

Во-третьих, лексические трудности. Поскольку современный таджикский язык входит в юго-западную подгруппу иранских языков, он отличается от русского лексическим наполнением. Очень мало одинаковых и даже частично схожих слов, поэтому приходится очень много слов запоминать. Упомянем лишь несколько слов, которые, видимо, произносятся одинаково во всех языках – телефон, стакан, ручка, компьютер, телевизор, футбол, чай, шашлык, названия лекарств.

В-четвертых, в русском языке сложная грамматика – это, пожалуй, самое тяжелое испытание. Особые трудности возникают потому, что в таджикском языке нет категорий рода, падежа, поэтому многие грамматические формы произносятся без ошибок. Это изменение существительных и прилагательных по падежам, родам и числам, и спряжение глаголов. Трудность представляет использование приставок

В-пятых, в русском языке очень сложное словообразование с приставками, суффиксами.

Можно привести и другие трудности, которые вытекают из вышеперечисленных, понимание русской речи и особую трудность испытываешь как при ее письменной, так и при устной интерпретации.

Много приходится знакомиться с культурными традициями России, национальной кухней, большая работа при знакомстве с речевым этикетом. Сколько сил нужно вложить, чтобы четко произнести слово ‘здравствуйте’.

Наконец, стоит отметить трудности психологического характера. Например, часто возникает страх при общении с русскими, потому что могут тебя не правильно понять, или боязнь оттого, что будет допущена ошибка.

Поэтому пока не получается разговаривать идеально без акцента и писать без единой ошибки. Но мы стремимся правильному произношению, уделяя большое внимание интонации.

Чтобы разрешить трудности, конечно, нам необходима помощь преподавателей, которые преподают на русском языке.

Выводы

В результате исследования были выявлены, во-первых, трудности языкового характера – фонетические, орфоэпические, лексические, грамматические, словообразовательные, текстологические; во-вторых, лингвокультурологические; в-третьих, трудности психологического характера.

Литература:

1. Махадов М. Самоучитель таджикского языка. Душанбе: Маориф.; 1993
2. Розенталь Д.И. / Словарь трудностей русского языка. / Д.И. Розенталь, М.А. Теленкова. М.: 2001

УДК 615.85-814.1

А.И. Грабовская, Е.В. Власова

Оздоровительный потенциал даосских практик
Кафедра философии, биоэтики и культурологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.I. GRABOVSKAYA, E.V. VLASOVA
POTENTIAL OF HEALTH TAOIST PRACTICES
Department of philosophy, bioethics and culture
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: grabovskaya-96@mail.ru

Аннотация. Древний Восток заложил основу оздоровительным методам, таким как ушу, акупунктура и цигун. Они нашли применение в современном мире. Профилактика и терапия методов позволяют найти баланс между душой и телом.

Annotation. Ancient East created a foundation for different treatment methods such as ushu, acupuncture and cigun. They have found their application in the modern world. Prophylactic and therapeutic practice application let us find a balance between the soul and the body.

Ключевые слова: оздоровительные методы, ушу, акупунктура, цигун.

Keywords: treatment methods, ushu, acupuncture, cigun, balance.

Даосизм – учение Пути, а Путь – это дорога, проходя которую приобретаешь опыт и практику. В современном мире все больше приобретают значение даосские практики. Это система упражнений, движений, методик по укреплению здоровья.

Цель исследования – анализ того, насколько в настоящее время актуальны практики Древнего Востока.

Материалы и методы исследования

Сбор и изучение информации, анализ данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Древний Восток заложил основу таким методам врачевания, как иглоукалывание, фитотерапия, ушу, цигун. Для даосских представителей внешнее было неотделимо от внутреннего, то есть неподготовленное тело не могло стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Они разработали различные психорегулирующие системы, практики, сочетавшие в себе дыхательные упражнения, оздоровительную и военно-прикладную гимнастику.

Цигун.

Иероглиф «ци» в сочетании "цигун" означает дыхание. Иероглиф «гун» означает непрерывное сознательное совершенствование дыхательных

упражнений и движений. «Упражняться в цигун значит упражнять ци, что способствует насыщению соответствующих внутренних органов. Посредством таких процессов укрепляется изначальное ци (юань ци), за счет чего можно достичь исцеления от болезней.» [3]

С физиологической точки зрения, человек, выполняющий дыхательные упражнения цигун, находит баланс между вдохом и выдохом, который будет оптимально удовлетворять запросы организма. А также мышечная деятельность и дыхание повышают энергозатраты организма, следовательно, поступает большее количество кислорода и увеличивается продукция углекислого газа. Регуляция дыхания улучшает кровоснабжение органов, тканей. Дыхательный центр непосредственно связан с уровнем бодрствования, т.е. с функциональным состоянием высших нервных центров. Упражнения цигун позволяют повысить координирующую способность нервной системы, способствует тому, чтобы кора выполняла функцию охранительного торможения, тем самым снизить напряжение и эмоциональную неустойчивость. А также понижают основной обмен и повышают способность к накоплению продуктов метаболизма. Это проявляется в том, что при меньшем потреблении пищевых продуктов, организм будет запасать необходимые нам нутриенты и компоненты на более длинный промежуток времени.

Поскольку упражнения цигун требуют прежде всего психологически успокоиться, следовать природе, избавиться от лишних мыслей, они могут оказать помощь в расслаблении и преодолении напряженного состояния. «Исследования ученых позволяют утверждать, что тренировки по цигун помогают человеку достичь состояния расслабления, а также способствуют тому, что активность симпатической нервной системы снижается. Тренировки по цигун способствуют понижению активности в плазме допамина бета-гидроксилазы, активность ренина также уменьшается. Это подтверждает то, что при напряжении кровеносных сосудов гормональная система претерпевает изменения, поэтому, когда степень напряжения ослабевает, давление крови снижается.» [1]

Занятия цигун могут устранить эмоциональное беспокойство, понизить реакцию на внешние раздражители, способствуя таким образом достижению наиболее благоприятного состояния для внутренних физиологических и биохимических процессов за счет задержки реакций коры головного мозга на возбуждение от различных органов. Это создает благоприятные условия для отдыха, восстановления и регулирования процессов, протекающих в организме и, следовательно, для укрепления здоровья.

Ушу.

Термин «ушу» в переводе с китайского означает «боевая (или воинская) техника (или искусство). Позволяет достичь единства тела и духа. Занятия ушу укрепляют организм. Во время тренировок задействуются все группы мышц, повышается их тонус, устойчивость к физическим нагрузкам. Вырабатывается умение управлять различными частями тела, что развивает у человека

безукоризненный вестибулярный аппарат. Занимаясь ушу, человек развивает чувство равновесия, улучшается координация движений. В основе упражнений лежит правильное дыхание, нужное насыщение кислородом, а значит, улучшение кровоснабжения и обеспечение упорядоченных импульсов головного мозга (дыхательного центра).

Регулярные тренировки позволяют лучше справляться со стрессом, воспитать характер, чтобы справляться с трудностями жизни, постичь мудрость, заложенную в основе этого боевого искусства, найти гармонию между физическим телом и духовной субстанцией.

Рефлексотерапия (акупунктура, иглоукалывание)

От латинского *acus* – игла, *punctura* – колоть. Акупунктура – это направление в китайской медицине, где воздействие на организм происходит через особые точки посредством введения игл.

Основные точки размещаются вдоль меридианов, каждая из них имеет свое название и отвечает за деятельность определенного органа. Точки, гармонизирующие работу органов и систем, размещаются ближе к началу и к концу меридианов. На каждом меридиане существуют стимулирующие точки, нажатием на которые можно активировать резервные силы организма.

Например, при боли в шее или спине, необходимо знать расположение точки IG3 Хоу-Си. Для этого следует слегка разжать кулак и отыскать под мизинцем последнюю складку, расположенную ниже от сустава. Точка находится на линии этой складки, на месте стыка двух участков кожи, слегка различающихся оттенком. Массирование данной точки поможет при болях в шее, пояснице или плечах.

Выводы

Таким образом, даосские практики нашли свое отражение в современном мире. Все вышеперечисленные методы врачевания оказывают пользу, как на физиологическом уровне, так и на духовном. Профилактика и терапия с помощью ушу, цигун, рефлексотерапии способствуют оздоровлению организма. В настоящее время отношение общества к практикам Древнего Востока претерпевает большие изменения. Чем дальше, тем больше людей знакомится с важной ролью, которую играет цигун в оздоровлении организма. Хочется верить, что даосские практики приобретут еще большую значимость.

Литература:

1. Власова Е. В. Дыхательные практики Востока с точки зрения европейской науки // Новые идеи в философии природы и научном познании: Сб. науч. трудов. Вып. 2. Екатеринбург: УрО РАН, 2004. – 304-319 с.

2. Власова Е.В., Шапошников Г.Н. Философские основы китайской культуры. Учебное пособие по дисциплинам: философия, культурология, история медицины для студентов медицинских и фармацевтических вузов. – Екатеринбург: УГМУ-2014.-122с., илл.

3. Линь Хоушен, Ло Пэйюй Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун. «Наука», Сибирская издательская фирма РАН, 1995. -263с.

4. Торчинов Е.А. Даосизм Опыт историко-религиоведческого описания. СПб: Андреев и сыновья, 1993.-309с.

УДК 81'33

Е.В. Гуцева , Л.В. Тимеева
**РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ РОССИЙСКИХ ПРОВИЗОРОВ
ПРИ ПОИСКЕ РАБОТЫ**

Кафедра иностранных языков
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Россия

E.V. Gutseva, L.V. Timeeva
**THE ROLE OF ENGLISH FOR RUSSIAN PHARMACISTS APPLYING FOR
A JOB**

Department of Foreign Languages
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

E-mail:gutselius@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема языкового барьерароссийских провизоров во время поиска работы.Мы сравнили такие требования, как конкурентные зарплаты, возможности для карьерного и профессионального роста, дополнительные бонусы (курсы повышения квалификации, поездки за границу, предоставление дополнительных ресурсов), но основное внимание уделялось на требование знания английского языка.

Annotation. The article describes the problem of the language barrier Russian pharmacists during a job search. We compared the requirements such as competitive salaries, opportunities for career and professional growth, additional bonuses (refresher courses, trips abroad, the provision of additional resources), but we focus on the requirement of proficiency in English.

Ключевые слова: провизор, работа, английский язык, языковой барьер.

Keywords: pharmacist, job, English, the language barrier.

We live in a world in which an increased interest in marketing and commerce, science, medicine, business, etc. However, one country, for example, the Russian Federation does not develop these spheres at the high-level. Therefore, Russia will have to cooperation with other countries to achieve the global goal.