



## **Сибирское здоровье - это миф или реальность? (эссе)**

**Автор:**

**Шагдаров Батор**

**7 класс**

**МБОУ «Сосново-Озёрская СОШ №2»**

**Руководитель:**

**Шагдарова Ринчима Цыренжаповна**

**учитель русского языка и литературы**

**МБОУ «Сосново-Озёрская СОШ №2»**

Два мира есть у человека:  
Один, который нас творил,  
Другой, который мы от века  
Творим по мере наших сил.  
Н. Заболоцкий

Сибирь - самый интернациональный край России ... Способствовало этому и то, что начиная с 16 века (ссылка митрополита Иосифа князьями Шуйскими в 1542 г.) до 19 века Сибирь была местом ссылки неугодных правительству людей, и то, что во все времена это великое пространство тянуло к себе людей суровым величием и красотой, именно здесь люди искали свободу и счастье.

Чтобы понять, где находится Сибирь, нужно взять карту, найти на ней Уральские горы и «пройтись» от них на восток до самого Тихого океана (путь составит ориентировочно 7 тыс. км). А затем отыскать Северный Ледовитый океан и спуститься «с его берегов» до севера Казахстана и до границ с Монголией и Китаем (3,5 тыс. км). Вот в этих пределах и находится Сибирь, занимающая северо-восточную часть Евразийского континента. Север Сибири-матушки «впадает» в Ледовитый океан, а юг упирается в реки: Лену, Енисей и Обь. И все это богатейшее природными ресурсами и неисхоженными тропами пространство принято делить на Сибирь Западную и Сибирь Восточную.

Люди различных разных национальностей здесь стали называться одинаково - сибиряки. Местный климат совершал, можно сказать, естественный отбор - выживали и пускали корни те люди, которые приспособились к местным природным условиям. Научились строить жилища, добывать зверя, заготавливать припасы впрок. Местные люди, судя по рассказам старожилов, отличались не только необыкновенной физической силой, но и отменным здоровьем. Например, в книге Л. Шинкарева «Сибирь. Откуда она пошла и куда она идет» есть строчки: «Следы исторических событий хранят многие избы по лесным берегам Иртыша, Енисея, Ангары. В них коротают дни глубокие и еще крепки старцы... Нынешние сибиряки унаследовали их товарищескую спайку – общительны, не суетливы. В них жив дух первопроходцев» ...

Во время Великой отечественной войны не было ни одного фронта, где бы не сражались сибиряки. Сибирские дивизии отстояли Москву, одни из первых вошли в Берлин. За проявленный героизм и мужество 20 сибирских дивизий получили право называться гвардейскими. Сибирь дала 1500 Героев Советского Союза. Синонимами слову «сибиряк» стали слова: «меткий», «выносливый», «надёжный», «закалённый». Словом, сибиряк – это тот, кто родился в Сибири, о вот он-то и должен обладать крепким, «сибирским» здоровьем.

Термин «сибирское здоровье», имел когда-то значение как «сильное, крепкое, несокрушимое здоровье». А что же мы наблюдаем в наше время? Врачи отмечают: повсеместно (и в Сибири тоже) уменьшается продолжительность жизни людей, ухудшается качество жизни, возрастает число сердечных, раковых, аллергических заболеваний; злоеще распространяется эпидемия СПИДа; чаще встречаются случаи патологии психики; увеличивается количество наследственных заболеваний, ухудшается генофонд.

Основная причина этих бед – люди отошли от природы, забыли многие премудрости использования природных богатств.

Учёные давно пришли к выводу, здоровье человека зависит, в основном, от трёх факторов: ведения здорового и активного образа жизни, соблюдения нравственных законов – духовности, а также питания.

Подробнее хочу остановиться на первом вопросе: чем питались наши предки, которые отличались выносливостью и крепостью здоровья? Тот, кто хоть однажды был в Сибири, замечает, что в этих местах сплошь тайга. Действительно, тайга начинается у самой финской границы и тянется через всю страну, заполняя Сибирь, до самого Тихого океана. Бывалый таежник всегда найдет в тайге пищу, в любое время года. Тайга оденет.

Во время Великой Отечественной войны партизанам вместе с оружием сбрасывали листовку-памятку, «Какую пищу можно найти в лесу». Это были тезисы книги Д.П.Зуева «Дары русского леса». В повести забайкальского писателя Виктора Лавринойтиса «Падь золотая» встречается сцена, в которой дедушка Михеич угощает ребят таежными яствами: *«На столе появилось холодное мясо, картошка, залитая маслом, пряники и кое-то незнакомое кушанье: круглые, светло-желтого цвета колобки. Особенно ребятишкам понравилось масло. Удивительное масло! Цветом оно походило на растопленное сливочное, но гораздо вкуснее и ароматнее. Пряники по запаху и вкусу тоже напоминали это масло. Пахло очень знакомым, но ребята никак не могли понять чем. Пряники оказались такими сытными, что, как ни были они вкусны, больше двух никто съесть не мог. Боря приглядывался к ним и так и этак, стараясь раскрыть секрет выгодного кушанья. -Ешьте, ешьте,- угощал Михеич. – А молочко? Почему чай без молочка пьете?*

*-Молочко я люблю,- оживился Боря.*

*-А где у вас корова? - спросила Наташа с любопытством.*

*-Хе-хе-хе! Коровушек у меня много. Белите, белите.»*

Потом наконец Михеич объясняет ребятам, что и сытные пряники, и чудесное масло, и волшебные колобки были приготовлены из кедровых орехов. Своим юным друзьям дедушка Михеич не сказал, как получить из орехов масло и молоко, но секрета тут нет. Надо их хорошо раздавить в миске и залить крутым кипятком. Получится молоко. Не везде растет кедр, но можно использовать множество других растений для приготовления вкусных блюд.

Наши родители прекрасно помнят времена, 90-е годы, когда люди забыли что такое деньги, а на прилавках магазинов были только соль и спички. Практически в каждом доме пекли свой хлеб, булочки, даже конфеты варили. Как никогда люди стали заниматься растениеводством и собирательством- надо было кормить семьи. Именно тогда наши мамы и бабушки вытаскивали рецепты приготовления блюд из нехитрых продуктов. Тут и блюда из ревеня: варенье, компот, повидло. Чай с добавлением корешков и листьев смородины, шиповника, иван-чая получался и душистым, и полезным. Всего не перечислишь ...

Если захотеть, то можно составить огромную кулинарную книгу блюд из растений, которые можно заготавливать впрок. Ведь есть же у нас люди, которые трепетно передают из поколения в поколение способы использования растений в пищу.

Немного хочется затронуть тему духовности. Ведь нельзя быть здоровым физически без чистоты помыслов. В Сибири издавна мирно сосуществуют шаманизм и буддизм, старообрядчество и православие. Духовная культура, религия и традиционные верования учат относиться к людям, к окружающему миру с любовью и уважением. Человеческая деятельность, а также ее продукты сегодня, как никогда, насыщаются научными познаниями, разумом.

Мир, несомненно, стал более насыщенным многообразными связями и отношениями, а вместе с тем и стрессовыми ситуациями. Динамизм, интенсивность деятельности людей как в природе, так и в социальной среде, все возрастающая мощь и масштабы создают невиданные прежде, новые для человечества проблемы.

Можно ли утверждать. Что в наше время люди стали нравственнее и счастливее чем прежде? Нет. Никогда прежде люди не испытывали такой тревоги за свою жизнь и не чувствовали себя столь незащищёнными как теперь.

Я считаю, что только возвратившись к своим корням - духовным, культурным, обрядовым, можно противостоять глобальным проблемам человечества.