



УДК 94(450).07

Старость по-венециански: секреты долголетия от Луиджи Корнаро

М. В. Третьякова

Третьякова Марина Владимировна, кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и обществознания, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет, Арзамасский филиал, marinatretyakova@mail.ru

В статье рассматриваются советы Луиджи Корнаро, содержащиеся в его трактате о том, как прожить долгую и счастливую жизнь. Анализируя положения трактата Луиджи Корнаро, который неоднократно становился объектом изучения исследователей, автор статьи приходит к выводу о том, что его рекомендации отражали идеи античных и средневековых ученых по пропаганде умеренного питания, здорового образа жизни как факторов долголетия человека. Кроме того, идеи Луиджи Корнаро во многом предвосхитили положения современной геронтологии и диетологии.

Ключевые слова: трактат, Луиджи Корнаро, Венеция, XVI век, долголетие, правильное питание.

Old Age in Venetian: the Secrets of Longevity from Luigi Cornaro

M. V. Tretyakova

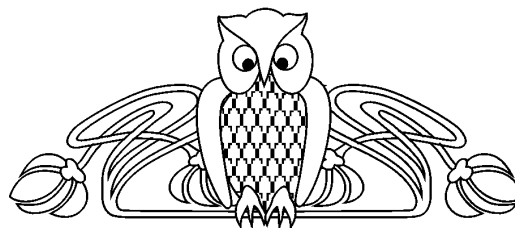
Marina V. Tretyakova, <https://orcid.org/0000-0002-6158-8800>, The National Research State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch, 36 K. Marx St., Arzamas, N. Novgorod region 607220, Russia, marinatretyakova@mail.ru

The article deals with the recommendations of Luigi Cornaro on how to live a long and happy life. The focus of the author's attention is the treatise of Luigi Cornaro, which has repeatedly become the object of study of researchers. Considering the provisions of the treatise by Luigi Cornaro, the author concludes that his recommendations reflect the ideas of ancient and medieval authors to promote moderate nutrition, healthy lifestyles as factors of human longevity. In addition, the ideas of Luigi Cornaro largely anticipated the position of modern gerontology and dietetics.

Keywords: treatise, Luigi Cornaro, Venice, XVI century, longevity, proper nutrition.

DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-4907-2019-19-4-465-471>

Когда доживаешь до определенного возраста, начинаешь задумываться о качестве жизни оставшегося времени своего существования, отмеренного судьбой. Возможно, так поступил и Луиджи (Альвизе) Корнаро, написав трактат «О том, как дожить до ста лет, или рассуждения о пользе умеренной жизни»¹. Биографы² Луиджи Корнаро пишут, что он был писателем, архитектором, меценатом³. Больше он известен своим трактатом, в котором пропагандировал здоровый образ жизни. В какой-то степени



пользу такой жизненной позиции доказывает и его портрет кисти Якопо Робусти (Тинторетто) (1518/1519–1594). Портрет был написан приблизительно в 1560–1562 гг. Ныне хранится во Флоренции в Палаццо Питти. На портрете изображен пожилой мужчина благородного вида, в относительно хорошей физической форме для своего возраста. Во всяком случае, дряхлым его назвать нельзя.

Место и год рождения Луиджи Корнаро вызывают споры. Англоязычные авторы пишут, что он родился в 1464-м или 1467 г. в г. Падуе в семье владельца постоянного двора, что Луиджи Корнаро пытался всячески доказать свою принадлежность к семейству Корнаро (Корнаро (Корнер) – патрицианский род Венеции. Относятся к «case vecchie» («евангелическим» фамилиям) венецианского патрициата. Род Корнаро (Корнер) имеет четыре ветви: самая древняя *Corner della Piscopia* (Пископия) ведет свое происхождение со времен XIV в., свое название получила от *Piscopi* (ныне Епископи недалеко от Лимасола на Кипре, остальные ветви ввели свой род от троих сыновей Джорджо, брата Катерины Корнаро, королевы Кипра, ветви именовались – ветви (*rami*) «di San Polo» (Сан Поло), di «San Maurizio» (Сан-Маурицио) и di «San Cassiano» (Сан-Кассьяно), их иногда именуют одной ветвью – делла Регина («*Corner della Regina*»). Позже ветвь Сан-Маурицио стала называться Корнаро делла Каса Гранде («*Corner della Ca'Granda*»). Среди представителей семьи Корнаро были военные, прелаты, писатели, политики и даже четыре дожа: Марко Корнаро (1365–1368), Джованни I Корнаро (1625–1629), Франческо Корнаро (17 мая – 5 июня 1656 г.), Джованни II Корнаро (1709–1722). Самой известной представительницей фамилии была Катерина Корнаро (1454–1510), королева Кипра.

По легенде Корнаро ведут свой род от римских Корнелиев, в реальности происходят от семей Коронари из Римини и Гирландари из Флоренции. Значение фамилий объясняет первоначальный род занятий семьи: они производили короны и гилянды, в том числе и из драгоценных камней. Семья разбогатела за счет торговли с Востоком⁴, но не преуспела в этом⁵. Некоторые итальяноязычные авторы⁶ считают, что Луиджи Корнаро родился в 1484 г. в Венеции в приходе церкви Сан Бартоломео, что расположена в сестииере Сан Марко, в семье Антонио ди Джакомо и Анжелиеры Анжелиери



(Angeliera Angelieri). Дата и место смерти Луиджи Корнаро не вызывает у исследователей разногласия, все они сходятся в том, что он умер 8 мая 1566 г. в Падуе. Разночтения в дате рождения и строки его трактата приводят к тому, что указывается по-разному и продолжительность его жизни – 82, 86, 91, 95, 98⁷, 102⁸ года. Во всяком случае, Э. Менегатто полагает, что Корнаро завысил свой возраст лет на двадцать⁹. В своем трактате Луиджи Корнаро указывает, что он достигал таких рубежей возраста – 56, 70, 74, 80, 83, 86, 91 и 95 лет, да и вообще собирался прожить 100 лет, нисколько не сомневаясь в этом. В любом случае точно узнать продолжительность его жизни достаточно проблематично. Если взять за отсчет 1464 г., то тогда он прожил 98 лет, если брат 1467 г., то – 95 лет, если 1484 г. – то 82 года. Если верить Корнаро, то по современным меркам его можно считать долгожителем. К ним относят людей, проживших более 90 лет. Средняя продолжительность жизни современного итальянца – 83 года. Другое дело, что в Венеции молодость не всегда предпочтительна, если речь идет о замещении магистратур. Войти в состав Большого совета можно лишь по достижении 25-летнего возраста. В виде исключения и за деньги – в 20 лет. Стать дипломатом разрешалось после 38 лет. Для того чтобы иметь возможность стать дожем, нужно было иметь возраст хорошо за 60. Возможно, что существовали какие-то возрастные ограничения и для представителей ненобильских фамилий в Венеции. Мы не располагаем сведениями о том, насколько жизненно активны и адекватны в своем поведении были эти люди, в преклонном возрасте занимающиеся разными видами политической деятельности. Если судить по трактату Луиджи Корнаро, то особых проблем возраст ему не доставлял.

О собственной семье Луиджи Корнаро известно, что он в 1517 г. женился на Веронике Агудже (Agugia), иногда называют другую фамилию жены Корнаро – Spiltemberg. Она пережила на несколько лет своего мужа. В браке родилась единственная дочь Кьяра, которая вышла замуж за Джованни Корнаро, принадлежавшего к Кипрской ветви (Пископия) семьи Корнаро¹⁰. Таким образом, можно сказать, что все-таки Луиджи Корнаро (хоть и косвенно) оказался причастным к нобилитету Венеции.

Из предпочтений Луиджи Корнаро выделяют его интерес к сельскому хозяйству, гидравлике, архитектуре, театральному делу¹¹. Как обмечают исследователи, Луиджи Корнаро не от хорошей жизни стал проповедовать правильное (вернее, умеренное) питание¹² и здоровый образ жизни. По его словам, когда он достиг возраста (в разных местах он пишет о разных периодах своей жизни – между 30 и 40 годами, в 35 лет) между 35 и 40 годами, состояние его организма было ужасно: его одоле-

ли подагра, колики, имелись и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом, т. е. заболевания, являвшиеся следствием неумеренного потребления пищи и напитков. Обращение к врачам привело его к мысли о том, что нужно менять привычки. Рекомендации врачей свелись к тому, что он «должен употреблять пищу твердую или жидкую, как это обычно предписывается больным» и небольшими порциями. Следование этим советам имело положительный результат. По свидетельству Корнаро, облегчение наступило через несколько дней, а окончательное излечение – «менее чем через год», когда он почувствовал себя «полностью освобожденным от всех жалоб»¹³.

В данном случае он поступил исключительно по-мужски, опасаясь за свою жизнь. Но в отличие от большинства, которые испугавшись, садятся на диету, а потом возвращаются к ведению привычного образа жизни, Луиджи Корнаро всю оставшуюся жизнь придерживался правила – соблюдать умеренность в еде и напитках. Правда, в какое-то время он прислушался к окружающим и «чтобы порадовать свою семью», увеличил рацион на несколько унций – обычный объем его еды составлял 12 унций, а вина 14 унций, а так он, идя на поводу у своего окружения, увеличил объем порции до 14 унций, а объем вина – до 16 унций. Закончилось все плохо, организм не вынес изменений в рационе, и, переболев, Луиджи Корнаро вернулся к привычному для себя режиму питания. Он пишет, что увеличение рациона отрицательно сказалось не только на его физическом самочувствии, но и на эмоциональном («Это увеличение за восемь дней произвело на меня такое впечатление, что я, будучи веселым и бодрым, стал раздражительным и меланхоличным, так что ничто не могло меня обрадовать. На двенадцатый день на меня напала сильная боль в боку, которая длилась двадцать два часа и сопровождалась лихорадкой, которая продолжалась тридцать пять дней без передышки, так что все смотрели на меня как на мертвеца; но, слава богу, я выздоровел, и я уверен, что это была великая закономерность»¹⁴).

Интересны доводы Луиджи Корнаро в пользу умеренного потребления пищи. Отстаивая собственную позицию перед своим окружением, он прибегает к пословицам: «Кто много ест, тот мало ест; малое делает жизнь долгой, и, живя долго, он должен много есть» и «то, что мы оставляем после сытной трапезы, приносит нам больше пользы, чем то, что мы съели»¹⁵. Последнее высказывание вполне в духе выражения Галена «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

Кроме того, по мнению Луиджи Корнаро, именно его умеренное питание фактически помогло ему выжить после несчастного случая, в который он попал в возрасте 70 лет (он



пострадал во время поездки в карете, лошади которой понесли). После того, как карету оставили, у Корнаро были ушибы, вывихи ноги и руки. Врачи, видя его тяжелое состояние, решили, что через 3 дня он умрет и, чтобы облегчить его страдания, прописали кровопускание и очищение. Корнаро предложил свой способ лечения себя, который свелся к тому, что руку и ногу вправили и место ушибов смазали маслом. Такое решение он объяснил тем, что «из-за трезвой жизни, которую я прожил столько лет, моя кровь была в хорошем и чистом состоянии» и, следовательно, ему не нужны ни очищение организма, ни флеботомия. Последствий аварии для его организма не было. Рассказывая об этом случае, Корнаро резюмирует: «Тот, кто ведет трезвую и размеренную жизнь и не совершает излишеств в своем питании, мало страдает от психических расстройств или внешних несчастных случаев»¹⁶.

Прежде чем остановиться на меню Луиджи Корнаро, следует отметить, что к такому рациону он пришел методом проб. Главный принцип, положенный в основу питания, определенный Корнаро, гласил: «Необходимо, чтобы люди жили в соответствии с простотой, продиктованной природой, которая учит нас довольствоваться малым и приучать себя есть не больше, чем это необходимо для поддержания жизни, помня, что все лишнее вызывает болезни и приводит к смерти»¹⁷. Пробуя разные продукты и вина, он пришел к выводу о том, что ему подходят молодые вина и не все блюда полезны.

Переходя на новый рацион питания, Корнаро решал проблему, чем руководствоваться в этом переходе: народной мудростью или предпочтениями собственного организма. Оказалось, что народный опыт лишь частично может быть применен на практике. Рекомендации в соответствии с пословицами – «Что бы не нравилось вкусу, должно соглашаться с желудком», или «Что бы не было вкусным, должно быть полезным и питательным» – в его случае оказались неверными, ибо, как он пишет, «многие вещи, которые радовали мое небо, не соглашались с моим желудком»¹⁸. Поэтому, выбирая мясо и вина, Корнаро остановился на тех, которые не вызывали раздражения его желудка. Зато ему подошла другая пословица: «Человек, чтобы посоветоваться со своим здоровьем, должен проверить свой аппетит»¹⁹. В конечном итоге он понял, что для него оптимальным вариантом питания будет тот набор продуктов и блюд, что переносит его желудок.

По словам Корнаро, обычно стараются рекомендовать «Единственное правило, которое должно соблюдать в еде и питье, – это количество, а не качество»²⁰, но для некоторых людей, к которым он отнес и себя, значение имеет и качество питания. Отсюда еще один критерий питания для него – это продукты, «которые просты и

легко усваиваются»²¹. Он делает вывод, что для умеренного питания важны и количество, и качество потребляемого²².

Луиджи Корнаро настоятельно советует всем прислушиваться к своему организму и употреблять в пищу то, что полезно для каждого индивидуально. Он пишет, что любой человек лучше, чем врач, знает свой организм и, следовательно, может найти собственный способ преодолеть недуг. В итоге его меню состояло из хлеба, панадо (panado), яиц (желтков), и супов. Из мяса в его питании были мясо козленка и баранина, мясо птицы всех видов, а также морская и речная рыба. Правда, он пишет, что «некоторые люди слишком бедны, чтобы позволить себе такую пищу, но они могут позволить себе иметь в питании хлеб, панадо, яйца, молоко и овощи»²³. По словам Корнаро, «чистый хлеб – лучшая еда для человека, а натуральный соус – хороший аппетит»²⁴.

Особое место в меню Корнаро занимало блюдо под названием «panada», или «panado». Это не что иное, как хлебный суп. Он готовился из черствого хлеба, который варили в воде или в другой жидкости. Добавки могли быть самыми разными. В английской кухне в блюдо добавляли сахар, изюм, мускатный орех и т. п. Считалось, что это легкое блюдо, пригодное для больных и роженцев. Во французской кухне в это блюдо добавляли сливочное масло, молоко, сливки или желтки яиц. На северо-востоке Италии оно считалось недорогой едой в бедных районах сельской местности. Блюдо сдабривалось яйцами, говяжьим бульоном, посыпалось тертым сыром. Здесь это блюдо также считалось едой для пожилых людей или больных. В испанской кухне хлеб варился или в воде, или в молоке и тоже приправлялся различными ингредиентами.

Режим питания Луиджи Корнаро менялся в зависимости от его возраста. Он пишет, что когда он был моложе, то питался 2 раза в день, когда стал старше, то есть стал 4 раза в день²⁵. С точки зрения современной диетологии, вполне приемлемый вариант питания, хотя и несколько однообразный. В меню есть и белки, причем диетическое мясо, рыба, углеводы, жиры. Если говорить о яйцах – это идеальный продукт. Они усваиваются на 97–98 %. Можно было бы добавить витаминов в виде овощей и фруктов. Исключение, наверное, составляет одна рекомендация Корнаро, связанная с тем, что чем старше человек становится, тем меньше ему пищи нужно. По его словам, «желток яйца и несколько ложек молока с хлебом вполне достаточны в течение двадцати четырех часов»²⁶.

Насколько оригинален был в организации своего питания Корнаро? И да, и нет. Он следует методике Галена, медиков школы Салерно, пропагандирующих диеты. Неслучайно, в XVII в. трактат Корнаро был напечатан вместе с положениями школы Салерно²⁷. Положения



Корнаро напоминают положения широко популярного в Западной Европе трактата²⁸ «*Tacuinum sanitatis*»²⁹, написанного в конце XIV в.³⁰ В этом трактате выделено 6 условий сохранения здоровья: потребление достаточного количества еды и напитков в умеренных количествах, наличие свежего воздуха, чередование активности и отдыха, чередование сна и бодрствования, особое внимание уделялось секрети и экскреции, а также мыслительной деятельности. В своем трактате Луиджи Корнаро упоминает Галена, Исократа, Цицерона, писавших о долголетию. Отметим, что Гален (129 или 131 – 200 или 217 г.) прожил 86 лет, Исократ (436 до н. э. – 338 г. до н. э.) – 98 лет (и свою последнюю речь он написал в возрасте 97 лет), Цицерон (106 г. до н.э. – 43 г. до н. э.) – был убит в 63 года.

Современными примерами для подражания для Корнаро являлись папа Павел III и кардинал Бембо. Павел III (в миру Алессандро Фарнезе (1468–1549) прожил 81 год, кардинал Пьетро Бембо (1470–1547) – 77 лет. Поскольку Луиджи Корнаро был тесно связан с Бембо, то, возможно, этим и объясняется упоминание своего патрона на страницах трактата, как некий оммаж. Кардиналат Бембо получил в период понтификата Павла III и, видимо, этим можно объяснить и появление его имени на страницах трактата Корнаро. Правда, с нашей точки зрения, логичнее было бы, если бы Корнаро упомянул отца кардинала Бембо – Бернардо Бембо (1433–1519), гуманиста, государственного деятеля Венеции, который так же, как и его сын, был связан с Падуей. И он прожил 86 лет.

Основные правила поведения от Луиджи Корнаро будут состоять из следующих положений: во-первых, нужно есть столько, сколько может переварить желудок, и есть нужно то, что подходит каждому персонально; во-вторых, следует избегать (насколько это возможно) жары, холода, плохого воздуха; в-третьих, стараться не испытывать «необычайной усталости» и не нарушать обычных часов отдыха; в-четвертых, не попадать в стрессовые ситуации и не испытывать негативных эмоций. Правда, он пишет, что ему не всегда удавалось избежать «меланхолии, ненависти и других жестоких страстей», но он заметил и то, что действие этих сил «не имеют большого влияния на тела, управляемые двумя вышеупомянутыми правилами еды и питья»³¹.

Именно умеренность в еде и правильный образ жизни дали ему возможность дожить до глубокой старости, сохранив физическую форму, а именно – зубы, подвижность тела, мелодичность и звонкость голоса (во всяком случае, Корнаро хвалится, что его голос не потерял свою мелодику и он может петь молитвы, а не шептать, шамкая, их), а также ясность ума. Умеренный образ жизни способствовал тому, что его организм смог лучше приспособиться к стрессу. А самое главное, его не страшат ни

старость, ни грядущая смерть. Отвечая своим оппонентам, утверждавшим, что долгая жизнь – не есть «великое благо» и что состояние человека, которому исполнилось 75 лет, нельзя назвать жизнью, он пишет, что такое утверждение неправильно, и что старость – это особый период возраста, в котором можно тоже наслаждаться жизнью, и который «из всех других наиболее желателен».

По словам Корнаро, наслаждение в этом возрасте он получает от следующих вещей. Во-первых, от своего физического состояния. Он считает, что находится в прекрасной физической форме и хорошем расположении духа. Корнаро пишет, что «без посторонней помощи садится на лошадь, с легкостью поднимается по лестнице и взбирается на холм»³². Он всегда пребывает в хорошем расположении духа – весел и добродушен; его ум всегда безмятежен.

Во-вторых, он может себе позволить проводить свое время так, чтобы никогда не уставать от жизни: наслаждаясь обществом и беседами с интеллектуалами, за чтением хороших книг, сочинением своих собственных произведений.

В-третьих, особое значение для Корнаро имеет и место, где он живет. По его словам, всем этим он занимается, «живя в приятном доме в самом красивом квартале этого благородного города Падуи». Особо он оговаривает и то, что у него есть «свои сады с приятными ручьями, и где он «всегда находит, чем заняться»³³.

Известно, что в доме Луиджи Корнаро в Падуе с начала 20-х гг. XVI в. и до своей смерти жил Джованни Мария Фальконетто (ок. 1468–1535), архитектор, художник. В 1524 г. он возвел лоджию для Корнаро. Постройка имитировала античный театр и была сооружена для театральных представлений. В саду рядом с лоджией Корнаро был также возведен Одеон Корнаро. Кроме того, Фальконетто для Корнаро построил виллу в Эсте, недалеко от Падуи. Есть также документальные свидетельства о его фресках в доме Корнаро в Падуе, не сохранившихся до наших дней. О том, что в доме Корнаро работал и жил Джованни Мария Фальконетто, писал Джорджо Вазари³⁴. Исследователи полагают, что Луиджи Корнаро был знаком и, возможно, мог оказать влияние на молодого архитектора Андреа Палладио. Собственные взгляды Корнаро на архитектуру были им изложены в его трактате «*Trattato dell' Architettura*».

Еще одним видом наслаждения для Луиджи Корнаро является здоровый сон. Он пишет: «Смена кроватей не доставляет мне никакого беспокойства: я могу спать везде крепко и спокойно, и мои сны приятны и восхитительны»³⁵.

Удовлетворение и удовольствие Корнаро получает также от того, что у него есть большая семья. По его словам, когда он возвращается домой, его ждут 11 внуков: «Я вижу своего рода бессмертие в чередующихся поколениях; ибо, как только я



возвращаюсь домой, я вижу перед собой не одного или двух, а одиннадцать внуков, самому старшему из которых восемнадцать, все потомство одного отца и матери, и все они благословлены хорошим здоровьем. С некоторыми из младших я играю; с теми, кто старше, я становлюсь товарищами; и, поскольку природа даровала им хорошие голоса, я развлекаюсь, слушая, как они поют и играют на разных инструментах. Нет, я пою сам, потому что голос у меня теперь лучше, яснее и громче, чем в любой другой период моей жизни»³⁶.

Кроме того, физическая форма и внутреннее душевное спокойствие позволяют ему заниматься любимым делом – писать. Так, он сообщает, что в свои «восемьдесят три года смог написать занимательную комедию, изобилующую невинным весельем и приятными шутками»³⁷.

Карнаро подвергли освидетельствованию медики и философы, которые пришли к выводу о том, что он находится в прекрасной форме, и что его образ жизни может быть примером для подражания, особенно для молодых людей. Следуя его диете, они смогут прожить долгую и счастливую жизнь на пользу обществу и семье. Показательно перечисление видов деятельности Луиджи Корнаро, о которых была осведомлена комиссия: он «каждый день по восемь часов собственноручно писал трактаты на темы, полезные человечеству, и еще много времени проводил в ходьбе и пении»³⁸.

В ответ на замечание одного из членов комиссии о том, что следовать правилу умеренного питания непросто, Луиджи Корнаро ответил, что чем больше препятствий преодолевает человек, тем больше он вызывает восхищения, и что и ему в свое время пришлось преодолевать подобные трудности. Но его всегда подстегивала мысль, что «чем больше препятствий преодолено, тем больше честь и польза»³⁹.

Фактически Луиджи Корнаро поет оду старости, вернее, в каждом возрасте ищет свои прелести и недостатки в соответствии с постулатами античных философов и гуманистов. Для него старость – один из этапов жизни человека. Достоинство старости состоит в том, что это – «время жизни, в котором благоразумие может быть проявлено наилучшим образом»⁴⁰.

С другой стороны, Карнаро сознает, что чаще всего старость ассоциируется с немощью, болью, одиночеством, трудностями. Но, тем не менее, свою жизнь, «полную истинного удовольствия» в старости, которой он достиг благодаря умеренному питанию, он противопоставляет «жизни большинства стариков, полной боли»⁴¹.

Подводя итог своему жизненному пути, Корнаро пишет, что его состояние физическое и душевное приносит пользу стране – Венеции, семье, ему лично. Он убежден в том, что его предложения способствовали качественному улучшению больших участков земли за счет бо-

нификации болот и бесплодных песчаных почв, которые были введены в сельскохозяйственный оборот Венецианской республики. Также его предложения касались улучшения эстуария Венеции, ее укреплений. Корнаро горд, что и так красивый город – Венеция – Владычица моря – стала еще краше благодаря его стараниям.

Кроме того, Корнаро нашел способ выйти из затруднительного положения для семьи. По его словам, «некоторое время назад я потерял большую часть своего дохода, из-за чего мои внуки потерпели бы большие убытки. Но я, только силой мысли, нашел истинный и непогрешимый способ восполнить эту потерю более чем в два раза, разумным использованием этого самого похвального искусства – сельского хозяйства»⁴².

Для Корнаро важно ощущать свою значимость и полезность для других. Он это видит в пользе и востребованности своего трактата. Причем ему важно публичное одобрение. Неслучайно, он пишет о том, что для него «большое утешение – думать, что мой Трактат о воздержании действительно полезен, так как многие уверяют меня из уст в уста, а другие – в письме»⁴³, он «рад возможности писать и, таким образом, служить себе и другим; и удовлетворению, которое получает от общения с людьми, от которых узнает что-то новое»⁴⁴. Корнаро восклицает: «Какое же это утешение, что, будучи старым, я могу, не утомляясь ни разумом, ни телом, быть полностью занятым и изучать важные, трудные и возвышенные предметы»⁴⁵.

Кроме того, будучи в возрасте, естественно, Корнаро задумывается о смерти. К ней он относится философски и утверждает, что у него есть две жизни: первая, земная, которая реальна и которую он ведет, и вторая – небесная, которая у него в мыслях и к которой он перейдет после угасания его бренного тела. Отсюда проистекает его уверенность «через бесконечную милость и благость Бога» в «вечной жизни». Корнаро считает, что «смерть, как я ожидаю, на самом деле не смерть, а переход души из этой земной жизни в небесное, бессмертное и бесконечно совершенное существование»⁴⁶. Он убежден, что ему удастся избежать «той боли и мучений, которые испытывают большинство людей, когда умирают»⁴⁷, его образ жизни даст ему возможность «умереть без боли или болезни», и добавляет, что не только он один может иметь такую возможность, но и те, «кто будет вести трезвую жизнь, будь они богаты или бедны»⁴⁸.

Правда, все-таки Корнаро надеется, что он еще «долго проживет в здравии и сможет наслаждаться этим прекрасным миром», но подчеркивает, что мир прекрасен действительно лишь для тех, кто «в силу умеренности и добродетели наслаждается здоровьем тела и ума».

Что касается его лично, то в своем преклонном возрасте (86 лет) он может похвастаться отличным самочувствием, сохранностью зубов,



звонкостью голоса, твердостью памяти, здоровым сердцем, ясным умом. По его словам, изменений в худшую сторону этих показателей его здоровья по мере старения его организма не происходит, и исключительно от того, что с возрастом его рацион питания в количественном отношении становится все меньше. Его меню – небольшое количество пищи: «желток яйца и несколько ложек молока с хлебом вполне достаточны в течение двадцати четырех часов; большее количество, скорее всего, вызовет боль и сократит жизнь»⁴⁹.

Следует отметить, что Корнаро знает, что его оппоненты утверждают обратное, приводя различные доводы в защиту того, что необязательно придерживаться умеренности в питании, чтобы прожить долго⁵⁰.

С точки зрения современной геронтологии, базовыми факторами долголетия являются правильное сбалансированное питание, употребление экологически чистых продуктов, усиленная физическая активность, интеллектуальная деятельность, освоение нового, включенность в дела семьи, занятие любимым делом, чувство своей нужности. Фактически все это перечислено в трактате Луиджи Корнаро.

Таким образом, Луиджи Корнаро вполне можно назвать предтечей врача-геронтолога и гештальт-терапевта. В его трактате названы все основные составляющие компоненты жизни современных долгожителей: правильное (здоровое) питание, дробное и необременительное для желудка, физические нагрузки, включенность в жизнь семьи, наличие любимого дела (занятия), хобби, чувство значимости своего существования, понимание и принятие конечности жизни. Его жизненный оптимизм являлся еще одним фактором долголетия. И, естественно, интеллектуальные штудии. Правда, простым советам всегда трудно следовать.

Примечания

- ¹ *Cornaro L. Discourses on the sober life (Discorsi della vita sobria) Being the personal narrative of Luigi Cornaro (1467–1566, A. D.). New York : Thomas Y. Crowell Company Publishers, 1916.*
- ² *Gable C. I. Alvise Cornaro // Gable C. I. Art and Architecture of Venice. The vision and patronage of the Cornaro family provides a window into the fascinating art and architecture of the Most Serene Republic. URL: <http://www.boglewood.com/cornaro/xb26.html> (дата обращения: 23.02.2019).*
- ³ *Cornaro Luigi (1467–1566) // The Encyclopaedia Britannica : a dictionary of arts, sciences, literature and general information 7 (11th ed.) / ed. Chisholm Hugh. Cambridge Cambridge University Press. 1911. P. 163. URL: https://en.wikisource.org/wiki/1911_Encyclop%C3%A9dia_Britannica/Cornaro,_Luigi (дата обращения: 09.02.2019).*
- ⁴ *Gable C. I. Art and Architecture of Venice. The vision and patronage of the Cornaro family provides a window into the fascinating art and architecture of the Most Serene Republic. URL: <http://www.boglewood.com/cornaro/xb26.html> (дата обращения: 23.02.2019).*
- ⁵ *Introduction // Cornaro L. Discourses on the sober life (Discorsi della vita sobria) Being the personal narrative of Luigi Cornaro (1467–1566, A. D.). New York : Thomas Y. Crowell Company Publishers, 1916. P. 8.*
- ⁶ *Gullino G. CORNER, Alvise // Dizionario Biografico degli Italiani. Vol. 29. Treccani, 1983. URL: http://www.treccani.it/enciclopedia/alvise-corner_%28Dizionario-Biografico%29/ (дата обращения: 09.02.2019).*
- ⁷ *Introduction ... P. 12.*
- ⁸ *Ibid. P. 13.*
- ⁹ *Menegazzo E. Colonna, Folengo, Ruzante e Cornaro : Ricerche, testi e documenti. Rome and Padua : Editrice Antenore, 2001. 138 p.*
- ¹⁰ *Introduction ... P. 8.*
- ¹¹ *Ibid. P. 18–12.*
- ¹² *Everitt A. V., Heilbronn L. K., Le Couteur D. G. Food Intake, Life Style, Aging and Human Longevity // Calorie Restriction, Aging and Longevity / eds. A. V. Everitt, S. I. S. Rattan, D. G. Le Couteur, R. N. Y. de Cabo. Springer, 2010. P. 15–41.*
- ¹³ *Cornaro L. Discourses on the sober life... P. 19.*
- ¹⁴ *Ibid. P. 24–25.*
- ¹⁵ *Ibid. P. 24.*
- ¹⁶ *Ibid. P. 23.*
- ¹⁷ *Ibid. P. 16.*
- ¹⁸ *Ibid. P. 19–20.*
- ¹⁹ *Ibid. P. 20.*
- ²⁰ *Ibid. P. 29.*
- ²¹ *Ibid.*
- ²² *Ibid. P. 40.*
- ²³ *Ibid. P. 46.*
- ²⁴ *Ibid. P. 45.*
- ²⁵ *Ibid.*
- ²⁶ *Ibid. P. 39.*
- ²⁷ *Cornaro L. Discorsi della vita sobria // La Scuola salernitana per acquistare, e custodire la sanità, tradotta fedelmente dal verso latino in terza rima piaceuole volgare, dall'incognito Academico Viuo Morto. Con li Discorsi della vita sobria del signor Luigi Cornaro. Venetia : Appresso Benedetto Miloco, 1677. P. 68–120.*
- ²⁸ *Cogliati Arano L. The Medieval Health Handbook. Tacuinum Sanitatis. New York : George Braziller, 1976. 207 p.*
- ²⁹ *Tacuinum sanitatis. URL: <https://www.moleiro.com/en/books-of-medicine/tacuinum-sanitatis.html> (дата обращения: 23.02.2019).*
- ³⁰ *Poirion D., Thomasset C. L'art de vivre au Moyen âge. Paris : Editions du Félin, 1995.*
- ³¹ *Cornaro L. Discourses on the sober life... P. 21.*
- ³² *Ibid. P. 31.*
- ³³ *Ibid. P. 32.*
- ³⁴ *Вазари Д. Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих : в 5 т. М. : Искусство, 1970. Т. III. С. 570–576.*



- ³⁵ *Cornaro L.* Discourses on the sober life... P. 32.
³⁶ Ibid. P. 34.
³⁷ Ibid. P. 33.
³⁸ Ibid. P. 50.
³⁹ Ibid. P. 53.
⁴⁰ Ibid. P. 16–17.
⁴¹ Ibid. P. 60.
⁴² Ibid.
- ⁴³ Ibid. P. 61.
⁴⁴ Ibid.
⁴⁵ Ibid.
⁴⁶ Ibid. P. 62.
⁴⁷ Ibid. P. 35, 62.
⁴⁸ Ibid. P. 39.
⁴⁹ Ibid.
⁵⁰ Ibid.

Образец для цитирования:

Третьякова М. В. Старость по-венециански: секреты долголетия от Луиджи Корнаро // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. История. Международные отношения. 2019. Т. 19, вып. 4. С. 465–471. DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-4907-2019-19-4-465-471>

Cite this article as:

Tretyakova M. V. Old Age in Venetian: the Secrets of Longevity from Luigi Cornaro. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. History. International Relations*, 2019, vol. 19, iss. 4, pp. 465–471 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-4907-2019-19-4-465-471>
