

**14 Республиканская
Научно – практическая
конференция**

**«Первые шаги»
Малая Академия Наук**

МБОУ «Харбятская основная общеобразовательная
школа им. В.Б. Саганова»



«Белая пища - это здоровая пища»

Секция «История родного края»

*Автор: Галтаев Золто,
ученик 3 класса*

*Научный руководитель:
Галтаева Любовь Аркадьевна*

- Целью моего исследования являются:
- ❖ Узнать о роли молочных продуктов в жизни наших предков, в народной медицине на примере напитка курунга.
- ❖ Собрать информацию о полезных свойствах традиционной молочной продукции.



Задачи:

- ❖ Собрать информацию у жителей села.
- ❖ Изучить литературу по данному вопросу.
- ❖ Сделать фотоснимки и презентацию.
- ❖ Обосновать выводы.

Эта тема актуальна, потому что рекламируемые в мире различного рода напитки, соки и лекарственные средства зачастую оказываются с химическими и с вредными добавками, и являются токсичными, имеют побочные действия.



А курунга имеет ряд преимуществ перед химическими препаратами, так как содержит микроорганизмы, положительно влияющие на здоровье человека, и способствует излечению без побочных эффектов.



У многих кочевых народов и у бурят бытуют случаи ритуального использования молока.

- Самого почётного гостя встречали белой пищей.
- При отправлении в дорогу вслед брызгали молоком, чтобы путь его был чистым.



✓ При проведении *Сурхарбана*,
при чествовании победителей в стрельбе
из лука, в борьбе, на скачках – везде
присутствует молоко как самый священный
продукт.

✓ Кропили молоком шерсть при валянии
войлока.

✓ Белой пищей угощали духов местности
обоо тахихадаа.



При встрече Нового года
по лунному календарю,
Белого месяца – *Сагаалган*
готовят «белую пищу»
сагаан эдээ,
широко используя
молочную продукцию.



- При возведении дома или новой юрты брызгали молоко.
- При возведении коновязи *сэргэ* место установки окропляли молоком.

- При всех свадебных обрядах – встрече невесты, зажжении очага в доме молодых.
- Белое молоко ежедневно подносили духам в жилище и за его пределами.



Основой долголетия и здоровья жителей Байкальского региона был правильный уклад жизни и питание.

В рационе питания бурят большое значение имели молоко и молочные продукты.





Каждая женщина -
бурятка имела свои
рецепты
приготовления
молочных блюд и
заготавливала на
зиму масло,
которое получали
посредством
пахтанья молока.

Свежее сдоенное молоко сливали в посуду с закваской, а дня через два скисшее молоко **ээдмэг**, **тараг** сбивали в деревянной маслобойке **бэлэмүүр**.

Полученное масло хорошо промывали в холодной воде и употребляли в пищу или оставляли для хранения.

После снятия масла оставался обезжиренный вкусный и питательный напиток – **хүрэнгэ**





**Из беседы с
прабабушкой
Галтаевой
Хандой
Самбуевной,
которой 99 лет,**





**И с бабушкой
Малановой
Нелли
Бадмажаповной**

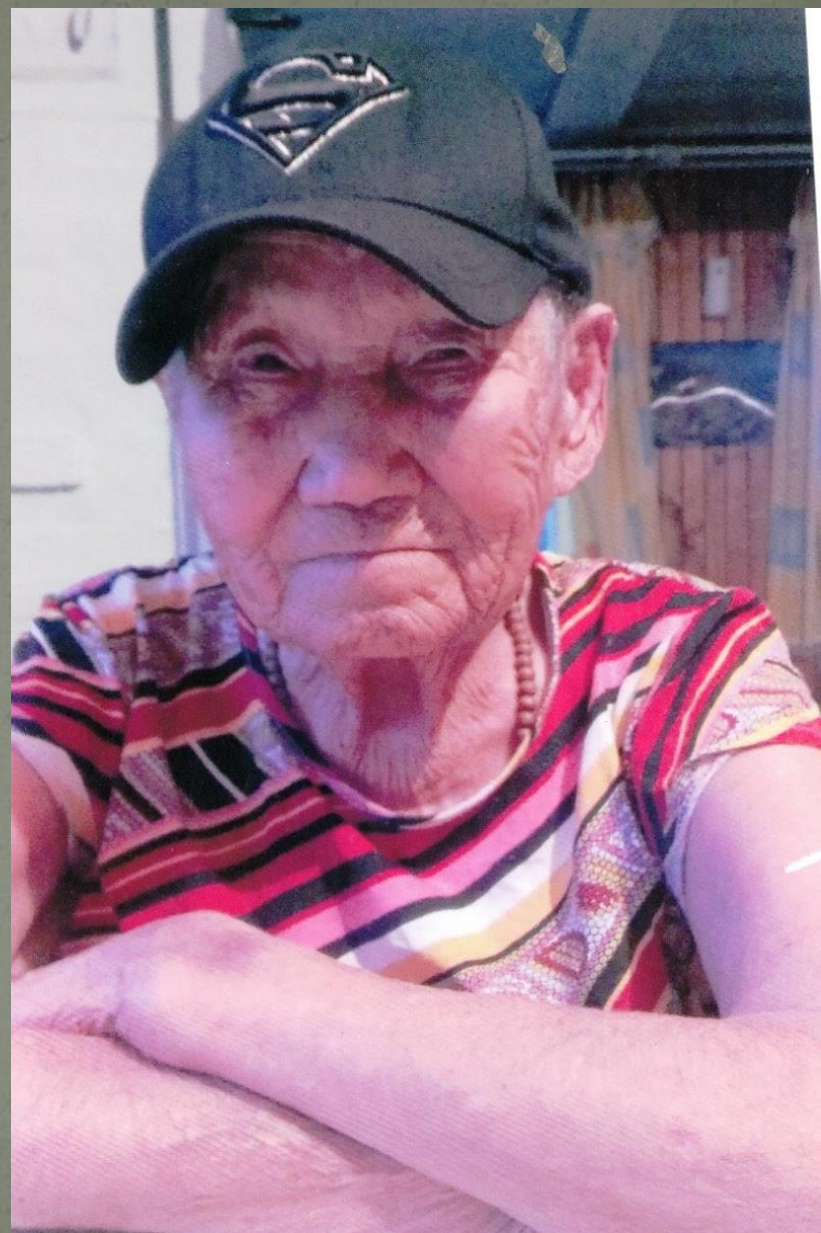
**я установил, что курунгу
по праву можно назвать
любимым напитком
жителей Харбят
и всех, тех, кто занят
домашним хозяйством
и разведением
крупного рогатого скота**



**Бабушки рассказали,
что благодаря этому
молочному продукту
сохраняются
в хорошем состоянии
желудочно-кишечный
тракт,
органы дыхания,
зубы.**

**Может
и поэтому моей
прабабушке
99 лет!**

**Она и сейчас
очень любит
пить молоко
и особенно
курунгу.**



Я решил изучить литературу по этому вопросу. Из разных источников я узнал, что курунголение может стать основным методом восстановления здоровья при самых различных заболеваниях.

Ежедневный приём стакана курунги надёжно подавляет гнилостные процессы в кишечнике и восстанавливает работу микрофлоры.

Уменьшает камнеобразование в желчном пузыре, почках.

Восстанавливает все виды обмена веществ в организме человека. Снижает нагрузку на поджелудочную железу, печень, почки в 10 раз!!!



Из статей ученого, врача
Петра Аюшеевича Шаблина
я узнал, что «ежедневный прием
курунги восстанавливает способность
внутренней микрофлоры контролировать ген
болезнетворности патогенных микроорганизмов,
что обеспечивает человеку достаточно надежную
профилактическую защиту в период всевозможных
эпидемий гриппа, гепатита, дизентерии».

Выяснилось, что курунга имеет возможность при
различных заболеваниях оказать чудодейственную
силу.

**Изучив литературу и побеседовав с информантами,
я пришёл к выводам:**

- Белая пища занимала и занимает большое место в питании жителей нашего района.**
- Белая пища – это здоровая пища, благодаря которой наши предки сохранили здоровье.**
- Изготовление курунги и в наши дни сохранилось.**
- В Харбяхтах курунга делается почти в каждом доме.**
- Аарсу и молочную водку готовят редко к Сагаалгану.**
- Курунга – напиток будущего, так как она имеет ряд полезных свойств в лечении болезней желудка, кишечника, легких, кожных заболеваний.**
- У бурят сохранилось трепетное и уважительное отношение к белой пище.**

Информанты:

**1. Галтаева Ханда Самбуевна,
1922 г.р. жительница с.Харбяты.**

**2. Маланова Нелли
Бадмажаповна, 1962г.р.
жительница с. Харбяты.**

Литература:

- 1. Бабуева В.Д. «Материальная и духовная культура бурят». /Улан – Удэ,2004/
- 2. Юбухаев Ж.Д. Статья «Буряад заншалнууд. Сагаан эдеэнэй эм шанар тухай»
/Мундарга. 2002.12 окт. С.5/
- 3. Шаблин П.А. Статья «Сделаем для себя важные открытия».
/Буряад үнэн. 2004. №29. 19 февр. С. 20-21/



**Районной
Научно - Практической
Конференции
учащихся начальных
классов
«Первые шаги»,
посвященной 100-
летию системы
Дополнительного
Образования,
Программа
«Умные каникулы»**





Дипломант
3 степени
в номинации
«История родного края»
14 Республиканской
Научно - Практической
Конференции
учащихся
начальных классов
«Первые шаги»,
МАН
Улан-Удэ ноябрь 2018г.

**Спасибо
за внимание!**