

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В КУЛЬТУРЕ ТУРКМЕНИСТАНА И БЕЛАРУСИ

Ходжиева Л. М., Гараева М. Т.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – *Большерт И. А.*

Самые строгие диетологи – не врачи, а предки. Их рецепты написаны не в справочниках, а в мифах, пословицах и снах литературных героев.

Между безбрежной туркменской степью, где тень дорожке золота, и глубокими белорусскими лесами, хранящими тайну мхов, пролегли не только тысячи километров. Пролегли разные миры, по-разному отвечающие на вечный вопрос: что достойно стать пищей человека? Однако в самой сердцевине этих миров – в кратких, отточенных формулах народной мудрости – обнаруживается общая онтологическая тревога и общее благоговение. Пища здесь – не простой биохимический процесс, а акт нравственного выбора, зашифрованный в пословицах, культурных традициях. Мы предлагаем декодировать этот выбор.

Правильное питание в культуре Туркменистана – это многовековая философия жизни, глубоко укорененная не в современных диетологических трендах, а в мудрости предков. Оно строится на гармонии трех основ: использовании щедрых даров природы – натурального мяса, питательного курдюка, ароматного кунжутного масла и целебных молочных продуктов; искусном приготовлении сытных и полезных блюд, таких как плов, дограма или куурдак; и, наконец, на священном акте гостеприимства, где щедрое угощение становится немым языком уважения и почтения [1, с. 1].

Эта пищевая традиция, богатая жирами и питательными веществами, исторически служила источником силы для жизни в суровых условиях, а в пространстве культуры обрела высший смысл. Особенно ярко это отражается в литературе – в эпосах и народных сказаниях, где описания пиров и ритуалов кормления тесно переплетены с понятиями чести, достоинства и благополучия.

Плов здесь возвышается до символа, олицетворяющего единство семьи и общины, их достаток и мир. А описание неторопливых чаепитий с дымящимся молочным чаем и свежей лепешкой становится поэзией простого быта, теплых встреч и доверительного общения.

Тем временем культурно-историческая концепция «правильного питания» в белорусской традиции представляет собой целостную философию жизнеустройства, глубоко укорененную в агроэкологическом ландшафте и сезонных ритмах природы. Это не диетический конструкт, но органичный образ жизни, основанный на триаде принципов: сезонности, натуральности и локальности.

Гастрономическая система исторически выстраивалась вокруг четырех столпов: зерновых (рожь, ячмень, овес), корнеплодов (прежде всего картофеля, как вторичного, но фундаментального хлеба), даров леса (грибы, ягоды, лекарственные травы) и молочных продуктов. Данный рацион с точки зрения современной нутрициологии представляет собой классическую модель питания с минимально обработанными продуктами и высокой биологической ценностью. Важно отметить, что «правильность» здесь заключалась не в абстрактной пользе, а в системной адаптивности: каждый элемент, от лебеды до рыжиков, выполнял конкретную функцию в обеспечении продовольственной безопасности и нутритивного баланса в условиях умеренного климата.

В литературном и фольклорном дискурсах эта система находит свое отражение не через риторику здоровья, а через эстетику сытности, достатка и сакральной связи с землей. Обилие «простых» блюд – драников, бабок, клецок, разнообразных каш и квашений – выступает не просто кулинарным фактом, но символом коллективной идентичности и уважения к природным циклам.

Ритуалы сезонных заготовок (сушение, квашение, мочение) закрепляли в культурной памяти не только практику консервации пищи, но и метафору сохранения благополучия на протяжении годового круга [2, с. 2].

Таким образом, традиционная белорусская модель питания представляет собой устойчивую экосистему питания, где еда трансформируется в акт культурного самоопределения. Она демонстрирует гармоничную интеграцию хозяйственно-бытовой практики, экологического ресурса и мировоззренческих установок, где правильным считается то, что сезонно, локально и осмысленно вписано в контекст общего жизненного уклада.

В то время как «правильное питание» для туркмен – это целостный здоровый образ жизни, выверенный веками. Это традиция, воплощенная в доступных и натуральных продуктах, закрепленная в ритуалах гостеприимства и навеки вписанная в культурный код нации, ее литературу и самую душу.

Литература:

1. Advantour. Туркменистан. – URL : <https://www.advantour.com/rus/turkmenistan/culture.htm> (дата обращения: 20.11.2025).
2. Широков, И. Что ели средневековые белорусы: от крестьянского хлеба до княжеских пиров / И. Широков // Мінская праўда. – 2025. – 29 июл. – С. 2. – URL: <https://mlyn.by/29072025/chto-eli-srednevekovye-belorusy-ot-krestyanskogo-hleba-do-knyazheskih-pirov/> (дата обращения: 20.11.2025).