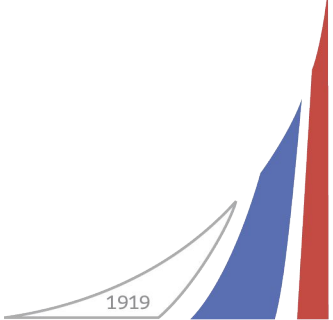




ФИНАНСОВЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бани зарубежный опыт

Подготовили:

Агрба Н.С.

Лапшин А.П.

Марашев М.С-Х.

Москва 2020

Польза бань

- Баня – это незаменимое средство по уходу за кожей и телом, совмещающее в себе как гигиенические, так и лечебные функции. Издавна баня славилась великолепным оздоровительным средством, помогающим при многих заболеваниях.
- Польза бани не только в профилактике заболеваний и закаливания, но и как лечебное средство против множества простудных заболеваний, таких как грипп, насморк, бронхит, катар верхних дыхательных путей.
- В переводе с латинского «баня» значит «изгоняющая хвори, боль и грусть».
- Польза бани заключается в том, что она способствует усилению кровообращения и активизации окислительных процессов организма и обмена веществ. Благодаря усиленному кровообращению в крови повышается уровень гемоглобина и количество эритроцитов. А усиленное потоотделение способствует выводу через кожу загрязнений и конечных продуктов обмена веществ.
- За время пребывания в бане организм избавляется от 0,5-1л жидкости, при этом мужчины потеют больше, чем женщины. Усилить потоотделение можно при помощи самомассажа тела

Польза бань

- Баня является важнейшим стимулятором белкового обмена, способствующий усваиванию жиров, белков, углеводов и минеральных веществ.
- Помимо этого горячий воздух стимулирует учащенное дыхание, тренируя, таким образом, дыхательную систему. Также благодаря высокой температуре воздуха в парной повышается эластичность мышечной ткани и подвижность суставов.
- А полезные свойства парной можно перечислять бесконечно: снимает усталость и мышечную боль после тренировок, способствует восстановлению нервной системы и снижению веса.
- Но польза бани не только в гигиенической и оздоровительной функции, она также обладает и косметическими свойствами. Пар и потоотделение способствуют удалению омертвевших клеток и загрязнений из пор. А прилив крови к коже улучшает её внешний вид и цвет. Польза бани. Оздоровительный эффект

Различают несколько видов бань, различающихся паром (влажный или сухой) и тепловыми

- Турецкая (горяче-воздушная)
- Русская (парная)
- Финская (сауна)
- Японская
- Турецкая (хамам).
- Ирландская.
- Римская.

Баннй туризм

В настоящее время развивается туризм развивается во всех направлениях:

- познавательный,
- спортивный
- культурно-достопримечательный
- а так же оздоровительный

Как не странно бани объединяют все эти факторы и мы представим тур карту по самым интересным местам!

Японская баня совсем не похожа на нашу. Всего различают три

вида: **фурако, офуро и сэнто.**

- **Фурако** — это деревянная купель с подогревом. Одна половина купели предназначена для купания, а вторая оснащена нагревательным элементом, который доводит температуру воды до 45-50 градусов. Среднее время нахождения в такой бане не более 15 минут. После фурако нужно обязательно отдохнуть не менее часа. За это время тело и дух должны прийти в состояние полной гармонии.
- **Офуро** устроена на манер деревянной ванны, наполненной тёплыми и влажными кедровыми или липовыми опилками. Как правило, в офуро идут уже после фурако. Нужно сесть в такую ванну по уровень шеи, где-то на полчаса, закрыть глаза и представить, как тело высвобождается от шлаков, напитывается энергией кедра и буквально молодеет на глазах.
- **Сэнто** — это бассейн с горячей водой (50-55 градусов). Сюда направляются после моечного отделения. Помимо собственно купания, здесь пьют ароматный чай, созерцают бонсаи и ведут приятные разговоры. Самой известной баней Японии издавна считается Дайкоку-Ю, существующая с 1927 года и считающаяся жемчужиной среди японских бань; снаружи она выглядит как самый настоящий буддистский храм. Здесь вы сможете опробовать как фурако, так и офуро с сэнто.



Драгон Хил Спа (Сеул, Корея)



Корейская баня не для слабаков! Меньше чем на 12 часов ни один уважающий себя кореец в баню не ходит. Dragon Hill — это целый Диснейлэнд, где есть все, от бани и кинотеатра до гольф-клуба. Деньги вам здесь не понадобятся. На входе выдаётся электронный браслет, который, во-первых, служит ключом от шкафчика, а во-вторых, заменяет вам наличные деньги и кредитную карточку. В бане восемь бассейнов с водой различной температуры, сухая и влажная сауна, спа-кабинеты, ледяная и соляная комнаты, кафе и кинотеатры. Скучно здесь не будет никому!

Орбелиани, Тбилиси, Грузия



- Орбелиани — это серная баня, воспетая ещё Пушкиным. Внутри даже висит табличка с цитатой из поэта о том, что тифлиссские бани — самые лучшие бани на свете. Что касается архитектуры, то примечательно, что Орбелиановская баня — единственная надземная баня в Тбилиси, в то время как все остальные расположены под землей.
- Говорят, что в Тбилиси поход в баню считается одним из способов борьбы с похмельем. Так ли это на самом деле неизвестно, но то, что серная баня целительна, в особенности при заболеваниях кожи, это факт. Однако будьте готовы и к специфичному запаху. Сера, как-никак!

Сяо Нан Го Тан Хе Юань (Шанхай, Китай)



Баня в Шанхае насчитывает аж целых пять этажей. Здесь всё по высшему классу. Кроме готовности обрести гармонию и возможности за нее заплатить, брать с собой ничего не нужно. При входе вместо простыней всем посетителям выдадут яркую гавайскую одежду, а по дороге к бане вас будут сопровождать мелодии механического пианино.

Здесь вас ждут разнообразные сауны и парилки, массажи и обертывания. Кроме этого попробуйте искупаться в молочной ванне. После всех процедур вам предложат сыграть в маджонг, продегустировать лучшие чаи и спеть в караоке. Чем не праздник для души и тела!

Хамам



В архитектуре исламского мира строительству бань (хаммамов) с давних времён придавалось особое значение. Необходимые для исполнения большого омовения, хаммамы стали важным компонентом религиозной, общественной и частной жизни мусульман и всегда считались одним из самых существенных благ городского жизнеустройства. Помимо ритуальных, гигиенических и целебных целей они служили местом встреч, бесед, отдыха

- Числом и красотой **хаммамов** определялась степень процветания мусульманского города.
- Как правило, бани (**хаммамы**), обычно возведённые при соборных мечетях и внутри жилых кварталов, не имели молитвенных помещений, но иногда часть помещения в них отводили под небольшую мечеть или молельню. Эта традиция восходит к эпохе халифата Омейядов (661—750).
- Средневековые мусульманские врачи полагали, что живопись благотворно влияет на физические и духовные силы верующего.
- **Хаммам**, нередко роскошно оформленный внутри, но невзрачный снаружи, в тесноте средневековой застройки легко узнавался по пронизанным узорами световых отверстий низко поставленным приземистым и массивным куполам и сводам, размеры и композиция которых соответствовали внутренней планировке здания.
- В согласии с принципом исламской эстетики – планировка бани (**хаммама**) всегда подчинялась тем процедурам, которых требовали предписания религии и правила гигиены.
- Вне зависимости от отличий, порождаемых местными традициями и привносимых новыми эпохами, обряд посещения **хаммама** сводился к полному физическому очищению и внутреннему расслаблению, подготавливая верующего к очищению духовному.

Благодарим за внимание