

ТРАДИЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ КОЗАКІВ

Куницька О.О., гр. МО-10

Науковий керівник – канд. іст. наук, проф. А.С. Міносян
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Важливу роль для підтримки фізичного здоров'я козаків мало їх харчування. Козаки на Січі самі готували собі їжу. Сніданок, обід і вечеря на Січі готувалась в курені кухарем і його помічниками. Їжа готувалась три рази на день на всіх козаків в чавунних чи мідних казанах в сінях кожного куреня. Козаки просиналися зі сходом сонця, приводили себе до ладу, молились Богові, а після молитви сідали за дерев'яні столи. Рівно о 12 годині курінний повар вдаряв у казан, і кожний козак шшов обідати. Що ж їли козаки? Популярною їжею на Січі були кашоподібні страви з різних зернових: соломаха, тетеря, щерба, братко. Також часто готувалися й кулеші. Однією з особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба, адже борошно не завжди було в достатній кількості. Крім того, випікання хліба вимагало великої кількості людей, значних затрат праці і часу. До столу, який на Січі звався «сирном», подавали наступні страви: соломаху, тетерю, щербу, братко. На вечерю часто подавали гречані галушки з часником або юшку, зварену з риби. Риба була суттєвим додатком до раціону харчування козаків як влітку, так і взимку. За козацьким звичаєм, за столом необхідно було з'їсти все, що було наварено і спечено. Інколи козаки пекли коржі-загреби. М'ясні страви були святковими. Козаки вживали багато часнику, хрину, цибулі, гірконого перцю, капусти, червоного буряка, пили узвар. Під час військових походів режим харчування був зовсім іншим, змінювався також і набір продуктів. Вживання спиртних напоїв під час походів суворо заборонялось. Кожен козак мав при собі дерев'яну ложку, без якої він не міг ходити, не заживши слави недбалого і невинного пастуха. Вода, яку тоді використовували для пиття і приготування їжі, була надзвичайно чиста, а особливо джерельна, яка мала цілющі властивості. Козаки-запорожці могли і вміли добре попоїсти і погуляти, випити чарку варенухи, але це було після походів. Козаки полюбили посмакувати й мамалигу, а іноді з пастремою. Звичайно, висока якість продуктів і чиста вода давали можливість козакам доживати до глибокої старості.

Однак, нашою кухнею ми повинні пишатися, а тим більше – використовувати ці цінні надбання наших предків для утвердження здорового харчування як запоруки здорової нації і її майбутнього.

ПРОБЛЕМИ ДУХОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мельнікова Ю.С., гр. Е-21

Науковий керівник – ст. викл. Н.О. Лисак
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Проблема духовності та духовного розвитку особистості в сучасних умовах набуває особливої гостроти і актуальності. Розуміння важливості феномену духовності виражали і найбільш впливові та прогресивно мислячі вчені минулого.

Так, одним із засобів досягнення “позитивного блага у духовній сфері” у Стародавній Індії є вчення про так званий “восьмирічний шлях” (Будда). Давньокитайські філософи шлях до духовності бачили через досягнення гармонії природного та психічного (вчення Конфуція). Філософія античності виступає із провідною ідеєю – духовного вдосконалення, яке досягається у гармонії людини з природою (Цицерон, Марк Аврелій). У середні віки вчення про добродійність Фоми Аквінського активізує проблему самовдосконалення людини. В епоху Відродження центральною проблемою цілої низки трактатів стає тема духовної гідності. Віра у здатність людини до духовного самовдосконалення – у центрі уваги філософів XVIII століття (Дж. Локк, Г. Сковорода), так і представників німецької, англійської, французької філософії (І. Кант, Ф. Шеллінг, А. Шлегель, Ф. Шлегель). Актуальність проблеми духовності підкреслюється в працях З. Фрейда, В. Франкла, А. Швейцера. Ми поділяємо точку зору Ж. Юзвак щодо розгляду духовності «як творчої здатності людини до психічної самореалізації та самовдосконалення, зумовлену такими особливостями когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової сфер, які сприяють успішному формуванню та задоволенню потреби у цілеспрямованому пізнанні та утвердженні в її життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомленню єдності себе та Всесвіту». Таке визначення дозволяє нам розглядати духовність як основу життя сучасної людини. Духовність виступає способом виживання людей, усунення від повного поглинання процесом повсякденного життя. Вона дозволяє особистості розвивати свій внутрішній світ, а результати цього розвитку направляти на оточуючий світ. Вважаємо, що потребують подальшого вирішення питання щодо визначення механізмів впливу духовності кожного індивіда на рівень розвитку духовності суспільства взагалі, значення цього процесу для історичного розвитку держави.