

Основным способом предотвращения развития синдрома компьютерного стресса является исключение отрицательных факторов воздействия со стороны компьютера. Однако это возможно только в случае, если человек не пытается снять накопившийся стресс путем компьютерной игры. В данном случае «синдром компьютерного стресса» только усилится.

Безусловно, компьютер – это очень прогрессивное и полезное изобретение. Однако, неправильная организация режима работы и рабочего места в процессе использования компьютера, длительная работа за компьютером, а также использование компьютера не по назначению оказывает значительное воздействие на организм человека, его физическое и психическое здоровье и может привести к проявлению «синдрома компьютерного стресса».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Демирчоглян, Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? / Г. Демирчоглян. – М.: Новый Центр, 2001. – 68 с.
2. Тимофеев, О. Компьютер на здоровье: как сохранить при работе с ПК / О. Тимофеев // КомпьютерПресс [Электронный ресурс]. – 2000. – Режим доступа: <http://compress.ru/article.aspx?id=11479&iid=451>. – Дата доступа: 15.02.2014.
3. Маслова, Ю. В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков / Ю. В. Маслова // Образовательные технологии и общество. – 2013. – № 4. – С. 493–503.
4. Шуляк, А. С. Влияние продолжительной работы за компьютером на здоровье человека / А. С. Шуляк // Молодежь и медицинская наука в XXI веке: сборник трудов XV-ой научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием 16 – 18 апреля 2014 г. / под ред. И. В. Шешунова, Н. К. Мазиной, Ю. В. Кислицына – Киров : Кировская государственная медицинская академия, 2014. – С. 456–457.

СВАДЕБНЫЕ ТРАДИЦИИ ТУРКМЕНИСТАНА

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

Эсенмырадов О.К., студент 4 курса факультета бизнеса и права

Кафедра русского и белорусского языков

Научный руководитель – к. филол. н., доцент Малько А.И.

Туркменская свадьба – один из самых красочных праздников в Туркменистане. Увидев хоть раз туркменскую свадьбу, можно ближе узнать Туркменистан, его историю и культуру, так как в этом многолюдном и ярком празднике нашли отражение различные стороны семейного и общественного уклада жизни, мировоззрение туркмен и их исторические корни. В брачных обрядах сплелись и религиозные верования, и древние традиции, которые в наши дни, утратив первоначальное значение, приобрели символический смысл.

Однако современная молодежь включает в свадебную церемонию и элементы древних обрядов, сочетая их с новыми, современными. Например, как

в Беларуси, России, традицией стало приглашать подруг невесты на девичьи вечеринки. В связи с этим исчез и ранее существовавший обычай, когда невесте было положено грустить и плакать в последний день незамужней жизни в доме родителей. Девичья вечеринка превращается в веселые посиделки, на которых девушки поют, шутят, обсуждают свадебный наряд и прическу невесты, делают последние приготовления к свадьбе.

Свадьба, наверно, самый важный праздник для любой туркменской семьи, который требует самой серьезной подготовки, и самый важный день для невесты. Большое внимание при подготовке к свадьбе уделяется свадебному наряду. Практически вся свадебная одежда туркменских женщин, помимо прямого назначения – служить украшением невесты, – выполняла и роль оберега. Наряд новобрачной состоял из различных амулетов, чтобы защитить её от вредоносных сил, помочь сохранению здоровья и принести благополучие.

Так, например, даже само платье невесты, традиционно красного цвета, могло вызвать зависть, привлечь «дурной глаз», поэтому оберегать молодую следовало всеми доступными средствами. Невесту с головой закрывали накидкой, чтобы скрыть от постороннего взгляда лицо и фигуру девушки. Увешивали ее амулетами и талисманами, которые, как считалось, обладали охранительной силой. Во все виды свадебной одежды вшивали нитки из верблюжьей шерсти, зуб свиньи, серебряные пластинки, бусы с «глазками» и т.д. К накидке пришивали треугольный мешочек с углем и солью, так как соль, по представлениям многих народов, имеет охранительное значение.

К числу свадебных обычаев относился и обряд проверки хозяйственных умений и навыков невесты, символического закрепления новых родственных связей. Игровые моменты, которые сопровождали знакомство жениха и невесты, проходили весело и шумно. Например, невесте давалось такое задание: она должна была развязать крепко стянутые узлы на шелковом поясе жениха. Жених сидит в окружении гостей, которые его поддразнивают, что невесту он взял слабую, что у нее не хватает сил. Громкие восклицания, шутки, смех помогают невесте преодолеть смущение и справиться с этими сложными узлами. Затем друзья жениха отрывают пуговицу на вороте его рубахи, а невеста пришивает ее обратно. В этот вечер также на жениха его товарищи надевали тугие сапоги, которые должна была снять невеста. Этим как бы определяли ее сноровку. Эти шуточные испытания, устраиваемые невесте, вносили радостное оживление, много смеха, веселья в свадебное торжество, и многие из этих веселых обрядов перенесены и в наше время, что стало настоящим украшением современной свадьбы.

Один из самых интересных и сложных элементов в свадебном церемониале – *башсалма* – обряд смены девичьего головного убора – *тахьи* – на женский. Ритуал обставлялся торжественно, проходил весело, шумно и сопровождался символической борьбой женщин и девушек за невесту. Подруги, окружавшие молодую, в последний раз пытаются отстоять её, но, как всегда, победу в этой шутливой потасовке одерживают женщины, в чей стан теперь и переходит невеста.

Затем на свадебную накидку молодой женщины набрасывают уздечку из

сплетенных цветных шнурков – *аладжа*. Жених трижды дергает уздечку, как бы срывая девичий головной убор. После этого голову невесты покрывают большим белым платком, подаренным почтенной многодетной женщиной, а тахью передают младшей сестре жениха. Смысл старинного обряда состоит в том, что, по древним поверьям, благодать носительницы тахьи должна перейти к другой девушке и она тоже благополучно выйдет замуж, родит много детей, ведь главное предназначение женщины – быть женой, матерью, продолжательницей рода. Передавали тахью с пожеланиями: «Санада той этмек несип этсин!» («Пусть и у тебя будет свадьба!»).

По обычаю, родители невесты передавали в день свадьбы стороне жениха приданое – *сеп*. Приданое готовили долго, много лет, и делалось оно руками самой невесты, но иногда ей помогали близкие родственницы, подруги. Им предстояло соткать и вышить все необходимое для юрты, а также весь полагающийся комплект одежды. В новый семейный очаг молодая приносила в качестве приданого по два ковровых чувала, сумки для хранения различного рода домашних вещей, один или два ковра, паласы, кошмы, торбы, теплое одеяло, кухонную утварь. Количество их строго определялось обычаем. В приданое входила одежда – нарядные шелковые рубашки, вышитые штаны, халаты, шелковые и шерстяные шали, накидки. Ковровые изделия, привезенные невестой, рассматривались гостями, которые оценивали мастерство и трудолюбие девушки. По традиции молодая преподносила мужу, его родителям и остальным членам семьи подарки: свекру – халат или вышитую тюбетейку, свекрови – головной платок-покрывало. Всем остальным мужчинам, женщинам и детям – по тюбетейке, отрезы, платки и другие подарки. Своему мужу она дарила обычно нарядную вышитую тюбетейку.

И по сей день туркменская свадьба сохранила тот неповторимый колорит старинных традиций, который делает ее удивительным, ярким и необыкновенным событием, запоминающимся на всю жизнь не только для виновников празднества, но и для всех гостей.

ОБРАЗ РОДИНЫ В ТУРКМЕНСКОЙ ПОЭЗИИ

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

Якшимурадов Б.Д., студент 4 курса факультета бизнеса и права

Кафедра русского и белорусского языков

Научный руководитель – к. филол. н., доцент Малько А.И.

Туркмены в былые времена кочевали из одной страны в другую, и каждый раз, переселяясь, они чувствовали, как у них разрывалось сердце от разлуки с родными местами. От берегов Каспийского моря до Византии они побывали во многих странах, но о своей Родине, родной земле никогда не забывали. Эта пословица говорит: где бы ты ни был, куда бы ни переселился, никогда не забывай, откуда ты и где твоя истинная Родина.