

УДК: 168.5/165.9

НЕРУБАССКАЯ А.А.

кандидат философских наук,
доцент кафедры философии и истории Украины,
Одесская национальная академия связи им. А.С. Попова
(Одесса, Украина), saylor03@ukr.net

ПАРАЛЛЕЛИ В ПОНИМАНИИ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ И ДРЕВНЕЙ НАУКАМИ

У статті проводиться аналіз факторів здоров'я, які виділяє сучасна медицина і стародавня наука, в особі свого східного генія Авіценни. Проведено паралелі між основними факторами здоров'я та їх обґрунтуваннями в давнину і сучасності. Намічено проблемне поле сучасної науки про людину і показана важливість виховання щодо свого здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, біфуркаційна людина, фактори здоров'я, здоровий спосіб життя

Постановка проблемы. Сегодня часто обсуждается проблема здоровья человека. А что может быть важнее этого? Вы скажите: семья, работа, хобби и т.п. Но нет, самым важным экзистенциалом современной личности является ее здоровье. Актуальность темы не вызывает сомнения, т.к. современное поколение столкнулось с глобальными изменениями мира, которые не могут не отражаться на здоровье человека, а тем более личности, названной сегодня «бифуркационной», т.е. выбирающей свой жизненный путь, протекающий в условиях неустойчивости и снижения стабильности. (Применительно к человеческому сознанию, термин бифуркация означает «во-первых, это сознание в ситуации крайней степени неустойчивости, нестабильности своего актуального существования, т.е. оно в крайней степени дезориентировано и неопределенно с точки зрения его внутренних смыслов, принципов описания, понимания реальности и поведения в ней... Во-вторых, оно принципиально неопределенно в путях своего дальнейшего развития... В-третьих, сознание очень чувствительно к внешним, идущим от общества и природы, и внутренним, идущим от чувств и эмоций, малым воздействиям...» [9, С. 145]). В. П. Шалаев, отмечает необходимость появления таких людей, выходящих за границы традиционной культуры, равнодушных к традициям, разрушающих, названных исследователем: «новым кризисным социальным типом личности». Стоит ли обсуждать императив здоровья в проблемном поле современного человеческого бытия? Ответ положительный, т.к. от степени здоровья человека зависят многие показатели его жизненной активности.

Анализ последних исследований и публикаций. Рассматриваемая тема обговаривается большим количеством ученых, причем занимающихся

абсолютно разными науками: медициной, валеологией, нутрициологией, психологией, философией, социологией и т.д. Но всех их объединяет одна цель – это найти оптимальные условия жизни, методы для профилактики и лечения болезней или сохранения здоровья, найти формулу здоровья. А ведь формула эта никогда не была однозначной, но факты, на основе которых она выводилась, в истории человечества по своей сути были одними и теми же. Менялись цивилизации, менялась философия, наука, но здоровье всегда имело свои константы. Об этом и пойдет речь в нашей статье. И, конечно же, сегодня как никогда необходимо философское обоснование этой проблемы, т.к. такой подход имеет универсальный характер.

Что сегодня предлагает научная мысль в рассматриваемом вопросе? В работах современников можно встретить разработку всевозможных методик для поддержания своего организма в хорошей форме, техник питания, механизмов релаксации, диагностик и т.д. Так, например, Э. Н. Вайнер, Б. Н. Чумаков, В. Н. Скворцова занимались проблемами валеологии, Е. К. Айдаркин и Л. Н. Иваницкая рассматривали вопросы возрастного здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии, А. М. Уголев разбирает вопросы адекватного питания и трофологии, О. Ю. Петров, Ю. А. Александров - медико-биологические и нравственные аспекты полноценного питания и т.п. Т. Э. Петрова и А. А. Каравашкин занимаются проблемами здорового образа жизни молодежи, анализируют представления о нем. В аспекте этих представлений авторы считают, что повышением уровня здоровья должна заниматься не медицина, а сам человек, формируя в своем сознании понимание того, что человек должен развивать и восстанавливать свои жизненные ресурсы, а ЗОЖ (здоровый образ жизни) должен стать потребностью [8, С. 150]. А. В. Мартыненко, занимаясь проблемами здорового образа жизни молодежи, отмечает, что «образ жизни воплощает в себе синтез социально-типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека» [5, С. 136].

М. Н. Полторак в статье «Самосохранительное поведение учащейся молодежи: социологический анализ» говорит, что социальный потенциал общества определяется его социальным здоровьем, исследователь характеризует категорию «самосохранительное поведение» и отмечает проблемы российской молодежи в разрушении здоровья [7, С. 89]. К. Ю. Колбасина и А. В. Алимпиева считают, что самосохранительное поведение в сфере потребления следует изучать с позиции социальной и экономической психологии, проводят эмпирические исследования готовности студенческой молодежи принимать решения в пользу самосохранительного поведения в сфере потребления продуктов питания [3, С. 69].

Целью нашей статьи станет анализ современных определений понятия «здоровье» и факторов здоровья, которые выделяла древняя медицина. Как пример и образец медицинской системы древности берется теория, которую создал Авиценна.

Основной материал. При более глубоком изучении древних источников часто не догадываешься, сколько нового можно узнать, особенно если эти тексты о медицине. Даже современная медицина не использует все то, что сама накопила за историю своего существования. Рассмотрим, что соединял в понятии «здоровье» древнейший врач Востока, Ибн Сина, или как он нам более известен, Авиценна (980 -1037). Авиценна был средневековым медиком, энциклопедистом, философом, поэтом и литературоведом. Из 450 написанных им трудов до нас дошли 274. По медицине их около 30 из примерно 50, написанных этим ученым. Один из самых известных «Канон врачебной науки». По числу изданий эта энциклопедия соперничала с Библией. Так сильно он был популярен с 12 века в Европе. Латинский текст впервые был создан в 1473 году, а арабский – в 1543. «Канон врачебной науки», состоящий из пяти книг, представляет собой, как отмечает В. И. Бочалов, «итог взглядов и опыта греческих, римских, индийских и среднеазиатских врачей». Трудно найти более талантливого человека в древнейшей науке, чем Авиценна.

Проведем параллели между учениями древности и достижениями современных наук. Рассмотрим понятие здоровье с точки зрения сегодняшней медицины и сравним его с определением, которое давал Авиценна, раскрывая онтологическую сущность и цели медицины в целом, а также работу докторов в частности.

В настоящее время имеется большое количество определений понятия «здоровья». А. Д. Степанов определил здоровье как такое состояние организма, при котором он способен полноценно выполнять свои функции. В.П. Казначеев пишет: "Здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его жизни". С. П. Боткин еще в XIX в. писал, что "проявление жизни в состоянии равновесия его отправления составляет нормальную или здоровую жизнь". В издании Большой Медицинской Энциклопедии: здоровье - это "естественное состояние организма, характеризующееся его полной уравновешенностью с биосферой и отсутствием каких-либо выраженных болезненных изменений". ВОЗ определяет здоровье - как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Артур Шопенгауэр не знал определения ВОЗ, и когда он сказал: "Здоровье - это не все, но без здоровья все - ничто", то, безусловно, имел в виду физическую сторону здоровья.

В практической деятельности врачей гигиенического и лечебного профиля чаще всего используется определение здоровья как среднестатистической величины. С помощью такого подхода характеризуется здоровье группы лиц, которые находятся в идентичных социально-экономических условиях. «Основные положения комплексного подхода к здоровью как к среднестатистической величине можно кратко

сформулировать так: 1) состояние здоровья определяется у групп лиц с идентичными социально-экономическими условиями; 2) здоровьем (нормой) считается состояние, которое встречается у лиц, входящих в 95% доверительный интервал популяции; 3) доверительный интервал рассматривается как оптимальная зона, в пределах которой организм не переходит на патологический уровень саморегуляции» [10].

Приведем наиболее часто используемые определения «здоровья»: «Общепатологическое понятие здоровья (норма) - интервал, в пределах которого количественные колебания психофизиологических процессов способны удерживать живую систему на уровне функционального оптимума (оптимальная зона, в пределах которого организм не выходит на патологический уровень саморегуляции). Популяционное здоровье - условное статистическое понятие, которое достаточно полно характеризуется комплексом демографических показателей, уровнем физического развития, заболеваемостью, инвалидностью определенной группы населения. Индивидуальное теоретическое здоровье - состояние полного социального, биологического и психического благополучия, когда функции всех органов и систем организма человека уравновешены с окружающей средой, отсутствуют какие-либо заболевания, болезненные состояния и физические дефекты. Индивидуальное фактическое здоровье - состояние организма, при котором он способен полноценно выполнять свои социальные и биологические функции. Для количественного описания уровня фактического здоровья индивида предложено много различных критериев, например: 1) функциональное состояние основных органов и систем (сердечнососудистой, дыхания, ЦНС, крови); 2) уровень физического развития и его гармоничность; 3) резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды (оценивается по частоте и продолжительности заболеваний за определенный период)» [10].

Согласно статистике ВОЗ, причины большинства болезней (51%) связаны не с экологией, как это часто представляют в прессе, а с образом жизни (кстати, на недостаточный уровень медицинского обслуживания ВОЗ относит всего 8,5% заболеваний) [11]. Доктор Уоллок (США), исследуя причины смерти людей и животных, пришел к выводу: «Каждый человек и животное, умершие естественной смертью, умирают от неполноценного питания, то есть, от дефицита питательных веществ». Он произвел 17 500 вскрытий на основании которых и сделал этот вывод.

Вот, что пишет наш отечественный ученый, доктор П. И. Начев: «Изречение определения «питание» приводит умственный орган в запечатлении на своем «экране» образов в виде продуктов самого разнообразного вида и характера. Это заставляет у человека стартовать механизму безусловных рефлексов в виде слюноотечения, выработки желудочного сока, ферментов желез, имеющие отношение к пищеварению и т.д. Последнее говорить о том, что слово «питание» несет в себе в формате Zip много расширенной информации. Что это значит? Питание

подразумевает прием продуктов питания, механическая, химическая обработка их, расщепление на продукты молекулярного, атомного и субатомного освоения и выведение из организма отходов шлаковых продуктов. В этот процесс вовлечен абсолютно весь организм, начиная с органов пищеварения, желез внутренней секреции, сердечно-сосудистая и дыхательная, нервная и мышечная системы.. Все системы помимо своих прямых функций в это время начинают работать в режиме дополнительной нагрузки. Потому, в зависимости, как и каким образом, человек питается, так и ответно будут работать все системы организма, весь организм в целом [6]. Несомненно, что одним из факторов здоровья является питание. Вообще-то по этому поводу не возникает ни у кого споров, но споры образуются, когда необходимо выработать единую правильную программу питания. А можно ли вообще ее выработать, когда учеными и философами установлено, что каждый человек индивидуален и уникален по-своему?! Но есть и общее на основе чего ученые вырабатывают разнообразные методики и правила питания.

Изучая науку древних, мы все больше понимаем, что они знали гораздо больше нас. «Медицина - это наука познающая состояние тела человека, поскольку оно здорово или утратит здоровье для того, чтобы сохранить здоровье и вернуть его, если оно утрачено...» [1]. Можно предположить, что важную роль Авиценна отдавал профилактике здоровья. Одно из первых мест в такой профилактике занимало питание. Прочитируем великого врача «Пока мы живы, пища нам нужна, в ней сил исток, дает нам рост она. Когда же нужной пищи не хватает, слабеем мы, и тело наше тает...» [4]. Кстати, в аспекте проблемы о долгожительстве, восточный лекарь выделил несколько аспектов: «1 фактор долгожительства – гармония (содержание темперамента человека в равновесии). 2 фактор – движение (физическое и духовное движение (соблюдение режима сон/бодрствование). «Тело, находящееся в движении, не нуждается в лечении» - Авиценна. 3 фактор – диета. Выбор питья и пищи (водный режим и диета). 4 фактор – очищение от шлаков... 5 фактор – нормальный вес... 6 фактор – дыхание (чистота воздуха). 7 фактор – одежда (...соответствие одежды погоде). 8 фактор – гимнастика и физические упражнения» (Интернет zdor.cov.ua Здоровье и здоровый образ жизни). Вообще-то питание, как один из важнейших факторов долгожительства, исследуется издревле. А сегодня, на первый взгляд, изобретены и придуманы все законы правильного и диетического питания. Тем более что сейчас человек имеет великолепную возможность выбора всевозможных практик питания, продуктов питания и т.п., диетологи подбирают продукты, например, исходя из потребностей группы крови. Наука не стоит на месте, ищет все новые и более эффективные методы. Но становится ли меньше больных людей? Надо сказать, нет.

Не можем не констатировать тот факт, что человек не всегда соблюдает правила, которые были представлены выше. Часто с людьми случаются и несчастья, тогда вопросы выздоровления уже переносятся совсем в другую

область медицины. В древности Авиценна давал классификацию операциям, сначала выделяя важность тех операций, которые связаны с сосудистой системой, потом операции на тканях, и третий вид – на костях: «Таков лечения порядок. Скажу о хирургии. Буду краток. Среди операций, - первыми назвал их,- есть на сосудах и больших и малых. Второе – что мы делаем на тканях. И третье – на костях, при их страданиях» [2, С. 10]

Вообще всю систему древнего лекаря можно классифицировать на: 1. сочинения, которые можно разделить на труды общего характера, в которых освещаются почти все области медицины (теоретические вопросы); 2. труды о конкретных болезнях и средствах их лечения; 3. труды по лекарствоведению.

Авиценна проводил эксперименты, в которых он сначала на животных, а потом на людях пробовал действия тех или иных лекарств. Причем сам он считал эксперимент и опыт основным методом в достижении результата лечения. Авиценна в своей медицинской системе концептом поставит опыт, он даже предлагал «условия, обеспечивающие чистоту опыта». Ему принадлежит попытка внедрения эмпирического метода в патологию и лекарствоведение, утверждение естественнонаучной сути медицины. Вот такой концепт. Субстрат медицинской системы Авиценны – это субъект, на котором реализуется концепт со структурой, т.е. сам человек. Структуру рассматриваемой системы составят факторы долгожительства, выделенные великим врачом Востока и причины здоровья и болезни. Арабский врач считал, что необходимо знание причин здоровья и болезни: «...познание какой либо вещи, если оно возникает, достигается и бывает совершенным через познание ее причин, если они имеются; поэтому в медицине следует знать причины здоровья и болезни» (цитата Авиценны). Авиценна писал: «Нет безнадежно больных. Есть только безнадежные врачи». Он был великолепным мастером своего дела. Он смог соединить знания античных медиков и переработать их на основе своего опыта, создав труд, который оставался до 18 века настольной книгой во всех университетах Европы. К тому же к его вкладу в науку необходимо добавить более 40 трудов по астрономии и естествознанию, 185 трудов по философии и 3 – по музыковедению. Конечно же, Авиценна, изучив опыт своих предшественников, добавив свои открытия, знал больше о человеке и об окружающем мире, чем современные узко ориентированные специалисты. А интересно, чем кроме медицины занимаются современные доктора? Наверяд ли они могут похвастаться таким количеством разноплановых исследований. Может в этом кроется тормоз духовности современной медицины, которая сегодня скорее бизнес, чем дело жизни?! Может, человек для врача должен значить больше, чем собственные интересы. Тогда и слово будет лечить, ведь поддержка и внушение положительного результата врачом, который вызывает доверие и является авторитетом для больного – это половина дела в борьбе с болезнью. Но это уже другая проблема с неоднозначными предпосылками, следствиями и выводами.

Выводы и перспективы дальнейших научных исследований. В заключении, хотим обратить внимание на утверждение профессора, основателя украинской школы санологии Геннадия Леонидовича Апанасенко: «Перед человечеством стоит проблема, значимость которой пока не осознаётся в достаточной мере ни общественностью, ни наукой – биологическая деградация вида *Homo sapiens*. Она проявляется ускоренным темпом старения, снижением «количества» здоровья (жизнеспособности), эпидемией хронических неинфекционных заболеваний, снижением репродуктивной функции, рождением ослабленного потомства и др.». На наш взгляд, не только биологическая деградация, но и духовная деградация, давно начавшаяся в условиях экономических и политических кризисов, лихорадит наше общество. Нет людей, не желающих быть здоровыми, чтобы жить, как им нравится, не задумываясь о последствиях. Но такая культура потребления, направленная на насыщение, удовлетворение самых простых потребностей и инстинктов, только вредит человеку. Следует констатировать то, что сегодня людей это потребительское отношение к здоровью интересует в гораздо большей степени, чем научное или духовное отношение к телу как храму, который дан нам и мы за него ответственны. И пока такое понимание и отношение не будет выработано в сознании и самосознании бифуркационного человека, или любого среднестатистического человека, он не сможет преодолеть точки бифуркации своей жизни, стать стабильным (в том числе и в отношении своего здоровья), выбирая новый путь развития. А если учитывать тот факт, что сознание бифуркационных людей подвержено манипуляциям, влиянию из вне и миксированности, то проблема оздоровления (психического и физического) такого поколения становится еще более необходимой и важной. Не только отдельный человек, но и все человечество находится в состоянии нестабильности. «Человечество находится в окрестности точки бифуркации. Отсюда становится понятно значение и роль усилий по прогнозированию, предупреждению и смягчению последствий природных, техногенных и социогенных бедствий и катастроф, а также государственных институтов, которые этим занимаются. Выбор дальнейшего пути, изменение алгоритмов развития, является сверхзадачей для всего человечества» [12]. Проводя параллели между прошлыми достижениями медицинского знания и современными, хотим расширить модус духовности личности, который, безусловно, включает и философию здоровья, и философию смысла жизни, и любую другую философию о человеке. Психически и физически здоровая личность стабильна и устойчива в любой ситуации. Она способна преодолеть точки бифуркации, используя их для личностного совершенствования и развития. А философский подход должен помочь увидеть аттракторы жизненных преодолений и поисков, что и является перспективой дальнейших научных исследований.

Список использованных источников

1. Авиценна Канон врачебной науки.
2. Вахидов В. В. Хирургия в трудах Абу Али Ибн Сины / Вахидов В. В., Калиш Ю. И. *Международный журнал Узбекистана*. 1980. № 8. - С.10-13
3. Колбасина К. Ю. Установка студентов ВУЗА на самосохранительное поведение в отношении питания: опыт эмпирического исследования / Колбасина К. Ю., Алимпиева А. В. *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта*. 2012. № 11. - С. 69
4. Мансуров Х. Х. Авиценна о некоторых болезнях органов пищеварения и правильном питании / Мансуров Х. Х. Душанбе. 1979. - 44 с.
5. Мартыненко А. В. Здоровый образ жизни молодежи / Мартыненко А. В. *Журнал Знание. Понимание. Умение*. 2001. №4. -С. 136
6. Начев П.И. Правильное питание: <http://nachev-medical.od.ua/pravilnoe-pitanie23.html>
7. Полторак М.Н. Самосохранительное поведение учащейся молодежи: социологический анализ / *Журнал Общество: политика, экономика, право*. – 2009. № 2. - С. 89
8. Петрова Т. Э. Проблемы здорового образа жизни молодежи / Т. Э. Петрова и А. А. Каравашкин. *Журнал Интеграция образования*. № 4. - С. 150
9. Шалаев В. П. Синергетика в пространстве философских проблем современности: монография / Шалаев В. П. Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет. - 2009.(360 с.) - С.145
10. Интернет ресурс: Определение понятия и критериев здоровья. <http://www.eurolab.ua/encyclopedia/3863/34966/>
11. Интернет ресурс: Три шага к здоровью. http://www.fit-area.com/encyclopedia/3_steps_1.shtml
12. Интернет ресурс: http://www.filosofy.vuzlib.su/book_o056_page_8.html

References

1. Avicenna Canon of Medicine.
2. Vahidov V.V. Surgery in the writings of Abu Ali Ibn Sina / Vahidov V.V., Kalisz YI *International Journal Uzbekistana*. 1980. № 8. - S.10-13
3. Kolbasina K.Y. Installing College student on self-preservation behavior with respect to food: the experience of empirical research / Kolbasina K., Alimpiev A., *Herald Baltic Federal University. Kant*. 2012. № 11. - S. 69
4. Mansurov H.H. Avicenna about some digestive diseases and nutrition / Mansurov H.H. Dushanbe. 1979. - 44 p.
5. Martynenko A.V. Healthy Lifestyle Youth / Martynenko A.V. *Magazine Knowledge. Understanding. Ability*. 2001. №4. -C. 136
6. Nachev P.I. proper nutrition: : <http://nachev-medical.od.ua/pravilnoe-pitanie23.html>
7. Poltorak M.N. Self-preservation behavior of students: a sociological analysis / *Journal of the Society: Politics, Economics, pravo*. - 2009. № 2. - S. 89
8. Petrova T.E. Prodlemy healthy lifestyle youth / T.E. Petrova and A. Karavashkin. *Journal Integration of education*. № 4. - P. 150
9. Shalaev V.P. Synergetics in the space of the philosophical problems of our time: the monograph / Shalaev V.P. Yoshkar-Ola: Mari State Technical University. - 2009. (360 pp.) - P.145
10. Internet resource: Definition and criteria for health: <http://www.eurolab.ua/encyclopedia/3863/34966/>
11. Internet resource: Three Steps to Health. http://www.fit-area.com/encyclopedia/3_steps_1.shtml
12. Internet resource: http://www.filosofy.vuzlib.su/book_o056_page_8.html

НЕРУБАССКАЯ А.А., кандидат философских наук, доцент кафедры философии и истории Украины, Одесская национальная академия связи им. А.С. Попова
(Одесса, Украина) saylor03@ukr.net

ПАРАЛЛЕЛИ В ПОНИМАНИИ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ И ДРЕВНЕЙ НАУКАМИ

В статье проводится анализ факторов здоровья, которые выделяет современная медицина и древняя наука, в лице своего восточного гения Авиценны. Проведены параллели между основными факторами здоровья и их обоснованиями в древности и в современности. Намечено проблемное поле современной науки о человеке и показана важность воспитания в отношении своего здоровья.

Ключевые слова: здоровье, бифуркационный человек, факторы здоровья, здоровый образ жизни

NERUBASSKAYA A.A., Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and history of Ukraine, Odessa national A.S. Popov Academy of Telecommunication
(Odessa, Ukraine) saylor03@ukr.net

THE PARALLELS IN UNDERSTANDING OF HEALTH FACTORS MODERN AND ANCIENT SCIENCES

Modern generation has faced the global changing of the world which can not but influence human health and moreover - the health of bifurcational personality as they call it nowadays, i.e. personality that has chosen its path running in unsteady conditions and under decreasing stability. Civilizations changed, philosophy and science changed but health has always had its constants. This is what this article is about. In the works of our contemporaries we can find a lot of different techniques of keeping our body in a good shape, diet techniques, mechanisms of relaxation and diagnostics etc. The aim of this article is to analyze the definitions of health and its factors that are differentiated by ancient medicine and modern science. As an example of the ancient medical system we take the theory created by Avicenna. We are going to draw parallels between ancient teaching and achievements of modern sciences. From the Big Soviet Encyclopedia edition: "health is the natural body state characterized by its full balance with biosphere and lack of any evinced sickly changes". WHO defines health as "the state of full physical, emotional and social well-being, not only the lack of illness or physical defects". One of the health factors distinguished by scientists is nutrition. "Nutrition means food taking, its mechanical and chemical processing, splitting on products of molecular, atomic and subatomic assimilation and excretion of the waste products... All the human organism and its systems will work depending on how and in what manner a person eats." [6] Nutrition also takes one of the first places in Avicenna's health precautions. In the aspect of longevity problem, ancient doctor marked out several aspects: "1st factor of longevity – harmony (keeping human temperament in balance); 2nd factor – movement (physical and spiritual, observance of the sleep/wake regimen); 3rd – diet; 4th – excretion of waste products; 5th – normal weight; 6th – breathing (air cleaning); 7th – clothes (its compliance with weather conditions); 8th – gymnastics and physical exercises. [zdor.cov.ua] This way, we can state the importance of nutrition for people in ancient times and nowadays as well. Plus today a person has a great opportunity of choosing various techniques of nutrition, food etc. Dietitians can choose food judging from the blood type needs, explain individual needs of every human. But we can see that not only nutrition forms human health.

Avicenna considered the method of experiment as the main one in achieving the result of a treatment. In his medical system he puts experiment as a concept, deducing conditions which

provide the purity of the experiment. The attempt of adoption of the empirical method in pathology and pharmacology, the affirmation of the natural-scientific essence of medicine - both belong to him. The substance of the Avicenna's medical system – is the subject which concept and structure are realized on, i.e. the human himself. The structure of the system being studied will present the factors of longevity differentiated by the great doctor of the East, and the reasons of health and sickness.

In conclusion, we want to pay attention to the statement of the founder of the Ukrainian School of Sanology – Prof. G.L. Apanasenko: “Before mankind lies a problem which influence has been realized properly neither by society nor by science – the biological degradation of the Homo sapiens kind. It shows itself in aging at a brisk pace, decreasing of the health “quantity” (viability), epidemic of chronic uninfected diseases, decreasing of the reproductive function, birth of the broken posterity etc. In our opinion, not only a biologic degradation but a moral one penetrated into the essence of our society. The consumption culture, directed at satiation, satisfaction of the simplest human needs and instincts leads to nothing but harm. It should be stated that today this consumer attitude to health is more interesting for people than a scientific or a spiritual attitude to their body as to a temple that was given to us and that we are responsible for. And as long as such understanding and attitude are not formed in the consciousness and self-consciousness of a bifurcational man or any typical man, he will not be able to overcome points of bifurcation in his life, become stable (regarding his health as well) choosing new path of development. If we take into consideration the fact that the consciousness of bifurcational people is endangered by manipulations, influence from without and mixing, then the problem of health improvement (physical and mental) of such generation becomes even more necessary and important. Not only a separate man but whole mankind is in the state of instability. “Mankind is in the vicinity of the point of bifurcation. Hence we understand the importance and function of all the efforts in forecasting, prevention and lessening of the consequences of natural, anthropogenic and sociogenic disasters and catastrophes, and state institutes which cover these problems. Choosing of the further path, changing the algorithms of development are the top priority for all mankind.” [12] Drawing parallels between past achievements of medical knowledge and the modern ones, we want to expand the modus of mental personality, which certainly includes the philosophy of health and the philosophy of purpose of life. Mentally and physically healthy personality is stable and steady in any activity. He is capable of overcoming any points of bifurcation that are sent to him for self-improvement and development.

Key words: *health, bifurcation person, determinants of health, healthy life styles*