

4. Гурвич И.Н. Разработка и реализация многоцелевых программ сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи / И.Н. Гурвич, М.М. Русакова, Л.А. Цветкова // Здоровье нации и образование: материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского Форума Здоровье нации – основа процветания России. – Москва: НЦССХ им. Бакулева РАМН, 2007. – Т. 3. – Ч. 1. – С. 40–43.

5. Опыт разработки и реализации программы «Здоровье студенчества» в Вологодской молочнохозяйственной академии имени Н.В. Верещагина / Р.А. Касимов, Р.С. Вернодубенко, И.В. Залата. – Вологда: издательский центр ВГМХА, 2013. – 72 с.

**Г.В. Судаков**

д.ф.н., профессор, заведующий кафедрой русского языка  
ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

## **ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ**

Что необходимо, чтобы жить долго и счастливо? Вопрос не риторический. Здоровый человек – это самое драгоценное произведение природы, но сохраняет свое здоровье сам человек, а не природа. Что для этого надо делать? Обратимся к опыту самых мудрых, которые хранят традиции прадедов – это долгожители. Города Вологда и Череповец уже вступили в не объявленное публично, но негласное соревнование за число долгожителей, т.е. жителей, перешагнувших 100-летний рубеж. Лидирует Череповец: в городе металлургов 13 долгожителей (там же и главный долгожитель, ему исполнилось 107 лет), в Вологде – 7, в Сокольском районе – 5, по 3 – в Шекснинском, Череповецком и Бабаевском районах, по 1 – в Кадуйском, Никольском, Нюксенском районах. Вообще-то правильно считать надо, учитывая число долгожителей на 1000 человек населения, и здесь шансы сельских районов возрастут. Соревнование за число долгожителей очень правильное, оптимистичное, неплохо бы объявить его и всерьез.

Мужчин среди долгожителей Вологодской области – 5, женщин – 32. Физические нагрузки среди причин мужской смертности далеко не первая причина. Основная причина раннего старения мужчин – курение, следом за ним идёт алкоголь. Затем – отложения холестерина на сердечных сосудах, холестерин может накопиться у некурящих и непьющих, но любящих хорошо поесть (свинина, баранина, сыр, сливки, яйца, сливочное масло, сдобная выпечка, торты, паштеты, колбасные изделия, соусы). Избыточный вес – на третьем месте по вредности для мужского сердца. Далее идут стрессы, гиподинамия (недостаточная подвижность) и гипертония. А вот всё же почему женское сердце и сосуды крепче мужских? – по-

тому что у женщин есть эстрогены – это гормоны, которые предохраняют женский организм. У мужчин эстрогенов очень мало.

Долгожителей в России примерно 6800 человек – по данным Пенсионного фонда. Это очень мало. Долгожители – носители железного здоровья и мудрости, глупый столько лет не проживёт. Важно не просто жить долго, но оставаться в своем уме и в хорошем физическом состоянии. Напомню, что средний генетический ресурс человека – от 120 для слабеньких и до 150 лет для крепеньких. Конкретного срока «годности» у человека нет. Если радовать окружающих, радовать себя и радоваться жизни – это значит быть полноценным человеком с неограниченными возможностями.

Человек всегда хотел жить дольше. Древние египтяне для продления жизни жевали чеснок, тибетские врачи рекомендовали пациентам ежедневно принимать несколько капель алкоголя, настоянного на чесноке.

Конечно, ещё влияет то, где ты живёшь. По данным ВОЗ, оазисы долгожителей: Окинава (Япония), Анды (север Южной Америки), Греция, Азербайджан, Грузия, Абхазия, Карачаево-Черкессия. Да, на организм хорошо влияет разреженный и чистый воздух среднегорья (от 2 до 3 км над уровнем моря). Он хранит дыхательную систему, здесь не бывает легочных заболеваний. В горном воздухе до 40% кислорода, в Москве содержание кислорода в воздухе – 8%.

Но в Древней Руси, где нет высокогорья, несмотря на отсутствие нынешней медицины, долгожительство тоже было: Кирилл Белозерский, жизнь которого прошла в условиях монашеского аскетизма, прожил 90 лет, он умер в 1427 году. 75 лет прожил Нил Сорский (скончался в 1508 г.), к тому же значительная часть жизни Нила прошла в Нило-Сорской пустыни в низком сыром месте. Но каков был моральный дух этих старцев?! – именно в нем была опора их здоровья. Для святых отцов здоровый образ жизни самого высокого уровня был каждодневной нормой.

Древних долгожителей объединяет несколько общих условий. Первое – тогда было меньше стрессовых ситуаций. Есть пословица «Кто меньше знает, тот дольше живёт», ему не о чем волноваться. Сархат Рашидова (азербайджанка, жившая в Дагестане, скончалась в 2007 г. в возрасте 132 года) была женщиной «в розовых очках»: даже в плохом видела только хорошее. В древней Ассирии считали, что жизнь человека продлевается на то время, которое он провёл на рыбалке; брали ли с собой эти рыбаки спиртное, пока не известно. Злодей естественного отбора – это стресс, этот враг на корню убивает даже самых физически здоровых людей. Второе – условия жизни подразумевали много движения, физической работы. Чередование труда и отдыха – это режим всей жизни. Долгожители рано встают, сравнительно мало, но крепко спят. Третье – у них простое здо-

ровое питание: растительная и молочная пища, в которой мало холестерина, нет канцерогенов. Средняя норма питания – 1200 ккал в день, хотя общий объем потребляемых продуктов не мизерный. Главное – всем долгожителям присущи такие общие черты: сильное чувство самоконтроля (он не перепьет, не переест), терпимость к внешней среде, сдержанность.

Как нам противостоять негативным факторам среды и личностным слабостям человека? Есть факторы здорового образа жизни, которые человек организует сам: правильное питание, регулярное очищение организма, закаливание, физкультура. И ещё: долго и качественно может прожить только человек сильный, спокойный, позитивный и энергичный. Как стать таким и как быть таким всегда? – вот в чём вопрос, ведь девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Поймем, в чём конкретно для нас «радость жизни», сопоставим это с опытом мудрецов, проявим усердие и терпение в реализации своей модели «радости жизни» – и будем жить на здоровье долго и радостно.

Но вернемся к русским национальным традициям здорового образа жизни, одновременно размышляя: а возможно ли их воспроизведение в нынешней жизни? Культура ЗОЖ включает в себя 6 аспектов: духовный, физический, социальный, личностный, эмоциональный, интеллектуальный. Духовный, о котором мы говорим, – это знание морали народа и формирование у себя высоких моральных качеств, норм поведения.

Сохранение традиций, усиление нравственности в формировании поведения, которое берегает здоровье, – это задача семьи, учебных заведений, органов власти совместно с организациями гражданского общества. Но здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного конкретного человека. ВОЗ определяет понятие «здоровье» так: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

1. Начало простое – обязательно свежий воздух. Мой учитель школьной гигиены профессор Василий Васильевич Лебедев, обнаруживая непроветренную аудиторию в начале занятия, сразу заставлял открыть форточки и очень выразительно объяснял вред «воздушных помоев» (это его термин), приводя многочисленные примеры из медицинской практики. Особенно важно беречь легкие детей, с детства показывать им разницу между вкусным воздухом проветренного помещения и застоявшимися миазмами дурной атмосферы. Поездки в деревню, прогулки в тихие вечерние часы, подвижные игры на воздухе – при желании можно многое придумать, если не лениться, не оправдывать свою лень и несобранность.

2. Физическая работа: «Дело учит, и мучит, и кормит»; «Бог труды любит».

3. Режим дня и питания: до 19 века он был одинаков у крестьянина и царя. День начинался в 7 часов, обедали в час, в 5 часов пили чай. Соблюдали чередование постов и мясоедов: в году было 4 долгих поста и 3 однодневных, на неделе могли поститься в среду и пятницу. Кстати, постный стол не такой уж бедный, по количеству и вкусу блюд он не уступает скоромному. «С поста не мрут, а с обжорства мрут». Рыбы и растительной пищи потребляли больше, чем мясной продукции. «Безрыбье хуже безхлебья» – считал древний русич. А вот профилактическая пища: «Хрен да редька, лук да капуста – лихого не попустят». Умеренность в еде – обязательное правило: «Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживёшь век до полна». Особо отмечался в пословицах хлеб. «Только ангелы с неба не просят хлеба» – была такая пословица, но была и другая: «Что нам хлеб, были бы пироги» – шутили древние русичи. Мучного ели в России много: «Гречневая каша – матушка наша, хлебец ржаной – отец наш родной». Суровый климат, много физического труда – всё это требовало пищи калорийной.

В обед с удовольствием ели щи в разных вариантах, например, зеленые щи с крутыми яйцами (пословица «Щи да каша – пища наша» была уже в Древней Руси), рубленые большие котлеты с щавелем или со шпинатом, пили молоко – это стол Екатерины II и любимое меню в доме Пушкина.

Русский стол изобилует кислыми напитками: квас, кисель. Они непременно были сытными, поэтому их любили взрослые и дети. Конечно, отдавали должное и сладким напиткам: взвар, сбитень, сыта, сусло, росол свекольный, позже – сироп, редко – чай и кофе (с конца 17 в.), часто – молоко. Миф о том, что «веселие Руси есть пити» (имеется в виду алкогольное веселие), легко опровергается при обращении к реальной истории русского застолья. Вино – только по праздникам и при гостях, винные запасы были редкостью. «Кто вино любит, тот сам себя губит». В семейном доме Пушкина вино (не более двух бутылок) покупали раз в три месяца. А вот и нормативы Пушкина, сформулированные в стихах:

Что же сухо в чашах дно?  
Наливай мне, мальчик резвый,  
Только пьяное вино  
Раствори водою трезвой.  
Мы не скифы, не люблю,  
Други, пьянствовать бесчинно:  
Нет, за чашей я пою  
Иль беседую невинно.

Растворение вина (причем виноградного) водою было принято ещё в Древней Греции. Оттуда же пошёл хорошо известный на Руси обычай: пить три чарки, не более. Приведу подтверждение из Пушкина:

Бог весёлый винограда  
Позволяет нам три чаши  
Выпивать в пиру вечернем.  
Чаша первая харитам  
Обнаженным и стыдливым  
Посвящается; вторая –  
Краснощекому здоровью;  
Третья – дружбе многолетней.  
Мудрый после третьей чаши  
Все венки с главы слагает  
И творит уж возлиянья  
Благодатному Морфею.

Морфей – бог сна, а хариты – это очень благородные женщины: три богини красоты, изящества, совершенства (Аглая, Ефросина, Талия).

Были некоторые обычаи, забытые сейчас: пища, даже детьми, принималась только за столом, на улице можно было есть только блины, но в определённый праздник. Общая трапеза у наших древних предков (а иной и не было) также препятствовала перееданию. Но был и ещё один обычай, удерживающий от излишнего чревоугодничества: это еда из одного блюда. Блюдо в Древней Руси не было предметом индивидуального пользования, оно служило для подачи пищи на несколько человек, сидящих рядом: *Сидели патриарх армянский с нашим патриархом и ели с одного блюда* – из текста XVII в. Бытовало и выражение *сидеть в одном блюде*: «сидеть за столом по соседству и принимать пищу из одного блюда»: *А стол ему, архиепископу, поставлен был одному, поперек братскому столу, а в блюде с ним сидел игумен да старец Филарет* – из приходо-расходной книги К-Белозерского монастыря 1622 г., т.е. пища из блюда раскладывалась по тарелкам, тарелка была посудой индивидуального пользования. Словом, съесть больше, чем соседи по застолью, было неловко, а меньше съесть – это не возбранялось.

Далее закаливание, в котором важную роль играла баня: «Баня – мать вторая. Кости распаришь, всё тело направишь». Но вспомним ещё наших писателей-классиков: Пушкин увлекался упражнениями с тяжестями, любил верховую езду, Толстой был гимнастом, катался на коньках;

Лермонтов – вообще военная косточка, он прекрасный наездник, стрелок и фехтовальщик.

Здоровый образ жизни должен нравиться, а не быть обременяющим занятием, это образец поведения, поэтому формировали его у малышей постепенно, но в системе. Кроме реальных физических действий (физически активная жизнь, соблюдение правил гигиены), учитывали влияние среды, питания на организм человека. ЗОЖ и в старой Руси – это отсутствие вредных привычек + активные действия человека, укрепляющие его здоровье.

Подчеркнем роль православия в формировании духовно-нравственных основ, в том числе и тех, которые играли важную роль в формировании здорового образа жизни. В православном каноне говорится о 8 добродетелях человека, противопоставленных 8 главным страстям. Это не заповеди: заповедей 7. Что интересно: большая часть добродетелей нравственного содержания: сохрани и укрепляй свои нравственные качества, тогда сохранишь себя как личность и как человеческое существо. Я буду говорить об этом, опираясь на труды нашего земляка епископа праведника Игнатия (Брянчанинова): 1. Воздержание – это удержание от излишнего употребления пищи и питья, ужасный порок – пьянство. 2. Целомудрие – уклонение от блудных дел, от произношения скверных слов. 3. Нестяжание – удовлетворения себя одним необходимым, ненависть к роскоши, милосердие к нищим. Святитель Игнатий сокрушался: «Стремление к вещественному развитию – отличительная черта нашего века». Я добавлю: и нашего века тоже. 4. Кротость – уклонение от гнева, от ярости, терпение, незлобие. 5. Трезвение – усердие к доброму делу, тщательное наблюдение за своими делами и поведением, терпение к переменчивости земного счастья. 6. Смирение – прямота, отказ от лести, признание ближних лучше себя. 7. Любовь к ближним. 8. Осознание своего несовершенства, признание своих грехов.

Самоконтроль, требовательность к себе с юности – это самая важная и самая трудная добродетель, без которой ничего не состоится: «Береги платье снову, а здоровье смолоду»; «Терпенье и труд – всё перетрут»; «Вразумись здраво, начни рано, исполни прилежно». Умеренность: «Кто малым доволен, тот у бога не забыт». Именно каноны православия были важной составляющей духовно-нравственного фундамента, на котором оформилась традиция здорового образа жизни. Сохрани душу, развивай добрые качества. «Никто так не опасен для нас, как мы сами», т.е. наши пороки, слабости. Победим их, и тогда будем вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это не новация XXI века, это национальная традиция россиян, нашим предкам соблюдать эти традиции при тогдаш-

нем уровне бытового комфорта и при тогдашнем уровне медицины было гораздо сложнее, чем нам. Кроме того, у нас есть современные знания, у нас есть образцы и примеры. Всё это в российских городах и селах при умелом управлении процессами оздоровления должно дать хорошие результаты.

**В.А. Ильин\***

д.э.н., профессор, директор Института социально-экономического развития территорий РАН, г. Вологда

### **ПОВЫШЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА: СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА**

В Послании Федеральному собранию 12 декабря 2012 года В.В. Путин отметил следующее: «Чтобы Россия была суверенной и сильной, нас должно быть больше, и мы должны быть лучше в нравственности, в компетенциях, в работе, в творчестве». Исследователями подчеркивается, что для реализации этой цели, а также для попадания в число динамично развивающихся стран мира Россия должна добиться такой технологической структуры, которая позволила бы к 2020 г. достичь 8% шестого и 31% пятого уклада. К 2030 г. эти уклады должны стать преобладающими в структуре российской экономики – 20 и 40% соответственно.

Это станет возможным лишь в условиях высокого уровня развития человеческого потенциала, для достижения которого потребуются сохранение и укрепление здоровья, повышение образовательного, профессионального, культурного уровней населения и, значит, социального развития в целом. Исследователями доказано, что более образованная рабочая сила успешнее адаптируется к технологическим и институциональным изменениям, начинает быстрее внедрять достижения научно-технического прогресса в практическую деятельность [1]. Однако помимо образования одним из значимых компонентов человеческого потенциала признается здоровье населения. Его сохранение и укрепление, рост продолжительности жизни и сокращение смертности всегда были и остаются в центре внимания социальной политики государства.

Россия участвует в международных программах, одной из которых является «Здоровые города», что позволяет использовать мировой опыт,

---

\* e-mail: [ilin@vscc.ac.ru](mailto:ilin@vscc.ac.ru)