Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ФГБОУ ВО «КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» Минздрава России

##### *Педиатрический факультет*

Кафедра философии

 **ДОКЛАД**

По дисциплине «Философия»

Тема: «*Секреты красоты и здоровья в аспектах гигиены: национальные особенности тувинского народа*»

Выполнила: студентка группы 206 педиатрического факультета

**Межекей Динара Леонидовна**

Проверил:

Доцент, КФН Рассказов Леонид Дементьевич

Красноярск 2023г.

***План***:

1. Актуальность темы. Введение. Проблема
2. Цели, задачи, объект и предмет исследования
3. Гипотеза исследования, предположения
4. История вопроса
5. Теория вопроса
6. Заключение
7. Список использованных источников

***Философия***-особая форма познания и система знаний об общих характеристиках, понятиях и принципах реальности, а также бытия человека, об отношении человека и окружающего его мира

***Гигиена***-раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающий нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности

# Актуальность темы. Введение. Проблема

С давних времен и до сегодняшнего дня эстетичность и порядочность играет важную роль в социальном обществе. Каждого человека инстинктивно привлекает красота и необычайность во всем: в космосе, в природе, в науке и самое главное-в человеке. Поэтому с давних времен человечество набирала и применяла свои знания и накопленные методы, чтобы оставаться красивым и здоровым. Однако мир неидентичен: каждый народ имеет свои национальные особенности, которые выделяют его от других. А раз каждый народ имеет свои особенные черты, так и подход заботы к ним у каждого народа разный, который нужно узнать и научиться применять. В данном исследовании мы подробно узнаем секреты красоты и здоровья в аспектах гигиены тувинского народа.

# Цели, задачи, объект и предмет исследования

***Цель данного исследования***:

Узнать подробно и изучить секреты красоты и здоровья в аспектах гигиены и национальные особенности тувинского народа

***Задачи***:

1. Узнать особенные черты в плане характеристики внешности тувинского народа
2. Узнать образ жизни и темперамент тувинского народа
3. Изучить различные способы и методы, которые позволяют сохранять красоту и здоровье тувинскому народу

***Объектом исследования*** является красота и здоровье тувинского народа

***Предметом данного исследования*** – приемы, различные рецепты, методики в аспектах гигиены тувинского народа для поддержания красоты и здоровья

# Гипотеза. Предположения

Республика Тыва располагается на границе Сибири и Центральной Азии, в местности, которая богата огромными природными ресурсами и лечебными источниками. Исходя из этого можно предположить, что тувинский народ использует все «дары природы» для улучшения своего здоровья и красоты.

# История вопроса

Исследователей, которые изучали Республику Туву именно по данному вопросу, были не выявлены, однако нашлись исследователи, которые смогли добавить немного информации в области красоты и здоровья тувинского народа, путешествуя или пересекавшись по местам, которых их интересовала.

Так, первыми посетившими Туву в далекое время (начало 1930-х годов) были Дуглас Каррутерса и Отто Менхен-Хельфен. Они написали несколько статьей и книг по их экспедициям в Туву. В них есть немаловажная информация про оленеводство, пищу и тибетскую медицину, которые играет важную роль в красоте и здоровье тувинцев.

# Теория вопроса

Тувинцы являются одной из немногих этнических общностей России, которые присоединились к ней в XX веке и продолжают существовать самобытно в рамках общего государства. В процессе формирования внешности народности участвовали тюркские, индоевропейские, монгольские, кетские племена, саксы и скифы.

Жителей Тывы относят к североазиатской расе, точнее — монголоидному центральноазиатскому типу.

Отличительные особенности внешности:

* средний рост;
* атлетическая или худощавая фигура;
* черные жесткие волосы;
* темные глаза с эпикантусом;
* слабая растительность на лице и теле;
* широкое и высокое лицо;
* слабо выступающий нос.

Кочевой образ жизни сделал тувинцев сильными, выносливыми, проворными. Народ отличался храбростью, вспыльчивым характером, чувством собственного достоинства.

## Природа Тувы - самый первый источник красоты и здоровья

Первым источником их красоты и здоровья является природа Тувы, которая обладает целебной силой. Жители республики используют в лечебных целях холодные и горячие минеральные источники, а также воду из соленых степных озер. Целебных источников на тувинском языке называют Аржаны (Аржааны). Их количество насчитывают более 200, однако одним из самых популярных являются аржааны Ажыг-Суг и Шивилиг.

Аржан Ажыг-Суг в переводе означает «кислая вода» и не просто так: на вкус минеральный источник похож на воду с лимоном. Этот источник располагается в Чаа-Хольском кожууне Республики Тыва. Его употребляют при лечении заболеваний ЖКТ (гастрит, язва желудка), сахарном диабете 2-го типа, железодефицитной анемии и нарушении обмена веществ, а при кожных и гинекологических заболеваниях – в виде лечебного душа и ванн. Лечение заболеваний происходит благодаря содержании кремниевой кислоты ($H\_{2}SiO\_{3})$ и ионы железа ($Fe^{2+})$, которые выступают в качестве адсорбента, поглощающий токсичные соединения. Другим популярным минеральным источником являются аржаан Шивилиг - группа радоновых источников в Бай-Тайгинском кожууне Республики Тува. В народной практике воды аржаана используют для питьевых целей и в виде душа. Источник в виде лечебного душа является «хорошим лекарством» при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системах, а также при ряде гинекологических и урологических заболеваний, кожных проблем и легких форм заболеваний эндокринной системы. При питьевом применении происходит лечение многих заболеваний почек и мочевыводящих путей, ЖКТ и лечение аллергических заболеваний.

Из горячих источников можно выделить аржааны Уш-Белдир и Тарыс. Аржаан Уш-Белдир в переводе означает «тройное слияние» вследствие того, что он расположен на крайнем востоке Тувы в Прихубсугульском нагорье на месте слияния трех рек - Бусин-Гола, Белина, Шишгид-Гола. Вода этого источника - горячая сероводородная, ее температура достигает более 80°C. Ее применяют в области аллергологии, болезни кожи и подкожной клетчатки, костно-мышечной, мочеполовой, нервной систем, системы кровообращения, геронтология, гинекология, общетерапевтический, профессиональные болезни и урология. Эффект лечебного действия длится в течение 8-12 месяцев. А источник (аржаан) Тарыс расположен на крайнем ю.-в. Тувы на границе с Монголией, в 70 км к юго-востоку от с. Кунгуртуг, потому его иногда называют «южный источник», а Уш-Белдир - «северным источником». Тарыс представляет группу терм. сероводородных минеральных источников, то есть в нем зафиксировано около 30 источников, максимальная температура которых достигает до 48-50°C. Лечение на источнике Тарыс принимается в основном в виде ванн. Показания к лечению сероводородными ваннами являются следующие патологии: болезни сердечно-сосудистой системы; заболевания костно-мышечной системы и суставов; неврологические заболевания вне обострения, дерматологические, гинекологические заболевания; патологии эндокринной системы, ожирение. Противопоказания при этом существуют и потому перед посещением целебных источников нужно обратиться к врачу за консультацией.

## Дары природы - как защитники красоты тувинцев

Сибирская тундра предоставляет своим обитателям суровые условия, но они научились брать от жизни максимум благодаря знанию тайн ухода за своей кожей и волосами. Тувинцы, живущие в Сибири, из поколения в поколение передают уникальные методы по уходу за своей внешностью, делая чудеса с помощью производимых там средств.

Одной из главных составляющих ухода за кожей является ее регулярное очищение. Для этого рекомендуется использовать натуральные тувинские продукты, такие как медвежий жир. Медвежий жир – это однородная густая масса белого цвета с легким характерным запахом и вкусом. Медвежий жир является отличным средством по уходу за кожей, заменяя дорогие косметические продукты. Его наносят на лицо перед сном, аккуратно втирают и оставляют на всю ночь. Утром кожа выглядит отдохнувшей, свежей, увлажненной.

Для увлажнения и питании тела они используют натуральные масла (облепиховое масло или масло кедрового ореха­) и экстракты, собранные из растений, произрастающих в изобилии на местных просторах. Облепиховое масло богато витаминами А, Е, С, К, а также жирными кислотами, которые помогают укрепить иммунную систему, улучшить зрение, заживлять раны и ожоги, уменьшить воспаление и снизить уровень холестерина в крови. Его также используется в косметических целях для укрепления волос корней волос. Эти масла не только увлажняют кожу, но и питают ее, делая ее мягкой и эластичной. Тувинцы не используют химические средства, полагаясь на силу природы. Их кожа всегда выглядит здоровой и ухоженной.

Чтобы защитить кожу от внешних воздействий, таких как солнечные лучи и холодный ветер, рекомендуется использовать натуральные средства, такие как крем на основе медвежьего жира или масло кедрового ореха. Для кожи масло кедра полезно благодаря своим противовоспалительным, антисептическим и регенерирующим свойствам. Оно помогает уменьшить воспаление и раздражение кожи, ускорить заживление ран и улучшить общее состояние эпидермиса. Они не только защищают кожу, но и улучшают ее состояние

Тувинские женщины гордятся своими длинными косами, которые считаются символом красоты и женственности. Забота о волосах заключается в том, что они регулярно моют волосы водой из горных рек и используют натуральные растительные отвары для укрепления и сияния. Также они любят делать маски и компрессы из меда, растительных масел и трав, чтобы сохранить природную красоту своих волос. В результате их волосы приобретают шелковистость, блеск и здоровый вид.

Особое внимание сибирские народы уделяют уходу за волосами, которые подвержены повреждениям из-за холода и суровой погоды. Уход за волосами включает использование натуральных шампуней и кондиционеров на основе трав и растительных экстрактов. Волосы также регулярно смазывают мёдом, касторовым или кокосовым маслом, чтобы укрепить и увлажнить их.

Для сохранения красоты и общего здоровья кожи и волос, сибирские народы также прибегают к использованию традиционных процедур, таких как баня, массаж и натуральные обертывания. Баня помогает открыть поры кожи и улучшить ее кровообращение, а также способствует расслаблению и снятию стресса. Массаж и обертывания с использованием натуральных масел и трав помогают восстановить упругость кожи, снять воспаление и улучшить циркуляцию крови

##  Питание тувинцев - и вкусно и полезно

Другими источниками красоты и здоровья тувинцев – питание

Одним из примеров является – ***соленый чай***, который включает в рацион питания, но и является основным обычаем тувинцев при гостеприимстве. Соленый чай с молоком и маслом – это традиционный напиток готовят из спрессованного зеленого чая, он лучше утоляет жажду в жару и поддерживает солевой баланс. Кроме того, из-за добавления животного жира чай получается очень сытным, он восстанавливает силы после тяжелой работы, а в холода позволяет избежать простудных заболеваний.

***Антихолестериновая баранина***

Один из почетных национальных блюд тувинского народа бараний курдюк вопреки стереотипам содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Курдюк преподносится самому почетному гостю, занимающему высокое социальное положение или старшему по возрасту, как знак особого почета и уважения. Пресловутые ПНЖК в его составе - арахидоновая, линолевая, липолевая - имеют общее название витамина F. Иначе их называют антихолестериновыми. В баранине содержится в четыре раза меньше холестерина, чем в говяжьем и в 2,5 раза, чем в свином. Более того, баранина имеет в своем составе вещество лецитин, который позволяет регулировать уровень холестерина в крови человека. Особое место в кухне кочевых народов имеет и конский жир. В нем содержится 12 видов ПНЖК, к тому же, конина — это полноценный животный белок с оптимальным аминокислотным составом, превосходящий таковой у других мясных продуктов.

***Молочная диета для очищения организма***

Молоко и молочные продукты имеют большое значение в традиционной кухне тувинцев в целом. С наступлением тепла наши предки, как и все потомки евразийских номадов, переходили на исключительно молочные продукты, что способствовало очищению организма. Тувинцы умеют готовить из молока множество самых различных блюд, аналогов которым нет у многих других народов.
Тувинский хойтпак – кисломолочный продукт из коровьего молока – был любимым напитком не только детей, но и взрослых. Это высокопитательный напиток замедляет старение и способствует долголетию. Хойтпак содержит сложный белок казеин в виде мельчайших частичек, что способствует его полному растворению желудочными соками, отлично регулируя процесс пищеварения. Хойтпак переваривается значительно легче, чем свежее молоко. Огромную ценность для жителей края с суровой и продолжительной зимой имеет кумыс из кобыльего молока, известный своей антимикробной активностью, значительной питательной ценностью и способностью стимулировать биологические процессы в организме человека.

***Полезные деликатесы***

Многие современные ученые-диетологи из разных стран солидарны во мнении о том, что проростки злаков являются супер продуктами и эликсирами жизни. Вместо хлеба рекомендуются употреблять зерно крупного помола. Интересно, что современная технология использования в пищу проросшего зерна очень близка к способу приготовления тувинского далгана из ячменя и пшеницы, в котором сохранены практические все полезные свойства зерна. Далган получают из обжаренного вместе с оболочкой и зародышем зерна. Такой продукт практически не портится при хранении. По своей пищевой и биологической ценности «Далган» значительно превосходит все традиционные сорта печеного хлеба из муки высшего и первого сортов. Однако, приобретая такой продукт на современных торговых площадках, следует понимать, что сегодня очень многие не утруждают себя соблюдением санитарных норм и технологии изготовления далгана. Такая продукция может даже нанести вред здоровью. В состав тувинского далгана входят микро- и макроэлементы, витамины группы В, Е, А, Д, антивирусные и антибактериальные вещества лизин и горлецин. В организме человека нормализуется обменные процессы. Далган способствует поддержанию сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем, улучшает кроветворную функцию и поддерживает гормональный баланс, укрепляет иммунную систему организма, положительно воздействует на структуру слизистых оболочек, костей, кожи и волос.
В любимом многими продукте чинге-тараа открыты такие уникальные свойства, как замедление роста раковых клеток, понижение артериального давления и расширение сосудов. Этот уникальный продукт может быть назначен больным анемией в составе лечебной диеты за свойства выведения из организма остаточных продуктов разложения. Чинге-тараа полезно для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, болезней печени, сахарным диабетом, атеросклерозом, аллергией

## Оленеводство-необычная польза здоровью тувинцев

Одним из необычных методов для укрепления здоровья тувинцев является купание в пантовых ваннах. Оказавшись в Маралхозе "Туран" ГУП Республика Тыва каждый желающий может узнать об уникальных свойствах пантов - молодых рогов маралов (особый подвид благородного оленя). В них таится настоящий эликсир долголетия, свойства которого ученые продолжают изучать и сегодня.

Пантовые ванны стимулируют иммунную систему и метаболические процессы, повышают работоспособность, снимают стресс, стабилизируют артериальное давление, оказывая воздействие через кожу. Во время приема ванны в организм через поры кожи проникают исключительно полезные свойства пантов, повышая защитные силы организма.

Всего несколько приятных минут в целебном отваре помогут:

* повысить умственную и физическую работоспособность, а также жизненный тонус и защитные функции иммунной системы, устойчивость к простудным заболеваниям;
* быстро восстановить силы;
* поднять уровень половой активности у мужчин и женщин;
* улучшить состояние больных атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, с нарушениями кровообращения, а также связанных с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата (артрозы, остеохондрозы, радикулиты).

Кроме того, Маралхоз является чистым и красивым местом для отдыха организма физически и психологически. Тувинцы приезжают туда, чтобы отдохнуть от городской суеты и подышать свежим воздухом, что очень важно для нормального функционирования мозга и систем органов. А красота природа и коммуникация с оленями помогает избавиться от стресса, тем самым снижая риск депрессии, раздражительности и ухудшение памяти.

***Список использованных источников***

1. <https://travelask.ru/articles/tuvintsy-gorlovoe-penie-sumo-i-solenyy-chay>
2. Монгуш М. В./ Зарубежные исследователи Тувы/ Текст научной статьи по специальности «*История и археология»/ Журнал «Новые исследования Тувы» - 2010 г. – Выпуск №2 – с. 203–236*
3. Шахунова П. А. К вопросу изучения Тувы русскими исследователями / П. А. Шахунова; Б. А. Лиханов. – Текст: непосредственный // Ученые записки / ответственный редактор Н. А. Сердобов и [др.]; ТНИИЯЛИ. – Кызыл, 1954. – Вып. II. – С. 63–80.
4. <https://fateline.ru/kak-sdelat-sibir-zatancevat-tuvu/>
5. <https://sfbn.rtyva.ru/node/904/>
6. <https://www.irk.kp.ru/daily/26986/4046237/>
7. <https://arjaanytuvy.ru/?page_id=818>
8. https://apteka-altai.ru/