

Илья Пирогов

Строительство бани



Илья Пирогов

Строительство бани

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149124

Строительство бани / Илья Пирогов: Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Баня была и остается близкой сердцу каждого русского человека. Процесс пользования баней со временем превратился в настоящую церемонию, которая совершенствовалась по мере смены многих поколений. Параллельно развивалось другое, не менее важное мастерство – строительство бани. В этой книге пойдет речь о традициях сооружения бани, сложившихся в течение нескольких столетий, а также новшествах, привнесенных в это искусство нашим веком высоких технологий.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	32
Глава 3	42
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Илья Пирогов

Строительство бани

Глава 1

Преданья старины глубокой...

История создания бани очень стара и богата интересными фактами. Строительством помещений, идентичных современным баням, человечество занялось еще в глубокой древности. Уже тогда, на заре цивилизации, люди понимали всю важность оздоровительных процедур, производимых с помощью воды и пара.

О бане многое можно узнать из истории древнейшей цивилизации, а по результатам археологических раскопок – судить о специфике устройства древних бань. Бани различались не только по типу конструкции. В зависимости от нации, строящей баню, совершенно неодинаковой была и церемония ее посещения.

Слово "баня" – латинского происхождения. В переводе латинское *balneum* первоначально означало "изгоняющий боль, развевающий грусть". Позже у слова появилось более близкое к современному значение – "место, где моются и парятся" (ванна, купальня, баня).

Сложно сказать, где и когда баня была построена впервые. Ученые и историки до сих пор спорят об этом. Большинство исследователей сходятся во мнении, согласно которому бани появились очень давно, причем практически одновременно у многих древних народов. Заведения для омовения, похожие на бани, служили здоровью китайцев, индейцев, халдеев, египтян, финикийцев, ацтеков, викингов, скифов и славян.

Так, например, история сохранила много сведений о ранее существовавшей и быстро пришедшей к упадку цивилизации острова Крит. Еще задолго до расцвета Древней Греции люди здесь достигли высокого уровня культуры, зодчества и врачевания. Наряду с сетью мощных дорог, хорошо оборудованной системой канализации здесь был найден дворец царской династии, в котором обнаружили водопровод, ванны, туалеты, бассейны и, конечно же, бани.

Существовали древние бани и в Финикии примерно за 2 тыс. лет до н. э. Развалины прекрасных просторных бань нашли на месте древнего города Лептис Магна. Парные бани здесь действовали по весьма хитрому принципу. Располагались они недалеко от скалы, от которой к помещению бани прокладывали трубы. В скале было выдолблено большое углубление, которое заполнялось водой. Рядом нагревали на большом костре огромный камень. Когда он раскалялся до нужной температуры, несколько десятков людей при помощи особых приспособлений сталкивали его в воду. Выделя-

лось огромное количество пара, который по трубам направлялся в банное помещение.

А вот древние индейцы придумали свой способ париться. Они разводили костер, расположенный недалеко от "парного вигвама". На огне накаляли каменные глыбы, затем вносили эти глыбы в вигвам, клали в специально вырытую яму и лили на камни воду. Сначала индейцы парились, потом принимали водные процедуры. Бани индейцы начали строить позднее. Об этом свидетельствуют раскопки города Мохенджодаро, построенного около пяти тысяч лет назад. Город сохранился не полностью, однако на его месте хорошо видны очертания улиц, жилых кварталов, храмов, а также развалины прекрасно оборудованных бассейнов и купален, очень похожих на бани.

Существовали парные и у древних инков. Однако этот народ принимал особые ванны способом, напоминающим современный японский – они нагревали большую кучу сена и травы и зарывались в нее.

Тем не менее самыми известными древними банями всегда считались и до сих пор считаются термы Древней Греции и Рима. Не исключено, что древние греки позаимствовали идею создания бань у восточных народов. Знаменитый греческий историк, философ и мыслитель Аристотель утверждал, что во время похода Александра Македонского в восточные страны великому полководцу весьма приглянулись специальные сооружения, созданные для поддержания чи-

стоты тела, духа и приятного времяпрепровождения. Поэтому после Троянской войны он приказал строить такие заведения во всех греческих городах.

Древние греки весьма преуспели в сооружении бань и различных общественных купален: помещения больше походили на нечто вроде театров. Древнегреческие бани-купальни достигали огромных размеров, их строили из белого камня или мрамора, с колоннами, с многочисленными комнатами и коридорами. В самом центре помещения, как правило, находился большой бассейн круглой формы, вода в нем иногда подогревалась специальными устройствами.

Вокруг бассейна располагались лежа, которые служили грекам одновременно и местом для отдыха и столом, на котором они трапезничали. Сами парные находились в отдельных комнатах, куда по трубам поставлялся горячий пар. Многочисленные слуги выполняли самые разные функции: помогали богатым посетителям раздеться и искупаться, подносили им фрукты и вина, оказывали различные услуги (играли, танцевали, пели, – одним словом, развлекали господ).

Древние греки высоко ценили красоту здорового тела, поэтому бани служили им чем-то вроде лечебниц. Бани строили не только в домах богатых греческих особ, которые, как и современные богачи, изощрялись в обустройстве собственной купальни, дабы вызвать зависть у соседей и гостей. В Древней Греции возводились общественные бани, бани и парные непременно существовали в древнегреческих гимна-

зиях и других учреждениях.

Знаменитый древнегреческий философ Платон, книги которого пользуются огромным успехом и в наше время, считал строительство бань исключительно важным делом, поэтому государство должно вменить себе в обязанность строить бани во всех городах, чтобы население было здорово. Известный древнегреческий врач Гиппократ, яростный сторонник естественного лечения, считал, что не надо врачевать уже заболевшее тело, необходимо проводить профилактические и закаливающие процедуры, чтобы организм сам сопротивлялся болезням. В качестве одного из самых полезных закаливающих средств Гиппократ называл именно баню. Во многих случаях обратившемуся к нему больному вместо лекарства он назначал поход в баню. Кстати, сам Гиппократ прожил 110 лет и до конца оставался здоровым и полным сил.

Древние римляне, несомненно, переняли у греков все основные достижения и парные бани в том числе. Римляне высоко ценили то удовольствие, которое дает горячий пар.

Однако следует признать, что римляне во много раз превзошли древних греков в строительстве парных бань, которые у них назывались термами. По свидетельству римского историка Марцелина, площади пространства терм были колоссальны и могли поспорить с небольшим городом. Одна большая терма занимала до 12 га, и это далеко не предел. А все потому, что римские термы являлись не только банни-

ми помещениями, но и общественными, культурными, спортивными, увеселительными заведениями.

Чтобы лучше представить себе вид этих сооружений, достаточно ознакомиться с устройством знаменитых терм императора Каракаллы, которые находятся ныне в Риме, недалеко от развалин Колизея. Строение их включает: два вестибюля, два гимнастических зала, один зал для потения – тепидариум, бассейн с холодной водой, семь парилок сухого жара, три бассейна с горячей водой, два спортивных зала; две площадки для игры в мяч; библиотеку, буфет, стадион.

Во времена правления императора Каракаллы таких терм насчитывалось около восьмисот! Термы были настолько популярными у древнеримского народа, что каждый приходивший к власти император (а в те времена это случалось часто), чтобы задобрить своих граждан, строил новые термы, еще больше и богаче тех, которые сооружались его предшественниками.

Термы Каракаллы могли вместить одновременно до 2500 человек. Но император Диоклетиан перещеголял его и построил термы на 3500 человек. Достаточно сказать, что один из бассейнов имел форму квадрата, сторона которого равнялась полутора километрам, а всего таких бассейнов было три.

Колоссальное сооружение Диоклетиана имело три тысячи купален. Что касается отделки терм, то она также была на грани фантастики: драгоценный мрамор и полудрагоцен-

ные камни, порфир, египетский гранит украшали стены, а роскошной разноцветной мозаикой выкладывали пол и потолок. Огромные позолоченные и мраморные колонны поддерживали свод потолка и крышу, а известные скульпторы специально для терм создавали шедевры и выставляли их в банных помещениях.

Роскошь в некоторых термах была сногшибательной. Рукомыйники изготовлялись из серебра, а иногда и из золота, кресла для отдыха – из мрамора. Некоторые скульптуры огромных размеров, дошедшие до нашего времени, стояли именно в термах. Такова, например, скульптура Лаокоона с сыновьями. Отапливались римские термы не чем иным, как нефтью.

Понятно, что строились такие термы очень долго: по пять, семь, а то и по десять лет. Термы Диоклетиана сооружались 5 лет, а занято работами было около сорока тысяч человек. Стремление устроить термы как можно комфортабельнее доводило богатых граждан Рима до крайности. Например, ванны, в которых расслаблялись патриции, могли быть подвешены к потолку, напоминая детскую люльку, чтобы изнеженный аристократ, кроме принятия водной процедуры, мог еще и лениво покачиваться, тем самым испытывая большее удовольствие от процедуры.

А жена императора Нерона – Помпея наотрез отказывалась купаться в обыкновенной воде, и для нее специально готовили молочные ванны, поэтому при термах держали боль-

шое стадо ослиц.

Что касается устройства помещений римской термы, то оно было следующим. Основных отделений в римских термах восемь. В первом зале, названном вестибюлем, римляне снимали с себя тоги, пеплумы и прочие одежды. Это место было своеобразным гардеробом, в котором и по окончании водных процедур посетители могли отдохнуть, пообщаться.

Следом за вестибюлем шел огромный зал, где находился бассейн. В этом же зале было принято, находясь наполовину в воде и удобно устроившись, рассуждать о делах, последних новостях. В зале с бассейном обычно стояли самые красивые скульптуры из тех, что находились в термах. Все здесь располагало к ленивонебрежному расслаблению и к созерцанию прекрасного.

Рядом с залом было помещение для мытья, в нем стояли медные тазы, наполненные водой различной температуры. В этом же зале имелись мочалки, скребки, мыло и другие необходимые предметы и средства. Если римская беднота для очищения тела пользовалась деревянными скребками, патриции для той же цели применяли скребки из слоновой кости или из зубов гиппопотама.

Вымывшись, римляне могли выбрать, куда идти дальше: в тот зал, где нагнетался сухой пар, или в другой – где пар был влажным. В первый по трубам подавался горячий и сухой воздух, и любящие жару с удовольствием впитывали зной всем своим телом. Парное помещение было устроено по-

другому. Туда по специальным трубам, расположенным под полом, подавали горячий и влажный пар.

Источником пара служили небольшие отверстия, сделанные в полу. Естественно, что сам пол имел довольно высокую температуру – примерно 45–50 °С. Однако римляне ходили по полу не босиком, а в специальных сандалиях с деревянной подошвой. Чтобы отапливать этот пол, причем не в одном, а в нескольких парных помещениях, а также нагревать помещения сухого жара, в отведенном для нее месте находилась огромная печь, от которой расходилась система труб.

При термах имелось немало помещений, в которых римляне принимали холодные процедуры. В них же стояли скамейки для массажа. Кроме массажных, в банях были помещения для спортивных игр, тренировочных занятий. Таким образом, термы для римлян в полном смысле слова являлись общественными учреждениями. Здесь знаменитые и еще никому не известные поэты читали свои стихи, разгорались споры по вопросам, определяющим судьбу государства; здесь же разыгрывались спектакли и прочие театральные действия.

Обслуживали термы тысячи рабов и прислужников. Были истопники, которые следили, чтобы огонь не затухал, и поддерживали необходимую температуру в помещениях, были массажисты и их помощники, натирающие тела моющихся лебяжьим пухом, были мозолисты, "выдиратели" волос и прочие слуги. Каждый выполнял свое дело.

Греция и Рим позаимствовали идею строительства бань у Востока. Идя по пути завоеваний, римские легионеры в свою очередь строили бани во всех странах, которые встречались на их пути. Так было в Германии, в Британии и в других странах Запада и ближнего Востока.

Знаменитые водолечебные курорты Карловы Вары, Виши, пользующиеся и поныне большим успехом, возникли на месте когда-то построенных там римских терм. В Константинополе бани, которые сейчас называются турецкими, также возводились на месте римских терм. А около турецкого города Пергама врачевал своих больных водными процедурами знаменитый врач Гален. В этом городе и сейчас имеются развалины древнеримских терм, обвалившиеся стенки бассейнов, где когда-то совершали омовение, а также роскошные римские ванны.

Традиции Древней Византии (на месте которой находится современная Турция и несколько других восточных стран) настолько похожи на римские, что ее звали Вторым Римом. Многое сближает Древний Рим и Византию в плане строительства и посещения бань. На Востоке баня – не просто место для мытья и водных косметических процедур, а своего рода клуб, место встреч, общения, решения дел разной степени важности. Восточные бани были местом отдыха.

Древние восточные бани представляли собой достаточно просторные помещения. В них, так же как и в римских термах, во входном помещении имелся гардероб, где посетите-

ли могли раздеться, посидеть, выпить чаю и отдохнуть. Ступени, ведущие вниз по пологой наклонной площадке, приводили в огромное полуподвальное помещение, которое находилось ниже поверхности входного помещения на 3–3,5 м, – это что-то вроде предбанника, комнаты отдыха. Здесь также стояли лавочки, где можно было посидеть, привыкнуть к теплему воздуху. Сюда же вел выход из парной.

От предбанника вел узкий коридор, пройдя по которому, посетители попадали в мыльное помещение, имеющее форму круга. В нем было несколько ниш (обычно от 4 до 6), где посетители производили омовения, а несколько узких коридоров вели в помещения с разной температурой – в парные. Первый коридор из мыльни вел в самое жаркое место бани – парилку, где температура воздуха доходила до 100 °С.

Эта температура равномерно распределялась по нескольким парным, (их обычное число – пять). Посидев в самом "холодном" парном помещении и почувствовав желание продлить удовольствие, посетители отправлялись в более жаркую парную и т. д. В помещении в самом центре бани находились каменные лежаки, где посетитель должен был хорошо пропотеть и где ему делали расслабляющий или целебный массаж.

Далее, после массажных комнат, находился зал с бассейном или с несколькими бассейнами, которых, по обычаю, должно быть по крайней мере три: один – с теплой водой, температура которой выше температуры тела; другой – с

прохладной, а третий – с холодной. На этом, как правило, и завершалась процедура мытья в восточной бане. Желаящие могли повторить, например, переходы в парильные отделения, минуя те из них, где температура покажется телу умеренной, а затем вновь ополоснуться в бассейне с холодной водой.

Особенностью восточных бань являлась система отопления горячим паром. Если в римские термы пар поступал через отверстия в полу и при этом сам пол был раскаленным, то в восточных банях пар поступал через стенные отверстия, расположенные приблизительно на высоте 1,5 м от пола. При этом трубы, подающие горячий пар, проходили под полом, умеренно подогревая его, так что посетители могли ходить по нему босиком. Если пол сильно нагревался, его поливали водой, а люди ложились на специальные возвышения и потели. Именно таким способом парились и до сих пор парятся посетители стамбульских бань.

При огромном количестве бань в восточных странах вполне естественно, что многие из них имели свои особенности, обусловленные местными климатическими условиями или своеобразием традиций, а также фантазией архитекторов, строивших их.

Так, например, древние грузинские и другие кавказские бани находились на месте горячих природных источников, обладающих лечебными свойствами. Горячая вода подавалась в них прямо из горных рек по специальным глиняным

трубам. Бассейны устраивались в гротах в скале и освещались факелами. Сами бани были облицованы серым пористым камнем и мрамором. В специальном отделении находился хор. Его многоголосие заполняло банные своды, отражалось эхом от стен и создавало особую, как в храме, атмосферу.

Как и в римских термах, в восточных банях пар образовывался от бурлящей в котлах воды, которая подавалась по трубам в парные помещения. Безусловным преимуществом восточных бань является наличие нескольких парных с разной температурой воздуха, что дает возможность постепенно привыкать к горячему пару и не испытывать резкой нагрузки на организм.

Это же можно сказать о системе бассейнов. Наконец, возможность использовать воду из природных источников, насыщенную полезными минеральными веществами и соединениями, является одним из безусловных преимуществ восточных горных бань. Хочется также отметить поставленную на высокую ступень мастерства науку восточного массажа, а также прочих процедур, придающих телу гибкость и красоту.

Интересна история дальневосточной бани, например японской. Своеобразный подход японцев ко всему, что касается построений, распространяется и на строительство национальных бань. Называется японская баня – офуро, а устроена она чрезвычайно просто. Предпочтение здесь отдается

не горячему пару, как в большинстве вышеперечисленных бань, и не горячему воздуху, как в той же сауне, а горячей воде. Причем не просто горячей, а по нашему представлению обжигающей – 55–60 °С.

В сущности правильнее было бы назвать японскую баню японской ванной. Горячую воду наливают в очень большую деревянную емкость, напоминающую бочку, которая достигает самых разных размеров, так что в ней могут поместиться от одного до шести человек. На дно этой емкости устанавливают деревянную скамейку или несколько скамеек.

Таким образом, тот, кто находится в бочке, принимает полулежащее, расслабленное положение. Вода в бочке должна доходить до груди, так, чтобы область сердца не подвергалась тепловому воздействию. Это главное условие и отличие японской бани. На голову японцы надевают шапочку, смоченную в холодной воде. Одно из немаловажных условий – емкость находится в просторном, прохладном, хорошо вентилируемом помещении либо на улице во дворе дома. Рядом с ней ставят кушетку. Таково примерное устройство офуро.

Раздевшись и быстро погрузившись в воду, парящийся в японской бане находится в расслабленном и неподвижном состоянии примерно 10–15 мин. Затем он заворачивается в простыню и ложится на находящуюся рядом кушетку. Процедура потения и отдыха на кушетке занимает примерно час. Тот, кто хочет сбросить лишний вес, помимо простыни, заворачивается еще в шерстяное одеяло. По истечении часа

тело насухо вытирают. Затем следует прогулка или пребывание на свежем воздухе и знаменитая чайная церемония.

Кроме офуро – домашней бани, существуют общественные японские бани, называемые сэнто. Принцип их почти тот же, только вместо бочки – большой бассейн, наполненный водой с температурой 55 °С. Сначала посетители попадают в раздевалку со специальными кабинами и снятую одежду кладут в корзины, находящиеся внутри. Далее проходят в банное отделение с бассейном посередине. Прежде чем погрузиться в этот бассейн, японцы моются под горячим душем или, по желанию, обливаются горячей водой из небольших деревянных кадок (шаек), расположенных по периметру бассейна.

Во время приема горячей ванны в бассейне делается один перерыв. Выйдя из бассейна, посетители растираются специальной рукавицей или жестким полотенцем. После массажа время нахождения в воде должно быть менее продолжительно. Затем японцы надевают кимоно из натуральной материи – хлопка, льна – и отдыхают. Для этой цели в сэнто имеются читальни, кинозалы, рестораны. Сами помещения украшены аквариумами, тропическими растениями.

Сэнто – это своеобразный дорогой клуб, напоминающий восточные бани и римские термы. Здесь встречаются, обсуждают дела, обмениваются информацией. Каждый волен сам себе выбирать форму отдыха. В холодное время года сэнто – своеобразный теплый "оазис", который согревает и тела и

души людей. Неудивительно, что посещают его как минимум три раза в неделю, а всегда и позволяют себе это удовольствие и каждый день. Японцы называют сэнто и офуро "даром богов".

Существует у японцев и другая разновидность горячей "ванны", когда вместо воды используются опилки. Но не простые, а кедровые. Из них готовится особая банная смесь с добавлением измельченной древесины, листьев и целебных трав (число которых достигает свыше 60). Затем эту смесь разогревают горячим паром до температуры 50–60 °С и помещают в бочку-фуро или раскладывают на специальном ложе.

Принимающий процедуру залезает в бочку или располагается на растительном ложе и потеет. Опилки и травы впитывают пот, в свою очередь отдавая коже целительные свойства и омолаживая ее. Сеанс "опилочной" бани длится также не более 15 мин. Этим способом часто пользуются, когда хотят сбросить лишний вес, т. к. в ходе процедуры рассасывается подкожный жир и корректируется фигура. После бани рекомендуют вибромассаж, который еще более усиливает ее действие и разгоняет кровь. Таким образом, японские разновидности парения представляют особый интерес и являются весьма оригинальными и ценными для истории бани в целом.

Финская сауна, пожалуй, самая популярная в мире. В ней немаловажную роль играет стиль отделки. Финны и сканди-

навские народы особое значение придают тому, чтобы человека, пришедшего отдохнуть и снять с себя усталость, радовалось все окружающее.

Именно поэтому финские сауны строятся обычно в живописных местах с видом на озера и холмы. В отличие от восточных бань, которые принято посещать рано утром, в финских банях самый большой поток посетителей бывает именно вечером, в конце рабочего дня.

Что касается внутренней отделки финской сауны, то она непременно должна быть экологически чистой, выполненной из натуральных материалов. И первое место среди отделочных материалов для финской сауны занимает дерево самых разных пород: сосна, береза, ясень. Деревянная обшивка стен создает спокойную, располагающую к отдыху обстановку. Финская сауна может быть рассчитана и на одного-двух человек, и на десять-двенадцать посетителей. По вместительности сауны подразделяются на ломосауны, сало-сауны, пурсауны, эрасауны. Вне зависимости от размеров внутреннее расположение помещений в финской бане остается практически неизменным.

Самое главное отличие финской сауны от русской парной состоит в том, что здесь для отдыха предусмотрена более обширная площадь. Вокруг сауны традиционно строится просторная терраса. Первое помещение имеет вид широкого коридора. Далее следует большой холл для отдыха, в котором желающие могут посмотреть телевизор, послушать негром-

кую приятную музыку, поиграть в настольные игры. Раздевалка находится еще дальше, в помещении, совмещенном с предбанником. Эта комната граничит с холлом, парной, туалетом и бассейном, являясь, таким образом, центром сауны.

Главное и безусловное отличие финской сауны от других видов парных – это сухой воздух и высокая температура, что во многом сближает ее со старинной русской парилкой. В устройстве финской печи также можно увидеть связь с древней русской печью – обычно это камин, в который положены камни.

Есть и другая разновидность печи – полностью электрическая, без камней. Температуру воздуха в ней можно регулировать. Существует и автоматическое управление температурой воздуха, и ручное, дистанционное. Влажность такой парной – 10–15 %, а температура может подниматься до 120 и даже до 140 °С. Хорошо отрегулированная система вентиляции в современных финских банях помогает человеческому телу перенести горячий сухой жар.

Финские сауны пользуются огромной популярностью во всем мире по сей день. Достаточно сказать, что производство и экспортирование саун в разные страны, в т. ч. Россию, является одной из немалых статей дохода Финляндии. Изящность отделки, комфорт, простота сборки, легкость в управлении температурным режимом принесли сауне заслуженную популярность. Хорошо и то, что, хотя производство саун у финнов давно поставлено на поток, проектировщики

и конструкторы не упускают возможности улучшить и модернизировать этот предмет экспорта.

Наконец, настало время рассказать об истории русской (славянской) бани. В древних восточнославянских мифах, а также в летописях неоднократно упоминалась русская баня. В литературных памятниках, дошедших до наших дней, говорится о том, что баней пользовались древнеславянские боги, черпая там свою волшебную силу; даже происхождение человека, по представлениям древних русичей, тесно связано с баней.

В одном из самых известных древних письменных памятников – "Повести временных лет" содержится рассказ о путешествии апостола Андрея из Синопа в Рим через Киев и Новгород. Здесь же встречается описание первых русских бань: "... бани древены, и пережгуть их рамяно, и совлукуться, и будут нази, и облекуться квасом усьнияным, и возмут се прутье молодое и бьют ся сами и того ся добьют едва слезут живи, и облекуться водою студеною, и тако оживут, и то творят во все дни, и то творят себе мовенье, а не мученье".

Идея о строительстве славянами бани также во многом была перенята у соседних восточных и западных народов, которые в свою очередь пользовались опытом древних греков, римлян и арабов. Не исключено, что строительство бань славяне переняли у скифов. Описание скифских бань сохранилось в сочинениях древнегреческого историка Геродота, из которых можно понять, что у скифов бани представляли

собой некое подобие юрты.

В такой юрте устанавливали длинные жерди, наклоняли друг к другу верхними концами, а на них натягивали войлок. По середине бани ставили огромный чан, до половины наполненный горячей водой, а в него бросали раскаленные камни. На камни сыпали семена конопли. И поднимался такой сильный и душистый пар, какого, по мнению Геродота, "...никогда не бывало в греческой паровой бане".

Сохранилось интересное свидетельство о том, как монахи в Печерском монастыре задумали построить бани по принципу древнегреческих и принимать там лечебные процедуры. Такие бани стали называться заведениями "для немогущих", и это название отразилось в Уставе великого князя Владимира 966 г. Немного позже, в 1091 г., по тому же принципу в Переславле епископ Ефрем добился постройки "греческих" лечебных бань, в которых самолично "пользовал" страждущих.

У древней русской бани существовало много названий: мовь, мовня, мовница, мыльня, мыльница, влазня. Название "баня" – более позднее, пошло оно от латинского наименования. Русская баня, безусловно, отличалась от подобных восточных заведений, что не преминул заметить арабский писатель Абу-Обейд-Абдаллахал Бекри, посетивший в то далекое время древних русичей. В своих путевых заметках он довольно подробно описал "дом из дерева", проконопаченный "некой материей, которая образуется на деревьях", имея

в виду мох или паклю.

Печь, по его словам, – это "очаг из камней", который русичи "раскаляют" и "поливают водой". Березовый веник – "связка сухих ветвей, которой... приводят в движение воздух и притягивают его к себе". И тогда "... открываются их поры, и исходит излишнее из их тел, и текут из них реки". Как видно, восточный путешественник довольно точно описал простейшую деревенскую баньку, а также способ париться веником и даже "результат" этого действия: "и текут из них реки".

Первые русские бани устраивались в небольших деревянных избенках с трубой или без трубы. Те бани, где печь не имела трубы, топились "по-черному". То есть вся копоть и сажа осаждалась на стенах такой вот избенки, и именно вдыхание такого сухого "черного" пара, который осаждался также на кожу, считалось целебным и полезным для здоровья.

Такие бани имели предбанник, где стояли кадки с чистой водой. Ей обливались после посещения парной. Бани с трубой более напоминали современные русские бани – в них имелся выход для сажи и излишнего горячего пара, таким образом воздух в таких банях был куда чище и мягче, а кадки с водой стояли и нагревались прямо в парной.

Известен на Руси и еще один вид бани. Она называлась "домашней" или "печной". Распространена такая баня была в бедных семьях, не имеющих отдельной постройки, а

также у жителей тех районов России, где был дефицит лесного массива, например в степи. Вместо банного простора с предбанником, лавками, полками и каменной баней служила обыкновенная русская печь. Обязательно имевшаяся в каждой избе для приготовления пищи, а в холодное время года – для отопления жилища, она специально строилась большой и вместительной. Внутреннего пространства русской печи хватало на то, чтобы в ней мог поместиться один, а то и два человека.

Для начала домашнюю печь хорошо топили. В хозяйстве всегда находилось то, что можно было приготовить впрок, – например испечь хлеб, пироги. От этого и создавался особый запах в печи – вкусный хлебный дух, который потом окутывал тело парящегося. Сначала печь как следует убирали, выметая из нее сажу, угли и прочий сор, а потом настилали внутри свежую солому.

Приведя все в порядок, ставили в самую глубину печи бадью с горячей водой, клали в нее веник, а также связанные пучки соломы или луговых трав, закрывали печь заслонкой, чтобы не ушел лишний жар, и начинали процедуру парения.

Со временем древние славяне начали строить бани из камня. Так, существует летописное свидетельство, что первая каменная баня была построена в Переславле в 1090 г. Русь сумела сохранить свою любовь к бане даже в те времена, когда войска монголо-татар стремились поработить вольных русичей. Известно, что сами "поганые" татары прочуя-

ли вкус к русской баньке и им пришлось по душе купание в ледяной проруби.

Известно, что сам Петр I очень уважал русскую баньку и был большим охотником попариться. Много своих сил положил он на возведение Санкт-Петербурга – первой русской столицы. За постройку бань в Петербурге государственная казна не брала пошлин! Мало того, построить баню мог всякий желающий, важно было строить их "по возможности каменными и подальше от жилых кварталов".

Деяния Петра I отражены и в многочисленных архивных документах, и в литературных произведениях. Например, сохранился устный рассказ современника Петра о том, как тот, находясь с войском гренадеров в Париже, приказал построить на берегу Сены русскую баньку, мотивируя это тем, что его солдаты "от парижского воздуха ослабли". Приказ был выполнен, и парижане с удивлением и страхом наблюдали, как разгоряченные русские мужики, вываливаясь толпой из банного пара, кидались в воду Сены, ныряли и оглашали воздух радостными криками. Как-то довелось наблюдать эту картину королевскому гофмейстеру Вертону. Испуганный, он поспешил сообщить Петру I, что его солдаты от этого неразумного занятия могут простудиться и умереть. На что царь с улыбкой отвечал: "Привычка – вторая натура. Не беспокойтесь, это им же на пользу, будут еще крепче и здоровее, чем были".

Начатое Петром I повсеместное распространение русских

бань получило развитие и в дальнейшем. Так, например, в царствование императрицы Елизаветы Петровны придворный врач, испанец по происхождению, Антонио Нуньес Рибера Санчес начал писать специальную книгу о российских банях. Издал он ее в 1774 г. в Париже, где прожил последние годы своей жизни. Книга называлась "О парных российских банях, поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья".

Как пишет автор, хоть в русских банях гораздо меньше роскоши, чем, скажем, в тех же римских термах, но "россияне производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и восточные жители и поныне производят в четырех или пяти". Очень большое значение при этом автор придает качеству банного пара и способу его подачи: "Сие возобновление паров чинится каждые пять минут. В римских, турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым идут трубы. Но как они не переменяются свежим воздухом, то и легко заключить можно, что эти бани имеют недостатки, каковые в российских совсем отвращены".

Со временем в таких крупных городах, как Петербург, Москва, бани каменные и просторные стали потихоньку вытеснять маленькие бревенчатые срубы. И это было вполне естественно, т. к. прирост населения требовал, чтобы все граждане могли воспользоваться услугами этих санитарных и лечебных заведений. В той же Москве крупных бань было около 60. Причем они имели свой постоянный круг посе-

тителей. В каждой собиралась постоянная публика, которая предпочитала традиции именно этой бани и ни за что не меняла бы свой "банный клуб" на какой-либо другой. Имелись свои бани для каждого сословия: для дворян, московской интеллигенции, купечества, среднего сословия и, наконец, для простонародья.

Описание московских бань можно найти в книге В. А. Гиляровского "Москва и москвичи". В ней есть такая важная мысль: "Москва без бань – не Москва", из которой делаем вывод, что Россия без бань – не Россия. В этой книге Гиляровский описывает известные бани, существовавшие в те времена в Москве.

Самыми большими и престижными считались две бани: Центральные и Сандуновские. Кстати, название пришло к ним много позже, а тогда бани, расположенные на этом месте, называли банями Ламакиной – их хозяйки и устроительницы. Обе бани стояли у реки Неглинной и были деревянными. В Центральных мылось и лечилось простонародье: мелкий торговый люд, грузчики, возчики, кузнецы. Публика в банях Авдотьи Ламакиной была "родовитее". Бани отличала интересная особенность: каждый мог сам для себя брать из Неглинки воду для мытья при помощи специального "журавля".

Во время большого пожара, случившегося в 1737 г., бани для простонародья, стоявшие возле Кузнецкого моста, на противоположном берегу Неглинки, полностью сгорели. Ба-

ни же Ламакиной уцелели, т. к. их расположение было выгоднее – между двумя прудами, на пустыре.

Прикинув выгодность банного дела, знаменитые в то время актеры Сандуновы, получившие богатое наследство, решили отстроить свои собственные бани на месте сгоревших. И в 1806 г. осуществили свой замысел. Актеры не пожалели денег при строительстве. Отделка помещений поражала роскошью, доселе невиданной в банных помещениях: ковры, огромные зеркала, мягкие диваны. Естественно, богатая обстановка привлекла к себе и соответствующих посетителей, и в скором времени Сандуновские бани превратились в некое подобие аристократического клуба.

Богатый и известный по тем временам московский фабрикант Хлудов решил также заняться выгодным банным делом. Так как средства Хлудова позволяли размахнуться на большое и капитальное строительство, он решил затмить славу Сандуновских бань: пригласил архитектора Эльбушица, разработавшего проект большого банного комплекса с несколькими отделениями, рассчитанными на посетителей с разными доходами. И в 1881 г. открылся первый корпус – для простонародья и второй – для дворянского сословия.

Бани стали активно посещаться, что позволило через два года открыть и самый богатый, "полтинный" корпус, в котором предусматривалось обслуживать людей высшего – дворянского и аристократического – общества. Именно тогда и состоялось официальное открытие Китайских бань, которые

сейчас именуются Центральными (первоначальное название было дано по наименованию Китайского проезда, где они располагались).

Помещение китайских бань представляло в ту пору произведение "банного искусства". Однако присутствовавший на банкете сын генерала Гонецкого, подняв бокал, неожиданно для всех заявил, что построит новые Сандуновские бани, которые будут гораздо роскошнее Китайских. Эта идея, показавшаяся собравшимся бредовой, получила свое воплощение. Так как Гонецкий был женат на известной московской миллионерше Фирсановой, которой, кроме десятка домов в Москве и прочих доходных предприятий, принадлежали в то время и Сандуновские бани, то ему без особого труда удалось воплотить свою мечту в реальность.

Подсчитав расходы на строительство новых дорогих и вместительных бань на месте Сандуновских, а также оценив будущую выгоду и положение в обществе, супруги решили осуществить задуманный проект. Для начала Гонецкий отправился в путешествие, чтобы посмотреть и сравнить преимущества прочих существующих бань. Был он и в Турции, и в Ирландии, и еще в десятке прочих стран, где старался почерпнуть нужные сведения.

Заниматься осуществлением проекта был призван приглашенный из Вены архитектор Фрейденберг, а заканчивал строительство русский архитектор В.И. Чагин. Так, в 1896 г. роскошные Сандуновские бани были заново открыты для

посетителей. Они имели все достоинства, которыми обладали Центральные бани, но отделка их была гораздо богаче.

Основная роль отводилась небольшим номерам, рассчитанным на несколько человек и имеющим собственную парилку и прочие необходимые отделения и атрибуты. Такие номера стоили дорого: от одного до четырех рублей за час банного удовольствия. Таким образом, баня быстро обрела своих постоянных богатых и знатных клиентов и спонсоров в одном лице, и долгое время дело Гонецкого процветало.

Как видим, строительство бань в России и других странах считалось весьма выгодным и престижным делом, которому придавалось особое значение.

Глава 2

ФЭН-ШУЙ по-русски

Есть такое изречение: "Если виски – то шотландский, если юмор – то английский, если пунктуальность – то немецкая, если баня – то русская". Действительно, одной из визитных карточек России как страны с многовековой историей и с удивительными традициями и обычаями является баня. Однако в последнее время она вызывает интерес и пользуется большей популярностью в основном у иностранцев, нежели у самих русских.

Дело в том, что в XXI в. все большее число россиян отдает предпочтение более легким и универсальным способам осуществить необходимую для тела водную процедуру: принимает душ и ванну. Эти способы и более приемлемы для тесной квартиры в стандартном высотном доме стандартного мегаполиса. Тем не менее русская баня – одно из лучших мест, где можно расслабиться, снять стресс и усталость, набраться сил и энергии. А посему, у бани остается еще достаточное количество поклонников, как в России, так и за рубежом.

Помочь людям в этом смысле может общественная баня, однако не всем она приносит желаемое удовольствие. В них труднее добиться настоящего ядерного, душистого пара, т. к.

чаще всего стены для удобства их дезинфекции выложены кафельной плиткой. Помимо этого, в общественных банях обычно собирается большое количество народа, и испарения от разгоряченных тел, как правило, влияют на влажность и температуру воздуха.

Температура в таких банях невысокая, а парной эффект остается сильным. Поэтому людям, особенно тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями дыхательной системы, в общественных банях гораздо труднее дышать. Кроме того, процесс купания – интимный, поэтому не всем хочется мыться в присутствии посторонних. Тому, кто не в силах расстаться с мечтой о собственной русской бане, придется построить ее самому, исходя из своих средств и территориальных возможностей.

Тот, кто не располагает свободной территорией, а попариться в баньке очень хочет, может устроить ее в обычной ванной комнате стандартной городской квартиры. Если приложить к осуществлению своей мечты много усилий и стараний, а также при привлечении к процессу строительства и оборудования баньки профессионалов, в результате прямо в ванной комнате окажется настоящая баня прекрасного качества.

В первую очередь стоит подумать об обшивке стен в ванной комнате, ибо, как было сказано выше, кафельная плитка для таких целей не годится. Можно сбить из березовых досок объемные щитки и при помощи них превратить сте-

ны и потолок ванной комнаты в баню. Устроить баню в городской квартире – не проблема, достаточно установить мини-электродпечь на одном уровне с потолком. В металлическую посуду кладут несколько круглых камней и ставят на электродпечь. Жар мини-электродпечи нагреет до нужной температуры камни, а для получения настоящего пара достаточно сбрызгивать раскаленные камни водой.

Чтобы придать воздуху городской бани тонкий аромат душистых целебных трав, достаточно подвесить у потолка небольшой букетик растений, которые больше всего вам нравятся. Помимо этого, можно залить в ванну специальный отвар или добавить в обычную воду немного бальзамов и настоев, приготовленных из лечебных растений.

Парясь в бане, устроенной в городской квартире, не стоит забывать о правилах пожарной безопасности. При помещении в ванной комнате мини-электродпечи надо постоянно следить за исправностью розетки и электродпроводки. Соприкосновение оголенного провода с водой может стать причиной замыкания или пожара. Для такого вида бани использование штепсельных розеток и выключателей нежелательно. Чтобы избежать опасности возгорания, грамотно оборудовать свою баню в условиях городской квартиры, целесообразно воспользоваться услугами специалистов противопожарной службы и профессионалов в этой области.

Настоящая русская баня, где можно вволю попариться, отдохнуть душой и телом, сейчас считается роскошью. По-

этому можно построить небольшую баньку на 2–3 человека на территории дачного участка. Если баня планируется незначительных размеров с минимальным количеством помещений, то она станет органичным продолжением дачного домика или коттеджа. В таком случае ее целесообразнее расположить рядом с кухней. Это проще с точки зрения обеспечения бани водой и теплом.

Комнаты и другие помещения в дачном домике рекомендуется располагать в другом крыле, чтобы жар и влажный воздух не проникали в них в большом объеме и не причиняли дискомфорт. Крылечко и предбанник лучше расположить так, чтобы можно было заходить с улицы. Кроме того, баня, находящаяся под крышей дачи, должна быть снабжена несколькими вентиляционными отверстиями.

Построить небольшую баньку можно из тех же материалов, что и сам дачный домик. Если основным строительным материалом является кирпич, то стены парной необходимо обшить деревом. Стены, источающие приятный аромат, станут визитной карточкой вашей бани. Предбанник, где принято оставлять одежду, можно обить деревом, а можно оставить из кирпича, все зависит от вкуса хозяина.

При строительстве и оборудовании подобной бани следует учитывать правила техники безопасности. Особенно это актуально, если и дачный домик и баня построены из дерева. Необходимо быть осторожными с печкой-каменкой. С незапамятных времен ее клали особым способом мастера-печни-

ки. Поэтому, чтобы соблюсти технологию и правила противопожарной безопасности, лучше обратиться к специалисту. В противном случае результаты могут оказаться как неожиданными, так и плачевными.

Современный вариант конструкции банной печи приобрел множество дополнительных деталей, за счет чего, казалось бы, усложнилось ее устройство.

Кроме того, для печи-каменки требуется отведение специального места. Если баня расположена под одной крышей с дачей, то лучше всего оборудовать ее газовой или электрической печью, что значительно облегчит и сократит процесс подготовки бани к посещению. Именно поэтому лучше всего строить баню рядом с кухней, где располагается плита.

Если дачный участок постоянно обеспечивается водой, то можно сделать еще одну маленькую пристройку – душевую кабинку, где можно ополоснуться как после тяжелого трудового дня, так и после посещения бани. Если с финансовой точки зрения это накладно, достаточно отвести небольшой "пятачок" земли рядом с баней. Заготовив несколько ведер с прохладной водой перед купанием, для достижения определенного эффекта будет достаточно просто провести процедуру обливания.

Если баню планируется выстроить отдельным сооружением, то она может включать в себя несколько помещений: прихожую, предбанник, а далее непосредственно саму баню, состоящую из нескольких комнат. В прихожей снимают улич-

ную обувь, оставляют верхнюю одежду. В связи с этим не лишним было бы оборудовать прихожую несколькими крючками или маленьким шкафчиком для одежды.

В следующей комнате – предбаннике человек оставляет нательное белье. Здесь, т. к. помещение достаточно чистое, можно хранить некоторые банные принадлежности. Следующее помещение – центральный зал бани. Главное преимущество такой комнаты – средняя температура и незначительный пар. Посредине можно поставить несколько скамеек и лежанок. В углу рекомендуется отвести место для принятия водной процедуры с целью смыть уличную грязь, пыль и пот. Массаж тоже лучше делать в этой комнате, т. к. температура здесь как нельзя лучше подходит для этой процедуры. Из этого помещения можно перейти непосредственно в парильню.

Парильня обогревается горячим воздухом, который поступает по трубам и регулируется вентилем. Многие заменили банную печь электрической или газовой. Действительно, они проще в использовании и чаще рекомендуются для таких целей с точки зрения техники безопасности. Но все же следует перед использованием такой печи внимательно осмотреть проводку, дабы не устроить пожар в бане.

Что касается всех помещений в бане, то их вполне возможно сделать самим. А вот печь-каменку под силу правильно сделать только специалистам. Прогресс не стоит на месте, а потому устройство банной печи значительно усложнилось.

Казалось бы "лишние" при строительстве детали значительно облегчают процесс управления паром и топления самой печи.

Топка обязательно снабжается поддувалом, которое позволяет без лишних трудностей и опасности для здоровья убрать пепел. Кроме того, изменились и его размеры. Став более длинным, оно обеспечивает тягу, без которой огонь был бы значительно слабее. Рядом находятся камеры с камнями, предназначенные для получения так называемого жара. Они защищены слоем песка, который предохраняет камни от быстрого остывания, а также уменьшает потерю тепла. В парильне необходим дымоход, конструкция которого напоминает комнатный. Выемка над самой печью широкая и заполнена камнями. От количества камней зависит температура и влажность в бане. Чем их больше, тем жарче парит баня.

Кроме перечисленных помещений не лишним было бы выстроить и еще одно, предназначенное для отдыха и приятного времяпрепровождения после бани. В комнате отдыха можно поставить стулья и небольшой стол или несколько лежанок. Дальнейшее устройство этой комнаты зависит от вкуса хозяина. Здесь можно установить холодильную камеру, телевизор, диван и все то, без чего нельзя представить свой отдых после бани.

Если есть такая возможность, то рядом с баней можно расположить бассейн. Главное, чтобы бассейн находился в

непосредственной близости от бани, ведь одной из самых известных русских традиций является купание в холодной воде после бани. Такую процедуру можно проводить несколько раз.

При постройке бассейна необходимо предусмотреть набор и слив воды. С этим не должно возникнуть проблем, если дача постоянно снабжается водой. В том случае, если возникают проблемы с тем, чтобы вырыть котлован необходимой глубины и обложить его плиткой, можно использовать и другие варианты, например, надувной бассейн. Размеры его могут быть не слишком большими, но достаточными для того, чтобы окунуться или немного поплавать. Кроме того, он должен быть довольно глубоким, а вода – доставать человеку до груди.

Другой, более дорогостоящий вариант построения бани подразумевает наличие небольшого бассейна в помещении самой бани. Построить его не так просто, для этого надо неплохо разбираться в строительстве. Для решения этой проблемы лучше обратиться к помощи специалистов. При его постройке делают дренаж в выкопанной яме, а затем ее герметизируют, чтобы вода не выходила из бассейна. Для этого используют особые строительные материалы и приспособления. Помимо этого, бассейн необходимо обложить изнутри плиткой и обеспечить специальной лестницей для спуска.

Когда нет возможности построить бассейн, не надо отча-

иваться. Постройте при бане душ. Для этих целей рядом с парной или в центральном зале нужно установить душевую кабинку с подачей горячей и холодной воды. Удачным дополнением к душу будет приобретение смесителя, при помощи которого можно принимать душ с водой нужной температуры. Кроме душевой кабины, в отдельной бане не мешало бы сделать туалет, т. к. у некоторых людей время нахождения в бане продолжительно.

Две главные проблемы, возникающие в процессе постройки бани, – слив и подача чистой воды. Эти два момента необходимо тщательно продумать. Что касается бани как отдельного самостоятельного строения, то ее удобнее всего расположить не слишком далеко и не слишком близко от коттеджа. Если баня будет находиться рядом с домом, то возрастет угроза возгорания.

Самое оптимальное место для бани – противоположный конец дачного участка, где она всегда будет в поле зрения хозяев. Соседство с постройками хозяйственного назначения тоже окажется полезным, особенно в том случае, если баня топится дровами. Помимо этого, в непосредственной близости от бани должен находиться постоянный запас воды, а еще лучше – огнетушитель.

Оптимальным вариантом расположения настоящей русской бани считается непосредственная близость с естественным водоемом. В отличие от искусственного возможности применения естественного водоема более широки и разно-

образны. С незапамятных времен наши предки строили бани на берегу рек и озер. Во-первых, всегда под рукой источник свежей чистой воды. Во-вторых, многие поклонники бани считают, что после нахождения в парильне обязательно надо окунуться в холодную воду или растереться снегом.

Глава 3

Устройство бани

Основные компоненты бани (парилка, предбанник)

Исконно русская баня со стороны смотрелась невзрачно. Деревянная избушка стояла наполовину вросшей в землю. Это мешало ветрам продувать баню, тем самым быстро ее охлаждать. Кроме этого, такое "приземленное" расположение бани было очень удобно для правильного размещения печи и дымохода, который тянулся от печи к стене. А на печи находился слой камней.

Кадка с водой рядом с печью позволяла по необходимости добавлять пар. Такая конструкция печи обеспечивала хорошую "тягу" при горении, а также вентиляцию для банного помещения.

Очень часто по этой причине парилки в белой бани были без окон. Воздух в такой бане всегда насыщен кислородом. Он не менее жаркий, чем в бане, которая топится по-черному, но не такой жгучий и терпкий. В подобной бане в воздухе практически не чувствуются продукты горения, а главенствуют только ароматы дерева, веника и лечебных отваров.

Баня делилась на две части. Предбанник устраивался, по традиции, просто, но с учетом потребностей. Непосредственно баня, или парилка, занимала большую часть. Основ-

ной ее достопримечательностью была печь с дымоходом.

Парная в бане, как и в сауне, не должна быть очень низкой, желательна высота немногим больше двух метров. В парной делаются полки – несколько штук в зависимости от того, на скольких парящихся рассчитана баня. Каждый полк, как обычно, расположен на своем определенном уровне – начиная от нижнего и до верхнего (как правило, всего три).

Вообще, при строительстве парной надо избегать применения сильно нагреваемых материалов, например, металла, камня, за исключением кирпичной или бетонной стены (там, где печь и труба дымохода) и каменки. Иначе в жару парной эти материалы нагреются и могут обжечь.

О целебных свойствах парной бани свидетельствуют русские пословицы и поговорки: "Баня парит, баня правит", "Вылечился Ваня – помогла ему баня", "В который день паришься, тот день не старишься", "Где тепло, там и здоровье", "Баня парит – здоровье дарит", "Баня – мать вторая: все кости расправит, все дело поправит" и т. д.

Высота потолка в парильном и моечном отделении должна быть не более 2,3 м для быстрого нагрева помещения при минимальных потерях тепла.

Особое внимание нужно уделить устройству полов и водосливу. Чистый пол деревянной бани красят или покрывают линолеумом, кирпичный – керамической плиткой. При устройстве полов в моечном и парильном отделениях в первую очередь надо обеспечить нормальный сток использо-

ванной воды и ее слив в канализацию (местной системы или с использованием отстойника и поглощающей ямы). Сток устраивают в виде наклонной поверхности, выполненной из водоотталкивающего материала (бетон, глина и др.) с уклоном в сторону приямка (небольшая емкость), оборудованного водяным затвором и соединенного водосливной трубой с поглощающей ямой.

Приямок можно сделать из любого подходящего материала, но так, чтобы он был герметичным. На уровне 10–12 см от дна заводится выводной конец водосливной трубы, а наклонно к нему устанавливают пластину, герметично закрепленную со всех сторон, кроме нижней кромки, которая должна отстоять от дна на 50–60 мм. Это устройство образует водяной затвор, препятствующий проникновению неприятных запахов из канализации. Деревянное покрытие пола выполняют по лагам, установленным на опорных столбах с применением гидроизоляции.

Доски пола крепят с зазором 5–6 мм, чтобы обеспечить нормальный водослив при сильном набухании.

Полы из сплошного покрытия выполняют по тому же принципу, что и водосливное основание, но приямок при этом должен находиться в самом помещении, поэтому его покрывают водосточной решеткой.

Для отопления и прогрева воды в парной используют печи самой разной конструкции, в основном печи-каменки. Принцип их работы основан на использовании в качестве на-

копителей тепла гранитных камней, которые нагреваются за счет выходящих горячих газов из топливника печи.

Как известно, каменка является сердцем русской бани. Именно она отличает русскую, а также финскую бани от бань других народов. У русской бани пар все время возобновляется, т. к. вода, выплеснутая на каменку, мгновенно поднимается паром вверх, на верхние полки. В парной в этот момент резко поднимается температура. Потом она потихоньку снижается, и так – до следующего плескания на каменку.

Часто можно услышать от людей, мало знакомых с банным делом или не знакомых вовсе: "А что такое каменка? Каково ее устройство?". При всей важности ее в бане, а тем более в парном помещении, проще ничего и придумать нельзя. Говоря просто, каменка – это камни, подогреваемые огнем.

Но, как всегда, за кажущейся простотой скрываются те маленькие сложности и хитрости, которые и составляют суть любого серьезного дела.

Для начала – огонь. Огонь для протопления парной должен быть ровным, жарким.

Теперь камни. Тут не всякий подойдет камень. Например, кирпичи в каменку не подходят никак. Камень в каменке должен быть достаточно большим, увесистым, округлым – булыжник.

Булыжник имеет плотную структуру, он не боится резких перепадов температур, которые и будут сопровождать

его в бане. Не зря из этого прочного материала в древности строили мостовые, иногда привозя его издалека для таких нужд и продавая втридорога. Эти мостовые (конечно, там, где они еще сохранились) выглядят лучше, чем современные асфальтовые дороги.

Итак: сочетание огня и раскаленных камней – каким оно должно быть? Сразу скажем, что вариантов может быть множество. Например, самая примитивная каменка – это действительно камни, положенные в горящий очаг. Пока горит огонь и догорают угли, камни постепенно раскаляются. В бане с таким примитивным устройством не рекомендуется поддерживать огонь во время парения, лучше воспользоваться тем временем, когда уже тлеют угли и лежат готовые к употреблению раскаленные камни. Почему лучше поступить так? Потому что при неосторожном плескании на каменку можно загасить огонь и потом трудно будет разжечь уже сырые дрова.

Еще вариант, немного отошедший от примитивного: камни от огня отделяются – или они лежат на железном листе, или находятся в небольшом железном ящике. Этот способ уже имеет свои преимущества: во-первых, вы не рискуете погасить огонь, когда будете поддавать воды на каменку; во-вторых, вы можете поддерживать постоянный огонь непосредственно во время парения.

Ящик с камнями может быть не открытым, а закрытым, и той формы, которая удобна хозяину: например, круглым, но

обязательно с отверстием для подаваемой воды и несколькими отверстиями для выхода получаемого в результате пара.

Итак, каменка служит для подавания пара. Так как пар все время обновляется, то в русской парной нет тех недостатков, которые наблюдаются в турецких банях, когда воздух практически не сменяется. А здесь: плеснули на каменку, вырвался пар, моментально прошел наверх и постепенно рассеялся. И так до следующего плескания. Чем хорош этот способ, по сравнению со всеми остальными? Тем, что частотой и количеством плесканий на каменку создается желаемая температура в парной в отличие от парных у других народов.

Но вы скажете: "Чего проще – плеснуть воды на камни и все готово!" Ан нет! Огромное значение имеет количество воды, попадающей на каменку. Не надо брать полный ковш и, как говорится, "от всей души" лить его на каменку. В таком случае можно просто загасить каменку или выдать такой столб пара, что все, лежащие на полках, моментально сварятся. Нужно зачерпнуть совсем небольшое количество воды в ковш и быстро, чуть наискосок, плеснуть ее на камни. Тут надо постараться и себя не обжечь. Ну вот, куда и как плескать мы с вами разобрались, а какую воду плескать? Вы, конечно, уже поняли, что не холодную воду, а кипяток.

Следует располагать печь-каменку так, чтобы она одновременно отапливала все помещения бани – парильню, мо-

ечную и предбанник.

Достаточно простую в изготовлении и практичную каменку можно сделать из двух металлических бочек: одну используют как топливник, оборудовав ее топочной дверкой размером 270–260 мм, поддувалом с зольником и колосниками, другую – в качестве каменки.

Для увеличения долговечности колосник делают чугуном или железным, например, из арматуры диаметром 14–16 мм. Сверху топливника устанавливают бак для воды с таким расчетом, чтобы между колосниками и дном было расстояние не менее 25 см для закладки достаточного количества дров; бак оборудуют краном. Каменку устанавливают на ножки (стойки) и соединяют с топливником дымоходным патрубком диаметром 22 см. Она должна иметь дверку размером 220–160 мм для подачи воды на пар и дымоходный патрубок диаметром 150 мм.

Предбанник представляет собой раздевалку, где человек мог бы раздеться, повесить свои вещи в специально отведенный шкафчик. Кроме того, в раздевалке можно взять сланцы и другие принадлежности, необходимые, например, в парилке, массажном отделении.

Особое место в парной занимает полоч – специальная лежанка или топчан. Каждый полоч в парной или парилке расположен в виде ступеньки. На каждой ступеньке определенная температура.

А как же обстоит дело в парной с водой? Нужна ли она

там? Такой вопрос в основном задают те, кто еще не познал всех особенностей банной процедуры. Чтобы не выглядеть нелепо в кругу "профессионалов-парильщиков", вам придется выслушать несколько рекомендаций по этому поводу.

В парной, как известно, не моются, поэтому вода для разного рода умываний вам не понадобится. Но она нужна для пара. Ведь каменка начнет парить только после того, как на нее попадет вода. Поэтому запас воды в бане для этого случая должен быть постоянный.

По банной традиции, возле каменки должен стоять чан с водой. Ковш на длинной ручке и с несколькими дырочками на дне – специальное приспособление для плескания воды на каменку. С помощью этого ковша вода равномерно разливается по всей поверхности.

Если в бане об этом до вашего прихода никто не позаботился, то такая честь выпадает вам. Для того чтобы пар был горячий и терпкий, вам нужно использовать горячую воду. Наберите некоторое количество воды в шайку и поставьте ее недалеко от каменки. Таким образом, вода окажется в нужный момент под рукой. И она не остынет, а останется горячей.

Холодная вода не создает хорошего пара. Во-первых, она сильнее охлаждает камни. Поэтому понижается температура во всей парной. Для того чтобы набрать нужную температуру, потребуется время.

Жар в парном отделении может быть сухим, тогда воз-

никнет эффект сауны. В чем он заключается? Дело в том, что, когда воздух в парном отделении сухой, человек, находящийся там, может совершенно спокойно выдерживать воздействие весьма высокой температуры – вплоть до 130–150 °С. Сухой жар гораздо легче переносится организмом, и некоторые знатоки считают, что он гораздо полезнее, нежели пар. Но надо заметить, что при сухом жаре воздух в парилке все-таки не совсем сухой, просто процент влажности колеблется примерно от 14 до 20 %.

Прежде чем получить удовольствие, вам придется все-таки постараться подготовить парилку, чтобы ни одна мелочь не могла омрачить этого удовольствия. Для того чтобы хорошо и удачно попариться, нужно содержать парилку в образцовом порядке. В первую очередь следует поддерживать в ней безупречную чистоту. Ведь для поддержания собственного здоровья, да и просто для удовольствия, куда приятнее вдыхать аромат трав и нагретого дерева, чем весьма сомнительные запахи плесени или прелого, застоявшегося воздуха.

Нужно регулярно мыть полки и пол в парном отделении и проветривать само помещение. После того как вы попарились, не забудьте убрать за собой: сначала окатите стены парилки горячей водой из шайки, затем скребком потрите полки и тоже окатите их горячей водой. После этого вымойте пол.

После того как парилка будет вымыта, не стоит ждать, чтобы она высохла естественным путем. Лучше вытрите ее на-

сухо и откройте в бане все окна и двери, чтобы она как следует проветрилась. И еще один совет: никогда не оставляйте двери в парилку плотно закрытыми, даже если вы регулярно моете и проветриваете свою баню.

Итак, прежде чем отправиться в парилку, необходимо позаботиться о месте, где вы могли бы оставить мыло и мочалку, отдыхать после парной, мыться, массироваться. Скамейку постарайтесь поставить там, где тепло, много воздуха и нет сквозняков.

Скамью обливают горячей водой, до тех пор пока она не будет горячей. Затем в один таз наливают кипяток и опускают в него веники, другим тазом накрывают их, через 10–15 мин веники запарятся.

Если в парной вы сидите (возможно, в бане много народу), то тогда ноги должны иметь устойчивую позицию, т. е. ни в коем случае не нужно сидеть на корточках и свешивать ноги так, чтобы они болтались.

После нескольких заходов в парилку вы выходите в предбанник, вытираетесь или же просто высыхаете, сидя на скамье и отдыхая. Раньше в предбанниках делали буфеты, комнаты отдыха, где человек после принятия всех процедур мог лечь отдохнуть, чтобы проснуться после хорошего сна абсолютно обновленным. В предбаннике не должно быть сквозняков и слишком прохладно.

Вся банная процедура не должна занимать более 2–3 ч, а в парной можно находиться не более 35–40 мин независи-

мо от количества заходов. Необходимо твердо помнить, что продолжительность банной процедуры и особенно нахождение в парилке определяется не по часам, как это часто делают, а самочувствием: каждый человек должен чувствовать, когда ему следует прекратить париться.

Полок

После того как посетители бани минуют предбанник, они попадают в святая святых бани – в парилку. Теперь модно вволю наслаждаться жаром и паром. А чтобы процедура была приятнее во всех отношениях, необходимо устроиться поудобнее, т. е. – занять свое место на полке (между прочим, ударение в этом слове приходится на последний слог).

Полок – вторая после печки-каменки составляющая парилки, которая занимает добрую часть всего помещения. Впрочем, сетовать на это обстоятельство не приходится, поскольку в парную заходят не для того, чтобы резвиться, а для того, чтобы почувствовать, как тепло пробирает до самых костей и по телу растекается приятная истома. Тот, кто хотя бы однажды побывал в бане, отлично понимает, что переносить высокую температуру и влажность стоя практически невозможно. Непременно хочется присесть, а то и прилечь. Самое удивительное, что в бане такое поведение не возбраняется, а даже приветствуется.

Внешне полк напоминает лесенку, состоящую из нескольких широких и не слишком высоких ступенек. Сту-

пенек этих не бывает больше четырех-пяти. Дело в том, что низкий потолок бани просто не дает возможности строить полки выше. Кстати, этого и не требуется. Даже такое количество полков дает возможность любителям бани оказаться там, где погорячее, либо там, где прохладнее. То есть, конечно, относительно прохладнее, ведь в баню ходят не для того, чтобы прохладиться. В добросовестно натопленной бане всегда горячо, очень горячо и даже слишком жарко – и по-другому не бывает.

Внизу полка температура ниже, чем наверху, под потолком, где она достигает 100 °С. Расположившись на той или иной "ступени" полка, можно выбрать оптимальный и желанный температурный режим. К тому же никто не запрещает перемещаться с одного уровня на другой. Так что можно перебраться пониже, если жар кажется слишком сильным, или повыше, если хочется, что называется, "добавить жару" и если, конечно, это место не занял ваш сосед.

Если следовать советам врачей да и просто своему благоразумию, то несложно догадаться, что в самом начале следует провести несколько минут в парной на нижнем ярусе полка. И только после этого можно отваживаться на перемещение вверх. Происходить оно должно также постепенно. Противоречить этому неписанному, но широко известному правилу, не стоит даже тем, кто уверен в себе и привык к сильному жару. Даже закаленная сердечно-сосудистая и дыхательная системы не могут за секунды адаптироваться к сильно-

му жару и влажности. Ведь даже те, кто бывает в бане не реже одного раза в неделю, все равно большую часть времени проводят в условиях, заметно отличных от тех, которые существуют в парной.

Даже добравшись до самого верхнего яруса полка, не стоит думать, что теперь можно абсолютно расслабиться и забыть про время. Все обстоит как раз наоборот. Чем выше удалось забраться на полку, тем меньше должно быть время пребывания на этом ярусе. Ну а тем, кто бывает в бане нечасто или вообще впервые отважился зайти в парную, настоятельно не рекомендуется покорять полку с таким рвением, как альпинисты покоряют Эверест.

Во-первых, для здоровья это несколько не полезно и даже вредно. А во-вторых, продержаться на этой "позиции" дольше минуты все равно не удастся. Человеку, который решился на такой эксперимент, трудно будет удержаться от желания немедленно слезть с полка и покинуть парную.

Кстати, полней вылетать из парной, если вы пришли в баню не для того, чтобы продемонстрировать молодецкую удалость, а для того, чтобы произошло очищение и общее оздоровление организма, тоже не стоит. Имейте в виду, что сначала вам предстоит проделать обратный путь с полка, постепенно перемещаясь на ярус вниз и задерживаясь на нем некоторое время. Такая процедура помогает почувствовать себя лучше, к тому же организм не подвергается резкому снижению температуры.

Только полок может предоставить посетителям парной такую услугу, как возможность вытянуться всем телом и почувствовать, как по нему гуляет березовый или дубовый веник. Как выяснилось, за столетия существования бани на Руси, полк не восприимчив к стонам и крикам посетителей парной, которых, не жалея пота и сил, лупят товарищи. Он не прогибается под тяжестью увесистых русских богатырей и позволяет крепко вцепиться в него тому, кого нещадно хлещут по спине и прочим местам. Однако полк предпочитает, чтобы во время описанной процедуры на него плюхались "брюхом".

Уметь правильно "развалиться" на полке – дело не шуточное. Новичку может показаться, что он узковат и жестковат. Для того чтобы более стойко переносить старания товарищей, вооруженных запаренными вениками, советуют сложить обе руки под подбородком и опустить голову на ладони, можно повернуть ее и на бок. Тогда вы и впрямь подставите бока под веники, и вам проще будет преодолеть порыв отмахнуться от того, кто только что с азартом "прошелся" по вашему боку.

Если вы паритесь в своей собственной бане, да к тому же в компании друзей, то никаких простыней вам не потребуется. А вот если вы пришли в баню общественную, то будьте любезны завернуться в светлый кусок ткани. Он выполнит как минимум три необходимых функции. Во-первых, он понадобится вам для того, чтобы соблюсти приличия. Во-вторых,

хлопчатобумажная или льняная простыня сослужит добрую службу во время вашего "приземления" на полок – не нужно будет немедленно с него вскакивать со словами "Ой, горячо!". Ну а в-третьих, тонкая прослойка между вашим телом и инвентарем парной необходима и по соображениям гигиены. Вам ведь доподлинно не известно, кто сидел или лежал на этом самом месте до вас.

Как и все предметы в парной, за исключением печи и камней, полок сделан из дерева. А точнее – из деревянных брусков. Их стараются выбирать так, чтобы в сечении они имели квадратную форму, и при строительстве бани как можно более плотно подгоняют друг к другу. Для строительства полка стараются использовать древесину твердых пород. Превосходно для этой цели подходит береза. Березовый полок гораздо долговечнее, а это немаловажно. Ведь всему, что находится в парной приходится выдерживать воздействие высоких температур и водяного пара, а потому полки, изготовленные из пористой древесины, будут впитывать влагу слишком в большом объеме, так что не исключено появление запаха плесени. А мягкая древесина может очень скоро рассохнуться.

Любая обработка полка лаками, пропитками и прочими средствами, которые традиционно используются для обработки дерева, здесь не годится. Иначе эти вещества будут постоянно присутствовать в воздухе и паре и вместе с ними проникать в легкие любителей попариться. Единственная

процедура, которой должен быть подвергнут полок – тщательное ошкуривание, или попросту полировка. На отполированных и гладких брусках приятно расположиться, они служат гораздо дольше. А кроме того, все посетители парной автоматически избавляются от опасности занозить какой-нибудь участок тела. А ведь разогретая кожа становится весьма нежной и уязвимой.

Полок, как и остальное убранство бани, нуждается в периодическом и весьма тщательном уходе. Прежде всего он заключается в чистке. А как можно почистить деревянный полок? Уж точно не с помощью современных моющих или чистящих средств. Они, хотя и дают обильную пену и содержат вещества, которые помогают справиться с бактериями и вирусами, не могут заменить традиционного способа.

А состоит он в том, что деревянный полок скребут ножами. Именно так наши предки ухаживали за полами, лавками и деревянной утварью. Между прочим, этот способ записан в древнем документе славянской Руси – в "Домострое". Как утверждают специалисты, он не изжил себя и по сей день. Мало того, придумать что-либо более разумное никто просто не смог.

Так называемое "скрябание" полка дает много преимуществ. Это позволяет не использовать никакой химии, т. е. атмосфера в парной все равно остается "натуральной". Удаляется верхний тонкий слой древесины, а вместе в нем и все то, что остается после посетителей – секрет потовых и жи-

ровых желез, клетки эпидермиса. А сама древесина, которая постепенно темнеет в процессе эксплуатации, выглядит гораздо светлее.

После чистки полок обязательно обдают кипятком. То же самое делают, когда баня протоплена и в предбаннике толпятся желающие попариться. И только после того как на полки будут выплеснуты пара шаек горячей воды, посетители бани устраиваются на нем поудобнее и плещут воду на каменку, поддавая пару и жару.

Особенности бани по-черному

Издrevле, еще до появления белых бань, русский народ столетиями топил баньки по-черному. Настоящих знатоков такой бани сейчас осталось мало, но сия идея все еще жива.

Довольно широко распространено заблуждение, что париться по-черному – значит, задыхаться от копоты и гари в маленькой комнате у открытой печи. Из тех, кто так считает, нет ни одного человека, на собственном опыте не испытавшего, что такое черная баня.

Бояться того, что париться по-черному скоро перестанут вообще, не следует. По всей России много мест, где предпочтение отдается этой исконно русской традиции. Бани в деревушках Среднего Урала, Западной Сибири и других местах построены в соответствии с заветами предков, знавших толк в настоящей бане. Там говорят: "Черная баня добела отмоет".

Отличие черной бани от белой – в способе отопления помещения. Ведь сам домик (как под белую, так и под черную баню) выстраивался одинаково и был очень небольшим. В нем всего только две комнаты с довольно низким потолком. Высота потолка соответствовала росту взрослого мужчины. Небольшие размеры бани позволяли как следует ее протопить. Главное отличие бани, которая топится по-черному, от всех остальных – это отсутствие дымохода.

Дверь в баню делалась очень крепкой, без щелей. Для того чтобы она плотно закрывалась и не было сквозняка, перед дверью делали деревянный приступок. Первая комната этого дома-бани называется предбанником. Его оборудовали с максимумом удобств. В предбаннике – скамейка и вешалка для одежды.

Предбанник по размерам значительно меньше самой бани, от которой его отделяла тонкая деревянная перегородка. Такую перегородку предпочитали делать из липы или сосны. В перегородке была дверь, которая плотно закрывалась, препятствуя тем самым проникновению дыма и пара в предбанник.

В одном из углов бани находилась печь, на которой лежали большие круглые камни-валуны. Рядом с печью стояла кадка с большим запасом воды. В бане имелось одно маленькое окошечко, и оно располагалось над печкой. Таким образом, баньку можно было проветривать по необходимости.

Печь в черной бане была без трубы, так что дым и копоть

поступали непосредственно в парилку. Естественно, стены и потолок парной становились закопченными, и копоть эта совершенно не поддавалась удалению. Вот за этот черный цвет стен и потолка баню стали называть черной.

Сажа, которая осаждалась на стенах и потолке, поглощала все дурные запахи, а древесный дым содержал фенол, уксусную кислоту и формальдегид, которые и придавали воздуху приятную свежесть.

После того как баня натопится, все окна и двери открываются, для того чтобы дым вышел наружу и воздух в парилке стал свежее. Конечно, никто не начинал париться до тех пор пока весь дым не выветрится, иначе в такой бане запросто можно было угореть.

Проветрив баньку, ее надо подготовить к тому, чтобы можно было в ней париться. Для этого баню "опаривают": специальным скребком проводят по стенам, смывают лишнюю копоть, окатив стены горячей водой из шайки, и только после этих манипуляций "поддают пару", плеснув воды на каменку.

Именно этот способ париться и получил название "черного". Он является наиболее древним и берет свое начало, образно говоря, в русской печи.

Ведь еще задолго до того, как появились бани, русичи парились в печках. Как это происходило? Довольно незамысловато, но тем не менее очень интересно. Использовалось замечательное свойство русской печки – сохранять жар еще

долго после того, как была приготовлена пища или выпечены хлебы.

Убрав из жерла печи копоть и золу, старались вымыть стены, на поддон ставили кадочку с водой и клали веник. Дальше требовалась помощь: тот, кто парится первым, садился на лопату или даже на обычную доску, а помощник осторожно вдвигал его в жерло. Заслонка печи плотно закрывалась, и человек начинал париться. Брызгая водой на стенки печи, получали совершенно чудесный душистый пар с запахом только что испеченного хлеба.

Когда парильщик хотел выбраться из печи, он стучал по заслонке, и его вынимали из печи таким же способом, каким помещали туда. Вообще, этот процесс очень напоминал печение хлеба: словно каравай, "ставили" человека в печь, а когда он "подрумянивался" от жара, быстро вынимали.

Напарившись, человек обливался холодной водой, а если поблизости была речка, то бежал и окунался в нее. Вероятнее всего купание с горячей водой были не очень распространенным, гораздо чаще просто парились, чередуя это с холодными обливаниями.

Если мы проследим всю историю развития русской бани, то схематично ее можно обозначить так: сначала – русская печка, в которой могли париться после приготовления пищи и печения хлебов. Затем тесное печное устье "расширилось" до размеров землянки, которая отапливалась по-черному. Каменки как таковой еще не появилось, вместо нее в

центре землянки громоздилась груда камней, на которую и плескали воду. Дым выходил не только через входное отверстие землянки, но и через щели в крыше. Потом тесная и низенькая землянка "подросла", став небольшим домиком, наполовину вкопанным в землю. Такие черные бани отапливались печками – и в них уже были отдельная каменка и несколько полков.

И только уже после этого русичи стали оснащать свои черные бани печными трубами, чтобы дым не скапливался в парилке, а выходил наружу. Так появились бани белые – сначала деревянные, а потом и каменные.

Но с появлением белой бани черная "не сдала своих позиций" – обе стали существовать одновременно. И по сей день во многих деревнях можно встретить бани, которые топятя как по-белому, так и по-черному.

Русские всегда были весьма демократичны и поэтому старались учитывать интересы всех жителей деревни, села или города, строя бани двух типов. Ведь до сих пор есть люди, которым баня, топленая по-черному, нравится гораздо больше. Они утверждают, что пар в черной бане более душистый и полезный, чем в белой, потому что только в бане, топленной старинным способом, сохраняется особое, какое-то древнее ощущение домашнего уюта и тепла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.