Медицина Древнего Тибета

Введение

медицина тибетский лечение

В последнее время все больше стали просачиваться восточные нотки в нашу жизнь во всех жизненных сферах, будь то кухня, интерьер, или же просто выбор места, куда поехать отдыхать. Во все времена люди заботились о своем здоровье, уделяли ему особое внимание. Главное достижение тибетской медицины состоит в том, что она сумела соединить науку о биоактивных точках китайской медицины с мощной собственной фитотерапией. Ни в одной медицине мира нет такой развитой фитотерапии, какой располагает тибетская медицина. Сегодня это хорошо понимают врачи и фармацевты, как на Западе, так и на Востоке, изучающие и применяющие на практике секреты тибетской медицины. Во всем мире открываются все новые и новые центры восточной медицины, использующие методы рефлексотерапии, физиотерапии.

Однако настоящая клиника тибетской медицины предполагает обязательное соединение искусства врача с целительной силой лекарственных растений.

С развитием медицина врачи давно уже пришли к выводу, что человека важно лечить не только снаружи, но и изнутри. Именно такое направление наблюдается в медицине стран Древнего Востока.

В данном реферате я бы хотела рассмотреть такую важную тему, как «Медицина древнего Тибета». Данная тема, на мой взгляд, очень актуальна в наше время, так как тибетская медицина становится очень распространённой не только в Восточный странах, но и в России, и по всему миру. Повсеместно открываются всевозможные клиники, центры Тибетской медицины. В такие центры приглашаются на работу высококвалифицированные врачи именно восточных национальностей, а так же в последнее время набирает обороты и обучение наших врачей искусству Тибетского врачевания.

Целью моей работы перед собой я вижу доказать значимость тибетской медицины в наше время и объяснить некоторые методы и основы врачевания.

Задачи, поставленные передо мной, таковы:

. Рассказать об источниках народной медицины, дать некоторую историческую справку.

. Рассказать о корнях тибетской медицины.

. Объяснить в соответствии с тем, как это объясняет тибетская медицина, причины болезней и основы их лечения.

Данный реферат писался на основе книг, изданных в конце 20 века, в 1998-2000 годах, некоторых интернет-источников, а также на основе собственных знаний.

Надеюсь, что данная работа поможет как мне, так и лицам, которые её прочитают, ознакомиться и понять значимость медицины Древнего Тибета в наши дни, а также узнать и изучить некоторые её тонкости, например, о её зарождении и развитии.

Глава 1. Истоки тибетской медицины

Медицина Тибета уже много веков привлекает своими секретами и вызывает споры среди исследователей. Одни из них утверждают, что в Тибет медицина пришла из Индии в виде аюрведической науки врачевания. Здесь она обрела новое развитие, воплотившись в рецептах тибетской фитотерапии.

Согласно другим исследователям, в Тибет медицина пришла из Китая.

Наконец, третьи доказывают, что медицина Тибета возникла самостоятельно и является одной из древнейших медицин в мире.

На самом деле, правы и те, и другие. В современном виде тибетская медицина возникла в 7 веке н.э. в результате синтеза различных медицинских знаний, воплотив в себе все секреты древних целителей, научные знания и практический опыт, однако предыстория ее теряется в веках.

В настоящее время так же, как и сотни лет назад, вопрос о возникновении тибетской медицины остается открытым. Причиной этому послужили как религиозные, так и политические мотивы, которые как оказывается, имели немаловажное значение не только в современном обществе, но и в древности. Прискорбно наблюдать за тем, как вместо главной, единственно возможной цели любого врача - освобождения всех живых существ от страданий, на первый план выходят вопросы религии и политики, цвета шапки и принадлежности к определенной медицинской традиции.

Среди современных авторов, изучающих историю возникновения и развития тибетской медицины, существует две основные версии:

Первая, наиболее известная и распространенная в настоящее время, говорит о том, что тибетская медицина возникла на основе китайской и индийской медицины, когда в шестом веке н.э. с приходом в Тибет Буддизма, китайские и индийские медицинские трактаты стали переводить на тибетский язык.

Вторая утверждает, что истоки тибетской медицины происходят из древнего государства Шанг-шунг (само существование которого до недавнего времени отрицалось как тибетскими политиками, так и некоторыми «духовными» лидерами). Государственной религией Шанг-шунга, так же как и добуддийского Тибета, являлось Учение Юндрун Бон («Учение Свастики»). Извечное противостояние между традиционной тибетской религией Юндрун Бон и привезенного из Индии Буддизма и является тем самым камнем преткновения, о который спотыкаются все тибетские историки (и не только) в исследовании вопросов, касающихся истории возникновения тибетской медицины, астрологии, письменности, культуры и традиций.

Для прояснения данного вопроса (в надежде примирения двух сторон) хочется привести один немаловажный факт: в тибетском астрологической трактате ХVII в. «Вайдурья Карпо» («Белый берилл»), составленным регентом пятого Далай-ламы Сангье Гьятцо, в главе 20-й говорится:

«Ради освобождения всех живых существ от страданий, Будда Шакьямуни в стране Шанг-шунг воплотился в Будду Шенраба Мивоче, совершил двенадцать деяний, преподал «Девять ступеней (колесниц) Учения Бон», открыл «Божественные врата» для всех живых, закрыл «Врата смерти» и наставил всех живых существ на Путь Свастики».

Согласно бонским источникам, первый медицинский трактат был переведен на тибетский с языка шанг-шунг более 2000 лет назад, назывался он «Бум-ши» («Четыре собрания») позже, на основе которого в VIII в н.э. был составлен буддийский текст по тибетской медицине - «Чжуд-ши» («Четыре тантры»).

Таким образом, в настоящее время в Тибете сохраняются и практикуются две основные медицинские традиции: 1) буддийская на основе трактата «Чжуд-ши» и 2) бонская, основанная на тексте « Бум-ши». Обе традиции мало чем отличаются друг от друга, используя похожие методы диагностики, лечения, составления лекарств и т.д.

Какую бы из двух основных версий о происхождении тибетской медицины мы не приняли (буддийскую или бонскую), главным, что объединяет и роднит эти две традиции, остается одно - цель об освобождении всех живых существ от страданий (вне зависимости от цвета шапки и религиозной ориентации).

Несомненно, что на протяжении сотен лет развития тибетской медицины, происходили заимствования из различных медицинских традиций: индийской, китайской, монгольской, персидской, многочисленные подтверждения чего мы можем найти в исторических трактатах любой из школ тибетского Буддизма.

Заимствования происходили ни с целью развития одной, отдельно взятой традиции, а с целью изучения и использования как можно большего количества методов лечения, избавляющих живых существ от страданий.

Согласно буддийской версии происхождения тибетской медицины, начиная с V в.н.э. из соседних Индии и Китая в Тибет начинают проникать первые буддийские миссионеры. В VII в.н.э. тибетский царь Сонцзан-гампо женится на китайской и непальской принцессах, вместе с которыми в Тибет приезжают медики, астрологи и философы, везущие с собой большое количество буддийской литературы. Начинается перевод текстов на тибетский. Индийский врач Бхаратраджа, китайский врач Хань Ванхан и персидский врач Галенос переводят на тибетский по одному трактату своих медицинских систем и создают из этого тибетский медицинский текст «Оружие бесстрашия». Персидский врач Галенос, имевший огромный опыт в проведении хирургических операций, положил начало целой линии медиков, благодаря своим трем сыновьям, которые занимались практикой в разных регионах Тибета.

В VIII в.н.э. тибетский врач Ютог Йонден Гонпо (Ютог-па старший) на основе медицинских источников создает текст «Чжуд-ши» («Четыре тантры»), который до настоящего момента является основным пособием по изучению тибетской медицины. Жизнь этого выдающегося врача требует отдельного внимания.

В возрасте трех лет Ютог-па заявил своему отцу Шунг-по Дорже , что умеет читать и писать, а также , что он помнит из прошлых жизней заученные наизусть многочисленные трактаты по медицине, астрологии и философии.

Когда он достиг десятилетнего возраста, уже вся Лхаса знала врача Ютог-пу. В 15 лет он излечил царя Тибета Трисондецена. Трисондецен пригласил в Тибет девять врачей из девяти стран, Ютог-па победил всех в диспуте и они попросили его стать их Учителем. В 25 лет Ютог-па совершает три путешествия в Индию, где он встречается с разными мудрецами и святыми отшельниками.

В 85 лет Ютог-па женится на 15-ти летней красавице Дорже Цзомо (которая считалась дакиней и являлась дочерью Хаягривы и Ваджраварахи). В 90 летнем возрасте у Ютог-пы рождается первый сын - Бумсен, а в 96 лет второй - Гаген. В 125 лет, вместе со своей женой Дорже Цзомо, Ютог-па реализует «Радужное тело» и отправляется в «Небесный город лекарств» Судуршана. Вся жизнь этого Великого Учителя и настоящего Практика изобилует удивительными событиями и сверхестественными деяниями, в тибетской традиции он по праву считается одним из воплощений Будды Врачевания.

Глава 2. Основы тибетской медицины

Основным текстом традиционной тибетской медицины является трактат «Чжуд-ши») - «Четыре медицинские Тантры», «Тайное восьмичленное учение тибеткой медицины» («тантра» - в переводе, буквально «непрерывность», «связь», «нить», «основа ткани»).

В традиционной тибетской медицине применяют шесть основных внешних терапий (процедур). В трактате «Чжуд-ши», эти внешние виды терапии перечисляются в следующем порядке: кровопускание (которое применяют при хронических заболеваниях на 77 точках тела), прижигания (которое применяют на особых точках тела), компрессы, бальнеотерапия, массаж Ку Нье , акупунктура.

«Чжуд-ши» записан в стихотворной форме и предназначен для заучивания наизусть. Он состоит из 4-х частей (156 глав).

Первая часть- «Исходная основа» - раскрывает сущность тибетской медицины, её теоретические и практические устои.

Вторая часть- «Объяснительная основа»- содержит теоретические представления о жизнедеятельности организма, его строении и развитии, о формировании болезней и подходах к их лечению, а также об этике врача.

Самая обширная третья часть -«Основа наставлений»- представляет практическое руководство по лечению внутренних болезней. В его 92 главах описаны около 404 группы заболеваний, различаемых по их происхождению, развитию, локализации, полу и возрасту больного, признакам болезней и их лечению.

Четвертая часть - «Дополнительная основа» - посвящена диагностике по пульсу, результатам исследования мочи, способам заготовки лекарственного сырья, а также направлению, которое мы сегодня называем рефлексотерапией.

Сложность тракта обусловила появления многочисленных комментариев к отдельным его разделам. Наиболее полным и популярным среди них является сочинение «Вайдурья-онбо», составленное в 1688-1689 гг. и ставшее основным учебным пособием в медицинских школах при буддийских монастырях. Автор его Дэсрид Санчжай-Чжамцо - потомок тибетских императоров, был врачом и государственным деятелем при дворе далай0ламы 5 - Агван-Лобсан-Чжамцо. Это произведение превышает примерно в 3 раза по объему трактат «Чжуд-ши», так как содержит подробные толкования специальных терминов и понятий, идей и принципов трактата, дополнения к его тексту, а также взгляды авторов более древних медицинских сочинений.

«Вайдурья-онбо» дополняет «Атлас тибетской медицины», состоящий из 77 листов, на которых представлены более 10 тыс. цветных иллюстраций, изображающих лекарственные средства Тибета и способы их использования.

Традиционная тибетская медицина представляет собой широчайший свод знаний о человеке и строении его организма, с точки зрения, кардинально отличающейся от западной. В то время, как западные врачи концентрируются на больном органе, видя в нем причину недомогания, тибетская народная медицина принимает человека как часть окружающей его Великой Вселенной, или макрокосмоса. Таким образом, на состояние человека влияют все процессы, происходящие во Вселенной.

Факторы, влияющие на здоровье человека, можно условно разделить на две группы: объективные и субъективные. Так, к первой группе относятся такие факторы, как время, определяющее возраст человека, время года, климатические условия проживания, и т.д. Ко второй же группе относятся такие факторы, как образ жизни, особенности трудовой деятельности и питания, а также привычки половой жизни. Китайская медицина, во многом повлиявшая на тибетское лечение, предлагает скорректировать неблагоприятное влияние объективных факторов с помощью субъективных, которыми человек может управлять; тибетская медицина располагает знаниями, необходимыми для такого воздействия.

В отличие от традиционных западных систем оздоровления, которые зачастую используют яды в качестве лекарств, тибетские методы лечения основываются на чаях, пилюлях и фитованнах из лечебных трав, что делает их экологически чистыми, уникальными и исключает побочные эффекты при правильном их применении. Лечение тибетской медициной происходит благодаря мягкому воздействию лечебных препаратов, которые не заменяют собой вырабатываемые организмом вещества, а помогают органам восстановиться и выполнять свои функции самостоятельно.

Поскольку традиционная тибетская медицина видит человека как одно гармоничное целое, а любое заболевание - как нарушение этой гармонии, то и лечение происходит соответственно - целым комплексом, который включает в себя не только прием пилюль и фитованн, но и множество техник для изменения сознания человека, таких как медитация, йога, чтение мантр и др.

Лечение тибетской медициной, однако, не ограничивается принятием лечебных препаратов и практикованием физических упражнений. Тибетское лечение обычно включает в себя так же лечебное питание и лечебный образ жизни, которые строго индивидуальны. Поскольку каждый человек отличается от других как своими привычками, так и внутренней конституцией, в которой может преобладать одна из трех систем регуляции (ветер, желчь или слизь), то и практики лечения тибетской медициной могут разниться между собой.

Тип конституции человека, определяемый доминирующей системой регуляции, может повлиять на его предрасположенность к тем или иным заболеваниям, и поэтому это обязательно скажется и на применяемых тибетских методах лечения. Например, человеку с конституцией слизи, живущему в холодном и сыром климате, следует опасаться развития болезней, связанных со слизью. В следствие этого, ему необходимо будет применять практики лечения, ослабляющие эту систему регуляции и усиливающие действие двух других.

Таким образом, практики тибетского лечения, объединяющие влияния индийской и китайской медицины, к которым добавился мощнейший пласт собственных знаний, и формируют тибетскую медицину

В тибетской медицине болезнь определяется как энергетический и органический дисбаланс всех систем организма человека. Болезнь начинается с дисбаланса (нарушение равновесия) физиологических энергий тела. Отрицательные эмоции, вызванные различными обстоятельствами, климат и сезоны, неправильное питание и поведение - всё это отрицательно влияет на здоровье человека, что проявляется в плохом физическом и психологическом самочувствии. Такие недомогания называют болезнью.

Перед началом выполнения терапии используются диагностические методы, чтобы определить к какому типу заболеваний относится недомогание пациента. В противном случае массаж не будет правильным и эффективным.

К диагностическим методам относятся:

) осмотр пациента - внешний осмотр размера и формы тела, цвета кожи, состояния волос, ногтей и зубов, глаз, внешней и внутренней части носа, языка. Также рассматриваются слизь, кал, рвотные массы, мочу (если есть) - цвет и содержимое.

) пальпация - метод прощупывания тела пациента, для того, чтобы определить температуру, обнаружить опухоли или кисты. Также прощупывают кожу, волосы и ногти.

) исследование пульса пациента - один из наиболее важных этапов в тибетской диагностике, где биение пульса сообщает о состоянии внутренних органов пациента и о природе болезни.

) опрос пациента, в ходе которого необходимо выяснить причины болезни и ее симптомов.

На этапе диагностики важно правильно распознать первичные (психоэмоциональный уровень) и вторичные (климат/сезон, провокации, питание, образ жизни) причины, провоцирующие болезнь.

После полного диагностирования можно применять общие методы лечения, принятые для восстановления нарушенного баланса, ставшего причиной заболевания человека.

Глава 3. Причины болезней

По представлениям тибетской медицины, «общая причина всех болезней одна - это невежество, возникающее от незнания собственного «Я». Как следствие невежества рассматриваются три частные причины возникновения болезней - три яда: страсть, гнев и глупость. Они называются также «болезнями души» или «болезнями причины». Производными этих причин болезней в духовной природе человека являются «три порока» в физическом теле человека - расстройства трех систем регуляции, ветра, желчи и слизи. Изображаются три яда и три порока соответственно в виде петуха, змеи и свиньи. Расстройства систем регуляции называются также «болезнями тела» или «болезнями следствий».

Все причины заболеваний могут возникать в настоящей (этой) жизни или происходить из жизней предыдущих, т. е. быть кармическими (за деяния, совершенные в предыдущих жизнях). Различают также болезни смешанного характера, возникающие как следствие совместного действия причин в этой жизни и причин кармических.

Сведения о причинах и условиях возникновения заболеваний физического тела содержатся в 8-11 главах 2 тома «Чжуд-ши». Заболевания физического тела имеют внутренние и внешние причины.

Внутренние причины заболеваний - расстройства трех систем регуляции, ветра, желчи и слизи.

Внутренние причины заболеваний называют еще и близкими причинами болезней. Расстройства регулирующих систем организма происходят в результате действия разнообразных внешних факторов, которые и называют внешними, или далекими, причинами болезней.

К внешним причинам болезней относят климатогеографические особенности места проживания, воздействия сезонных факторов среды, характер трудовой деятельности и условия быта, режим питания, особенности половой жизни человека.

К внешним причинам болезней тибетская медицина относит также инфекционные начала, которые могут попадать в организм различными путями: с пищей и питьем, с воздухом при дыхании, при купании и т. д.

Травмы различного рода также относят к внешним причинам болезней.

Внешние, или далекие, и внутренние, или близкие, причины болезней подразделяются по характеру участия в процессе развития болезни на 3 группы: 1. Порождающие, 2. Накапливающие и приводящие в движение и 3. Способствующие проявлению.

. «Порождающие - это те, что порождают и увеличивают».

. «Накапливающие собирают и приводят в движение».

. «Способствующие проявлению дают толчок к про явлению болезни» (провоцирующие факторы болезни). К порождающим болезни причинам, очевидно, относятся сами системы регуляции, их состояние, т. е. внутренние причины болезней, которые при действии других причин, накапливающих и приводящих их в движение, т. е. внешних причин, «порождают» болезни.

К причинам, накапливающим и приводящим в движение системы регуляции, относят климатические особенности региона проживания, влияния сезонов года, неправильное питание, несоответствующие состоянию внутренней среды организма образ жизни и характер трудовой деятельности.

Как следует из данных, приведенных в главе «О вкусах», все пищевые продукты обладают определёнными первичными вкусами и вторичными свойствами.

Каждый из шести первичных вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий) оказывает определенное влияние на состояние системы регуляции, ветра, желчи или слизи, усиливает или подавляет систему. Кроме того, вторичные свойства, которые пищевые продукты приобретают в процессе метаболизма в организме, также определенным образом участвуют в развитии заболевания или в подавлении его. «Сок пищи, вызывающей какую-либо болезнь, ветром Проникающим разносится по отверстиям. И когда прозрачный сок попадает в отверстие, то все его недостатки при соответствующем образе жизни, подобно тучам на небе, начнут на своих местах расти и копиться. При благоприятных условиях они придут в движение и, кинувшись по шести дорогам (коже, мышцам, сосудам, костям, плотным и полым органам) станут болезнью».

Следовательно, с помощью таких факторов, как климатические особенности места проживания, условия быта и набор пищевых продуктов, можно корректировать состояние внутренней среды организма, которая имеет врожденные особенности у каждого человека и которая претерпевает определенные изменения под влиянием объективных факторов среды во времени и в пространстве.

В тибетской медицине информация именно такого плана положена в основу рекомендаций по поддержанию здоровья, для достижения долголетия, по профилактике и лечению заболеваний.

Глава 5. Методы лечения

Принцип лечения заболеваний в тибетской медицинской системе - аллопатический, воздействие противоположным.

Как известно, в основе всех заболеваний человека лежат расстройства трех регулирующих систем организма, ветра, желчи, слизи. Расстройства каждой из систем бывают, трех разновидностей: истощение, накопление и возбуждение.

В случаях, когда в основе заболевания лежит расстройство системы регуляции типа накопления, в лечении болезни использовали средства, обладающие свойство

м угнетать, подавлять накопление системы, и наоборот, при лечении болезни, в основе которой лежит расстройство системы регуляции типа истощения, применяли средства, обладающие способностью увеличивать (стимулировать) систему. Если основу болезни составляло возбуждение системы регуляции, то в лечении такой патологии использовали успокаивающие, а также очищающие лечебные средства.

При аллопатическом принципе лечения болезней тибетская медицина пользовалась при лечении горячих болезней холодными лекарствами, а при лечении холодных заболеваний - средствами горячими.

При лечении патологии без резкого нарушения баланса тепла и холода, тибетские врачи использовали лекарственные составы с нейтральными в плане тепла и холода свойствами.

При лечении заболеваний тибетская медицина, исходя из теоретических представлений о причинах болезни, использовала лечебный образ жизни, лечебное питание, лекарственное лечение и физические способы терапии, все они являются «противниками» болезней. «На сильный жар лей четыре воды: камфора и кровопускание из «малого острия» - вода лекарств и процедур, назначь подходящую пищу - это вода диеты, пусть больной пребывает в прохладе - это вода образа жизни.

В тибетской системе использовали укрепляющее питание и голодание при профилактике и лечении болезней, самостоятельно или параллельно с использованием лекарственных и физических методов лечения и соответствующего образа жизни.

Укрепляющее питание обычно используют при болезнях увеличения ветра, истощении сил тела вследствие аскетизма и тяжелых трудов, упадке сил у молодых женщин, при беременности, в послеродовом периоде, при кровотечениях, при заболеваниях легких, при лечении старых людей, при бессоннице, печали, усталости и в периоды роста организма:

В арсенале тибетской медицины есть также лечебное голодание. Показаниями к голоданию являются: несварение пищи, постоянное питание маслом, тугоподвижность в суставах, римс, гчин-снийан, болезни селезенки, гортани, головного мозга, сердца, понос и рвота от жара, тяжесть в теле, расстройство аппетита, задержка кала и мочи, ожирение, болезни чху-сэр, увеличение слизи и желчи. Возраст и силы тела должны приниматься во внимание при лечении голоданием. Молодые и сильные люди должны голодать зимой. В период голодания рекомендуется соблюдать соответствующий режим и придерживаться определенного образа жизни.

Другой вид лекарственных средств, применяющихся параллельно с голоданием,- очищающие составы. Лечение заболеваний очищающими лекарственными средствами преследует цель «возбудить и изгнать болезни». В качестве очищающих составов используются рвотные, слабительные и составы для клизм жам-рци. Рвотные рекомендуется применять для «удаления болезни из зоны не переваривания», а для удаления болезни из «зоны переваривания» используются клизмы жам-рци; «если болезнь вообще во всем теле - назначь слабительное, а если в сосудах - сделай очищение сосудов».

Таким образом, при применении лечебного голодания и лечебного упитывания с параллельным использованием лекарственных средств и физических способов лечения или без них нужно соблюдать определенные правила: «тех, кого надо упитывать, не ослабь, если им надо сделать очищение, дай помягче, а тех, кого надо ослабить, не укрепи». «При накоплении ветра и истощении слизи и желчи лечи укреплением, а при истощении ветра и накоплении слизи и желчи лечи голоданием. Опору (поражаемые болезнью ткани и органы) и опирающиеся (три порока) лечат одним средством».

Заключение

В заключении своей работы можно сделать мини-вывод по каждой главе и коротко описать их. Замечательным достижением древних и средневековых медицинских знаний народов Азии является традиционная система индо-тибетской медицины, которая на протяжении долгих веков формировалась на основе лучших традиций народной медицины многих стран этого региона. Собственно тибетская медицина складывалась на протяжении веков на основе древней индийской медицины и сохранила многие ее черты до последнего времени.

Главным принципом индо-тибетской медицины во все времена являлось положение о единстве и целостности человеческого организма. Поэтому и любое заболевание рассматривалось древними медиками Индии и Тибета как болезнь всего организма. Лечению подвергалась не болезнь, но сам конкретный пациент со всеми его особенностями и индивидуальными предрасположенностями, распознавание которых древними диагностами было развито до совершенства.

В отличие от Запада, в Тибете считают, что человек не может иметь больной один орган, и любой наш недуг, это результат дисбаланса в организме. Другими словами, тибетские врачи лечат не заболевание, а человека.

Список использованной литературы

1. Нестеров С.Л. «Тибетская медицина», 1988 г.

2. Л.Л. Хунданов, Л.Л. Хунданова, Э.Г. Базарон - «Слово о тибетской медицине». Улан-Удэ, 1979 г.

. ru.wikipedia.org ›Традиционная тибетская медицина

. tibet-medicine.ru

. Колмовский Н.И. «Тибетские рассказы» - 2000 г.

. Мирошниченко Т.О., Соколов Е.Н. «Этот загадочный Тибет» Изд. «Москва» 1997 г.

. Лобсанг Рампа «Доктор из Лхасы» 2002 г.