  108. Заходер Б. Н. История восточного средневековья. Халифат и Ближний Восток. М.: МГУ, 1944. 152 с.
  109. Ибадов А. У. География рака пищевода в отдельных областях УзССР//Нозогеография и медико-географические атласы. Ч. 1. Л.: Географ. общ. СССР. 1969. С. 172—175.
  110. Иващенко М. И., Кривоносов М. В. Режим питания здорового человека. Киев: Здоровье, 1982. 71 с.
  111. Изуткин Д. А. Здоровый образ жизни как основа профилактики. Автореф. дис. ...канд. мед. наук. М., 1982. 19 с.
  112. Из философского наследия народов Ближнего и Среднего Востока/Под об. ред. Муминова И. М. и Хайруллаева М. М. Ташкент: Фан, 1972. 264 с.
  113. Индийская культура и Буддизм/Под общ. ред. Конрада Н. И. и Бонград-Левина Г. М. М.: Наука, 1972. 278 с.
  114. История медицины/Под общ. ред. Петрова Б. Д. Т. 1. М.: Медгиз, 1954. 281 с.
  115. Исхаки Ю. Б. Абуали ибни Сино и медицинская наука. Душанбе: Ирфон, 1984. 176 с.
  116. Исхаков В. И. Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники/Под ред. Петрова Б. Д. Ташкент: Медицина, 1987. 134 с.
  117. Исхаков С. И. Абуали ибни Сино и его медицинские воззрения. Душанбе: Ирфон, 1980. 42 с.
  118. Исхакова Т. Н. Взгляды ученых средневекового Востока на роль питания в сохранении здоровья//Соц. здравоохран. 1985. № 7. С. 71—72.
  119. Исхакова Т. Н. «Книга о сохранении здоровья» врача восточного Ренессанса Ат-Табари//Развитие теоретических основ медицины. М., 1986. С. 85—87 (тез. докл.).
  120. Кадыров А. А., Саипов У. Т. Абу Бакр Рази. Ташкент, 1963. 32 с.
  121. Казибердов А. Л. Малоизученный медико-философский трактат аль-Фараби//Вопросы философии. 1978. С. 134—145.
  122. Казибердов А. П., Муталибов С. А. Абу Наср аль-Фараби//Исследования и переводы. Ташкент: Фан, 1986. 200 с.
  123. Каншин Д. В. Энциклопедия питания. Спб., 1885. 407 с.
  124. Каримов У. И. Неизвестное сочинение Ар-Рази «Книга тайны тайн». Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1967. 191 с.
  125. Карпушин В. А. Абу Али ибн Сина и восточный Ренессанс//Философия и история культуры. М., 1985. С. 43—82.
  126. Кассирский И. А. Очерки гигиены жаркого климата в условиях Средней Азии. Ташкент, 1935. 167 с.
  127. Кашталёва К. С. «Подражания Корану» Пушкина и их первоисточник//Записки Коллегии Востоковедов. Т. V, 1929. С. 243—270.
  128. Кляшторный С. Г. Древнетюркские рунические памятники. М., 1964. 179 с.
  129. Ковнер С. Г. История медицины. Ч. 1. Киев, 1878. 184 с.
  130. Ковнер С. Г. История арабской медицины. Киев, 1893. 178 с.
  131. Ковнер С. Г. Медицина от смерти Гипократа до Галена включительно//Ковнер С. Г. История древней медицины. Вып. 3. Киев, 1888. С. 548—1000.

132. Кодкин А. С. Маймонид как естествоиспытатель и врач// Терапевтический архив. Т. 54. 1982. С. 137—139.
133. Конрад Н. И. Литературные памятники. Итоги и перспективы серии. М.: Наука, 1967. 197 с.
134. Конюс Э. М. Истоки русской педиатрии. М.: Медгиз, 1946. 409 с.
135. Крымский А. История арабов и арабской литературы. Ч. 1. М., 1911. 217 с.
136. Кугельман Ф. Из воспоминаний о Марксе//Маркс К., Энгельс Ф. Об искусстве. В 2 т. 4-е доп. изд. Т. 2. М., 1983. С. 542—550.
137. Кучмаев И. К. Культурное наследие: современные проблемы. М.: Наука, 1987. 173 с.
138. Кушелевский В. И. Материалы для медицинской географии и санитарного описания Ферганской области. Т. II. Новый Маргелан. 1891. 479 с.
139. Ламетри Ж. О Сочинения. 2-е изд. М.: Мысль, 1983. 509 с.
140. Лахтин М. Ю. Краткий биографический словарь знаменитых врачей всех стран. Спб., 1902. 103 с.
141. Лей Г. Очерк истории средневекового материализма/Пер. с нем. Горловой Э. В. и Саца И. А. М.: Иностр. лит-ра, 1962. 587 с.
142. Летурно Ш. Эволюция воспитания у различных человеческих рас. Спб., 1900. 499 с.
143. Лисицын Ю. П. Роль профилактики в охране здоровья населения. М.: Знание, 1979. 32 с.
144. Лисицын Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. 2-е изд. М.: Медицина, 1982. 328 с.
145. Лейден Э. Пища здоровых. Спб., 1904. 32 с.
146. Логофет Д. Н. Страна бесправия. Бухарское ханство и его современное состояние. Спб., 1909. 239 с.
147. Лосев А. Ф. Эстетика Возрождения. М.: Мысль, 1982. 623 с.
148. Мазурин А. В. Актуальные вопросы питания здоровых детей//Вопр. охраны материнства и детства. Т. 30. 1985. № 1. С. 3—8.
149. Маковельский А. О. Авеста. Баку: АН АзербССР, 1960. 143 с.
150. Малов С. Е. Памятники древнетюркской письменности. М.; Л.: Наука, 1951. 220 с.
151. Мансуров Х. Х. Авиценна о некоторых болезнях органов пищеварения и правильном питании. Душанбе: Дониш, 1979. 43 с.
152. Маршак М. С., Барановский Л. В. Питание людей среднего и пожилого возраста. М.: Медгиз, 1960. 52 с.
153. Массэ А. Ислам. Очерк истории/Пер. с фр. 2-е изд. М.: Вост. лит-ра, 1963. 229 с.
154. Махмудов К. Узбекский плов: Рецептура и технология, целебные и диетические свойства. Ташкент: Узбекистан, 1979. 112 с.
155. Махкамов Г. М. Вопросы питания в «Каноне врачебной науки» Абу Али ибн Сины//Абу Али ибн Сина. Его медицинские и некоторые философские воззрения/Матер. респ. науч. конф., посв. 1000-летию Абу Али ибн Сины. Ташкент, 1979. С. 93—94.
156. Машанов М. Очерк быта арабов в эпоху Мухаммеда как введение к изучению ислама. Казань, 1885. 862 с.

157. Матвеев В. В. Лев Африканский. Его время, его жизнь, его труд//Лев Африканский. Африка — третья часть света/Пер. с лат. Матвеева В. В. Л.: Наука, 1983. С. 375—421.
158. Менье Л. История медицины/Пер. с фр. Оксёнова И. А. М.: Л.: Госиздат. 1926. 336 с.
159. Мерори Д. Вкусовые вещества и пряности/Пер. с англ. М.: Пищ. пром., 1964. 336 с.
160. Мечников И. И. Этюды о природе человека. М.: Изд-во АН СССР, 1961. 290 с.
161. Мец А. Мусульманский Ренессанс/Пер. с нем. и предисл. Бертельса Д. Е.; Отв. ред. Беляева В. И. М.: Наука, 1966. 456 с.
162. Мещаревков В. Питание пожилых//Соц. обеспечение. 1981. № 8. С. 38—39.
163. Монтеस्कье Ш. Избранные произведения. М.: Госиздат, 1955. 481 с.
164. Моррели. Кодекс природы или истинный дух ее законов/Пер. с фр. Лондау М. Е. М.: Госиздат, 1921. 116 с.
165. Мороховец Л. История и соотношение медицинских знаний. М., 1903. XVII. 392 с.
166. Мультановский М. П. История медицины. М.: Медицина, 1961. 347 с.
167. Мусульманский мир (950—1150)/Пер. с англ. Куделина А. Б. и др., общ. ред. Наумкина В. В. и Пиотровского М. Б. М.: Наука, 1981. 311 с.
168. Муминов И. М. Выдающиеся мыслители Средней Азии. М.: Знание, 1966. 47 с.
169. Мюллер А. История ислама с основания до новейших времен/Пер. с нем. Т. III. Спб., 1896. 448 с.
170. Мюллер Н. К. Введение в учение о питании здорового и больного человека. М.; Л.: Госиздат, 1926. 190 с.
171. Наливкин В., Наливкина М. Очерк быта женщины оседлого туземного населения Ферганы. Казань, 1886. 244 с.
172. Никитин А. О весеннем лечении болезней или наставления как весной и летом лечиться. Спб., 1852, 167 с.
173. Нуралиев Ю. Н. Медицинские трактаты Авиценны. Душанбе: Ирфон, 1882, 191 с.
174. Оганесян Л. История медицины в Армении. В 5 т. Ереван: Изд-во АН СССР. Т. 2. 1946. 267 с.
175. Окорокова Ю. И., Ерёмин Ю. Н. Гигиена питания. 3-е изд. М.: Медицина, 1981. 320 с.
176. Орехов К. В. Экологический подход как база профилактического направления развития здоровья населения/Бюл. Сиб. отд. АМН СССР. 1983. № 3. С. 53—60.
177. Основы геронтологии/Под ред. Чеботарева Д. Ф. и др. М.: Медицина, 1969. 647 с.
178. Очерки истории отечественной гигиенической науки о питании/И. П. Барченко, В. Д. Ванханен, К. С. Петровский и др. М.: Медицина, 1975. 168 с.
179. Павлов И. П. Лекции о работе главных пищеварительных желез. Л.: Изд-во АН СССР, 1949. 290 с.
180. Павлов И. П. Полн. собр. соч. Т. 3. Кн. 2. М.; Л.: Медицина, 1951. С. 280.
181. Парсонс Г. Человек в современном мире/Пер. с англ. Общ. редакция Кувакина В. А. М.: Прогресс, 1985. 429 с.

182. Пелла Ш. Вариации на тему Адаба/Арабская средневековая культура и литература. М.: Наука, 1987. С. 60—76.
183. Петров Б. Д. Профилактика — охрана здоровья здоровых. М., 1955. 95 с.
184. Петров Б. Д. Очерки истории отечественной медицины. М.: Медгиз, 1962. 303 с.
185. Петров Б. Д. Ибн Сина (Авиценна), 980—1037. М.: Медицина, 1980. 152 с.
186. Петров Б. Д. Вопросы охраны здоровья в «Каноне» Ибн Сины//Гиг. и сан. 1980. № 5. С. 22—25.
187. Петровский А. С. Влияние растительного мира на культуру человека. М., 1988. 11 с.
188. Петровский К. С. Продовольственная программа и задачи гигиены питания//Гиг. и сан. 1981. № 7. С. 4—6.
189. Петровский К. С. Питание в пожилом возрасте. М.: Медицина, 1969. 69 с.
190. Пигулевская Н. А. Арабы у границ Византии и Ирана в IV—VI вв. М.; Л.: Наука, 1964. 186 с.
191. Питание в профилактической медицине: Основные синдромы недостаточности питания, эпидемиология и пути борьбы с ним/Под ред. Битона Г. Х. и Бенгоа Дж. М. Женева: ВОЗ, 1958. 594 с.
192. Поздеев Д. А. Концепция мизаджа Ибн Сины — основа универсальной схемы формирования индивидуально-типологических особенностей человека//Абу Али ибн Сина и естественные науки: Матер. юбил. науч. сессии, посв. 1000-лет. со дня рожд. Абу Али ибн Сины (Авиценны). Ташкент: Фан, 1981. С. 181—184.
193. Покровский А. А. Актуальные проблемы науки о питании. М.: Знание, 1971. 18 с.
194. Покровский А. А. Наука о питании, ее значение, задачи и методы. М.: ЦОЛИУВ, 1977. 33 с.
195. Пулатов А. М. Абу Али ибн Сина (Авиценна) и его научно-медицинское наследие: К 1000-летию со дня рождения//Врачеб. дело. 1980. № 9. С. 126.
196. Разенков И. П. Учение И. П. Павлова о физиологии пищеварения и его значение для медицины. М.: Медицина, 1949. 31 с.
197. Рассудова Р. Я. Этнографические материалы о лечебных свойствах некоторых растений Ферганы//Этнографические аспекты изучения народной медицины/Тез. Всесоюз. конф. по народной медицине. Л., 1975. С. 33—34.
198. Ренан Э. Аверроэс и аверроизм. Собр. соч. В 12 т. Киев, 1902. Т. 8. С. 79—81.
199. Решетников С. А. Лекарствоведение Ибн Сины (Авиценны)//Клинич. мед. 1957. Т. 35. № 5. С. 155—158.
200. Решетников С. А. Вопросы гигиены питания в «Каноне врачебной науки» Абу Али ибн Сины (Авиценны)//Вопр. питания. Т. 16. 1957. № 2. С. 79—81.
201. Романченко Н. Л., Исхаков В. И., Исхакова Т. Н. Истоки традиционной гигиены питания народов Средней Азии. Текст лекции. Ташкент, 1984. 22 с.
202. Россия и Индия. М.: Наука, 1985. 354 с.
203. Рубрук Г. Путешествие в восточные страны/Пер. с лат. Маленна А. И./За землю русскую. XVIII в. (Сост., предисл., коммент. Н. С. Борисова). М.: Мол. гвардия, 1983. С. 431—451.

204. Сагадеев А. В. Ибн-Рушд (Аверроэс). М.: Мысль, 1973. 207 с.
205. Самсонов М. А. Питание людей пожилого возраста. М.: Медицина, 1979. 80 с.
206. Семенчиков В. В. Маздазан или учение Заратустры о питании, дыхании и концентрации мысли. Спб., 1909. 30 с.
207. Серебряков С. Б. Трактат Ибн Сины (Авиценны) о любви. Тбилиси: Менциереба, 1976. 175 с.
208. Соболевский А. Переводная литература Московской Руси VII—XVII. Спб., 1903. 87 с.
209. Соловьев В. Магомет, его жизнь и религиозное учение. Спб., 1896. 79 с.
210. Сперанский Г. Н., Полтева Ю. К. Питание здорового и больного ребенка. М.: ЦИУ, 1958. 71 с.
211. Степаняц М. Т. Мусульманские концепции в философии и политике XIX—XX вв. М.: Наука, 1982. 246 с.
212. Талабов Э. Трактаты Ибн Сины (Авиценны). Ташкент: Фан, 1978. 129 с.
213. Терновский В. Н. Ибн Сина (Авиценна). М.: Наука, 1969. 188 с.
214. Толстов С. П. По следам древнехорезмийской цивилизации. М.: Изд-во АН СССР, 1948. 322 с.
215. Троицкий П. В. Соран Эфесский как педиатр вечного города. Киев, 1895. 34 с.
216. Троицкий П. В. Жак Руссо перед судом педиатрии XX века. Харьков, 1908. 37 с.
217. Троицкий И. В. Гигиена детского возраста. Спб., 1912. 174 с.
218. Уотт У. М. Влияние ислама на средневековую Европу/Пер. с англ. Шуйского С. А.; Под ред. Согодеева А. В. М.: Наука, 1976. 127 с.
219. Фейербах Л. Избранные философские произведения. В 2 т. Т. 1. М.: Госполитиздат, 1955. 676 с.
220. Филлоза Ж. Индия и научные связи в древности//Вестник ист. мировой культуры. 1957. № 6. С. 82—88.
221. Фильтишинский И. М., Шкуфар Б. Я. Очерк арабo-мусульманской культуры (VII—XII вв.). М.: Наука, 1971. 255 с.
222. Фильтишинский И. М. История арабской литературы V—начала X века. М.: ИВЛ, 1985. 524 с.
223. Флоринский В. М. Русские протонародные травники и лечебники. Собрание медицинских рукописей 16 и 17 столетий. Казань, 1980. 106 с.
224. Фрезер Д. Д. Золотая ветвь: Исследование магии и религии/Пер. с англ. 2-е изд. М.: Политиздат, 1983. 703 с.
225. Халидов А. Б. Книжная культура//Очерки истории арабской культуры (V—XV вв.). М., 1982. С. 215—310.
226. Цибукидис Д. И. Древняя Греция и Восток. М.: Наука, 1981. 251 с.
227. Шад П. Г. Закария Рази — иранский материалист и атеист раннего средневековья//Вопр. философ. 1958. № 6. С. 77—82.
228. Шлионский А. Э. «Поэма о медицине» Авиценны. Автореф. дис. ...канд. филол. наук. Душанбе, 1969. 18 с.
229. Шмуклер И. К. Гигиенические советы Маймонида, жившего в XII в.//Еженедельник «Практическая медицина». 1896. № 31. С. 453—457.

230. Штайн Л. В черных шатрах бедуинов/Пер. с нем. Моделя А. М. М.: Наука, 1981. 270 с.
231. Шумовский Т. А. Арабы и море. М.: Наука, 1964. 134 с.
232. Эберманн В. А. Медицинская школа в Джундишапуре// Записки Коллегии востоковедов при Азиатском музее Российской Академии наук. Л., 1925. С. 43—72.
233. Этикет у народов Передней Азии. М.: Наука, 1988. 264 с.
234. Этнография питания народов стран зарубежной Азии. Опыт сравнительной типологии/Отв. ред. Арутюнов С. А. М.: Наука, 1981. 254 с.
235. Этнография изучения быта и культуры узбеков/Под ред. Зияева Х. З. и Лунина Б. В. Ташкент: Фан, 1972, 161 с.
236. Arroua A. Hygiene et prevention medical chez Ibnou Sina (Avicena). Alger, 1974. 105 p.
237. Bar-Sela A. M. Maimonides' two treatises on the regimen of health. Philad., 1964. 50 p.
238. Brandenburg D. Hygiene und Heilkunde im Koran. Med. Welt (Stut.). 1970. 23 May. N 21. S. 986—996.
239. Browne E. G. Arabian medicine. Cambridge, 1921. 138 p.
240. Brockelmann K. History of the Islamic peoples. London, 1949. 566 p.
241. Campbell D. Arabian medicine and its influence on the Middle Ages. Amsterdam, 1974. 235 p.
242. Dannemann F. Die Naturwissenschaften in ihrer Entwicklung und ihrem Zusammenhang. Leipzig, 1920. 476 s.
243. Elgood C. A medical history of Persia and the eastern Chaliphate from the earliest times until the Year 1932. Cambridge, 1951. 616 p.
244. Essays on nutrition and dietetics. Comp. by M. Bcluwkes, E. N. Todhunter. Chicago, 1967. 291 p.
245. Gardet L. L'Humanisme greco-arabe: Avicenne. Cahiers d'Histoire mondiale, 1955. N 2, N 4. P. 812—822.
246. Goodhill V. Maimonides — modern medical relevance. Trans. Amer. Acad. Ophthal. Otol., 1971. V. 75. N 3. P. 463—491.
247. Gordon B. L. Medieval and Renaissance medicine. London, 1960. P. 843.
248. Guggenheim K. V. Nutrition and nutritional diseases. The evolution of concepts. Lexington, 1981. 378 p.
249. Hegsted D. M. Diet, nutrition and cancer. Prev. med., 1983. V. 12. N 3. P. 470—474.
250. Leclerc L. Historie de la medicine arabe. T. 1. Paris, 1976. 588 p.
251. Leclerc L. Histor de la medicine arabe. T. 2. Paris, 1876. 527 p.
252. Levey M. Some eleventh century medical questions posed by Ibn Butlan and later answered by Ibn Ithardi. Bull. Hist. Med., 1965. V. 39. N 6. P. 495—507.
253. Ley H. Avicenna. Berlin, 1953. 81 .
254. Siddiqi M. Socialistic Trends in Islam.— «Iqbal» Lahore, 1952. V. 1. N 1.
255. Schipperges H. Die Assimilation der arabischen Medizin durch das lateinische Mittelalter. Wiesbaden, 1964. 240 s.
256. Sezgin F. Geschichte des arabischen Schrifttums. Bd. 3. Leiden, 1970. 493 s.
257. Ullmann M. Die Medizin im Islam. Leiden, 1970. 379 S.
258. Wustenfeld F. Geschichte der arabischen Aerzte und Naturforscher. Hildesheim, 1963. 167 s.s

## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов . . . . .	3
Живая вода первоисточников . . . . .	6
Сад восточного Ренессанса. . . . .	16
Тайна сказочного благосостояния	21
Школа мудрецов. . . . .	33
Древо мудрости . . . . .	44
Благодатные соки (корни). . . . .	52
Философия еды (ствол) . . . . .	59
Колесо жизни (ветви) . . . . .	71
Уроки здоровья (ветви) . . . . .	91
Дары Востока. . . . .	116
Заключение . . . . .	127
Приложение . . . . .	130
Список использованной литературы . . . . .	133

Владимир Ильясович Исхаков,  
Татьяна Набиевна Исхакова

### ДРЕВО МУДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

*Питание в истории культуры народов Востока*

*Утверждено к печати*

*Научно-техническим советом Опытного завода «Нихол»  
Узбекского онкологического научного центра Министерства  
здравоохранения Республики Узбекистан, Научным советом  
Министерства народного образования Республики Узбекистан*

Редактор *Х. Э. Раупова*  
Художник *А. И. Бахрамов*  
Художественный редактор *Б. А. Хайбуллин*  
Технический редактор *Х. У. Бабамухамедова*  
Корректор *И. Г. Головина*

ИЕ № 5618

Сдано в набор 14.10.91. Подписано к печати 5.12.91. Формат 84×105<sup>1/32</sup>.  
Бумага типографская № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл.  
печ. л. 7,56. Уч.-изд. л. 8,0. Тир:ж 5000. Заказ 287. Цена 2 р. 50 к.

Издательство «Фан» АН РУз, Ташкент, 700047, ул. Гоголя, 70.  
Типография Издательства «Фан» АН РУз, Ташкент, 700170, проспект  
М. Горького, 79.