

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЕ КОМИ\*

© 2014 И.В. Ильина

---

**Ключевые слова:** традиционная культура, коми-ижемцы, здоровьесбережение, религиозно-магические знания, режим жизни, рацион питания, закаливание, нормы этикета, личная и общественная гигиена

**Аннотация:** В статье на основе авторских полевых и ранее опубликованных материалов рассматриваются особенности здоровьесбережения, профилактики и гигиены, лечения у коми-ижемцев, проживающих на северо-востоке европейской части России. Здоровьесбережение в традиционной среде – это, прежде всего, жизнь в согласовании с природными ритмами. Автор анализирует фольклорные материалы (пословицы и поговорки), сведения об обрядовой практике, сведения об особенностях жизнедеятельности людей. Рассматриваются представления о нормах этикета, рационе питания и ограничениях в потреблении спиртного, нормы личной и общественной гигиены, мировоззренческие основы бытия.

---

В традиционной культуре коми отсутствует понятие о здоровьесбережении как целостной системе мер, предпринимаемых для сохранения здоровья, однако в фольклорных текстах, повседневных и обрядовых практиках, этикетных нормах и правилах закреплены представления об условиях здоровой и продолжительной жизни.

Концептуальным принципом здоровьесбережения в традиционных обществах является согласование всей жизнедеятельности человека с природными ритмами: люди жили «по солнцу», вставая с его восходом и ложась спать с заходом; смена сезонных работ была связана с изменениями годовой солнечной активности.

Годовой календарный круг состоял из производственных циклов и праздничных дней, когда запрещалась любая или определенная работа, причем отказ от праздности, по народным представлениям, был чреват болезнями и стихийными бедствиями (Ильина 2008: 46). Соблюдение периодических запретов на работу имело, несмотря на религиозно-магическое обоснование, значение психосоматического характера. Календарные праздники с их торжественной обрядностью, развлечениями и сменой пищевого рациона завершали один вид работ и, давая возможность отдохнуть человеку физически, способствовали также психологической разгрузке.

На повседневном уровне также важным условием сохранения здоровья считалось чередование труда и отдыха, существенным компонентом

которого был сон. С одной стороны, длительный сон расценивался как признак лени: «Долго будешь спать, до самой смерти будешь в долгу»; «Во время долгого сна молока-масла не прибавится» (Плесовский 1973: 72). С другой стороны, – полагали, что «выспавшийся человек любую работу сделает лучше», а сон после работы или долгого пути ставился выше еды: «Спящего ради еды не буди, на пользу не пойдёт».

Крепкое здоровье невозможно без полноценного питания: «На плохой пище скоро ноги протянешь»; «Суп и каша – две крепких ноги» и соблюдения этикетных норм: «Не спеши – в другое горло попадет»; «Не ешь жадно, ты ведь не собака» (Плесовский 1973: 72). Интересно, что в противовес широко распространенному стереотипу «полный человек – значит здоровый», существовало представление о том, что «сухощавый человек не стареет»; «сухощавому в поясницу не стрельнет»; «подсушенный хлеб плесень не берёт» (Ильина 2008: 49).

Режим питания оптимально учитывал природно-климатические особенности севера и производственные потребности крестьянина: приём пищи происходил три-четыре раза в день, зимой, в период относительной бездеятельности – два. Самым плотным был завтрак; каждый раз обязательно подавалось горячее блюдо. Традиционный рацион, включавший мясо, рыбу, зерно и мучные изделия, молочные продукты, в идеале был достаточно сбалансирован. Но показательно, что основной пищей, например, у русских слыли «хлеб да каша», у коми – мясо-рыба: выражения «*йӧв-йй вылыновны*» 'на молоке-мясе жить', «*черйӧн-ййӧн овны*» 'с рыбой-мясом жить' означают сытую жизнь.

Своеобразны рацион и режим питания коми-ижемцев, занимавшихся оленеводством в тундрах крайнего Севера. Основой их питания при дефиците растительных и молочных продуктов являлись оленина и рыба, обеспечивающие организм необходимыми в экстремальных условиях белками и жирами, особое значение имело сыромятие, спасавшее от авитаминоза. При трехразовом приеме пищи самым обильным был ужин из мяса и рыбы, который готовили, обустроившись на ночлег; при первой же возможности кипятили чай – он активизировал обмен веществ, способствовал его нормализации и увеличению диуреза (Годовых и др. 2005: 142).

Независимо от обеспеченности населения основными продуктами питания, в пищу широко вводились дикорастущие травы и плоды, являвшиеся не только сезонными лакомствами, но и витаминными добавками, общеукрепляющими и профилактическими средствами. Исключительную роль ягоды и дикоросы играли в постные дни.

В народной культуре коми хорошо осознается, что здоровье не совместимо с алкоголем: «Водка силы глотает»; «Вина не извести, а вино человека доконает», «Пьяного любым ветром валит» (Плесовский 1973: 184–185). Традиционный алкогольный напиток *сур*, приготавливаемый из ржаного или

ячменного солода, не отличался крепостью и употреблялся в особых праздничных и обрядовых ситуациях. Водка противопоставлялась пиву, как «чистому» напитку, ею за праздничным столом обносили гостей один раз и поили из маленькой рюмки: «потому что от пива только ноги слабеют, а от водки — и память, и ноги». Водкой угощали врачей, но злоупотребление ею знахарем, особенно в ночное время, считалось верным признаком обращения к нечистым духам (Ильина 2008:33; Мифология коми 1999: 140). Участвовавшие с конца XIX в. факты злоупотребления спиртным осуждались и рассматривались как болезнь. Показательно, что пьющие люди, пытаясь оправдаться, объясняли пристрастие к спиртному воздействием *шевы* – духа, проникающего внутрь человека и вызывающего разного рода болезненные состояния. Поэтому их лечили традиционными средствами борьбы с *шевой*, вызывающими сильную рвоту (Ильина 1997: 69).

Большое значение придавалось личной и общественной гигиене: «В чистый дом никакая болезнь не зайдет»; «Чтобы не болеть, надо чисто жить». Ценились аккуратность, умение поддерживать чистоту в доме. Неопрятную хозяйку осуждали: «У неё в избе (посреди пола) только сохи да бороны не хватает, остальное всё есть».

Особую оздоровительно-гигиеническую роль играла баня. Обязательная субботняя баня в страдную пору дополнялась ежедневной, поскольку посещение парной снимало усталость и восстанавливало силы после тяжелого физического труда. Закаливающее значение имел обычай обливаться холодной водой или растираться снегом.

Детально была продумана и максимально защищала от неблагоприятного воздействия внешней среды традиционная одежда, особенно производственная: она не стесняла движений, согревала и защищала от воды и снега, помогала сохранять терморегуляцию организма в соответствии с разными физическими нагрузками, позволяла равномерно распределять по поверхности спины и позвоночнику значительный груз.

Во избежание заболеваний, вызванных физическим перенапряжением и травмами, соблюдали особую осторожность на сельскохозяйственных работах и промыслах. С ранних лет детей знакомили с оптимальными приемами труда, в первую очередь собственным примером и советами: «Как глаза бережешь, так же себя береги»; «Тяжелее себя не поднимай»; «Руки <твои> пока ещё не толще ваги» (вагой приподнимай бревно, а не руками). Сентенции облекались в более доходчивую форму с помощью иронии: «Бревно за серёдку не хватай, а то сломаешь»; «Если за черту выходишь, руки вытягиваются».

Особое внимание уделялось исправности и идеальной подготовке инструментов. Рукоятки орудий, веретёна должны быть гладкими, лезвия – отточенными: «Тупая коса поясницу ломает, острая – самосеком летает»; «Нож тупой – хозяин скупой»; «У него не руки пашут, а соха с бороной».

пляшут»; «Не то мука, что работы много, а то мука, что снаряжение убого». Уязвимые места на теле во время работы, особенно в холодный сезон, были защищены рабочими рукавицами, шерстяными напульсниками, поясами, меховыми шарфами, широкими кожаными поясами.

Традиционные этикетные нормы отражают понимание зависимости физиологического состояния человека от его психоэмоционального самочувствия. Хорошо осознавалось, что причиной заболевания может стать не только физическое воздействие, но и грубое слово, оскорбление, испуг: «Добрая беседа всегда хороша всему телу, а с дурными разговорами всегда плохо, всё болеешь». Ругань и сквернословие нередко воспринимались как ослепление и обращение к темным магическим средствам. Коми *ёрсьыны* 'проклинать, клясть' и *ёрччыны* 'ругаться' восходят к одному корню *ёрны* 'ослеплять, проклясть', так же, как *нимтысьны* 'обзывать', *нимавны* 'прославить', но и 'ославить', *ним видзны* 'пользоваться заговорами' являются производными от *ним* 'имя, слава'. Показательно традиционное отношение к слову как к одному из сильнейших средств не только магического, но и физического воздействия на человека. Отсюда – обращение к оберегающим здоровье и имя заговорам, а также требование к соблюдению гигиены вербальной среды: «Плохого человеку не говори, землю обойдет и по тебе слово твоё ударит».

Меры, предпринимаемые для охраны душевного покоя беременной женщины, показывают, что хорошо осознавалась связь между психологическим состоянием женщины и здоровьем будущего ребенка. Считалось, что добрым отношением к беременной сохраняется и её плод. В то же время, от нее требовалась встречная корректность, поскольку считалось, что грубость и вздорность скажутся на здоровье ребёнка.

Обращает на себя внимание направленность культурных норм на формирование позитивной личности, способной самостоятельно справиться с проблемами. В поговорках с осуждением говорится: «Не надо скрипеть подобно древоточцу»; «Скрипучее дерево весь век скрипит, а ноющий человек весь век хнычет» (Мишарина 2008: 96).

Особо следует отметить роль календарно-семейной обрядности, которая в традиционном обществе выполняла не только религиозные, но и социальные функции. Участие в ритуале помогало снять коллективное и индивидуальное напряжение: ритуальные смех, плач, выполнение обрядовых действий давали возможность активно выразить свои эмоции, как позитивные, так и негативные, пережить потрясения, изменения, почувствовать соучастие окружающих, что, безусловно, производило значительный психотерапевтический эффект.

Оценивая традиционные представления коми о возможности сохранения здоровья, необходимо понимать, что формирование этих установок происходило в обществе, в котором здоровье являлось важнейшей

жизненной ценностью, имеющей гораздо более высокий социальный престиж, нежели в современном урбанистическом. Нынешняя система здоровьесбережения коми складывается в совершенно иных экономических и социальных условиях, когда на первое место выходят иные ценности, возрастают и изменяются нагрузки на организм человека, увеличиваются риски экологического, техногенного, психологического характера, и выстраивание здорового образа жизни по традиционному образцу возможно преимущественно на личностном уровне.

\* *Статья подготовлена автором в рамках проекта «Истоки и традиции уральских культур: пространственно-временная динамика» (№ 12-П-6-2016) Программы фундаментальных исследований Президиума УрО РАН. Представлена к публикации в 2013 г.*

### **Библиография**

- Годовых, Т.В., Дохнова, Л.И. и др. (2005) *Растения в этномедицине Чукотки*, Магадан.
- Иваницкий, Н.А. (1890) Материалы по этнографии Вологодской губернии. *Известия Императорского общества любителей естествознания, антропологии и этнографии при Московском университете*, Т.LXIX.
- Ильина, И.В. (1997) *Народная медицина коми*, Сыктывкар.
- Ильина, И.В. (2008) *Традиционная медицинская культура народов Европейского Северо-Востока (конец XIX – XX вв.)*, Сыктывкар.
- Мишарина, Г.А. (2008) Психотерапевтические функции причитаний (на материалах коми традиции), *Народная медицина в системе культурной адаптации населения Европейского Севера: итоги и перспективы междисциплинарных исследований*, Володин В.В., Ильина И.В., Савельева Г.С. (ред.), Сыктывкар.
- Мифология коми. Энциклопедия уральских мифологий* (1999), М.
- Плесовский, Ф.В. (1973) *Коми пословицы и поговорки*, Сыктывкар.

### **References**

- Godovyh, T.V., Dohnova, L.I. et al. (2005) *Rastenija v jetnomedicine Chukotki* [Plants in Ethnomedicine of Chukotka], Magadan.
- Ivanickij, N.A. (1890) Materialy po jetnografii Vologodskoj gubernii [Materials on the ethnography of the Vologda province], *Izvestija Imperatorskogo obshhestva ljubitelej estestvoznaniija, antropologii i jetnografii pri Moskovskom universitete* [Proceedings of the Imperial Society of Naturalists, Anthropology and Ethnography at the Moscow University], Т.LXIX.
- Il'ina, I.V. (1997) *Narodnaja medicina komi* [The traditional medicine of Komi people], Syktyvkar.

- Il'ina, I.V. (2008) *Tradicionnaja medicinskaja kul'tura narodov Evropejskogo Severo-Vostoka (konec XIX – XX vv.)* [The traditional medical culture of the European North-East of the peoples (the end of XIX - XX centuries)], Syktyvkar.
- Misharina, G.A. (2008) Psihoterapevticheskie funkcii prichitanij (na materialah komi tradicii) [The psychotherapeutic functions of lamentations (on the materials of the Komi tradition)] *Narodnaja medicina v sisteme kul'turnoj adaptacii naselenija Evropejskogo Severa: itogi i perspektivy mezhdisciplinarnyh issledovanij* [Traditional medicine in the system of cultural adaptation of the North European population: results and prospects of the interdisciplinary research], Volodin V.V., Il'ina I.V., Savel'eva G. S. (eds.), Syktyvkar.
- Mifologija komi. Jenciklopedija ural'skih mifologij* [Mythology of the Komi. Encyclopedia of the mythology of Ural region] (1999), M.
- Plesovskij, F.V. (1973) *Komi poslovice i pogovorki* [Proverbs of the Komi people] Syktyvkar.