#  Культурные традиции бурятского народа

# как основа здорового образа жизни

# План:

# Введение

#  Культурные традиции бурятского народа как основа здорового образа жизни

# Религия как основа формирования культуры здоровья бурятского народа

# Семейно-бытовые традиции бурят

# Заключение

# Введение

В мире существовало и существует множество разнообразных культур, формирующихся в процессе жизнедеятельности различных этнических общностей. В традиционной культуре отражаются особенности истории конкретного народа, его образа жизни и деятельности, своеобразие природной среды, которая органично вплетена в жизнедеятельность этноса, составляя с ней единство. Культурный контекст развития каждого народа, исторические особенности его существования, доминирующие в нем религиозные убеждения, обычаи, традиции, система воспитания, ценностные ориентации, представления о нормативности и ненормативности тех или иных видов поведения влияют на представления о здоровье человека и сообщества. При этом достижения современной официальной медицины не привели к полному вытеснению традиционной медицинской культуры и, соответственно, не вытеснили полностью представления о здоровье и болезни, сохранившиеся в этнической культуре.

Традиции народа в значительной степени обусловливают коллективную психологию, уровень здоровья каждого народа, даже определение сути здоровья. Так, в одних обществах выражение здоровья считают долголетие, в других – физическую силу, в-третьих – полноту тела. В мире довольно широко распространено представление об аппетите как выражении здоровья, а у людей, занимающихся физическим трудом, здоровьем считается мускульная сила. К этому взгляду близки древние представления о здоровье мужчины – воина, который считался здоровым, если мог сам без посторонней помощи сесть на коня.

В свою очередь, здоровье - это первая и важнейшая потребность каждого человека и народа, определяющая способность к любой деятельности и обеспечивающая гармоническое развитие личности и этноса. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению, счастью и благополучию. Культура, в том числе традиционная, культурные традиции в их совокупности являются важным фактором обеспечения здоровья человека и общества.

#

# Культурные традиции бурятского народа как основа здорового образа жизни

Здоровье в традиционной культуре многих народов, включая бурятский народ, понимается как состояние гармонии с окружающими людьми, природой и даже с Космосом. Болезнь рассматривается как утрата гармонии человеком и (или) обществом, что выражается в дисгармонии. Здоровье и болезнь трактуются не как различные по своей природе состояния, а как две стороны единого процесса развития личности и общества. Здоровье выступает «спутником» и результатом гармоничного развития, а болезнь – дисгармонии.

 В традиционной восточной медицине диагностика и лечение человека осуществляются с учетом времени года, факторов окружающей среды, социальных условий, поведения человека и его ценностных установок. Например, здоровье, с точки зрения традиционной культуры бурят, невозможно достичь, игнорируя духовную гармонию, нравственное и ответственное поведение человека перед собой, предками, родителями, другими людьми, природой, духами и божествами. Человек считается здоровым и счастливым, если он не нарушает законы природы, общества и мирозданья.

Согласно религиозным традициям народа понимание здоровья и здорового образа жизни неразрывно связано с религией.

С древнейших времен традиционная культура здоровья основывалась на ценностях, установках и лечебных практиках шаманизма. Шаманизм – система религиозных верований, которая предполагает существование добрых и злых духов, населяющих горы, леса, воды и подземный мир. Ведущая фигура в шаманизме – шаман – человек, являющийся посредником между человеком и духами. Считается, что помощь духов наделяет шамана сверхъестественными силами, поэтому он способен не только обеспечить удачный промысел, предсказать будущее, но и узнать причины болезней и вылечить людей. Причины болезней рассматривались, прежде всего, в контексте поведения и мировоззрения больного.

Как известно, основная форма общения шаманов с духами это различные моления и жертвоприношения, называемые камланием, от тюрского слова «кам» - шаман. Камлает шаман в специальном костюме (оргой) и с бубном. Чтобы стать шаманом, человек должен обладать шаманской наследственностью, иметь определенные качества (память, интуиция, воображение, экстрасенсорика, поэтический дар), иметь какой-либо знак на теле – тэнгэрийн тэмдэг («божественная отметина», «странность поведения»). Стать шаманом по желанию невозможно. Шаманом являлся представитель определенного племени, выразитель воли священных духов, который в определенный переломный момент мог консолидировать племя.

Шаманизм максимально приближен к природе. В отличие от христиан или буддистов приверженцы шаманизма не имеют специальных храмов для отправления службы. Общественные, коллективные и некоторые семейно-индивидуальные молебствия проводятся на открытом воздухе у подножия или на вершине горы, на берегу реки или озера, у необычной скалы или дерева, которые согласно шаманизму являются священными местами.

По мнению С.О. Дарибазаровой, «бурятские шаманы корнем всех болезней считали нарушение гармонии между человеком и окружающим миром, которое вело к вторжению в организм человека враждебных духов или полной потере души в результате физической или психической травмы. Человек является частью этого мира, поэтому его здоровье зависит от обмена положительными энергиями живой и неживой материи. Шаманы пытались найти связь между человеком и событиями, происходящими в социуме и природе, для того, чтобы перебросить мост между болезнью и исцелением.

Рассматривая значение шаманизма в оздоровление бурят, можно отметить, что данный вид религии является основой психологической зарядки и накопления положительной энергии посредством общения между людьми и с природой при проведении различных обрядов, прежде всего тайлаганов.

# Религия как основа формирования культуры здоровья бурятского народа

Первая религия - Буддизм, который получил распространение среди бурят, калмыков, тувинцев и частично алтайцев, - это тибетский буддизм, буддизм Махаяны, относящийся к школе Гелукпа, основателем, которой является великий реформатор тибетского буддизма Цзонхава (1357-1419). На территорию современной России буддизм пришел из Тибета, совместно с индо-тибетской медициной на рубеже XV-XVI вв. и, по сравнению с господствующим здесь шаманизмом, стал мощным стимулом для социального и культурного развития исповедовавших его народов. Этот феномен можно сравнить с влиянием византийского христианства на языческую Киевскую Русь.

Сама суть буддизма заключается в пробуждении духа человека и достижения им нирваны, которое можно рассматривать как абсолютное здоровье. Буддизм проповедует только положительные эмоции, которые возникают у человека (счастье, добро, сердечность, энтузиазм, любовь). С психологической точки зрения буддизм самая психологически оптимальная и способствующая здоровью религия. Буддизм развивает в человеке желание и стремление к избеганию плохих (отрицательных) впечатлений в жизни. При выполнении прописанных основ нравственности буддизм предполагает здоровый образ жизни в комплексном его понимании. Для формирования здоровой системы общества необходимы не только экономические и политические условия, но, главное, – здоровье народа, культурный прогресс и высокий уровень социального сознания, достижение которых требует длительного процесса воспитания и образования народных масс.

Буддизм получает общемировое признание именно в свете его практик оздоровления. Согласно последним исследованиям, проведенным в американским ученым Р. Дэвидсоном, изучавшим влияние в Гималаях медитации на развитие мозга, показали, что за свою 2500-летнюю историю буддизм направлял свою энергию внутрь, в стремлении научить ум понимать психическое состояние счастья, опознавать и обезвреживать источники негативных эмоций и культивировать такие эмоциональные состояния, как сочувствие, для улучшения жизни человека и общества.

 Обнаружилось, что медитация сокращает показатели стресса, например, ускоренное сердцебиение и потоотделение. Эти исследования стали основой для «реакции на расслабление», с которой знакомил широкую публику профессор Г. Бенсон из Гарварда в 1970-е годы.

Вторая религия, имеющая ключевое значение в сохранении и укреплении здоровья бурят – православное христианство. Немало бурят с момента распространения православной веры в Сибири стали двоеверцами, восприняли православный религиозный стереотип поведения. Нередко и такое явление, как посещение русскими буддийских дацанов, а бурятами православных церквей.

Взаимодействие бурят с носителями православного менталитета и духовной культуры, прежде всего с русскими, влияло на образ жизни и культуру, в том числе, отношения, связанные с поддержанием и охраной здоровья. Кроме того, толерантный характер православного христианства обусловил такое же отношение к нему со стороны бурятского народа. Отсутствие войн, вооруженных конфликтов, стрессов, связанных с национальной и религиозной нетерпимостью благотворно влияет на духовное, психическое и физическое здоровье людей.

Таким образом, буряты, принявшие христианство с его гуманистическим нравственным содержанием, несут в массы основы любви, сострадания, взаимоуважения и взаимопомощи, что является одним из факторов нравственного здоровья современного общества. Кроме того, буряты, принявшие христианство и придерживаясь традиционного уклада, в который входит пост, систематически очищают свой организм, своё сознание и духовный мир. Оздоровительный эффект возрождения православия в современной Бурятии колоссален как для православных, так и для всего населения Республики.

Религия как один из факторов формирования культуры здоровья бурятского народа, указывает на остальные факторы, которые в совокупности позволят сформировать здоровую личность, которая будет распространять свой опыт в социуме.

Исследователи фиксируют ситуацию, когда в традиционной культуре частые и незначительные изменения в здоровье объясняются примерно так же, как и в научной медицине (усталостью, неправильным питанием, стрессом и т.д.), в то время как сильные расстройства или резко ухудшающееся здоровье увязывается с факторами мистического, метафизического и морального порядка.

Все культурные традиции бурят отражают особенности пути их исторического развития. Веками складывалась цельная система экологических принципов и традиций гуманного, глубоко нравственного, трепетного отношения к природе, к её творениям. Кроме того, в буддизме, который впитал и переработал традиции шаманизма, человек рассматривается не как особое, стоящее над природой существо, а как представитель одного из видов «живых существ». Все это отразилось в фольклоре бурятского народа, его знаниях и представлениях о здоровье.

Становление и развитие традиционной культуры бурят прямо и непосредственно связано с историей народа, что нашло отражение в представлениях о здоровье и здоровом образе жизни и важную роль сыграли три религии: шаманизм, буддизм и христианств.

# Семейно-бытовые традиции бурят

У бурят в обычае было прививать любовь к родной старине, передавать им знание своей родословной, связанных с ними легенд, преданий и сказаний. Данный вид традиций бурят в основном рассматривается через призму народных праздников.

Праздники и праздничная культура несут существенный оздоровительный эффект.

Такую оздоровительную функцию (прежде всего в духовном и психическом компонентах) уже на протяжении многих веков выполняет традиционный праздник встречи Нового года у бурят «Сагаалган». Этот праздник со всеми его обычаями и обрядами является неотъемлемой частью культуры бурятского народа и отмечается фактически всем населением Бурятии, а также бурятами, проживающими за ее пределами. Его устойчивость объясняется тем, что в Сагаалгане отразились культурные традиции общественного уклада, семейно-бытовых отношений, психологии, морали, духовности.

Оздоровительное воздействие праздника «Сагаалган» заключается как в духовно-символическом, так и в культурно-психологическом контексте. Духовно-символический контекст, связан с сожжением в ритуальном костре кусочков теста, тряпок (новые платочки, куски ткани, салфетки), которыми предварительно обтирались люди. В этом буряты видят очистительную функцию обряда - очищение огнем. Сжигая все болезни, напасти, грехи, приставшие за весь год, человек встречает Новый год с чистой душой и телом, избавленный от всякой скверны.

Как известно, последний день старого года называется «бутуу удэр». По древним поверьям бурят, жизнь человека, живых существ зарождается в глухом, закрытом пространстве (материнская утроба, раковина, кокон, яйцо, икринка и т.д.), и когда наступает срок, они должны выйти оттуда, чтоб начать новый виток в сансаре.Духовно-символическая составляющая проявляется и в подготовке годового «символического» пути или дороги удач. Чтобы очистить свой путь, заранее определяют направление пути у ламы - астролога.Рано утром в день Сагаалгана хозяин или хозяйка дома совершают обряд в указанном направлении в 100-200 метрах от дома. Взятые с собой из дома конфеты, мелочь, зерна, новые кусочки ткани или разноцветные ленты подносят в качестве дара мистическим хозяевам дороги. Таким образом, совершается символическое очищение пути на весь год.

В том случае, если человек начинает «свой» год, а это происходит через каждые одиннадцать лет, то он должен в дацане заказать молитву-оберег и совершить некоторые обряды. Таким образом, психологически человек настраивается на конструктивную социальную активность, здоровый образ жизни, духовное развитие. Важно отметить, что в течение пятнадцати дней, последующих за первым днем Нового года, читаются молитвы, прежде всего о том, чтобы Новый год оказался для всех счастливым, о здоровье и благополучии людей. Следовательно, человек желает блага и здоровья не только себе, но и всем людям, что способствует оздоровлению общества.

Культурно-психологический контекст связан с подготовкой к встрече Сагаалгана. Традиционно заготавливали запасы дров, убирали в доме и вокруг него, сжигали мусор и ненужные старые вещи в юго-восточном направлении от жилья. Затем окуривали благовонными травами членов семьи, дом, все постройки (проявление очистительно-оздоровительной функции обрядов). В старину женщины шили новую одежду, мужчины реставрировали или заказывали новую конскую сбрую, так как в праздничные дни предстояли выезды на лошадях в дацан, к соседям, родственникам. Замужние женщины, живущие вдали от родительского дома, по традиции имели «законное право» один раз в год во время Сагаалгана навестить и поздравить родственников, поэтому они с большим нетерпением ждали наступления Нового года. Оздоровительный эффект связан с очищением окружающего мира, настроем на торжество и благопожелания.

Одним из важных элементов Сагаалгана является украшение праздничного стола. Важным является именно обилие угощения, оно ставится всегда с большим запасом и, как правило, остается. Такое духовно-символическое значение праздничного стола выражено в традиционных застольях многих народов. Как отмечается в литературе, Сагаалганская пища - прежде всего ритуальная пища. Большая часть кушаний, ставилась на стол, была как бы «закрытой, глухой» - позы, сердце, почки, берцовая кость. Когда «открывают» их - это современная форма проявления древнего магического действия открывают закрытое, чтобы дать дорогу новой жизни».Культурно-психологический контекст связан с психологическим удовлетворением от достатка в доме и обилия гостей. И то, и другое означало гармоничную, праведную, «здоровую» жизнь.

Большое значение придавалось оформлению ритуального сооружения - табаг. На большом плоском блюде (тарелке) сооружается «пирамида» из хлебобулочных изделий - бообо, пряников, конфет, печений, молочных - пенки (урмэ) - современные заменители - вафли, сыры и т.д[135]. Все эти продукты расставляются слоями, количество слоев должно быть нечетным 3-5-7-9. Каждый слой «пирамиды» имеет символическое значение в следующей последовательности: I слой - 10 лет жизни человека - означают «жаргал» -счастье, 2 слой - следующие 10 лет жизни «зоболон» - страдание, 3 слой - вновь - «жаргалал» счастье. «Пирамиду» из 3 слоев сооружают для молодых до 30 лет, из 5 слоев - для родителей, которым 50 и свыше лет. «Пирамида» из 7 слоев посвящается бабушкам и дедушкам. Девятый слой посвящен девяти духам «9 тэнгэриин эзэдтэ» - девяти небесным божествам - хранителям. Это сооружение ставилось на божницу или на стол перед ним и стояло там, в течение трех первых дней. Таким образом, человек психологически готовился не только к счастью, но и к возможным страданиям, что повышало стрессоустойчивость человека и всего народа[135].

Каждый старался накануне нового года оказаться дома, среди своих близких, чтобы всем вместе совершить два обряда - «Бурха дэлгэхэ» и «Далга». Обряд «Бурха дэлгэхэ» (поклонение домашним божествам) включает в себя следующие моменты: на божницу выставляются скульптуры и развешиваются изображения буддийских божеств, нарисованные на холсте. В основном, это были изображения Белого старца - Сагаан Убгэна -хозяина Земли, покровителя домашнего очага. В любом улусе, в юрте он являл собой олицетворение народной памяти, жизненной мудрости и опыта. Кроме этого персонажа, во многих домах часто встречались изображения Намсарая - божества, дарующего людям богатство, Аюши - божества, дарующего долголетие, Сагаан Дара эхэ (Белой Тары) - покровительницы женщин и детей. Перед ними зажигалась лампада, ставились жертвенные чашечки с разными видами угощений.Оздоровительный эффект заключается в радости от единения семьи и народа, уважении к народной культуре, обращении к духовным ценностям.

Прежде чем приступить к трапезе, хозяева совершали обряд «далга» -подношение угощений хозяину очага. Он сопровождался словами: «Отзвенел старый год, наступает Новый. Совершаю жертвоприношение грудинкой белой овцы. Пусть в доме будет тепло и светло. Да исчезнут смерть и страдания, да установится счастье и благополучие, да прибавится жизненная сила». Жизненная сила олицетворяла здоровье во всех трех компонентах. При этом отрезали три кусочка мяса, брали по три куска со всех яств со стола и бросали в огонь, капали три раза молочной водкой. Число три в данном случае имело древний магический смысл: Гал гурбан хубуутэй - у огня три сына. Огонь - символ жизни, символ возрождения, измеряющийся понятием, что у нас есть наши предки - наше прошлое; есть настоящее, и наши дети, и внуки как символ будущего.

Существует поверье, что в эти дни каждую юрту посещает Сагаан Убгэн, поэтому во все дни в доме должно быть обилие еды, веселье, смех, хорошее настроение. Эта установка должна была сохраниться на весь год, настраивала людей на здоровый образ жизни в комплексном его понимании.

Обязательным обрядом, имеющим оздоровительное значение считается вывешивание «хии морин». У монголоязычных народов термин хии морин включает в себя следующие понятия:

 а) это тончайшая психофизическая субстанция «жизненная энергия» («жизненное дыхание», «жизненная сила»), в образе мчащегося (т.е. находящегося в постоянном движении) «коня-ветра» и «четырех могущественных животных: льва, тигра, дракона, птицы Гаруда;

 б) символ жизненной энергии, благополучия, процветания, счастья и удачи, долголетия, добродетели.

Когда кто-либо заболевал или ему постоянно сопутствовали неудачи, говорили: «Хии мориниинь доошоо хараа» или «хэлтээгээ» (Хии морин наклонился, смотрит вниз). Это значит, что его жизненная энергия не находится над головой, уменьшилась сила, исходящая от него. Понятие «хии морин» означает также вдохновение: человека талантливого со светлой душой называют хии моритой хун, т.е. человек, обладающий небесным (воздушным) конем. Это мужская сила, не само божество, а добрый посредник между небом и человеком, связанный и с миром людей и с миром духов. «Хии морин» выполняли роль амулетов, приносящих счастье, здоровье, удачу. Так, с точки зрения буддистов, его водружение - это не только благодеяние, но и магический обряд. Здесь же на плоскости ткани начертана молитва о благополучии и изображены 8 буддийских символов - эмблемы счастья (найман тахил), 7 драгоценностей (долоон эрдэни). Таким образом, рассмотренный обряд свидетельствует о комплексном понимании здоровья и здорового образа жизни в традиционной бурятской культуре.

Сагаалган - древний народный праздник, обряды которого несут в себе очистительно-оздоровительную, покровительственную (защитную), искупительную функции. В нем проявляется стремление к укреплению связей поколений, к созданию здоровой духовной и психологической обстановки, обеспечению преемственности в культурном и духовном наследии.

Следующим по значимости для монголоязычных народов считается праздник - обряд обоо, тайлаган - которые проводятся коллективно.

Устройство обоо на вершинах гор связано с их культом, ибо все возвышенности на поверхности Земли концентрируют ее жизненную энергию. Важная роль горы с древнейших времен была обусловлена тем, что она позволяла осуществлять взаимодействие человека с космическими силами, в том числе с астральными объектами. Гора являлась не просто одним из природных объектов, но и олицетворением всех этих сил. Таким образом, сам культ связан с источником здоровья и жизненных сил, энергией жизни.

Главная гора местности становилась обычно местом отправления родовых культов бурят. Районы современного расселения бурятских, монгольских родов в культовом отношении делятся на несколько зон, где у каждого рода или племени есть особо почитаемое обоо.

Цель обрядов и самих культов обоо и тайлаганов - умилостивить хозяев, духов местностей, чтобы они покровительствовали жителям данной местности, вовремя отправляли дожди, тепло, охраняли от разных болезней, способствовали размножению скота и т.д. Кроме угощения духов молочной и мясной пищей, дополнительно привязывали к ветвям молодых деревьев полоски новых тканей, оставляли сладости, деньги. Жгли на каменных алтарях можжевельник, благовонный дым от которого считался для духов, божеств приятной пищей. Все это расценивалось как жертва - дар, который не требовал немедленной материальной отдачи. В ответ божества должны были в течение длительного времени содействовать благополучию семьи, приросту скота, богатству, здоровью и другим видам благодеяний. В случае успешно проведенного обряда, приема подношения проявляются знаки благосклонности духов-хозяев: начинает идти мелкий моросящий дождь, появляется на небе радуга. На месте совершения обряда может появиться сам хозяин местности, обернувшись зверем или птицей.

Следовательно, гармония с окружающим миром означала необходимость давать, не требуя немедленной отдачи. Главным считалось достижение гармонии жизни, которую и олицетворяло здоровье.

Предписываемое традицией детальное соблюдение всех необходимых праздничных обрядов и ритуалов в строгой последовательности заставляет людей усваивать воплощенные в них этические правила, стиль общения и отношений, характер поступков и действии, содержание духовных ценностей. У людей исчезает та тревожная ситуация, когда нравственные качества воспринимаются как нечто предлагаемое извне, порой навязываемое. Ритуалы объединяются в свод правил и законов, то есть обязательных и неизменяемых действий, которые подразделяются на две группы:

первая - это общие установления: посты, молитвы, очищения, воздержания и так далее;

вторая - это таинства, иначе говоря, ритуалы, совершаемые жрецами или священниками, обладающими якобы особой способностью и секретами общения с богом и влияния на него*.*

Как указано в энциклопедическом словаре, ритуал (церемония, церемониал) - официально принятый распорядок торжественных приемов, шествий. Он представляет собой тип социального действия, порой выходящего за рамки праздника и обряда.

Иначе ритуал можно определить как внешние формы, соблюдаемые в торжествах, или торжество по заранее установленному плану, или обряд по установленным правилам. Ритуалы могут быть как религиозного, так и светского характера. Народный праздник носит широкий демократический характер и включает ряд обычаев, которые носят ритуализированный порядок действий, независимо от того знает человек об этом или нет.

Составной частью национальной культуры является проведение спортивных праздников, прежде всего летнего праздника Сурхарбан или «эрын гурбан наадан» (три игры мужей). Оздоровительное значение таких праздников очевидно, причем именно в физическом компоненте. Вместе с тем и духовно-психологические составляющие спортивных праздников бесспорны.

 Бурятские обряды, ритуалы и церемонии возникли и совершенствовались под влиянием религиозных и культурно-просветительских традиций и, главным образом, увязывались со здоровьем и безопасностью. К установившимся и общепринятым можно отнести обряды, которые совершаются в момент рождения ребенка и носят в основном магически-охранительный характер, что довольно полно и подробно описано в работах К.Д. Басаевой.

Группу обрядов составляют: имя наречение - милаага («тооито тайха»), укладывание в колыбель, («улгыдо оруулха»), первая стрижка утробных волос в 1-3 года, ряд магических обрядов отдельно для девочек и мальчиков, посвящение в мужчин 13-14-летних мальчиков. Все это имело целью обеспечить духовное, психическое и физическое здоровье подрастающего поколения.

К бытовым традициям относится представление бурят об особо опасных годах - годах их рождения, которые наступали по народному календарю через определенный период. В связи, с чем проводился определенный ритуал во избежание возможной угрозы благополучию и здоровью.

Целительские традиции основаны на народных методах лечения. Среди них различные виды массажа, грелки и компрессы (соляные, песочные, войлочные), водолечение (прием ванн в минеральных и горячих источниках. - аршанах), прижигание, травничество. В традиционной бурятской медицине существовали методы лечения, имевшие глубокий духовный и даже мистический смысл. Так, практиковалась необычная процедура лечения тяжелых заболеваний – заворачивание в шкуру, дошедшая до нас в неизменённом виде с древнейших времён. Больного заворачивают в тёплую, только что снятую шкуру животного, обкладывая трепещущими, живыми внутренними органами: на сердце кладут сердце, на печень – печень и так далее.

**Заключение**

Традиции культуры здоровья бурятского народа имеют ключевое значение в обеспечении здоровья человека и общества, формируют морально-этические основы праведной жизни человека, оздоравливают взаимодействие людей между собой и с окружающим миром, одухотворяют процесс жизнедеятельности.

В современном мире существует множество проблем связанных со здоровьем человека и общества. В результате процессов глобализации становятся весьма актуальными ценностные ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Дефицит культуры вызывает особую тревогу и беспокойство, ибо становится глобальным бедствием, свидетельством утраты духовных ориентиров и ответственности перед настоящим и будущим.

Он обнаруживается во многих явлениях повседневности: в неряшливости внешнего облика людей, запущенности городской и сельской среды обитания, распространении грубости и пошлости, выдаваемых за нормы общения, агрессивности и враждебности в отношениях между людьми. Понимание здорового человека, здорового образа жизни в основном ориентированы на духовные, нравственные, культурные ценности Запада.

Поэтому особое значение для нашего поколения приобретает изучение и новое осмысление богатого этнического наследия культуры здоровья и здорового образа жизни бурятского народа, накопленного на протяжении длительного периода исторического развития.

**Использованная литература:**

1. Бабуева В. Д. Мир традиций бурят / В. Д. Бабуева. – Улан-Удэ : Улзы, 2001. – 142 с.
2. Дарибазарова С. О. Традиционные методы лечения у бурят / С. О. Дарибазарова // Этнические процессы и традиционная культура. – М. ; Улан-Удэ, 2005. – С. 165.
3. Галданова Г. Р. Доламаистские верования бурят / Г. Р. Галданова ; АН СССР, Сиб. отд-ние, Бурят, фил., Бурят. ин-т обществ. наук ; отв. ред. Л. П. Потапов. – Ново­сибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 1987. – 115 с.
4. Михайлов Т. М. Бурятский шаманизм: история, структура и социальные функции / Т. М. Михайлов ; АН СССР, Сиб. отд-ние, Бурят. фил., БИОН ; отв. ред. И. А. Асалханов. – Новосибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 1987. – 288 с.