

БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА О БАНЕ



Планировочное решение для бани

Сколько помещений должно быть в бане? Душевая или мыльная, парилка, раздевалка или предбанник, небольшая прихожая-тамбур - четырех помещений для бани вполне достаточно.....

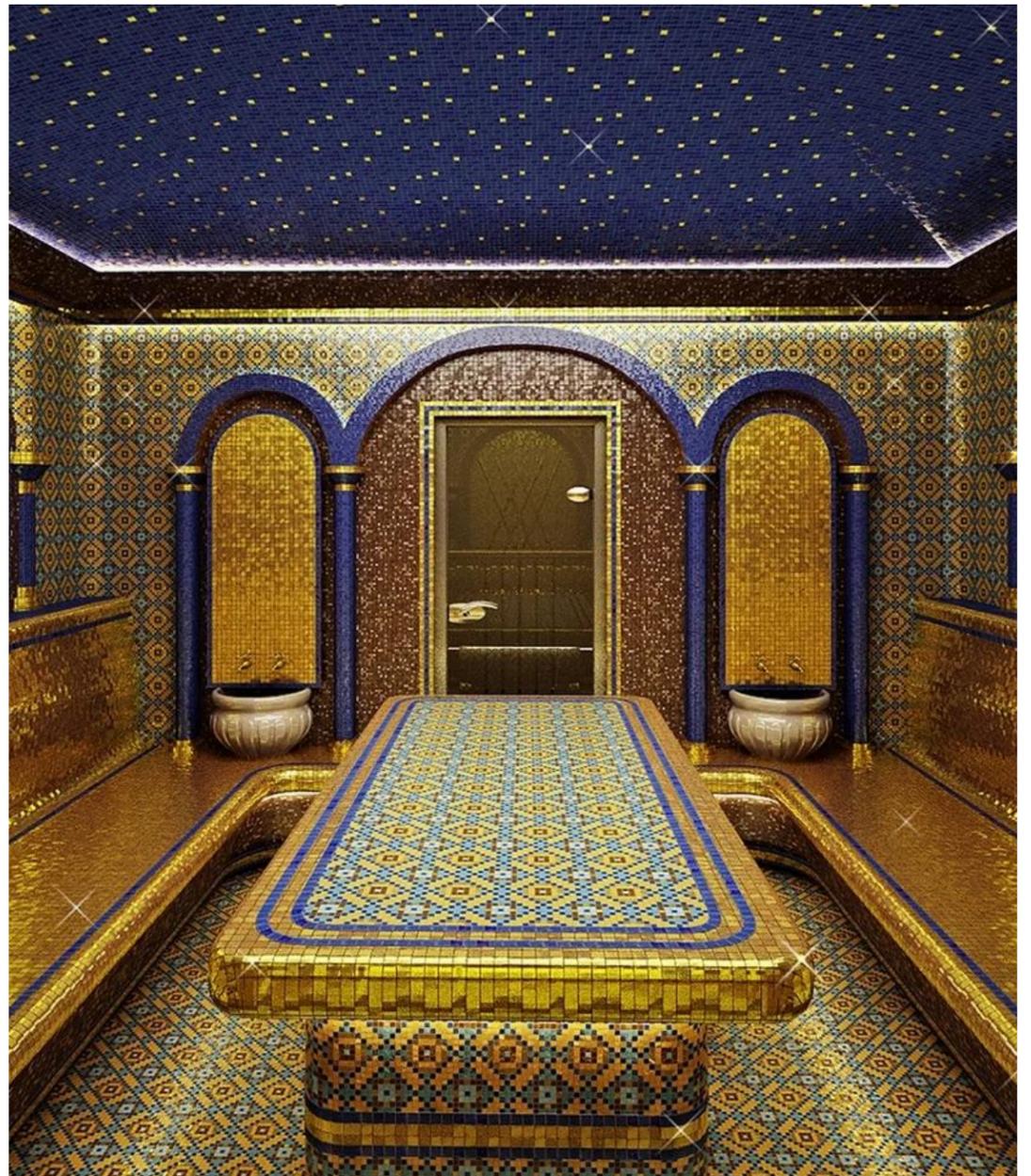
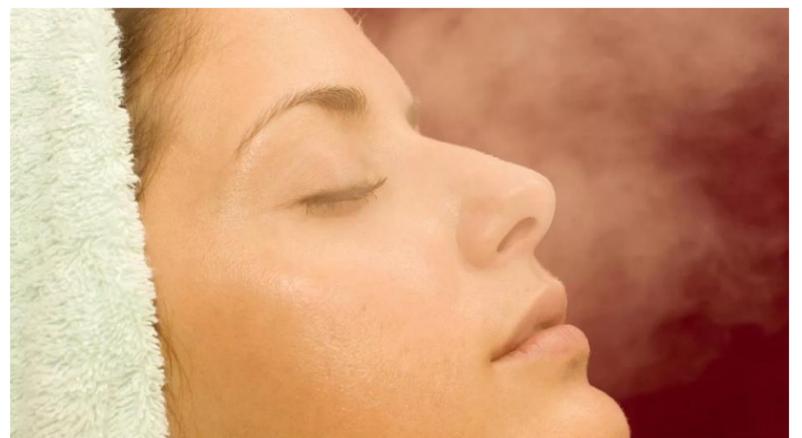


Гималайская соль

Гималайская соль содержит до 92 редких минеральных элементов. Замечательно то, что ровно столько содержится этих элементов в организме человека.

Паровая баня для лица

Нет удовольствия больше, чем попариться в баньке: запах дерева, горячий пар, мурашки по телу после шайки ледяной воды. Однако, если вы не-правильно построили баню, удовольствие можно основательно испортить. О том, как избежать ошибок при строительстве бань и саун, мы и расскажем.



ТУРЕЦКАЯ БАНЯ ХАМАМ

Пребывание в турецких банях хамам - это не просто парная процедура и отдых - это праздничная церемония, действие которой по крупицам собрано из элементов исторических и современных обрядов стран Востока.



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

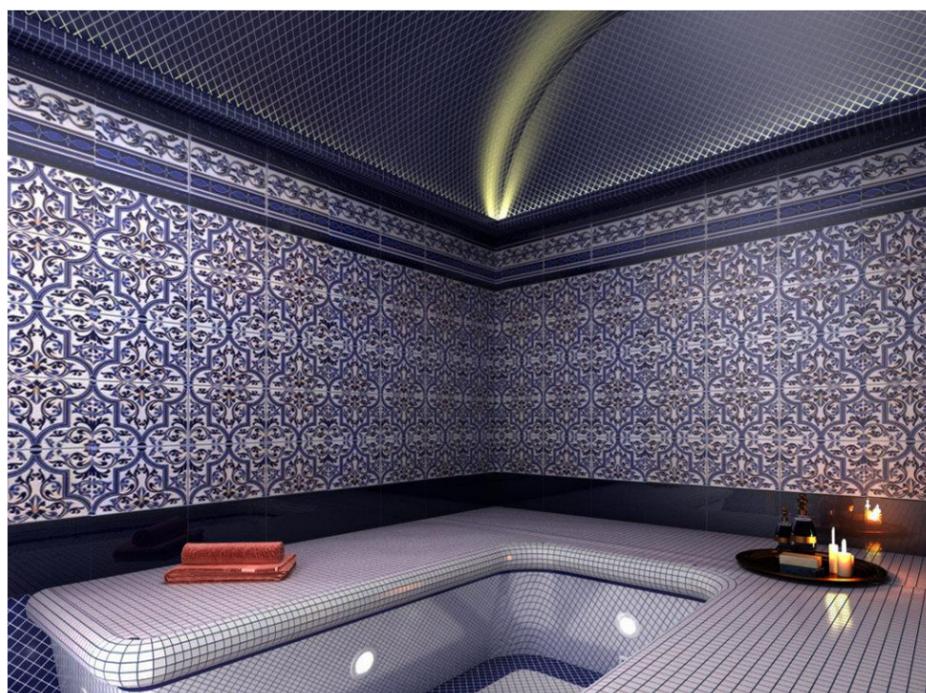
ТУРЕЦКАЯ БАНЯ ХАМАМ

Пребывание в турецких банях хамам - это не просто парная процедура и отдых - это праздничная церемония, действие которой по крупицам собрано из элементов исторических и современных обрядов стран Востока.

Турецкие бани «хамам» - это один из видов классических бань, сохранившихся до наших дней. История бани «хамам» уходит корнями во времена Византии и Древнего Рима, когда арабы переняли у римлян принцип принятия водных процедур. «Хамам» - это яркое явление исламской культуры, значение которого далеко выходит за рамки гигиенических и оздоровительных процедур.

Что такое хамам?

Слово «хамам» встречается как в арабском языке, так и в иврите, и означает «жар» или «греть». Много лет назад это слово вошло в турецкий язык, и именно так стали называться турецкие бани. Бесспорно, турецкие бани значительно отличаются от бань в культурах других народов. У них есть свои особенности, такие, как система обогрева, архитектурная структура, состояние человека, и также особые приемы массажа. Если говорить о процедуре хамам, то она состоит из пяти шагов - разогрев тела, энергичный массаж, пилинг, намыливание, обливание водой, релаксация. Пройти эти пять шагов по-могут главные персонажи турецких бань хамам: хозяйка хамама и телак (банщик). Но главной отличительной чертой такого типа бань является специальный температурный режим.



Как правило, хамам нагревали при помощи вместительного котла с водой. При кипении воды образовывался пар, который подавался через маленькие отверстия, сделанные в стенах. Турецкая баня не такая жаркая, как простая баня, или, например, сауна (температура в диапазоне от 30 до 55 градусов). Благодаря мягкому воздействию теплого пара хамам подойдет даже тем, кто не жалуется на обычные банные процедуры.

Процедура «хамама»

Начинается посещение хамама с того, что в раздевалке, где клиент оставляет свою одежду, телак помогает ему завернуться в полотенца: одно обёртывается вокруг талии, другое вокруг плеч и третье - вокруг головы. Пол в хамаме горячий, поэтому посетителю надевают специальные башмаки и он сидит в клубах горячего пара до тех пор, пока его мышцы и суставы не разогреются так, как это необходимо для турецкого массажа. Во время массажа выполняется множество поворотов в суставах, вытягиваются руки, ноги, позвоночник.

При любых других обстоятельствах или при некачественном исполнении такие движения вызвали бы разрыв связок, вывихи суставов и переломы костей. Однако разогретое тело воспринимает такую нагрузку по-другому. Поскольку нагрузка чередуется с расслаблением, ощущения клиента колеблются от сдерживаемого крика до стога наслаждения.

После массажа наступает время депиляции. Клиента передают цирюльнику, с которым он уединяется в одной из ниш, скрытых от посторонних глаз. Процедура происходит в горячем



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

помещении, поэтому посетитель не успевает остыть после разогрева. Затем телак окатывает клиента теплой водой из таза и надевает на руку жесткую варежку - кесе, которая изготавливалась из верблюжьей шерсти или конского волоса. Он трёт ею распаренное тело клиента. Варежка намыливается лишь слегка и поэтому остаётся крайне жесткой. Отшелушиваются омертвевшие частички кожи. Тело становится гладким и блестящим. Далее на голову выливается таз воды. После этого происходит процедура намыливания, при этом человека не труют мочалкой и не втирают мыло в кожу. Сразу после этого следует многократное обливание водой. Иногда затем можно погрузиться в бассейн. В турецких банях бассейны неглубокие, с различной температурой воды.

После окончания процедуры телак провожает клиента в комнату отдыха - джамекян, или маслак. Здесь можно читать, курить, пить кофе и обсуждать последние новости.

Традиции восточных бань

Религия сыграла свою роль в истории хамама, потому что еще пророк Мухаммед объявил посещение бани обязательным, говоря: «Чистота - половина веры». Еще одно из известных высказываний Мухаммеда: «Тепло хамама увеличивает плодовитость» - и, соответственно, количество почитателей ислама. Таким образом, турецкие бани получили большое распространение. С тех пор бани получили массовое распространение и стали неотъемлемой частью религии и восточной культуры. Впоследствии в Турции сложилась особая философия хамам, а также появились особые традиции и ритуалы. Например, в бане празднуется появление у младенца первого зуба, или человек, который даёт обет в честь исполнения какого-то сокровенного желания, устраивает в хамаме праздник: за свой счёт снимает помещение, обеспечивает угощение и музыку. Совместное посещение бани с гостем - неотъемлемый атрибут гостеприимства. Такие события, как обрезание, помолвка, возвращение с военной службы, не обходятся без посещения хамама.



Источник здоровья

Не секрет, что люди по-разному переносят жару. Кому-то нравятся горячие и сухие сауны, кому-то - более влажные бани. В турецких банях влажность стремится к отметке 100%, но переносить ее не так трудно, как в обычной русской бане. Здесь играет роль большая поверхность испарения: в хамаме подогреваются и пол, и стены, и лежащие места. Сочетание мягкого тепла и высокой влажности хорошо расслабляет мышцы, а это, в свою очередь, благотворно влияет на функционирование всего опорно-двигательного аппарата, особенно позвоночника.

Происходит улучшение циркуляции крови, стабилизируется обмен веществ. Сеансы в турецкой бане служат профилактике остеохондроза, профилактике простудных и сердечно-сосудистых заболеваний. У хамама нет противопоказаний, они полезны всем. Самочувствие после такой нагрузки необыкновенно приятное. Кроме того, это еще и великолепный способ расслабить мышцы после продолжительных занятий гимнастикой или любыми другими видами спорта. Во время пребывания в хамаме чувствуешь, как останавливается время, а волны благотворного тепла оздоравливают и кожу, и мысли, и чувства...



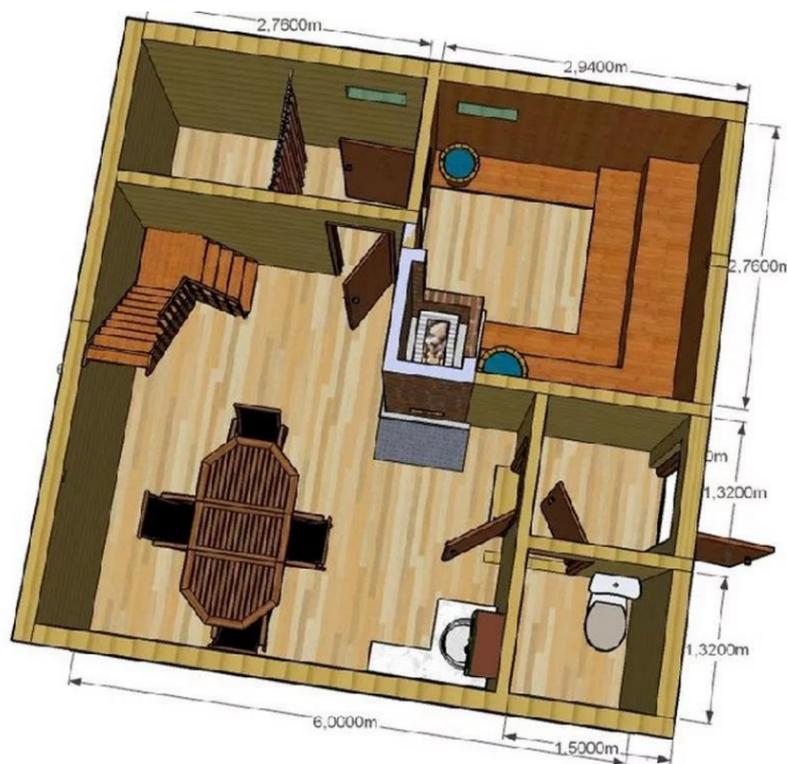
БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

ПЛАНИРОВОЧНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ БАНИ

Нет удовольствия больше, чем попариться в баньке: запах дерева горячий пар, мурашки по телу после шайки ледяной воды. Однако, если вы не-правильно построили баню, удовольствие можно основательно испортить. О том, как избежать ошибок при строительстве бань и саун, мы и расскажем.

Сколько помещений должно быть в бане? Душевая или мыльная, парилка, раздевалка или предбанник, небольшая прихожая-тамбур - четырех помещений для бани вполне достаточно. Можно предусмотреть также санузел, комнату отдыха, бар, бильярдную... Но два помещения - это минимум. Наиболее простой конструктивный вариант бани (сауны) - бревенчатая избушка или кирпичное сооружение, в котором находятся раздевалка и парилка. Для отопления используют дровяную печь или электрокамин, устанавливаемый в углу парильной. Здесь же устанавливают ступенями один над другим два полка шириной 60 см. При ширине парильной 220 см., в ней может разместиться от трёх до шести человек. Для возведения такой бани (сауны) требуется наименьший объем строительных материалов и трудовых затрат.



Размеры

Несколько слов о размерах банных помещений. Размер каждой комнаты в бане легко рассчитать, зная, сколько человек предположительно будут мыться в бане одно-временно. Если процессом парения предполагается наслаждаться в одиночестве, то для того, чтобы «не задохнуться», хватит 5-6 куб. м. при высоте от пола до потолка 2,3 м. При этом полки обычно размещают вдоль глухой стены. Формы и размеры зависят от объема парилки, так, чтобы было удобно пользоваться ве-ником. Расстояние от верхнего полка до потолка должно быть не менее 1,1 м и при этом он должен быть выше верхних камней печи на 5-15 см. Для того чтобы можно было подняться на верхний полку и сидеть на нём, опираясь ногами на средний, расстояние по вертикали делают 0,40-0,45 м. Исходя из этих соображений рекомендуется принять высоту нижнего полка или скамейки - подставки равной 0,3 м, среднего полка - 0,75-0,80 м, а верх-него - 0,9 м. Удобная ширина сидений 0,6 м.

Планировка

Требования к планировке бани обусловлены её значением. В каждом помещении во время купания должна постоянно и без особых усилий поддерживаться строго определённая температура: в парной - 60-90 градусов С, в моечной - немного выше температуры человеческого тела, около 40 градусов С, в раздевалке - не ниже 21 градуса С. Только в этом случае удовольствие не обернётся потом хворью. Хотя поддержание режима достигается прежде всего за счёт грамотной организации отопления, применения утеплителей, но и значение планировки нельзя сбрасывать со счетов. Цель самодеятельных архитектора и конструктора, проектирующих баню, - обеспечить безопасность и правильный температурный режим. Отсюда вытекает ряд особенностей планировки.



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

Особенность первая

Трудность проектирования заключается в том, что все помещения, кроме парной, проходные, а сквозняков быть не должно. Поэтому планировка считается идеальной, когда дверные проёмы находятся в стенах, перпендикулярных друг другу.



Особенность вторая

Окна на фасаде настоящей русской бани находятся на разных уровнях. В парной их располагают так, чтобы можно было созерцать окрестности, сидя на скамейке или лежа на полке (60-70 см от пола). И делают это не столько из соображений комфорта, сколько опять же для снижения теплопотерь, ведь температура в парилке повышается от пола к потолку. В моечной окошко прорубают на уровне головы сидящего человека: тогда не нужны занавески. Формы и габариты окон тоже своеобразны. Размещают их длинной стороной рамы параллельно полу. Обычно соотношение высоты к длине составляет от 2:3 до 3:4, традиционные размеры окон для парной и моечной - 30*40 см, 40*60 см или 60*80 см. В комнате отдыха проём может быть больше. Считается, что для нормального освещения в бане достаточно иметь окно, застеклённая поверхность которого равна примерно 5% площади пола. При этом, конечно, не предлагается, что в парной будут читать, то есть освещение минимальное.

Особенность третья

При хорошо продуманной и грамотно выполненной вентиляции высота бани 2,3 м - оптимум для среднестатистической семьи (то есть чтобы над головой оставалось минимум 0,5 м). Следует учитывать также, что пол в парной для сохранения тепла должен быть выше пола моечной на 15 см, а уровень пола моечной - на 3 см ниже уровня раздевалки.



Особенность четвёртая

Немаловажной частью бани является каменка, которая в конечном итоге определяет, появятся ли те самые «мурашки», или вы сможете просто погреться в бане после прогулки по морозному воздуху. Сейчас на рынке предлагается немало видов оборудования для бани, поэтому нет смысла изготавливать каменку самостоятельно или заказывать ее. В зависимости от объема парной можно подобрать каменку. Если ваша печь будет электрической, то для саун небольшого размера (объем парной до ю кубических метров) рассчитать мощность печи несложно: 1 кубический метр объема - 1 киловатт мощности.

К постройке бани не стоит подходить легкомысленно. Желательно не заниматься самодеятельностью, а доверить строительство профессионалам, в крайнем случае - нужно получить у них самые подробные консультации.



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

ГИМАЛАЙСКАЯ СОЛЬ

Лампа соляная

Выполнена из цельного куска розовой гималайской соли. В комплект также входит изящная подставка из палисандрового дерева, электрическое оборудование и лампочки.

Высота 17 см. Вес 2-3 кг.

Гималайская розовая соль является природным ионизатором воздуха. Именно поэтому лампы из гималайской розовой соли положительно воздействуют на слизистую оболочку дыхательных путей (горло, нос, легкие). Создавая при нагреве эффект



морского воздуха, уменьшая усталость и электромагнитное излучение от компьютеров. Гималайская соль считается самой чистой из всех видов солей на земле.

Плитка из гималайской соли

Размер плитки: 20x10x2,5 см. Гималайская соль содержит все элементы природы в таком же сочетании, как и в древнем океане, который был источником жизни на Земле.



Гималайская соль содержит до 92 редких минеральных элементов. Замечательно то, что ровно столько содержится этих элементов в организме человека. Воздух, насыщенный соединениями йода и хлора, калия и магния, кальция и железа, бария, хрома и марганца.

Воздух, содержащий соли различных элементов, активно воздействует на дыхательные пути человека, излечивая такие заболевания, как астма и бронхит; предотвращает возникновение и развитие аллергии и гипертонии; снимает стрессы, борется с преждевременным старением кожи, снимает синдром хронической усталости.

<http://izbushka.kz/tovar/aksessuary/abazhury/item-785>



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

ПАРОВАЯ БАНЯ ДЛЯ ЛИЦА

Несмотря на то, что в последние годы косметология стремительно развивается, старая добрая паровая баня на лекарственных травах не теряет своей актуальности.

Паровая баня для лица - один из древнейших способов глубокой очистки кожи: влага смягчает ороговевший внешний слой и облегчает его удаление, что делает кожу гладкой и свежей, при этом тепло усиливает кровообращение и активизирует поры кожи и железы, которые выводят грязь и токсины на поверхность кожи. Горячий пар обладает благотворным и очищающим влиянием на кожу лица. Объясняется это тем, что тепло заставляет поры кожи раскрыться и влажный пар проникает в ее глубокие слои, недоступные для воды



при обычном умывании. Пар оказывает стимулирующее действие на сосудистую систему, усиливает кровообращение и потоотделение, кожа очищается от пыли, мертвых клеток, выделений сальных и потовых желез.

Действие пара на кожу

Процессу очищения кожи сопутствует и более активный обмен веществ: кровь несёт с собой вещества для восстановления и питания к кожным слоям, быстрее удаляются и продукты распада. При этом происходит и насыщение кожного эпителия влагой - процесс омоложения кожи всегда сочетается с ее увлажнением. После паровой бани кожа надолго сохраняет ощущение свежести и бодрости. А если соединить действие пара с лечебными свойствами лекарственных трав, то можно помочь коже обрести здоровый вид и устойчивый тонус. Ведь, как известно, лекарственные растения проявляют свои целебные свойства благодаря чрезвычайно сложному и подчас уникальному набору содержащихся в них химических соединений. Травяная баня особенно полезна для избавления от акнэ и застойных явлений. Частота принятия паровых бань зависит от типа кожи. Если кожа сухая или увядающая, паровую баню следует делать раз в две недели (слишком частые паровые бани сушат кожу), а для нормальной или жирной кожи эту процедуру следует проводить раз в неделю.

Приготовление паровой бани

Приготовление травяного настоя для паровой бани требует особой тщательности. Нужны четыре вида составляющих: улучшающие кровообращение, выводящие шлаки, смягчающие и лечебные, а также компонент с приятным ароматом. Аромат раствору можно придать с помощью аромамасел, которые активизируют мозговые центры и расслабляют тело. Используйте одну каплю на литр воды, а травы подбирайте в соответствии с типом кожи: - для нормальной кожи: смесь солодки, розы, сандала, чабреца, лаврового листа, ромашки, гвоздики, окопника, фенхеля, лаванды, герани, бергамота или сандала. - для сухой кожи: смесь лаврового листа, солодки, ромашки, окопника, одуванчика, розы, алтея и цедры апельсина. Эту комбинацию можно использовать раз в месяц. Благоприятное действие оказывает сбор из равных частей лекарственной мяты, укропа, лаванды, ромашки, календулы, мать-и-мачехи.



БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

- для жирной кожи: смесь лаврового листа, солодки, окопника, фенхеля, лаванды, мелисы, лимонной травы, цедры лимона, вербены, розы, розмарина с комбинацией эфирных масел, можжевельника и лимона.

- для увядающей кожи: комбинация лаврового листа, солодки, аниса, корицы, гвоздики, эвкалипта, фенхеля, имбиря, мяты, крапивы, цедры апельсина с эфирным маслом розмарина или шалфея.

- для кожи с пигментацией: смесь лаврового листа, солодки, листа черной смородины, корня лопуха, корня одуванчика и тысячелистника с эфирным маслом голубой ромашки, мирры, розы, лимона, бергамота, лаванды, кедра или можжевельника.

Кроме того, для всех типов кожи подходят отвары трав нейтрального действия - тонизирующие и снимающие кожные раздражения и воспаления: ромашка, мята, шиповник, мать-и-мачеха, липовый цвет, березовые почки, крапива.

Применение паровой бани

Для приготовления паровой бани нужно довести до кипения литр чистой воды (лучше родниковой), добавить в кипяток две пригоршни трав, поставить на плиту и оставить под крышкой на 2 минуты. Поставьте кастрюлю с отваром на низкий стол так, что бы можно было удобно сидеть, наклонившись над ней. Снимите крышку с кастрюли и добавьте каплю аромамасла. Держите лицо в 30-45 см. от поверхности воды, накройте голову и кастрюлю полотенцем, чтобы образовалась паровая баня. Для процедуры достаточно 5-10 минут. Перед проведением паровой бани нужно умыться или очистить кожу от косметики любым другим способом. Если кожа чрезмерно сухая или очень чувствительная, то перед паровой баней на лицо и шею можно нанести тонкий слой питательного крема. После паровой процедуры необходимо тщательно умыться теплой водой, используя махровую или льняную салфетку. Затем бережно промокнуть лицо полотенцем. Не следует подвергать кожу резкой смене температуры, особенно при сквозняках. Протирание лица льдом после этой процедуры также нежелательно.

Будьте внимательны: паровые процедуры противопоказаны, если на лице, преимущественно на крыльях носа и щеках, имеется сетка из расширенных кровеносных сосудов. Не рекомендуются они и людям, страдающим тяжелыми формами гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и астмой в период обострения.



**Всю продукцию, описанную в газете
Вы можете найти в интернет-магазине:**

www.izbushka.kz