

RU

Фреймовое моделирование предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в арабском медиадискурсе

Кодзова З. Н.

Аннотация. Данная работа представляет собой изучение содержания предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в арабском языковом сознании посредством применения методов фреймового, концептуального и контекстуального анализа лексики рассматриваемой предметной области. Исследуется коллективное, культурно и национально обусловленное осмысление данной предметной области. Цель статьи заключается в построении фреймовой модели предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в арабоязычном медиадискурсе. Выделяются и анализируются фреймы, субфреймы и слоты, которые раскрывают содержание и структуру лексики предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (الصحية الحياة نمط) в исследуемой картине мира, а также особенности вербализации в арабоязычном медиадискурсе. Научная новизна работы заключается в том, что в статье впервые в результате фреймового анализа категоризируется и параметризуется предметная область ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в медийных текстах в арабской лингвокультуре. В результате исследования выявлены объективные сущностные признаки предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ на семантическом уровне, классифицированы ее ядерные и периферийные признаки, представлено описание опыта моделирования предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ с помощью фреймовой структуры.

EN

Frame modeling of the HEALTHY LIFESTYLE domain in the Arabic media discourse

Kodzova Z. N.

Abstract. The work studies the content of the HEALTHY LIFESTYLE domain in the Arabic linguistic consciousness through the use of methods of frame, conceptual and contextual analysis of the vocabulary belonging to the domain under consideration. The collective, culturally and nationally conditioned understanding of this domain is examined. The aim of the paper is to build a frame model of the HEALTHY LIFESTYLE domain in the Arabic-language media discourse. Frames, subframes and slots revealing the content and structure of the vocabulary of the HEALTHY LIFESTYLE domain (الصحية الحياة نمط) in the studied worldview, as well as the features of its verbalization in the Arabic-language media discourse are identified and analyzed. The paper is novel in that it is the first to categorize and parameterize the HEALTHY LIFESTYLE domain in media texts in Arabic linguoculture based on frame analysis. As a result, the research revealed the objective essential features of the HEALTHY LIFESTYLE domain at the semantic level, classified its nuclear and peripheral features and provided a description of the experience of modeling the HEALTHY LIFESTYLE domain using frame structure.

Введение

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом мирового сообщества к формированию принципов здорового образа жизни в медийных текстах. В связи с этим особую значимость представляет изучение и описание особенностей формирования и функционирования лексики предметной сферы ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в современном арабоязычном медиадискурсе с позиций когнитивного подхода, а именно с позиций фреймовой семантики.

Настоящее исследование посвящено изучению предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в арабском языке.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

– выбрать из публикаций онлайн-изданий арабских СМИ лексические единицы, вербализующие здоровый образ жизни в обществе;

- представить предметную область ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (نمط الحياة الصحية) в виде фреймовой модели;
- выявить и описать субфреймы и слоты в структуре фрейма ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

- метод фреймового анализа;
- метод концептуального анализа;
- метод контекстуального анализа.

Материалом исследования послужили ведущие арабские интернет-издания, освещающие вопросы здорового образа жизни.

В качестве теоретической базы послужили работы ученых в области когнитивных исследований языка (Болдырев, 2001; Карасик, 2004; Попова, Стернин, 2007; Хахалова, 2021; Корниенко, 2019), в области теории фреймов (Минский, 1979), в области медиадискурса (Добросклонская, 2006; Желтухина, 2014; Шевякина, 2020), а также работы, где освещались понятия «здоровье» или «здоровый образ жизни» в различных лингвокультурах (Петкау, 2015; Туленинова, 2008; Бацуева, 2005; Усачева, 2002; Королькова, 2022; Машлыкина, Сидорова, 2023).

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования его результатов при разработке лекционных курсов по когнитивной лингвистике, общему языкознанию, лингвокультурологии, лексикологии, межкультурной коммуникации, теории и стилистике текста, а также в практике преподавания иностранных языков.

Обсуждение и результаты

Проблема приобщения человека к здоровому образу жизни волновала людей с незапамятных времен, однако, когда в условиях современных реалий общество столкнулось с ростом числа заболеваний, неблагоприятной экологической обстановкой, ухудшением качества продуктов питания и питьевой воды, эта проблема приобрела еще большую актуальность. Вследствие неправильного образа жизни приобретаются такие заболевания, которые ежегодно уносят жизни сотен тысяч людей. Наибольшую угрозу для здоровья представляют такие факторы риска появления заболевания у человека, как гиподинамия, нарушения режима сна и отдыха, неправильное питание, высокий уровень холестерина, курение, алкоголь и другие вредные привычки. Самым действенным способом элиминации данных факторов риска представляется соблюдение принципов здорового образа жизни. Как указано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, не только отсутствие болезни (Устав ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>).

Фрейм, выступая как инструмент упорядочения лексики, позволяет представить предметную сферу ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в определенной иерархической структуре, в рамках которой выделяются субфреймы и слоты. Применение фреймовой модели направлено на систематизацию и структурирование лексических единиц, относящихся к тому или иному слоту, а презентация тематического блока в схематичном виде демонстрирует релевантность лексических единиц фреймовой модели.

Фрейм в качестве одного из базисных понятий когнитивной лингвистики впервые был введен Марвином Минским в книге «Фреймы для представления знаний». Автор в данной работе определил фрейм как структурное представление стереотипной ситуации. Далее в книге проясняется, что когда человек пытается познать новую для себя ситуацию или взглянуть по-новому на некоторые уже привычные вещи, то он выбирает из своей памяти определенную структуру данных (называемую фреймом) с таким расчетом, чтобы путем изменения в ней отдельных составляющих деталей была возможность сделать ее пригодной для понимания более широкого класса явлений или процессов (Минский, 1979, с. 72). Применение фреймовой модели в значительной мере фасилитирует задачу анализа языкового материала, поскольку она предоставляет возможность структурировать и детальнее изучить отдельные лексические единицы, репрезентирующие тот или иной слот, являющийся составной частью фреймовой модели.

Наряду с фреймовым анализом не меньшей значимостью в контексте концептуального исследования обладает и контекстуальный анализ. Медиадискурс отражает лингвистическую картину представленного общества и демонстрирует его идеологию и систему аксиологических ориентиров. Рассмотренные нами в ходе исследования арабоязычные медиатексты позволяют дать достаточно в полной мере представление о вербальной репрезентации лексики предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ и ее семантических характеристиках. Определяющую роль посредника в этом процессе играют средства массовой информации, способствующие популяризации научных знаний, направленных на расширение кругозора по формированию здорового образа жизни и оказывающих воздействие на массового адресата.

Анализ эмпирического материала, представленный в рамках арабоязычного дискурса, позволил нам идентифицировать наиболее значимые смыслы, входящие в предметную область (نمط الحياة الصحية). К основным компонентам, составляющим понятие ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (الصحية نمط الحياة), в арабской лингвокультуре можно отнести следующие.

Субфрейм 1. Рациональное сбалансированное питание (الغذاء المتوازن الصحي): соблюдение здоровой диеты (زيادة تناول نظامًا غذائيًا صحيًا), прием завтрака (الإفطار تناول وجبة), увеличение потребления цельнозерновых продуктов (زيادة تقليل تناول), уменьшение потребления переработанных, рафинированных и готовых продуктов (زيادة استهلاك الحبوب الكاملة استهلاك الحبوب), увеличение потребления продуктов, богатых клетчаткой (زيادة استهلاك الأطعمة الغنية)

избегание употребления продуктов, содержащих трансжиры (المهدرجة الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون), безглютеновая диета (النظام الغذائي الخالي من الجلوتين) и др.

Слоты: питательные вещества (المغذيات), пищевые волокна (الألياف الغذائية), дефицит калорий (عجز في السعرات الحرارية), пищевая биохимия (الكيمياء الحيوية الغذائية), цельнозерновые продукты (الحبوب الكاملة), пищевые добавки (المكملات الغذائية), натуральные сахара (السكريات الطبيعية), углеводы (الكربوهيدرات), белки (البروتينات), жиры (الدهون), витамины (الفيتامينات), минералы (المعادن), калории (السعرات الحرارية) и др.

Известно, что для нормального функционирования органов и систем человека и его общего хорошего самочувствия необходимо рационально и сбалансированно питаться, а несбалансированное питание является одной из важнейших причин многих болезней.

ساعد التنوع في الأطعمة على تلبية احتياجات الفرد من المغذيات وتشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الفيتامينات والمعادن و الماء لإنتاج الطاقة والنمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم

(Здоровый образ жизни). URL: <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Pages/HealthyEatingHabits.aspx>. / Разнообразие пищевых продуктов помогает удовлетворить потребности человека в питательных веществах, включая углеводы, белки, жиры, витамины, минералы и воду для производства энергии, роста, восстановления поврежденных тканей и регуляции биохимических реакций в организме (здесь и далее – перевод автора статьи. – З. К.). Также специалисты по рациональному питанию рекомендуют воздерживаться от употребления в пищу продуктов питания с высоким содержанием жиров, углеводов, сахара, поскольку злоупотребление ими может привести к серьезным заболеваниям.

يوصى بصفة عامة بالتقليل من الأغذية والمشروبات المحتوية على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر أو الملح لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام. كما ان نوعا واحدا من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة لذلك لابد من التنوع في الأطعمة

(Здоровый образ жизни). URL: <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Pages/HealthyEatingHabits.aspx>. / Рекомендуется уменьшить потребление продуктов и напитков с высоким содержанием калорий, жиров, сахара или соли, чтобы снизить риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа, болезни сердца, некоторые виды рака и остеопороз. Также необходимо разнообразить свой рацион, поскольку однообразная еда не обеспечивает организм необходимой питательной ценностью.

Субфрейм 2. Физическая активность и спорт (النشاط البدني و الرياضة): ежедневная физическая активность (الحفاظ على وزن صحي) и др.

Слоты: дыхательные упражнения (تمارين التنفس), сжигание калорий (حرارية تحرق سعرات), аэробная нагрузка (النشاط الهوائي), укрепление мышц (تقوية العضلات), укрепление костей (تقوية العظام), кардио-упражнения (تمارين الكارديو), ежедневный велоспорт (ركوب الدراجات كل يوم), ходьба (المشي), плавание (السباحة) и др.

Для поддержания хорошей физической формы и общего оздоровительного действия на организм человеку требуется заниматься спортом. Отсутствие физической нагрузки или пониженная физическая активность является одним из основных факторов риска, провоцирующим развитие заболеваний всех систем и органов, но в первую очередь сердца, сосудов и опорно-двигательного аппарата. Как известно, гиподинамия часто сопровождается ожирением. Это связывают прежде всего с растущей калорийностью пищи, низкой физической активностью, преваляцией офисной работы, автоматизацией физического труда современного человека. Все эти факторы, безусловно, вносят свой вклад в непреклонный рост доли населения, страдающего избыточным весом или ожирением. Согласно данным, опубликованным в журнале Forbes Middle East, самое большое количество арабов, страдающих от избыточного веса, проживает на территории Кувейта, Иордании, Саудовской Аравии, Катара, Ливии, Египта, Ливана, Объединенных Арабских Эмиратов, Омана, Бахрейна, Ирака.

ممارسة الرياضة تعتبر من الركائز الأساسية في أسلوب الحياة الصحي حيث أن أسلوب الحياة الصحي يعتمد بشكل أساسي على 3 ركائز: 1- تناول طعام صحي، 2- نوم كافي وجيد، 3- وممارسة الرياضة المناسبة لك. ليس من الضروري ممارسة الرياضة العنيفة، ولكن ممارسة أنشطة مثل الحركة أثناء رياضة المشي أو الركض تخصص الهدف. حيث ترفع الرياضة من معدلات الحرق وتمنع تراكم الدهون في الجسم، وتساعد على تقوية مناعة جسم الإنسان ضد الأمراض.

(Почему сложно придерживаться здорового образа жизни (لماذا يصعب الالتزام بصحة جيدة؟). URL: <https://www.aljazeera.net/lifestyle/2021/11/9/لماذا-يصعب-الالتزام-بصحة-جيدة>). URL: <https://www.aljazeera.net/lifestyle/2021/11/9/لماذا-يصعب-الالتزام-بصحة-جيدة>. / Занятия спортом являются одним из основных принципов здорового образа жизни. Здоровый образ жизни строится в основном на 3 столпах: 1-й – употребление здоровой пищи, 2-й – достаточное количество времени для здорового сна, 3-й – упражнения, подходящие для вас. Не обязательно заниматься тяжелыми видами спорта, но выполнение таких физических упражнений, как ходьба или бег трусцой, приводит вас к цели, поскольку упражнения увеличивают скорость сжигания жира и предотвращают накопление жира в организме, а также помогают укрепить иммунитет и предотвращают возникновение заболеваний.

أسلوب الحياة الصحي يقوم على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية بانتظام؛ حيث تحافظ الحركة على مرونة الأوعية الدموية، وتقي من تصلب الشرايين، الذي يهدد صحة القلب؛ حيث إنه يرفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، لاسيما إذا اقترن بالسمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول بالدم.

(Здоровый образ жизни в молодости обеспечит здоровое сердце в более зрелом возрасте). URL: <https://alarab.app/أسلوب-الحياة-الصحي-في-الصغر-يحافظ-على-صحة-القلب-في-الكبر>. / (Здоровый образ жизни основан на регулярных занятиях спортом и физической активности, поскольку движение укрепляет эластичность сосудов и предотвращает атеросклероз, который ставит под угрозу здоровье сердца, повышает риск сердечных приступов и инсультов, особенно если сопровождается ожирением, повышенным артериальным давлением и высоким уровнем холестерина.

Субфрейм 3. Отказ от вредных привычек (التخلص من العادات السيئة): отказ от курения (الإقلاع عن التدخين), пассивное (принудительное) курение (القسري التدخين), электронная сигарета (السيجارة الإلكترونية), наркомания (إدمان المخدرات), сидячий образ жизни (نمط الحياة الخامل), гиподинамия (قلة الحركة), чрезмерное потребление кофеина (التناول المفرط لمادة

(الكافيين), пропуски приемов пищи (وجبات تفويت), чрезмерное потребление соли (الإكثار من تناول الملح), чрезмерное употребление алкоголя (كثرة تناول الكحوليات), переизбыток (الإفراط في تناول الطعام), чрезмерное употребление жирной и острой пищи (والحارة الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة) (سوء التغذية) и др.

Слоты: желудочно-кишечные расстройства (اضطرابات الجهاز الهضمي), гипокальциемия (فقدان الكالسيوم), ишемическая болезнь сердца (القلب أمراض), сахарный диабет 2 типа (داء السكري من النوع الثاني), заболевания сердца (مشاكل في الرئة), высокое давление (ارتفاع ضغط الدم), инсульт (الاضطرابات الجينية), колит (التهاب القولون), синдром раздраженного кишечника (СРК) (اضطراب القولون العصبي) (IBS), повышенный холестерин (الكوليسترول الزائد) и др.

В арабских странах наряду с курением традиционного табака огромной популярностью пользуется курение кальяна. Кальян представляет собой неотъемлемую часть богатой арабской культуры, является обязательным атрибутом дома араба, своеобразным восточным способом релаксации и приятного времяпрепровождения в кругу друзей. В этой связи неудивительно, что в арабском медиапространстве особое распространение получают данные исследований не только о вреде курения табака, но и о не менее пагубном воздействии кальяна на организм человека. Огромное количество статей указывают на прямую связь между курением кальяна и неблагоприятными физиологическими последствиями для здоровья, а также на общепринятое ошибочное утверждение о том, что курение кальяна не вызывает у курильщика привыкания.

إن التدخين من أسوأ العادات التي يمكن أن يقوم بها الإنسان، فالتدخين يؤدي إلى التسبب في أمراض الرئة التي تؤدي إلى الوفاة المبكرة، حيث أثبتت الدراسات بحسب المعهد الوطني للسرطان في أمريكا أن من مسببات الوفاة الكبيرة هو التدخين، ومن الأمراض التي يمكن أن يسببها التدخين هي أمراض القلب والشرابيين، أمراض السرطان بكل أنواعها وأمراض الرئة، وكذلك يعد التدخين خطراً كبيراً على المرأة الحامل وعلى الأطفال الصغار حيث يضرهم كما يضر المدخن بنسبة 70%، ويمكن أن يصاب الأطفال بسرطان الرئة عند التعرض لدخان السجائر.

(Вред курения). URL: <https://rjeem.com/الاضرار-التدخين>. / Курение является одной из самых вредных привычек, которые может иметь человек. Курение приводит к заболеваниям легких, которые приводят к ранней смерти, так как исследования доказали, по данным Национального института рака в Америке, что курение является одной из основных причин смерти, и среди заболеваний, которые может вызвать курение, сердечно-сосудистые заболевания, раковые заболевания всех видов и заболевания легких. Кроме этого, курение представляет большую опасность для беременных женщин и детей, так как оно оказывает вредное воздействие, эквивалентное 70% вреда, оказываемого на самого курильщика, более того, дети могут заболеть раком легких при длительном вдыхании табачного дыма.

هذا التبغ الموجود في أنبوب الشيشة ليس أقل سُميّة من الموجود بالسجائر، ولا تعمل المياه الموجودة بالشيشة على ترشيح المكونات السامة الموجودة في دخان التبغ. وربما يستنشق مدخن الشيشة فعلياً دخان تبغ أكثر من الذي يستنشقه مدخن السجائر، وذلك بسبب الكمية الهائلة التي تُستنشَق من الدخان في جلسة تدخين واحدة، والتي قد تستمر لما يصل إلى 60 دقيقة.

(Никотиновая зависимость). URL: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>. / Табак в кальянной трубке не менее токсичен, чем сигареты, а вода в кальяне не отфильтровывает токсичные компоненты табачного дыма. Курильщик кальяна может фактически вдохнуть больше табачного дыма, чем курильщик сигарет, из-за большого количества дыма, вдыхаемого за один сеанс курения, который может длиться до 60 минут.

يحتوي دخان الشيشة على مستويات عالية من المركبات السامة، ومنها القطران وأول أكسيد الكربون والمعادن الثقيلة ومواد كيميائية مسيئة للسرطان (المسرطنات). وفي الواقع، يتعرض مدخنو الشيشة إلى استنشاق أول أكسيد الكربون والدخان أكثر من مدخني السجائر. وكما هو الحال مع تدخين السجائر، يرتبط تدخين الشيشة بسرطانات الرئة والفم وأمراض القلب وأمراض أخرى خطيرة. ويحتوي دخان الشيشة على نفس كمية النيكوتين تقريباً الموجودة في دخان السجائر، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى إدمان التبغ.

(Здоровый образ жизни). URL: <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/quit-smoking/expert-answers/hookah/faq-20057920>. / Кальянный дым содержит большое количество токсичных соединений, включая смолу, окись углерода, тяжелые металлы и химические вещества, вызывающие рак (канцерогены). В действительности, курильщики кальяна подвергаются большему воздействию угарного газа и дыма, чем курильщики сигарет. Как и в случае с сигаретами, курение кальяна связано с раком легких и ротовой полости, болезнями сердца и другими серьезными заболеваниями. Кальянный дым содержит примерно такое же количество никотина, как и сигаретный дым, что может привести к табачной зависимости.

Также следует отметить еще одну неотъемлемую составляющую арабского образа жизни и арабского гостеприимства – кофе. Кофе является не только неперенным атрибутом любой деловой или дружеской встречи, но и обязательным любимым всеми ароматным напитком ежедневного рациона питания арабов. Однако, несмотря на наличие ряда полезных свойств кофе, не стоит забывать о негативных последствиях чрезмерного употребления кофе.

الذين يتناولون القهوة بصورة منتظمة تقلص لديهم حجم الغدة الصنوبرية (جزء الدماغ مسؤول عن إنتاج هرمون النوم الميلاتونين) بنسبة 20%. ويضمن تقلص حجم هذه الغدة بسبب الإفراط في تناول القهوة سوء النوم مدى الحياة.

(/ (إدمان-القهوة-قد-يهدم-أحد-أجزاء-الدماغ). URL: <https://alghad.com/إدمان-القهوة-قد-يهدم-أحد-أجزاء-الدماغ>. / У тех, кто регулярно пьет кофе, размер шишковидной железы (части мозга, ответственной за выработку гормона сна мелатонина) уменьшился на 20%. Уменьшение этой железы из-за чрезмерного употребления кофе обеспечивает плохой сон на всю жизнь.

من يشربون القهوة بكثرة لديهم رغبة أقوى في تناول المشروبات دون الإعجاب بها، وهي السمات المميزة للإدمان الكلاسيكي، حيث يؤدي الاستهلاك المفرط للقهوة إلى إدمان بطريقة مماثلة للمخدرات، مثل الكوكايين.

(Зависимость от кофе напоминает зависимость от наркотиков). URL: <https://www.alquds.co.uk/القهوة-تجعل-عشاقها-كمدمني-المخدرات>. / Люди, злоупотребляющие кофе, имеют большую склонность употреблять напитки, не приносящие им никакого вкусового наслаждения, что является отличительной чертой классической зависимости, при которой чрезмерное потребление кофе может привести к зависимости, аналогичной таким наркотикам, как кокаин.

إحدى العلامات الكلاسيكية لإدمان القهوة هي المعاناة من أعراض الانسحاب عندما تقلل من تناول القهوة أو تمنعها من نظامك الغذائي اليومي. يمكن أن تشمل أعراض انسحاب الكافيين ما يلي: الصداع، النعاس، باعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، إعياء.

(Зависимость от кофе). URL: <https://www.barabic.com/109635/>. / Одним из классических признаков зависимости от кофе является синдром отмены, когда вы уменьшаете или исключаете кофе из своего ежедневного рациона. Симптомы отмены кофеина могут включать: головную боль, сонливость, симптомы, похожие на грипп, утомляемость.

Говоря о вредных привычках, невозможно не упомянуть в свете современных реалий о вреде продуктов быстрого приготовления или фастфуда, которые распространились по всему миру в результате глобализации. Арабские страны не стали исключением. О негативном воздействии продуктов быстрого приготовления на организм человека практически ежедневно публикуются данные различных исследований нутрициологов и других специалистов, обнаруживающих новые факты относительно вредных компонентов быстрого питания.

إن الأمر أخطر من الكوليسترول والسعرات الحرارية والكربوهيدرات. هذه خلاصة دراسة جديدة كشفت وجود ما هو أخطر من ذلك في الوجبات السريعة. وطلب باحثون من جامعة جورج واشنطن عشرات الوجبات السريعة من المطاعم وعملوا على تحليل عناصرها الغذائية، ليجدوا مادة الفثالات، التي تستخدم لجعل البلاستيك مرناً، في 80 بالمئة من العينات وتستخدم الفثالات في صنع مئات المنتجات الصناعية مثل الصابون والشامبو والأكياس البلاستيكية وترتبط هذه المادة بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك السرطان وتلف الكبد والعقم، بالإضافة إلى صعوبة التعلم واضطراب الانتباه لدى الأطفال.

Исследование... в фастфуде... Исследование, которое вызывает тревогу). URL: <https://www.skunewsarabia.com/technology/1474198> (مادة خطيرة-الوجبات السريعة-دراسة تدق جرس.. السريرية الوجبات في "خطيرة مادة"). / Это более опасно, чем холестерин, калории и углеводы. Таков вывод нового исследования, которое показало, что есть что-то более опасное, чем фастфуд. Исследователи из Университета Джорджа Вашингтона заказали десятки образцов фастфуда из ресторанов быстрого питания и провели анализ их питательных веществ, в результате которого в 80% образцов фастфуда были обнаружены фталаты, которые используются для придания гибкости пластику. Фталаты используются для производства сотен промышленных продуктов, таких как мыло, шампунь и полиэтиленовые пакеты. Это вещество связывают со многими проблемами со здоровьем, включая рак, поражение печени и бесплодие, кроме того, у детей замечены трудности в обучении и нарушение внимания.

Субфрейм 4. Отдых и сон (الراحة والنوم): поверхностный сон (النوم السطحي), глубокий сон (النوم العميق), нездоровый сон (النوم غير صحي), прерывистый сон (متقطع نوم), фаза сновидений (مرحلة الأحلام), цикл сна (دورة النوم), соблюдение режима сна (توازن النوم والنقطة), баланс сна и бодрствования (الالتزام بجدول للنوم) и др.

Слоты: биологические часы (الساعات البيولوجية), выработка мелатонина (الميلاتونين إنتاج), хроническая усталость (التعب المزمن), сомнилокия (التكلم أثناء النوم), тремор в руках (الرجفة في اليدين), снотворное (المنومات), успокоительные таблетки (تعزيز صحة), свежесть кожи (نضارة البشرة), темные круги (الهالات السوداء), укрепление нервной системы (تعزيز صحة الجهاز العصبي), укрепление иммунной системы (تعزيز صحة الجهاز المناعي), расстройство желудка (عسر الهضم), снижение лептина (الأرق) и др.

Своевременный отдых и здоровый сон являются физиологической потребностью и залогом физического и душевного здоровья. Поскольку человек проводит во сне около трети жизни, необходимо серьезно отнестись к тому, чтобы обеспечить здоровый и правильный сон. Эта проблема приобрела острый характер в свете бурного доминирования в жизни современного человека продуктов различных технологий (смартфоны, планшеты, компьютеры и т. д.), поскольку зачастую человек перед самым сном проводит долгие часы перед экранами своих электронных устройств, сокращая себе тем самым время, которое должно было быть отведено на здоровый сон. Данная модель поведения, вошедшая в регулярную привычку, никак не может не сказаться на самочувствии человека.

قلة النوم كل ليلة قد تؤدي إلى اتخاذ خيارات سيئة وغير صحية عند تناول الوجبات الخفيفة مقارنة بالأشخاص الذين يستوفون إرشادات النوم؛ فعدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة له تأثير سلبي على صحتك وعافيتك الجسدية. وقد تكون إحدى نتائج الحرمان من النوم زيادة في عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها، خصوصاً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة والسكر والدهون.

(Приводит ли недостаток сна к повышению аппетита?). URL: <https://www.annahar.com/arabic/section/520042022043953863> (صححة). / Недостаток сна каждую ночь может привести к предпочтению более вредной пищи по сравнению с людьми, которые соблюдают режим сна. Недостаток отдыха негативно сказывается на вашем здоровье и физическом самочувствии. Одним из результатов недосыпания может быть увеличение количества потребляемых вами калорий, особенно из продуктов, содержащих высокую энергетическую ценность, много сахара и жиров.

يجب غلق شاشات الهاتف المحمول أو التلفزيون جيداً قبل موعد النوم لضمان حصولك على قسط كافٍ من النوم، حيث إن الضوء الأزرق المنبعث من أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية وأجهزة التلفزيون يزعج إيقاع نومك اليومي الطبيعي، ما يؤدي إلى الأرق، وارتبطت قلة النوم بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان.

(Предостережение: 10 нездоровых привычек, о вреде которых мы не знали: у кого из нас их нет?). URL: https://www.masrawy.com/howa_w_hya/health/details/2020/11/3/1905398 / 10-عادات-غير-صحية-نمارسها-دون-أن-ندري-من-من-لا-يفعلها-). / Экраны мобильных телефонов или телевизоров следует выключать задолго до сна, чтобы обеспечить достаточное количество сна, поскольку синий свет, излучаемый компьютерами, смартфонами и телевизорами, нарушает ваш нормальный регулярный ритм сна, что приводит к бессоннице, а недосыпание связывают с такими серьезными заболеваниями, как сердечно-сосудистые болезни, диабет и рак.

Субфрейм 5. Чистота и личная гигиена (النظافة و النظافة الشخصية): личная гигиена (النظافة الشخصية), гигиена тела (النظافة الجسدية), уничтожение бактерий (إزالة البكتيريا), уничтожение вирусов (إزالة الفيروسات), профилактика кожных заболеваний (ببعض النظافة الأمراض المرتبطة), заболевания, связанные с несоблюдением гигиены (الأمراض الجلدية منع) и др.

Слоты: мытье рук (غسل اليدين), чистка зубов (تنظيف الأسنان), предотвращение распространения микробов на коже (منع نمو الجراثيم في الجلد), чесотка (الجرب), стригущий лишай (الفوباء الحلقية), ежедневный душ (الاستحمام اليومي), пот (العرق), микробы (نقل الميكروبات إلى الجسم) и др.

Соблюдение элементарных норм личной гигиены является одним из важнейших условий обеспечения здорового образа жизни в семье и социуме. Поскольку абсолютное большинство арабов являются мусульманами, необходимо принимать во внимание тот факт, что ислам предписывает тщательно следить за чистотой тела, и при пятикратном омовении обеспечивается не только чистота кожи, но и стимулирование кровеносных сосудов. С распространением пандемии коронавируса вопрос соблюдения всеми простых мер личной гигиены стал еще более актуальным.

تعرف النظافة الشخصية على أنها الممارسات الصحية اليومية والمتكررة التي تقوم بها وإحدى أهم الطرق التي تحمي من الجراثيم والفيروسات والبكتيريا وتقي من الإصابة بأمراض عديدة مثل التهاب المعدة والأمعاء، الإسهال، نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي وتسوس الأسنان، بالإضافة إلى أنها تمنع انتقال الأمراض بين الأشخاص أيضًا.

(أهمية النظافة الشخصية). URL: <https://sotor.com/> / *Личная гигиена* (Важность личной гигиены). URL: <https://sotor.com/> / определяет как ежедневно повторяемые действия по охране здоровья, которые мы выполняем, и один из наиболее важных способов защиты от микробов, вирусов и бактерий и предотвращения многих заболеваний, таких как гастрит, диарея, простуда, грипп, респираторные инфекции и кариес, а также она предотвращает передачу инфекционных заболеваний между людьми.

Субфрейм 6. Усилия по сохранению здоровья (الصحة لتعزيز الجهود): сохранение здоровья (صحة الحفاظ على), жизнь со здоровыми привычками (التعايش مع العادات الصحية), ограничение использования технологий (الحد من استخدام), соблюдение здоровой диеты на протяжении всей жизни (اتباع نظام غذائي صحي طوال الحياة), сбалансированное питание (وجبات متوازنة) и др.

Слоты: отказ от вредных привычек (الإقلاع عن عادات نمط الحياة غير الصحية), беременность и период грудного вскармливания (تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية), долголетие (الحمل وفترة الأرضاع), поощрение и поддержание грудного вскармливания (تعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية), снижение стресса (تقليل التوتر), регулярное посещение стоматолога не реже одного раза в год (زيارة منتظمة) (لطبيب الأسنان مرة كل سنة على الأقل) и др.

Во все времена проблема сохранения и укрепления здоровья человека была актуальна. Поскольку здоровье является самой главной ценностью и индивида, и социума, считается необходимым предпринять комплекс мер для обеспечения условий для сохранения здоровья человека и нации. Решающая роль отводится самому человеку и его осознанному выбору в пользу здорового образа жизни, а также предпринимаемым уполномоченными на то органами мерам по созданию специальных условий, способствующих здоровому развитию человека.

التدخين هو أحد الأسباب المؤدية للوفاة؛ حيث يموت 6 ملايين شخص سنويًا ويتوقع زيادة هذا العدد إلى أكثر من 8 ملايين شخص سنويًا بحلول عام 2030، بالإضافة إلى أنه عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى العديد من الأمراض يُعد مكافحة التدخين عنصرًا رئيسًا من عناصر استجابة منظمة الصحة العالمية لوباء الأمراض غير المعدية على الصعيد العالمي، لا سيما أمراض القلب، والأوعية الدموية، والسرطان، والرئة المزمن، وداء السكري، وغيرها، وتتسبب الأمراض غير المعدية في الوفاة المبكرة لنحو 16 مليون شخص سنويًا (قبل بلوغهم السبعين من العمر)، ويلعب الحد من تعاطي التبغ دورًا رئيسيًا في الجهود العالمية المبذولة لتحقيق هدف التنمية المتمثل في الحد من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بنسبة الثلث بحلول عام 2030

(Здоровый образ жизни). URL: <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/HealthyLifestyle/Pages/Smoking.aspx>. / Курение является одной из основных причин смерти. Ежегодно умирает 8 миллионов человек, и ожидается, что к 2030 году это число увеличится до более чем 8 миллионов человек в год. Кроме того, курение является фактором риска, который приводит к многим заболеваниям. Борьба с курением – основной компонент ответных мер ВОЗ на глобальную эпидемию неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых заболеваний, рака, хронических заболеваний легких, диабета и т. д. Неинфекционные заболевания являются причиной преждевременной смерти около 16 миллионов человек ежегодно (до 70-летнего возраста). Сокращение употребления табака играет ключевую роль в общемировой цели, направленной на снижение уровня преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний на треть к 2030 году.

تحتوي رفوف البقالة على الكثير من العبارات الطنانة التي تسوق للمنتجات الغذائية العضوية والطبيعية، وهذا نوع من الأساليب الترويجية التي تتبعها العلامات التجارية لتشجيع المستهلكين على سلوك معين، ومؤخرًا، روجت الشركات التجارية لأنواع مختلفة من السلع الصحية، وذلك من خلال تنظيم حملات وعروض بأسعار معقولة لزيادة الاستهلاك وجعل تجربة العثور على الأغذية الصحية أكثر سهولة وجذبًا للانتباه. كما اعتمدت هذه العلامات التجارية على وضع أغلفة على عبوات الطعام الصحي مثل العبارات التالية: صحية، عضوية، خالية من السكر، خالية من الجلوتين، لا تحتوي على مواد حافظة، وذلك لجعل هذه السلع جاذبة للبصر ومخاطبة لأذهان المستهلكين الذين يبحثون عن خيارات صحية.

(Вот, что происходит с организмом, когда вы всегда едите досыта). URL: <https://www.noonpost.com/content/45825> / На прилавках магазинов органических продуктов питания часто можно встретить привлекающие внимание покупателей надписи, которые лишь являются своего рода рекламной тактикой, которую бренды используют, чтобы побудить потребителей к определенному поведению и сделать поиск здоровой пищи более простым и увлекательным. Эти бренды также отмечали на упаковках правильных для здоровья продуктов питания следующие фразы: «здоровый», «органический», «без сахара», «без глютена» и «без консервантов» с тем, чтобы эти товары выглядели привлекательными для приобретения потребителями, озабоченными поисками правильных продуктов питания.

Субфрейм 7. Хиджама (الحجامة): пророческая медицина (الطب النبوي), сухая хиджама (الجافة الحجامة), влажная хиджама (الرطبة الحجامة أو الحجامة الدامية) и др.

Слоты: опоясывающий герпес (الهريس النطاقي), прыщ (حب الشباب), паралич лицевого нерва (شلل نصف الوجه), шейный спондилез (داء الفقر الرقبية), анемия (فقر الدم), гемофилия (الناعور), артрит и боль в соединительной ткани (التهاب المفاصل), мышечные спазмы (تشنج العضلات) и др.

Одной из древнейших методик эффективного лечения различных заболеваний считается хиджама (от арабского слова "حجم", которое в переводе означает «пускать кровь посредством банок или пиявок»). Еще в Древнем Египте (3200 лет назад) в гробницах Тутанхамона были обнаружены различные рисунки, напоминающие хиджаму. Хиджаму именуют еще как кровопускание, лечение банками, куппинг (от английского слова "cupping"), гемоэксфузия, терапевтическая флеботомия. Арабские врачи широко применяли хиджаму на практике для лечения

различных заболеваний у пациентов, особенно в период расцвета арабской культуры и науки (VIII-X вв.). Известно, что данной медицинской практике было посвящено множество научных трудов, в частности, известный арабский врач того времени Абу Бакр Мухаммад ар-Рази упоминает этот способ лечения в своем знаменитом энциклопедическом трактате «Книга о медицине» ("كتاب الطب").

الألم وتشنج العضلات، كما أنها مفيدة في علاج المشاكل الهضمية وأمراض الجلد وغيرها. يمكن أن تستخدم الحجامة للمساعدة في علاج كل من الحالات التالية: الألم أسفل الظهر، ألم الكتف والرقبة، الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى، ألم الركبة، الحزام الناري (زئار النار)، الشلل في الوجه، السعال وضيق التنفس، حب الشباب، الديسك، الألم العصبي الناتج عن انضغاط الأعصاب، متلازمة نفق الرسغ، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، التهاب المفاصل الرثواني.

الشامل دليلك (Хиджама: полное руководство). URL: <https://www.ilajak.com/blog/cupping-therapy/>. / Хиджама используется для лечения различных состояний и особенно полезна для облегчения боли и мышечных спазмов, а также для лечения проблем с пищеварением, кожных заболеваний и многого другого. Хиджаму применяют при лечении следующих состояний: боль в пояснице, боль в плече и шее, мигрень и другие головные боли, боль в колене, опоясывающий лишай, паралич лицевого нерва, кашель и одышка, акне, диск, боль, синдром компрессии нерва, синдром запястного канала, высокое кровяное давление, сахарный диабет, ревматоидный артрит.

Приведенные примеры, взятые из арабоязычных медиаисточников, раскрыли и конкретизировали отдельные аспекты здорового образа жизни в арабской языковой картине мира, которые расширили содержание и детализировали характеристики выделенных ранее субфреймов и слотов исследуемой предметной области.

Заключение

Контекстуальный и фреймовый уровень анализа, примененный в настоящем исследовании, позволяет точнее понять и интерпретировать особенности вербализации предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (نمط الحياة الصحية) в арабском медиадискурсе. Выполненное исследование дало возможность получить следующие результаты:

1. На материале арабского медиадискурса были выделены лексические единицы, репрезентирующие предметную область ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ в арабской лингвокультуре.

2. Представлена фреймовая модель предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ и выявлены следующие компоненты, наиболее репрезентативно представляющие данную предметную область: рациональное сбалансированное питание, физическая активность и спорт, отказ от вредных привычек, отдых и сон, чистота и личная гигиена, усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, хиджама. Каждый представленный субфрейм делится на слоты, которые подразделяются на микрослоты, направленные на конкретизацию семантики лексических единиц, входящих в эти микрослоты. На основании анализируемых текстов СМИ выявленные элементы представлены чаще всего при категоризации здорового образа жизни среди арабоязычного социума. Вместе с тем можно предположить, что данный перечень не исчерпывает всех элементов, входящих в предметную область ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (نمط الحياة الصحية).

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более детальном изучении национально-специфических компонентов, входящих в семантическую структуру предметной области ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (نمط الحياة الصحية), в арабской лингвокультуре.

Источники | References

1. Бацуева В. С. Категоризация здорового образа жизни в современном английском языке: дисс. ... к. филол. н. Омск, 2005.
2. Болдырев Н. Н. Когнитивная семантика: курс лекций по английской филологии. Изд-е 2-е, стер. Тамбов: Изд-во Тамбовского университета, 2001.
3. Добросклонская Т. Г. Медиадискурс как объект лингвистики и межкультурной коммуникации // Вестник Московского университета. Серия 10 «Журналистика». 2006. № 2.
4. Желтухина М. Р. Медиавоздействие на сознание и поведение адресата // Вестник Центра международного образования Московского государственного университета. Филология. Культурология. Педагогика. Методика. 2014. № 4.
5. Карасик В. И. Языковой круг: личность, концепты, дискурс. М.: Гнозис, 2004.
6. Корниенко Е. Р. Дискурс как когнитивный механизм // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Филология. Журналистика». 2019. Т. 19. Вып. 4.
7. Королькова А. С. Прагматико-семантический потенциал единиц концептосферы «Здоровый образ жизни» (на материале современного медиадискурса): дисс. ... к. филол. н. Н. Новгород, 2022.
8. Машлыкина Н. Д., Сидорова И. Г. Лингвопрагматические средства репрезентации ЗОЖ в англоязычных и русскоязычных гипертекстах (на материале текстов интернет-сайтов фитнес-центров) // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2019. Т. 12. Вып. 11.
9. Минский М. Фреймы для представления знаний / пер. с англ. М.: Энергия, 1979.
10. Петкау А. Ю. Концепт ЗДОРОВЬЕ: модификация когнитивных признаков (по данным газетных и рекламных текстов советского и постсоветского периодов): дисс. ... к. филол. н. Екатеринбург, 2015.
11. Попова З. Д., Стернин И. А. Когнитивная лингвистика. М.: АСТ; Восток – Запад, 2007.

12. Туленинова Л. В. Концепты ЗДОРОВЬЕ и БОЛЕЗНЬ в английской и русской лингвокультурах: дисс. ... к. филол. н. Волгоград, 2008.
13. Усачева А. Н. Лингвистические параметры концепта СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ в современном английском языке: дисс. ... к. филол. н. Волгоград, 2002.
14. Хахалова С. А. Специфика взаимосвязи перцептов, репрезентаций, фреймов и концептов в ментальной модели мира // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2021. Т. 14. Вып. 4.
15. Шевякина С. В. Лингвостилистические параметры интернет-дискурса психологии ЗОЖ // Гуманитарный научный вестник. 2020. № 3.

Информация об авторах | Author information



Кодзова Зуриет Нурбиевна¹

¹ Адыгейский государственный университет, г. Майкоп



Kodzova Zuriet Nurbievna¹

¹ Adyghe State University, Maykop

¹ zuriet_kodzova@mail.ru

Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 04.04.2023; опубликовано (published): 10.07.2023.

Ключевые слова (keywords): предметная область; фреймовая модель; фрейм; лексика с семантикой здорового образа жизни; арабская лингвокультура; domain; frame model; frame; healthy lifestyle vocabulary; Arabic linguoculture.