

**Беляєва Олена, Беляєв Ігор**

**З ІСТОРІЇ ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА  
БОРОТЬБИ ІЗ ШКІДЛИВИМИ ЗВИЧКАМИ**

**(лінгвістичний, історичний і медико-соціальний аспекти)**

**Bieliaieva Olena, Bieliaiev Ihor**

**FROM THE HISTORY OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AND  
BAD HABITS CONTROL**

**(linguistic, historical and medical-social aspects)**

У Преамбулі до Статуту ВООЗ, який вступив у силу 7 квітня 1948 р. (з того часу цей день відзначається як Усесвітній день здоров'я), здоров'я визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [22]. Маємо змогу констатувати, що протягом майже 70 років у документах ВООЗ визначення здоров'я залишається незмінним. На нашу думку, така сталість дефініції поняття “здоров'я” обумовлена тим, що вона інтегрує в собі основні сфери життя людини.

Заслуговує на увагу той факт, що в документах ВООЗ зазначається, що здоров'я людини лише на 10–15% залежить від медичного обслуговування, його своєчасності й якості, власне, від якості системи охорони здоров'я; на 15–20% зумовлене генетичними факторами; на 20–25% корелюється зі станом навколишнього середовища та природно-кліматичними умовами; на 50–55% залежить від способу життя. Наведені цифри та усвідомлення того, спосіб життя “як певна стратегія поведінки людини є найпотужнішим фактором впливу на здоров'я, з одного боку, та дієвим засобом його збереження й зміцнення, з іншого [12, с. 122]”, свідчать, що формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, пропаганда здорового способу життя, профілактична робота, спрямована на відмову від шкідливих звичок і мінімізацію факторів ризику розвитку захворювань, розвиток екологічної культури – нагальна потреба сьогодення.

У цілому здоровим способом життя (ЗСЖ) прийнято позначати раціональний спосіб життя, *id est* спосіб життя, який сприяє збереженню та покращенню суспільного й індивідуального здоров'я. У нашій роботі услід за С. Мурашевою під ЗСЖ розуміємо цілісну систему заходів, яка характеризує активність і спрямованість особистості на відновлення, збереження й укріплення фізичного, психічного і соціально-морального здоров'я за допомогою сукупності способів і засобів життєдіяльності, що дає змогу максимально продуктивно реалізувати генетичні можливості людини в умовах конкретного соціального і природного середовища [18, с. 12].

Аналіз літератури засвідчив, що проблематика, пов'язана зі здоров'ям і формуванням ЗСЖ нині далеко вийшла за межі медицини і, будучи комплексною, багатоаспектною та мультидисциплінарною, постійно перебуває в центрі уваги лікарів, педагогів, психологів, соціологів, філософів.

На підставі аналізу спеціальних джерел маємо змогу стверджувати, що значна кількість актуальних нині питань, які безпосередньо або опосередковано стосуються формування і пропагування ЗСЖ, була сформульована ще на зорі європейської цивілізації, що знайшло своє відображення в працях таких учених, як: Б. Баликов, котрим досліджено здоров'я і ЗСЖ як культурологічну цінність в історії педагогіки, О. Дмитрієва, яка вивчала трактування поняття “здоров'я” і ЗСЖ у творчій спадщині античних мислителів, Д. Кирилов, котрий розглядав ідеал фізичної досконалості в Античності, В. Ловчев – витоки європейської алкогольної традиції, Т. Грекова – питання здоров'я та медицини в Біблії, Г. Моїсеєнко – взаємозв'язок античної філософії з античною медициною, Г. Краковецька – історію боротьби з пияцтвом, О. Каунова – філософію здоров'я в Античності. Окремі аспекти проблем формування ЗСЖ в країнах, які стали фундаментами європейської та східної цивілізацій висвітлено П. Джуринським, А. Надточаєвим, Р. Сірко, В. Слободяник, О. Федько, М. Шах-Майстренко. Неодноразово зверталися до цього питання у своїх публікаціях і автори роботи [1; 2; 3; 19; 26].

Беручи до уваги, що саме в античний період було закладено підґрунтя сучасного розуміння поняття здоров'я і ЗСЖ як інтегрованого феномену, об'єктом дослідження стала латиномовна фразеологія *sensu largo*, тобто прислів'я, приказки, гноми, “крилаті слова”, переклади латинською мовою Приповідок Соломона, інший біблійний матеріал, отриманий методом тематичної вибірки з друкованих та електронних джерел [4; 6; 14; 24]. Наш інтерес до фразеології обумовлений тим, що вона має такі незаперечні переваги, як: емпіризм – представлена в різних літературних жанрах; практицизм – містить значний виховний потенціал, що базується на емпіричному досвіді; спадкоємність – видозмінювалася і збагачувалася протягом багатьох поколінь; демократичність та антропоцентризм – незалежна від економічних, соціальних, політичних та ідеологічних чинників і спрямована на людину.

Латинська ж фразеологія унікальна за своєю сутністю, адже, будучи органічною частиною духовної і матеріальної культури багатьох народів (оскільки латинська мова протягом багатьох століть не лише була державною мовою неосяжної Римської імперії, але й мала статус *lingua franca* поза її межами, а також зберігала цей статус після її розпаду більше 1000 років потому) латиномовна фразеологія сконденсувала і матеріалізувала наукові знання, величезний практичний досвід, набутий і підтверджений протягом тисячоліть, в усіх сферах існування суспільства і в питаннях формування ЗСЖ та боротьби зі шкідливими звичками зокрема [3].

У формуванні ЗСЖ величезна роль належить профілактичній медицині, яка має тисячолітню історію, адже ще в Античності були сформульовані як основні завдання медицини: “*Оберігати (від хвороб), запобігати, лікувати*” – “*Est medicina triplex: servare, cavere, mederi*”, так і такі актуальні нині принципи: “*Facilius est morbos evitare, quam eos curare*” (“*Легше хвороби попередити, ніж їх лікувати*”), що був сформульований Гіппократом, і “*Principiis obsta, sero medicina paratur*” (“*Протидій початку хвороби – пізніше медицина безпорадна*”) [2].

На користь того, що стародавні греки чітко усвідомлювали роль профілактичної медицини, свідчить те, що з-поміж дев'яти дітей Асклепія (римського Ескулапа), бога медицини та здоров'я, вже в Античності найвідомішими були його дві доньки – Панацея (Панакейя), покровителька лікування, і Гігієйя, яка уособлювала здоров'я, профілактику та гігієну, що відображено у таких фразеологізмах, як: *“Hygiēna amīca valetudīnis est”* (Гігієна – подруга здоров'я), *“Cura, ut valeas”* (Якщо хочеш бути здоровим, турбуйся про здоров'я) [3].

В античності велика увага приділялася санітарії та гігієні повітря і водопостачання: водогони, водостоки і колодязі треба було тримати закритими, каналізацію – справною, із забезпеченням вільного доступу чистої води. Порушення правил користування водоймищами суворо каралося: у вільних людей конфіскувалося майно, або накладався великий штраф, рабів карали фізично [21]. Вище водозбірних басейнів, ввідних і вивідних протоків заборонялося поїти скот, прати білизну, мити посуд *ibid.*

Вода взагалі слугувала символом гігієни та чистоти: *“In aqua sanītas”* (Здоров'я у воді). Ще Гіппократ у трактаті “Про повітря, води та місцевості” (*“De aëre, aquis, locis”*) (принагідно зазначимо, що авторство цього твору, на відмінну від багатьох інших, зібраних у *“Corpus Hippocraticum”*, на думку практично всіх дослідників, належить саме Гіппократу) описував властивості як шкідливої води, “дурної для вживання” (каламутної, болотної, ставкової, стоячої), так і корисної, наприклад, мінеральної (цікаво, що Гіппократ застерігав від повсякденного вживання мінеральної (солоні) води, але схвалював її вживання при деяких захворюваннях, наприклад, шлункових) наголошуючи на тому, що воді “належить значна роль у становленні здоров'я [8, с. 283]”.

Видатний український педагог Г. Ващенко, аналізуючи системи тіловиховання (термін Григорія Ващенка – О.Б., І.Б.) у Стародавній Греції, наголошував, що одним з важливих елементів фізичного виховання було саме виховання гігієнічне, метою якого було привчити до чистоти,

підтримання діяльності шкіри, здорового харчування [5, с. 10]. Наприклад, в Афінах існував звичай приймати ванну щодня після полудня, деякі купалися двічі або й тричі на день, перетворюючи лазні на звичайне місцеперебування, в лазнях вечеряли, займалися різними справами та розважалися [9].

У цьому контексті неможливо оминати абревіатуру SPA (**“Sanitas per aquam**, варіанти – **“Salus per aquam”**, **“Sanus per aquam”** (**“До здоров’я через воду”**, **“Здоров’я через воду”**). **“Здоровий через воду”**). Річ у тому, що такі фізіотерапевтичні методи, як гідротерапія (застосування прісної води у твердому, рідкому або пароподібному стані з лікувальною, профілактичною, реабілітаційною метою [17, с. 352]) і бальнеотерапія (використання природних і штучно приготованих мінеральних вод для профілактики і лікування різноманітних захворювань з метою медичної реабілітації [17, с. 204]) не є винаходом сучасності, а дійшли до нас із сивої давнини.

Термальні джерела і ванни широко використовували для лікування різноманітних недуг не лише в Стародавній Греції, а й у Стародавньому Римі. Загальновідомо, що римляни для дотримання особистої гігієни здавна користувалися громадськими лазнями. Утім, на окрему увагу заслуговують терми, які відносяться до імператорської епохи, терми Каракалли зокрема. Цей величезний комплекс, побудований у 216 – 235 рр., вважається однією з найкращих римських споруд (з архітектурного, санітарно-гігієнічного, естетичного боку): на північно-західній стороні знаходилася величезна зала – *frigidarium* – величезна зала із мармуровим басейном, наповненим холодною водою, в яку (для зручності!) заходили сходами. Наступною залю був *tepidarium* – тепла лазня. Далі йшов *calidarium* – зала діаметром 35 метрів з ротондою згори, навколо якої було безліч кімнат, в яких були гарячі ванни. В термах Каракалли також було два величезні перистилі (внутрішні дворики) і безліч кімнат різного призначення. Обов’язковими були роздягальні (*apodyteria*) та приміщення для масажу й умащування (*elaeothesia*). Усе це було оздоблене численними колонами з фігурними капітелями, фонтанами, мозаїками, красивими кам’яними чашами, статуями, іншими творами

мистецтва. Навколо терм був розбитий чудовий парк. У цьому архітектурному комплексі були також численні зали для читання та бесід, бібліотеки, палестри або гімназії [10].

Певну рацію має російська дослідниця О. Лапочкіна, котра вважає римські терми прообразом сучасних фітнес-центрів [16]. Утім, для римлян терми були чимось набагато більшим – вони також були і, послуговуючись сучасною мовою, клубами, в яких представники різних верств і різних культурних рівнів знаходили собі заняття, відпочивали та розважалися.

Прямі рекомендації щодо дотримання ЗСЖ знаходимо у відомого давньоримського лікаря Асклепіада (128—56 р.р. до н.е.), котрий рекомендував дотримуватися гігієни житла і тіла, а також приймати масаж, більше рухатися, робити піші та кінні прогулянки, займатися оздоровчим бігом. Принагідно зазначимо, що в багатьох випадках Асклепіад вважав за краще давати хворим під виглядом ліків чисту воду замість поширених у той час різних отрут, які часто призначалися пацієнтам. Отже, з певною вірогідністю можна стверджувати, що саме Асклепіаду належить винахід ефекту “плацебо” [3].

Доречно підкреслити, що увага до фізичних вправ, закалювання та особистої гігієни – одна з визначальних рис більшості стародавніх культур, про що свідчать не лише численні артефакти, які збереглися до наших часів, і на яких зображено різноманітні гігієнічні процедури, — обливання водою, розтирання, масажі, але й літературні джерела. Наприклад, Геродот у своїй Другій книзі “Евтерпа. (Єгипетський лотос)” так описує звичаї єгипетських жерців: “Вони (жерці) п’ють із бронзових келихів і щодня вони добре миють їх... . Вони носять льняний одяг чисто випраний, і цього дотримуються вони дуже пильно. ... жерці кожні три дні голять собі все тіло, щоб на ньому не було, коли вони служать богам, ні вошей, ні якихсь інших огидних паразитів. Жерці носять льняний одяг і взуття з папірусу ... . Вони миються двічі щодня холодною водою і також двічі щоночі [7, с. 89]”.

З іншого боку, вже в Античності було добре відомо, що люди часто руйнують власне здоров'я, нехтують порадами і настановами лікарів щодо ЗСЖ. Так, сучасник Гіппократа — давньогрецький філософ Демокріт (бл. 470 – бл. 380 до н.е.) писав: “Здоров'я просять у своїх молитвах люди, а самі того не знають, що мають у своєму розпорядженні необхідні для цього засоби”. Не менш красномовним є латинський вислів **“Omnes homines sibi sanitatem cupiunt, saepe autem omnia, quae valetudini contraria sunt, faciunt”** (Усі люди бажують собі здоров'я, з іншого боку, усе, що протирічить здоров'ю роблять) [1; 26].

Незважаючи на те, що, як свідчать численні джерела, вино стародавні греки і римляни зазвичай пили сильно розведеним (**Vinum aquā miscēre**), надмірне його вживання, тобто пияцтво, засуджувалося і вважалося однією з найбільших вад людини, яка стоїть на заваді ЗСЖ [1; 26]. Це зафіксовано в численних прислів'ях, приказках, афоризмах: **“Absentem laedit, cum ebrio qui litigat”** (Хто з п'яним сперечається, той з відсутнім воює (букв. — “веде тяжбу”), **“Amicitia inter pocūla contracta plerumque vitrea est”** (Дружба, укладена між келихами, здебільшого скляна (тобто хитка, неміцна), **“Multum vinum bibere, non diu vivere”** (Багато вина пити — недовго жити), **“Ebrietas mores aufert tibi res et honores”** (Пияцтво нищить честь, майно і повагу (почесть), **“Ebrietas animum sapientem reddit iniquum”** (Пияцтво з розумного ледащо робить), **“Ebrietas est metropolis vitiorum”** (Пияцтво — джерело вад), **“Non est culpa vini, sed bibentis”** (Винувате не вино, а той, хто п'є його), **“Qui bibit immodice vina, venena bibit”** (Хто непомірно п'є вино, п'є отруту), **“Plures crapula, quam gladius perdidit”** (Пияцтво згубило більше людей, ніж меч).

При цьому важливість боротьби з пияцтвом як соціальним злом усвідомлювали такі видатні діячі Стародавньої Греції та Риму, як “батько математики” — Піфагор, “батько історії” — Геродот, “батько медицини” — Гіппократ, філософи Платон (427-347 до н.е.), Аристотель та багато інших. Щоб відлучити п'яниць від лихого питва, Піфагор радив їм частіше думати

про ті дії, які вони учиняють у нетверезому стані, а учень Сократа Платон рекомендував частіше дивитися на себе у дзеркало, де можна побачити своє відображення у неприглядному вигляді [21]. Аристотель стверджував, що від жінки, яка вживає алкоголь, народжуються хворі діти, або діти, які рано чи пізно потягнуться за чаркою. Генетичну схильність до алкоголю знаходимо у такому вислові, як **“Ebrii ebrios gignunt”** (П’яні породжують п’яних).

Історія знає чимало методів боротьби з пияцтвом, які застосовувалися в східних і західних культурах, це і фізичне покарання, і вигнання за межі міста і держави, навіть застосовувалася смертна кара, п’яницям вливали в рот кипляче вино та розплавлений свинець. Відразу до пияцтва викликали шляхом прилюдного висміювання шанувальників Вакха (Бахуса). Для цього навмисне напоювали рабів і виводили на майдани [21, с. 58].

Нині науково доведено, що під впливом алкогольних напоїв у людини з’являються різноманітні порушення роботи кори головного мозку, зумовлені алкогольним сп’янінням, що призводять до порушення координації рухів (страждає потилична частина головного мозку, яка контролює вестибулярний апарат); гальмування так званого “морального центру” – навіть при вживанні алкоголю у невеликих дозах у людини притупляється відчуття сорому, вона стає більш розкутою, у дуже п’яних людей повністю змінюється уявлення про моральність та елементарні правила поведінки, людина стає балакучою; досить часто внаслідок надмірного вживання алкоголю спостерігаються ураження частини мозку, що відповідає за пам’ять і спогади [15].

Усе, про що йшлося вище, повною мірою відображено в латиномовних прислів’ях, приказках та афоризмах: **“Lexis truncatur, cervisia dum (cum) dominatur”** (Хто у полон чарки попадає, того мова ладу не знає), **Vinum verba ministrat** (Вино розв’язує язик), **“In vino veritas”** (Істина у вині, тобто що у тверезого на думці, те у п’яного на язиці), **“Post vinum verba, post imbrem nascitur herba”** (Після вина — слова, після дощу — трава), **“Qui in animo sobrii, id est in lingua ebrii”** (Що на душі у тверезого, те на язиці у п’яного), **“Ebrietas est voluntaria insania”** (Сп’яніння — добровільне



безумство: вислів приписують Аристотелю, також зустрічається у Сенеки), **“Sapientia vino umbratur”** (Вино затьмарює розум s. розум затьмарюється вином), **“Ebrietas frangit, quidquid sapientia tangit”** (Пияцтво ламає, що мудрість набуває), **“Facit incanire sanos copia vini”** (Надмірне споживання вина і розумних зводить з розуму), **Vinum apostatare facit etiam sapientes** (Вино доводить до гріха навіть мудреців), **Ebrietas certe parit insaniam** (Пияцтво породжує безумство).

У контексті нашого дослідження на увагу заслуговує вислів, який приписують Анахарсісу – античному мудрецю скіфського походження, що дивує лапідарною точністю опису стадій сп’яніння: **“Prima cratera ad sitim pertinet, secunda — ad hilaritatem, tertia — ad voluptatem, quarta — ad insaniam”** (З першою чаркою втамовується спрага, з другою приходять веселощі, з третьою — насолода, з четвертою — безумство). Йому приписують думку, що для того, щоб не стати п’яницею достатньо мати перед очима п’яницю у всьому його неподобстві, а також висловлювання що, виноградна лоза приносить три грона: гроно насолоди, гроно сп’яніння і гроно відрази.

Багато розлогих описів, сентенцій і афоризмів, в яких у неприглядному вигляді описуються сп’янілі люди, а також п’яниці, знаходимо у Біблії. У Книзі пророка Ісайї (28:7) описується психічний і фізичний стан сп’янілої людини: **“Verum hii quoque prae vino nescierunt et prae ebrietate erraverunt sacerdos et propheta nescierunt prae ebrietate absorti sunt a vino erraverunt in ebrietate nescierunt videntem ignoraverunt iudiciu”** (Але і ці хитаються від вина і збиваються зі шляху від сикери; священник і пророк спотикаються від міцних напоїв; переможені вином, збожеволіли від сикери, у видінні помиляються, у судженні спотикаються) [4].

У цій же Книзі (5:11) знаходимо засудження надмірного вживання алкоголю: **“Vae qui consurgitis mane ad ebrietatem sectandam et potandum usque ad vesperam ut vino aestuetis”** (Горе тим, що з раннього ранку шукають сикери і до пізнього вечора розпалюють себе вином). У цій же Книзі

знаходимо (5:22): ***“Vae qui potentes estis ad bibendum vinum et viri fortes ad miscendam ebrietate”*** (Горе тим, які хоробрі пити вино і сильні виготовляти міцний напій) [4].

У Книзі Приповідей Соломона (20:1) знаходимо застереження від пияцтва: ***“Luxuriosa res vinum, et tumultuosa ebrietas : quicumque his delectatur non erit sapiens”*** (Вино то – насмішник, напій – п’янкий галасун, і кожен, хто блудить у ньому, немудрий) [4; переклад українською за: 20].

Беручи до уваги, що алкоголь, будучи психоактивною речовиною, обумовлює девіантну поведінку, яка реалізується у трьох основних видах: антисоціальна (делінквентна), асоціальна (аморальна) та аутодеструктивна (саморуйнівна) [11], алкоголізм належить до соціально значущих захворювань, оскільки зловживання алкоголем майже завжди призводить до різноманітних соціальних наслідків як для самого хворого, його сім’ї, оточення, так і для суспільства, його професійної діяльності зокрема [25].

У Книзі Приповідей Соломона (23:29, 23:30, 23:31, 23:32, 23:33, 23:34) знаходимо опис соціальних наслідків уживання алкоголю, який наочно демонструє, як живуть п’яниці, а також те зло, з яким постійно доводиться стикатися сім’ям, що живуть із тими, хто постійно заглядає в чарку: ***“Cui “Vae”? Cui “Eheu”? Cui rixae? Cui querela? Cui sine causa vulnera? Cui suffusio oculorum? His, qui commorantur in vino et eunt, ut scrutentur mixtum. Ne intuearis vinum, quando flavescit, cum splenduerit in calice color eius: ingreditur blande, sed in novissimo mordebit ut coluberet sicut regulus vulnerat. Oculi tui videbunt extranea, et cor tuum loquetur perversa; et eris sicut dormiens in medio mariet quasi sopitus ad malum navis”*** (У кого виття? У кого стогін? У кого сварки? У кого горе? У кого рани без причини? У кого очі багрові У тих, котрі довго сидять за вином, котрі приходять шукати [вина] присмаченого. Не дивися на вино, коли воно червоніє, як воно іскриться в чаші, як воно приваблює легко. Потім воно вкусить, мов гадина, і вжалить, як змія. Очі твої будуть дивитися на чужих дружин, і серце твоє озветься

розпустою. І ти будеш, мов сплячий посеред моря, і як сплячий на вершечку щогли) [4; переклад українською мовою за: 20].

Заслуговують на увагу спостереження, викладені у біблійних текстах щодо впливу пияцтва на матеріальний стан людини, що відображено в Книзі Премудрості Ісуса сина Сірахова (19:1): **“Operarius ebriosus non locupletabitur: et qui spernit modica paulatim decidet”** (Працівник, схильний до пияцтва, не збагатиться, і той, хто ні в що ставить мале, потроху занепаде) [4].

У цьому ж творі (19:2) знаходимо думки щодо розпусти та моральної деградації, до якої призводить постійне вживання алкоголю: **“Vinum et mulieres apostatare faciunt sapientes, et arguent sensatos”** (Вино і жінки розбестять розумних, а той, хто має справу з блудницями, зробиться ще нахабнішим) [4].

Цікаво, що в Книзі Приповідей Соломона йдеться про те, що неможна вживати алкоголь можновладцям – настанова матері Лемуїлу (31:3, 31:4): **“Non decet reges, o Lamuel, non decet reges bibere vinum, nec magistratus desiderare siceram, ne forte bibant et obliviscantur iudiciorum et mutent causam omnium filiorum pauperis”** (Не царям, Лемуїле, не царям вино пити, і не князям – сікеру. Щоб не впилися вони і не забули закону та не змінили на недобре суду пригноблених) [4; український переклад за: 20].

Як людина, яка ніколи не бралася за державні справи на підпитку, увійшов у світову історію видатний давньоримський державний і політичний діяч, полководець, письменник – Гай Юлій Цезар, котрий, за свідченням Марка Порція Катона (Катона Старшого), один із усіх діячів свого часу брався за державні справи тверезим. Натомість історія знає і протилежний приклад. За однією з поширених ще в Античності версій, видатний полководець Олександр Македонський, котрий переміг у численних битвах, мав ганебну смерть від пияцтва [21, с. 61].

Утім, було б тенденційним, якби ми не підкреслили, що на відміну від зловживання вином, яке будучи випитим у великій кількості, викликає

роздратування, гнів і багато бід – *Vinum enim multum potatum irritationem et iram et ruinas multas facit*, його помірне споживання було і є корисним: *Vinum moderatum debilem stomachum reficit, vires reparat, algentem frigore calefacit, tristitiam etiam removet, laetitiam infundit* (Вино в помірній кількості укріплює слабкий шлунок, відновлює сили, зігріває того, хто страждає від холоду, воно також проганяє печаль, наповнює радістю). Більше того, античні народи постійно вживали вино у розведеному (1:2, 1:3, 1:4, іноді у пропорції 1:20) водою вигляді і навіть давали дітям, згадку про що ми знаходимо у Гіппократа, котрий у праці “Про здоровий спосіб життя” (“*De diaeta salubri*”); усім, хто періодично сідає на дієти, слід пам’ятати, що у перекладі із давньогрецької слово *diaeta* означає “спосіб життя” – автори пише, що “малих дітей треба довго купати у теплій воді і давати їм розведене водою тепле вино [8, с. 218]”.

Слід зазначити, що поміркованість, власне поняття “міра” було одним із центральних понять як народної, так і “ученої” мудрості — філософії, етики, естетики, літератури, що зафіксовано в численних пареміях, з яких однією з найвідоміших є *“Ne quid nimis”* (Нічого над міру). Як свідчать джерела, вислів *μηδὲν ἄγαν* був надзвичайно популярним у Давній Греції. Наприклад, в Афінах при питних закладах були так звані *emendatores* або *curatores morum* – наглядачі, в обов’язки яких входило забороняти часто відвідувати ці заклади одним і тим же особам [21, с. 59].

Помірність як основа життєвої філософії та *modus vivendi* зафіксована в таких латиномовних афоризмах: *“Est modus in rebus”* (Існує міра в речах), *“Aurea mediocritas”* (Золота середина), *“Disce parvo esse contentus”* (Учися вдовольнятися малим), а також *“Omne nimium vertitur in vitium”* (Будь-який надлишок перетворюється на ваду), *“Somni, cibi, potus, venus omnia moderata sint”* (Сон, їжа, питво, кохання — нехай усе буде поміркованим), *“Fortior est, qui cupiditates suas, non qui hostes subiicit”* (Сильніший (хоробріший) той, хто переміг свої пристрасті, а не ворогів), *“Ubi uber, ibi*

*tuber*” (Де достаток, там порок), *“Vitosum est ubique, quod nimium est”* (Усе, що є надмірним, є порочним).

Ідея гармонійності розвитку людини як розумної міри поєднання фізичного та психічного була покладена в основу афінського виховання. Як підкреслював Г. Ващенко, “ідеалом атенця була людина бадьора, розсудлива, міцна, спритна і гарна. Платон називає кривою людиною, душа і тіло якої розвинуті не однаковою мірою. Ідею гармонійності і всебічності (збережена орфографія Г. Ващенка – О.Б., І.Б.) виховання підкреслює і Аристотель. Настояючи на тому, що треба рівномірно виховувати душу і тіло, він засуджує однобоке фізичне виховання. На його думку, метою останнього не мусить бути атлетизм, при якому домінують фізичні властивості людини, стисліше, її фізична сила. Це не відповідає гідності вільної людини, бо атлетом може бути лише раб [5, с. 9]”. Аналізуючи атенську систему тіловиховання, автор робить справедливий висновок, що ця система була побудована так, щоб “розвивати кожний орган з метою виховувати гармонійну людину [ibid., с. 12]”.

Українська дослідниця О. Дмитрієва, досліджуючи ідеї античних мислителів про здоров'я та формування здорового способу життя молодого покоління, також наголошує, що наріжним каменем античної філософії з цього питання була думка, що формування всебічно розвиненої людини поєднує в собі фізичну досконалість, високу мораль і духовне багатство [13].

Думку про необхідність гармонійного поєднання в людині фізичного та психічного здоров'я знаходимо в такому латинському виразі: *“Duo, mens valetudoque bona, homini sunt bona”* (Розум і добре здоров'я — два блага для людини).

Про необхідність дотримання дієти та поміркованості у їжі свідчить добре відомий із Середньовіччя вислів *“Esse oportet, ut vivas, non vivere, ut edas”* (Потрібно їсти, щоб ти жив, а не жити, щоб ти їв), а також його більш відомий античний варіант — *“Edimus, ut vivamus, non vivimus, ut edamus”* (Ми їмо, щоб жити, а не живемо, щоб їсти), який є парафразою

Сократового “Дехто з людей живе, щоб їсти, а я їм, щоб жити”, **“Caseus et panis sunt optima fercula sanis”** (Сир і хліб — найкраща їжа для здорової людини), **“Fructus cape cum pane, si vis vivere sane”** (Овочі і хліб споживай — здоров’я доброго наживай), **“Modicus cibi, medicus sibi”** (Поміркований у їді — лікар собі), **“Omne nimium nocet”** (Усе зайве шкодить), **“E magna coena fit stomacho magna poena”** (Надмір їжі — велика біда для шлунку), **“Ut sis noctu levis, sit tibi coena brevis”** (Якщо хочеш, щоб була легкою ніч, нехай легкою (букв. — “короткою”) буде вечеря”).

Спостереження античних медиків над шкідливим впливом переїдання та зайвої ваги на фізичний і психічний стан людини відображено в таких латинських пареміях: **“Copia ciborum subtilitas animi imperditur”** (Надмір їжі стримує гостроту розуму), **“Plenus (satur) venter non studet libenter”** (Хто про повний живіт дбає, той голови до науки не має), **“Pinguis venter facit sensum tenuem”** (Від товстого живота в голові пустота), **“E magna coena fit stomacho magna poena”** (Надмір їжі — велика біда для шлунку), **“Modicus cibi medicus sibi”** (Помірний у їді — лікар собі), **“Ut sis noctu levis, sit tibi coena brevis”** (Якщо хочеш, щоб була легкою ніч, нехай легкою (букв. — “короткою”) буде вечеря).

У “Збірці Гіппократа” знаходимо настанову про те, що люди, які мають надмірну вагу і хочуть схуднути, повинні натщесерце робити фізичні вправи і лише після цього переходити до прийому їжі [8, с. 216]. У іншому джерелі зафіксовано настанову щодо необхідності дотримання рухового режиму і корисності ходьби після їди: **“Post cenam stabis aut mille passus meabilis”** (Після їжі стій, або відміряй тисячу кроків), **“Post cenam non stare sed mille passus meare”** (Після їжі не стояти, а тисячу кроків проходити).

Заслуговує на увагу той факт, що в сучасній медичній літературі знаходимо дані про те, що щоденна ходьба є не лише ефективним засобом підтримання фізичної форми, але й наукове підтвердження того факту, що під час піших прогулянок, які робляться відразу після прийому їжі, у хворих

на цукровий діабет 2 типу відбувається ефективно зниження рівня цукру в крові [23].

Ще раз підкреслимо, що загальним принципом підтримання морального і фізичного здоров'я античного суспільства була фізична та розумова праця з чітким усвідомленням того, що лінощі та бездіяльність згубно впливають на людину [1; 21; 26]. Підтвердження цього знаходимо в таких фразеологізмах: *“Mollities corporis debilitat”* (Зніженість знесилює тіло), *“Ignavia corpus habitat, labor firmat; illa maturam senectutem, hic longam adulescentiam reddit”* (Неробство послаблює тіло, праця зміцнює; перше призводить до передчасної старості, друга забезпечує довгу молодість), *“Otia dant vitia”* ([Надмірний] відпочинок породжує вади).

Таким чином, опрацьований матеріал засвідчив, що основи профілактичної медицини були закладені за багато століть до нашої ери. Значна увага у давніх середземноморських культурах приділялася не лише профілактичним, але й санітарно-гігієнічним аспектам, які охоплювали як особисту гігієну, так і гігієну та санітарію повітря і водопостачання. Таку ж давню історію мають пропагування здорового способу життя та боротьба зі шкідливими звичками. Обраний для дослідження фразеологічний масив проілюстрував, що вже в давнину були добре відомі негативні впливи і наслідки дії алкоголю на психічне та фізичне здоров'я людини. Здійснене дослідження показало, що в античній культурі культивувалося міри, яке цілком обґрунтовано вважалося однією із передумов дотримання здорового способу життя. Проаналізований матеріал засвідчив, що основні способи формування здорового способу життя, розроблені в давніх культурах і античній, передовсім, є актуальними й нині та представлені раціональним харчуванням, відмовою від алкоголю, або його помірним уживанням, фізичною і руховою активністю, розумним співвідношенням між працею та відпочинком, дотриманням санітарно-гігієнічних норм та особистої гігієни. Основними засобами формування здорового способу життя у період, що досліджувався, були настанови, побажання, засудження або схвальний

відгук, “антиалкогольна пропаганда” у вигляді наочної демонстрації згубного впливу алкоголю на психічний і фізичний стан людини.

### Література

1. Беляєв І. С. Питання пропагування здорового способу життя в латинських пареміях / Беляєв І. С., Шкодін А. Д., Беляєва О. М. // Погляд майбутніх лікарів на сучасну медицину : матер. 73 Всеукр. студ. наук. конф., 30 бер.-1 квіт. 2017 р., Полтава. – Полтава : Ред.вид. відділ ВДНЗУ «УМСА», 2017. – С. 103.
2. Беляєв І. С. Профілактика хвороб серцево-судинної системи як актуальна проблема ХХІ століття (медичний і медико-педагогічний аспект) / І. С. Беляєв, О. М. Беляєва // Організаційні і правові засади оптимізації системи охорони здоров'я в Україні та світі в сучасних умовах : матер. Всеукр. наук-практ. конф. з міжнар. участю (Полтава, 26 трав. 2017 р.). – Полтава, 2017. – С. 24 – 27.
3. Беляєва О. М. Філософсько-етичний принцип “Ne quid nimis”, здоров'я і гігієна в латиномовній фразеології та пропагування здорового способу життя / О. М. Беляєва // Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти : матер. Всеукр. навч.-метод. конф., 27 січ. 2011 р., Полтава. Ч. 1. – Полтава : Ред-вид. від. ВДНЗУ «УМСА». – С. 13 – 14.
4. Библиейская текстология [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hebrew-studies.philosophy.spbu.ru/Biblia/v1>
5. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
6. ВЕЧНЫЕ СЛОВА = AETERNA DISTA: Восьмиязычный словарь фразеологических эквивалентов / Н. А. Гончарова [и др.]; под. ред. Н.А. Гончаровой. – Минск : Белорусс. асоц. “Конкурс”, 2012. – 272 с.
7. Геродот. Історії в дев'яти книгах. – К. : Вид-во “Наукова книга”, 1993. – 575 с.



8. Гиппократ. Избранные книги ; пер. с древнегр. В. И. Руднева / ред. вступ. ст. и прим. В. П. Карпова. – М : «Сварог», 1994. – 736 с.
9. Гиро П. Частная жизнь греков
10. Гиро П. Частная и общественная жизнь римлян / П. Гиро. – СПб : “Алетейя”, 1995. – 598 с.
11. Гусак П. М. Профілактика вживання психоактивних речовин підлітками / Гусак П. М., Мартинюк Т. А., Сидорук І.І. – Луцьк : Вежа-Друк, 2013. – 484 с.
12. Даниско О. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури і спорту / О. Даниско // Людинознавчі студії. Сер. “Педагогіка”. – 2015. – Вип. 31. – С. 120 – 126.
13. Дмитрієва О. В. Античні мислителі про поняття “здоров’я” та “здоровий спосіб життя” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=8389>
14. Корж Н. Г. Из скарбниці античної мудрості / Корж Н. Г., Луцька Ф. Й. – К. : Вища школа, 1988. – 320 с.
15. Купріянова О. Вплив алкоголю на здоров’я та мозкову діяльність людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zdorov-info.com.ua/stati/nevrologija/17325-vpliv-alkogolju-na-zdorovja-ta->
16. Лапочкина Е. В. SPA: история, этимология, варианты расшифровки и перевода с латинского языка на русский / Е. В. Лапочкина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 2(56): в 2-х ч. – Ч. 1. – С. 130 – 132.
17. Малая медицинская энциклопедия : в 6 т. / [ гл. ред. В.И. Покровский]. – М. : Советская энциклопедия, 1991. – Т.1: А – Грудной ребенок. – 1991. – 560 с.
18. Мурашева С. В. Формирование здорового образа жизни учащихся профессионального лицея средствами народной педагогики : автореф. дис. на соискание степени к. пед. н. : спец. 13.00.01 “Общая педагогика,

- история педагогики и образования” / С. В. Мурашева. – Елец, 2007. – 24 с.
19. Нечай И. А. Здоровье и гигиена в латиноязычной фразеологии и её воспитательные возможности в целях пропаганды здорового образа жизни среди будущих медиков / И. А. Нечай, Е. Н. Беляева // *Anatomicum Latinicumque–2012 Plus: Практическое использование прикладной лингвистики в медицинской латыни в рамках фестиваля науки ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры России» на 2009 – 2013 годы, 17 – 18 сент. 2012 г., Ульяновск / сост. Л. М. Тихонова, Р. М. Хайруллин, Н. Н. Савельева. – Ульяновск : УлГУ, 2012. – С. 211 – 213.*
20. “Притчі Соломона” українською мовою [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dovidka.biz.ua/pritchi-solomona-ukrayinskoju>
21. Скрипников М. С., Краковецька Г. О., Скрипникова Т. П., Лігоненко О. В. *NOLI NOCERE*. – Полтава : “Вісті”, 1997. – 140 с.
22. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров’я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599).
23. Ходьба после еды помогает снизить уровень сахара в крови у людей, больных сахарным диабетом 2 типа [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://nebolet.com/mednews/hodba-posle-edy-pomogaet-snizit>
24. Цимбалюк Ю. В. Латинські прислів’я і приказки. Латинские пословицы и поговорки. *Proverbia et dicta Latina* / Ю. В. Цимбалюк. – К. : Вища школа, 1990. – 436 с.
25. Шабанов П. Д., Штакельберг О. Ю. Становление наркологии: клинические и биологические тенденции развития [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.medline.ru/public/art>
26. Шкодiна А. Д., Беляев І. С., Беляева О. М. Здоровий спосiб життя: минуле і сьогодення // Педагогiка здоров’я : зб. наук. праць VII Всеукр. наук-практ. конф. (Чернiгiв. 7-8 квіт. 2017 р.): [в 2 т.] / ред. кол.

С.М. Шкарлет [та ін.]. – Т. 1. Чернігів, 2017. – С. 573 – 578.