

Приведенный перечень свойств Мертвого моря лишь малая часть того, как они влияют на организм человека. Ежегодно проводятся различные исследования для того, чтобы изучить новые свойства, способные помочь людям. До конца возможности Мёртвого моря еще и не выяснены.

## ИЗ ИСТОРИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В ШРИ-ЛАНКЕ

Гродненский государственный медицинский университет

**Де Силва Ч. Р. Д.**

студентка 3 курса факультета иностранных учащихся  
Научный руководитель – старший преподаватель Снежицкая О. С.

В Шри-Ланке уникальная культура питания с многовековой историей. Об этом свидетельствуют исторические сочинения и археологические источники.

Есть свидетельства того, что арии выращивали злаки раньше, чем другие группы людей. Согласно древним писаниям, пища наших предков состояла в основном из риса. Очевидно, что древние шри-ланкийцы ели не только рис, но и другие злаки в качестве основного источника питания. Мясо, рыба, яйца и овощи тоже присутствовали на столе. В древней Шри-Ланке было множество способов приготовления риса. Рисовая каша, молочный рис, приготовленный рис с пчелиным медом и топленым маслом. Рис с молоком был предложен королями буддийским священникам, и сегодня он по-прежнему является культурно значимой едой.

Есть свидетельства того, что для приготовления каши использовалась зерновая мука. Луну Кенда, Кола Кенда и Кири Кенда – это три разных типа каш, приготовленных из злаков (соляная каша, травяная каша и молочная каша). Считалось, что существует около 300 различных видов каши. Древние врачи давали пациентам травяную кашу почти каждый день. Предполагалось, что основным ингредиентом такой каши должны были быть лечебные травы.

Нередкими были блюда из оленины, баранины, свинины, павлиньего мяса и мяса попугаев. Говядину не употребляли в пищу, потому что в то время это было запрещено правителями. Когда-то только пресноводная рыба использовалась для пропитания. Позже и морская рыба стала популярным продуктом питания.

Наши предки добавляли в пищу зеленые листья и овощи, которые выращивали сами.

С древних времён для приготовления конфет использовалась рисовая мука и патока. Знаменитые кондитерские изделия сегодняшнего дня – это те, которые были культурно преобразованы с течением времени.

Согласно приведенной выше информации, Шри-Ланка имеет унаследованную и ценную культуру питания. Хотя произошли некоторые изменения, эта культура осталась неизменной. Индийская культура повлияла на большинство изменений в нашей культуре питания. Такие продукты, как питту, хопперы, веревочные хопперы и т. д., например, импортируются из Индии.

Во времена португальского, голландского и английского завоевания в Шри-Ланку были завезены разнообразные продукты питания. Морковь, свекла, капуста, манго, виноград, яблоки и груши входят в число овощей и фруктов, импортируемых с Запада. Мушкет, финики и ваталаппам – это некоторые из продуктов питания, принесенных в Шри-Ланку мусульманской культурой.

Влияние аюрведической медицины сыграло значительную роль в культуре питания Шри-Ланки. Об этом свидетельствуют обычаи и этикет страны. Более того, различные религиозные верования, благословения и поклонения способствовали развитию диетических привычек населения.

Корица издавна была символом Шри-Ланки. Это обычная специя на Шри-Ланке, обладающая нежным сладким вкусом. Кухня Шри-Ланки отличается от кухни соседних регионов уникальными смесями специй и частым использованием шри-ланкийской корицы и черного перца.

Таким образом, шри-ланкийская кухня очень разнообразна и индивидуальна. У мусульман, индуистов, буддистов и христиан есть собственные уникальные блюда, которые вносят свой вклад в формирование культуры питания Шри-Ланки.

## ЛИЧНОСТЬ НАЦИОНАЛЬНОГО ГЕРОЯ ВИРЫ МАДДУМЫ БАНДАРЫ В ИСТОРИИ И ЛИТЕРАТУРЕ ШРИ-ЛАНКИ

Гродненский государственный медицинский университет

**Диас М. Д. С.**

студент 2 курса факультета иностранных учащихся  
Научный руководитель – старший преподаватель Больгерт И. А.

Одним из героев, которых ценят все жители Шри-Ланки, является Вира Маддума Бандара. На сингальском языке «вира» означает «герой». Маддума Бандара – этот ребенок, ставший национальным героем благодаря своей храбрости. Он продемонстрировал миру свой геройзм еще в девятилетнем возрасте.