**Здоровье казахов**

По словам известного российского иссле­дователя XVIII века И.Г. Андреева, *«многие между ими (казахами* — *авт.) в самой глубочайшей старости доживают до 100 лет и более...».* Крепкое здоровье и долголетие казахов объяснялись рядом факто­ров.

*Во-первых,* жители степи большое количество времени были на свежем воздухе. Они часто меняли свое местожительство. Поэтому, к примеру, они практически не знали, что такое туберкулез.

*Во-вто­рых,* они питались экологически чистыми продуктами. Так, излюб­ленным напитком был кумыс, полезные свойства которого оказы­вали самое благоприятное воздействие на здоровье человека. О це­лебных свойствах кумыса знали и российские чиновники. К приме­ру, в середине XIX века томский губернатор Супрунюк с семьей про­водил каждое лето свой отпуск на территории Кулундинской степи, занимаясь кумысолечением.

*В-третьих,* жители степи были тесно связаны с лошадью: частое передвижение верхом способствовало укреплению их физического здоровья. Немецкий исследователь А. Гейнс по этому поводу писал: «Киргизы с юных лет приучаются управлять лошадью; едва мальчик укрепится, как ему дается пол­ная свобода укрощать диких степных коней».

*В-четвертых,* степня­ки практически не употребляли винно-водочные изделия и табак.

*В-пятых,* несмотря на отсутствие врачей, казахи имели народных целителей, искусство которых передавалось из поколения в поко­ление. Немецкий исследователь *Ф. фон Шварц* отмечал отменное здоровье казахов: *«Киргизы обладают среди всех народов Централь­ной Азии очень хорошим здоровьем, так что сложилась поговорка «Здо­ров как киргиз».*