

Буддийская Традиционная Сангха России
Религиозная духовная образовательная организация высшего образования
«Агинская Буддийская Академия»

Рекомендовано Ученым Советом
Агинской Буддийской Академии

«Утверждаю» _____ Сулытимова Ч.С.
Ректор Агинской
Буддийской Академии



Направление подготовки: *«Буддийские науки»*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа дисциплины

Тантра объяснений

Профиль: Буддийская медицина

Преподаватель: Дхондуп Кунчок

Индекс дисциплины по учебному плану - Б.1.В.02.02

Семестр 2,3,4

Аудиторные занятия 76ч.

Самостоятельная работа 180ч.

Всего часов 504ч.

Зачет (семестр) 2,3,4

Экзамен (семестр) 2,3,4

с. Амитхаша, 2021г.

Программа учебной дисциплины «Тантра объяснений» является составной частью Профиля 2. «Буддийская медицина», относится к части, образуемой участниками образовательных отношений - шифр Б.1.В.02.02

Цели и задачи учебного курса:

Цель курса: становление и развитие профессиональной компетентности студента в области изучения и исследования тибетской медицины.

Задачи курса: заложить теоретические основы о здоровом образе жизни, о правильном питании, изучить различные методы профилактических мероприятий восточной медицины; моральные требования к профессии врача, этический кодекс лекаря; восемь разделов лекарств, их вкусы, свойства и действия.

В соответствии с уровнем своей квалификации выпускник подготовлен для работы в медицинских учреждениях различного типа.

1.1. Требования к уровню освоения содержания учебного курса.

Требования к уровню освоения содержания учебного курса

УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ПК-2.	Способен применять теоретические знания на практике, в том числе, в экспертной и представительской-посреднической деятельности
ПК-4	Способен использовать знания буддийских наук в решении задач социально-практической деятельности, связанных с объектами профессиональной деятельности
ПК -5	Способен организовывать просветительскую деятельность в области буддийских наук в различных аудиториях

В результате изучения дисциплины студент должен:

- знать содержание понятий «врач», «больной», «болезнь»;
- знать семантику основных терминов: рца, рлунг, мкхрис и бад-кан;
- знать классификацию видов пищи, напитков, сезонную зависимость питания;
- уметь дать рекомендации по питанию в различные сезоны, в зависимости от возраста и пола;
- сформулировать основные принципы здорового образа жизни;
- знать тонкости повседневного образа жизни;
- знать десять благих и неблагих деяний и восемь методов нравственного поведения («Восьмеричный благородный путь»);
- уметь дать рекомендации по правильному поведению на основании астрологического календаря;
- должен знать моральные требования к профессии врача, этический кодекс лекаря;
- консультировать пациентов и их родственников по вопросам профилактики;
- знать восемь разделов лекарств (лекарства из драгоценностей, лекарства из земель и камней, древесные лекарства, лекарства из соков, лекарственные отвары, лечебные травы и лекарства, получаемые от животных), их вкусы, свойства и действия.

1.2.Базовые понятия курса: лечимое, лекарство, лекарство, три физиологические энергии – Ветер, Желчь и Слизь, 7 сил тела, три нечистоты, пять видов энергии Ветра: Держатель дыхания, Бегущий вверх, Проникающий, Равный огню, Очищающий вниз; пять видов энергии Желчи: Переваривающая, Цвет изменяющая, Претворяющая, Дающая зрение и Ясный цвет; пять видов энергии Слизи: Опора, Разлагающая, Вкусовая, Насыщающая и Соединяющая; 7 основных конституциональных типов человека, пять первоэлементов: земля, вода, огонь, ветер и пространство; повседневный образ жизни, сезонный образ жизни, правильное питание, пищевые запреты, мера питания, общие и отдельные методы лечения, «пробная стрела», «проводники лекарственных составов», основа лекарской деятельности; восемь разделов лекарств: лекарства из драгоценностей, лекарства из земель и камней, древесные лекарства, лекарства из соков, лекарственные отвары, лечебные травы и лекарства, получаемые от животных.

II. Содержание учебной дисциплины

Зачатие. Сравнения тела. Строение тела. Существенные признаки тела. Деяния и типы телосложения. Признаки разрушения тела. Причины болезней. Условия возникновения болезней. О вхождении болезней. Признаки болезней. Различия болезней. Повседневный образ жизни. Сезонный образ жизни. Как вести себя в частных случаях. О том, как надо питаться. Пищевые запреты. Мера питания. Вкусы (первичные) и вкусы после переваривания. Действие разных лекарственных средств. Разряды и правила сочетания лекарственных средств. Инструменты. Как жить не болея. Обследование, помогающие выявить суть болезни. Разные уловки и хитрости при обследовании. Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение. О лекаре.

III. Тематический план дисциплины

В тематическом плане отражен объем дисциплины в часах и виды учебной работы. Содержание лекций, семинаров, самостоятельной работы

Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
		лекции	семинары	
Введение	2	2		
Раздел 1. Сотворенное тело	72	12	36	24
Тема 1. Зачатие	14	2	8	4
Тема 2. Сравнения тела	10	2	4	4
Тема 3. Строение тела	14	2	8	4
Тема 4. Существенные признаки тела	14	2	8	4
Тема 5. Деяния и типы телосложения	10	2	4	4
Тема 6. Признаки разрушения тела	10	2	4	4

Раздел 2. Болезни, которые накапливаются и истощаются	80	12	36	32
Тема 1. Причины болезней	10	2	4	4
Тема 2. Условия возникновения болезней	14	2	6	6
Тема 3. О вхождении болезней	14	2	6	6
Тема 4. Признаки болезней	14	2	6	6
Тема 5. Различия болезней	28	4	14	10
Раздел 3. Образ жизни	40	6	20	14
Тема 1. Повседневный образ жизни	12	2	6	4
Тема 2. Сезонный образ жизни	12	2	6	4
Тема 3. Как вести себя в частных случаях	16	2	8	6
Раздел 4. Пища и питье	54	8	26	20
Тема 1. О том, как надо питаться	24	4	12	8
Тема 2. Пищевые запреты	16	2	8	6
Тема 3. Мера питания	14	2	6	6
Раздел 5. Лекарства и составы	108	14	54	40
Тема 1. Вкусы (первичные) и вкусы после переваривания	30	4	16	10
Тема 2. Действие разных лекарственных средств	46	6	24	16
Тема 3. Разряды и правила сочетания лекарственных средств	32	4	4	10
Раздел 6. Процедуры и инструменты	14	2	6	6

Тема 1. Инструменты	14	2	6	6
Раздел 7. Здоровый образ жизни	14	2	6	6
Тема 1. Как жить не болея	14	2	6	6
Раздел 8. Узнавание признаков болезни	54	6	26	22
Тема 1. Обследование, помогающее выявить суть болезни	18	2	8	8
Тема 2. Разные уловки и хитрости при обследовании	18	2	8	8
Тема 3. Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение	18	2	10	6
Раздел 9. Методы лечения	54	10	32	12
Тема 1. Общие методы лечения	14	2	8	4
Тема 2. Отдельные методы лечения	20	4	12	4
Тема 3. Два общих средства лечения	12	2	6	4
Тема 4. Частные средства лечения	10	2	6	2
Раздел 10. О лекаре	14	4	6	4
Тема 1. О лекаре	14	4	6	4
Итого:	504	76	248	180

IV. Формы текущего, итогового учета и контроля выполнения требований к уровню освоения содержания дисциплины

Формы текущего учета и контроля выполнения требований к уровню освоения содержания дисциплины:

Текущий контроль и учет выполнения требований к уровню освоения содержания дисциплины разработан и организуется на основе выполнения самостоятельной работы в аудитории и вне аудитории, все задания носят исследовательский характер. Контроль и учет достижений студентов проводится поэтапно, непрерывно с использованием различных способов, форм выполнения и видов заданий: выполнение тестовых заданий разного уровня сложности, составление библиографии, разработка портфолио по дисциплине, подготовка памяток-рекомендаций для пациентов, презентация курсовой, самостоятельной работы, рефераты. К формам учета и контроля относятся письменная и устная самопроверка, взаимопроверка, исследование оценки достижений студента по дисциплине.

Итоговый учет и контроль выполнения требований к уровню освоения содержания дисциплины:

По завершению изучения курса итоговый контроль проводится в форме традиционного устного или письменного экзамена. Традиционные формы позволяют на достаточном хорошем уровне обобщить знания по дисциплине. Также используются формы публичной защиты (дискуссии) индивидуальных исследовательских проектов. К таким формам контроля привлекаются наиболее подготовленные студенты.

V. Варианты тестовых заданий, вопросов и заданий к семинарским занятиям, контрольных работ, примерные вопросы к зачету и экзаменам

5.1. Тестовое задание.

1. Какие растения имеют сладкий вкус?
 - а) шафран, бамбуковая манна, купена
 - б) спаржа, горичник, тростниковая патока
 - в) шалфей, барбарис, ластовник, сверция
2. Указать группу лекарств, излечивающих болезни крови.

- а) пикрориза, адатода, акация, костус
 - б) камфора, сандал белый, безоар
 - в) пустырник, мирикария, борец волчий
3. Откуда получают лекарственные соки?
- а) из корней, веток, листьев, цветов
 - б) из трав, деревьев, от животных
 - в) из плодов
4. При каких заболеваниях полезно мумие?
- а) при всех заболеваниях холода
 - б) при всех видах жара
 - в) при жаре желудка, печени и жаре почек
5. Какое из этих растений обладает всеми вкусами?
- а) меконописис цельнолистный
 - б) миробалан хебула
 - в) миробалан беллерический
6. Какое питание назначают при дисбалансе энергии «Ветра»?
- а) козлятина, молоко, свежее масло
 - б) конина, ослятина
 - в) растительное масло, чеснок, лук
7. Какую процедуру назначают при расстройстве энергии «Желчи»?
- а) кровопускание
 - б) массаж
 - в) прижигание
8. Процедура при расстройстве энергии «Ветра».
- а) компресс
 - б) потение
 - в) монгольское прижигание
9. При каких заболеваниях назначается кровопускание?
- а) опухоли и отеки
 - б) проказа
 - в) опоясывающий лишай
10. Очищающие средства при дисбалансе энергии «Ветра».
- а) клизма
 - б) слабительные
 - в) рвотные
11. Успокаивающие средства при дисбалансе энергии «Желчи».
- а) бульоны и масла
 - б) порошки
 - в) отвары

12. Успокаивающие средства при дисбалансе энергии «Слизи».
- а) отвары
 - б) пилюли
 - в) порошки
13. Какой образ жизни рекомендуется человеку с расстройством «Слизи»?
- а) покой
 - б) физические упражнения на свежем воздухе
 - в) придерживаться теплых мест
14. Вкус лекарств при дисбалансе энергии «Желчи».
- а) сладкий, кислый, соленый
 - б) сладкий, горький, вяжущий+
 - в) острый, кислый, вяжущий
15. Какие напитки рекомендуются при расстройстве «Слизи»?
- а) горячее молоко
 - б) охлажденная кипяченая вода
 - в) горячая кипяченая вода
16. Какой вкус у мяса животных?
- а) сладкий
 - б) кислый
 - в) горький
17. Сколько видов конституциональных типов насчитывают по восточной медицине?
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
18. Сколько существует коренных болезней?
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
19. Сколько существует категорий лекаря?
- а) 3
 - б) 4
 - в) 5
20. Какую лечебную процедуру советуют делать летом, в виде профилактического мероприятия?
- а) рвотные
 - б) клизмы
 - в) слабительные
21. Какое питание рекомендуется при бессоннице?

- а) горячее молоко
 - б) чай
 - в) кофе
22. К чему приводит задержка рвоты?
- а) одышка
 - б) расстройства зрения
 - в) расстройства кожи
23. Чем излечивается задержка мочеиспускания?
- а) ванны
 - б) компресс
 - в) сон
24. Питание с каким свойством рекомендуется употреблять весной?
- а) «прохладное»
 - б) «легкое»
 - в) «тяжелое»
25. Какую пользу приносит купание?
- а) снимает усталость
 - б) уменьшает физическую силу
 - в) усиливает страсть
26. При каких заболеваниях полезно коровье молоко?
- а) диабете
 - б) болезни легких
 - в) хронические болезни холода
27. При дисбалансе какой энергии рекомендуется козлятина?
- а) ветра
 - б) желчи
 - в) слизи
28. К чему приводит избыточное потребление сладкого вкуса?
- а) снижает пищеварительное тепло
 - б) приводит к вялости и слабости тела
 - в) вызывает повышенную жажду
29. Продукты питания с кислым вкусом это
- а) солодка
 - б) можжевельник
 - в) морковь

5.2. Примерные вопросы к зачету, экзамену:

1. Какие меры используются в тибетской медицине для предотвращения болезней?
2. Что включают в себя нравственные основы сохранения здоровья?
3. Объясните семантику термина «рца»?
4. Объясните семантику термина «рлунг»?
5. Объясните семантику термина «мхрис»?
6. Объясните семантику термина «бад-кан»?
7. Вследствие каких причин развиваются болезни?
8. Какие условия способствуют появлению болезни?
9. Расскажите про «поддерживающий образ жизни»?
10. В чем заключается «основное» лечебное мероприятие?
11. В чем заключается «второстепенное» лечебное мероприятие?
12. Какие продукты не рекомендуются употреблять для того, чтобы не возникла болезнь?
13. Как узнать необходимый объем нашего питания?
14. Перечислить наиболее несовместимые продукты.
15. Чем чревато постоянное употребление высококалорийных продуктов?
16. Какие продукты употребляют весной?
17. К чему приведет чрезмерное употребление сладким?
18. Какие продукты желательно употреблять осенью?
19. Какие продукты желательно употреблять зимой?
20. Какие продукты желательно употреблять летом?
21. Расскажите о лечебных свойствах всех видов зерна по отдельности?
22. Расскажите о лечебных свойствах всех видов мяса по отдельности?
23. Расскажите о лечебных свойствах всех видов зелени по отдельности?
24. Расскажите о лечебных свойствах всех видов масел по отдельности?
25. Расскажите о лечебных свойствах всех видов приготовленной пищи по отдельности?
26. Расскажите о лечебных свойствах молока?
27. Расскажите о лечебных свойствах воды холодной, кипяченой, охлажденной кипяченой?
28. Расскажите о лечебных свойствах «чханг» (вина)?
29. Что рекомендуется употреблять в пищу при дисбалансе энергии «Ветра»?
30. Что рекомендуется употреблять в пищу при дисбалансе энергии «Желчи»?
31. Что рекомендуется употреблять в пищу при дисбалансе энергии «Слизи»?
32. Расскажите про тонкости повседневного образа жизни?
33. Расскажите про правила поведения в период роста растений?

- 34.Расскажите про правила поведения в сезон лета?
- 35.Расскажите про правила поведения в сезон осени?
- 36.Какие изменения происходят в организме, если преодолевать голод?
- 37.Какие изменения происходят в организме, если преодолевать жажду?
- 38.Какие изменения происходят в организме, если подавлять рвоту?
- 39.Какие изменения происходят в организме, если подавлять зевоту?
- 40.Какие изменения происходят в организме, если от утомления задержать дыхание?
- 41.Какие изменения происходят в организме, если преодолевать сон?
- 42.Какие изменения происходят в организме, если подавлять кашель?
- 43.Какие изменения происходят в организме при задержке слюны?
- 44.Какие изменения происходят в организме при задержке мочи?
- 45.Какие изменения происходят в организме при задержке семени?
- 46.Какие изменения происходят в организме при задержке кишечных газов?
- 47.Объясните понятие «белая душа»?
- 48.Расскажите про шесть обетов, направляющих ум?
- 49.Расскажите про вторую группу обетов?
- 50.Расскажите про третью группу обетов?
- 51.Расскажите про деяния тела лекаря?
- 52.Расскажите про деяния души лекаря?
- 53.Расскажите про деяния языка лекаря?
- 54.Что означает слово «лекарь»?
- 55.Расскажите про качества наивысшего лекаря?
- 56.Расскажите про качества исключительно хорошего лекаря?
- 57.Расскажите про качества простого лекаря?
- 58.С кем сравнивают лекаря, не знающего методов диагностики?
- 59.С кем сравнивают лекаря, не умеющего искусно говорить?
- 60.С кем сравнивают лекаря, не знающего методов лечения?
- 61.С кем сравнивают лекаря, не знающего правил диеты и режима?
- 62.С кем сравнивают лекаря, не знающего успокоительных составов?
- 63.С кем сравнивают лекаря, не знающего очищающих составов?

VI. Применение дидактических средств обучения (ДСО) и технических аудиовизуальных средств обучения (ТАСО) в преподавании учебной дисциплины

В ходе освоения студентами учебного курса применяются технологии аутентичного обучения, организации исследовательской работы студентов.

Необходимым аспектом обеспечения освоения дисциплины является использование электронных учебников, словарей, электронных материалов их анализ, обработка и применение.

VII. Методические рекомендации для преподавателя

Пояснение к рекомендациям. Целевая направленность лекционного курса, семинарских занятий, самостоятельной работы студентов состоит в содействии студентам в овладении теоретическими знаниями и умениями, способами решения совокупности профессиональных задач.

7.1. Учебно-методические материалы лекционного курса

№	Раздел, тема	Учебные элементы
1.	Введение.	Краткое содержание «Тантры объяснений»: лечимое, лекарство, приемы лечения и лекарь.
2.	Раздел 1. Сотворенное тело. <i>Зачатие. Сравнения тела. Строение тела. Существенные признаки тела. Деяния и типы телосложения. Признаки разрушения тела.</i>	Особенности эмбриологии, анатомии и физиологии человека. Связь пяти первоэлементов (земля, вода, огонь, ветер, небо) с образованием тела. Расположение взаимосвязанных сосудов. 13 путей движения дыхания, сил тела и нечистот, пищи и воды. Вредимые – дхату (7 сил тела, 3 нечистоты), вредящие – три доша (Ветер, Желчь и Слизь). Огненное тепло. Периоды изменения пищи. Четыре вида желудочного тепла. Действия доша по отдельности. Свойства трех доша. 4 категорий различий тела: пол, возраст, тип телосложения и состояние здоровья. Семь основных типов телосложения: три чистых и четыре смешанных. 4 вида признаков разрушения тела: отдаленные, близкие, недостоверные и явные. Сны-предвестники. 6 видов сна. Признаки близкой смерти. Признаки совсем уже близкой смерти.
2.	Раздел 2. Болезни, которые накапливаются и истощаются. <i>Причины болезней. Условия возникновения болезней. О вхождении болезней. Признаки болезней. Различия болезней.</i>	Отдаленные и близкие причины. Отдаленных причин два: общие и частные. Три вида условий: порождающие, накапливающие и побуждающие.
3.	Раздел 3. Образ жизни. <i>Повседневный образ</i>	Буддийские принципы правильного поведения. Роль духовной жизни в

	<i>жизни. Сезонный образ жизни. Как вести себя в частных случаях.</i>	поддержании здоровья. Десять не благих деяний. Образ жизни в связи со временами года. Поведение в отдельных случаях. Значение сна для сохранения здоровья. Связь образа жизни и астрологического календаря. Рекомендации по регулированию половой жизни.
4.	Раздел 4. Пища и питье. <i>О том, как надо питаться. Пищевые запреты. Мера питания.</i>	Роль правильного питания в поддержании здоровья. Виды пищи. Виды напитков. Приготовление пищевых добавок. Особенности приготовления пищи. Свежая и несвежая пища. Критерии правильного питания. Основные потребности человека в пищевых продуктах. Полезные и вредные продукты. Сезонная зависимость здорового питания. Выбор диеты при различных заболеваниях.
5.	Раздел 5. Лекарства и составы. <i>Вкусы (первичные) и вкусы после переваривания. Действие разных лекарственных средств. Разряды и правила сочетания лекарственных средств.</i>	Теоретические принципы составления лекарств. Восемь разделов лекарств: лекарства из драгоценностей, лекарства из земель и камней, древесные лекарства, лекарства из соков, лекарственные отвары, лечебные травы и лекарства, получаемые от животных. 57 сочетаний по вкусу. 6 чистых вкусов.
6.	Раздел 6. Процедуры и инструменты. <i>Инструменты.</i>	Три вида процедур: мягкие, жесткие и сильные. Мягкие – компрессы, ванны, массаж. Жесткие – кровопускания, прижигание и укалывание. Сильные – рассечение, отрезание, скобление и извлечение. 5 видов используемых инструментов: зонды для поиска застрявших обломков, щипцы, ножи, тонкие иглы и прочие разные инструменты.
7.	Раздел 7. Здоровый образ жизни.	Соблюдение правильного образа жизни, правильного питания и правильное

	<i>Как жить не боля.</i>	принятие лекарств. Поддерживающий образ жизни. Основное и второстепенное лечебные мероприятия.
8.	Раздел 8. Узнавание признаков болезни. <i>Обследование, помогающие выявить суть болезни. Разные уловки и хитрости при обследовании. Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение.</i>	Обследование состояния доша, объекты обследования, двери обследования и способы обследования. Объекты обследования: пять органов чувств, пять объектов органов чувств и пять нечистот. Двери обследования: климат, сезон, тип телосложения, возраст, время суток и состояние наполненности желудка. Методы обследования: осмотр, ощупывание и опрос. Осмотр – это обследование глазами объема, формы и цвета. Объекты осязания – это объемы, жар-холод, мягкость-твердость. 8 уловок и хитростей при обследовании. Четыре статьи оценивания больного: легко излечим, трудноизлечим, излечим только для вида и неизлечим. Девять недугов, обрывающих жизнь.
9.	Раздел 9. Методы лечения. <i>Общие методы лечения. Отдельные методы лечения. Два общих средства лечения. Частные средства лечения.</i>	Успокаивающие и очищающие средства. 10 разных состояний наполненности желудка для принятия лекарств: на голодный желудок, перед едой, во время еды, после еды, заедая пищей, срочно, в промежутках между едой, смешав с пищей, ночью, часть лекарства до еды и часть после еды. 9 отдельных методов лечения. Пробная стрела перед назначением основного лекарства. Проводники лекарственных составов к доша и местам, пораженным болезнью. Укрепление питанием и ослабление голодом.
10.	Раздел 10. О лекаре. <i>О лекаре.</i>	Основные вехи истории тибетской медицины. Великие врачеватели древности. Моральный кодекс врача. Современные выдающиеся врачи. Соотношение врачебной этики

		европейской и восточной медицины.
--	--	-----------------------------------

7.2. Учебно-методические материалы семинарских занятий

№	Темы	Учебные элементы
1	Раздел 1. Сотворенное тело. <i>Тема 1. Зачатие.</i> <i>Тема 2. Сравнения тела.</i> <i>Тема 3. Строение тела.</i> <i>Тема 4. Существенные признаки тела.</i> <i>Тема 5. Деяния и типы телосложения.</i> <i>Тема 6. Признаки разрушения тела.</i>	Особенности эмбриологии, анатомии и физиологии человека. Связь пяти первоэлементов (земля, вода, огонь, ветер, небо) с образованием тела. Расположение взаимосвязанных сосудов. 13 путей движения дыхания, сил тела и нечистот, пищи и воды. Вредимые – дхату (7 сил тела, 3 нечистоты), вредящие – три доша (Ветер, Желчь и Слизь). Огненное тепло. Периоды изменения пищи. Четыре вида желудочного тепла. Действия доша по отдельности. Свойства трех доша. 4 категории различий тела: пол, возраст, тип телосложения и состояние здоровья. Семь основных типов телосложения: три чистых и четыре смешанных. 4 вида признаков разрушения тела: отдаленные, близкие, недостоверные и явные. Сны-предвестники. 6 видов сна. Признаки близкой смерти. Признаки совсем уже близкой смерти.
2	Раздел 2. Болезни, которые накапливаются и истощаются. <i>Тема 1. Причины болезней.</i> <i>Тема 2. Условия</i>	Отдаленные и близкие причины. Отдаленных причин два: общие и частные. Три вида условий: порождающие, накапливающие и побуждающие. 6 дверей для вхождения болезней.

	<i>возникновения болезней.</i> <i>Тема 3. О вхождении болезней.</i> <i>Тема 4. Признаки болезней.</i> <i>Тема 5. Различия болезней.</i>	Основные места проникновения болезней Ветра, Желчи и Слизи. Признаки накопления Ветра, Желчи, Слизи, прозрачного сока, крови, мяса, жира, костей, костного мозга, семени, кала, пота и признаки их истощения и возбуждения. 404 вида болезней: по доша – 101 болезнь; по главенству – 101 болезнь; по месту – 101 болезнь; по виду – 101 болезнь. Три группы различия болезней, вызванные доша этой жизни, прежней кармой и сочетанием доша и кармы.
3	Раздел 3. Образ жизни. <i>Тема 1. Повседневный образ жизни.</i> <i>Тема 2. Сезонный образ жизни.</i> <i>Тема 3. Как вести себя в частных случаях.</i>	Буддийские принципы правильного поведения. Роль духовной жизни в поддержании здоровья. Десять не благих деяний. Образ жизни в связи со временами года. Поведение в отдельных случаях. Значение сна для сохранения здоровья. Связь образа жизни и астрологического календаря. Рекомендации по регулированию половой жизни.
4.	Раздел 4. Пища и питье. <i>Тема 1. О том, как надо питаться.</i> <i>Тема 2. Пищевые запреты.</i> <i>Тема 3. Мера питания.</i>	Роль правильного питания в поддержании здоровья. Виды пищи. Виды напитков. Приготовление пищевых добавок. Особенности приготовления пищи. Свежая и несвежая пища. Критерии правильного питания. Основные потребности человека в пищевых продуктах. Полезные и вредные продукты. Сезонная зависимость здорового питания. Выбор диеты при различных заболеваниях.
5	Раздел 5. Лекарства и составы.	6 основных вкусов. Опора вкусов – это

	<i>Тема 1. Вкусы (первичные) и вкусы после переваривания.</i> <i>Тема 2. Действие разных лекарственных средств.</i> <i>Тема 3. Разряды и правила сочетания лекарственных средств.</i>	пять первоэлементов. Теоретические принципы составления лекарств. Восемь разделов лекарств: лекарства из драгоценностей, лекарства из земель и камней, древесные лекарства, лекарства из соков, лекарственные отвары, лечебные травы и лекарства, получаемые от животных. 57 сочетаний по вкусу. 6 чистых вкусов.
6	Раздел 6. Процедуры и инструменты. <i>Тема 1. Инструменты.</i>	Три вида процедур: мягкие, жесткие и сильные. Мягкие – компрессы, ванны, массаж. Жесткие – кровопускания, прижигание и укалывание. Сильные – рассечение, отрезание, скобление и извлечение. 5 видов используемых инструментов: зонды для поиска застрявших обломков, щипцы, ножи, тонкие иглы и прочие разные инструменты.
7	Раздел 7. Здоровый образ жизни. <i>Тема 1. Как жить не болея.</i>	Соблюдение правильного образа жизни, правильного питания и правильное принятие лекарств. Поддерживающий образ жизни. Основное и второстепенное лечебные мероприятия.
8	Раздел 8. Узнавание признаков болезни. <i>Тема 1. Обследование, помогающие выявить суть болезни.</i> <i>Тема 2. Разные уловки и хитрости при обследовании.</i> <i>Тема 3. Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение.</i>	Обследование состояния доша, объекты обследования, двери обследования и способы обследования. Объекты обследования: пять органов чувств, пять объектов органов чувств и пять нечистот. Двери обследования: климат, сезон, тип телосложения, возраст, время суток и состояние наполненности желудка. Методы обследования: осмотр, ощупывание и опрос. Осмотр – это обследование глазами объема, формы и цвета. Объекты осязания – это объемы, жар-холод, мягкость-твердость.

		8 уловок и хитростей при обследовании. Четыре статьи оценивания больного: легко излечим, трудноизлечим, излечим только для вида и неизлечим. Девять недугов, обрывающих жизнь.
9	Раздел 9. Методы лечения. <i>Тема 1. Общие методы лечения.</i> <i>Тема 2. Отдельные методы лечения.</i> <i>Тема 3. Два общих средства лечения.</i> <i>Тема 4. Частные средства лечения.</i>	Успокаивающие и очищающие средства. 10 разных состояний наполненности желудка для принятия лекарств: на голодный желудок, перед едой, во время еды, после еды, заедая пищей, срочно, в промежутках между едой, смешав с пищей, ночью, часть лекарства до еды и часть после еды. 9 отдельных методов лечения. Пробная стрела перед назначением основного лекарства. Проводники лекарственных составов к доша и местам, пораженным болезнью. Укрепление питанием и ослабление голодом.
10	Раздел 10. О лекаре. <i>Тема 1. О лекаре.</i>	Основные вехи истории тибетской медицины. Великие врачеватели древности. Моральный кодекс врача. Современные выдающиеся врачи. Соотношение врачебной этики европейской и восточной медицины.

7.3. Рекомендации студенту по освоению программы учебного курса

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Пояснение к рекомендациям. Комплекс заданий для самостоятельной работы включает:

1. Составление портфолио по дисциплине, которое содержит:

- Аннотированный библиографический список используемой литературы, адреса Интернет-сайтов по изучаемым вопросам;

- Составленный словарь по дисциплине.

2. Выполнение заданий по темам занятий содержание и формы работы см. Таблицу.

Тема	Содержание	Форма работы
Раздел 1. Сотворенное тело. <i>Тема 1. Зачатие.</i> <i>Тема 2. Сравнения тела.</i> <i>Тема 3. Строение тела.</i> <i>Тема 4. Существенные признаки тела.</i> <i>Тема 5. Деяния и типы телосложения.</i> <i>Тема 6. Признаки разрушения тела.</i>	Особенности эмбриологии, анатомии и физиологии человека. Связь пяти первоэлементов (земля, вода, огонь, ветер, небо) с образованием тела. Расположение взаимосвязанных сосудов. 13 путей движения дыхания, сил тела и нечистот, пищи и воды. Вредимые – дхату (7 сил тела, 3 нечистоты), вредящие – три доша (Ветер, Желчь и Слизь). Пищеварительный процесс. 7 основных конституциональных типов. 4 вида признаков разрушения тела: отдаленные, близкие, недостоверные и явные.	Написать реферат на тему: «Особенности анатомии человека»; «Различия в анатомии и физиологии человека между европейской и тибетской медициной»; «7 основных конституциональных типов»; Приготовить слайд-лекции на тему: «Пищеварительный процесс»; «Типы телосложения». Написать эссе на тему: «Особенности моего конституционального типа».
Раздел 2. Болезни, которые накапливаются и истощаются. <i>Тема 1. Причины болезней.</i> <i>Тема 2. Условия возникновения болезней.</i> <i>Тема 3. О вхождении болезней.</i> <i>Тема 4. Признаки болезней.</i> <i>Тема 5. Различия болезней.</i>	Отдаленные и близкие причины. Отдаленных причин два: общие и частные. Три вида условий: порождающие, накапливающие и побуждающие. 6 дверей для вхождения болезней. Основные места проникновения болезней Ветра, Желчи и Слизи. Признаки накопления Ветра, Желчи, Слизи, прозрачного сока, крови, мяса, жира,	Написать реферат на тему: «Различия болезней по главенству»; Провести сравнительный анализ тем: «Заболевания половых органов: идентификация и лечение по методам европейской и тибетской медицины».

	костей, костного мозга, семени, кала, пота и признаки их истощения и возбуждения. 404 вида болезней: по доша – 101 болезнь; по главенству – 101 болезнь; по месту – 101 болезнь; по виду – 101 болезнь. Три группы различия болезней, вызванные доша этой жизни, прежней кармой и сочетанием доша и кармы.	
Раздел 3. Образ жизни <i>Тема 1. Повседневный образ жизни.</i> <i>Тема 2. Сезонный образ жизни.</i> <i>Тема 3. Как вести себя в частных случаях.</i>	Буддийские принципы правильного поведения. Роль духовной жизни в поддержании здоровья. Десять неблагих деяний. Образ жизни в связи со временами года. Поведение в отдельных случаях. Значение сна для сохранения здоровья. Связь образа жизни и астрологического календаря. Рекомендации по регулированию половой жизни.	Написать реферат на тему: «Роль духовной жизни в поддержании здоровья»; «Сезонный образ жизни»; «Тонкости повседневного образа жизни».
Раздел 4. Пища и питье. <i>Тема 1. О том, как надо питаться.</i> <i>Тема 2. Пищевые запреты.</i> <i>Тема 3. Мера питания.</i>	Роль правильного питания в поддержании здоровья. Виды пищи. Виды напитков. Приготовление пищевых добавок. Особенности приготовления пищи. Свежая и несвежая пища. Критерии правильного питания. Основные потребности человека в пищевых продуктах. Полезные и	Написать памятку-рекомендацию для пациента по темам: «Мера питания»; «Несовместимые продукты»; «Выбор диеты при различных заболеваниях». Написать реферат на тему: «Сезонная зависимость здорового питания»

	вредные продукты. Сезонная зависимость здорового питания. Выбор диеты при различных заболеваниях.	
Раздел 5. Лекарства и составы. <i>Тема 1. Вкусы (первичные) и вкусы после переваривания.</i> <i>Тема 2. Действие разных лекарственных средств.</i> <i>Тема 3. Разряды и правила сочетания лекарственных средств.</i>	6 основных вкусов. Опора вкусов – это пять первоэлементов. Теоретические принципы составления лекарств. Восемь разделов лекарств: лекарства из драгоценностей, лекарства из земель и камней, древесные лекарства, лекарства из соков, лекарственные отвары, лечебные травы и лекарства, получаемые от животных. 57 сочетаний по вкусу. 6 чистых вкусов.	Написать реферат на тему: «Связь пяти первоэлементов с шестью чистыми вкусами»; «Лекарства из драгоценностей»; «Особенности сбора, сушки и хранения лекарственного растительного сырья»; Приготовить лекарственный сбор от простудных заболеваний, заболеваний мочеполовой сферы и т.д.
Раздел 6. Процедуры и инструменты. <i>Тема 1. Инструменты.</i>	Три вида процедур: мягкие, жесткие и сильные. Мягкие – компрессы, ванны, массаж. Жесткие – кровопускания, прижигание и укалывание. Сильные – рассечение, отрезание, скобление и извлечение. 5 видов используемых инструментов: зонды для поиска застрявших обломков, щипцы, ножи, тонкие иглы и прочие разные инструменты.	Написать реферат на тему: «5 видов инструментов, применяемых в тибетской медицине»; «Особенности применения инструментов в тибетской медицине».
Раздел 7. Здоровый образ жизни.	Соблюдение правильного образа жизни, правильного питания и правильное	Написать реферат на тему: «Профилактические

Тема 1. Как жить не болея.	принятие лекарств. Поддерживающий образ жизни. Основное и второстепенное лечебные мероприятия.	мероприятия тибетской медицины».
Раздел 8. Узнавание признаков болезни. Тема 1. Обследование, помогающие выявить суть болезни. Тема 2. Разные уловки и хитрости при обследовании. Тема 3. Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение.	Обследование состояния доша, объекты обследования, двери обследования и способы обследования. Объекты обследования: пять органов чувств, пять объектов органов чувств и пять нечистот. Двери обследования: климат, сезон, тип телосложения, возраст, время суток и состояние наполненности желудка. Методы обследования: осмотр, ощупывание и опрос. 8 уловок и хитростей при обследовании. Девять недугов, обрывающих жизнь.	Написать реферат на тему: «Определение проявлений болезни»; «Четыре статьи при определении, стоит ли браться за лечение».
Раздел 9. Методы лечения. Тема 1. Общие методы лечения. Тема 2. Отдельные методы лечения. Тема 3. Два общих средства лечения. Тема 4. Частные средства лечения.	Успокаивающие и очищающие средства. 10 разных состояний наполненности желудка для принятия лекарств: на голодный желудок, перед едой, во время еды, после еды, заедая пищей, срочно, в промежутках между едой, смешав с пищей, ночью, часть лекарства до еды и часть после еды. 9 отдельных методов лечения. Пробная стрела перед назначением основного лекарства. Проводники лекарственных	Написать реферат на тему: «Проводники лекарственных составов к основным заболеваниям»; «Основные методы лечения жара и холода»; «Укрепление питанием»; «Лечебное голодание».

	составов к доша и местам, пораженным болезнью. Укрепление питанием и ослабление голодом.	
Раздел 10. О лекаре. <i>Тема 1. О лекаре.</i>	Основные вехи истории тибетской медицины. Великие врачеватели древности. Моральный кодекс врача. Современные выдающиеся врачи. Соотношение врачебной этики европейской и восточной медицины.	Написать реферат на тему: «Морально-этические концепции традиционного врача».

VIII. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Литература

Основная литература:

1. «Чжуд-ши». Канон тибетской медицины. Перевод с тибетского, предисловие, примечания, указатели Д.Б.Дашиева. Москва, издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2001 год.
2. Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату 17 века «Голубой берилл». Издательство «Галарт», Москва, 1994 год.
3. «Вайдурья-онбо» - трактат индо-тибетской медицины (приложение). Э.Г.Базарон, Т.А.Асеева. Новосибирск: издательство «Наука». Сибирское отделение. 1985 г.
4. «Чжуд-ши». Главное руководство по врачебной науке Тибета. Бадмаев П.А. Издательство «Эксмо», 2018г.
5. Фундаментальные основы тибетской медицины. Нида Ченагцан. Издательство «Ганга», 2020г.
6. Буддология. Тибетская медицина. Пупышев В.Н. Статьи, переводы, исследования. Иркутск: Издательство «Оттиск», 2021г.
7. Справочник по тибетской медицине. Практическое руководство по диагностике, лечению и целительству с помощью методов тибетской медицины. Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс», 2005 год.
8. Введение в тибетскую медицину. Здоровье и равновесие. Еши Донден. Санкт-Петербург, 2005 год.
9. Слово о тибетской медицине. Л.Л.Хунданов, Л.Л.Хунданова, Э.Г.Базарон, Бурятское книжное издательство, Улан-Удэ, 1979 г.
10. Тибетская медицина у бурят. Асеева Т.А., Дашиев Д.Б., Дашиев А.Д., Николаев С.М., Суркова Н.А., Чехирова Г.В., Юрина Т.А. Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008 г.
11. Тибетская медицина: Чжуд-ши. Тысяча и один рецепт для здоровья. – Москва: Эксмо, Яуза, 2006 г.
12. Сумати Праджня. Кунпан-Дудзи полезный для всех экстракт амриты. Большой рецептурный справочник Агинского дацана. Перевод с тибетского, предисловие, примечания, указатели Д.Б.Дашиева. Москва: Издательская фирма «Восточная литература» РАН. 2008 г.
13. Тибетская рецептура в традиционной монгольской медицине (по материалам трактата «Онцар гадон»). – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2002 г.

- 14.«Вайдурья-онбо» - трактат индо-тибетской медицины. – Новосибирск: Наука, 1984 г.
- 15.Пульсовая диагностика заболеваний в тибетской медицине: физические и технические аспекты. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2005.
- 16.Лекарствоведение в тибетской медицине. Асеева Т.А., Дашиев Д.Б., Кудрин А.Н. и др. – Новосибирск: Наука, Сиб.отд., 1989.
- 17.Очерки из истории народной медицины монголоязычных народов. Дашицыренэ Ж. Заб.гос.гум.-пед.ун-т. Чита, 2006.
- 18.Историография тибетской медицины. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2002.
- 19.Практическое руководство по тибетской медицине. Лхан-тхабс. Санчжай Чжамцо. Разделы ка, кха. Пер. с тиб. А.Кособурова, Улан-Удэ, 1997 г.
- 20.Кунсал-Нанзод. Тибетский медицинский трактат по приготовлению лекарственных эликсиров. Часть 1. Данзин Пунцог. Перевод с тиб., предисловие, примечания, терминологический словарь, указатели именной рецептуры и лекарственного сырья Д.Б.Дашиева. Улан-Удэ, 1991 г.
- 21.Кунсал-Нанзод. Тибетский медицинский трактат по приготовлению лекарственных эликсиров. Часть 2. Данзин Пунцог. Перевод с тиб., предисловие, примечания, терминологический словарь, указатели именной рецептуры и лекарственного сырья Д.Б.Дашиева. Улан-Удэ, 1991 г.
- 22.Лекарственные растения Бурятии и их охрана. Богданова К.М., Бичиханов М.П., Улан-Удэ: Бурят.книжн.изд-во, 1990 г.
- 23.Пищевые растения в тибетской медицине. Асеева Т.А., Найдакова Ц.А., Улан-Удэ: Бурят.кн.изд-во, 1983 г.
- 24.Очерки тибетской медицины. Базарон Э.Г., Улан-Удэ: Агентство ЭкоАрт, 1992 г.
- 25.Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – Санкт-Петербург, 2001 г.
- 26.Основы древней традиционной медицины. Улан-Удэ, 2008 г.

