

следующим образом: тарелка делится на 2 равные части, одна из которой заполняется крупами и крахмалосодержащими культурами (рис, ямс и др.), а другая – овощами и зеленью (2/3) и белковыми продуктами (1/3; соотношение растительного белка к животному должно составлять 2:1 от общего количества). Также рекомендуется ограничить употребление соли, соблюдать достаточный питьевой режим. Важно помнить о кратности приема пищи (4-5 раз в день), а также о грамотном распределении общей калорийности суточного рациона.

К сожалению, принципы здорового питания еще недостаточно распространены среди населения Шри-Ланки. Поэтому важной задачей правительства, государственного и частного сектора на сегодняшний день является формирование здоровой продовольственной среды, что позволит людям соблюдать принципы здорового питания.

#### Литература:

1. An appetite for health: regulating Sri Lanka's food environments to fight NCDs [Electronic resource] // Talking economics. – Mode of access: <https://www.ips.lk/talkingeconomics/2021/02/01/an-appetite-for-health-regulating-sri-lankas-food-environments-to-fight-ncds>. – Date of access: 10.10.2023.

2. Annual report 2019 [Electronic resource] // NCD training platform of the Ministry of Health – Sri Lanka. – Mode of access: [https://ncdlearn.health.gov.lk/pluginfile.php/197/mod\\_resource/content/7/Annual%20Report%202019.pdf](https://ncdlearn.health.gov.lk/pluginfile.php/197/mod_resource/content/7/Annual%20Report%202019.pdf). – Date of access: 10.10.2023.

3. World Health Organization – Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles : Sri Lanka [Electronic resource] // World Health Organization. – Mode of access: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/ncds/lka\\_en.pdf?sfvrsn=85acf019\\_33&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/ncds/lka_en.pdf?sfvrsn=85acf019_33&download=true). – Date of access: 10.10.2023.

4. Здоровое питание [Электронные ресурсы] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. – Дата доступа: 10.10.2023.

5. Food-based dietary guidelines – Sri Lanka [Electronic resource] // Food and Agriculture Organization of the United Nations. – Mode of access: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/sri-lanka/en/>. – Date of access: 11.10.2023.

## **КОРОЛЬ ДУТУГАМУНУ: ОБЪЕДИНЕНИЕ ШРИ-ЛАНКИ И «ЗОЛОТОЙ ВЕК» БУДДИЗМА**

### **Диссанаяке Ч.**

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Флянчикова Е. В.

Король Дутугамуну был одним из величайших людей, правивших Шри-Ланкой с 161 по 137 год до нашей эры. Он известен тем, что первым объединил весь остров Шри-Ланка. Король Кавантисса и королева Вихарамахадеви были

его отцом и матерью. Они назвали своего новорожденного сына Гамини Абая, но позже отец дал ему имя Дуттагамини Абая [1]. Так почему же его называли дуттагамини («дутта» означает плохой человек)? Когда он был там ребенком, существовал ряд разногласий между ним и его отцом о правителе королевства Анурадхапура Эларе. Его отец в то время управлял северной частью Шри-Ланки. Он опасался нападения со стороны Элара, которой в то время управлял король Чола из Индии. Король Кавантисса понимал, что в случае нападения на Элара, король Чола может получить подкрепление в лице индийской армии. Именно за эту нерешительность и трусость Дутугамуну осуждал своего отца. Поэтому в качестве насмешки он отправил своему отцу комплект женской одежды как намек на отсутствие у него мужественности. Отец разгневался на сына и приказал арестовать его и доставить его к нему. Однако Дутугамуну узнал об этом и сбежал. Именно после этого случая он получил имя Дутугамуну, что значит «злой и непослушный».

На протяжении своих скитаний после того, как он был изгнан отцом, принц Дутугамуну получил много уроков. Например, когда он был голодным, одна женщина сжалилась над ним и угостила горячим рисом, то он так торопился, что обжог свои пальцы и рот. «Не ешь беспорядочно, а ешь с краев и полным ртом» – это считается военной тактикой, которой следовал король Дутугамуну. Войну за объединение Шри-Ланки король Дутугамуну решил начать с создания мощной армии. В книге Махавансайя, древнейшей исторической книге, в которой собраны все факты об истории Шри-Ланки, есть описание этой армии, которая называется «Десять воинов-гигантов» [2]. Считается, что эта армия состояла из десяти генералов, которые были сверхлюдьми: Нандимитра, Суранимала, Махасона, Готаимбара, Терапуттабхая, Велусумана, Махабарана, Канджадева, Пусадева и Лабия Васаба. Каждый из них обладал сверхспособностями. Существует целый ряд описаний этих сверхспособностей. Например, Велусумана мог пробежать милю за секунды, а Нандимитра – выкорчевывать гигантские деревья и собирать маленькие растения. Особое место занимает повествование о том, как король устраивал испытания воинам. Например, усмирить нападающего слона. С данным испытанием воин Нандимитры справился безо всяких усилий.

Вообще боевые слоны занимают важное место не только в испытаниях воинов, но и в армии в целом. Особенно много легенд посвящено Кандуле – боевому слону короля. Считается, что именно Кандула сломал нерушимые двери замка короля Элара, что привело к объединению Шри-Ланки.

Битва за объединение Шри-Ланки считается одной из величайших в истории страны. Ее также называют «священной битвой». Повествования об этой битве не только служат примерами мужества, но и сопряжены с большим количеством легенд, как и все правление короля Дутугамуну. Доблесть и храбрость короля Дутугамуну вызывала также много разговоров о том, что король обладает магическими способностями. Например, говорят, что во время сражений король превращал оружие своей армии в светящееся.

Чудесами наполнена не только военная деятельность короля, но и его жизнь, служение родине после победы. Король Дутугамуну построил

множество храмов и ступ, чем способствовал развитию культуры Шри-Ланки, а также «золотому веку» буддизма. Даже строительство храмов овеяно легендами. По легенде, после победы над королем Элары король Дутугамуну положил реликвии Будды и скипетр, который он воткнул в землю недалеко от берегов Тисса [2]. Однако позже никто не смог сдвинуть этот скипетр с места. Король вспомнил, что во время обеда он не пожертвовал часть своей похлебки. Поэтому в знак раскаяния он приказал построить на месте скипетра ступу Мирисаветия и монастырь. Храм Хенакадува был построен в месте, где, по легенде, король получил меч для войны с королем Эларой от божества. Поэтому название храма в переводе с сингальского значит «гром и меч».

Таким образом, король Дутугамуну является знаковой фигурой в истории Шри-Ланки как человек, сделавший много для объединения страны и народа, распространения и развития буддизма, внесший вклад культуру Шри-Ланки. Сейчас популярны не только легенды о Дутугамуну. О нем также снимаются фильмы: «Махараджа Джемуну».

#### Литература:

1. Король Дутугамуну – великий буддийский монарх из Анурадхапуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nexttravelsrilanka.com/king-dutugemunu/>. – Дата доступа: 23.09.2023.

2. Мирисаветия Дагоба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sinekvan.livejournal.com/411948.html>. – Дата доступа: 04.10.2023.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИЛОЖЕНИЯ SHAREPOINT В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**Доброва А. А.**

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы  
г. Москва, Российская Федерация

Научный руководитель – к. соц. н., доцент Онзимба Л. Ж. Б.

С развитием информационных технологий, затрагивающих все сферы общественной жизни, важно упомянуть их применение в области медицины и сферы здравоохранения. В данной работе будет рассмотрено использование приложения SharePoint для обеспечения удобства в работе медиков с целью сокращения временных затрат на реализацию поставленных задач во время работы.

Основная информация о приложении SharePoint. SharePoint предлагает набор инструментов для организации информации, совместной работы и обмена данными. Приложение облегчает совместную работу и обмен информацией в предприятии. Пользователи могут создавать и редактировать документы одновременно, комментировать и обсуждать их, делиться файлами и уведомлениями, создавать задачи и проверять их выполнение. SharePoint