Магистр АЛЕКСАНДР КОГАН
Magister ALEXANDER KOGAN

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ». ОПЫТ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА.
CONCEPT "HEALTH". EXPERIENCE OF THE SYSTEMS ANALYSIS.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. **Часть I.**
Изложено обоснование обращения к теме "Здоровье". Сформулированы цели работы. Приведены имеющиеся определения понятия "Система". С позиций системного подхода дана классификация систем "Человек" – "Окружающая среда", рассмотрены виды и оценки степеней их взаимовлияния. Приведен обзор существующих определений понятия "Здоровье" с их анализом, и на этой основе - обобщенное несистемное определение понятия "Здоровье". На основе "Методики системной формулировки понятий" сформулированы определения - детерминанты системного ряда понятий, включающих в себя понятие "Здоровье". Даны определения: понятия "Жизнь" в сопоставлении с известными, понятия "Живое существо", терминов "Здоровье" и "Понятие Здоровье".

2. Часть II. В следующей публикации.
Рассмотрены с системных позиций подходы к поправке, сохранению и укреплению здоровья в традиционной и нетрадиционной медицине. Приведены факторы, определяющие состояние Здоровья.

3. Часть III. В последующей публикации.
Предложены формулы, иллюстрирующие совокупное состояние Здоровья в зависимости от определяющих факторов. Приведен способ количественной оценки состояния Здоровья. Даны рекомендации по применению элементов "Квадриги Здоровья".

CONTENT:

1. **Part I.**
The substantiation of turning to theme "Health" is stated. The purposes of the work are formulated. The existing determinations of concept "System" are given. From the positions of systems approach is given the classification of systems "Person" - "Environment", forms and estimations of the degrees of their reciprocal effect are examined. Is given the survey of the existing determinations of concept "Health" with their analysis, and on this basis - generalized no systemic determination of concept "Health". On the basis of "The procedures of the system formulation of concepts" are formulated the determinations - determinant of system number of concepts, which include concept "Health". The definition: concept "Life" in the comparison with the known, concept "Living being", terms "Health" and "Concept of health" is given.

2. Part II. It will be given in following publication.
Approaches to the correction, the retention and strengthening of health in traditional and nontraditional medicine are examined from the system positions. Are given the factors, which determine health status.

3. Part III. It will be given in following publication.
Are proposed the formulas, which illustrate joint of Health status depending on the determining factors. The method of the quantitative assessment of Health status is given. Recommendations regarding the application elements of "Health's Qadriga" are stated.

© Все права на материалы статьи защищены и эти материалы не могут быть использованы без письменного разрешения владельца авторских прав.

ЧАСТЬ I.

Преамбула.

Приступая к такой многосторонней и необъятной теме, как "Здоровье", необходимо сделать несколько предварительных замечаний.

1. Перефразируя известное выражение, можно сказать:

"Ничто не дается нам так дешево, не растрачивается так бездумно и не ценится потом так дорого, как здоровье".

Незаметно проскочив две первые стадии приведенной сентенции, автор оказался в третьей и начал ценить дороговизну здоровья, оплачивая услуги и счета и не обнаруживая при этом особого прибавления в размерах (весе? объеме? плотности?) этой зыбкой и столь важной субстанции.
В поисках здоровья автор изрядное количество лет следовал в броуновском движении советам и рекомендациям врачей, целителей, реклам, объявлений, перепробовал доступное количество всевозможных лекарств и препаратов на себе и, оглянувшись, не увидел особых результатов (при такой-то траектории!).

На вопросы: "Что такое Здоровье? ", "Что такое Здоровый человек? " отыскать обоснованные ответы или разъяснения не удалось. Это прояснило необходимость в доступной мере разобраться с этими понятиями и базовыми принципами самого здоровья, чтобы продвигаться далее более осмысленным путем.
Некоторые итоги этих изысканий предлагаются Вашему вниманию.

2. Автор не является специалистом в областях поправки, сохранения, или укрепления и развития здоровья. Попав в заветное поле "золотого возраста" и не работая некоторое количество лет в области, где он получил образование, автор может уже с полным основанием считаться специалистом "ни в чём" – что дает ему право (конечно, как и всем желающим) обращаться к любой области знаний для углубления в ней своих представлений, в надежде стать специалистом "во всём".

Примечание. *Автор готов к тому, что данное изложение ожидает обычная судьба вступившего в игру "новичка на чужом поле" – или полное игнорирование, или полный разгром профессионалами. Впрочем, это неоднократно постигало изложения и профессионалов, играющих на своем поле, но не согласных с установкой "тренерского штаба" – имеется в виду текущая парадигма в конкретной области знаний. Причиной, вызывающей негативную реакцию специалистов, можно считать негласную ("по умолчанию") установку, прочно укоренившуюся в глубинах коллективного сознания: "каждый должен заниматься своим делом", или в современной артикуляции (предельно вежливый вариант): "не надо лезть не в свое дело!". Согласен. Конечно, столкнувшись с захлебнувшейся раковиной, остывшим, как всегда, в самый холод радиатором или кондиционером, замерев перед застывшим экраном телевизора или монитора, никто не бросается изучать гидравлику и основы канализации, тепло- и радиотехнику, или компьютерное дело (хотя, если имеются запасные варианты выхода из кризисной ситуации, время и интерес, то почему бы и нет?). Приглашается специалист, знающий это – своё – дело.*

НО: *надо ли рассматривать свое здоровье, как не своё дело?*

3. По этим причинам, а также в связи с отсутствием в доступном обозрении системного рассмотрения затронутых вопросов здоровья, автор посчитал уместным осветить эту тему, подходя к ней с учетом многообразия внешних и внутренних связей систем "Человек" – "Окружающая среда" и опираясь на мнение специалистов из литературных источников и Интернета.

4. Итак, принося извинения за объемное вступление и многочисленные упоминания себя, автор далее формулирует цели работы, имея в виду получение на конечных этапах системного определения "Понятия Здоровье" и, с учётом выявленных определяющих факторов Здоровья, способа количественной оценки "Здоровья".

1. Цели работы.

1. Привести существующие определения понятия "Система", выбрать рабочее определение.
2. На основе рабочего определения рассмотреть системы "Человек" – "Окружающая среда".
3. Выделить в системе "Окружающая среда" подсистемы, в наибольшей степени влияющие на систему "Человек", предложить способ оценки степеней их взаимовлияния и дать эти оценки.
4. Провести обзор существующих определений "Понятия Здоровье" с их анализом.
5. При отсутствии среди определений по п. 3 системных – дать определения для системного ряда понятий, включающих в себя "Понятие Здоровье", и для самого "Здоровья". При формулировке указанных определений использовать общеупотребительные представления, без привлечения специальных медицинских терминов и специальных понятий других наук или ссылок на них.
6. Рассмотреть с системных позиций имеющиеся в разных ветвях медицины – традиционная, нетрадиционная – подходы к поправке, сохранению и укреплению здоровья (в самом общем виде).
7. На основании данных из литературных источников и Интернета выявить главные факторы, определяющие общее состояние "Здоровья".
8. Привести "свернутую" – математическую иллюстрацию влияния факторов по п. 7 на совокупное состояние "Здоровья".
9. При отсутствии доступных (не требующих специальных знаний) способов количественной оценки Здоровья – предложить их.

2. Рассмотрение систем "Человек" – "Окружающая среда" и их взаимовлияния.

А. .Выбор рабочего определения понятия "Система". Принятые сегодня в научном сообществе подходы к определению этого понятия отличаются разнообразием и неоднозначностью:

1. “Терминология теории систем” **[1.** Интернет**]**: «В настоящее время нет единства в определении понятия «система». В качестве «рабочего» определения понятия системы в литературе по теории систем часто рассматривается следующее: "Система - множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует … целостность, единство"».

D6. Это шестичленное определение … соответствует уровню биосистем и учитывает генетическое (родовое) начало GN, условия существования KD, обменные явления MB, развитие EV, функционирование FC, репродукцию (воспроизведение) RP: S=(GN, KD, MB, EV, FC, RP).

2. “Системный подход” **[2.** Интернет**]**: «В системном исследовании анализируемый объект рассматривается как определенное множество элементов, взаимосвязь которых обусловливает целостные свойства этого множества. Основной акцент делается на выявление многообразия связей и отношений, имеющих место как внутри исследуемого объекта, так и в его взаимоотношениях с внешним окружением – средой».

3. “Системный подход в теории организации” **[3.** Рос. Гос. Гуманитарный Унив-т. – Интернет**]**: «Признаки системы: множество элементов, наличие связей между ними и между их признаками, структура и иерархичность, единство главной цели, четкое выраженное управление».

4. А. Бахмутский. **[4.** Нетривиальные следствия поиска детерминанта понятия "среда управления системой". Вестник Дома Учёных Хайфы, т. X - Хайфа: 2006**]**: «Система – отграниченная от среды обитания совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях, образующих некую целостность, обладающую свойствами, которых нет у ее элементов».

5. А. Бахмутский. **[**Базовое понятие система. Определения и определитель. Вестник ДУ т. XV – Хайфа, 2008**]**: «… *детерминант* понятия "система" можно описать следующим образом:

Система – целостность, обладающая свойством эмерджентности

(в их обновленном смысле)».

В данной работе в качестве рабочего определения принимается содержание этого понятия по последнему источнику, как наиболее ёмкого и сжатого.

Б, Система "Человек" в ряду других систем. Понятие "Здоровье" находится в ряду других понятий, характеризующих понятие "Живое существо" и, в частности, понятие "Человек". Сам "Человек" это система, встроенная во множество других систем, соединенных между собой многочисленными связями с различной степенью взаимовлияния [**6**. Батанов А. Новое в теории физического вакуума. Доклад в Доме Ученых, г. Хайфа, 04.02.2008**]**

" Окружающий нас физический мир – это … сложнейшая взаимосвязанная Система…".

Поэтому, необходимо вначале представить систему "Человек" в ряду других систем. Следует отметить, что положение человека по отношению к окружающему миру было зафиксировано уже в древнейших памятниках письменности [**7**. Энциклопедия "Мифы народов мира", статья "Геометрические символы" – Интернет**]**.:

Согласно древнекитайской «Книге перемен» (Ицзин), мировой процесс реализуется в виде 64 ситуаций, …. обозначаемых гексаграммами, которые описывают действительность во всей её полноте … При этом символическое истолкование получали как обе составляющие триграммы…, так и каждая из трёх пар составляющих гексаграмму черт (верхняя — небо, средняя — человек, нижняя — земля).

Исходя из современных представлений, последовательный ряд основных надсистем, в которые входит система "Человек", может быть представлен в следующем виде (использованы некоторые элементы "системных образований реальности", приведенные в [**8**. Гонопольский М., Бахмутский А. Опыт концептуальных представлений пограничных психических расстройств. Вестник, т. XII, 2007**]**):

Человек – Микросоциум – Социум – Макросоциум – Земля – Атмосфера – Космос.

На рис. 1 данная последовательность изображена в виде ряда условных сфер (вертикальное сечение; Земля в виде овоида).

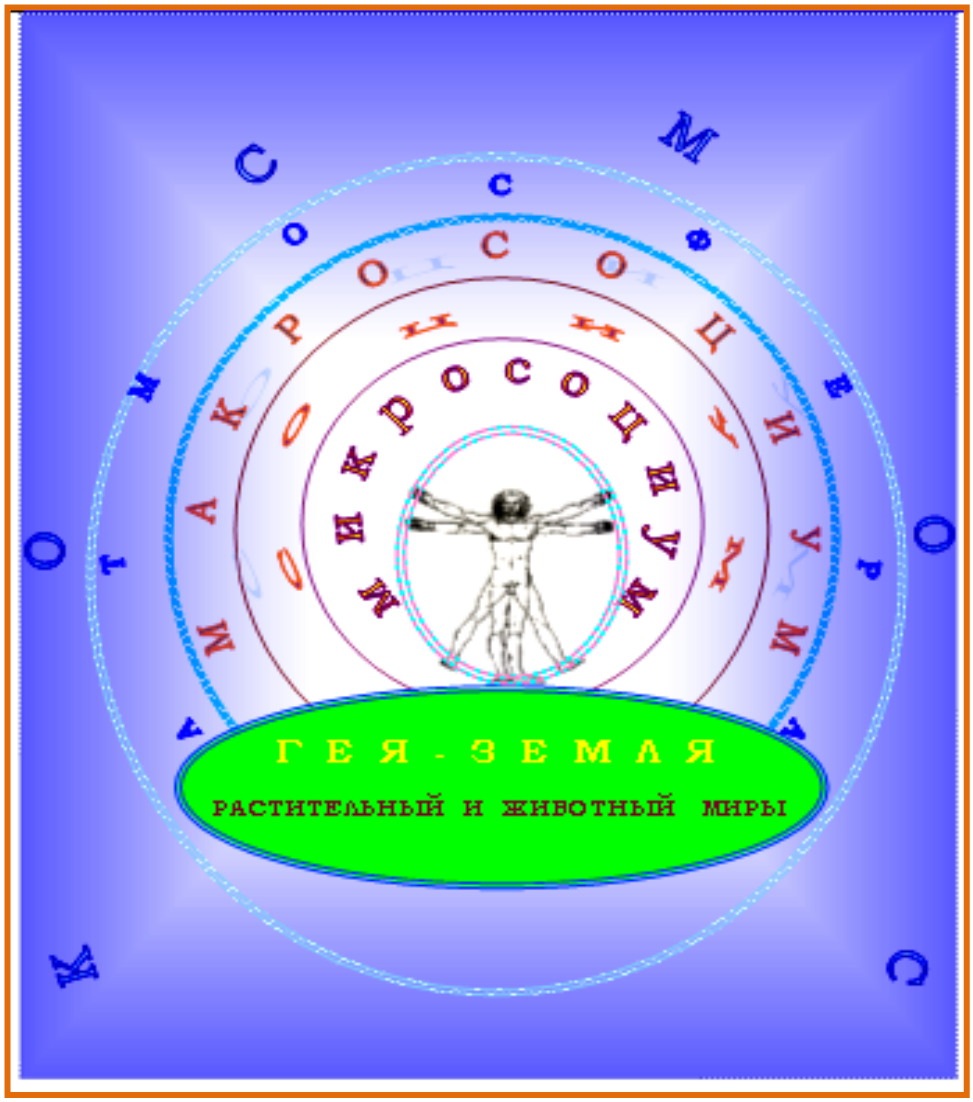

Рис. 1. Система "Человек" среди систем "Окружающий мир".

Расшифровка содержания систем и их взаимосвязей приведена в таблице 1: Системы "Окружающий мир" – "Человек".

СИСТЕМЫ "ОКРУЖАЮЩИЙ МИР" - "ЧЕЛОВЕК".

Таблица 1

	СИСТЕМА, КАТЕГОРИЯ, УРОВЕНЬ	ЭЛЕМЕНТЫ СИСТЕМЫ (ПОДСИСТЕМЫ)		ВЛИЯНИЕ* №№1-6 НА 7	ВЛИЯНИЕ* №7 НА 1–6
1	**"Космос – Макрокосм".** Над – сверхсистема, 6-й уровень.	Скопление Галактик. Местная группа Галактик. Галактика.		0	0
2	**"Солнечная система – Микрокосм".** Сверхсистема, 5-й уровень.	Солнце. Планеты. Луна. Астероиды, метеориты.		(±) 3 1[1)] (±)1- 3[2)] 0 – (-4)[3)]	0 0 (пока)[5)] 0 (пока)[6)] 0 (пока)[7)]
3	**"Земля".** Надсистема, 4-й уровень.	Земной шар. Атмосфера. Земная кора, воздушный и водные бассейны, растительный и животный миры в местах проживания.		(±)3 – 4[4)] (±)3 – 4[4)]	(-)2 – (-**4**)[8)] (-)2 – (-**4**)[8)]
4	**"Макросоциум".** Надсистема, 3-й уровень.	Государства и народонаселение Земли. Страны – соседи.		(±)1 – 2 (±)2 –3	(±) 0 – 1 (±) 1 – 3
5	**"Социум".** Надсистема, 2-й уровень.	Государство, страна проживания. Госсистемы. Системы социальной поддержки и медобслуживания. Служащие предприятий и организаций (в местах обращений). Уличное, трансп. окружение. Коллеги по работе.		(±) 3 (±)2 – 3	(±)1 – 2 (±)1 – 3
6	**"Микросоциум".** Надсистема, 1-й уровень.	Единомышленники (община, религиозн. и др. союзы). Соседи (дом, улица). Родственники. Семья.		(+) 3 (±)1 – 3 (±) 3	(±)1 –3 (±)1 –3 (±)2 –3
7	**"Человек".** Система, 1-й уровень.	Традиционная градация	Биоэнергетические оболочки. Мозг (психика, сознание). Душа. Сома (тело).	-	-
		Градация по В. Плыкину [9]	Сферы: ядро (Дух); сознания, информационная, энергетическая (все вместе – Душа); физическая (тело)	-	-

8) рак- Ха-тер

*** <u>Шкала оценок влияния</u>: 0 – отсутствие влияния; 1 – слабое; 2 – умеренное; 3 – сильное; 4 – катастрофическое. Знаки влияния: " + " положительное, " – " отрицательное.**

1) Периодически, во время "парада планет". С точки зрения астрологии оценка влияния (±) 3.

2) Приливы – отливы в земной коре, морях и океанах. Влияние в ново- и полнолуние на некоторые категории людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы, сна.

3) В зависимости от размеров и места падения: даже при больших размерах, падение в пустынной местности, бедной запасами углеводорода не вызывает тяжелых последствий, однако и при малых размерах но в местах богатых углеводородами – катастрофическое* (падение метеорита на полуострове Ютакан, Мексика, кратер Чикскулуб – уничтожение тысяч живых видов, в т.ч. динозавров) **[**10. Газета "Вести", приложение "Окна", "Под небом голубым" - Тель-Авив: 20.03.2008. 11. Ровинский Р. Развивающаяся Вселенная. Изд.2-е. – Израиль: 2001**]**.

* Норвежский учёный Г. Свенсен: выброс метана и углекислого газа – парниковый эффект.

4) Земная кора: катастрофические извержения вулканов на территории Сибири, гибель 80% живых существ – пермская катастрофа (250 млн. лет назад) [10 - п. 3)]; периодические разрушительные землетрясения, и извержения вулканов в различных местах земного шара. Воздушный бассейн: ураганы, смерчи, длительные проливные дожди, бураны и обильные снегопады. Водные бассейны: торнадо, штормы, затопления прибрежных районов рек и водоемов, цунами у океанских побережий.

5) На Венере и Марсе находятся спускаемые аппараты, на Марс готовится экспедиция.

6) На Луне побывали астронавты, разные страны готовятся к созданию там обитаемых станций.

7) Разворачивается сеть станций наблюдения и отражения метеорно-астероидной опасности **[**10 - п. 3)**]**.

*** <u>Шкала оценок влияния</u>: 0 – отсутствие влияния; 1 – слабое; 2 – умеренное; 3 – сильное; 4 – катастрофическое. Знаки влияния: " + " положительное, " – " отрицательное.**

1) Периодически, во время "парада планет". С точки зрения астрологии оценка влияния (±) 3.

2) Приливы – отливы в земной коре, морях и океанах. Влияние в ново- и полнолуние на некоторые категории людей с сердечнососудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы, сна.

3) В зависимости от размеров и места падения: даже при больших размерах, падение в пустынной местности, бедной запасами углеводорода не вызывает тяжелых последствий, однако и при малых размерах но в местах богатых углеводородами – катастрофическое* (падение метеорита на полуострове Ютакан, Мексика, кратер Чикскулуб – уничтожение тысяч живых видов, в т.ч. динозавров) [10, 11].

* Норвежский учёный Г. Свенсен: выброс метана и углекислого газа – парниковый эффект.

4) Земная кора: катастрофические извержения вулканов на территории Сибири, гибель 80% живых существ – пермская катастрофа (250 млн. лет назад) [10]: периодические разрушительные землетрясения, и извержения вулканов в различных местах земного шара. Воздушный бассейн: ураганы, смерчи, длительные проливные дожди, бураны и обильные снегопады. Водные бассейны: торнадо, штормы, затопления прибрежных районов рек и водоемов, цунами у океанских побережий.

5) На Венере и Марсе находятся спускаемые аппараты, на Марс готовится экспедиция.

6) На Луне побывали астронавты, разные страны готовятся к созданию там обитаемых станций.

7) Разворачивается сеть станций наблюдения и отражения метеорно-астероидной опасности [10].

8) Характер влияния описан в последнем абзаце п. 2.

ссылки 9 - Плыкин, 10, 11 - ??????????????????????

Из рассмотрения табл. 1 видно, что в настоящее время система "Человек" подвержена влиянию почти всех вышерасположенных систем – от 1-го до 5-го уровня. Степень этого влияния колеблется от умеренной до катастрофической, подвергая постоянным испытаниям психическое и физическое здоровье человека.

Не здесь ли, несмотря на успехи медицины, еще одна из причин стабильного роста числа болеющих людей, "омоложения" заболеваний, ухода многих в "другую жизнь" – сектантство, алкоголизм, наркотики, или на путь преступлений различной степени тяжести?

Если подойти к динамике развития социальной организации Человека системно, в исторической перспективе, то прослеживается следующая последовательность уровней (за исключением сохранившихся в отдельных местах островков племенной организации):

род – племя – община – союз общин – царство – империя – государство – союз государств.

Каждый новый уровень социальной организации является новой надсистемой, требующей от Человека новых усилий по ее поддержанию – дополнительных к усилиям по поддержанию предыдущих надсистем.

С достаточной степенью достоверности можно предположить, что с рубежа "союз общин" начинается неадекватное физическим и психическим возможностям Человека давление надстраиваемых надсистем, переходящее при дальнейшем росте их числа в сильное и непосильное.

Таким образом:

1. Рост социальной организации Человека – рост числа надсистем – приводит к увеличению давления на него, требуя все возрастающей отдачи психических и физических сил.

2. Оптимальным для возможностей Человека, по-видимому, следит считать наличие не более 2 надсистем социальной организации по отношению к системе " Человек": род – племя – община.

Разработка принципов и мер по снижению давления вышележащих систем на Человека выходит за рамки данной статьи и здесь не рассматривается.

Возвращаясь к табл. 1 рассмотрим обратное воздействие Человека на вышерасположенные системы. По отношению к надсистеме 4 уровня это воздействие уже перешло за степень "сильное" и приближается к порогу "катастрофическое". Деятельность Человека по приспособлению Земли к своим нуждам и поставленное на поток избыточное удовлетворение не ограничиваемых разумными рамками потребностей носит неуклонно нарастающий разрушительный характер для равновесия системы "Земля": загрязнение атмосферы, отравление водоемов и подземных водохранилищ, вырубка лесов, уничтожение десятков видов животных, производство огромного количества неразлагаемых природными процессами отходов и т.д. По оценкам экологических экспертов, в последнее десятилетие Человек вплотную подошел к "порогу необратимости" (по некоторым оценкам – перешел), за которым поддержание равновесия системы "Земля" ее собственными силами становится невозможным. На последней XIV Международной Конференции ООН, посвященной глобальным изменениям климата планеты (г. Познань, Польша, 03 -12.12.08, 9000 делегатов из 185 стран), ученые говорили, что человечество располагает сроком всего лишь в один год для того, чтобы разработать реальный план спасения Земли от фатальных последствий глобального потепления. Председатель оргкомитета: «экосистема планеты в настоящее время находится на грани разрушения». В эти дни Венеция исчезала под водой, здесь произошло сильнейшее за последние двадцать лет наводнение — уровень воды в городской лагуне поднялся более чем на полтора метра. Температура воды на поверхности мирового океана уже сегодня периодически аномально повышается, в то время как воздуха в высших слоях атмосферы — понижается. Из-за повышенного испарения влага быстро конденсируется, процесс круговорота воды многократно ускоряется. Меняется «график» формирования циклонов и антициклонов и пути их перемещения. Кроме того, холодное течение «Эль-Ниньо» вдоль тихоокеанского побережья Латинской Америки

(глобальный феномен, поддерживающий температурное равновесие атмосферы) в прошлом году «уснуло» **[12.** «Правда.Ру» - Интернет: 03.12.08**].**

Сохраняя надежду на здравый смысл Человека, обратимся к следующему пункту

3. Существующие определения "Понятия Здоровье".

Официальные определения "Понятия Здоровье" будут приведены ниже в контексте цитируемых источников.

По Алкмеону Кротонскому (V в. до н.э.) **[13**. Энциклопедия Брокгауз и Ефрон. Статья "Эмпедокл" – Интернет**].**

«Alkmaion (греческий философ, автор первого греческого медицинского трактата): здоровье зависит от “равноправия”, т. е. равновесия и согласия *(здесь и далее подчёркнуто мной – АК)* изначального множества элементов, входящих в состав организма, тогда как болезнь вызывается “монархией” какого-либо одного из них».

Обратим внимание на то, что здесь речь идет о "Здоровье", а не о "Понятии Здоровье".

Основатель гомеопатии С. Ганеманн (1755-1843) писал **[14**. Гомеопатия – Интернет**]**:

"… жизненная сила... сохраняет чудную, гармоничную в отношении как ощущений, так и отправлений жизнедеятельность таким образом, что наш вечный, наделенный рассудком дух может свободно распоряжаться этим живым, здоровым инструментом для высших целей нашего существования".

В этом же источнике отмечается:

"Другой точки зрения придерживается известный современный гомеопат Дж. Витулкас. Он определяет здоровье как меру креативности, т.е. способности человека к творчеству.

С последним определением трудно согласиться, поскольку способность к творчеству не охватывает все грани здоровья. В качестве примера можно привести всемирно известного физика наших дней Хокинга (Stephen William Hawking, 1942) – будучи полностью обездвиженным, он создал современные модели мироздания **[15**. Хоккинг С. Краткая история времени. От большого взрыва до черных дыр. – М-Питер: 2002**]**.

Васильев В. А. с соавторами **[16**. Васильев В.А., Ковеленов А.Ю., Ковлен Д.В., Рябчук Ф.Н., Федоров В.А. Ресурсы организма - иммунитет, здоровье, долголетие. – сайт "Витафон.ru", Интернет:**]** определяет понятие "Здоровье" следующим образом:

«В этой книге сделана попытка ответить на … вопросы системно, рассматривая человека и как совершенный высокоорганизованный биологический организм и как члена семьи и общества.

Определение понятия “Здоровье”. Мы часто говорим о здоровье, о резервах организма, об иммунитете, но даже в медицинской литературе этим понятиям нет точного определения. Трудно говорить ни о чем. Поэтому давайте все же попытаемся их определить. Прежде всего, уточним, какой организм мы будем считать здоровым… Как известно, организм состоит из клеток… Клетка может быть живой или поврежденной (погибшей). Если в организме нет поврежденных клеток, то можно считать, что организм абсолютно здоров. Но такого не бывает. В организме ежесекундно гибнут миллионы клеток… Соотношение живых и поврежденных клеток в условиях нагрузки является объективным критерием здоровья как отдельного органа, так участка тела или организма в целом».

Здесь отметим 2 момента.

1. Авторы, постулируя определение "Понятия Здоровье", подменяют его критерием определения самого "Здоровья".
2. Несмотря на то, что предложенное соотношение безусловно является объективным критерием, его применение остается неясным – этот критерий слишком "глубоко спрятан". Авторы не приводят в своей книге ни способы выявления данного соотношения, ни сравнительные характеристики этих соотношений для здоровых людей и больных различной степени тяжести. Кроме того, такие соотношения даже у одного человека будут разными для отдельных органов, систем, организма в целом при разных обстоятельствах выполнения нагрузки и т.д. Наконец, не упоминаются никакие подходы к использованию упомянутого соотношения для отражения такого важного аспекта здоровья, как психика, хотя известны болезни этой категории, при которых больные сохраняют "железное" физическое здоровье.

Кузнецова З. М. и Павлова С. В. пишут **[17**. Кузнецова З. М., доктор наук, профессор, Павлова С. В., аспирант. Теоретические аспекты понятия здоровья. Набережные Челны – Интернет**]**:

«Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава.

Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире.

Относительно феномена здоровья, обобщая мнения специалистов, можно сформулировать ряд аксиоматических по своей сущности положений:

1. В абсолютном смысле здоровья не существует. Абсолютное здоровье – идеал.
2. Каждый человек здоров условно. Не один человек не бывает на протяжении всей жизни вполне здоровым…..
3. Каждый человек может быть здоров в определенных условиях (климат, труд, пища).

Вопросом самостоятельной научной значимости стала классификация и анализ уже предложенных определений. В связи с этим привлекает к себе внимание работа П. И. Калью (1988). Автор рассматривает 79 определений здоровья человека, сформированные представителями различных научных дисциплин в разное время в различных странах мира. Опираясь на выводы, сделанные Калью, посмотрим, какие подходы в этом плане доминируют:

1. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации: организма, органов, гистологических, клеточных и генетических структур; нормальное протекание физиологических и биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию. При данном подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия здоровье.
2. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Этот признак равновесия в определении здоровья встречается довольно часто, начиная с древних времен...
3. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.
4. Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.
5. Отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения.
6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляция и уравновешенного взаимодействия всех органов.
Завершая анализ сущностных признаков здоровья, П. И. Калью говорит, что все их многообразие может быть распределено в соответствии с рядом концептуальных моделей определения понятия здоровья:
1. Медицинская модель здоровья.
Она предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов.
2. Биомедицинская модель здоровья.
Здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природно-биологической сущности человека, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей в жизнедеятельности человека и в его здоровье.
3. Биосоциальная модель здоровья.
В понятие здоровье включаются биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признаком придается приоритетное значение.
4. Ценностно-социальная модель здоровья.
Здоровье является ценностью для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ в 1948 году.
П. И. Калью пишет, что в определении понятия здоровья одни авторы трактуют его как состояние, другие как динамический процесс, а третьи вообще обходят этот вопрос стороной.
……. академик В.П.Казначеев, согласно которому здоровье индивида есть динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [Казначеев, Очерки 1983].
К началу двадцатого века уже сложились необходимые предпосылки для формирования системного мировоззрения. В соответствии с ним человек предстает как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования. В самом общем приближении можно выделить три достаточно специфических уровня рассмотрения: биологический, психологический и социальный. И на каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

Кратко, но достаточно точно основную сущность здоровья на биологическом (организменном) уровне определяет индийский врач, специалист в области йоги Ашок Тхакер, понимая под ним «динамическое равновесие всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды».

В приведенном тексте также вначале говорится о "понятии Здоровье", но дальше обсуждаются различные трактовки признаков Здоровья. Рассматривая "обобщенное мнение специалистов", п.п. 1-3, остановимся на п.п..2, 3: п. 2 "динамическое равновесие…" – это определение гомеостаза; п. 3 содержит общеизвестные наборы фраз, ничего не добавляющие к прояснению ситуации ни с "Понятием Здоровье", ни с содержанием самого "Здоровья".
Переходя к выводам по работе П. Калью, выделим следующее.
По п.п. 1 – 6. В п. 1 говорится о "нормальной функции…. нормальном протекании … процессов…нормальном функционировании организма…." – без определения понятия "норма", что делает весь абзац бессодержательным. В остальных пунктах перечисляются элементы, по своему содержанию являющиеся отдельными признаками здорового организма.
Следующее за этим обобщение в виде "концептуальных моделей" представляется обычным наукообразным оборотом – ведь определять здоровье через отсутствие болезней так же содержательно, как определять свет через отсутствие темноты и т.п.

В этом же ряду находятся определения, предложенные В. П. Казначеевым и А. Тхакером: разве при болезни нет динамического равновесия и адекватного реагирования? Есть другие уровни (по отношению к уровню здорового организма) динамического равновесия и есть адекватное реагирование – адекватное текущим (в момент воздействия) возможностям организма. То есть, и здесь для однозначности понимания не приводится определение понятия "адекватный", что сводит предложенные определения к набору слов.

Подводя итог "Теоретическим аспектам … " можно сказать, что в поисках определения "Понятия Здоровье" и содержания самого "Здоровья" кроме известных положений, скомбинированных в различных сочетаниях, в теоретическом плане ничего не предложено.

Автор "Аноним" **[18**. Что значит понятие «Здоровье»? **–** Интернет**].** приводит выдержку из публикации известного советского хирурга - кардиолога и ученого Амосова Н. М.:

«"Нет, определение здоровья только как комплекса нормальных показателей явно не достаточно. Научный подход к понятию здоровья должен быть количественным. «Количество здоровья» - вот что нужно. Количество здоровья можно определить как сумму «резервных мощностей» основных функциональных систем. В свою очередь, эти резервные мощности следует выразить через «коэффициент резерва», как максимальное количество функций, соотнесенное к ее нормальному уровню. Выглядит такое определение заумно, но примеры все разъясняют". В конечном итоге Амосов определение такое здоровью дает: "*Здоровье - это "резервные мощности" клеток, органов, целого организма»"*. Но где же ответ на вопрос: что значит "здоровье"? Здесь метод предложен, понятия нет! Где же критерий найти?».

"Аноним" очень четко разграничил смешение понятий у цитируемого автора – вначале речь идет об определении количества здоровья, затем "понятие Здоровье" определяется через это количество. Помимо того, что "метод предложен, понятия нет", нет также ни определения понятия "резервные мощности", ни способов измерения этих мощностей. Поэтому, и это определение не может быть использовано для наших целей.

Автор "Мистер Выжить" **[19**. Определение понятий болезни и здоровья – Интернет**]** предлагает свои методы оценки Здоровья и определения для этого понятия:

«Все возможности человека, характеризующие его здоровье в смысле силы, можно измерить. Пусть это будет для определенности скорость бега, число отжиманий, время непрерывной работы (усидчивость) и среднее время работы без ошибок (внимательность). Два последних пункта отражают умственные возможности, а, следовательно, умственное здоровье. В реальности для полной характеризации человеческих возможностей необходимо значительно больше параметров. Их можно представить в виде списка, а говоря математическим языком, вектора **c** = (c_1,c_2, ..., c_N) в пространстве человеческих возможностей {$\mathbf{P}_N$}, где N - число характеристик или размерность этого пространства. Вектор **c** является неприведенным, т.е. сравнивать его элементы нельзя. Как можно сравнивать скорость бега со временем безошибочной работы? Для того чтоб их можно было сравнивать, необходимо взять относительные величины элементов: $C_i = c_i/\max c_i$, где i = 1, ..., N и $\max c_i$ максимальное по всей человеческой популяции значение характеристики i. Значения $\max c_i$ можно взять, например, из книги Гинесса. Используя вектор **C**, **можно определить здоровье человека, которое будем называть общим,** H как: $H=|\mathbf{C}|/N=\sqrt{(\sum_i (C_i)^2)}$ (1). Предельные значения величины H соответствуют смерти ($H=c_i=0$) или абсолютному здоровью ($H=c_i=1$). Вероятность существования абсолютно здорового человека (H=1) исчезающе мала, потому что он должен сочетать в себе способности чемпиона мира по всем видам спорта, плюс быть умным как Эйнштейн. Удобство величины H состоит в том, что она универсальна, т.е. может быть использована для сравнения здоровья двух совершенно разных людей. При рождении она близка к нулю и с возрастом растет достигая максимума где-то в 30 лет. Общее здоровье напрямую не связано с нормативным и динамическим здоровьем, однако оно зависит от него, ведь мы договорились, что болезнь влияет на возможности человека. Зависит оно также и от того, на какой стадии проводится лечение и проводится ли оно вообще. Если человек занимается профилактикой болезней, а не лечением их, то его значение H будет выше. Еще одна величина, характеризующая особенности физического и умственного состояния человека - это дисперсия: $D=\sqrt{(\sum(1-C_i/H)^2)}/N$ (2). Она отражает его специализированность. Случай D=0 соответствует абсолютно гармонично развитому человеку, а большая величина D может свидетельствовать о глубокой специализации человека, болезни или инвалидности (D~1) в зависимости от величины. Гармоничность еще не значит большого здоровья, а лишь указывает на равномерность всех его возможностей. При этом самым гармоничным является мертвец - все компоненты его вектора возможностей C_i гармонично равны нулю.

Заключение. В настоящем материале было предложено несколько определений понятий болезнь и здоровье. Нормативная и динамическая болезнь определяются как отклонение от нормы и необратимость процессов, разрушающих организм, соответственно. Здоровье определяется как отсутствие болезней (нормативных или динамических), либо как функция от физических и умственных возможностей человека (общее здоровье). Все определения имеют право на жизнь, хоть и имеют свои достоинства и недостатки».

Рассмотрим изложенное с учетом последнего предложения автора в приведенном тексте.

Достоинства. 1. Это одно из малого числа способов для количественной оценки Здоровья среди найденных в литературе и Интернете. Указаны способы использования найденных решений, прокомментированы крайние (предельные) случаи.
2. Несмотря на серьёзность математического вступления, само решение может быть использовано при обычной математической подготовке.
3. Предложены определения понятий "Общее здоровье", "Здоровье", "Нормативная болезнь", "Динамическая болезнь".
Недостатки. 1. В начале статьи говорится о "возможностях человека в смысле силы", далее "При рождении она *(величина Н - общее здоров*ье*)* близка к нулю и с возрастом растет, достигая максимума где-то в 30 лет". Здесь автор попадает в зависимость от выбранного подхода – оценить Здоровье через силу: действительно, физическая сила в среднем достигает наибольшей величины к 25-30 годам, но разве новорожденный не обладает Здоровьем (кроме патологических случаев)? Получается, что человек рождается нездоровым и здоровеет постепенно?
2. Расплывчатость определения: "Нормативная болезнь – отклонение от нормы" при отсутствии определения понятия "Норма". Противоречащее фактам определение "Динамическая болезнь – необратимость процессов, разрушающих организм" – притом что, как показывают многочисленные случаи самоизлечения от тяжелейших недугов (рак в IV стадии, перелом позвоночника), таких необратимых процессов, за исключением старения, нет.
3. Об обоснованности определения "Здоровья, как отсутствия болезней", говорилось выше.
4. "Общее здоровье – функция от физических и умственных возможностей человека" - психические возможности не входят в "Общее здоровье"?
5. Для получения объективного значения величины "Н" нужно охватить максимально возможное количество векторов С, т.е. все достижения во всех видах спорта, все виды рекордных достижений в подъемах в горы и погружениях в морские глубины без кислородных приборов и т.п. Однако эти достижения все время растут – значит ли это, что предыдущие поколения спортсменов – например, греческие олимпийцы – обладали меньшим здоровьем, чем сегодняшние рекордсмены? С полной очевидностью ясно, что рост рекордов обусловлен прогрессом науки и техники: совершенствованием методики тренировок и питания спортсменов (в т.ч. введением в их рацион биологически активных добавок), заменой инвентаря из природных материалов на искусственные (фиберглассовые шесты вместо бамбуковых при прыжках в высоту и т.п.) и другое.
Таким образом, предложенный подход при необъективности определений имеет также и серьезные недостатки в плане его применения.

Неисчерпаемы богатства Интернета! Длительное плавание по его просторам позволяет найти всё: оказалось, что в период 05.09.2005 – 28.04.2007 существовал форум, посвящённый поиску определения понятия "здоровье-болезнь". Ниже приведены только наиболее близко относящиеся к нашей теме выдержки из выступлений участников дискуссии.

Итак, форум "Научное определение понятия "здоровье-болезнь" **[20**. Rambler: MEMBRANA | Здоровье | Научное определение понятия "здоровье-болезнь" – Интернет**]**.

«Ajbolit 5 сентября, пн 2005 г. Тема создана для обсуждения научного подхода к определению понятия "здоровье-болезнь" (©ALM), а также рассмотрения накопления медицинских "фактов" (©ALM) в методологическом аспекте. Каково научное определение здоровья и болезни? Может ли оно существовать и что его существованию мешает?

AlM Алексей Муханкин 6 сентября, вт 2005 г., to Ajbolit

На всё, что Вы здесь понаписали, надо наплевать и забыть. Помнится, мы договаривались обсудить диалектику и возможность её использования для формулировки научного определения понятия "здоровье-болезнь".

Суть метода - учение о границе, проводимой человеком умозрительно для условного разделения окружающего его мира на две половинки. Цель такого условного разделения - возможность выбора действовать так или противоположным образом при попадании в разные половины условно разделённого мира».

К сожалению, автор не приводит в дальнейшем определение понятия Здоровье, созданное с использованием диалектики.

«DoraDarling 6 сентября, вт 2005 г.

можно начать и с популярного: здоровье-состояние человека при котором он не испытывает болезненных ощущений и не является потенциально опасным носителем инфекции, а болезнь-состояние человека при котором из-за неприятных болезненных ощущений нарушен или изменен его обычный ритм жизни».

Как известно, отсутствие болезненных ощущений еще не гарантирует наличие здоровья и при этом можно быть инфицированным, но не быть опасным носителем инфекций.
(На важный аспект в самооценке здоровья указывают авторы **[21**. Е. Вельховер, В Никифоров, Б. Радыш. Локаторы здоровья - М. "Молодая гвардия": 1991**]:**

«Считать себя здоровым и быть здоровым в действительности совсем не одно и то же. В этой связи уместно привести работу американских исследователей Ауди и Данна, обследовавших 4000 здоровых людей. Они установили, что только 10% из них могут быть признаны клинически здоровыми, в то время как 30% явно больны, а 60% имеют скрыто текущие заболевания».

Следующий отсюда вывод – оценивать здоровье нужно регулярно и объективными методами).

«LaQuinta 7 сентября, ср 2005 г. Кто-то из знаменитых писал, что все болезни - это результат приспособления организма к окружающей среде. Из этого я вывожу определение: Здоровье - это оптимальнейшее соответствие организма окр. среде. И из этого же получается, что здоровье - понятие относительное».

"Оптимальнейшее соответствие" – как это рассмотреть, измерить, оценить?

«Mama_Okljo 9 сентября, пт 2005 г ВОЗовское определение здоровья... еще в 1946 году выдумали... "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов"

fargone 10 сентября, сб 2005 г., В возовском определении заложена большая глупость - понятие социального благополучия со здоровьем, конечно, связаны, но не настолько, чтобы делать это одним из трех китов. ..в возовском определении предусматривается, что здоровых людей нет в принципе и не будет, ибо слова "социальное благополучие" не несут никакого прикладного значения.

AlKom Александр Комаров 10 сентября, сб, 2005 г. Определение ВОЗ конъюнктурно изначально. Оно опирается на заданное извне состояние благополучия…. Для обсуждения предлагаю свое определение здоровья (экспромт, однако): Здоровье - состояние организма или сообщества, обеспечивающее поддержание гомеостазиса и адекватность реакций на изменения окружающей среды. Другими словами здоровый - значит уверенный и разумный».

С оценками ВОЗ'овского определения следует полностью согласиться. О содержательности понятий "поддержание гомеостазиса" и "адекватность реакций" в связи с последним определением Здоровья говорилось выше.

«ain 12 сентября, пн 2005 г Сумма всех взаимосвязей организма, при необходимости получить устойчивый (здоровый) и развивающийся организм должна стремиться к нулю. Т.е. на каждый информационный сигнал (в любом виде, химический, физический), как внутри организма, так и снаружи, организм производит равный и адекватный ответ.

AlM Алексей Муханкин 12 сентября, пн 2005 г Медицина сегодня как и каменном веке (как и при шумерах) исповедует и проводит в жизнь в основном симптоматические методы лечения. С этим, в частности, связано разделение врачебной профессии по отдельным медицинским специальностям.

DoctorLector 13 сентября, вт 2005 г. Вот официальные определения: http://www.minzdrav-health.ru/php/content.php?id=216 Здоровье как высшая социально-экономическая ценность – это не только отсутствие болезней, но и благополучие граждан в гармонии с окружающей их физической, социальной, экономической и культурной средой. Здоровье индивида – это динамическое состояние (процесс) сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни.

AlM Алексей Муханкин 13 сентября, вт 2005 г to DoctorLector

А что, "официальные" являются синонимом "правильные", если уж речь зашла о грамматике? Здесь Айболит прав, эти декларативные заявления о здоровье - ни проверить, ни использовать».

AlM подводит справедливый итог приведенным определениям.

«AlM Алексей Муханкин 5 октября, ср 2005 г., 12:20

Где Вы в медицине видели учёных? Поскольку медицина до сих пор остаётся описательной дисциплиной, учёных в медицине Вы не встретите. Предлагаю Вам запомнить тест на учёность. "Если Вы - учёный, предъявите открытую Вами закономерность (открытый Вами закон природы)! И укажите метод мышления, с помощью которого Вы получили свой научный результат!" Держу пари, никто из носителей учёной степени или учёного звания в области медицины этот тест не пройдёт. Зато его легко проходят отдельные представители точных научных дисциплин: Пифагор, Архимед, Ньютон, Д.И.Менделеев и т.д.

Al119 октября, чт 2006 г ALM.

Вот определение понятия "жизнь" по Энгельсу: "Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь, что приводит к разложению белка. И у неорганических тел может происходить подобный обмен веществ… Но разница заключается в том, что в случае неорганических тел обмен веществ разрушает их, в случае же органических тел он является необходимым условием их существования". Диалектика природы. Ф.Энгельс. М. 1975.

Далее понятие "Здоровье": высокая адаптационная способность к колебаниям внешней среды, позволяющая восстанавливать гомеостаз в минимальные сроки при его стандартном нарушении. Отсюда следует определение понятия "Болезнь": низкая адаптационная способность к колебаниям внешней среды, не позволяющая восстанавливать гомеостаз в минимальные сроки при его стандартном нарушении».

Снова знакомые "высокая адаптационная способность", "восстанавливать гомеостаз"; новое "стандартное нарушение" – что это?

«IvG Иван Голованов: Новая теория кровообращения. Система оздоровления "Голованов-Финько". 24 октября, вт 2006 г. Я случайно заглянул на топик и удивлён, что здесь до сих пор не знают, что есть здоровый человек. Здоровый человек - тот, у которого регулярно циркулирует все 100% крови,

а качество крови находится в рамках средневзвешенных здоровых людей. И наоборот. Больной человек - тот, у которого не регулярно циркулирует все 100% крови, образуются застойные зоны, и/или качество крови находится за рамками средневзвешенных здоровых людей».

А если циркулирует 99%, то уже не здоров? А 98%? Как измерить количество циркулирующей крови? "Средневзвешенные здоровые люди" – что это? Быть может, имеются в виду "средневзвешенные параметры крови по представительной выборке здоровых людей"?

«SergeyArchipov. Сергей Архипов 25 октября, ср 2006 г Жизнь есть сгусток энергии, массы, информации, способный к трансформации отдельных форм материи и активно с ними взаимодействующий. Соответственно: здоровье живой системы это состояние полного соответствия ее массы, энергии и информации. Болезнь можно определить как состояние несоответствия массы, энергии и информации живой системы.»

Полное соответствие – чего чему? Массы – энергии, энергии – информации и последней первой? Или всех вместе (как сложить?) чему-то еще?

«AlM Алексей Муханкин . 10 января, ср 2007 г. Ответ на определение **enema** из кн. Васильева и др. "Ресурсы организма…." (*[15], рассмотрено выше – АК).* Подобных фантазий пишет помимо Вас слишком много людей, чтобы я воспринимал их всерьёз. Во-первых, понятие "здоровье-болезнь" относится к целому организму без условного разделения его на уровни: молекулярный, субклеточный, клеточный, тканевой, органный, системный. Вам ни с того-ни с сего понравился клеточный уровень и Вы стали сочинять на его основе понятие "здоровье-болезнь", IvG - система кровообращения. С чьим пристрастием прикажете мне считаться? Поскольку полученные Вами наборы слов даны без указания на метод мышления, с помощью которых и получаются научные выводы, то проверить их на правильность не представляется возможным. Поэтому смело относим их в разряд ахинеи, как и фантазии Вашего предшественника IvG».

Нужно согласиться, понятие "здоровье-болезнь" должно относиться к целому организму.

Отметим также, что в процессе обсуждения отдельные авторы неоднократно обращались к различным определениям понятия "Жизнь", являющимся более общим понятием по отношению к понятию "Здоровье", стараясь вывести частное из общего – то есть, частично и неявно используя системный подход. Мы не комментировали эти определения, но в ходе дальнейшего изложения они будут рассмотрены в более широком круге подобных определений.

Таким образом, заявленные **Ajbolit** цели форума: "Каково научное определение здоровья и болезни? Может ли оно существовать и что его существованию мешает?", на котором дискуссия велась в течение около 1.5 лет, не достигнуты – не получены ни согласованный научный подход к теме, ни определение понятия.

Еще несколько определений с других форумов [**22**. Membrana.ru: Люди. Идеи. Технологии. Здоровье / Стволовые клетки – Интернет. **23**. MedLinks.ru: "Клиника на Алексеевской" – Интернет**]**.

«Ajbolit 30 августа, вт 2005 г. Понятие болезни дано у Адо. Читайте. Самое распространённое определение: "Болезнь - это жизнь, нарушенная в своём течении." *(АК).*

Enema 10 января, ср 2007 г

Я говорю о ЗДОРОВЬЕ. Оказывается, мало, кто задумывается, что это такое! Вот моё определение. Здоровье – это способность и готовность осознанно и независимо поддерживать своё тело в состоянии полного физического совершенства. Это полная невозможность каких-либо болезней и полная ненужность врачей. Активная жизнеспособность организма, как продукт самого человека. …. Здоровье – это ваше личное намерение быть свободным и независимым. Физиологических параметров ЗДОРОВОГО организма медицина не использует и до сих пор даже не пытается установить».

"Готовность и способность поддерживать", "личное намерение" со всей очевидностью еще не означают наличия здоровья. По поводу не использования параметров здорового организма медициной – почему же, использует: например, результаты анализов, аппаратных обследований сопоставляются с соответствующими усредненными показателями по представительной выборке среди здоровых людей.

«Что входит в определение понятия “здоровье ребенка”?

Достижение оптимального уровня физического, нервно-психического и интеллектуального развития; достаточная функциональная и социальная адаптация; высокая степень сопротивляемости».

О содержательности понятий "оптимальный уровень", "адаптация" уже говорилось ранее.

И на этих форумах результат тоже отрицательный.

Определение из Энциклопедии Britannica **[24**. "Conception health": BRITANNICA ONLINE – Интернет**]**.

«health in human beings, the extent of an individual's continuing physical, emotional, mental, and social ability to cope with his environment».

По-видимому, в переводе это определение может звучать так: "ЗДОРОВЬЕ - состояние человека, степень индивидуальной способности к продолжению физической, эмоциональной, умственной и социальной адаптации в окружающей его среде"*(подч.АК)*.

Наиболее удачное из всех, на наш взгляд, определение – логически непротиворечивое, охватывает главные характеристики понятия "Здоровье" – но несистемное. Возможно, оно легло в основу ВОЗ'овского определения, но со значительным ухудшением результата.

О психическом здоровье **[25**. Психическое Здоровье. Ирландия. www.womens-fitness.org – Интернет**]**:

«**Психическое здоровье – определение.** Психическим здоровьем является равновесие между всеми аспектами жизни - социальным, физическим, духовным и эмоциональным».

"Равновесие" – как его "засечь", уловить или отметить, что оно на нужном уровне?

Завершая обзор, заметим, что обобщенное, но несистемное определение "Понятия Здоровье" может быть получено уже на этом этапе. Для этого используются общие понятия, упоминаемые в разных источниках (подчеркнуто штрих-пунктиром) и "Спираль сходимости понятий" А. Бахмутского **[26**. Бахмутский А. Принципы управления. Детерминант понятия "управление системами": Вестник, т. IX, стр.4 – Хайфа: 2006**]**. Опуская промежуточные результаты прохождения спирали, приведем –

ОБЩЕЕ НЕСИСТЕМНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ "ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕ"

(ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ):

ГАРМОНИЧНОЕ И СТАБИЛЬНОЕ ОТПРАВЛЕНИЕ ЖИВЫМ СУЩЕСТВОМ ВСЕХ ЕГО ЖИЗНЕННЫХ ФУНКЦИЙ ВО ВСЕЙ ПОЛНОТЕ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ.

"Гармоничное" является обобщенным понятием для "равновесия и согласия" (Алкмеон Кротонский), "нормальное протекание физиологических и биологических процессов" (Калью), синонимом для "гармоничная в отношении как ощущений, так и отправлений жизнедеятельность" (Ганнеман).

"Стабильное" это неизменность гармоничного отправления всех функций во всей полноте их проявления на протяжении достаточного периода времени; находится в соответствии со "способностью к продолжению" (Britannica), и противопоставлении (антитезис) с "жизнь, нарушенная в своём течении" (Адо).

Здесь имеется некоторая неопределенность с "достаточностью", которая может быть частично снята периодом стабильности – чем он продолжительнее, тем увереннее можно говорить как о наличии Здоровья за прошедшее время, так и о бóльших гарантиях его сохранения в ближайшем будущем (исключая, конечно, несчастья, катастрофы, эпидемии и т.п.).

"Всех его жизненных функций" – подразумевается отсутствие отступлений от всего комплекса функций, предусмотренных программой развития живого существа.

"Во всей полноте их проявления": т.е. без малейшего ущемления любой функции живого существа, что соответствует упоминавшемуся "нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия здоровье" (Кузнецова, Павлова).

Таким образом, полученное определение отвечает основным представлениям о "Здоровье" среди медиков от V века до н.э. и до наших дней – что может свидетельствовать о его обоснованности. Вместе с тем, это определение имеет те же недостатки, что вышеприведенные: не наглядность "гармоничного" и "стабильного", необъятность "всех жизненных функций", неопределенность "всей полноты проявления", невозможность измерения указанных категорий.

Главным же недостатком является несистемность, т.е. отсутствие связей как с более общими понятиями для понятия "Здоровье", так и с подпонятиями-составляющими этого термина.

Возвращаясь к итогам рассмотрения обзора источников по определению понятия "Здоровье" следует попытаться **определить причины**, не позволившие получить искомый результат.

По нашему мнению, отсутствие успеха в поиске взаимоприемлемого определения понятия "Здоровье" было предопределено:

1. Несовпадением исходных позиций участников обсуждения – то есть, отсутствием согласованной базы исходных общих понятий, отсутствием для этих понятий "указаний границ применимости" (А. Бахмутский).
2. Вытекающим из п. 1 смешением или подменой при обсуждении различных смысловых категорий – "Понятие Здоровье" и "Здоровье" – без указания на то, что имеется в виду в каждом рассматриваемом случае.
3. Попытками получить определение для понятия, как входящего в ряд других понятий, так и содержащего другие понятия, изолированно от первых и последних.

Этот итог выявляет необходимость разработки **"Методики системной формулировки понятий"**, использование которой позволит гарантировать получение результатов, приемлемых для широкого круга участников обсуждения проблемы; несогласные, конечно, будут, но с ними можно будет дискутировать с общих для всех позиций. Указанная Методика в завершённом виде приводится ниже.

4. Методика системной формулировки понятий (МСФП).

Для получения однозначных результатов в процессе системного создания понятий, МСФП подразделяется на этапы:

Этап 1. Формулировка требований к искомому определению понятия (для конкретизации разговора – "что ищем?" и получения адекватного предмету обсуждения ответа на этот вопрос).

Этап 2. Системность и завершенность в построении всего смыслового ряда понятий в восходящем порядке – от искомого до наиболее общего, в котором каждое последующее понятие включает в себя все предыдущие (или наоборот, от наиболее общего к искомому).

Этап 3. Универсальность – применимость ко всем элементам смыслового ряда понятий (в контексте статьи – ко всем живым существам пяти биологических царств, включая человека).
Этап 4. Применение методологии А. Бахмутского [26, стр. 3. Бахмутский А. Принципы управления. Детерминант понятия “управление системами”. Вестник ДУ, т. IX – Хайфа: 2006]: "…взамен формирования универсальных описаний строятся детерминанты определения понятий …, без чего … невозможно превратить Знания в систему".
Этап 5. Верификация, проверка полученных результатов на соответствие требованиям.

При достижении удовлетворительных ответов по этапу 5, результаты принимаются к последующему использованию.

Если это использование приводит к тупиковым, противоречивым или некорректным результатам, то осуществляется новый цикл с уточнением требований, содержаний этапов и их повторным прохождением.

5. Применение МСФП для получения системных определений понятия "Жизнь", терминов "Здоровье" и "Понятие Здоровье".

Этап 1. Требования.
А. Построить детерминанты определений для понятия "Жизнь", терминов "Здоровье" и "Понятие Здоровье", а также сопутствующих понятий, позволяющих раскрыть содержание этих детерминантов.
Б. Построение детерминантов вести в связи со всеми более общими понятиями, включающих в себя эти термины и относящихся к области построения, а также со всеми входящими в указанные детерминанты подпонятиями.
В. Получить описания в общеупотребительных терминах и в количественных показателях.
Этапы 2, 3. Построение системного смыслового ряда универсальных понятий, относящихся к понятию "Здоровье".
Представим этот ряд в порядке возрастания общности:

Здоровье – Живое существо – Живая сущность – Сущность.

Этап 4. Опишем детерминанты перечисленных понятий в обратной последовательности, от общего к частному.
4.1. **"Сущность":** любой мысленный образ материального образования или абстрактного понятия, о котором Человек может составить себе представление в виде набора определенных – общеупотребительных или заданных определениями – понятий.
4.2. **"Живая Сущность"** (в условиях планеты Земля): ***Категории***, осуществляющие процессы ***Развития*** в пределах своих жизненных циклов.

Категории:
А. Земля *. Элементы Земли, определяющие Развитие других Живых Сущностей – кора со всем набором составляющих ее элементов и всеми водными ресурсами, атмосфера, биогеоценозы.
* В последнее время рассмотрение Земли, как эволюционирующего, развивающегося образования, наделенного Разумом, находит все больше сторонников [**9**.Плыкин В. Д. След на воде – Интернет, стр. 5], [**27**. Ровинский Р. Развивающаяся Вселенная. Изд.2-е., 2001., стр. 121], [**28**. Прейгерман Л. Естественный отбор или программное развитие? Вестник, т. XI, 2007, стр. 9].
Б. Биогеоценозы, элементы категории "Земля" – находящиеся в динамическом равновесии природные комплексы, состоящие из участков коры с прилегающими водными ресурсами, атмосферы и ***Живых существ***.

Развитие**: ***полная реализация жизненного цикла***, ***разворачивание Живой сущностью в пространстве и времени этого цикла*** – заданного общими природными процессами Вселенной или частными видами этих процессов, представленных наборами генетических программ – от появления (зарождения) до прекращения существования в виде Живой сущности.

Метацель **Развития** для **Живых существ:** совершенствование в процессе реализации жизненных циклов адаптивных возможностей индивидов для сохранения видов.
** Термин "**Развитие**" в приведенном значении введен с заглавной буквы для его отделения от общеупотребительного термина "развитие", означающего рост из исходной точки (положения, стадии, момента) до высшей точки (положения, стадии, момента).
В [**29**. Mail.ru, Рассылки от Андрея Яшурина – Интернет: 20.07.08], приводится выражение Уоллеса Уолтса: *"Развитие - цель любой жизни. Все живое обладает неотъемлемым правом развиваться настолько, насколько способно*". Однако, помимо *права*, не менее, если не более, важна *возможность* развиваться – об этой, второй стороне развития говорится ниже. Кроме того, в контексте нашего изложения **Развитие** – это одна из основных составных частей **Живой сущности**, а не её внешняя цель.

Полная реализация жизненного цикла: предусмотренный природными процессами или генетической программой процесс последовательных изменений в ***нормальном*** состоянии Живой сущности.

"Нормальное состояние. Норма":
- свободный, стабильно протекающий процесс Развития Живой сущности, обладающей ***Здоровьем;***
- не ограничиваемая внутренними и внешними причинами *возможность* Развития**.**

4.3. **"Живые существа"** – представители всех 5 биологических царств на Земле (археобактерии, бактерии, грибы, растения, животные и представители вида "Человек").

4.4. **"Здоровье"** – атрибутный и неотъемлемый компонент **Живой сущности**, характеризующий ее *способность* к **Развитию**.

Содержание "Здоровья", его признаки: то, что дает возможность отделить здоровую Живую сущность – находящуюся в состоянии Нормы – от нездоровой путем ***Оценки Здоровья***.

Оценка "Здоровья" – это приемы, позволяющие:

А. Дать исчерпывающее и однозначное описание "Содержания Здоровья" Живой сущности в общеупотребительных терминах.

Б. Измерить и выразить "Содержание **Здоровья**" **Живой сущности** в количественных показателях.

Этап 5. Верификация.

По этапу 1. А. Построены указанные детерминанты, включая детерминанты вспомогательных понятий.

Б. Построение выполнено в связи со всеми общими понятиями, относящимися к области построения, и входящими в детерминанты подпонятиями.

В. Получены описания в общеупотребительных терминах. Выражения для количественных показателей будут приведены ниже.

По этапу 2. Смысловой ряд понятий описан системно в восходящем порядке.

По этапу 3. Определения применимы ко всем элементам смыслового ряда.

По этапу 4. Построены детерминанты определения понятий.

Итоги "внутренней" верификации можно признать удовлетворительными.

Решающая, "внешняя" верификация должна происходить в процессе обсуждения и критики предложенного.

Теперь, опираясь на представленные выше детерминанты и выражения, можно дать определения для понятия "Жизнь", терминов "Здоровье" и "Понятие Здоровье", понятия "Здоровый человек".

Перед формулировкой определения понятия "Жизнь" необходимо предварительное обращение к имеющимся определениям – для исключения дублирования или нарушения принципа Оккама (в логике – принцип достаточного основания **[30**. Википедия. Статьи: "Бритва (лезвие) Оккама", "Жизнь" – Интернет**]**).

Ниже приведены подборки определений понятий **"Жизнь (значения)"** и **"Жизнь (определения)"**, почерпнутые из Википедии (указанные подборки, с целью экономии места, несколько сжаты – удалены пропуски строк, исключены некоторые повторы и места, не влияющие на понимание текста).

«Жизнь (значения).

Жизнь – многозначное понятие, используемое в различных контекстах, а именно:

- жизнь биологическая, как особое состояние материи;
- жизнь, как время биологического существования индивида в виде единого целого (см. смерть);
- жизнь (юриспруденция и право) в социально-политическом смысле, например, *страхование жизни*;
- жизнь (жизнеспособность), как метафора, например, *жизнеспособная идея, живая вода.*

Жизнь (определения).

Биологическая жизнь – это особое состояние материи, отличающее биологические организмы от неорганических объектов, т.е. неживых, мертвых организмов, достигаемое за счет следующих процессов: поведение – метаболизм – рост – размножение – развитие – гомеостаз.

Попытки определить принципиальные различия живого и неживого делаются достаточно давно. …

Одно из направлений заключается в рассмотрении границ жизни: феноменов рождения и смерти. Согласно логике … метафизика М. Ф. К. Биша, *жизнь понимается как совокупность явлений, сопротивляющихся смерти.* Аналогично описывает феномен жизни его оппонент, материалист- диалектик Ф. Энгельс: *«Жизнь есть способ существования белковых тел…»*. Ему же принадлежит цитата: *"Жить – значит умирать".*

Оба оппонента мыслили о единственной известной тогда белковой форме жизни и определяли её по отношению к её же противоположности — смерти, используя классическое предметное мышление и бинарную логику. В современной литературе понятие "**жизнь"** может трактоваться как с классической философско-биологической точки зрения, так и с позиции теории информации, кибернетики, топологии, химии, физики сложных систем, религии.

Перечень определений *(приведен перечень, сами определения не приводятся – А К.)*

1. Биологическая жизнь. Проблематика.

2. Различные определения биологического понятия жизни.

А. Классическая философско-биологическая точка зрения.

1. Естественно-научное определение. *2. Универсальная религиозная модель.*

3 Философская модель. *4. Химико-физическая модель.*

Б. Информационное моделирование.

5. Химико-волновая модель. *6. Кибернетическая модель.*

7. Энтропийно-эволюционная модель. *8. Термодинамическая модель.*

9. Технологическое определение: Жизнь биологическая — это комплексный процесс, ключевой частью которого является реакция матричного синтеза (синтез белка) …

В. Другие определения.

3. Критика определений жизни, приведенных в статье. *Для каждого из 9 определений приводятся примеры, раскрывающие их неполноту. Например, для №9:* "Определение касается только белко-

вых форм жизни. Под определение подходит процесс искусственного синтеза белка в лабораторных условиях из неживых компонентов".

Вывод. Ни одно из приведенных выше определений не является универсальным для всех возможных ситуаций и задач, стоящих перед читателем определения жизни как явления реальности. Каждая из приведенных моделей имеет свои недостатки, но имеет и плюсы. Читатель должен сам выбирать, исходя из своей конкретной ситуации, какая модель его устроит по точности и удобству описания.

Читатель также волен и сам создать свою референцию понятия "ЖИЗНЬ", если ни одно из найденных в литературе не отвечает его конкретным требованиям, и если это не будет сопровождаться непременным требованием для всех его читателей отказа от использования в иных ситуациях иных моделей. Попытка найти и использовать одну и ту же референцию для всех случаев жизни - безуспешна, поскольку в реальном мире не существует единственно верного языка, которым могли бы овладеть все люди. Следовательно, не существует и изложенной на нем единственно верной абсолютной истины.

4. О возможных причинах сложности определения жизни. Некоторые причины трудности определения понятия "жизнь" могут заключаться в том, что данное понятие не является организованным по своей природе, будучи лишь хаотичным набором разрозненных ассоциаций. … причина трудности определения понятия жизни может состоять вовсе не в том, что это понятие является невероятно сложным для человеческого умопостижения, а в том, что оно вообще не существует в качестве понятия.

Все представленные выше попытки определения жизни - не более чем попытки придумать формулировку, не противоречащую стихийно выработавшимся бессистемным убеждениям человека».

Некоторые тезисы п. 4 представляются недостаточно обоснованными:

а. об отсутствии единственного верного языка – "… в реальном мире не существует единственно верного языка, которым могли бы овладеть все люди" – такой язык существует, это английский язык, которым овладели сотни миллионов пользователей ПК во всем мире, и этот процесс носит нарастающий лавинообразный характер. По-видимому, таким языком может быть любой развитый язык, охватывающий многообразие жизни во всех ее известных проявлениях, при условии жизненно важной необходимости его освоения для многих людей-носителей других языков;

б. о "неорганизованности" понятия Жизнь, "будучи лишь хаотичным набором разрозненных ассоциаций", "оно вообще не существует в качестве понятия" – "понятие Жизнь" существует, поскольку существует сама Жизнь, для которой и создано это понятие, и при системном рассмотрении является организованным, поскольку относится к организованным объектам - системам.

Нижеприведенная трактовка не является определением, она относится к позитивным утверждениям, направленным на изменение оценки текущего момента – для открытия новых перспектив: "Брэд Дженсен: **Жизнь есть возможность измениться**". **[31**. Рассылки от Андрея Яшурина: Mail.ru. – Интернет: 15.10.08**].** Здесь автор показывает возможность ментального воздействия на оценку ситуации. В нашей трактовке изменения являются сущностью Жизни и следствием процесса Развития.

Данное определение жизни дано известным исследователем свойств воды М. Эмото: "**Движение, изменение, течение - это и есть жизнь**". **[32.** Масару Эмото. Послания воды. Тайные коды кристаллов льда: www.koob.ru - Интернет**]**. Это определение, в свете рассмотренных выше, отражает лишь одну из многих сторон, присущих понятию "Жизнь".

Следующее высказывание принадлежит А. Гольдбергу: жизнь это "**материя, имеющая ИТП и осуществляющая обмен сигналами**" (ИТП – интеллектуальный творческий процесс, свойство, по А. Гольдбергу, присущее всей природе, человеку и обществу). **[33**. А. Гольдберг. Творчество природы, интеллекта, общества - Тель-Авив: 2006, стр. 127**].** Приведенное определение несистемно, и, поэтому, не выявляет такие фундаментальные свойства Жизни, как цикличность и Развитие.

Таким образом, ни одно из рассмотренных определений не рассматривает понятие "Жизнь" системно, не охватывает это понятие во взаимосвязях со всеми составляющими элементами над- и подсистем.

Предлагаемые ниже определения понятия "Жизнь" относятся к формам движения материи, осуществляющим программные циклы развития, и имеют следующие отличия от вышерассмотренных:

- являются системными – рассматривают "Жизнь", как базовый элемент "Живых сущностей" – систем, встроенных в иерархическую последовательность над- и подсистем (применительно к "Человеку" описание этих систем приведено в начале статьи, рис. 1);
- включают в себя как органически-неорганические формы Жизни (Земля), так и органически-биологические (5 биологических царств);

Содержание нижеприведенных понятий раскрывается с помощью ранее сформулированных системных детерминантов, находящихся во взаимосвязях со всеми понятиями в последовательностях над- и подсистем.

5.1. Общее определения понятия "Жизнь" для Живых сущностей.

Жизнь – это Развитие Живых сущностей,
или – реализация Живыми сущностями

программных процессов их Развития.

5.2 Общее определение понятия "Жизнь" для Живых существ.

Жизнь – это Развитие Живых существ, включающее: обмен веществ* (внутренний и с внешней средой), коммуникативность и воспроизведение***.**

* сопровождается обменом энергией.
** обмен сигналами (биоэнергетическими, электромагнитными, оптическими, химическими, акустическими, визуальными, тактильными).
*** за исключением искусственных межвидовых скрещиваний (например, мул), специального селекционного отбора (например, безкосточковые плоды).

К достоинствам приведенных определений можно отнести:

а. базирование на фундаментальном принципе Вселенной – цикличности.

б. они могут быть распространены как на известные белковые формы Жизни, в том числе и искусственно созданные * **[34.** Новости медицины. Раздел: Генетика. MedLinks.ru. 17-02-2009 – Интернет**]**, так и на гипотетические неорганические формы Жизни с программными циклами Развития (Космос – возможность существования других форм Жизни, отличных от известных, показана в исследовании американского физика Ф. Адамса ** **[35**. Р. Нудельман. "Загадка Златовласки" - Газета Вести, приложение "Окна":02.08.2008**].**

в. в силу "свернутости" универсальных понятий отсутствует подробное перечисление всех входящих в него компонент – как это имеет место, например, в [**1.** "Терминология теории систем" – Интернет], где дано 6-членное определение биосистем "D6".

* О создании первой искусственной ДНК, способной к самовоспроизводству и продолжающей эволюционировать (часть ее кода состоит из вновь созданных химических элементов, не встречающихся в аналогичных структурах существующих биологических организмов), сообщили учёные Эволюционного центра в штате Флорида, США.

** Фрэд Адамс, университет г. Энн-Арбор, штат Мичиган. Антропный принцип ранее проверялся при изменении 1-й физической константы, но Адамс решил, что проверять нужно все. Основой возникновения жизни является появление звёзд. Принципиально важными для существования звезды являются 3 константы: гравитационная постоянная (коэффициент в формуле закона всемирной гравитации Ньютона), постоянная тонкой структуры "альфа" (отражает взаимодействие энергии и вещества), и константа, отражающая энергетические характеристики атомов, участвующих в ядерных реакциях. Для каждой постоянной были заданы возможные интервалы значений и построены модели Мультиверсов – Вселенных, в каждой из которых значения этих констант различались. В полученных рядах Вселенных каждая 4-я (!) допускала возможность самозарождения звёзд при диапазонах изменений констант на 2 порядка. "Химия" жизни, в конечном счёте, определяется константой "альфа" и её варьирование приводит к другим формам жизни.

Среди недостатков следует отметить:

- ограничение областью Живых сущностей, осуществляющих программные циклы Развития; это оставляет вне рассмотрения другие формы Жизни, использующие иные принципы существования, или созданные на другой основе – например, сущности, создаваемые на основе Систем Творческого Искусственного Интеллекта **[33**. А. Гольдберг. Творчество природы, интеллекта, общества - Тель-Авив: 2006**].**

Далее приведём определения, относящиеся к "Здоровью" и к "Здоровому человеку".

5.3. Общие определения термина "Здоровье".

А. Здоровье – это потенциал Развития Живой сущности (существа).

Б. Здоровье – это неотъемлемая компонента Живой сущности (существа), характеризующая её (его) способность к Развитию.

(повторение приведенного ранее определения – п. 2, этап 4, п.4).

5.4. Общее определение термина "Понятие Здоровье".

„Понятие Здоровье" это Нормальное состояние Живой сущности (существа).

(используется вышеописанный детерминант "Нормальное состояние" – п. 2, этап 4, п. 2).

5.5. Определение понятия "Здоровый человек".

("Содержание Здоровья", "Оценка Здоровья" в общеупотребительных терминах).

Рассматривая систему "Человек", в первом приближении можно выделить два основных парных наблюдаемых уровня, характеризующих его Здоровье: внешний и внутренний.

В свою очередь, эти уровни включают в себя:

- внешний: показатели психического здоровья, здоровья духа, физического здоровья;
- внутренний: показатели уровней болевых сигналов, отклонений в функционировании организма, испытываемых (в отсутствии сильных раздражителей) ощущений.

Понятие "Здоровый человек" это:

1. По внешним признакам.

А. Показатели психического здоровья* (степень выражения показателя определяется типом нервной системы):

- отзывчивость и доброжелательность, терпимость и самокритичность, отсутствие обидчивости и злопамятства.

(* В **[31**. Mail.ru, Рассылки от Андрея Яшурина. – Интернет: 14.06.08**]** приводится выражение Джона М. Темплтона: *"Мера душевного здоровья – это готовность во всем находить хорошее"*).

Б. Показатели здоровья духа (степень выражения – так же, как и в п. А):

- оптимистичность и жизнерадостность,
твердость и настойчивость в достижении цели.

В. Показатели физического здоровья (обобщенные**):

- активность и энергичность, выносливость и неутомимость, устойчивость к возбудителям инфекций;
- отличное состояние органов чувств (зрение, слух, обоняние и т.п.)
- непрерывный (6 – 7 часов) глубокий сон, легкое пробуждение с ощущением чувства бодрости и свежести во всем теле.

(** частные проявления физического здоровья – аппетит, регулярные физиологические отправления и др. интегрируются в приведенных обобщенных показателях).

2. По внутреннему состоянию.

А. Отсутствие болевых сигналов со стороны внешних и внутренних органов и систем.

Б. Отсутствие отклонений в функционировании организма – результаты анализов:
"все показатели в пределах нормы".
(здесь слово "норма" применено в контексте медицинских анализов).

В. Ощущения: превалирование чувства радости, желание постоянно двигаться – "состояние детства" (без впадения в него!).

ПОЛНОЕ СООТВЕТСТВИЕ КОНКРЕТНОГО ИНДИВИДУУМА ВСЕМ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ ПРИЗНАКАМ НА МОМЕНТ ИХ УСТАНОВЛЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОНЯТИЕ " ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК".

Подводя итог Части 1, отметим выполнение первых 4-х пунктов, указанных в Целях работы.