

**Міністерство освіти і науки України
Одеський національний технологічний університет
Кафедра туристичного бізнесу та рекреації**



КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

РОЗРОБКА ТА ПРОСУВАННЯ МЕДИЧНОГО ТУРУ В ІНДІЮ

Здобувачки Марії ІГНАТЕНКО

Керівники Олександр КАМУШКОВ
Олена ВОСКРЕСЕНСЬКА

Кваліфікаційна робота допускається до захисту

Рішення кафедри від 07.06.2022 р., протокол № 11.

Завідувач кафедри ТБтаР _____ Олена МЕЛІХ
(підпис)

Одеса - 2022 рік

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
(ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ)

| | |
|----------------------|---|
| Факультет | Технології вина та туристичного бізнесу |
| Кафедра | Туристичного бізнесу та рекреації |
| Ступінь вищої освіти | Бакалавр |
| Спеціальність | 242 Туризм |
| Освітня програма | Міжнародний туризм |

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри ТБтаР

Олена МЕЛІХ

11 лютого 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА

Марія ІГНАТЕНКО

1. Тема роботи «Розробка та просування медичного туру в Індію»

Затверджена наказом академії від 03.11.2021 наказ № 921-03

2. Термін здачі здобувачем закінченої роботи 06.06.2022

3. Вихідні дані роботи статистичні дані, сайти, підручники, монографії та наукові статті.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Розвиток медичного туризму в Індії
- Порівняння існуючих медичних турів в Індії
- Розробка та просування медичного туру в Індію

5. Перелік графічного матеріалу

Презентація до кваліфікаційної роботи (25 слайдів)

6. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів роботи

| Розділ | Консультант | Підпис, дата | |
|----------|-------------------------|----------------|------------------|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Розділ 3 | В'ячеслав ІВАНЧЕНКОВ | 11.02.2022 | 06.06.2022 |

7. Дата видачі завдання 11.02.2022

Керівники _____ Олександр КАМУШКОВ

----- Олена ВОСКРЕСЕНСЬКА

Завдання прийняла до виконання _____ Марія ІГНАТЕНКО

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи |
|----|---|--------------------------------|
| 1. | Отримання теми для дипломної роботи | 03.11.2021 |
| 2. | Затвердження плану дипломної роботи | 11.02.2022 |
| 3. | Розділ 1 | 27.03.2022 |
| 4. | Розділ 2 | 27.04.2022 |
| 5. | Розділ 3 | 15.05.2022 |
| 6. | Формування висновку, списку використаних джерел, додатків | 16.05.2022 |
| 7. | Здача закінченої дипломної роботи | 06.06.2022 |

Здобувачка _____ Марія ІГНАТЕНКО

Керівники _____ Олександр КАМУШКОВ

----- Олена ВОСКРЕСЕНСЬКА

АНОТАЦІЯ

до кваліфікаційної роботи бакалавра

Робота містить 80 сторінок, 2 таблиць, 19 рисунків, список літератури з 11 найменувань, 3 додатки.

Метою виконання роботи є : дослідження розвитку медичного туризму та розробка нового туристичного продукту у виді медичного туру в Індію.

Об'єктом аналізу, узагальнень і дослідження є процес функціонування світового ринку туризму та медичний потенціал Індії.

Завданням роботи передбачено:

- проаналізувати світовий ринок;
- проаналізувати перспективи медичного туризму в Індії;
- проаналізувати існуючі медичні тури в Індію;
- розробка власного туристичного продукту;
- розрахунки кінцевої вартості за тур.

За результатами виконаної роботи сформульовані висновки щодо розвитку потенціалу медичного туризму в світі; проведено аналіз медичного потенціалу Індії; розроблено медичний тур до Індії; проведені розрахунки щодо вартості розробленого туру.

Одержані результати можуть бути використані як індивідуальний тур для подорожуючих так і як продукт для турагентів, які будуть просувати його.

Рік захисту роботи 2022 рік.

ANNOTATION
to the qualification work of a bachelor

The work contains 80 pages, 2 tables, 19 figures, bibliography of 11 titles, _ appendices.

The purpose of the work is to study the development of medical tourism and the development of a new tourist product in the form of a medical tour to India.

The object of analysis, generalization and research is the process of functioning of the world tourism market and the medical potential of India.

The task of the work is:

- analyze the world market
- analyze the prospects of medical tourism in India
- analyze existing medical tours to India
- development of own tourist product
- calculations of the final cost per tour

Based on the results of the work, conclusions have been drawn on the development of the potential of medical tourism in the world; an analysis of India's medical potential was conducted; developed a medical tour to India; calculations were made on the cost of the developed tour.

The results obtained can be used as an individual tour for travelers and as a product for travel agents who will promote it.

Year of protection of work 2022.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 7 |
| РОЗДІЛ 1. Зародження медичного туризму в Індії..... | 9 |
| 1.1 Медицина Стародавньої Індії..... | 9 |
| 1.2 Медичні подання у ведійських текстах..... | 13 |
| 1.3. Йога, як спосіб управління прана..... | 22 |
| 1.4 Індійські та Китайські традиції у системі Тибетської медицини..... | 23 |
| 1.5 Особливості хірургії в Індії..... | 25 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1..... | 28 |
| РОЗДІЛ 2. Аналіз медичних турів до Індії: ціни, умови, програми..... | 29 |
| 2.1 Аналіз туру від Індіан Холідей..... | 29 |
| 2.2 Аналіз туру від Імпала тревел..... | 34 |
| 2.3 Аналіз туру від SWT..... | 39 |
| 2.4 Аналіз туру від JoinUp..... | 40 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2..... | 43 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА МЕДИЧНОГО ТУРУ В КЕРАЛІ..... | 44 |
| 3.1 Програма власного туру..... | 44 |
| 3.2 Технологічна карта власного туру..... | 63 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3..... | 64 |
| ВИСНОВКИ..... | 65 |
| СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ..... | 67 |
| ДОДАТКИ..... | 70 |

ВСТУП

Багатюща й надзвичайно глибока історія, культурна самобутність, унікальна природа і духовна аура роблять Індію досить привабливою з погляду міжнародного туризму. Однак найвизначнішою її туристичною пам'яткою, як прогнозують експерти, можуть стати медичні послуги. Власне, заняття йогою, масаж, медитації та інші атрибути народної медицини і раніше широко анонсувалися в рекламних проспектах. Однак нині дедалі більше іноземних туристів їдуть до Індії в надії отримати там найсучасніші медичні послуги, які в них на батьківщині або занадто дорогі, або важкодоступні.

Метою виконання роботи є дослідження ринку світового туризму та розробка нового туристичного продукту у виді медичного туру до Індії.

Об'єктом дослідження є процес функціонування світового ринку медичного туризму та потенціалу медичного туризму до Індії.

Предметом роботи є сукупність теоретичних та практичних аспектів створення й функціонування медичного туру до Індії.

Для досягнення мети в кваліфікаційній роботі бакалавра поставлені наступні завдання:

- дослідити зародження медичного туризму в Індії;
- проаналізувати попит на медичний вид туризму;
- розробити власну програму туру до Індії;
- провести розрахунки вартості власного медичного туру до Індії;
- розробити маршрут власного туру до Індії;
- розробити технологічну карту власного туру до Індії;
- проаналізувати ринок медичних турів до Індії.

Апробація результатів наукового дослідження. Окремі положення наукового дослідження було включено та апробовано на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні питання землекористування та туризму в контексті сталого розвитку України». Тези на тему «Медичний туризм в Індії», 18 травня 2022 р. – було взято до публікації у

секції «Економічні та соціальні аспекти туристично – рекреаційної діяльності» збірнику – с. 237. – Львівський національний університет природокористування.

Практична цінність роботи. Розроблений туристичний продукт, може бути введений в експлуатацію туристичним агентством. Матеріали, які були використані у цій роботі можна використати при складанні турів, екскурсій, тощо. Інформація яка викладена в даній кваліфікаційній роботі бакалавра може бути корисною та цікавою як для подорожуючих так і для тих хто хоче просувати даний продукт.

Структура КРБ. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок. З них 1 сторінка – титул, 2 сторінки – завдання до крб, 2 сторінки – анотація, 1 сторінка – зміст крб, 2 сторінки – вступ, 66 сторінки – основна частина, 3 сторінок – інформаційні джерела, 16 сторінок – додатки

РОЗДІЛ 1

ЗАРОДЖЕННЯ МЕДИЧНОГО ТУРИЗМУ В ІНДІЇ

1.1. Медицина Стародавньої Індії

У ведійську епоху була створена Аюрведа – «наука про довголіття». Часто індійські медичні твори називають аюрведичними. Охоронцями аюрведичних знань про довгу життя, позбавлену страждань, в Індії вважалися брахмані. Аюрведична система медичних знань поділялася на 8 головних розділів, у їх числі: лікування ран; лікування хвороб, що належать до області голови; лікування хвороб, що охоплюють весь організм; лікування душевних хвороб та психічних розладів, які приписувалися дії злих духів. У особливий розділ виділялося вчення про протиотрути. Ведійські тексти містять згадки про різноманітні захворювання очей, вух, серця, шлунка, легенів, шкіри, м'язів і нервової системи. Перераховано близько трьохсот різних частин та органів людського тіла. Раптове захворювання вважається проявом злого початку, що йде або від демонів, або від проникаючих в організм черв'яків. Велике значення надається дієті, при цьому особливе місце у дієтичних приписах займають молоко, мед та рис. Пізніші медичні твори називали молоко священним напоєм, який зберігав силу і розум людини, охороняв від хвороб. Мед традиційно входив до складу рецептів лікарських препаратів, що виліковують багато захворювань. Він вважався основним протиядом при відруєнні мінеральними, рослинними та тваринними ядами. Часто для приготування лікарських засобів вживали екстракти лікарських рослин. Цілющі властивості індійських ліків, приготованих на основі рослин, були відомі далеко за межами Древньої Індії: морськими та сухопутними торговими шляхами їх везли до Середземномор'я, Середньої Азії та Китаю, до багатьох інших країн Стародавнього світу. Кращі лікарські рослини привозили із Гімалаїв.

Йога як спосіб управління. (Рис.1.1)



Рис 1.1. Монах в позі лотоса

Відомості про йогу були зібрані у III ст. до н. індійським мудрецем Патанджалі у книжці «Йога-сутра». У цьому збірнику світогляд йогів, система дихальних і фізичних вправ викладені у вигляді коротких висловів - сутр. Як правило, сучасні уявлення про йогу надають великого значення фізичному тренуванню. При цьому філософський аспект доктрини часто не береться до уваги. Філософія йогів прагне привести людину до гармонії та врівноваженості не тільки фізичними вправами, але всією системою світогляду. «Ясна, весела і щаслива настрій розуму, - вчити йога, - створює нормальне функціонування фізичного тіла; пригнічений стан розуму, меланхолія, терзання, страх, ненависть, ревності і гнів також надають дію на тіло і викликають у ньому фізичну дисгармонію і тимчасові захворювання». Медичні трактати Стародавньої Індії.

Ліки, які застосовувала індійська медицина, готувалися з продуктів рослинного, мінерального та тваринного походження. Велику роль у мистецтві лікування грали благородні метали. До складу мазей часто входили цинк, свинець, сірка, сурма, нашатир, але найчастіше застосовувалася ртуть та її солі. Широке застосування ртуті у давньоіндійській медицині було пов'язане з високим рівнем розвитку алхімії. З'єднання ртуті з сіркою повинно було відкрити шлях до отримання еліксиру безсмертя. Алхімічні відомості містилися

переважно у медичних текстах. Чарака і Сушрута - великі лікарі Стародавньої Індії.

Основні напрямки мистецтва лікування стародавніх індусів відображені в медичних трактатах «Чарака-самхіта» - про внутрішні хвороби (I-II ст. до н.е.), і «Сушрута-самхіта» - про хірургії (IV ст. н.е.) . Перший трактат належить Чаракі – великому лікарю Стародавньої Індії. Велика увага в цьому творі приділено діагностиці захворювання: лікар повинен був враховувати вік хворого, його фізичні особливості, умови життя, звички, професію, особливості харчування, клімату та місцевості. Необхідно було ретельно оглянути січу та виділення організму, перевірити чутливість до різних подразників, силу м'язів, голос, пам'ять, пульс. Цікаво відзначити, що

«Чарака-самхіта» згадує про такі випадки, коли слід вивчити краплю крові, взяту у пацієнта, а також описує методи активного впливу на організм з метою загострення хвороби на короткий термін для виявлення її симптомів. Чарака надав докладний опис методів лікування внутрішніх хвороб, у тому числі - чуми, віспи, малярії, холери, туберкульозу. Трактат містить розділи про анатомію та мистецтво кровопускань. Автором трактату «Сушрута-самхіту» був інший великий індійський лікар – Сушрута. Медичні відомості в його трактаті склали шість розділів, перший з яких містить спеціальний розділ про хірургію: автор вважає її найважливішою частиною медицини.

Крім того, в трактаті викладені відомості з анатомії, терапії, вчення про яд та протиотрути, а також - про лікування очних хвороб. Медичні трактати постійно підкреслюють, що справжній лікар крім доброго знання теорії та практики повинен володіти моральними чеснотами: безкорисливістю, чесністю, сміливістю, самовладанням. Медицина вимагає від людини більшої моральної стійкості, ніж інші професії. Борг перед пацієнтом слід ставити вище за особисту зацікавленість. У разі невиліковної хвороби лікар повинен чесно визнати своє безсилля. Приписи лікарської етики стосувалися і зовнішнього вигляду лікаря: вимагалось, щоб «лікар, який бажає мати успіх у практиці, був здоровий, чистий, скромний, терплячий, носивши коротко обстрижену бороду,

старанно вичищені, обрізані нігті, білу надушену юшку не інакше, як з палицею і зонтиком і особливо унікавши балаканини».

Особливо добре вдавалися індійським хірургам пластичні операції на обличчі. Лікарі вміли відновлювати носи, губи та вуха, втрачені чи скалічені в бою або за вироком суду. У цій області індійська хірургія випереджала європейську аж до XVIII ст. Європейські хірурги навчалися у індійців мистецтву ринопластики (від греч. «Rhinos» – ніс) – відновленню втраченого носа. Цей спосіб докладно описаний у трактаті Сушрути і увійшов в історію медицини під назвою «індійського методу»: ніс відновлювали за допомогою шматка шкіри, вирізаного з чола або щоки. Не менш блискучою була операція з видалення помутнілого очного хрусталика - катаракти. Індійські хірурги зуміли домогтися дбайливого дотримання чистоти під час операцій. Досвідчені ковалі робили хірургічні інструменти зі сталі, а не з міді чи бронзи, як у інших країнах Стародавнього світу. Ці інструменти зберігалися у спеціальних дерев'яних коробках і були заточені так, що ними можна було розрізати волосся. Перед операцією вони знезаражуються соками рослин, миттям у гарячій воді, прожарюванням на вогні. Втім, до цих дій не зовсім підходить сучасний термін знезараження. Вплив на інструменти лікаря вогнем і водою за потребою супроводжувало лікування як усяке священне мистецтво. Назва стародавньої країни «Індія» – грецьке. Воно пов'язане з ім'ям однієї з найбільших річок на північному заході Індостану – Синдху.

Греки називали її «Індос». Пізніше виникла сучасна назва – Інд. У долині цієї річки сформувалася одна з великих цивілізацій Стародавнього світу – Хараштська культура. Ця назва походить від міста Хараппа в Пакистані, одного з основних місць археологічних розкопок. Хараппська культура була в одну годину з Давнім Єгиптом, Китаєм і Месопотамією. Археологи відкрили її лише у 20-х рр. минулого століття. Хараппську цивілізацію іноді називають індською (під назвою річки Інд, у долині якої вона виникла) або протоіндійською (від грецьк. «Protosp – перший, первинний»). Вважають, що вона припинила своє існування приблизно в середині II тисячоліття до н. після навали аріїв –

кочових племен скотарів. Центр розвитку індійської цивілізації перемістився на долину Гангу. Поява індоарійських народів - важлива подія в історії Стародавньої Індії. З ним пов'язане виникнення Вед - великих пам'ятників індійської літератури, містять міфі про походження світобудови, релігійні гімни та пісні. У них відбито дух схиляння перед силами природи, що підпорядковують життя кожної істоти на землі «ритму буття», який необхідно підтримувати системою ритуалів та жертвоприношень. Історичні паралелі: Аріями в давнину називали собі як індійські, так і іранські племена. Арійське походження мають не лише Веди, а й Авеста - класичний пам'ятник літератури Стародавнього Ірану. Тексти Рігведі та Авести передають єдину традицію мистецтва лікування, що ведеться до загальноарійського періоду. Авеста багато уваги приділяє медичній астрології та правилам складання гороскопу хворого. Іранські медичні тексти зіграли велику роль у взаємовпливі індійської та грецької медичних традицій. У водійських текстах представлені епічні перекази про подвиги богів, давніх героїв та мудреців, а також навчання, які вони принесли людям, у тому числі і медичні знання. Закони Ману, складені близько II ст. до н.е. містили гігієнічні та медичні приписи та рекомендації. Ось фрагменти з них: «Вранці треба одягнутися, скупатися, почистити зуби...», «Ніколи не слід їсти їжу... хворих, ні таку, на якій опинилися волосся чи комахи, ні займану навмисне ногою... ні поклював птицею, ні займану собакою». Ці приписи були іноді дуже суворими. Так, наприклад, хвороби на сухоти ступеня небезпеки для оточуючих прирівнювалися до прокаженого, для невмілих та несумлінних лікарів передбачалися штрафи.

1.2. Медичні подання у ведійських текстах.

Священні ведійські тексти рекомендували у разі хвороби або поранення звертатися до богів – небесних цілителів. Це Індра – бог грози, що дарує дощ; Рудра – володар лікарських трав; близнюки Ашвіні - боги-лікарі; Агні – бог вогню і відроджується життя. Особливе місце серед них належить Варуні –

«владиці вод». Саме він був «охоронцем небесного рівноваги і порядку» і карав хворобами за порушення цього порядку не тільки людей, але також тварин і рослини. Історичні паралелі: Медичні знання стародавніх індусів традиційно включали відомості про хвороби людей, рослин і тварин.

Медичні твори містять докладні міркування про молодість і зрілості рослин, про лікування їх захворювань у період неспання та «сонливості», причини в'янення та опадання листя, про вплив клімату, вітер та спеку на здоров'я рослин. Наказувалося доглядати за рослиною як за людиною: обкладати його коріння лікувальною глиною, поливати водою з молоком. Опис прищеплення відростків одного дерева на інше подібно до опису хірургічних операцій.

Традиційно до системи медичних знань Стародавньої Індії включалася ветеринарія; медичні трактати часто містили рекомендації щодо лікування худоби, насамперед - корів. Відомо безліч індійських малюнків, на яких відлюдники, що живуть у гірських хатинах, зображені в оточенні птахів, змії та різноманітних тварин, гір та лісів. Вже в перші століття нашої ери в Індії відкривалися лікарні не лише для людей, а й для тварин. Пізніше з'явилися спеціальні твори для лікування коней та слонів. Індійські твори, присвячені ветеринарії, в епоху середньовіччя були перекладені арабською мовою і поширилися в різних країнах сходу. Вважалося, що прощення Варуні можуть принести жертви та магичні заклинання, а також виконання «гімнів зцілення». Ось фрагмент одного з них: «Сто, тисячу ліків є у тобі, про царя. У водах твоїх нектар безсмертя, у них – могутня сила зцілення». Варуна, наділена колосальним могутством, олицетворюючи не тільки сили природи, а й справедливість. Звернення до нього, відомі як «покаянні гімни» Рігведі, пройняті духом каяття і жаждою пробачення: «Не допусти, царю, страждати мені за гріхи інших!». Як вище щастя оспівується в них дружба з божеством, яке бере людини у свою небесну туру: Коли ми двоє йдемо на корабель: Варуна і я, Коли ми виводимо корабель на середину океану, Коли просуваємось по поверхні вод, Ми будемо вдвох качатися на гойдалках.

«Воді повні зцілення, води виганяють хвороба». - Іти в Атхарваведі. Вважалося, що демони, вторгнення яких у людську психіку індуїсти пояснювали психічні захворювання, душевні розлади і втрату розуму, після одужання людини йдуть у воду. За індуїстськими уявленнями, води священної ріки Ганг очищають від гріхів, збавляють від хвороби. Історичні паралелі: Подібно Еа, покровителю мистецтва лікування у стародавніх шумерів, Варуна мешкав у глибинах вод. З водою жителі Стародавнього сходу пов'язували уявлення про очищення, внутрішнього і зовнішнього. Вода була універсальним ліком, особливо дощова вода і роса, які у багатьох народів вважалися прийшли з неба. Обмивання водами річок було частиною священного ритуалу. В індійській міфології Варуна – бог дощу, води та моря, асоціювався з Гангою. Ця річкова богиня зображувалася звичайно у вигляді сидіти на рибі гарною, привітною жінки з чотирма руками. У руках вона тримає вазі достатку. Головні місця паломництва в Індії розташовані вздовж русла Тангі, культ якої пов'язаний з народженням та родючістю. Звернені до Варуні прохання про зцілення від хвороб - «покаянні гімни» за змістом, настроєм і високим літературним достоїнством подібні до Сповіді-заклинань, тексти яких збереглися на клинописних табличках Стародавньої Месопотамії(с. 62-63). У ведійську епоху була створена Аюрведа – «наука про довголіття». Часто індійські медичні твори називають аюрведичними.

Творцем Аюрве-Річкова богиня Гангу. Зверху за хмарами Ді вважається Брахма (Брама) - бог-творець, візирають боги і кидають до її ніг один з тріади вищих богів, гірлянди та квіти. Індійська мініатюра. Історичні паралелі: Охоронцями аюрведичних знань про довгу життя, позбавленої страждань, в Індії вважалися брахмані (браміні), тому основоположник буддизму Сіддхартха Гаутама Шак'ямуні, син князя з племені Шакья, відомий світові під ім'ям Будди («Просвітлень», «Що досяг мудрості») , вирушаючи в мандрівку, зайшов насамперед до вчителя-браміні, у якого сподівався отримати відповідь на питання, як людині позбутися страждань.

Давньоіндійський міф казав про золотий вік, коли люди жили нескінченно

довго і не харчувалися земною їжею. Але один чоловік якось з'їв, що виступило на поверхні землі, речовина і захворів. Почувши його стогін, Брахма порадивши йому випити води, і людина вилікувався. З тих пір Брахма вважається першим лікарем, а вода – першим ліками. Історичні паралелі: Лікування водою було властиве медичним навчанням різних країн. Античні автори писали про те, що єгипетські жерці виліковували за допомогою води навіть тяжкі захворювання. Після переведення індійських медичних текстів на арабську мову цей метод лікування широко застосовувався у східній медицині. Великий правитель Індії Ба-бур (1483-1530) у своїх мемуарах («Книга Бабура» або «Бабур-наме») згадував, як його лікували придворні лікарі під час осади Самарканда: «... я захворів дуже важко, так що у мене на чотири дні відібрало мову, і мене напували водою по краплі з шматочка вати... Решта зі мною... втратили надію, що я виживу... Через чотири-п'ять днів моє становище трохи покращилося, але недорікуватих залишилося, а ще за кілька днів я прийшов у свій звичайний стан». Стародавні перекази розповідають про те, що Брахма при лікуванні сам нічого не вигадував, а просто пригадував розказані йому давні медичні тексти. Так було, наприклад, під час битви між богами і демонами, коли Брахма був поранений у щоку.

Біль був настільки сильним, що він втратив свідомість. Прокинувшись, він згадав стародавній медичний текст і вилікував сам собі. Історичні паралелі: Міфи багатьох народів, подібно до індійських, містять спогади про давно минуле золоте століття, який панував на землі в незапам'ятні години. Міфи Стародавнього Китаю розповідають про ті години, коли Піднебесною керували мудрі імператори, і в їх володіннях панували мир і злагода. Давньогрецький міф розповідає про золотий вік, коли на землі, що в достатку що народжує плоди і злаки, панувала вічна весна; всюди текли ріки з молока; хвороби і старості не існувало, а люди без страждань умирали уві сні.

Легенда для лікування Брахмі дає привід згадати про вчення великого давньогрецького філософа Платона (V-IV ст. до н.е.). Він писав, що земне знання, здобуте шляхом міркування, це лише неясне пригадування того, що

було відомо душі ще до земного існування, коли вона була наближена до божественних сил. Так, наприклад, у діалозі Платона «Менон» молодий раб "згадує" доказ теореми Піфагора, яке ніколи не вивчало. Аюрведична система медичних знань поділялася на 8 головних розділів, у їх числі: лікування ран; лікування хвороби, що належать до області голови; лікування хвороби, що охоплюють весь організм; лікування душевних хвороби та психічних розладів, які приписувалися дії злих духів. У особливий розділ виділялося вчення про протиотрути. Аюрведа містить описи безлічі обрядів магічного лікування, заклинань проти злих духів і демонів, які приносять хвороби. Стародавні лікарі називалися «виганяють демонів». З іншого боку, відповідно до релігійно-філософських вчень індусів, здоров'я людини пов'язували з гармонійним поєднанням трьох основних субстанцій організму

- повітря, вогню і води. Ведійські тексти згадують ще про дві стихії - землі і просторі (ефірі). Різні комбінації цих елементів привели до виникнення людини і всієї вселеної. Відповідно до натурфілософських вчень індусів, всітри елементи мають як органічний, так і космічний аспект. Наприклад, вітер у природі - носій світла, прохолоди; невидимий, він несе у собі могутні таємні сили. В організмі людини вітер співвідноситься з системами, пов'язаними з рухом: це передусім нервова система, а також - кровообіг, травлення, виділення та обмін речовин. Жовч представлений у природі вогнем, а в організмі регулює «природне тепло» і підтримує постійну температуру тіла. Вона забезпечує діяльність серця, головного джерела «природної теплоти», або «теплоти всередині тіла». Так називали тепло, яке виникає у процесі травлення та правильного обміну речовин. Джерело його - «живильні соки», одержувані з їжею. Флегма в природі людини асоціюється з м'якими речовинами і вважається подібною до мастильного масла, що покриває тверді субстанції. Історичні паралелі: Уявлення про органічні та космічні аспекти елементів, про макрокосмосі та мікркосмосі характерні для медичних навчань і сходу та заходу. Втілення у космічних структурах мали вітер, жовч та флегма (Індія); дерево, вогонь, земля, метал та вода (Китай, с. 69); вогонь, вода, земля та

повітря (Греція, с. 130). Різниця зв'язків і співвідношень між елементами макрокосмосу та мікрокосмосу визначаються відмінністю релігійно-філософських уявлень у різних культурах сходу та заходу. В індійському вченні про «живучі соки», що підтримують теплоту тіла, вказується на кров'яну функцію селезінки: ці соки, проходячи печінку і селезінку, фарбуються в рожевий колір і перетворюються в дах. Далі з крові виникають п'ять основ організму - тіло, жир, кістки, кістковий мозок і насіння. Ведійські тексти містять згадки про різноманітні захворювання очей, вух, серця, шлунка, легенів, шкіри, м'язів і нервової системи. Перераховано близько трьохсот різних частин та органів людського тіла. Раптове захворювання вважається проявом злого початку, що йде або від демонів, або від проникаючих в організм черв'яків. Велике значення надається дієті, при цьому особливе місце у дієтичних приписах займають молоко, мед та рис.

Пізніші медичні твори називали молоко священним напоєм, який зберігав силу і розум людини, охороняв від хвороби. Мед традиційно входив до складу рецептів лікарських препаратів, що виліковують багато захворювань. Він вважався основним проти отруйним при отруєнні мінеральними, рослинними та тваринною отрутою. Історичні паралелі: Мед як питна і смачна їжа з найдавніших годин привертає увагу людей. Серед малюнків кам'яного століття зберіглося зображення оточеного бджолами людини, що витягує мед із дупла дерева. У медицині різних народів мед займає почесне місце як універсальне лікарське речовина. Папірус Еберса рекомендував застосовувати його як усередину, так і для лікування ран у складі мазей та примок, для лікування очних хвороб. Іноді в ньому паралельно наводиться два роду рецептів для виготовлення пілюль: без меду для чоловіків і з медом для жінок. У папірусі Сміта міститься багато цікавих відомостей щодо застосування меду в хірургії. У міфології Стародавньої Індії бджоли займали почесне місце, оскільки бог Вішну, що втілює небо і життя Всесвіту, часто зображувався у вигляді маленької бджілки, відпочиває у чашці квітки лотоса. Стародавні Греки поважали мед дорогоцінним даром природи і приносили в жертву богам обмазані медом

фрукти. Грецькі міфи пов'язували безсмертя богів з їх вишуканою їжею - амброзією, що містить мед. Гомер докладно розповідає у «Іліаді» про приготування кікеону – освіжаючого медового напитку, який давали воїнам. Великий Гіппократ широко і успішно застосовував мед при лікуванні багатьох захворювань і рекомендував постійно вживати його для збереження здоров'я. Згідно з легендою, на його могилі оселився рій бджіл, які давали цілющий мед особливої якості.

Відвідуючи могилу, люди не тільки віддавали дань пам'яті Гіппократа, а й несли з собою безцінне ліки. Аристотель стверджував, що добув меду. кам'яного століття мед має особливі властивості, що сприяють зміцненню здоров'я та продовженню життя людини. Великий філософ шанобливо вивчав будову та спосіб життя бджіл. У своїй «Історії тварин» він згадує про будову сотів, про личинки і куколки, про організацію життя в бджолиної сім'ї. Про користь меду в мистецтві лікування писали Пліній і Діоскорід, Гален і Авіценна, європейські лікарі середньовіччя та Відродження.

Зберіглося свідчення про те, що римський імператор Юлій Цезар під час обіду на честь сторіччя сенатора Полія Румілія запитав ювіляра, який кошти вживає він для підтримки сили тіла і духу. «Всередину мед, зовнішнє масло»,

- відповів сенатор. Давньоруські лікарні містять безліч похвал цілющим якостям меду, що входив до складу різноманітних напоїв, поширених на Русі. Мед часто був єдиним цукром давніх цивілізацій. Тростинний цукор був відомий лише в Індії, Європа ж познайомила з ним тільки після походів Олександра Македонського, а потім, через сторіччя - у IX столітті, коли він зараховувався до рідкісних і дорогих прянощів, якими торгували арабські купці. Вже в глибокій старовині знали і отруйний («п'яний») мед, який виходив із нектару отруйних рослин, у їх числі – рододендрон, азалія, аконіт, деякі види вересу. Ось як розповідають давньогрецькі хроніки про вірування воїнів у Колхиді: «Бджолиних вуликів там було надзвичайно багато, і всі солдати, які їли сотовий мед, непритомніли, хворіли на рвоту і пронос; жоден з них не міг триматися на ногах. Ті, що з'їли багато – як божевільні, а кілька людей,

здавалося, були при смерті. І всі вони лежали на землі ніби після враження, і наставши загальне зневіру. Наступного дня виявилось, що ніхто не помер; і захворіли оговталися в ту саму годину, коли знепритомніли напередодні, а на третій і четвертий день вони піднялися...». У Стародавньому Єгипті, Вавилоні, Індії був відомий не тільки бджолиний мед, а бджолина отрута - надзвичайно ефективний лікарський засіб. Найбільшу складність представляв процес «здобичі» цього речовини. У XVII ст. медики, бажаючи отримати бджолину отруту, висушували і стирається бджіл цілком, щоб потім підмішати в питво отриманий порошок. Сучасна медицина використовує електричний струм напругою 6-8 вольт. Роздратовані струмом, бджоли жалять спеціальну платівку. Пізніше у лабораторії з неї виділяють отруту. Величезний і різноманітний світ комах таїть у собі невичерпні можливості для пошуку нових ліків. Це одне з найперспективніших напрямків сучасної фармакології. Поки лише бджоли вивчені з цієї точки зору, однак і у них постійно виявляють щось нове: цінними лікарськими засобами виявились маточне молоко, перга – квіткова пилка, оброблена бджолами, прополіс – бджолиний клей. Сучасної біології відомо більше мільйона видів комах. Можливо, їх вивчення у майбутньому призведе до відкриття ліків із ще невідомим біохімічним дією. Які спостереження дають підстави для таких припущень? Наведемо кілька прикладів. У середині XX ст. до Італії на суднах із вантажем із Аргентині завезли маленьких мурашок. Вони вступали у бій із великими місцевими мураками і завжди виходили переможцями. У виділеннях аргентинських мурашок виявили отруту, смертельний для багатьох видів комах і абсолютно нешкідливий для людини. Ця отрута пригнічує розвиток холерних, тифозних та туберкульозних бацил. Лікувальними властивостями володіє також отрута скорпіонів та деяких отруйних павуків. Втім, цим створінням давня та середньовічна медицина традиційно приписувала чудодійну цілющу силу. Їх втирали в шкіру у вигляді мазі, застосовували для лікування ран і далі іноді проковтували разом з павутиною. Ще в XIX столітті для лікування водянки і як сечогінний засіб застосовували екстракт з тарганів. Його рекомендував хворим знаменитий лікар

С. Боткін (1832-1889). Сучасні медики вивчають перспективи застосування цього екстракту для лікування алергії. Досі не розкрито секрет незвичайної стійкості комах до радіації. Африканський скорпіон виживає, отримавши колосальну дозу опромінення в 80 тисяч рентген, тоді як організму людини наносять непоправної шкоди вже 600рентген. Що є основою цього явища? Які ліки для боротьби з радіацією міг би створити людина, розкривши цей секрет? Воскова міль - одне з небагатьох комах, здатних переробляти бджолиний віск. Які речовини та ферменти допомагають їй у цьому? Відповівши на цей питання, можна було б створити ефективний засіб для боротьби з туберкульозом, тому що тонка оболонка туберкульозних бактерій, «паличок», схожа за складом на бджолиний віск.

Часто для приготування лікарських засобів вживали екстракти лікарських рослин. Їх частини співвідносилися із трьома стихіями. Так, стебла і гілки відповідали воді, оскільки через них проходять рідкі соки, квіти - вогню, якому притаманні світло і колір, листя - повітрю, що приводить рослина в рух. Цілющі властивості індійських ліків, приготованих на основі рослин, були відомі далеко за межами Древньої Індії: морськими та сухопутними торговими шляхами їх везли до Середземномор'я, Середньої Азії та Китаю, до багатьох інших країн Стародавнього світу. Кращі лікарські рослини привозили із Гімалаїв. Гармонійне поєднання повітря, вогню та води спостерігається лише у небагатьох людей. У більшості переважає щось одне, проте це ще не тягне за собою захворювання. До порушення рівноваги між елементами можуть призвести багато причин, насамперед - несправедні поступки. Неохайність, переїдання призводять до забруднення організму, є причинами багатьох хвороб, роблять людину беззахисною перед спокусами. Якщо ж внаслідок несприятливих обставин один із елементів в організмі починає надмірно переважати, настає хвороба. Завдання лікаря - повернути здоров'я хворому, привівши всі елементи у потрібне рівновагу. Носіями повітря, вогню і води в організмі людини вважалися відповідно прана, жовч і слиз. Що є прана! Чому саме в ній втілювалася життєва енергія людини?

Яким чином можна було регулювати її кількість і напрямок руху?

1.3. Йога, як спосіб управління прана

Згідно з ученням філософів Стародавньої Індії, кожна людина має два тіла – зовнішнє, фізичне, матеріальне, і внутрішнє – духовне, основу якого складає духовний початок у людині. Матеріальне тіло є комбінацією п'яти елементів. Це земля, вогонь, вода, повітря та простір. Три з них – повітря, вогонь та вода основоположні елементи фізичного тіла, втілені відповідно у три головні складові людського тіла – вітер, жовч та флегма. Духовне тіло, що складається з цілої мережі чисельних судин, за якими циркулює життєва енергія, з'єднує фізіологічні та психологічні процеси в організмі. Подання про цю життєву енергію - пране бере початок в індійському вченні про світобудову і першооснові буття, викладеному у Ведах. Відповідно до цього вчення, саме прана була основою всього живого, пізніше її стали називати «дихання», «життєва сила», «енергія». Чоловік після тривалої спеціальної тренування тіла і духу, їх своєрідного «очищення» здатний керувати пранькою, концентрувати її. Цьому вчити йога – система філософських уявлень, морально-етичних правил і фізичних вправ – поз. Її мета – поєднання людини з космічними джерелами енергії за допомогою восьми «засобів сходження», в числі яких – утримання від задоволень; виховання душевної та фізичної стійкості; різноманітні пози, що сприяють концентрації думки; дихальні вправи. Йога сприяла звільненню прихованої енергії кундалні (від санскритського "кундала" - "кільця" скрученої мотузки), яка дримає у духовному тілі людини подібно до змії, яка кільцями обвивається навколо ствола дерева. Йога пов'язана з філософськими підставами кількох релігійних систем, зокрема буддизму. Історичні паралелі: Подібно до того, як китайська гімнастика була призвана підвищувати ці людини, не допускаючи перешкод і закупок на шляху її руху, індійські вправи - медитації повинні були повідомити його здатність керувати рухом прани. Відомості про йогу були зібрані у III ст. до н. індійським мудрецем

Патанджалі у книжці «Йога-сутра». У цьому збірнику світогляд йогів, система дихальних і фізичних вправ викладені у вигляді коротких висловів - сутр. Одна з 18 різновидів йоги – «Хатха-йога» (система тренування тіла та розуму з метою збереження здоров'я) широко відома в Індії та за її межами. Як правило, сучасні уявлення про йогу надають великого значення фізичному тренуванню. При цьому філософський аспект доктрини часто не береться до уваги. Історичні паралелі: Таке одностороннє сприйняття різних прийомів мистецтва лікування, що прийшло до нас з глибокої давнини, характерне для сучасних уявлень. Ритуальні рухи, молитовні пози та система медитацій, супроводжуючі релігійні церемонії у країнах Стародавнього світу, часто сприймаються сучасним людиною лише як система гімнастичних вправ. При цьому залишається прихованою внутрішня душевна робота, яка відіграла велику роль у процесі лікування. Навіть інструменти стародавніх лікарів часто припускали не тільки фізичний вплив на хворого: у Стародавньому Китаї голки для акупунктури спочатку мали всередині отвір, по ньому від лікаря до хворого проходила цілюща енергія ян. З її допомогою організм хворого повинен був позбутися від переважання енергії інь. Для того, щоб лікар міг служити джерелом цілючого початку, він сам повинен був володіти високими моральними якостями – «незаперечними чеснотами».

Будда і ченці Філософія йогів прагне привести людину до гармонії та врівноваженості не тільки фізичними вправами, але всією системою світогляду. «Ясна, весела і щаслива настрій розуму, - вчити йога, - створює нормальне функціонування фізичного тіла; пригнічений стан розуму, меланхолія, терзання, страх, ненависть, ревності і гнів також надають дію на тіло і викликають у ньому фізичну дисгармонію і тимчасові захворювання».

1.4. Індійські та Китайські традиції у системі Тибетської медицини

Згідно зі свідченнями авторів Тибету, у VII ст. трьома лікарями – китайським, індійським та перським – був написаний медичний трактат

«Зброя безстрашності». Традиція тибетської медицини, яка бере початок від його текстів, називається «старою медичною школою». Творів авторів цієї школи практично не зберіглося. Постійний приплив іноземних лікарів до Тибету тривав і після смерті Сронзцан-Гампо, а релігійно-філософською основою тибетської медицини став буддизм. Медицина була частиною буддійського освіти, основу якого складав «курс десяти наук». У нього входили «п'ять великих наук» – буддійська філософія, логіка, медицина, граматики, буддизм; і «п'ять малих наук» – технологія ремесел, теорія поезії, лексикологія, астрологія та хореографія. У столиці Тибету, стародавньому місті Лхаса (тібет. «божественне місце»), була організована медична школа, куди приходили з тибетських монастирів най здібніші молоді ченці, щоб навчитися мистецтву лікування. Піднесення Лхасі як духовного і світського центру Тибету пов'язане із встановленням влади Далай-лами у XV-XVII ст. Переклад Аюрведи з санскриту на тибетську мову у VIII ст. привів до посилення впливу індійської традиції у тибетській медицині та формуванню

«нової медичної школи». Обмеження тибетської медицини канонами Аюрведи гальмувало розвиток тих знань, які були запозичені з Китаю і не мали аналогії в індійській традиції. Видатний лікар Тибету Ютогба ніданом-гонбі, відомий як Ютогба-молодший (1112-1203 рр.), поставивши перед собою завдання зібрати і обобщити в рамках єдиної медичної системи весь нагромаджений століттями позитивний досвід тибетських лікарів. Він працював з індійськими та китайськими текстами, що давали різні медичні концепції. Традиції заснованої ним медичної школи і в даний час простежуються в тибетській медицині, значною мірою визначаючи її своєрідність. Ютогба-молодшому вдалося розробити систему медичних знань, яку неможливо однозначно звести ні до китайської, ні до індійської традиції. Вона викладена у чотиритомному трактаті «Серце амриті - восьми членних тантру таємних усних повчань», більш відомому під своїм коротким назвам «Чотири тантри» («Чжуд-ши»).

1.5. Особливості хірургії в Індії

Хірургія була тією областю медичного мистецтва, в якій Індія перевершила багато країн Стародавнього світу. Сушрута називав хірургію «першою і кращою з усіх медичних наук, дорогоцінним твором неба і вірним джерелом слави». Він описав понад 300 операцій, понад 120 медичних інструментів та понад 650 лікарських засобів. Про анатомічні пізнання лікарів Стародавньої Індії можна судити з того, що в праці Сушрути перераховані 300 кісток, 500 м'язів, більше 700 судин і близько 100 суглобів. Розвитку хірургії значно сприяло те, що розтин трупів з метою вивчення анатомії зазвичай не зустрічало в Індії протидії. Тіло померлого препарували особливим дерев'яним ножом, оскільки металевий скальпель міг розрізати тонкі судини та зв'язки. «Лікар, який бажає дізнатися про причину недуги, - пише Сушрута у своєму трактаті, - повинен взяти тіло мертвої людини і досліджувати кожну його частину відповідним чином». Хірурги Стародавньої Індії вміли зшивати тканини лляними та прядив'яними нитками, сухожиллями та кінським волоссям; зупиняли кровотечі за допомогою холоду, золи, що тиснути; при вивихах та переломах кісток використовували витягнення, нерухомі пов'язки та бамбукові шини; знали особливі методи лікування опіків, язв та опухолей. Операції виробляли зі знеболенням, застосовуючи для цієї мети опій, блікоту, гашиш, вино, індійську коноплю. При проведенні великих операцій використовували чорні мурашки, які намертво прикушують краю ран. Історичні паралелі: Подібний метод загоєння ран застосовувався у різних народів уже в кам'яному столітті. Зокрема, ним користувалися бразильські індіанці. Вони поміщали вздовж країв рани певний вид мурах таким чином, щоб вони захопили своїми челюстями обидва краї рани і утворили ряд дужок. Так досягалося не тільки зближення країв рани, але і її знезараження за допомогою виділяється мурахами особливої речовини – мурашиної кислоти. Зрозуміло, індіанці нічого не знали про мурашину кислоту та її властивості, однак тривалий досвід застосування подібних «швів» говорив їм про те, що якщо краї

рани обробити таким чином, вона заживає без нагноєнь і ускладнень. Особливо добре вдавалися індійським хірургам пластичні операції на обличчі. Лікарі вміли відновлювати носи, губи та вуха, втрачені чи скалічені в бою або за вироком суду. У цій області індійська хірургія випереджала європейську аж до XVIII ст. Європейські хірурги навчалися у індійців мистецтву ринопластики (від греч. «Rhinos» – ніс) – відновленню втраченого носа. Цей спосіб докладно описаний у трактаті Сушрути і увійшов в історію медицини під назвою «індійського методу»: ніс відновлювали за допомогою шматка шкіри, вирізаного з чола або щоки.

Індійське мистецтво ринопластики. Не менш блискучою була операція з видалення помутнілого очного хрусталика - катаракти. Сушрута не випадково описав у своєму трактаті 76 очних хвороби і методи їх лікування: кришталік вважався однією з найважливіших частин людського організму, в якій зберігається «вічний вогонь». Індійські хірурги зуміли домогтися дбайливого дотримання чистоти під час операцій. Досвідчені ковалі робили хірургічні інструменти зі сталі, а не з міді чи бронзи, як у інших країнах Стародавнього світу. Ці інструменти зберігалися у спеціальних дерев'яних коробках і були заточені так, що ними можна було розрізати волосся. Перед операцією вони знезаражуються соками рослин, миттям у гарячій воді, прожарюванням на вогні. Втім, до цих дій не зовсім підходить сучасний термін знезараження. Вплив на інструменти лікаря вогнем і водою за потребою супроводжувало лікування як усяке священне мистецтво. Історичні паралелі: Використання сталевих скальпелів індійськими хірургами свідчить про високий рівень розвитку металургії у Стародавній Індії. Залізо було відомо тут уже у XI-X в. е., збереглися свідчення античних письменників про його використання. Геродот у V ст. до н. писавши, що індійські війська в перській армії були забезпечені стрілами із залізними наконечниками; його сучасник Ктесій згадує про сталеві мечі, подаровані індійцями перському царя. Хроніки походів Олександра Македонського (IV ст. Є.) повідомляють, що він отримав від індійського царя Пора «сто талантів стали». Восьмим дивом світу називають знамениту залізну

колону в Делі, зроблену індійськими майстрами понад тисячу років тому. Цей масивний стовп висотою понад сім метрів і вагою близько 6 тонн виробів з майже чистого заліза (вміст його становить 99, 72%). Вчені досі не змогли точно встановити, яка технологія дозволила виготовити цю колону і чому за сотні років вона не покрилася іржею. Подібних результатів у галузі виготовлення залізних виробів не знала жодна країна того часу. Безліч стародавніх легенд приписують цій колоні дивовижні цілющі властивості.

Бажаючи позбутися захворювань, люди стоятимуть по 15-20 хвилин, обхопивши її руками. Згідно з однією із сучасних гіпотез, ефект лікування від хвороби або послаблення її симптомів можна пояснити пірамідальною формою фундаменту колони. Над його вершиною утворюється невидиме оку енергетична хмара висотою близько 8 метрів і діаметром більше 2 м., що нагадує за формою полум'я свічки. Людина, що стоїть біля колони протягом тривалої години, знаходиться в зоні дії сильного енергетичного потоку. [2]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Наразі складно сказати, де з'явилися перші медичні фахівці. Кожна давня держава готова заперечувати це, заявляючи, що саме на їхніх землях сформувалася наука. Однак історики, як і інші вчені, все більше схиляються до того, що саме Індія може претендувати на звання першої «медичної» держави. Стародавня Індія вважалася різнобічною державою. Тут діяли численні філософи та дослідники. Тому невипадково у цій давній державі простий інтерес до природи та інших знань переріс у науку. Індійці помітили, що деякі природні препарати чудово видаляють біль та страждання.

Згодом знання розширювалися, а кількість препаратів зростала. Навіть індійські міфи свідчать, що у цій державі існувала медицина. Тільки її створення приписується не людині, а божествам. За медичні знання в Індії відповідали боги Сіва та Давантарі. Вони якщо не зціляли самостійно, то допомагали людині знайти потрібне рішення у хворобі.[3]

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ МЕДИЧНИХ ТУРІВ ДО ІНДІЇ: ЦІНИ, УМОВИ, ПРОГРАМИ

2.1. Аналіз туру від Індіан Холідей

Тур є на 14 днів, 21 та 28 днів, ціна залежить від кількості днів, яку ви оберете. Але стартова ціна це – 171185 гривень + авіа білети.

Палац Аюрведи (The Palace of Ayurveda) Каларі Ковілаком розташований у палаці Махарадж князівства Венгунад ХІХ століття, який знаходиться в 105 км. від а/порту в Кочині (Керала) та в 75 км від а/п у Коїмбаторі (Таміл Наду). Силами спеціалістів індійського готельного ланцюга CGH Earth палац переобладнаний у стильний санаторій, що пропонує автентичну аюрведу з дотриманням усіх старовинних законів цієї стародавньої науки. У закладі ретельно дотримуються правила і традиції старих лікарів-вадья: тут немає басейну (тільки храмовий і ландшафтний), день починається із зайнятою йогою, які проводяться строго на світанку (підйом о 5.30), пропонується тільки вегетаріанське харчування, власні трави для приготування. та овочі, вирощені на городі готелю без застосування шкідливих добрив. Готель категорично не дозволяє скорочувати лікувальні програми (гості не приймаються менше, ніж на 14 днів) та забороняє використання мобільних телефонів, планшетів та ноутбуків поза номером. У ході перших 10 днів лікування пацієнтам заборонено залишати переділи готелю - вважається, що, очищаючись, організм стає вразливим не тільки до зовнішніх інфекцій, але і до недоброго ментального впливу ("пристріт"). Діти до готелю не приймаються. У готелі створена своєрідна обстановка - синтез атмосфери керальського палацу ХІХ століття і ашраму. З одного боку дотримується суворий режим, проводяться заняття карма йогою (виконання "послуху" -

полив квітів, годування риб у ставку), колективні бесіди та заняття ("сатсанги"), всі носять однаковий одяг і ходять босоніж або в однакових

шльопанцях (видається на місці). З іншого боку – гостям приділяється царська увага – слуги омивають гостям перед їжею, відкривають та несуть парасольку навіть під час переходу між будинками, суворо стежать за меню, призначеним лікарем (при необхідності готують окрему страву) тощо. У будь-якому випадку гостю створюється гранично комфортна атмосфера, а зовнішні атрибути є лише частиною серйозної та кропіткої роботи над здоров'ям пацієнта, коли кожна хвилина його перебування на курорті спрямована на зміцнення тіла (лікування, фізичні вправи, дієта і навіть розписаний відпочинок) і духу (медитації, бесіди, семінари). "Залиш зовнішній світ тут" - написано при вході в Каларі Ковілаком і мається на увазі "займися собою і своїм здоров'ям".

Аюрведа та медичний персонал на найвищому професійному рівні: 3 лікарі, кілька десятків масажистів. Лікування проводиться двічі на день (за деякими винятками за медичними показаннями), власні лікарські препарати, серйозна йога – від базових занять до професійних. Лікування суворо індивідуальне, призначається ТІЛЬКИ після консультації з лікарем-вадею. Крім лікування в центрі, вартість пакету також входить не тільки попередня консультації з лікарями центру до прибуття в готель, але і довічна можливість заочних консультацій. Мінімальна тривалість лікування – 14 ночей. Персонал практикує каларипаят, легендарне бойове мистецтво Керали, передане Богами. Каларіпаяту прабатьком багатьох східних бойових мистецтв, використовує техніки концентрації духу та вивчення життєво важливих точок тіла (для поразки та відновлення організму). Масажисти тренуються на світанку, за бажання, за їх тренуваннями можна поспостерігати.

У готелі:

велика територія з озерами, галявинами, парком, альтанками для занять йогою та медитацією; каларі – спеціальне приміщення для тренувань, храм, храмовий басейн (не можна купатися) та ставок, бібліотека, кімнатита дворики для відпочинку, палацові приміщення з історичними інтер'єрами, подіум для виступу артистів та семінарів, підготовлений персонал та відмінний «просунутий» менеджмент.

Номери:

тільки категорії Suite (18). Два крила: The Old Wing – з номерами у колоніальному, сучасному стилі, Palace Wing – з номерами у палацовому стилі (типова керальська архітектура).

Категорії: Kalari Suite (2 номери) – нові, невеликі за розміром номери на верхньому поверсі палацу, із загальним холлом, великим ліжком, ванною з душем, феном, сейфом, телефоном та WI FI. Kovilakom Suite (11 номерів)

-різна конфігурація та інтер'єр, старовинні меблі, декорація в стилі палацового побуту Керали, ванна з душем, телефон, сейф, фен, WI FI. Розташовані у палаці та інших приміщеннях. Wengunad Suite (5 номерів) - величезні ванні кімнати з душем, вбиральня, велика кімната, вишуканий та елегантний інтер'єр, стильні меблі, телефон, сейф, WI FI. Всі номери кондиціоновані, доступ до Інтернету. Немає телевізора та радіо.

Кухня:

вегетаріанська, меню – строго індивідуальне. Їжа готується у спеціальній обладнаній аюрведичній кухні та з дотриманням законів аюрведи.

Персонал – найвищого класу, переконані вегетаріанці. Кухня адаптована до європейської, тобто. страви прості та смачні, порції невеликі, якщо пацієнт худне, навіть мізерні. Кава, чай, алкоголь, газовані напої, лід, яйця, масо та риба не подаються. (Рис.2.1)



Рис.2.1. Палац Аюрведи в Каралі

В залежності від вашого вибору програми та номеру готеля, буде залежати і фінансова частина подорожі.

Примітки:

- Лікування проводиться строго індивідуально. Усі призначення – процедури, препарати, фізичні вправи призначаються лікарем після огляду та співбесіди.
- вид процедур, їх набір та інтенсивність залежать від стану організму конкретного пацієнта
- в ході лікування можуть бути рекомендовані додаткові ліки, які можна придбати на місці,
- при лікуванні конкретного захворювання варто взяти з собою історію хвороби, перекладену англійською мовою, а краще заздалегідь проконсультуватися з фахівцями санаторію,
- готель категорично заперечує проти скорочення тривалості програм,
- у готелі видається спеціальний одяг (типу піжам) та взуття

(в'єтнамки, не шкіряне!)

- готель знаходиться в 105 км від міжнародного а/порту Cochin (Kochi), Керала і в 60 км від а/порту Coimbatore, Таміл Наду,

- можливе надання р/с перекладача – за дод.оплату. У вартість включено:

- проживання в готелі,
- 3-разове аюрведичне дієтичне харчування (вегетаріанське, за індивідуальним меню),
- процедури та лікування, призначені лікарем;
- участь у різних заходах готелю: групові заняття йогою, медитації, уроки кулінарії, семінари та дискусії, вечірня культурна програма,
- консультації лікаря аюрведиста (англійська мова)
- користування взуттям та одягом, що видаються на місці,
- трансфер з а/портів Кочин або Коїмбатор.

У вартість не включено та оплачується додатково:

- переліт (у Кочин, Коїмбатор) від 635 дол,
- страховка (від 2 дол з особи на день),
- оформлення візи (110 дол, он-лайн віза, тут),
- послуги перекладача (при необхідності, 120 євро/консультація)
- необхідний ПЛР тести. (Рис.2.3)[4]



Рис.2.3. Сеанс йоги

2.2. Аналіз туру від Імпала тревел

Ціни залежать від періоду, коли ви вирішите їхати на оздоровчий тур. Наприклад, ціни на період 2019 – 2020 рік. Ціни представлені в євро.

Табл.2.1

| Пакет | Asoka & Arjuna | | Acacia | | Mango Tree Villa | |
|-------------|----------------|-------|-------------|-------|------------------|-------|
| | (Garden View) | | (Lake View) | | | |
| | SGL | DBL | SGL | DBL | SGL | DBL |
| 7 Ночей | 4129 | 6099 | 5029 | 7624 | 8866 | 13237 |
| 10 Ночей | 5899 | 8713 | 7169 | 10890 | 12667 | 18910 |
| 14 Ночей | 8257 | 12197 | 10037 | 15247 | 157734 | 26475 |
| 21 ніч | 12388 | 17297 | 15056 | 22870 | 26600 | 39712 |

У вартість включено:

- Розміщення у вибраній категорії номерів
- 3 рази на день харчування у велнес-кухні (сніданок, обід, вечеря)
- 50 хвилин щоденного масажу
- Участь у щоденних заняттях фітнесом та дозвілля (включаючи йогу, пілатес, стрейч, спінінг, пранаяма, дихання, медитація, кулінарія, сміхотерапія)
- Первинна та фінальна консультації
- Аналіз складу тіла
- Постуральна оцінка.
- Щоденні йогічні крії
- Усі податки

Додатково оплачується:

- авіа переліт від 500 євро/ос (уточнюйте вартість авіа на ваші дати),
- електронна віза – 35 дол/ос,
- страховий поліс – 1 дол/ос/день,
- РГ перекладач на консультації

Також є різні програми, які ви можете обрати для себе. Наприклад:

ATMANTAN LIVING - Для новачків, які бажають прокласти шлях до здорового способу життя

SPA LIFE - Для тих, хто хоче відпочити, розслабитися та побалувати себе

MASTER CLEANSE™ - Для тих, хто бажає пройти клітинну детоксикацію

WEIGHT BALANCE – Для бажаючих схуднути та навчитися керувати вагою

JOURNEY THROUGH YOGA - Для тих, хто хоче почати заняття йогою або заглибитись у сакральне мистецтво йоги

AYURVEDA PANCHAKARMA - Для бажаючих взяти участь у зціленні традиційною аюрведою

HOLISTIC HEALTH - Профілактика та природне оздоровлення душі, розуму та тіла

FITNESS CHALLENGE - Пошук глибокої оцінки стану теля та складних режимів тренувань

RESTORATIVE PHYSIOTHERAPY - Допомагає вам відновити фізичні функції та продуктивність

Південна Індія/ Штат Махараштра/ Аеропорт Мумбай або Пуне. Курортний готель Атмантан, розташований в передгір'ях величного хребта Сахьядрі, охоплює 40 акрів пишної зеленої долини і виходить на озеро Мулші, що захоплює дух. Курорт з 106 номерами та віллами, екстравагантним спа, кухнею, фітнес-залом, конференц-залами та банкетними залами, має мінімалістичний архітектурний дизайн Пагорби

Сахьядрі (Рис.2.5) є об'єктом Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО та є одними з найяскравіших місць біорізноманіття у світі.



Рис.2.5 Пагорби Сахядрі

Як дістатися:

- Літаком : Атмантан доступний по повітрю через рейси в Мумбаї та Пуні. В обох містах є міжнародні аеропорти. (У Пуну можна долетіти через Дубаї таАбу-Дабі на Близькому Сході.)
- Автотранспортом : Атмантан знаходиться за 90 хвилин їзди на автотранспорті від міжнародного аеропорту Пуни та за три з половиною години їзди від міжнародного аеропорту Мумбаї.
- На гелікоптері : 45 хвилин літа на гелікоптері з Мумбаї. Місце посадки - вертолітний майданчик Mulshi, і час, необхідний досягнення Атмантана з вертолітного майданчика, становить 10 хвилин.). Гелікоптери також доступніз Пуни.

Інфраструктура готелю

Фітнес-центр площею 6525 кв. Футов включає високотехнологічний спортзал, окреме фізіотерапевтичне крило, функціональну студію, криту прядильну студію, велику студію йоги, пілатес та танцювальну студію, а також критий басейн із солоною водою, що не містить хімічних речовин, з контрольованою температурою. Спа-центр Atmantan пропонує гостям 23 просторі процедурні кабінети, в яких можна замовити традиційну аюрведу, точковий масаж, ароматерапевтичний масаж, поліролі для тіла, що очищають, обгортання для коконів і очищення пранічної чакри. В Atmantan є 3 ресторани, у тому числі Vistara - The Main Dining, Chantara - The Barbecue Lounge і Te'-jus - The Juice Bar.

Номери Asoka & Arjuna Garden

У садах Asoka та Arjuna Garden знаходяться 80 просторих кімнат з видом на сад, площею від 370 до 418 квадратних футів кожна. Ці номери з ліжками розміру "king-size" або двома односпальними ліжками та вбудованими шезлонгами. Вікна від підлоги до стелі обладнані штори, що затемнюють.

Приголомшлива ванна кімната, оброблена мармуром, з душем і приголомшливою ванною зі скляними стінами допоможе вам розслабитися на дозвіллі. Крім того, кімната виходить на просторий балкон або сад на нижньому поверсі, звідки відкривається захоплюючий краєвид Атмантану. У всіх цих номерах є супутникове телебачення, центральний кондиціонер із системою циркуляції свіжого повітря, телефони, холодильники, електрочайники, сейфи, праска та прасувальна дошка, фен, халати та вишукані ароматерапевтичні засоби для ванн. (Всі засоби для ванни в номері не містять шкідливих консервантів).

Номери Acacia Lake Grove

У гаю озера Акація розташовано 16 розкішних номерів з видом на озеро площею 440 кв. футів кожна. Вони були побудовані так, щоб надати гостям ексклюзивний і великий вид на захоплююче озеро Мулші. Просторі номери обладнані шикарними ліжками розміру "king-size" та вбудованими шезлонгами, а вікна від підлоги до стелі забезпечують безтурботний вид на озеро. Індивідуальні прозорі та затемнені штори дозволяють вам перетворити кімнату протягом декількох секунд щодня, щоб ви могли повністю розслабитися. Ванна кімната, оброблена мармуром, з душем і ванною зі скляними стінами, спонукає вас розслабитися і поринути у заспокійливі води. Номер виходить на розкішний балкон або сад на нижньому поверсі, який наближає вас до великого озера. У всіх цих номерах є супутникове телебачення, центральний кондиціонер із системою циркуляції свіжого повітря, телефони, холодильники, електрочайники, сейфи, праска та прасувальна дошка, фен, халати та вишукані ароматерапевтичні засоби для ванн. (Всі засоби для ванни в номері не містять шкідливих консервантів).

MANGO TREE VILLA – це затишна приватна вілла з однією спальнею в Атмантані розміром 1500 кв. футів. Ця ексклюзивна вілла зі скляними стінами, власним пейзажним басейном з видом на озеро, спа-салонем і пагодою, з чудовим видом на долину та озеро.

VISTARA – справжній кулінарний театр, який забезпечує гармонійне харчування креативними стравами спа-кухні. Ресторан відкритий на сніданок, обід та вечерю. VISTARA має чудовий вид на озеро та пропонує своїм гостям розміщення як у приміщенні, так і на відкритому повітрі.

CHANTARA - це ресторан Al Fresco, який пропонує своїм гостям інноваційні грилі під зоряним небом.[5]

2.3. Аналіз туру від SWT

Цей туристичний агент пропонує тур на 14 днів, від 1180 євро. У цій процедурі теплі трав'яні олії безперервно наносяться по всьому тілу двома-чотирма підготовленими терапевтами у спеціальному ритмі протягом від 60 до 90 хвилин щодня протягом періоду лікування від 7 до 21 днів. Цей метод дуже корисний при лікуванні ревматичних захворювань, таких як артрит, параліч, геміплегія, параліч-агітанус, статева слабкість, нервова слабкість та нервовий розлад тощо. Одноразова процедура – 85 EURO.

Табл.2.2

| Процедура Аюрведи | Період лікування | Вартість , Євро | Ціна за 1 процедуру, Євро |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|---------------------------------|
| Піжічіл | 14 днів | 1180 | 85 |
| NJAVARAKIZHI | 14 днів | 1090 | 80 |
| DHARA | 14 днів | 400/640 | 29/46 |
| DASHAMAoola KSHEERA DHARA | - | - | 46 |
| SARVANGA KASHAYA DHARA | - | - | 46 |
| VASTHI | 14 днів | 185/365/1 000 | 13/26/72 |
| SIROVASTHI | 14 днів | 455 | 33 |
| UDVARTHANAM | 14 днів | 400 | 29 |
| ABHYANGAM | 14 днів | 275 | 20 |

Також вони пропонують інші процедури, наприклад (Табл.2.2): [6]

| | | | |
|----------------------|---------|----------------------------------|--------------------------------|
| НАСЯМ | 14 днів | 126 | 9 |
| СНЕХАПАНАМ | 14 днів | 237 | 17 |
| КІЖІ | 14 днів | Частково – 252 Повністю - 644 | Частково – 18 Повністю – 46 |
| DHANYAMLA DHARA | 14 днів | 728 | 52 |
| YONI PRAKSHALANAM | - | - | 13 |
| KATIVASTHI | - | - | 29 |
| UROVASTHI | - | - | 39 |
| KSHEERADHOOMAM | - | - | 9 |
| THALAM | - | - | 7 |
| LEPANAM | - | - | 17 |
| МАРМА МАСАЖ | - | - | 39 |
| ЛЕКХАНЕЕYAM | - | - | Частково – 23 Повністю - 46 |

2.4. Аналіз туру від JoinUp

Вони надають такі види програм:

- програма, що омолоджує (Rasayana Chikilsa) ця терапія дарує людині довголіття, хорошу пам'ять, міцне здоров'я, молодість, відмінний колір обличчя, силу органів чуттів і рухових органів. Головна мета даної терапії полягає у тому, щоб підтримати молодість у людині і одночасно збільшити тривалість її життя.

- антистресова програма (Mana Swastha Chikilsa) принесе полегшення

тим, хто страждає від ментального та фізичного стресу. А також тим, у кого безсоння, недостатня концентрація, підвищена стомлюваність, головний біль і загальна слабкість. Даний курс створити диво з тими, хто багато годин проводить за комп'ютером і працює допізна

- програма зниження ваги (Medodhara Chikilsa) дозволяє ефективно позбутися лишньої ваги і відразу відчувати собі краще без звичайних для дієт, супутніх неприємних відчуттів (голоду, запаморочення, занепаду

сил та ін.). Призначувана дієта, хоча і не калорійна, але в комплексі з іншими заходами програми переноситься дуже добре

- очищення тіла (Shodhan Chikilsa) – видалення з організму ядів та відходів, що заважають його нормальній життєдіяльності

- посилення імунітету і довголіття (Kayakalpa Chikilsa) заповільнює процеси старіння, зупиняє дегенерацію клітин, підвищує імунітет. Найефективніше для осіб віком до 60 років

- лікування хребта (Vataroga Chikitsa) допомагає при таких станах як скутість, грижа диска, дегенеративні стани, спондиліти, шийний спондиліоз, остеохондроз і т.д.

- лікування псоріазу (Sidhma Chikilsa)

- лікування суглобів і кісток (Sandhi Vatha Chikilsa) припиняє руйнування і підсилює відновлення суглобів. Програма показана при таких хворобах, як ревматоїдний артрит, подагра, остеоартрит, спондиліоз, остеопороз та ін.

- програма краси та здоров'я (Soundharya Chikilsa) спрямована на покращення кольору обличчя, тонушу шкіри та краси фігури. Під час програми використовуються трав'яні маски, масажі з лікарськими кремами, пиття трав'яних чаїв і парові лазні.

Як правило, всі програми розраховані на 21-денний курс, але за бажанням можна скоротити курс до 7-ми або 14-ти днів.

Більшість традиційних аюрведичних клінік розташовані в штаті Керала, який вважається батьківщиною Аюрведі. Медичні знання та практики передаються тут у сім'ях лікарів з покоління в покоління. Зараз великого

поширення набули медичні центри в готелях Кералі, які пропонують високий сервіс найвибагливішим туристам з усього світу. Багата і різноманітна природа штату дозволяє вибрати місце відпочинку та лікування на будь-який смак:

- Резорт-клініки на узбережжі з піщаними пляжами Готелі-курорти на пляжах Ковалам, Пувар, Човара
- Готелі-курорти на пляжах Варкалі – для любителів пляжного відпочинку
- Гірські курорти в Муннарі та Ваянадеї пропонують спокійний безтурботний відпочинок на лоні природи
- Готелі-курорти на озерах та каналах – Кумараком, Аллеппі, а також у місті Кочі

Одним з кращих клінік на узбережжі вважаються Travancore Heritage 5*, Somatheeram Beach Resort Kovalam 3*, Manaltheeram Resort Kovalam 3*, Isola di Cocco 4*. Загалом практично у будь-якому готелі в Кералі є аюрведичний центр, де можна отримати гарне лікування. Центри аюрведи в Індії можуть запропонувати вам комфорт і всі зручності цивілізації, а можуть – мінімум необхідного, коли навіть кондиціонери не встановлюються – аюрведа не схвалює використання технічних засобів.

У тури в Кералу не рекомендується брати дітей – люди приїжджають лікуватися, поправляти своє здоров'я, відпочивати душею серед тропічної зелені на березі океану. Проте тури в Кералу можуть бути і зовсім іншими – з комфортабельним проживанням, з усіма кондиціонерами, телевізорами та комп'ютерами, з культурною програмою та різнопрофільними ресторанами.

Такий, наприклад, готель Travancore Heritage, який запрошує в Кералу для пляжного відпочинку сім'ями, щоб весело провести час і зараз поправити здоров'я. Але в будь-якому готелі Кералі є аюрведичний центр з досвідченими лікарями та масажистами, і лікування в Кералі обов'язково дасть результат.[7]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В останні роки Індія все впевненіше займає провідні позиції за рівнем розвитку медицини і фармакологічної промисловості. На лікування в Індію приїжджають пацієнти більш ніж з 100 країн світу.

Важливий фактор, що привертає численних гостей з-за кордону - використання методів лікування, які викладені в Аюрведі. Розвитку медичного туризму сприяє і поява нових сучасних клінік. Медичні центри оснащені сучасною технікою, мають в штаті кваліфікованих лікарів, які сумлінно працюють. Можливості індійської медицини з кожним роком зростають і, відповідно, збільшується кількість іноземних пацієнтів.

Клініки Індії мають все необхідне для проведення точної діагностики та ефективного лікування. Славляться лікарні і своєї спеціалізованої реабілітацією. В її основі лежить поєднання сучасних технологій і класичних методів.

Більшість докторів отримали знання в вищих навчальних закладах Європи та США, і там же стажувалися. У престижні клініки Індії потрапляють тільки найкращі лікарі. Перед прийомом на роботу вони проходять серйозні випробування.[8]

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА МЕДИЧНОГО ТУРУ ДО КЕРАЛІ

3.1. Програма власного туру

Розробити медичний тур я вирішила до знаменитого рекреаційного району Індії – Керали. Відпочинок розрахований на один тиждень. Але через війну, внашій країні закриті небо для літаків. Тому нам потрібно ще додатково декілька днів, щоб дістатись Польщі і звідти полетіти до Індії. Тож, як ми це будемо робити?

Купуємо квитки на автобус в компанії busfor. З Кропивницького до Варшави, коштує квиток 2100 гривень. Відправлення відбувається о 8:40 ранку 23 липня з автовокзалу, прибуття до Варшави о 5:30 ранку 24 липня, також на автовокзал. В дорозі ми будемо знаходитись 22 години.

Потім наш літак буде аж о 9 годині. Тому ми можемо погуляти по Варшаві і подивитись:

1. Палацова площа

Палацова площа Варшави є одним із найкрасивіших місць у Польщі. Тут можна відчутися всю велич столиці і перейнятися її неповторною казковою атмосферою. Вздовж східного боку площі збудований чудовий Королівський замок. Це місце - важлива історична, архітектурна та культурна пам'ятка Варшави. (Рис. 3.1)



Рис.3.1. Палацова площа у Варшаві

2. Королівський замок. (Рис.3.2) Королівський замок був збудований на початку 17 століття на місці фортеці з дерева 14 століття. В даний час в його стінах розміщено один з найпопулярніших музеїв міста. Будівля музею може здивувати своєю величчю та відмінно відтвореним архітектурним ансамблем.



Рис.3.2. Королівський замок у Варшаві.

- 3) Ринкова площа Ринкова площа – чудове серце польської столиці. Це мальовниче та легендарне місце, де люблять гуляти місцеві жителі і ті, що подивитися у Варшаві має кожен мандрівник. Пам'ятка оточують старовинні будинки з барвистими фасадами різних кольорів. Тут можна побачити талановитих художників, що продають свої твори, затишні кафе та кучерів з кіньми. (Рис.3.3)[9]



- 4) Рис.3.3. Ринкова площа у Варшаві.

За цілий день, подивитись три місця в місті, буде достатньо. Від вокзалу до центру можна буде доїхати на трамваї за 7 злотих, а це 47 гривень.

Подивившись на гарне місто Варшава, ми направляємось до аеропорту, також на трамваї за 47 гривень. Наш рейс(Рис.3.4):

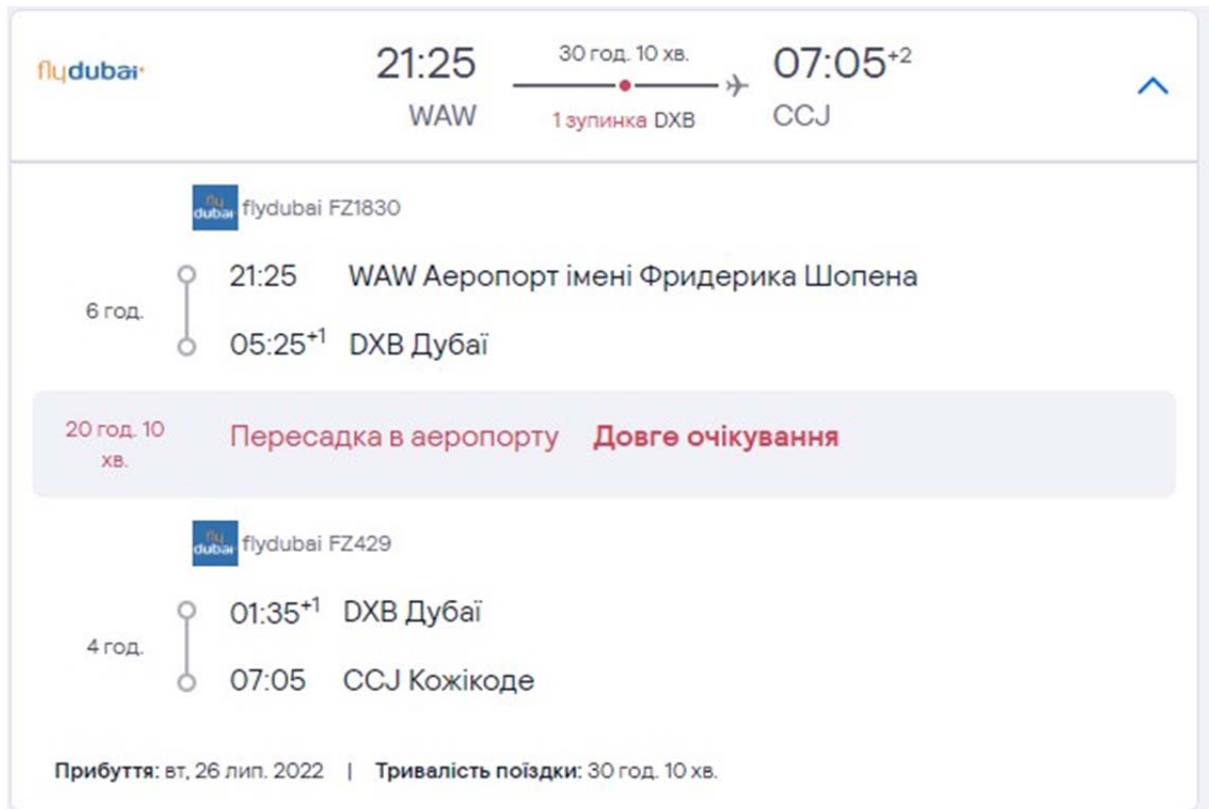


Рис.3.4. Рейс Варшава – Кожікоде.

Прилетівши до Керали ми сідаємо до таксі та їдемо на курорт Carnoustie. Таксі буде коштувати приблизно 150 рупій – це 57 гривень.

Аюрведичний оздоровчий центр Карнусті – це ексклюзивний, титулований аюрведичний комплекс, який пропонує своїм гостям комплексне лікування, що комбінує практики Аюрведи, відомі як фірмові аюрведичні програми Карнусті.

Курорт пропонує автентичне лікування аюрведою, натуропатією, марму, пранічне лікування та заняття йогою. Все це повне лікування вашого розуму,

тіла і душі, під керівництвом експертів.

Для проведення дозвілля тут є пляж, всесвітньо відомі лагуни, басейн, можливість займатися велосипедним спортом та 25 акрів ландшафтних садів, які забезпечують втіху природою та навколишнім середовищем.

Для проживання Карнусті пропонує просторі чудово оформлені вілли з класичним поєднанням традиційного та сучасного декору. Тут ви насолодитесь делікатесами континентальних, південноіндійських та панд-індійських кухонь, а також стравами спеціалізованого ресторану морепродуктів.

На курорті надають на вибір 5 віл та один плавучий дім:

- 1) Пунаг Пул Вілла
- 2) Семанта Пул Вілла
- 3) Зукра Пул Вілла
- 4) Малліка Пул Вілла
- 5) Акунд Делюкс Вілла
- 6) Плавучий будинок Карнусті

Ми зупинимось на віллі Зукра Пул Вілла.(Рис.3.5, Рис.3.6, Рис.3.7) Готель Zukra Pool Villa має власний басейн і терасу. Розслабтеся та відпочиньте на цій екологічно чистій, елегантно оформленій віллі.

- Загальна площа забудови: 112м²
- Окремий басейн із терасою
- Музична система Bose
- Тропічний душ та вбудовані меблі
- Високошвидкісний Wi-Fi
- Камера зберігання



Рис.3.5. Вілла Зукра Пул



Рис.3.6. Вілла Зукра Пул



Рис.3.7. Вілла Зукра Пул

Меню на курорті також оздоровче та для відновлення нашого тіла.

Розташовані серед мальовничих ландшафтних садів, ресторани IDA та CHIMAERA надають вам місцеві делікатеси, доведені до досконалості. У CHIMAERA, нашому національному ресторані морепродуктів, ви зможете вибирати з багатьох місцевих морських делікатесів. Якщо вам захочеться чогось звичного, шеф-кухаря IDA також готують страви багатонаціональної кухні.

Ida – ресторан багатонаціональної кухні

Chimaera – національний ресторан морепродуктів (Рис.3.8)



Рис.3.8. Страви в ресторані на території санаторію.



Рис.3.9. Страви на території санаторію.

Органічний сад Карнусті

На території курорту Карнусті ми розбили органічний сад, в якому вирощуються сорти овочів і фруктів, а також аюрведичні трави для наших ресторанів і спа-салону. Ці овочі вирощують у нашому комплексі, не застосовуючи хімікатів та удобрюючи натуральними поживними речовинами та біоекстрактами. (Рис.3.10)



Рис.3.10. Банани вирощені в саду, на території санаторію.

На Carnoustie діють 6 аюрведичних програм, а саме:

1) Детоксикація в Карнусті... унікальна сполука лікувальних методів. Для більшості слово «детоксикація» - лише чергове модне слівце, тоді як інші сприймають його як щось грубе і виснажливе. Обидва сприйняття невірні. Детоксикація - сувора необхідність в умовах

сучасного стресогенного середовища. Ця процедура аж ніяк не болюча, якщо виконувати її правильно, під професійним керівництвом фахівців, у лісистих околицях Карнусті. У спа-центрі Арьявайдьясали в Карнусті детоксикація – це комплексний процес перетворення розуму, тіла та душі та зміцнення у протистоянні повсякденному агресивному середовищу. І тут заходить далі скидання кілограмів і втрати сантиметрів. Команда експертів у

Карнусті унікальним чином об'єднала постійні та перевірені часом аюрведичні практики панчакарми з мармою, пранічним лікуванням та йогою для відновлення та поживлення тканин та органів тіла та регенерації розуму.

Панчакарма... провідна методика лікування, або королева детоксикації. Панчакарма є найбільш значною лікувальною методикою очищення та детоксикації в Аюрведі. Панчакарма охоплює п'ять методів лікування: Ваману, Віречану, Насью, Васті, Ракту та Мокшану. Разом ці п'ять методик допомагають прибрати з організму стрес, що глибоко засів, і викликають захворювання токсини, врівноважуючи три доші (потоки енергії, що керують усіма біологічними процесами). Лікування включає щоденні масажі та масляні ванни, трав'яні клізми та назальне введення лікарських засобів. Аюрведа рекомендує Панчакарму як періодичну терапію для підтримки душевної та фізичної чистоти та гармонії. (Рис.3.11)



Рис.3.11. Набір олії та трав для процедур.

2) Програма омолодження

Це унікальна терапія в аюрведичній науці. Вона дозволяє зберегти тіло молодим та гнучким навіть після того, як закінчилася юність. У Чараку стверджується, що ця методика збільшує термін життя на багато років. Вона

покращує енергетику і навіть відома тим, що лікує хвороби. Вона також збільшує розумовий та фізичний потенціал здорової людини.

Відома поліпшенням кольору та структури шкіри, зміною голосу та зростанням чутливості органів сприйняття. Іншими перевагами омолоджуючої терапії є довголіття, поліпшення пам'яті, гарне самопочуття, молодший вигляд, блискуча шкіра, змінений голос, спокій та опірність хворобам.

У нашому стресогенному, перевантаженому та токсичному світі наше природне здоров'я, щастя та внутрішнє відчуття добробуту приховані за накопиченими нечистотами. Ці нечистоти, чи токсини, викликають погіршення роботи організму. Терапія, що омолоджує, здатна оживити розум, позбавити організм від токсинів, відновити міцне здоров'я і юний вигляд і навіть підвищити опірність хворобам.

Результати програми:

- Омолодження зберігає тіло юним та гнучким
- Зберігає здоров'я та довголіття
- Покращує фізичний та розумовий потенціал
- покращує колір шкіри
- покращує пам'ять
- Зміцнює імунітет та опірність хворобам
- збільшує чутливість органів сприйняття.

3) Програма лікування в Карнусті... унікальне злиття терапій

Стрес є невідворотним наслідком сьогоденного стрімкого способу життя та став невід'ємною частиною нашого життя. Ми не можемо сподіватися, що він зникне сам собою. Більш розумним підходом буде усвідомлення його присутності і потім пошук шляхів та методів контролю та, зрештою, викорінення стресу. Наше здоров'я та самопочуття можуть серйозно полатитися через хронічний стрес, так що ігнорувати його не можна. Лікувальна програма Карнусті – це унікальна комбінація кращих терапевтичних практик Аюрведи з асанами йоги (положень тіла), медитацією та пранаямою, кундаліні- йогою, пранічним лікуванням та рейками. Такий комплексний підхід

до профілактики стресу лікує як на фізичному, так і на емоційно-духовному рівні і допомагає пацієнтові здійснювати більший контроль над власним тілом і розумом. Він вчить розум залишатися холоднокривним, нерухомим і не схильним до стресу, незважаючи на руйнівні сили ззовні.

Переваги:

- Покращує процес травлення та усуває всі проблеми, пов'язані з травленням.

- Легко усуває запор та розлад травлення.

- Викликає почуття легкості у всій черевній порожнині.

- У всьому тілі відчувається легкість та розслабленість.

4) Анти-вікова програма Карнусті

Тут, в оздоровчих центрах Карнусті, ми пропонуємо можливість уповільнити нормальні процеси старіння завдяки деяким альтернативним способам лікування, йозі та медитації. Немає єдиного хронологічного плану людського старіння. Тому ми надаємо докладні консультації про всі можливі причини, які можуть спричинити старіння. Потім ми рекомендуємо ідеальну програму для покращення здоров'я та самопочуття, щоб залишатися молодим.

Антивікові програми в центрах Карнусті включають націлене на результат лікування, що поєднує марму, прана мантра марму, натуропатію, акупресуру, Аюрведу та йогу, щоб допомогти вам залишатися молодим.

У центрах Карнусті наші старші медичні експерти надають гостям детальну індивідуальну консультацію. Після встановлення повного діагнозу стану пацієнта, наші медичні експерти пропонують коротко- та довгострокові рішення, які допоможуть йому молодо виглядати, покращити стан органів та зміцнити імунну систему. Кожному гостю пропонується індивідуальна антивікова програма, що включає альтернативні методи лікування, йогу та дієту. Наша програма не містить жодних шкідливих препаратів чи методик.

5) Схуднення в Карнусті... унікальне поєднання методів лікування

Зайва вага – це питання не лише самолюбства; це питання нашого здоров'я та фізичного та емоційного стану. Люди по всьому світу викладають

мільярди доларів, у пошуках магічного засобу, який блискавично вирішив би їхню проблему зайвої ваги, і все ж більшість людей продовжує страждати. Новомодні дієти та хірургічні процедури призводять до швидкого – іноді кардинального – схуднення, але тільки доти, поки кілограми знову не повернуться назад, оскільки не зачіпаються, в першу чергу, причини зайвої ваги людини.

Аюрведа, наука життя, наголошує на комплексний підхід, що допомагає людям скидати зайву вагу і не набирати його назад і попутно також покращує їх загальне здоров'я. Експерти Карнусті поєднують найкращі практики Аюрведи, йоги та натуропатії, щоб звертатися до тканин всеосяжно. Лікування носить індивідуальний характер і ґрунтується на розумінні унікальної будови тіла, або базової природи організму, тобто. Пракриті, людини та її способу життя. Після ретельного аналізу команда призначає відповідний комплекс крийя (практик), ахари (дієти), вихари (вправ) та оушади (медицини).

Удвартанам... будинок трав'яних порошоків

Удвартан – це спеціальний сухий терапевтичний масаж глибоких тканин з використанням трав'яних порошоків. Масаж проводять інтенсивними постукуваннями, що піднімаються, з помірною силою втираючи в тіло трав'яні порошки. Процедуру проводять у семи позах. Масаж відлущує шкіру, розбиває жирові відкладення та активує кровотік. Після закінчення сеансу пацієнту рекомендується відпочити півгодини, потім прийняти теплий душ. Терапія знижує кількість зайвого жиру, накопиченого в підшкірних тканинах, зміцнює та тонізує м'язи, покращує кровообіг, розкриває канали організму (сроту) та виводить токсини. Головним завданням є прискорення метаболічних процесів, видалення целюліту та зниження ваги. (Рис.3.12)



Рис.3.12 Массаж зі скрабом, по програмі омолодження

б) Йога у Карнусті

Йогічні Сутри – це священний текст Патанджалі про філософію йоги, що розповідає про те, як знайти себе сьогодні і цінувати кожен момент життя, особливо коли воно стає гнітючим. Сутри вчать нас тренувати наш розум, тіло і душу, щоб знайти ідеальне здоров'я і душевний спокій. Йога – це не лише підйом із ліжка, щоб виконати привітання сонцю. Йога – це набагато більше, ніж пози. Вона пов'язана з нашим внутрішнім «я» і вчить дихати та прислухатися до себе. Йога означає союз! Практика йоги навчає людини технікам контролю над розумом та емоціями з метою покращення фізичного стану та підтримання духовного зростання. У центрах Карнусті наша команда підбирає для кожного клієнта унікальний режим, ґрунтуючись на його потребах та включаючи різні йогічні школи з їхніми догмами.

Комплексний підхід, що поєднує йогічні практики асан, релаксацію, медитацію, пранаяму та здорове харчування, гармонійно впливає та зцілює ваш розум, тіло та душу.

У центрах Карнусті фізичне, розумове та духовне здоров'я є життєвим пріоритетом для досягнення оптимального стану здоров'я. Коли тіло і розум тісно взаємодіють із внутрішнім «я» та природними ритмами, цезбагачує життя

і приносить до нього гармонію.

У центрах Карнусті фізичне, розумове та духовне здоров'я є життєвим пріоритетом для досягнення оптимального стану здоров'я. Коли тіло і розум тісно взаємодіють із внутрішнім «я» та природними ритмами, цезбагачує життя і приносить до нього гармонію.

Види йоги, які практикуються в гавані здоров'я

- Класична хатха-йога
- Аштанга-йога
- Передпологова йога
- Реабілітаційна йога
- Післяродова йога
- Лікувальна йога
- Крія-йога

Переносити філософію йоги на практику, на килимок, може бути особливо складно, але ваш загальний добробут вартий цього зусилля. Вісім частин йоги супроводжують вас у цьому

- Ями, або етичний кодекс поведінки – правдивість
- Ніями, або самодисципліна – самоаналіз
- Асани, або пози – сильне та підтягнуте тіло - Пранаяма та контроль дихання
- «прана» означає життєву силу, а «яма» - контроль прани, контроль життєвої сили
- Пратяхара, або відволікання від почуттів – внутрішнє споглядання
- Дхарана, або концентрація – зосередження на одному об'єкті
- Дхьяна, або медитація – життя справжнім
- Самадхи, або благо - об'єднання власної та вищої енергії

Безперервна практика як спосіб життя допомагає закласти міцний фундаментгармонійного і мирного існування.

Оздоровчий спа-центр – Арьявайдьясала

На курорті є спа-центр (АР'ЯВАЙДЬЯСАЛА), що практикує древнє індійське містичне мистецтво цілительства, мистецтво, що приводить розум і тіло в гармонію з матінкою-природою, мистецтво Аюрведи. Складове слово Аюрведа походить із санскриту і має на увазі дві пов'язані ідеї – «науку життя» та «мистецтво життя». Ця традиційна медична наука, заснована на травах та прянощах, практикується в Кералі понад 5000 років. І сьогодні люди з усього світу приїжджають у цей лікувальний аюрведичний центр у пошуках порятунку від хвороб.

На додачу до лікувального підходу Аюрведи, спа-комплекс пропонує також свої найкращі сеанси йоги та натуропатії. Щоб допомогти вам розслабитися, очиститися та покращити самопочуття, на курорті також доступні спеціально розроблені програми омолодження, очищення тіла, схуднення, а також антистресові та косметичні програми. До вашої омолоджуючої практики,

спа-курорт пропонує також широкий вибір спа-процедур, таких як морський педикюр (ультра-відлущування морським брудом і сіллю), процедура для відновлення балансу спини, трав'яний скраб для тіла, аромотерапія, масаж після тренування/глибокий масаж тканин, рефлексологія стоп, манікюр та багато іншого.

Аюрведична дієта в Карнусті

Аюрведична дієта – це старовинна індійська дієта та схема харчування. Харчування, складене в комплексах Карнусті, ґрунтується на ключових засадах Аюрведи. У центрі Аюрведи три біо-енергетичні сили, які називають дошами: вата, піта і капха. У кожній людині унікальна комбінація цих дош і така сполука зветься Пракриті.

Щоденне меню розроблено відповідно до вимог дієти, запропонованої нашими аюрведичними лікарями. Більшість овочів і трав, що використовуються при приготуванні їжі, з нашого органічного саду. Вода, що подається у нас, розлучена з травами для посилення дієтичної цінності. Дані дієтичні меню

складаються після оцінки будови тіла та поточного стану здоров'я пацієнта.

Переваги аюрведичної дієти

1. Лікування всіх хвороб: Аюрведа стверджує, що починати лікування всіх хвороб та проблем слід із зміни раціону пацієнта.

2. Збільшення терміну життя: сприяє генерації нових клітин та збільшує термін життя існуючих. Це дозволяє прожити довге та здорове життя.

3. Здорова вага: як і будь-яка інша дієта, допомагає худнути, але здоровим шляхом. Багато новомодних дієт і схем харчування руйнують організм, разом з жирами спалюючи або виснажуючи і всі інші поживні речовини. Існує спосіб, що рекомендує вживати продукти відповідно до Вікрити людини (що відхиляється від норми стану здоров'я). Це означає, що люди, які страждають на анорексію, також можуть використовувати цей спосіб, щоб оздоровитися.

4. Збільшення енергії: згідно з Аюрведе, джерелом енергії є травна система, звідки вона постачається решті частин тіла. При прийомі їжі насамперед задіюється травна система людини. Відповідно, при досягненні балансу всі енергетичні блоки в організмі знімаються, що забезпечує найкращий приплив енергії.

Натуропатія

Натуропатія – це система життя, у якій за погіршення життєвої енергії виникають хвороби. Усі методи лікування в натуропатії засновані на 5 принципах, званих Панчамахабхута – землі, воді, вогні, повітрі та ефірі. Використовуючи ці принципи можна відновити життєву енергію. Відповідно до натуропатії, коригування способу життя і є ключем до здоров'я.

Натуропатія – це система медицини, заснована на комплексному підході до здоров'я шляхом лікування першопричини хвороби. Вона полягає в припущенні, що тіло саме зцілює себе. Тіло саме відновлюється та зцілюється від хвороби. Відповідно до цієї системи, основною причиною захворювань є

знижена життєва сила та скупчення токсинів. Система рекомендує усунення накопичених зовнішніх проблем та досягнення підвищення життєвої сили.

(Рис.3.13)



Рис.3.13.5 приципів Панчамахабхута.

Каларі

Каларіпаятту (вимовляється як Каларіпаятт) – це бойове мистецтво, яке виникло як стиль у штаті Керала, південна Індія (Північний Малабар). Слово

«каларі» вперше з'являється в літературі сангама Таміла (300 р. до н.е. до 300р. н.е.), щоб описати як поле битви, так і бойову арену. Слово „каларі татт“ означало бойовий подвиг. Воно вважається одним із найстаріших бойових систем, що збереглися, і досі, що існують у світі. Спочатку воно використовувалося у північних та центральних районах Керали та у південних частинах Тамілнаду. Каларі є особливим видом спортивного залу, де бойове мистецтво Каларі Пайатту практикується. Каларі, це спеціальна підготовка у «Мармі», мистецтво пізнання та активації всіх 107 енергетичних точок у людському тілі. Ці життєво важливі точки (звані мармами) використовуються для корекції енергетичних потоків тіла та поповнення його ресурсів.

'Здоровий дух у здоровому тілі'. Навчання Каларі дозволяє досягти здорового розуму та здорового тіла. У Карнусті ми пропонуємо різні види

навчання для підвищення витривалості, сили та гнучкості Вашого тіла залежно від Вашої фізичної природи. (Рис.3.14)



Рис.3.14 Каларі
Марма Чикіца

Лікування мають велике значення у Каларі. Крім аюрведичного лікування, каларі має спеціалізований метод лікування, який називається «Марма чікітса», який обробляє пошкодження на життєво важливих частинах тіла. Зі 107 життєво важливих точок тіла 64 з них є фатальними, якщо вони поранені, і ця система лікування лікує травми будь-яких таких частин. Традиційна ортопедична система Каларі широко відома, особливо для розміщення переміщених кісток.

Марма чікітса славиться обробкою орто-нейро-м'язових захворювань, таких як артрит, травми хребта, спортивні травми, переломи кісток, ревматизм тощо.

Каларі узхичив і масаж проводяться з використанням лікувальних масел (Тайламс) та паст, спеціально підготовлених майстрами Каларі, після вивчення

природи хвороби та фізичного стану пацієнта. М'язові травми, біль у спині, біль у суглобах, спондиліт, артрит та ревматичні захворювання обробляються з точністю у каларі лікуваннях. Всі аюрведичні препарати готуються із спеціально підбраного рослинного екстракту, рослинних олій, продуктів тваринного походження та природних мінералів.

Переваги навчання та лікування Каларі:

- Допомагає звільнити емоції та психологічні блоки
- Допомагає спортсменам, танцюристам та виконавцям
- Воно покращує роботу різних частин тіла, збільшує потужність пам'яті, кровообіг та гнучкість.
- Підвищує впевненість у собі, концентрує та контролює розум.
- Воно підвищує витривалість завдяки своїм традиційним методам. Воно також дуже корисне для театральних артистів, яким потрібно виступати наживо на сцені годинами.

Спортивна медицина в Карності дбає про

- Запобігання травмам
- Лікування травм
- Відновлення
- Підвищення витривалості та посилення результативності
- Підготовку до спортивної події - фізичну та психологічну
- Релаксацію після спортивної події[11]

Після проведення цього незабутнього оздоровчого відпочинку на курорті, ми відправляємось до дому.

Тасі коштуватиме приблизно 150 рупій.

Наш рейс (Рис.3.15):

Назад нд, 31 лип. 2022

flydubai 08:05 15 год. 10 хв. 19:45
 CCJ 1 зупинка DXB WAW

flydubai FZ430

4 год. 08:05 CCJ Кожікоде
 10:35 DXB Дубаї

4 год. 50 хв. **Пересадка в аеропорту** **Довге очікування**

flydubai FZ1829

6 год. 20 хв. 15:25 DXB Дубаї
 19:45 WAW Аеропорт імені Фридерика Шопена

Прибуття: нд, 31 лип. 2022 | Тривалість поїздки: 15 год. 10 хв.

Рис.3.15. Рейс до дому

Тепер щодо цін:

1. Квиток на автобус – 2 100 гривень
2. Таксі загалом – 208 гривень
3. Квиток на літак в обидві сторони – 25 450 гривень/ 1 дорослий
4. Курорт – 102 857 гривні

Разом тур буде коштувати – 130 615 гривень

3.2. Технологічна карта власного туру

Медичний тур в Індію

Назва маршруту: «Відновлення душі і тіла»

Вид маршруту: авіапереліт

у тому числі пішки (км): приблизно 5 км

Кількість туристів у групі: 1 особи

Тривалість подорожі: 7 днів

Початок обслуговування: 26.07.2022

Закінчення обслуговування: 31.07.2022

Вартість путівки: 130 615 грн

Вартість перевезення: 27550 грн

У готелях сніданок включено.

За бажанням у вільний час туристи харчуються самостійно.(Рис.3.16)

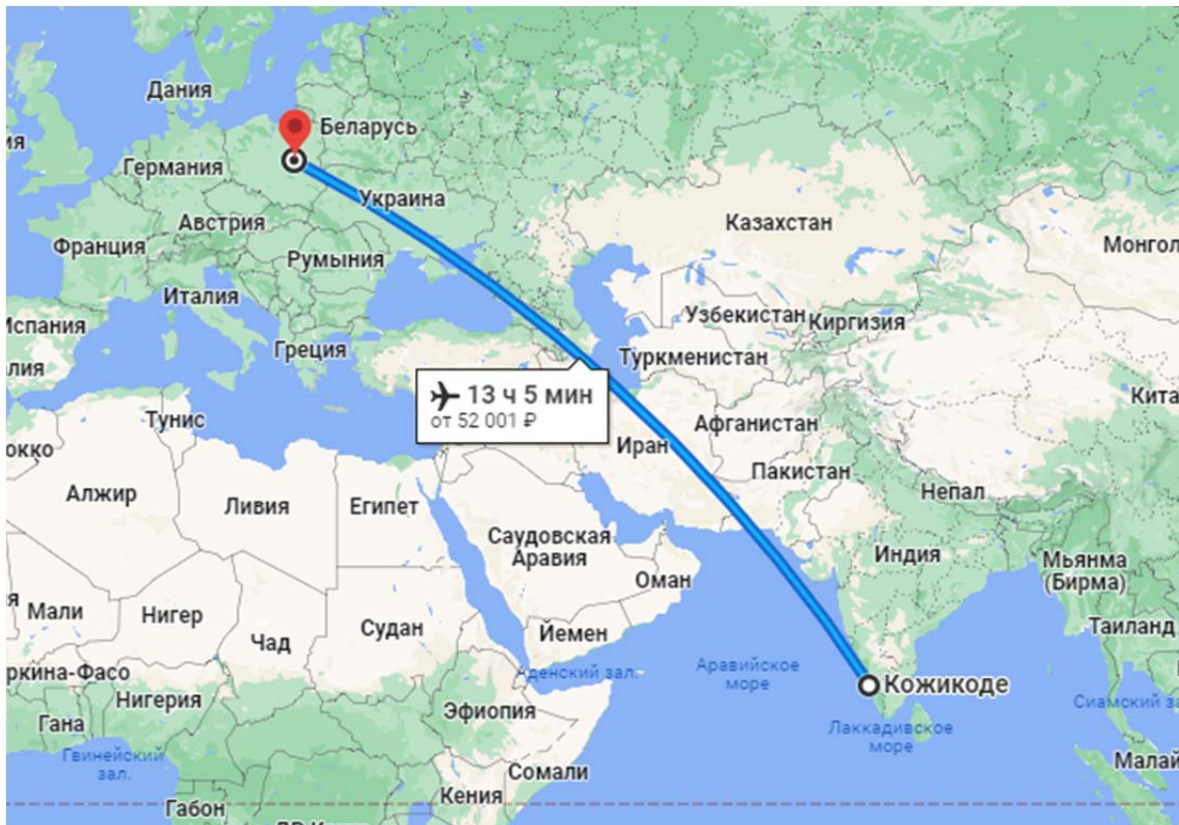


Рис.3.16. Карта перельоту Варшава - Кажікоде

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Carnoustie Ayurveda & Wellness Resort - готель, розташований на узбережжі Марарі в 20 км від заводів Алепі і 60 км від аеропорту Кочин (близько 1,5 години). Готель класу люкс пропонує комфортабельні розкішні вілли з приватними терасами (з водоймою) або двориками (з приватним басейном) для гостей, які бажають розслабитися в повній усамітненні від суєти міста, проблем та галасливих сусідів. У готелі є аюрведа, натуропатія, спа. Для активних людей велосипеди та спортзал, які шукають взаєморозуміння з собою та людьми – йога та медитації, допитливих - круїз Аллепою та екскурсія Кочином.

Найкращий час для аюрведичного лікування – сезон мусонів (квітень – вересень), для аюрведичного лікування та відпочинку на узбережжі жовтень - квітень.

Готель з високим рівнем проживання та обслуговування, який можна рекомендувати туристам рівня ВІП. Доглянута зелена територія, що розкинулася на березі моря. Якісне аюрведичне лікування з індивідуальним підходом до кожного гостя. Професійні терапевти, добре збалансована кундаліні-йога. Рекомендується для вимогливих туристів, які бажають пройти курс кваліфікованого аюрведичного лікування.[5]

ВИСНОВОК

Індія приваблива та дуже контрастна країна. В ній об'єднується духовність, краса, та велику гроші з великою кількістю сміття, бруду, злидні.

Відвідавши це дивовижне місце, ви зможете спостерігати за проведенням збережених на його території стародавніх звичаїв - фестивалів та танців. Причому все побачене не має ніякого відношення до туристичних шоу. Це стародавні традиції, дбайливо збережені місцевими жителями.

Клімат в цій місцевості тропічний, рівний, м'який. У жовтні, а також в червні-липні виділяють мусонні періоди. Протягом всього року можливі дощі.

Саме в цьому штаті розташоване максимальну кількість клінік і курортів цієї науки оздоровлення. Лікування пацієнтів в Кералі сприяє і клімат місцевості. Він ідеальний для людського організму. Саме тому багатьох приваблює Індія (Керала).[24]

Медичний туризм в Індії дуже розповсюджений, звертаючи увагу на статистику, можна побачити, що з кожним роком кількість туристів зростає.

На це впливає те, що в цій країні професійні лікарі. Пацієнтам не потрібно стояти в черзі на складні операції, в той час в США люди чекають по 3, а то й більше місяців.

До цих причин ще додається одне з найдешевших лікувань, це надає змогу більш великій кількості людей дозволити собі виправити проблеми зі здоров'ям і жити далі.

В Індії надають великого значення не тільки фізичному здоров'ю але й моральному, та вилікувати душу людини.

Йога, масаж, правильне харчування, бойові заняття, та просто бути наодинці з природою.

Я розробила тур саме в Кералу, тому що це регіон зароджування аюрведи. В ньому велика кількість санаторіїв, де ви можете обрати, що саме ви хочете від цього відпочинку.

На мою думку, медицина та лікування тяжких захворювань в цій країні буде й далі рости. Ринок звичайно великий і конкурентів забагато, але послуги, а й найголовніше результати що демонструють лікарі в Індії вражає. Вони мають всі шанси бути першими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Історія медицини в Індії. URL https://zn.ua/ukr/SOCIUM/medichniy_turizm_zrobleno_v_indiyi.html (Дата звернення 05.03.2022)
- 2) С. М. Марчукова. Медицина в дзеркалі історії, 2003 / електронний носій - <http://medbib.in.ua/meditsinav-zerkale-istorii.html> (Дата звернення 05.03.2022)
- 3) Медицина в Індії. URL <https://komarovskiy.net/lib/medicina-drevnej-indii-3.html> (Дата звернення 05.03.2022)
- 4) Турагенство Індіан Холідей. URL <https://www.indianholiday.com.ua/tours/programs/ayurveda-kalari-kovilakom.html> (Дата звернення 05.03.2022)
- 5) Турагенство Імпал тревелю. URL <https://www.impalatravel.com/turyi/ayurveda-v-atmantan.html> (Дата звернення 13.04.2022)
- 6) Турагенство. URL <https://swt.com.ua/tours-to-india/item/1057-ayurveda-tur-v-indiyu.html> (Дата звернення 13.04.2022)
- 7) Турагенство Джоин Ап. URL <https://joinuplviv.com/ozdorovchij-turizm-v-indii/> (Дата звернення 13.04.2022)
- 8) <https://uamt.com.ua/UA/lechenie-uk/likuvannya-v-indiyi.html> (Дата звернення 13.04.2022)
- 9) Що подивитись в Варшаві?. URL <https://hotels24.ua/> (Дата звернення 13.04.2022)
- 10) Авіаквитки URL <https://www.skyscanner.com.ua/> (Дата звернення 17.05.2022)
- 11) Санаторій. URL <https://www.carnoustieresorts.com/> (Дата звернення 17.05.2022)
- 12) Марченко О. Г. Мировой медицинский туризм смещается в страны АТР. Аналитический обзор / О. Г. Марченко // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – с. 462

- 13) Климин В.Г., Мальцева Ю.А., Дайхес А.Н., Вдовин К.Э., Князева Е.Г. Маркетинг в медицинском туризме / В.Г. Климин, Ю.А. Мальцева, А.Н.Дайхес, К.Э. Вдовин, Е.Г. Князева—М: Комментарий, 2020. 158 с.
- 14) Jurkowski E.T., Agbeh A.O. Medical tourism: An Emerging Terrain with Covid-19 / Elaine T. Jurkowski, Anthony O. Agbeh // Journal of Tourism Hospitality. – 2020. – Vol.9
- 15) Whitlock J. Risks and Benefits of Medical Tourism. Verywell Health: вебсайт. URL: <https://www.verywellhealth.com/understanding-medical-tourism4069869> (Дата звернення 17.05.2022)
- 16) Shukla R. Medical Tourism Trends Post Covid-19. IndiaMedToday: вебсайт. URL: <https://indiamedtoday.com/medical-tourism-trends-post-covid-19/> (Дата звернення 17.05.2022)
- 17) Українська Асоціація Медичного Туризму: веб-сайт. URL: <https://uamt.com.ua/UA/> (Дата звернення 22.05.2022)
- 18) Охріменко А. Г., Антоненко І. Я. Проблеми та перспективи залучення інвестицій в туристичну сферу в рамках Європейської інтеграції України. Фондовий ринок. 2010. № 16. С. 28-32. (Дата звернення 22.05.2022)
- 19) Ozdorovitel'nyy turizm v Turtsii [Health Tourism in Turkey] (2016). MedicaTurkey: Website. Retrieved from http://medica-turkey.com/turkiyede_saglik.php [in Russian]. (Дата звернення 22.05.2022)
- 20) Meditsinskiy turizm v Azii [Medical Tourism in Asia] (2019, Oct 15). Medical Tourism Insurance.com: Website. Retrieved from <https://www.medicaltourisminsurance.com/medical-tourism-in-asia> [in Russian]. (Дата звернення 22.05.2022)
- 21) Менеджмент туристичної індустрії: навч. посіб. / І. М. Школа, Т. М. Ореховська, І. Д. Козменко та ін.; ред. І. М. Школа. Чернівці: Зелена Буковина, 2003. 662 с <https://ru.health-tourism.com/medical-tourism-india/> (Дата звернення 22.05.2022)
- 22) Кращі лікарні Індії. URL <https://medigence.com/ru/blog/medical-tourism-in-india//?format=pdf> (Дата звернення 22.05.2022)

23) Про відпочинок на Кралі. URL <https://howtoukr.ru/podorozhi/35480-indija-kerala-vidpochinok-v-kerali-indiju-shtat.html> (Дата звернення 22.05.2022)

ДОДАТКИ

Додаток А

Наукова праця

Всеукраїнська студентська науково-практична ZOOM-конференція «Актуальні питання землекористування та туризму в контексті сталого розвитку України» з секції « Економічні та соціальні аспекти туристично – рекреаційної діяльності»

Студентка СВО «Бакалавр» ф-ту ТВтаТБ Ігнатенко М.Б.

Науковий керівник – к.е.н., доц. Камушков О.С.

Ігнатенко М.Б взяла участь у Всеукраїнській студентській науково - практичній ZOOM-конференції на тему: «Актуальні питання землекористування та туризму в контексті сталого розвитку України».

Тези на тему «Медичний туризм в Індії», 18 травня 2022 р. – було взято до публікації у секції «Економічні та соціальні аспекти туристично – рекреаційної діяльності» збірнику – с.237. – Львівський національний університет природокористування.



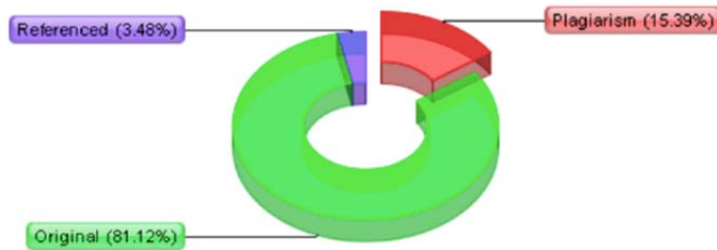
Додаток Б

Перевірка на плагіат

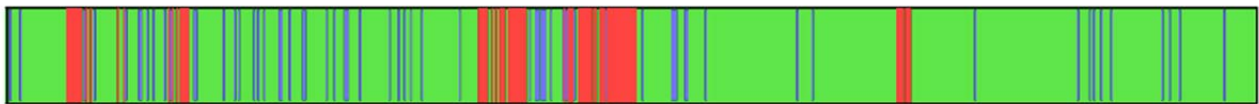
Кваліфікаційна робота бакалавра.

Тема: «Розробка та просування медичного туру в Індію»

Засіб перевірки Plagiarism Detector



Графік розподілу:



Унікальність по фразам >30 %

Унікальність по словам >30 %

Керівники: _____ к.е.н., доц. Камушков О.С.

(підпис)

_____ к.т.н., ст. викл. Воскресенька О.В.

(підпис)

Здобувач: _____ Ігнатенко М.Б.

(підпис)

Додаток В

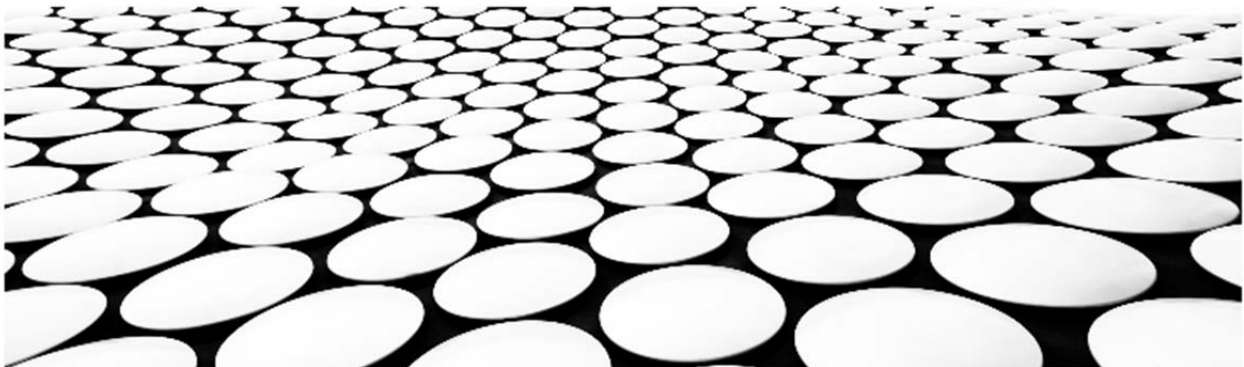
Презентація

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ТЕМА: « РОЗРОБКА ТА ПРОСУВАННЯ МЕДИЧНОГО
ТУРУ В ІНДІЮ»

ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ:

ІГНАТЕНКО МАРІЯ БОРИСІВНА



Слайд 1

Індія гарна, духовна країна, яка намагається розвиватись в багатьох сферах, щоб бути більш привабливою для туристів. Однак найвизначнішою її туристичною пам'яткою, як прогнозують експерти, можуть стати медичні послуги. Власне, заняття йогою, масаж, медитації та інші атрибути народної медицини і раніше широко анонсувалися в рекламах. Однак нині дедалі більше іноземних туристів їдуть до Індії в надії отримати там найсучасніші медичні послуги, які в них на батьківщині або занадто дорогі, або важкодоступні.

Завдяки професіоналізму лікарів, велика кількість людей має шанс на щасливе життя. Чому саме так? Та чому саме Індія?

В таких популярних країнах, як Канада, Ізраїль, Великобританія, Сінгапур медичний туризм розвинутий. Та завжди є АЛЕ.

В цих країнах дуже високий цінник на медицину та складні операції. Люди просто не можуть собі дозволити платити такі гроші, а навіть якщо і знайдуть ту муситимуть чекати на чергу, яка може бути від 3-ьох до декількох років.

Тому Індія на сьогодні має великі шанси зайняти одне з перших, або й перше місце на ринку медичного туризму.

Саме в Індії більш доступні ціни для людей, саме в цій країну не потрібно чекати декількох років для операції та лікування, та саме тут професійні лікарі, які здобували в більшості освіти в Європі.

Слайд 2

Тур розроблений до регіону Керала, що знаходиться в Індії. Саме в ньому зароджувалась Аюрведа. Велика кількість санаторіїв, які класифікуються на лікуванні різних захворювань. Для розробки туру, я обрала санаторій Carnoustie resort.



20.06.2022

Слайд 3

Дорога до Індії буде довга, але це того варте. Тому нам потрібно сісти на автобус з Кропивницького До Варшави

| | | | | |
|---|--|---|-----------------|---------------|
| 08:40 23 лип. | 21 год. 50 хв в дорозі | 05:30 24 лип. | 2100 грн | Обрати |
| Кропивницький Автовокзал "Кропивницький", Олександрійське шосе; будинок 1 | | Варшава Автовокзал "Варшава-Західня", Єрусалимські алеї; будинок 144 | | 10+ місць |
| Згорнути подробиці Перевізник: ВАСИЛЬКІВТРАНСАВТО ПП Автобус: Далекого сполучення | | | | |
| Маршрут Перевізник Автобус Умови | | | | |
| Рейс № 511-Кривий Ріг АС1-Щецин АВ, за маршрутом Кропивницький — Варшава 23 липня 2022 року о 08:40 Тип рейсу: Регулярний Виїзд та прибуття за місцевим часом | | | | |
| 08:40 23 лип. | ○ Кропивницький Автовокзал "Кропивницький", Олександрійське шосе; будинок 1 | Перевізник ⓘ Перевізник: ВАСИЛЬКІВТРАНСАВТО ПП Автобус: Далекого сполучення | | |
| 05:30 24 лип. | ○ Варшава Автовокзал "Варшава-Західня", Єрусалимські алеї; будинок 144 | | | |
| ⓘ Зверніть увагу на зміну правил перевезення. https://busfor.ua/uk/blog/new-rules | | | | |

Слайд 4

Ми приїжджаймо до Варшави о 5:30 ранку, тому до туру входить маленька прогулянка по столиці Польщі.

Доїхати до місця призначення буде коштувати – 47 гривень.

Тож спершу ми подивимось Палацову площу. Вздовж східного боку площі збудований чудовий Королівський замок. Це місце - важлива історична, архітектурна та культурна пам'ятка Варшави.



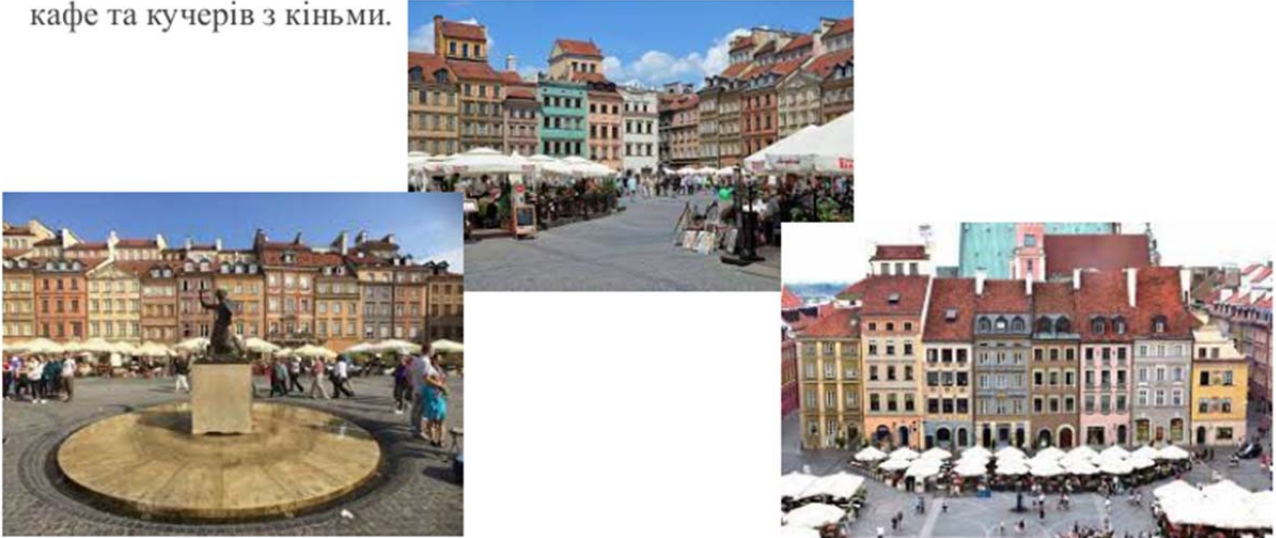
Слайд 5

Наступне пункт призначення – це королівський замок. Королівський замок був збудований на початку 17 століття на місці фортеці з дерева 14 століття. В даний час в його стінах розміщено один з найпопулярніших музеїв міста.



Слайд 6

І останнє популярне місце у Варшаві на цей день буде ринкова площа. Пам'ятка оточують старовинні будинки з барвистими фасадами різних кольорів. Тут можна побачити талановитих художників, що продають свої твори, затишні кафе та кучерів з кінями.



Слайд 7

Після прогулянки, вже час їхати до аеропорту, наш рейс відлітає о 21:25.

| | | | | |
|---|---|---------------------|-------------------------------------|---------------------|
| flydubai | | 21:25 | 30 год. 10 хв. | 07:05 ⁺² |
| | | WAW | 1 зупинка DXB | CCJ |
| flydubai FZ1830 | | | | |
| 6 год. | ○ | 21:25 | WAW Аеропорт імені Фридерика Шопена | |
| | ○ | 05:25 ⁺¹ | DXB Дубаї | |
| 20 год. 10 хв. | Пересадка в аеропорту Довге очікування | | | |
| flydubai FZ429 | | | | |
| 4 год. | ○ | 01:35 ⁺¹ | DXB Дубаї | |
| | ○ | 07:05 | CCJ Кожікоде | |
| Прибуття: вт, 26 лип. 2022 Тривалість поїздки: 30 год. 10 хв. | | | | |

Слайд 8

Прилетівши в кожикоді, нас забирає трансфер з санаторію.
В санаторії на вибір надається 6 програм лікування, а саме:

- Детоксикація
- Омолодження
- Лікування
- Анти вікова програма
- Схуднення
- Йога

Наша програма Детоксикації.

У спа-центрі Арьявайдьясали в Карнусті детоксикація – це комплексний процес перетворення

розуму, тіла та душі та зміцнення у протистоянні повсякденному агресивному середовищу.



20.06.2022

Слайд 9

В програму входить:

- Трансфери з аеропорту
- Проживання на вибраній віллі
- Щоденний сеанс Аюрведи (60-90 хвилин) за призначенням лікаря
- Щоденний 45-60-хвилинний марма-сеанс/ натуропатичний сеанс/енергетичне лікування за призначенням лікаря
- Щоденна консультація лікаря
- Безкоштовні медичні препарати на термін лікування за призначенням лікаря
- Індивідуальна схема харчування по Аюрведі за призначенням лікаря (всі прийоми їжі)
- Щоденні сеанси йоги та медитації (хатха/аштанга/кундалині)
- Детокс чай, гель для очищення кишечника, Гімалайський чай та білий чай щодня
- Один човновий круїз заводами Алаппужі



20.06.2022

Слайд 10

ВІЛЛ В САНАТОРІЇ 5:

■ Вілла Пунаг Пул



■ Вілла Семанта Пул



Слайд 11

■ Вілла Маліка Пул



■ Вілла Акунд Делюкс



20.06.2022

Слайд 12

І 5-та вілла, яку саме ми обрали, це Зукра Пул.

- Загальна площа забудови: 112м2
- Особистий басейн з терасою
- Музична система Bose
- Тропічний душ та вбудовані меблі
- Високошвидкісний Wi-Fi
- Камера зберігання



20.06.2022

Слайд 13

В програму детоксикацію входять такі процедури, як:

Панчакарма... провідна методика лікування, або королева детоксикації
 Панчакарма є найбільш значною лікувальною методикою очищення та детоксикації в Аюрведі. Панчакарма охоплює п'ять методів лікування: Ваману, Віречану, Насью, Васті, Ракту та Мокшану. Разом ці п'ять методик допомагають прибрати з організму стрес, що глибоко засів, і викликають захворювання токсини, врівноважуючи три доші (потоки енергії, що керують усіма біологічними процесами). Лікування включає щоденні масажі та масляні ванни, трав'яні клізми та назальне введення лікарських засобів. Аюрведа рекомендує Панчакарму як періодичну терапію для підтримки душевної та фізичної чистоти та гармонії.



20.06.2022

Слайд 14

Шнехапанам... підготовка до Панчакарми
 Шнехапанам – це підготовча процедура перед
 практиками Панчакарми. Ефективність Панчакарми
 або методик, що очищають, залежить від правильного
 перебігу енергій (доша) від периферійних органів,
 що досягається даним лікуванням. Терапія полягає
 в оральному прийомі медикаментозної або
 немедикаментозної шнехи, або олії. Фахівці застосовують
 очищену олію (виготовлену з коров'ячого молока),
 змішану/розведену з медичними травами. Шнехапанам
 проводять вранці, після відправлення природних потреб, натще.
 Дозування залежить від стану здоров'я, віку, діагностованих
 захворювань та травної активності пацієнта. Лікування триває
 від п'яти до семи днів, залежно від стану пацієнта та лікування.



Слайд 15

Абхьянгам .

Вважається, що ефект від Абхьянгама схожий на той самий, що й у людей,
 переповнених любов'ю. Абх'янга розливає по тілу "прану", або житт'єво важливу
 силу. Коли всі наші клітини сповнені любові, вони харчуються та оживають.
 Процедура являє собою масажування тіла теплою олією, упереміш з цілющими
 травами та дозованою кількістю ефірних олій. Абхьянгам переміщає прану (житт'
 єво важливу енергію) по тілу, просочуючи та поживляючи, таким чином, усі
 органи тіла. Він сприяє виведенню токсинів та стимулює як артеріальну, так і
 лімфатичну циркуляцію. Він підвищує здатність поживних речовин добиратися до
 виснажених клітин і робить можливим висновок застоюваних шлаків.



20.06.2022

Слайд 16

Подикижи... ритмічний шлях омолодження та відновлення

Подикижи – це аюрведична техніка припарювання, в якій шляхом застосування медичних порошків прогривають та змушують потіти все тіло або окремі його частини. Терапевт ритмічними рухами м'яко постукує та вдавлює в шкіру рекомендовану теплу суміш трав у муслінових саші. Постукування супроводжується одночасним масажем із застосуванням трав'яних олій. Подикижи дуже ефективний при лікуванні захворювань, викликаних переважанням капха-вати, таких як артрит, біль у спині, параліч та м'язові болі. Дане лікування допомагає звільнитися від глибокої напруги, покращуючи кровообіг, вивільняючи токсини, що накопичилися, зміцнюючи м'язову тканину і позбавляючи організм від надлишку капхи. Ця методика підвищує приплив крові до шкіри, покращує її колір, надає блиску та виводить токсини через шкірні пори.



Слайд 17

Процедур в програмі дуже багато, окрім вище наведених практик, також є:

- Елакижі... омолодження свіжими трав'янистими/медичними рослинами
- Виречанам... очищення від токсинів через шлунково-кишковий тракт
- Снехавасті... професійний очисник
- Кашайявасті... трав'яний очисник
- Насьям... детокс через носовий прохід до мозку
- Широухара... умиротворення "третього ока" - шлях до найвищого стану свідомості
- Ньяваракіжи... диво рисового пудингу та трав
- Піжичіл ... улюблений давньою королівською знатью
- Детокс дієта в Карнусті – корисно та смачно
- Детокс чай... ефективний природний очисник
- Йога... тривала детоксикація та очищаючий механізм
- Пранаяма... освячене віками мистецтво дихання
- Гідротерапія... використання очищувальних властивостей води
- Детоксикація... використання елементів рідної землі
- Акупресура... очищення меридіанів для виведення шлаків
- Пранічне лікування – «безконтактне» лікування енергією
- Рейки ... активація та напрямок природних лікувальних здібностей організму
- Марма-масаж... стимулювання життєвої сили



20.06.2022

Слайд 18

У вільний Час ви можете також :

- Поїздити на велосипеді по найближчим поселенням
- Відпочити на ранковій йогі на пляжі
- Сходити в оздоровчий спа - центр
- Подивитись місцеві вистави
- Прогулятись по туристичному пляжу
- Відвідати місцеві храми



20.06.2022

Слайд 19

РЕЙС ДО ДОМУ БУДЕ 31 ЛИПНЯ

Назад нд, 31 лип. 2022

flydubai 08:05 15 год. 10 хв. 19:45
CCJ 1 зупинка DXB WAW

flydubai FZ430

4 год. 08:05 CCJ Кожікоде
10:35 DXB Дубаї

4 год. 50 хв. Пересадка в аеропорту Довге очікування

flydubai FZ1829

6 год. 20 хв. 15:25 DXB Дубаї
19:45 WAW Аеропорт імені Фридерика Шопена

Прибуття: нд, 31 лип. 2022 | Тривалість поїздки: 15 год. 10 хв.

20.06.2022

Слайд 20

РОЗРАХУНОК ВАРТОСТІ ТУРУ, НА ОДНУ ЛЮДИНУ:

КВИТОК НА АВТОБУС – 2 100 ГРИВЕНЬ

ТАКСІ ЗАГАЛОМ – 208 ГРИВЕНЬ

КВИТОК НА ЛІТАК В ОБИДВІ СТОРОНИ – 25 450 ГРИВЕНЬ/ 1 ДОРΟΣЛИЙ

КУРОРТ – 102 857 ГРИВНІ

РАЗОМ ТУР БУДЕ КОШТУВАТИ – 130 615 ГРИВЕНЬ



Слайд 21

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ЕКСКУРСІЇ

Медичний тур в Індії

Назва маршруту: «Відновлення душі і тіла»

Вид маршруту: авіапереліт

у тому числі пішки (км): приблизно 5 км

Кількість туристів у групі: 1 особи

Тривалість подорожі: 7 днів

Початок обслуговування: 26.07.2022

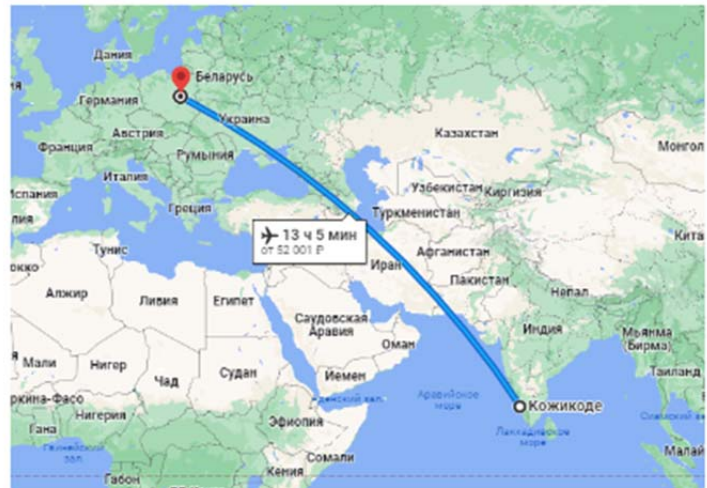
Закінчення обслуговування: 31.07.2022

Вартість путівки: 130 615 грн

Вартість перевезення: 27550 грн

У готелях сніданок включено.

За бажанням у вільний час туристи харчуються самостійно.



20.06.2022

Слайд 22

ВИСНОВОК

ІНДІЯ ПРИВАБЛИВА ТА ДУЖЕ КОНТРАСТНА КРАЇНА. В НІЙ ОБ'ЄДНУЄТЬСЯ ДУХОВНІСТЬ, КРАСА, ТА ВЕЛИКУ ГРОШІ З ВЕЛИКОЮ КІЛЬКІСТЮ СМІТТЯ, БРУДУ, ЗЛИДНІ.

МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ В ІНДІЇ ДУЖЕ РОЗПОВСЮДЖЕНИЙ, ЗВЕРТАЮЧИ УВАГУ НА СТАТИСТИКУ, МОЖНА ПОБАЧИТИ, ЩО З КОЖНИМ РОКОМ КІЛЬКІСТЬ ТУРИСТІВ ЗРОСТАЄ.

В ІНДІЇ НАДАЮТЬ ВЕЛИКОГО ЗНАЧЕННЯ НЕ ТІЛЬКИ ФІЗИЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю АЛЕ Й МОРАЛЬНОМУ, ТА ВИЛКУВАТИ ДУШУ ЛЮДИНИ.

ЙОГА, МАСАЖ, ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, БОЙОВІ ЗАНЯТТЯ, ТА ПРОСТО БУТИ НАОДИНЦІ З ПРИРОДОЮ.

Я РОЗРОБИЛА ТУР САМЕ В КЕРАЛУ, ТОМУ ЩО ЦЕ РЕГІОН ЗАРОДЖУВАННЯ АЮРВЕДИ. В НЬОМУ ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ САНАТОРІЇВ, ДЕ ВИ МОЖЕТЕ ОБРАТИ, ЩО САМЕ ВИ ХОЧЕТЕ ВІД ЦЬОГО ВІДПОЧИНКУ.

НА МОЮ ДУМКУ, МЕДИЦИНА ТА ЛІКУВАННЯ ТЯЖКИХ ЗАХВОРЮВАНЬ В ЦІЙ КРАЇНІ БУДЕ Й ДАЛІ РОСТИ. РИНОК ЗВИЧАЙНО ВЕЛИКИЙ І КОНКУРЕНТІВ ЗАБАГАТО, АЛЕ ПОСЛУГИ, А Й НАЙГОЛОВНІШЕ РЕЗУЛЬТАТИ ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ ЛІКАРІ В ІНДІЇ ВРАЖАЄ. ВОНИ МАЮТЬ ВСІ ШАНСИ БУТИ ПЕРШИМИ.

20.06.2022

Слайд 23

ІГНАТЕНКО М.Б Взяла участь у всеукраїнській студентській науково - практичній ZOOM-конференції на тему: «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗЕМЛЕКОРИСТУВАННЯ ТА ТУРИЗМУ В КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНИ».


ТЕЗИ НА ТЕМУ «МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ В ІНДІЇ», 18 ТРАВНЯ 2022 Р. – БУЛО ВЗЯТО ДО ПУБЛІКАЦІЇ У СЕКЦІЇ «ЕКОНОМІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ТУРИСТИЧНО – РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» ЗБІРНИКУ – С.237. – ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ.



20.06.2022

Слайд 24

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Слайд 25