ФИЛОСОФИЯ

(шифр научной специальности: 5.7.7)

Научная статья
УДК 1:304.50
doi: 10.18522/2070-1403-2026-118-5-48-55

ЕДА И ПИТАНИЕ В ФИЛОСОФСКОЙ МЫСЛИ АНТИЧНОСТИ

© ***Алексей Вячеславович Соркин***
Смоленский государственный университет, г. Смоленск, Россия
sorkin.aleksey@yandex.ru

Аннотация. Рассматриваются подходы философов Античности к осмыслению еды и питания. В рамках исследования выделяются два основных подхода. Первый основывается на контроле телесности через ограничения в потребляемой пище, он сочетает в себе как этический, так и медицинский аспекты. Этическая сторона питания связывается с необходимостью самоограничения в количестве потребляемой еды, с целью соблюдения требования умеренности, значимого для достижения добродетели. Медицинский аспект включает в себя сохранение здоровья при помощи употребления полезных продуктов и их нормирования. Данная сторона питания опирается на существовавший идеал телесности, представленный здоровым, атлетичным телом. Второй же подход связывается непосредственно с общественным разделением труда, переносом акцента с бытия индивида на жизнь государства, тем самым выступая прообразом концепций продовольственной безопасности.

Ключевые слова: питание, трапеза, античная философия, этический подход, умеренность, пищевые ограничения, продовольственная безопасность.

Для цитирования: Соркин А.В. Еда и питание в философской мысли античности // Гуманитарные и социальные науки. 2026. Т. 118. № 5. С. 48-55. doi: 10.18522/2070-1403-2026-118-5-48-55

PHILOSOPHY

(specialty: 5.7.7)

Original article

Food and nutrition in the philosophical thought of antiquity

© ***Aleksei V. Sorkin***
Smolensk State University, Smolensk, Russian Federation
sorkin.aleksey@yandex.ru

Abstract. The approaches of the philosophers of Antiquity to the understanding of food and nutrition are considered. The study identifies two main approaches. The first is based on the control of physicality through restrictions in food intake, it combines both ethical and medical aspects. The ethical side of nutrition is associated with the need for self-restriction in the amount of food consumed, in order to comply with the requirement of moderation, which is significant for achieving virtue. The medical aspect includes the preservation of health through the use of healthy foods and their rationing. This side of nutrition is based on the existing ideal of physicality, represented by a healthy, athletic body. The second approach is directly related to the social division of labor, shifting the focus from the existence of the individual to the life of the state, thereby becoming the prototype of food security concepts.

Key words: food, meal, ancient philosophy, ethical approach, moderation, food restrictions, food security.

For citation: Sorkin A.V. Food and nutrition in the philosophical thought of antiquity. *The Humanities and Social Sciences.* 2026. Vol. 118. No 5. P. 48-55. doi: 10.18522/2070-1403-2026-118-5-48-55

Введение

Проблемы питания связаны с повседневным человеческим опытом, что способствовало длительному снисходительному отношению к данному вопросу представителей социальных наук. Например, Д.В. Каншин, автор изданной в 1885 г. «Энциклопедии питания» объяснял критическое отношение читателей к любым научным работам о питании тем, что любой человек является судьей в вопросах приема пищи, «которые он разрешил собственным опытом» [7, с. 2].

Тем не менее вопросы «хлеба насущного» остаются значимыми для изучения человека как существа биопсихосоциального. Отмечая в первую очередь витальную функцию пищи, незаменимой для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма, невозможно оставить в стороне социальный аспект процесса питания и связанные с ним поведенческие паттерны. Так, М. Мосс относит еду и питье к техникам тела, традиционным способам, «посредством которых люди в различных обществах пользуются своим телом» [9, с. 304]. Формирование индивидуальных сходств и различий в подобных техниках осуществляется в рамках процесса социализации, основываясь не только на подражательных действиях человека, но и на различиях в общественном устройстве, воспитании, моде, престиже, а также обычаях [9, с. 308].

Регулятором техник питания могут выступать нормы застольного этикета, имеющие различия в зависимости от рассматриваемого общества, культуры и исторического периода. Подобные правила частично существуют в устной традиции, частично зафиксированы в многочисленных письменных источниках. Примером может выступить Домострой, описывающий все сферы жизни современного ему читателя, в том числе и правила поведения за столом, как для гостя, так и для хозяина дома [6, с. 44–47].

Подобные литературные источники выполняли воспитательную функцию, знакомя индивида с традициями в сфере питания, иными словами, передавая определения ситуаций старшего поколения младшему поколению [10, с. 118–119]. Конструируемые человеком серии актов, связанных с питанием, равно как и с другими техниками тела, согласно М. Моссу, носят социопсихофизиологический характер [9, с. 322].

Обсуждение

В различные исторические эпохи в отношении питания в той или иной степени предпринимались попытки социального контроля, регулирования допустимых объемов потребления пищи. Данный тезис, естественно, не подразумевает контроля за используемыми пищевыми ресурсами с точностью до грамма. Тем не менее отношение общественных институтов к такой особенности питания как обжорство было неоднозначным. Это не могло не отразиться и в философских трудах, затрагивающих рассматриваемую проблематику.

Традиции приема пищи, относящиеся к культуре питания, затрагивают повседневную жизнь человека. Ежедневная необходимость «микровыбора» паттернов поведения, связанных с потреблением пищи, раскрывает проблематизации бытия индивидов, демонстрирует, как биологическая потребность преобразуется, перемещаясь в поле культурных смыслов [12, с. 44]. Таким образом, философское осмысление концепций, связанных с едой и питанием, подразумевает знакомство с историческим, социальным и культурным контекстом эпох, в которые создавались рассматриваемые подходы.

Начиная с эпохи Античности, питание находилось в фокусе философского осмысления реальности. Знание о природе еды как источнике жизни влияло на интерпретацию отношения человека к пище, выработку норм должного поведения по отношению к ней. С данной позиции питание комплексно рассматривалось в рамках этического подхода. Такой подход П. Скейд удачно называет «минималистичным». В рамках этического подхода общим для различных философских концепций является самоограничение в количестве наименований и объемах потребляемых продуктов питания, до уровня, необходимого для поддержания жизни [18, p. 67].

Данный подход, связанный с умеренностью в питании, мог быть противопоставлен дискурсу греческих застолий, которые, как отмечает Б.В. Марков, стали частной формой жизни и целью своей ставили получение удовольствия [8, с. 370].

Комплексно в рамках собственной философской концепции одним из первых питанию уделяет внимание Пифагор. Пищевые ограничения, существовавшие в его этико-религиозной концепции, сами по себе носят двойственный характер. С одной стороны, философ стремился к контролю за телесным здоровьем, предписывая потребление еды, приводящей тело индивида в «спокойное и собранное состояние» [17, с. 74]. Подобное рациональное отношение к практикам питания несло в себе стремление к сохранению чистоты рассудка, проявлявшееся в том числе и

в малоедении, отказе от употребления алкоголя и сокращении времени сна [17, с. 46]. Умеренность в питании признавалась благом как проявление порядка и симметрии, в то время как обжорство противопоставлялось как нарушение порядка, негативное по своей сути [17, с. 133]. С другой же стороны, прием пищи имеет непосредственную связь с чистотой и непорочностью души, которая может быть нарушена потреблением непригодной еды, которая не будет способствовать сохранению ни доблести человека, ни состояния самообладания [17, с. 74].

В пифагорейской традиции выделялись телесные влечения, под которыми понимался некий душевный порыв, стремление к наполнению чем-либо, а также к присутствию определенных чувств. Подобные влечения подразделялись на две группы: естественные (заложенные в природе человека) и приобретенные (пришедшие извне, носящие зачастую негативный характер). Питание связывалось с обеими группами влечений. К первой группе относился голод, то есть стремление организма наполниться питательными веществами после опорожнения, ко второй относилось стремление к дорогостоящей, экзотической, изысканной пище [17, с. 134].

Благом для человека является разумное следование естественным влечениям и отказ от влечений искусственных. В данном случае мы можем наблюдать попытку философского осмысления питания как биологической потребности. В условиях несовершенства знаний об анатомии человека душевный порыв представлялся двигателем пищеварительных процессов. Положительную коннотацию носит в себе биологическое (удовлетворение потребности в пище), в то время как социокультурное (гурманство) подвергается критике в рамках данной философской школы. Подобное разделение можно будет наблюдать и в более поздних подходах.

Контроль телесности при помощи питания проявляется и в рекомендациях для подготовки к «детотворению», выделенным философом для будущих родителей: принимать пищу в подходящее время, соблюдая меру, избегать еды, ухудшающей природные свойства организма, а также исключить из своего рациона алкоголь в любых, даже самых малых, количествах. Необходимость соблюдения разумной с точки зрения морали жизни соседствует с непосредственно медицинской стороной проблемы: необходимостью жить здорово, инструментом для контроля служат диететические ограничения [17, с. 137].

В этико-религиозной концепции Пифагора устанавливаются пищевые ограничения, например, мыслитель заявляет о необходимости отказа от поедания всего одушевленного. Истоком формирования подобных пищевых табу можно считать концепцию справедливости Пифагора. Философ считал справедливость одним из наивысших благ, в качестве основы данного состояния общества, согласно Пифагору, выступали общность, равенство и родство. Общественную справедливость привносит непосредственно родство с людьми, поэтому Пифагор стремился распространить подобное родство максимально широко, захватывая всех «единородных» живых существ. Таким образом, философ предписывал считать животных «родней и друзьями» человека, запрещать убивать их и принимать в пищу [17, с. 114–115].

Платоновское государство возникает из необходимости разделения общественного труда в целях удовлетворения потребностей индивидов. Неспособность отдельного человека полностью обеспечивать свои нужды вынуждает его привлекать сторонних людей для удовлетворения своих потребностей. Совместное обитание упрощает оказание помощи членам сообщества – так образуется государство [11, с. 68–69].

Включая в качестве наиболее значимой потребности добычу пищи (в числе иных важных названы жилье и одежда). Платон выявляет функциональную необходимость в формировании отдельного класса – земледельцев, занятых исключительно в производстве продовольствия для всех жителей полиса. Удовлетворяя потребность граждан в еде, земледелец освобожден от иных видов работ, как, например, строительство, производство одежды и т.д., так как вся работа выполняется «с расчетом на всех» [11, с. 69].

Здоровое государство, по мнению Платона, лишено излишеств (вроде «гетер и вкусных пирогов»), в нем устранена несправедливость в счет простой жизни. Разрастание доли людей, не занятых необходимым для существования государства трудом, ведет к большему потреблению ресурсов. Это в совокупности с ростом аппетитов жителей богатого государства ведет

к росту числа завоевательных войн, призванных отрезать богатые ресурсами части соседних стран [11, с. 74–75].

Интересно, что заявляя о добыче пищи и производстве одежды как о первоочередных потребностях индивида, Платон не считает значимыми такие профессии, как кулинары и повара, а также мастера женских уборов. Это свидетельствует об ограничении государственных потребностей неким базовым уровнем, выход за который будет представлять вредное излишество [11, с. 75].

Ученик Платона, Аристотель, выделяет витальную функцию пищи, определяя жизнь через «всякое питание, рост и упадок тела, имеющие основание в нем самом» [2, с. 43]. Рассматривая питание, как биологический процесс, философ затрагивает проблематику вкуса как осязательного ощущения. Данное ощущение выступает дополнением таким желаниям, как голод (желание теплого и сухого) и жажда (желание холодного и влажного), то есть является своеобразной «приправой» к ним [2, с. 52]. Связь с данными желаниями поддерживается растительной душой, присущей всем живым существам, и служащей целям питания и воспроизведения [2, с. 55]. Отмечая, что питается только живое тело, обладающее душой, философ утверждает о значимости питания для поддержания жизни всех живых существ [2, с. 59]. Таким образом, универсальность стремления к пище всего живого выводит его из числа сугубо человеческих особенностей [4, с. 31].

Именно питание Аристотель выделяет в качестве уникальной особенности растительной души, тем самым выводя его дефиницию: «питание есть поглощение противоположного противоположным, но не всякого противоположного всяким противоположным, а того противоположного, которое не только своим возникновением, но и своим ростом обязано своей противоположности». Объясняется это разделением на пищу и питающихся. Потребление и переваривание пищи не делает самого субъекта питания пищей, поэтому некорректной будет интерпретация питания как поглощения подобного подобным. Иными словами, пища претерпевает изменения от питающегося, но сам потребитель пищи неизменен. Еда в рамках пищеварительного процесса трансформируется, что свидетельствует о ее переходе в противоложное либо нечто промежуточное [2, с. 58–59].

Таким образом, говоря о питании, Аристотель выделяет троякое: первую (растительную) душу, отвечающую за пищеварительные процессы, то есть за усвоение пищи; тело, обладающее душой, как потребителя пищи, и непосредственно еду, необходимую для питания тела [2, с. 60]. Витальная функция пищи позволяет вписать потребность в питании в число базовых потребностей индивида. Упоминая миф о потопе, Аристотель в качестве первостепенного занятия людей выделяет исследование еды и существования. Закрытие данной потребности позволяет перейти к созданию искусства и, впоследствии, философии [2, с. 218–219].

Тем не менее непосредственно к кулинарному искусству философ демонстрирует неоднозначное отношение, полагая его «рабской наукой» [3, с. 18]. Чем же является для Аристотеля поваренное искусство? К нему философ относит стремление повара доставить удовольствие от пищи. Здоровая еда к данному стремлению не имеет отношения, это ее качество является привходящим, сделанным «в каком-то смысле, но не прямо» [1, с. 179]. Отметим, что наслаждение от пищи не идентично восполнению потребности в ней, хоть и сопутствует данному процессу [4, с. 269].

Различия в образе жизни людей, по аналогии с животными, обусловлены разнообразием видов пищи. Теоретически доступные в определенном ареале продукты питания вынуждают народы корректировать свой образ жизни в целях удовлетворения базовых потребностей [3, с. 20–21].

Важной категорией для Аристотеля является добродетель. Рассмотрим ее в контексте питания. Первое, что нужно отметить, растительная душа человека не имеет никакого отношения к добродетели, следовательно сам акт приема пищи мы не можем рассматривать как форму добродетели [4, с. 31].

Умеренность воспринимается философом как добродетель, крайности, как избыток, так и недостаток, губительны для человека: это справедливо и для гимнастических упражнений,

и для потребления пищи, за пределами умеренности не несущими пользы для здоровья [4, с. 36–37]. В данном случае духовное сочетается с телесным, этический подход действует в симбиозе с медицинским: следование этическим нормам параллельно позволяет следовать за идеалом телесности, здоровым, атлетичным телом, формируемым с помощью следования диетическим нормам.

Описываемая умеренность определяется индивидом как среднее по отношению к нему, не являясь арифметическим средним, но равноудаленным по его индивидуальному восприятию как от избытка, так и от недостатка [4, с. 43]. Иными словами, согласно философу, умеренность как добродетель представляет собой субъективную середину, сознательно приобретенное качество души [4, с. 45].

Противопоставление умеренности и невоздержанности характерно только для таких наслаждений, которые присущи не только человеку, но и животным (сюда Аристотель относит ощущения, возникающие во время питья, приема пищи, а также половые контакты). Нарушение умеренности происходит, как правило, в сторону излишка. Невоздержанность в пище особенно порицаема, так как она свойственна животной природе человека [4, с. 81–82].

Рассуждая об идеальном государстве, Аристотель рассматривает вопрос общности земли, обрабатываемой совместно жителями. Данный совместный труд подразумевает последующее распределение «плодов земли» для последующего индивидуального потребления. Альтернативой ему служит частное владение земельными наделами с последующим общегосударственным распределением урожая. Подобный вариант подразумевает выделение особой группы людей – земледельцев, занятых исключительно в общественном производстве пищевых ресурсов, что возможно в рамках общественного разделения труда [3, с. 50].

Обращаясь к примеру лакедемонян, философ приходит к выводу о необходимости общего пользования частной собственностью в целях общественного блага. Данный переход возможен при подготовке населения и поддержке законодателями [3, с. 52]. Более того, возможность земледельцам стать частью государства, считает Аристотель, должна даваться лишь в том случае, если они обеспечивают пищевыми ресурсами воинов, составляющих основу внешней и внутренней безопасности страны [3, с. 72–73]. Собственно, идеальным строем для философа является такое государственное устройство, при котором у граждан не будет необходимости беспокоиться о предметах первой необходимости, в число которых, несомненно, входит пища [3, с. 77].

Эпикур отождествляет цель счастливой жизни с отсутствием страданий и тревог. В концепции философа этому способствует удовольствие, как первое и прирожденное благо. Далее проследим, как данный подход переносится на сферу питания.

Одним из способов удовлетворения потребности в удовольствии есть устранение недостатка в чем-либо, например, удовлетворение физиологической потребности в пище [5, с. 556]. В интерпретации Эпикура благом является умеренность во всем, в том числе и в количестве потребляемой пищи, что вполне коррелирует с иными концепциями античных философов. Отличием является мотивация для подобных пищевых ограничений. Опираясь на концепцию Эпикура, можно отметить, что умеренность в пище и иных удовольствиях представляет собой инструмент физического и морального самосовершенствования индивида, так как довольствие немногим потенциально снизит вероятность страданий человека, оказавшегося в стесненных условиях [5, с. 550]. Более того, по мнению Эпикура, приятную жизнь порождает то трезвое рассуждение, которое лежит в основе всякого выбора, ограничений и избегания, в том числе и в сфере питания [16]. В качестве начала данного блага выступает благоразумие, устанавливающее связь между приятной жизнью и следованию добродетелям. Оно же в конечном итоге способствует и здоровью тела, и безмятежности души, обладающей собственной особой телесностью.

Данную тенденцию развивает и Сенека, связывающий излишества в пище с морально-этической стороной бытия человека. «Плоды земли» философом интерпретируются как пре-

пятствия, ложные блага, возникающие на пути у благ истинных [14, с. 145–146]. Философ отмечает необходимость соблюдения умеренности в питании: все, что потребляется сверх необходимости утоления голода или жажды, используется не ради пользы человека, а «удовольствует пороки» [14, с. 148]. Подобное стремление к удовольствиям лишает индивида свободы, его закабаляют попытки угодить своему чреву [13, с. 266].

Чревоугодие как ложное благо подвергается критике Сенеки. Зачем задорого стараться раздразнить свой голод, если его можно утолить ценой малых затрат? – возмущается философ, тем более что, по его мнению, любой человек может себя прокормить. Пища, считает Сенека, есть везде, она распределена по миру равномерно, что свидетельствует о ее доступности [14, с. 149]. Тем не менее, несмотря на необходимость следования умеренности в повседневной жизни, именно богатство, по мнению философа, в наибольшей степени предоставляет возможности для добродетели: как для воздержанности, так и для щедрости к окружающим [13, с. 279–280].

Продолжая идеи стоицизма, Эпиктет отмечает отличие человека от животного, заключающееся не в телесном строении, а в наличии «душевных способностей». На скотину же похожим становится индивид, живущий «в брюхо свое», ставящий на первое место удовлетворение своих физиологических потребностей [15, с. 124–125]. На первый план, по мнению философа, должно выходить стремление к добыче духовной пищи, а не телесной, в которой необходимо соблюдать умеренность, довольствуясь только удовлетворением первого позыва. Все, что потребляется сверх необходимости удовлетворения голода, включающее в себя и изысканные блюда, считается Эпиктетом насилием над организмом, способным нанести ему вред [15, с. 141].

Как можно заметить, общей чертой рассматриваемых концепций является наличие связи между насыщением и благом. Потребление пищи в целях утоления голода является естественной биологической потребностью индивида. С точки зрения этики это оказывает положительное влияние на индивида, если она не сводится к крайностям – голоду, вызванному нехваткой (либо отсутствием) продуктов или избыточному потреблению пищи.

На фоне воззрений других античных философов оригинальным представляется подход Диогена к рассмотрению пищи. Философ полагал, что все материальные объекты взаимопроникают друг друга, то есть «все существует во всем и через все», таким образом, в овощах может содержаться хлеб, а в хлебе – мясо [5, с. 323]. Предположим, что подобная позиция может сделать любые диететические ограничения бесполезными. Это просматривается и в своеобразной этике Диогена: по мнению философа, даже кража из храма, сакрального места для жителей Эллады, не может считаться преступлением. В данном подходе нет места и пищевым ограничениям – можно употребить в пищу мясо любого животного и даже человеческое мясо, что обосновывается обычаями других народов [5, с. 323]. Такой взгляд киника на проблему питания устраняет вариативные пищевые табу современного ему общества.

Выводы

Несмотря на выбивающиеся из перечисленных концепций воззрения Диогена, возможно выделить два доминирующих подхода к философскому осмыслению питания в Античности. Первый представлен идеями самоограничения в потребляемой пище, индивидуального контроля телесности, отраженными в философии Пифагора, Аристотеля, Эпикура, Сенеки. Данные ограничения носят двойственный характер, опираясь на этические категории, такие, как благо, а также на медицинский подход, призванный обеспечить здоровье индивида, используя пищу как инструмент к достижению данной цели.

Второй подход опирается на государственные концепции Платона и Аристотеля, затрагивающие общественное разделение труда и связанную с ними коллективную продовольственную безопасность. Оба подхода связаны с благом, противопоставляемым неудовлетворенной потребности в питании как на индивидуальном, так и на групповом уровнях. Еда представляет собой благо в той степени, в которой позволяет утолить голод, переход за данный предел приводит к пороку. Понятие добродетели к личному потреблению пищи неприменимо.

Список источников

1. *Аристотель.* Метафизика. М.: Изд-во АСТ, 2020. 448 с.
2. *Аристотель.* О душе. М.: Изд-во АСТ, 2021. 416 с.
3. *Аристотель.* Политика. М.: Изд-во АСТ, 2020. 384 с.
4. *Аристотель.* Этика. М.: Изд-во АСТ, 2020. 416 с.
5. *Диоген Лаэртский.* О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Изд-во АСТ, 2020. 800 с.
6. Домострой; Юности честное зерцало. СПб.: Азбука-Аттикус, 2024. 208 с.
7. *Каншин Д.В.* Энциклопедия питания: Сочинение. М.: Книга по требованию, 2023. 411 с.
8. *Марков Б.В.* Люди и знаки: антропология межличностной коммуникации. СПб.: Наука, 2011. 667 с.
9. *Мосс М.* Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. М.: КДУ, 2022. 416 с.
10. *Парк Р.Э., Томас У.А.* Участие и социальная ассимиляция // Чикагская школа социологии: сб. переводов / Сост. и пер. В.Г. Николаев; отв. ред. Д.В. Ефременко. 2-е изд., расшир. М.: ИНИОН РАН, 2025. С. 116–123.
11. *Платон.* Государство. М.: Изд-во АСТ, 2018. 448 с.
12. *Рассадина С.А.* Герменевтика удовольствия: Наслаждение вкусом. СПб: ИД «Петрополис», 2010. 254 с.
13. *Сенека Луций Анней.* О счастливой жизни (философский трактат) // Избранные труды. М.: Эксмо, 2020. С. 240–295.
14. *Сенека Луций Анней.* Утешение к матери Гельвии // О милосердии. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2018. С. 134–166.
15. *Эпиктет.* В чем наше благо? СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2025. 192 с.
16. *Эпикур.* Письмо к Менекею. – URL: https://nibiryukov.mgimo.ru/nb_russian/nbr_teaching/nbr_teach_library/nbr_library_classics/nbr_classics_epicurus_letter_to_menoeceus.htm?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (дата обращения 17.03.2026).
17. *Ямвлих.* Собрание творений: В 4 т. Т. 3. Пифагорейское предание. СПб.: Издательский проект «Квадривиум», 2020. 432 с.
18. *Scade P.* Food and Ancient Philosophy // A Companion to Food in the Ancient World. John Wiley & Sons, Ltd., 2015. P. 67–75.

References

1. *Aristotle.* Metaphysics. M.: AST Publishing House, 2020. 448 p.
2. *Aristotle.* About the soul. M.: AST Publishing House, 2021. 416 p.
3. *Aristotle.* Politics. M.: AST Publishing House, 2020. 384 p.
4. *Aristotle.* Ethics. M.: AST Publishing House, 2020. 416 p.
5. *Diogenes of Laertes.* On the life, teachings and sayings of famous philosophers. M.: AST Publishing House, 2020. 800 p.
6. Domostroy; Youth is an honest mirror. St. Petersburg: ABC-Atticus, 2024. 208 p.
7. *Kanshin D.V.* Encyclopedia of nutrition: Composition. M.: Book on demand, 2023. 411 p.
8. *Markov B.V.* People and signs: anthropology of interpersonal communication. St. Petersburg: Science, 2011. 667 p.
9. *Moss M.* Society. Exchange. Personality. Works on social anthropology. M.: KDU, 2022. 416 p.
10. *Park R.E., Thomas W.A.* Participation and Social Assimilation // Chicago School of Sociology: Sat. translations / Comp. and transl. V.G. Nikolaev; resp. ed. D.V. Efremenko. 2nd ed., Expanded. M.: INION RAS, 2025. P. 116–123.
11. *Plato.* State. M.: AST Publishing House, 2018. 448 p.
12. *Rassadina S.A.* Hermeneutics of pleasure: Enjoying taste. St. Petersburg: Publishing House «Petropolis», 2010. 254 p.

13. *Seneca Lucius Anney.* On a happy life (philosophical treatise) // Selected works. M.: Eksmo, 2020. P. 240–295.
14. *Seneca Lucius Anney.* Consolation to the mother of Helvia // On mercy. St. Petersburg: ABC, ABC-Atticus, 2018. P. 134–166.
15. *Epictetus.* What is our benefit? St. Petersburg: ABC, ABC-Atticus, 2025. 192 p.
16. *Epicurus.* Letter to Menekei. – URL: https://nibiryukov.mgimo.ru/nb_russian/nbr_teaching/nbr_teach_library/nbr_library_classics/nbr_classics_epicurus_letter_to_menoeceus.htm?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (accessed 17.03.2026).
17. *Iamblich.* Collection of creations: In 4 volumes. Vol. 3. Pythagorean tradition. St. Petersburg: Publishing project «Quadrivium», 2020. 432 p.
18. *Scade P.* Food and Ancient Philosophy // A Companion to Food in the Ancient World. John Wiley & Sons, Ltd., 2015. P. 67–75.

Статья поступила в редакцию 04.05.2026; одобрена после рецензирования 19.05.2026; принята к публикации 20.05.2026.
The article was submitted 04.05.2026; approved after reviewing 19.05.2026; accepted for publication 20.05.2026.