

# Понятия здоровья и болезни в религиозных культурах



Выполнила  
Кручинина Анна  
240 гр.

# Отношение к здоровому образу жизни в древних цивилизациях

---

Здоровье ценилось с древних времён.

Человеку нужно было выживать:  
добывать себе пищу, обеспечивать себя  
жильём и одеждой, отбиваться от



# Отношение к здоровому образу жизни в древних цивилизациях

---

Большое значение закаливанию и физической культуре уделялось в Древней Греции, а спартанское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовки. Именно в Греции зародились Олимпийские игры.

У всех народов с древних времён формировались специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения и т.п. У всех народов имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам.

# Отношение к здоровому образу жизни в религиозных учениях

Все мировые религии, так или иначе, уделяли внимание вопросам здорового образа жизни, но никогда эти вопросы не являлись самоцелью. Они всегда рассматривались в контексте нравственных учений.



# Христианство



# Христианство

---

В христианстве одним из важнейших понятий является пост — воздержание от пищи. Пост существовал ещё в ветхозаветные времена. Древнейшие из церковных писателей утверждают, что христианский пост Апостолы установили в подражание Моисею и Иисусу Христу, постившимся 40 дней в пустыне.

Согласно христианской антропологии, человек — это триединство: «тело-душа-дух». Главное в человеке — дух, поскольку в душе — образ и подобие Божие. В самой природе человека нет ничего скверного и изменного.

# Три поста



**Телесный пост** тройственен и подразумевает:

- ограничение в пище;
- употребление особого рода пищи;
- редкий приём пищи и даже — в определённые дни и часы поста — полное воздержание от неё.





## **Душевный пост** включает:

- ограничение внешних впечатлений — «пищи души»;
- контроль над информацией, т. е. над качеством «пищи», которую получает душа, исключение всего того, что разжигает страсти.



**Духовный пост** — это усиленное молитвенное бдение, сокрушение о своих грехах. «Пост и молитва, — по словам протоиерея Валентина Свенцицкого, — два крыла духовной жизни, два крыла, подрезанные у современного христианского общества мирским существованием».

Православный пост — самый длительный в христианстве (около 200 дней в году).



# Болезнь в христианстве

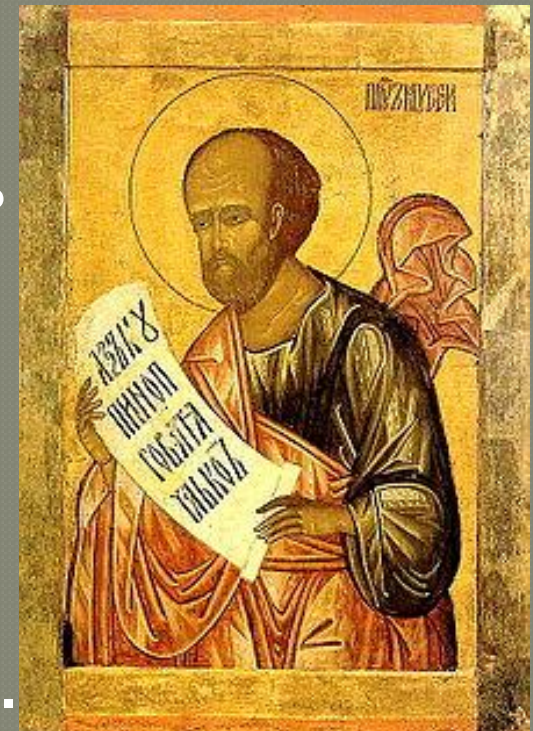
Болезнь в христианстве рассматривается как признак душевного неблагополучия. Болезнь — это и последствие греха, и способ исправить человека, обратить его внимание на то, что он делает не так. Один из смыслов заключен в понимании болезни как милости Божией, как пути к спасению. Св. Нифонт, лёжа на смертном одре, на вопрос, есть ли какая польза человеку от болезни, отвечал: «Как золото, разжигаемое огнем, очищается от ржавчины, так и человек, терпящий болезни, очищается от своих грехов». Болезнь имеет силу смягчать жестокие сердца, заставляет осознать свою немощь, научает сострадать ближнему и любить его.

# Иудаизм



# Иудаизм

Моисей — законодатель и учитель еврейского народа, основатель религии иудаизма, исходил из учения, согласно которому путь к человеческому благополучию и согласию лежит через справедливое общественное устройство и верховенство закона. С именем Моисея связан один из древнейших и самых распространённых кодексов нравственного поведения, состоящих из Десяти заповедей. Четвертая заповедь гласит: «Помни день отдохновения».



# Иудаизм

Один из трёх сакральных разделов Священного писания иудаизма (Тора) учит ритуальной чистоте. Понятия «чистота» и «нечистота» в иудаизме не подлежат рациональному объяснению, и их не следует понимать как обычную гигиену или физическую чистоту. Все ритуалы носят здесь, прежде всего, сакральный смысл.



# Миква

Миква — специальный бассейн для ритуального погружения, необходимый для соблюдения законов семейной чистоты, для очищения человека после того, как он прикоснулся к трупу человека или животных (кроме кошерных животных, предназначенных в пищу или для жертвоприношения), для очищения посуды, изготовленной не евреем и в некоторых других случаях

В России еврейские женщины делали проруби в замерзших прудах, чтобы выполнить заповедь ежемесячного погружения в микву.



Сегодня миква — это вырытый в земле и выложенный кафелем бассейн от 3 до 5 метров в длину и от 2 до 3 метров в ширину, который заполняется водопроводной водой и соединен трубой с другим бассейном, содержащим дождевую воду. Труба закрыта пробкой, которую вытаскивают перед погружением, чтобы хотя бы немного дождевой воды попало в микву. Обычно миква сооружается в помещении, примыкающем к синагоге. Женщинами миква используется в основном для очищения после менструации и родов. Мужчинами — накануне определённых ритуалов и религиозных праздников. Очищение через микву обязательно для не еврея, принимающего иудаизм.





Миква

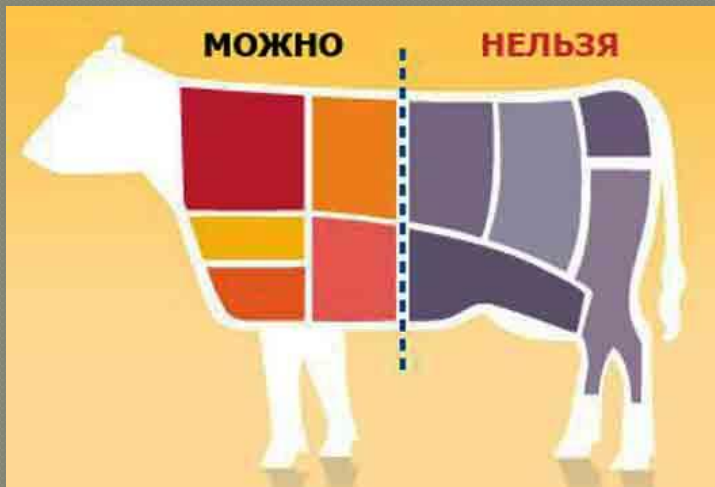


*Каменная миква Библейских времен,  
которая хранится в подвале Доминиканской церкви,  
построенной на месте событий в Кане.*

<http://vk.com/hashomer>

# Пища в Иудаизме

Кашрут (система пищевых запретов) означает ритуально чистое питание — потребление «кошерной» пищи. Пища некошерная называется



Что касается животной пищи, то здесь существует целый комплекс запретов:

- кошерны жвачные животные, имеющие полностью разделённые копыта (корова, овца, коза), остальные (верблюд, лошадь, свинья и др.) — трефа;
- некошерны птицы (лебедь, цапля и др.).

Птицы, не включенные в список, теоретически разрешены, но на практике ортодоксальные евреи едят только кур, индеек и уток; животное с дефектом внутренних органов — трефа.

Животное или птица, прежде чем отправиться на кухню, должно быть убито специально обученным резчиком по особому правилу, чтобы смерть наступила мгновенно.

Кошерны все растения, хотя не все они съедобны.

Пророки и Тора указывали на тесную связь между грехом и болезнью, с одной стороны, и раскаянием и излечением \_ с другой. Сказано в псалме царя Давида: «Благослови, душа моя, Ашема... прощает все беззакония твои, Он исцеляет все недуги твои, избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами» (*Теплим 103:2-4*) Подобную идею мы находим в книге *Иешаяу* (57:19): «Мир, мир дальнему и ближнему, говорит Ашем, и исцелю его»; и снова (*Иешаяу 6:10*): «и уразумеет сердцем своим, и покается, и будет исце



Из этого уподобления иудаизм выводит простое заключение: если грех можно сравнить с органической болезнью, значит, соответственно этому, должно проходить его лечение. Рано или поздно осознание каждой органической болезни передается мозгу посредством нервной системы. Наступает такой момент, когда человек начинает понимать, что в его организме что-то пришло в расстройство; что-то в системе указывает ему: один из его органов болен. Обычно это известие приходит к нему через телесную боль.

# Индуизм



# Индуизм

В индуизме наибольшую известность имеет практика йоги. Йога — это не доктрина, а духовная практика, открывающая путь к достижению самадхи — достижения духовных вершин. Йога практикуется в Индии с древних времён и всё ещё популярна в настоящее время.





Самоограничения и моральный самоконтроль — необходимые части йоги. Раджа-йога включает в себя овладение позами тела (асанами), способствующими пробуждению духовных энергий. Со временем йог становится неуязвимым для болезней. Более сложная ступень — искусство правильного дыхания (пранаяма), понимаемое как управление жизненной энергией (праной). Йог добивается глубокого и ритмичного дыхания, умеет задерживать его без ущерба для здоровья. Освоив его, он обретает способность управлять своим психологическим состоянием, отключаться от внешних воздействий.

Но всё это — только подготовка к истинной духовной практике, которая включает в себя три ступени: дисциплина ума (способность к концентрации на каком-либо духовном объекте), созерцание (углубление концентрации, проникновение в законы мироздания и смысл вещей), транс или просветление — полное отделение себя от тела, состояние «блаженства», внутренней свободы, «парения» над миром.

# Ислам



# Ислам

---

«Многие предписания ислама имеют здравоохранительное значение, и выполнение этих предписаний даёт не меньший эффект, чем образ жизни, рекомендуемый сторонниками самых новомодных систем. Мусульманин своим здоровьем, трезвостью и гигиеническими навыками обязан исламу, как образу жизни», — так пишет помощник имама Ф. Вагапова.

# Медицина в Исламе

---

Профилактическая медицина в её исламском понимании подразделяется на две основные части:

1. Предписания и наставления, регламентирующие исполнение правил личной гигиены и тем самым способствующие сохранению здоровья индивидуума.
2. Предписания, способствующие чистоте окружающей среды и сохранению здоровья общества.

# Пища в Исламе

---

Из пищевых запретов в исламе наиболее известен запрет на свинину. Однако этика Корана сочетается с возможностями человека. Например, если нечего есть, кроме свинины, то разрешается отступление от этого запрета. Особое место в системе предписаний занимает запрет на употребление вина. «Запрет вина в Исламе — это не что-то такое, чему может быть дано послабление или что может быть отменено. Запрет и разрешение в исламе — это навсегда», — отмечает Ф. Вагапова.

# Одним из трёх основных устоев:

---

Одним из трёх основных устоев, наряду с молитвой и обязательной милостыней, в исламе является пост. Он устанавливается на один месяц (девятый по счёту месяц мусульманского года — Рамадан, в который Мухаммеду было ниспослано первое откровение). Выражается мусульманский пост в полном воздержании в светлое время суток (когда можно отличить белую нитку от чёрной) от пищи, воды, табака, всего, что способно отвлечь от светлых мыслей. Пост является основным поступком, призванным показать, что человек умерен, воздержан, что он правильно понимает соотношение материальных и душевных благ. Пост — время тщательного выполнения всех других обязанностей. Обязанность поста не распространяется на беременных женщин, малолетних детей, тех, кто находится в неволе. Перед обязательной молитвой (5 раз в день) мусульманин обязан омыть ноги, руки и лицо.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности. Ещё в начале XX столетия русский врач и писатель В. Вересаев писал, что человек, который не заботится о своём здоровье, подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах. Также говорят: *«Здоровье это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто»*.

Современные учёные считают, что человек «обречён» быть здоровым, потому что природой ему для здоровья дано все. Просто и вести себя в соотве





Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье** — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном.



**Физическое здоровье** определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он свободно выполняет свои текущие обязанности, У него достаточно энергии, чтобы учиться, работать, справляться с домашними и семейными обязанностями.

Физическое здоровье в светском понимании зависит от следующих основных факторов: здоровое питание, здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха, оптимальная физическая активная (физкультура), чистота внутренней среды организма (свобода от всех видов паразитов и инфекций, радионуклидов, тяжёлых металлов и т.д.), отсутствие длительных разрушительных стрессов, благоприятная экология и т.п.

**Душевное здоровье** определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями. Душевно здоровый человек нравится самому себе таким, каков он есть и доволен своими достижениями. Душевно здоровый человек — хозяин своей жизни, а не жертва. Он способен брать на себя ответственность, винит за свои ошибки себя, а не окружающих, и старается их исправить. Душевно здоровый человек оптимистичен, верит в будущее и делает всё для того, чтобы это будущее было светлым. Иными словами, душевное здоровье определяется, прежде всего, **положительным отношением к себе и окружающему миру.**

**Социальное здоровье** определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает не только свои права, но и права других, умеет оказывать помощь нуждающимся и при необходимости принять помощь самому, он поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности так, чтобы они были понятны окружающим и не ущемляли права других.

Иными словами, социальное здоровье — это **коммуникативные умения человека, его умение общаться**. Душевное и социальное здоровье ещё называют одним общим термином — **психосоциальное здоровье** (А.М. Карпов).

# Понятие болезни

это возникающие в ответ на действие патогенных факторов нарушения нормальной жизнедеятельности, работоспособности, социально полезной деятельности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней сред при одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов.



---

**Спасибо  
за внимание!**