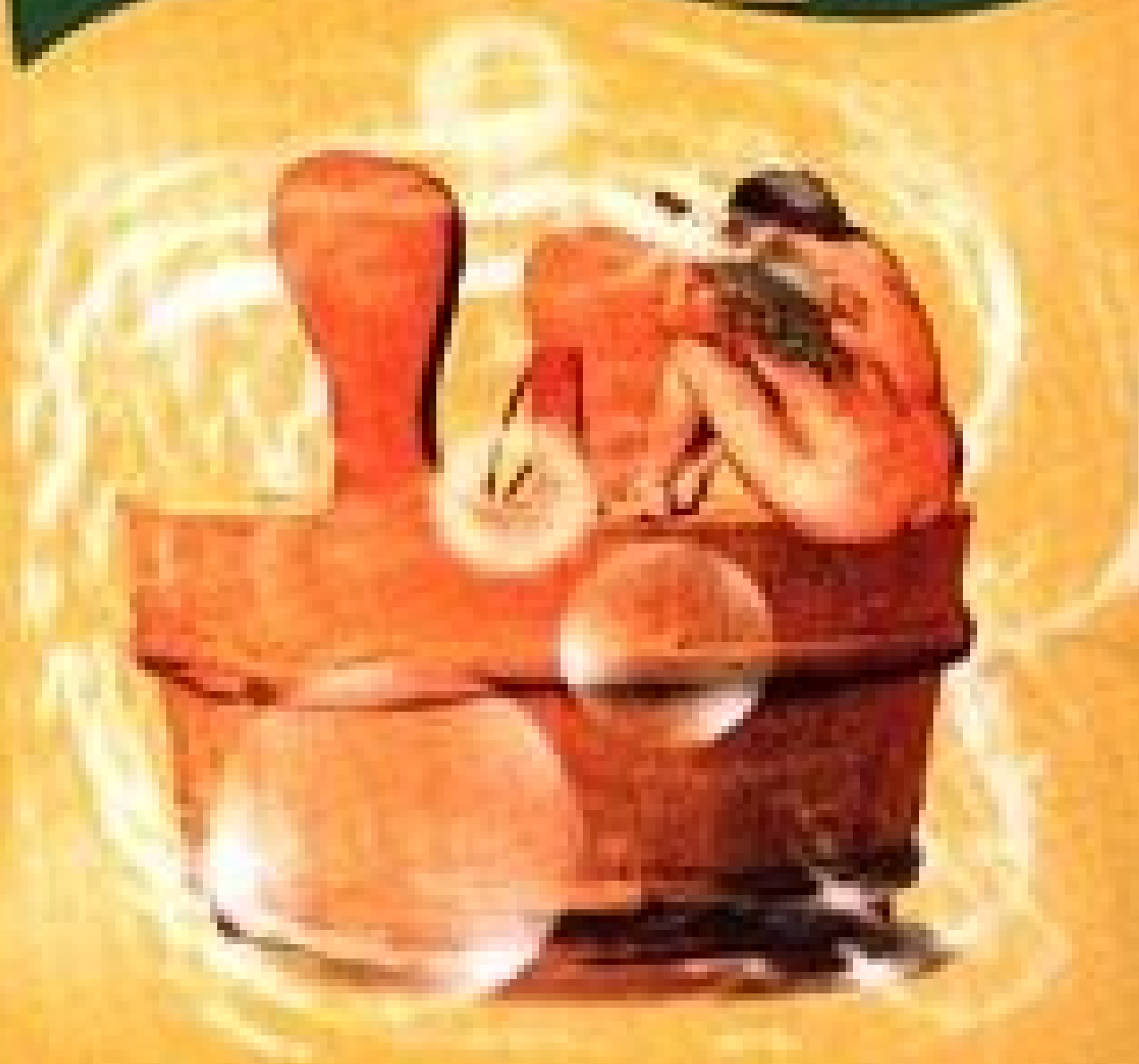


РУССКАЯ

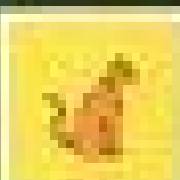
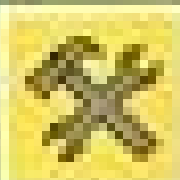
БАНЯ



ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ



РУССКАЯ
БАНЯ



Annotation

Книга является уникальным сборником сведений о русской бане. Кроме того, что в книге содержится информация, касающаяся истории русской бани, в ней можно прочитать о том, как нужно париться, какие веники пригодны для походов в баню и как их нужно хранить, чтобы они не теряли свои целебные свойства как можно дольше.

Открыв книгу «Русская баня», Вы гарантированно получаете возможность не только научиться банному искусству, но и почерпнуть массу ценных сведений.

Важно отметить, что в данном издании содержатся сведения о том, кому наиболее полезны посещения бани и, наоборот, кому стоит воздержаться от этих занятий.

-
- [Иван Дубровин](#)
 - [Вступление](#)
 - [Глава I](#)
 -
 - [Черная баня](#)
 - [Глава II](#)
 - [Собственная баня](#)
 - [Как же мне березу заломати? \(банный веник\)](#)
 - [Сорта веников](#)
 - [Как правильно запаривать веник?](#)
 - [Умывальников начальник и мочалок командир](#)
 - [Без порток, но в шляпе](#)
 - [Махровый эгоизм \(полотенце\)](#)
 - [Глава III](#)
 -
 - [«Абдулла, поджигай!», или чем топить баню?](#)
 - [Не держите камень за пазухой!](#)
 - [«Хорошо сидим!» \(полок\)](#)
 - [Чиста, как слеза! \(вода: нужна ли она в парилке?\)](#)
 - [Надо ли «поддавать» в парилке? \(жар: сухой или влажный?\)](#)
 - [«Лед и пламень» \(температурные контрасты в бане: бассейн, холодный душ, снег, прорубь, моржевание и т.д.\)](#)
 - [Глава IV](#)

- - [Кому в баню вход воспрещен?](#)
 - [Кому суждено быть задавленным, тот в бане не утонет.](#)
 - [Беременность и парилка](#)
 - [Глава V](#)
 - [Баня или «мужской клуб»?](#)
 - [«Если мужчина идет в баню – это на весь день»](#)
 - [Глава VI](#)
 - [Когда чисты и тело, и душа](#)
 - [Субботнее застолье](#)
 - [Что пить после бани: чай, квас или что покрепче...](#)
 - [Глава VII](#)
-

Иван Дубровин

Русская баня

Вступление

Кто придумал баню?

Все мы уважаем и по мере сил поддерживаем замечательный русский обычай – париться в бане. Причем банными процедурами мы стараемся не только поддержать чистоту своего тела, но и укрепить его физическое здоровье. Кто-то стремится в бане вылечить свои хвори и недомогания, кто-то (преимущественно женщины) жаждет похудеть и выглядеть моложе, кто-то посещает баньку для того, чтобы, как говорится, «смыть усталость» после тяжелой рабочей недели и попутно снять стресс...

Отправляясь в баню, человек настраивает себя на определенный лад – спокойный, размеренный и доброжелательный. И это правильно: баня не допускает к себе людей обозленных и угрюмых. Задумайтесь: кто-нибудь видел в бане человека нервного, печального или сердитого? То-то и оно: ведь даже если и войдет в баню человек, недоброжелательно настроенный к окружающим, все равно после первой же парилки он «смоет» с себя все негативные эмоции. Баня объединяет и примиряет людей, меняет их характер и очищает не только тело, но и душу.

Баня – это наша национальная особенность, часть нашего русского менталитета. Баня настолько прочно вошла в нашу жизнь, что в последние десятилетия возникла еще одна традиция: в банях решать различные проблемы – от общественных (что еще более или менее понятно) до экономических! В банях стали подписывать документы и заключать договоры, и наш, русский, человек не видит в этом совершенно ничего удивительного.

Это только наивные иностранцы могут простодушно думать, что бани нужны исключительно для того, чтобы в них мыться. Ничего подобного! Наш народ идет в баню не только для того, чтобы париться! Баня стала уже чем-то вроде клуба по интересам, и зачастую друзья заранее договариваются о дне и времени посещения бани, а в любой общественной бане есть свои завсегдатаи, поддерживающие «банные традиции». И это еще раз доказывает, что баня, вопреки футуристическим прогнозам скептиков, не только не «сдала своих позиций», не отмерла как некий

пережиток прошлого, но как бы обрела «второе дыхание», а в настоящее время мы воочию можем наблюдать просто какой-то «банный ренессанс»!

Люди, в полной мере вкусив всех прелестей цивилизации и устав мыться дома, в тесных ваннах, затосковали по типично русскому способу смывать грязь и усталость. К счастью, бани не прекратили своего существования, да и у нас есть прекрасная возможность – ставить баньки на своих дачных участках и там уже вкушать все прелести и удовольствия настоящей русской бани.

Но задумывался ли кто-нибудь из нас, откуда вообще пошел этот обычай – париться и мыться в бане?

Глава I

История русской бани

Почему-то многие недооценивают цивилизованность русского народа, считая, что вся его история при ближайшем рассмотрении оказывается самой настоящей летописью дикости и отсталости. Как же они заблуждаются, эти скептики! На самом деле русская баня – едва ли не самая древняя, поскольку ее возникновение относится примерно к тому же периоду, что и само зарождение племени славян! Еще и письменности как таковой не было, а мы уже видим в устном народном творчестве упоминания о бане и ее целебной силе. Ведь в банной процедуре как бы сливаются воедино две наиболее сильные природные стихии – огонь и вода. Древние славяне, как известно, были язычниками по своему верованию и поклонялись самым различным богам. И наиболее «сильными», следовательно, наиболее почитаемыми были бог солнца и огня и богиня дождя и воды. Соединяя две эти силы во время банной процедуры, древние славяне как бы привлекали их на свою сторону и таким образом перенимали часть их могущества.

Языческий праздник Ивана-Купалы тоже, кстати, уходит корнями в глубь древних славянских верований. Прыгая через огонь, наши далекие предки старались «сжечь» зло и болезни, очистить свою душу. А ночные купания в речке или озере олицетворяли единение с матушкой-природой и приобщение к ее жизненным силам. Практически во всех былинах и сказках мы можем заметить отголоски древних верований в целебную и очистительную силу воды. Наши предки знали, что здоровье связано с чистотой. Возникшие из таких «смутных догадок» сказания о «мертвой» и «живой» воде повествуют о том, что чистая «живая» вода обладает целебной силой. Баня считалась хранительницей «живой» воды и здоровья, поскольку она как бы усиливала и направляла жизненную энергию человека в нужное русло.

Баня сначала считалась символом преодоления всего дурного, что может окружать человека в земной жизни, а в более позднее время она стала олицетворением дружелюбности и домашнего очага. В русских сказках Иванушка требует от Бабы-Яги сначала попарить его в баньке, накормить, напоить да спать уложить, а затем уже расспросы вести. Эти представления о гостеприимстве сохранились в деревнях вплоть до наших

дней, и сейчас гостю, постучавшемуся в дом, в первую очередь предложат попариться в баньке, а затем предложат стол и постель.

Баня в жизни русского человека всегда играла настолько важную роль, что в древних летописях X—XII веков, в которых рассказывается о нравах «русичей», сплошь и рядом мы находим упоминания о «мыльнях». Бани назывались «мыльнями», «мовницами», «мовью», «влазнями» и «мовнями». Еще в договоре с Византией (относится к 907 году) русичи специально оговаривали, что русские послы, прибывшие в Константинополь, будут «творити мовь» когда только захотят. Бани упоминаются и в «Повести временных лет» (945 год), и в уставе Киево-Печерского монастыря (966 год). В те давние времена монахи Киево-Печерской лавры были очень сведущи в вопросах медицины, поскольку они имели возможность читать труды древнегреческих медиков, а именно греческая медицина впервые обратила внимание на пользу парной бани.

Стремясь проверить полученные сведения, монахи стали строить бани и наблюдать за тем целебным эффектом, который они производили на больных и «страждущих». Когда лечебные свойства бань были полностью подтверждены, при банях стали устраивать что-то вроде больниц, и такие бани назывались уже «заведениями для немогущих». Это были, вероятно, самые первые лечебницы на Руси.

Русскую баню не сравнить ни с европейскими, ни с азиатскими купальнями. Русская баня, в отличие от них, гораздо сильнее воздействует своим жаром. Непременный атрибут русской бани – березовый веник – хлещет разгоряченные тела во всю мощь. Кажется, что это не баня, а пытка.

Так и думали во все времена иностранцы, попавшие в настоящую русскую баню. В парной под ударами веников им казалось, что «смерть их пришла и стоит на пороге». А вот после баньки иностранцы отмечали, что чувствуют себя превосходно. Удивительные, острые ощущения, связанные с русской баней, остаются навсегда в памяти чужеземцев. Слава о русской бане-целительнице распространилась по всему миру.

Во многих зарубежных книгах древности и наших дней путешественники делятся своими впечатлениями о России. А разве можно понять русский характер, не побывав в русской бане?

Русские бани своей целебной силой завоевали любовь многих людей за пределами нашей страны. Поклонники русских бань строят их и во Франции, и в Америке. Попав в Канаду, наш соотечественник может отвести душу в Сандуновских банях. Они построены по типу Сандуновских бань в Москве. Притягательная сила и целебная способность

русских бань общепризнаны.

В одной из древних арабских рукописей сохранилось воспоминание путешественника, который побывал на Руси и попарился в бане. Из этого источника стало известно, как наши предки устраивали бани: «... Они строили деревянный дом, небольшой по размерам. В нем было только одно небольшое окошко, которое располагалось ближе к потолку. Все щели между бревнами конопатили древесной смолой, смешанной с лесным мхом. В одном из углов избы находится огненный очаг, обложенный камнями. Также в бане имелась большая бочка с водой. Когда очаг разгорается, камни обрызгивают водой, а дверь и окно закупают».

Русская баня поражала воображение иностранцев, привыкших к купальням с теплой водой. Поэтому русские, которые после обжигающей баньки ныряли в прорубь, виделись чужакам богатырями.

Устройство бань не претерпевало никаких изменений в течение долгого времени, осталось оно таковым и по сей день. Идея-то осталась прежней, но вот ее воплощение изменилось.

Изначально бани представляли собой небольшую деревянную избушку, срубленную из цельных бревен. Баньки старались ставить около водоемов, чтобы не испытывать трудностей с водой. Внутреннее устройство бани таково: примерно треть всего помещения занимает печь-каменка. Внизу разжигается огонь, который нагревает положенные сверху камни, а также отапливает помещение бани. Когда камни раскалятся, огонь гасят, трубу закрывают заслонкой и парятся, поливая камни водой, чтобы образовывался пар. Парятся, взбираясь на полки (ударение на второй слог), которые представляют собой нечто вроде лестницы с четырьмя-пятью широкими ступеньками. Чем выше на полку забирается человек, тем жарче и «ядренее» пар. На последнем полке, почти под потолком, рискуют париться только самые выносливые и крепкие парильщики, которым нипочем 100-градусная жара.

Это так называемая белая баня. Сначала ее строили только из бревен, но потом появились бани из кирпича. Первое упоминание о кирпичной бане мы находим в летописи 1090 года, а построена она была в городе Переяславле.

Черная баня

Если есть белая баня, то, естественно, должна быть и баня черная, скажут внимательные читатели – и будут совершенно правы! Была такая баня. Сначала, еще до появления белых бань, русский народ столетиями топил баньки по-черному. Настоящих знатоков такой бани сейчас осталось мало, но сия идея не угасает. Довольно широко распространено заблуждение, что париться по-черному – значит задыхаться от копоти и гари в маленькой комнате у открытой печи. Среди тех, кто так считает, нет ни одного человека, на собственном опыте испытавшего, что такое черная баня.

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

Так в чем же отличие черной бани от белой? Только в способе отопления помещения. Ведь сам домик (как под белую, так и под черную баню) строился одинаково и был очень небольшим. В нем было всего только две маленькие 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 давала гулять сквозняку, перед дверью делали деревянный приступок. Первая комната этого дома-бани называется предбанником. Его оборудовали с максимумом удобств. В предбаннике стояли 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 сделана 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 окошко, и оно располагалось над печкой. Таким образом, баньку можно было проветривать по

необходимости.

Как уже говорилось, печь в черной бане была без трубы, так что дым и копоть поступали непосредственно в парилку. Естественно, после первой же попытки истопить баньку таким способом стены и потолок парной становились закопченными, и копоть эта совершенно не поддавалась удалению. Вот за этот черный цвет стен и потолка стали баню называть черной.

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. Вот 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 остроумно. Использовалось совершенно замечательное свойство русской печи 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 настилали солому, там же 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. Побрызгав 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 «подрумьянивался» от жара, быстро вынимали. Напарившись, человек обливался холодной водой, а если поблизости была речка, то бежал и окунался в реку. Вероятнее всего, купания с горячей водой были не очень распространенными, гораздо чаще просто парились, чередуя это с холодными обливаниями.

А вот голову мыли очень странно (в современном представлении). Для мытья волос сначала использовалась древесная зола! Вернее, не сама зола,

а так называемый щелок, который изготавливали из золы. Только потом стали мыть голову яйцом, именно этот древний способ сохранился до наших дней. И сейчас многие красавицы, желая придать красоту и блеск волосам, по старинке моют их яйцом. Это ли не лучшее подтверждение мудрости наших предков, когда современный человек продуманно отказывается от модных патентованных косметических средств, предпочитая им средства народные, испытанные веками!

Если мы захотим проследить весь «путь» развития русской бани, то будет он вот каким: 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 была 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 баня не сдала своих позиций – они стали существовать одновременно. И по сей день во многих деревнях можно встретить бани, которые топятся 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, топленная 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.

Наверно, именно эти чувства испытывали первобытные охотники, возвратившиеся с охоты: все тяготы позади и наконец-то можно расслабиться и отдохнуть, наслаждаясь покоем. А современному человеку, которого цивилизация избавила от суровой необходимости бороться с дикими зверями и со стихиями за свое существование, иногда бывает просто необходимо ощутить себя древним охотником и воином, способным к тяжелому физическому труду. Ведь что греха таить, наши современники-мужчины стали более изнеженными по сравнению со своими мужественными предками. А черная банька своими первобытными

ощущениями, видимо, будит в них какую-то родовую, генетическую память, которая как бы возвращает их в те суровые времена. И это так здорово! Ненадолго ощутив себя воином, мужчина старается сохранить в себе это чувство: когда он знает, что от его храбрости и решительности многое зависит, он ведет себя совсем по-другому. Он и в самом деле становится более мужественным, в нем появляется какое-то особое спокойное достоинство, та брутальность, которая постепенно утрачивается в нашем рафинированном, цивилизованном обществе. Это точно. Проверено на практике!

Вообще-то это, конечно же, не научная теория – насчет генетической памяти, которую «будит» жаркая русская банька, топленная черным способом. Но ведь с ними (с мужчинами, в смысле) и в самом деле что-то происходит, ведь они какими-то другими выходят из русской бани! Хотите проверить – поезжайте в какую-нибудь глухую деревеньку, в которой еще сохранилась старинная черная баня. Гарантировано, что Ваш цивилизованный спутник, самым «кровожадным» поступком которого была разделка мясного филе, купленного Вами в супермаркете, после посещения черной бани изъявит горячее желание отправиться на охоту. Вы просто будете до глубины души изумлены произошедшими переменами. А кроме того, после такой бани и с телом что-то происходит: оно становится послушнее, гибкость и грация какие-то почти звериные появляются, да и весь организм лет на десять молодеет! Удивительно! А медики нашли научное объяснение «живительным» свойствам черной бани: оказывается, дым содержит особые антисептические вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии и микробы. Вот почему черная баня так полезна.

Конечно, сейчас не у каждого есть такая возможность – на себе испытать действие черной бани, да и не каждый может ее выдержать. Что греха таить, с непривычки в черной бане и угореть недолго, тем более если человек до этого вообще никогда не парился! Но любому под силу париться в белой баньке: это и приятно, и не менее полезно.

Исконная русская белая баня со стороны смотрелась невзрачно. Деревянная избушка стояла наполовину вросшей в землю. Это мешало ветрам продувать баню, тем самым быстро ее охлаждая. Кроме этого, такое «приземленное» расположение бани было очень удобно для правильного размещения печи и дымохода. В отличие от черной бани над этой высилась дымовая труба.

Помещение бани делилось на две части. Предбанник (меньшая часть) устраивался по традиции просто, но с учетом потребностей. Непосредственно баня, или парилка, занимала большую часть. Основной ее

достопримечательностью была печь с дымоходом.

Печь – сердце бани – имела несколько уровней. Самым нижним уровнем была небольшая выемка – поддувало. Над ним располагалась печь. От печи в стене тянулись дымоходы. 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 бане 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 белой бане в воздухе практически не чувствуются продукты горения, а главенствуют только ароматы дерева, веника и лечебных отваров.

Не вызывает сомнений тот факт, что без бани, которая топится по-белому, не обойтись тем, кто испытывает из-за каких-либо болезней трудности с дыханием. Чистый ароматный пар такой бани действует на легкие очищающе. Дыхание в ароматной бане подобно ингаляции. Такие бани и стали прототипами современных бань, которые унаследовали от традиционных русских бань их лечебную силу.

Глава II

«Секретные материалы», или что нужно знать о бане?

Собственная баня

Среди любителей бани очень много творческих и изобретательных людей, которые используют свои знания для того, чтобы максимально приблизить древнюю конструкцию бани к современным условиям. А это очень актуально, ведь все чаще люди пользуются не баней, а ванной или душем.

У большинства людей сейчас мало возможности иметь свою деревянную баньку. Но государство оказывает поддержку при строительстве общих бань. На многих предприятиях, при стадионах и в домах отдыха имеются первоклассные бани. Они обшиты деревом и дают прекрасный пар. Нередко под бани оборудуются здания, изначально не предназначавшиеся для этих целей.

Существуют бани в подвальных помещениях, каменных зданиях. В таких случаях несколько труднее добиться настоящего ядреного пара, особенно если стены бани выложены кафельной плиткой. Кроме этого, в общественных банях обычно собирается много людей. Испарение от множества разгоряченных тел влияет на влажность воздуха. Бани с повышенной влажностью переносятся человеком тяжелее, чем сухие бани. Температура в них не велика. Конечно, парной эффект в таких банях остается сильным, но коже труднее очищаться и «дышать».

Часто встречаются общественные бани, в которых нет каменки, а пар поступает в парную по трубе из подсобного помещения, где топится печь. Техническая доставка пара в парную – детище цивилизации. Она хороша тем, что движением вентиля Вы можете уменьшить или увеличить подачу пара.

Многие люди очень любят баню, но общественные бани не приносят им желаемого удовольствия. Таким людям не стоит расставаться с мечтой о собственной бане. Попробуйте найти выход: соорудить баню, исходя из своих средств и территориальных возможностей. Умы многих инженеров занимала конструкция современной бани. Так и появились варианты

устройства бани в условиях городской ванной комнаты. При определенном старании и мастерстве выполнения баня в городской квартире может быть прекрасного качества.

Во-первых, Вам стоит подумать об обшивке стен в ванной комнате. Для этого можно приспособить березовые доски. Сбейте из досок съемные щитки. Таким образом Вы сможете превращать ванную комнату в баню, «одев» стены в ароматное дерево. Во-вторых, смастерите деревянный полоч и вмонтируйте его в стену над ванной. Вы можете сделать полоч съемным или складным.

Без каменки в настоящей бане не обойтись. В городской квартире это тоже можно устроить. Установите мини-электропечь на одном уровне с полком. В металлическую посуду положите нужное количество круглых камней и поставьте на электропечь. Тепло от нагретой печи воздействует на камни. Сбрызгивая раскаленные камни водой, Вы получите настоящий пар.

В случае с мини-электропечью Вам следует быть особенно внимательным и осторожным. При организации такой бани следите за безопасностью и исправностью электропроводки и розетки. «Оголенный» контакт при соприкосновении с водой может стать причиной замыкания и даже пожара. Штепсельные розетки и выключатели абсолютно не подходят для такой бани. Они чересчур опасны. Для того чтобы избежать серьезных проблем во время проектирования и строительства бани, обращайтесь к услугам специалистов противопожарной службы.

Воздуху городской бани можно придать душистый и целебный аромат растений, если поместить у потолка букет трав. Вы также можете залить отвар трав в ванну. Целебный аромат, поднимаясь, будет воздействовать на Ваше тело и облегчать дыхание.

Еще один способ попариться в городской ванной комнате достаточно прост, но эффективен при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата или при желании избавиться от лишнего веса.

Для этого Вам потребуются две деревянные рамы. Они должны быть сбиты «решеткой». Одна из них послужит лежанкой. Вторая будет выполнять функцию спинки сидения. Рамы должны повторять форму ванны и прочно закрепляться в ней. В ванную наберите небольшое количество горячей воды – примерно 5—6 литров. Раму, сделанную «решеткой», закрепите на расстоянии 20—25 см от воды.

На этой раме и размещается желающий попариться. Под спину и голову устанавливается вторая рама. Таким образом человек находится над водой, которая парит. В завершение этой банной конструкции Вам нужно

накрыть ванну толстым полотном. Сделайте это тщательно, так, чтобы не было утечки пара. Таким образом, только голова не парится в такой экстравагантной бане.

Пар в замкнутом пространстве ванны достаточно терпкий, и это усиливает целебное воздействие бани на Ваше тело. Предложенная конструкция достаточно экономна. Конечно, с настоящей баней она не сравнится, но все же кое-что!

Настоящая русская баня сейчас большая роскошь. Растапливать печь дровами или углем желающих осталось мало. К тому же большинство людей имеет баню на даче. Поэтому времени на «банные приготовления» у них немного. Ускорить процесс нагревания бани можно с помощью новых технологий.

Возможно, именно из-за того, что большинство бань сейчас работают на электричестве или на газе, попариться в баньке, натопленной по-черному, удастся только в деревнях. Там еще живы традиции и знание, что «черная» баня моет по-белому.

Дачные баньки – тоже неплохой выход из «банного» кризиса. Баня на даче может быть совсем крошечной, рассчитанной на то, что в ней будут париться 2—3 человека. Состоятельные люди могут позволить себе грандиозное банное сооружение с комнатой отдыха, бассейном, душевой и др.

Вы можете построить отдельный банный домик или разместить баню под одной крышей с дачей. Материал для строительства бани Вы можете использовать любой, исходя из собственных соображений на этот счет. Деревом достаточно обшить парную, и тогда аромат дерева станет духом Вашей бани. Так же Вы сможете избежать проблем с повышенной влажностью воздуха.

Небольшая баня строится в русских традициях: предбанник и парная. Расширенный вариант бани включает в себя большее количество помещений, первое из которых – прихожая. В этой комнате снимают уличную обувь и верхнюю одежду. Следующая комната – предбанник, или раздевалка. Здесь человек освобождается от нательного белья.

Из предбанника путь один – в баню непосредственно. В некоторых случаях она устраивается с учетом всех банных пристрастий хозяина. В центральном зале такой бани средняя температура и незначительный пар. Стоят скамейки или лежанки. В этой комнате можно помыться. Массаж тоже лучше делать здесь, потому что температура воздуха здесь очень подходящая для этой процедуры.

Отсюда можно попасть в кабину сухого жара и пара. Парильня

обогревается горячим воздухом, он поступает по трубам и регулируется вентиляем. Кроме этого, в парильне стоит каменка, которая нагревается при помощи электропечи, так что при желании всегда можно поддать парку.

Замечательная русская традиция – окунаться после бани в холодную воду – реализуется и в современном варианте бани. По возможности можно устроить при бане бассейн. Его конструкция должна позволять Вам часто менять воду в бассейне. Также он должен иметь систему подогрева – это поможет Вам поддерживать нужную температуру воды в бассейне.

Кроме бассейна или вместо него Вам следует построить при бане душ. Для него соорудите специальную душевую кабинку с подачей холодной и горячей воды. Очень удобно в душе пользоваться краном-смесителем, который позволяет принимать душ с водой нужной температуры.

Комната отдыха является местом приятного времяпрепровождения после бани. Устройство этой комнаты остается приоритетом хозяина. Без чего Вы не представляете себе отдыха после бани? Телевизор, холодильник с пивом, самовар, диван и многое другое может оказаться в комнате отдыха по Вашему желанию.

Время не оставило баню без технических изменений. Свойства бани остаются прежними, а сама конструкция изменяется, в деталях приспособляясь к новому времени. Это касается не только массы удобств, которыми современный человек привык себя окружать. Изменения произошли и с печью. Не все стремятся сделать нагрев бани газовым или электрическим. Остались и те любители попариться, которые отдадут предпочтение печи.

Современный вариант банной печи усложнился за счет деталей. Топка обязательно имеет поддувало, что позволяет легко убирать из печи пепел. Поддувало стало значительно длиннее, чем было раньше. Оно обеспечивает также тягу, без которой огонь в печи был бы слабее. Камеры с камнями, которые служат для получения жара, защищены слоем песка.

Песок предохраняет камни от быстрого остывания, уменьшает потерю тепла. Строение дымохода бани очень похоже на комнатную конструкцию дымохода. Различие лишь в том, что выемка дымохода над самой печью делается шире и заполняется камнями. Чем больше камней, тем жарче будет парить банька.

Печь издавна клали мастера-печники. И сейчас такие специалисты не перевелись. Поэтому, если Вы не причисляете себя к мастерам печного дела, обратитесь за помощью к человеку, знающему это тонкое дело.

Так что, отстраивая баньку на своем дачном участке, надо постараться предусмотреть все неожиданности и не фантазировать с технологией

строительства, а четко следовать инструкциям специалистов и всегда помнить народную мудрость:

Кто делает на авось, у того все хоть брось.
Скорый поспех людям на смех.
Храбрый Данило и кует, и дует, и сам не знает, что будет.

Зато уж отстроив баньку, можно будет со спокойной совестью собирать банные принадлежности и топить ее пожарче, как говорится, «под первый заход».

Как же мне березу заломати? (банный веник)

Есть ли в бане что-нибудь такое, без чего вся банная процедура теряет смысл, без чего баня – настоящая русская баня – просто невысказима? Безусловно, есть, и этот важнейший банный атрибут – веник! Именно без веника невозможно представить себе парилку. Да, без веника – пушистого, душистого, разлапистого и хлесткого – вся баня просто теряет смысл, это Вам любой знаток подтвердит! Недаром веник стал символом русской бани, а уж сколько про него сложено пословиц – не перечить!

В бане веник – дороже денег.
Веник в бане – над всеми начальник.
Баный веник душу тешит да тело нежит.
Веник в бане – всему голова.
Веник всех генералов перебил и царю спуску не дал.
Баня без веника – что клумба без цветов.
Без веника баня не парит, а пар не жарит.

А каким должен быть хороший веник для бани, знаете? Тут у каждого банного завсегдатая свой секрет, но тем не менее есть и несколько общих правил, которые пригодятся всем. Итак, связывая веник, надо на одну четверть очистить ветви от листьев, чтобы они не мешались под рукой. Сколько веток связывать в веник, каждый тоже выбирает «по себе»: кто-то возьмет больше, кто-то меньше, но самое главное правило – чтобы ваша рука не устала после двух-трех взмахов вашим баным «орудием», иначе это будет не удовольствие, а самая что ни на есть каторга. Еще веник не должен натирать ладони, для этого связанные вместе ветви хорошо обмотать ветошью или сшить специальный съемный чехольчик, который можно снимать и надевать на разные веники. Но это еще не все хитрости. Для того чтобы у Вас получился хороший веник, надо правильно заготовить для него растительное «сырье» – ветки.

Ветви для веника заготавливают в разгар лета, преимущественно в чаще леса или на лесных лужайках. Никогда не стоит идти по линии наименьшего сопротивления и срезать ветки для веника в лесопосадках по обочинам загородных дорог. Листья таких деревьев вбирают в себя все смолы и тяжелые металлы, которые содержатся в выхлопах машин. Естественно, если Вы будете пользоваться таким веником в бане, то все

вредные соединения, которые находятся в листьях такого веника, достанутся Вам, и это вряд ли прибавит Вам здоровья. Так что лучше потратить чуть больше времени, заехав в лесную чащу, но зато сохранить и даже приумножить свое здоровье.

Ветки для веника должны быть не старше 2—3 лет, но и не моложе года. Лучше всего срезать двухгодичные веточки: они уже достаточно толстые и прочные, но и еще не совсем одеревеневшие и колючие. Не стоит лезть за ветками на самую верхушку дерева, верхние ветки обычно слишком гибкие и хлесткие. Веник, связанный из таких веток, будет подобен розгам. Наилучшие ветки – те, которые растут ближе к земле, вот их-то и надо срезать.

Если Вы заготавливаете ветки в лесу, расположенном поблизости от Вашей дачи или загородного дома, тогда оставьте срезанные ветки на два дня тут же, сложив небольшим ворохом. Ветки должны немножко подвянуть, и будет гораздо лучше, если этот процесс будет происходить в лесу, потому что там для этого оптимальные условия – тень, уровень влажности и свежий ветерок. От этого качество готового веника только выиграет.

Если же Вы специально приехали в лес нарезать веток и должны этим же вечером вернуться в город, то в этом случае, конечно, не следует оставлять ветки в лесу. Смело везите их домой, там Вы сможете подвялить их на балконе. Делайте это так: постелите на пол рогожку или мешковину (но ни в коем случае не целлофан!) и разложите на ней срезанные ветки. Лучше всего класть их по кругу, листвой внутрь круга. Разложив таким образом все веточки, натяните над ними тент, чтобы они все время находились в тени, и забудьте про эту конструкцию на 2 дня. Не обязательно контролировать этот процесс, осматривая или вороша ветки, просто забудьте про них, и они сами, без Вашей помощи, дойдут до нужной кондиции.

После того как ветки завялились, приступайте к ответственному процессу – вязанию веников. Первым делом рассортируйте ветки по длине. Хороший веник не может быть короче 40 и длиннее 75—85 сантиметров. Вот в этих пределах Вам и предстоит определиться, какие же веники Вам более всего по душе. В любом случае, основные правила вязания веников таковы: ветви должны быть одной длины и желательно однородно густыми. Жидкие и «лысые» ветки выбраковывайте сразу, из таких все равно качественного веника не получится! Все ветки, которые Вы оставили для веников, надо зачистить от нижних веточек и листьев, только так ручка Вашего веника окажется удобной в эксплуатации.

Какой должна быть ручка веника? Ну, тут все напоминает большой

теннис: там ракетку выбирают, исходя из анатомических особенностей своей руки, так и Вы подбирайте количество веток так, чтобы веник был Вам, что называется, по руке. Если ручка веника окажется слишком толстой, то ваши руки будут сильно уставать в парной, ведь Вам придется крепко сжимать пальцы, чтобы удержать веник. Напряжение от пальцев быстро перейдет на всю руку, и к концу парения Вы почувствуете, что руки просто «отваливаются». А если ручка веника окажется слишком тонкой, она натрет Вам ужасные мозоли, поскольку будет выворачиваться из ладони. Но может случиться и так, что толщина самого веника уже достаточна для Вас, а вот ручка тонковата, что делать тогда? Толщину ручки можно легко нарастить, обмотав ее войлоком или брезентовой полосой. Следите только, чтобы ткань не оказалась слишком грубой, потому что тогда Ваши руки уже ничто не спасет.

Связывая веник, постарайтесь предусмотреть всяческие неприятности, которые могут произойти с Вашими руками, если Вы проявите небрежность. Старайтесь не связывать веник проволокой или металлической лентой. Это, конечно, надежно и крепко, такой веник не развалится и не растреплется, но это же самая настоящая погибель для рук! Пораниться такой рукояткой ничего не стоит, а в бане даже простая царапина может доставить массу неприятностей и начисто отравить все удовольствие от парилки. К тому же металл в жаркой парилке нагреется до предела терпения, и Вы просто не сможете держать веник в руках. Так что для закрепления рукоятки веника следует выбрать только бечевку – не очень толстую и лучше хлопчатобумажную, а не синтетическую. Если нет под рукой бечевки, можете воспользоваться обыкновенным медицинским бинтом (кому-то такой вариант вообще покажется оптимальным, и он всю жизнь будет вязать веники только бинтом).

Вязать веник следует в несколько приемов. Сначала плотно обвяжите рукоятку веника в двух местах около опахала, стяните плотнее и переместите петлю к концу рукоятки. Подровняйте рукоятку так, чтобы все веточки были одной длины (при необходимости излишнюю длину можно обрубить топором). В заключение плотно, виток к витку, обмотайте рукоятку веника длинным концом бечевки – и Ваш веник готов!

Но правильно связать веник – это только полдела. Нужно его грамотно высушить, а главное – сохранить так, чтобы вплоть до употребления веник не потерял своих ценных качеств, оставшись таким же душистым и «разлапистым». Способов сушить веники несколько, так что постараемся рассмотреть каждый из них и выяснить его достоинства и недостатки.

Способ 1.

Самый простой – сушить веники на обычной бельевой веревке, как белье, связав их попарно.

ДОСТОИНСТВО: быстро и без хлопот, повесил и забыл про них на неделю, а потом снял, сунул в мешок – и порядок!

НЕДОСТАТОК: веники, высушенные таким способом, становятся похожи по форме на метлу, и с них почему-то гораздо быстрее облетают листья. Для хорошей парилки такой вариант совершенно не подходит.

Способ 2.

Посложнее – сушить веники в стогу сена. Надо: а) найти подходящий стог сена, чтобы оно (сено) было свежим и сухим; б) укладывать веники в стог слоями, чередуя слой сена, слой веников. При этом веники укладывают по кругу, листвой внутрь стога, а рукоятками наружу.

ДОСТОИНСТВА: не особо хлопотно, да и веники при таком способе сушки приобретают очень удобную веерообразную форму. А вынимать их из стога и вовсе просто, стоит только слегка потянуть за ручку.

НЕДОСТАТКИ: собственно говоря, он всего один, но очень серьезный. Ну где городской житель может найти подходящий стог для сушки своих веников, если в радиусе как минимум 50 километров вокруг нет ни одной лужайки, не говоря уж про поля со стогами сена!

Способ 3.

Хлопотный. При таком способе сушки Вам придется постоянно держать в голове тот факт, что у Вас на балконе сушатся веники. Надо: а) подвяленные веники повесить попарно на бельевую веревку, чтобы они проветрились. Этот процесс занимает примерно полдня; б) положить на пол балкона деревянную решетку, расстелить на ней мешковину или рогожу и складывать на нее веники кругом, опахалами внутрь круга. Можно слегка прижать всю пирамиду, чтобы веники в процессе сушки приобретали веерообразную форму; в) растянуть над пирамидой из веников тент, чтобы уберечь ее от прямых солнечных лучей; г) каждый день разбирать пирамиду и на пару часов вывешивать веники

проветриваться, продолжать так до тех пор, пока веники не высохнут.

ДОСТОИНСТВА: веники, высушенные подобным образом, имеют очень высокую кондицию. Они не пересушенные, но и не «вяленые», листочки на них не свернутые, не помятые и хорошо держатся, а это очень важно, чтобы листья плотно держались на ветках, тогда они не облетят при первом же запаривании веника.

НЕДОСТАТКИ: очень много хлопот. Надо проследить, чтобы на веники не падал солнечный свет и чтобы был достаточный приток свежего воздуха. Кроме того, надо где-то раздобыть деревянную решетку, на которой и будут сушиться веники. Придется каждый (!) день разбирать пирамиду и сушить ее, а если забыть про это, то веники могут просто-напросто заплесневеть, и тогда придется начинать все сначала: ехать в лес, срезать ветки... Ну и ну! А как Вы думали, ведь если листочки покроются плесенью, это уже не исправишь никакими силами, придется только менять веник! И еще: на застекленной лоджии так высушить веники Вы не сможете. На балконе, который выходит на солнечную сторону, кстати, тоже.

Веники, высушенные любым из вышеприведенных способов, можно хранить, завернув в целлофановые пакеты и подвесив на гвоздики в сарае (гараже, чулане, на чердаке, в хозблоке, стенном шкафу и т. д.). Сложно хранить веники в погребе, даже если развесить их по стенам. Дело в том, что в любом погребе слишком высокий уровень влажности, и как бы тщательно Вы ни упаковывали свои веники в целлофан, они все равно отсыреют и покроются плесенью. Для Вас это будет довольно неприятный сюрприз, когда в парной, запарив веник, Вы вдруг услышите пенициллиновый запах вместо дубового или березового аромата... Хранят сухие веники только в прохладных, хорошо проветриваемых помещениях! Но есть и еще один вариант, как сохранить веник.

Способ 4.

Почти промышленный. Надо: только что срезанные ветки, не подвяливая, связать в веники, придать им желаемую форму и упаковать в целлофановые пакеты. Пакеты складывать стопочкой в морозильную камеру и так хранить вплоть до употребления. Механизм этого способа ясен: точно так же мы получаем быстрозамороженные фрукты и овощи. Под воздействием очень низкой температуры листья моментально

замораживаются и не успевают потерять своих ценных свойств, сохраняя свежесть и аромат.

ДОСТОИНСТВА: не нужно прикладывать совершенно никаких усилий, пытаясь грамотно высушить веник. А после разморозки такой веник выглядит как только что срезанный.

НЕДОСТАТКИ: где найти такую вместительную морозильную камеру, чтобы можно было разместить в ней все веники? Поскольку заядлые парильщики заготавливают для себя довольно много веников, то такой способ им вряд ли подойдет. В наших маленьких морозильных камерах не то что веники – все необходимое и то трудно разместить... Так что ни одна жена не позволит забивать морозилку «этой ерундой», предпочтя заморозить пару лишних килограммов фруктов или ягод. Но если Вам все-таки повезло в жизни, и Ваша жена – ангел, то она, выслушав Ваши неопровержимые доводы и повздыхав для приличия, все-таки выделит Вам одну корзинку для хранения веников. Но и Вы отнеситесь с пониманием, оцените весь масштаб такой жертвы. Благодарите «своего котика» долго и трепетно. И не просите вторую корзинку, это уж слишком!

Замороженные веники весьма хороши, они действительно почти не отличаются по своим качествам от свежих. Но увы, не все могут позволить себе это удовольствие. Ну разве что те, кто по работе имеет доступ к промышленным морозильным установкам, могут воспользоваться таким преимуществом и забросить туда пару десятков веников... Есть и еще один вариант: хранить веники сначала в морозилке, а когда установятся холода, перенести их на балкон (лоджию) и сохранять их там, укрыв только мешковиной. Естественно, балкон (лоджия) должны быть открытыми, потому что при застеклении нарушается доступ холодного воздуха к веникам, они могут разморозиться прежде времени и потерять все свои качества.

Как и всякий веник, замороженные веники можно использовать для парилки несколько раз. Как это сделать? После того как Вы пришли из бани, опять упакуйте веник в целлофановый пакет, завяжите бечевкой и положите на балкон. Веник снова заморозится и пролежит до следующей парной. Надо только помнить, что раз от раза качество веника будет снижаться, так что не стоит злоупотреблять таким способом сохранения.

В сущности, все веники теряют свою кондицию в парилке, и этот печальный процесс совершенно не зависит от того, каким был веник – засушенным, замороженным или свежим; в процессе парения с любого из них не только облетает листва, но и обламываются отдельные веточки. Веник становится не таким «хвостистым» и «разлапистым», а у особо

бережливых парильщиков, «гоняющих» веник по пятому-шестому разу, он становится просто лысым, и какое удовольствие париться таким веником – непонятно. Это уже не веник, а какие-то розги! Опытные парильщики вообще презрительно называют такие веники «опарышами»; то есть уже неоднократно побывавшими «в пару». Знатоки говорят, что лучше всего заготовить веники впрок или даже с небольшим запасом, чтобы каждый раз брать с собой в баню новый, свежий и душистый веник.

Когда веник «лысеет» после многократного использования, это еще можно понять. А ведь бывает и так, что при первом же использовании все листья мгновенно облетают, стоит только его запарить. Это может значить только одно: было нарушено какое-нибудь звено в «технологической цепи» изготовления веника. Если такое несчастье случилось, его уже никак не поправишь. Но можно разобраться, в чем дело, запомнить свою ошибку и никогда ее не повторять. Итак, какие наиболее распространенные ошибки мы совершаем, изготавливая веники?

1. Мы можем ошибиться во времени и заготовить ветки для веника слишком рано, когда листочки еще не окрепли, или же слишком поздно, когда они уже не так плотно держатся на ветвях. Наилучший период для заготовки веток – середина лета. В старину в деревнях никогда не начинали резать ветки для веников раньше Троицы. В это время лист уже достаточно плотный и держится крепко. Так что лучше не торопить события и подождать до июня. Однако не следует и чрезмерно затягивать время в надежде, что листья укрепятся на ветвях «намертво». Примерно с середины июля все лиственные деревья начинают готовиться к осени, так что уже в это время лист становится некрепким, а веник, собранный в этот период, получится «жидким».

2. Вторая ошибка тоже очень распространена. Стремясь побыстрее высушить веники, некоторые нетерпеливые граждане вывешивают их на солнце. Веники, конечно, высыхают моментально, но от этого все листочки на них скручиваются в трубочки. Не очень опытный парильщик увидит такое и подумает: «Ерунда, как запарю, так они сразу распрямятся». А вот и нет! Стоит только залить такой веник кипятком, как все листья мгновенно отделяются от веток и остаются плавать в тазу, а незадачливый хозяин стоит рядом и недоумевает, что же произошло. На самом деле сушить веники на солнце нельзя ни в коем случае. Даже если Вы правильно выбрали время для заготовки веток, не поторопились, но и не запоздали, и даже если листва на ветках держится превосходно, весь Ваш труд пойдет насмарку, когда Вы высушите веник на прямом солнечном свете. Вся загвоздка в том, что веник должен постепенно

высохнуть сам, постоянно находясь в тени.

Точно такие же неприятные качества получает и тот веник, который был заготовлен сразу после дождя. Кстати, очень часто даже опытные парильщики совершают такую ошибку. Сейчас многие стараются считаться с неблагоприятной экологией, так что, нарезая ветки для веника после дождя, они думают: «Вся вредная пыль после дождя смывается, я и нарежу чистеньких веточек». Но на самом деле, дожди сейчас не менее вредны, чем все остальное, они не смывают вредные вещества, а только, может быть, добавляют. Так что не следует ни ждать, чтобы листочки помыло дождем, ни мыть их самостоятельно дома в ванной. А если Вас так уж волнует, какая пыль оседает на вашем будущем венике, то подождите до парилки и там уж ошпарьте веник кипятком, вся пыль и смывается в один момент.

Так что пыль – это меньшее из всех зол, и из-за нее не следует отказываться от удовольствия попариться собственноручно изготовленным веником. А кроме того, польза, которую принесет банная процедура, окажется несоизмеримо большей, чем «вред» от пыли. Знаете ли Вы, что веники, изготовленные из различных пород дерева, обладают и различными свойствами? В зависимости от того, какого эффекта Вы хотите достигнуть, Вы можете заготовить себе несколько сортов веников. Выбирайте:

Сорта веников

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК – наиболее распространенный и известный. И не только потому, что береза, в принципе, мила сердцу любого русского человека и рождает в нем (в сердце) чувство щемящего патриотизма. Любовь к родине и к ее прямому воплощению и наиболее популярному символу – березе – здесь совершенно ни при чем. Просто березовый веник наиболее универсален и подходит не только для того, чтобы воздействовать на какое-то определенное заболевание. Он оказывает комплексное действие практически на весь организм человека. В листьях и почках березы содержатся всевозможные эфирные масла, флавоноиды, смолы (деготь), дубильные вещества, каротин, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Так что березовым веником можно не только расслабляющий массаж в бане делать. Если использовать воду, в которой запаривался веник, для ополаскивания волос после мытья головы, то результат не заставит себя долго ждать: буквально после второй-третьей процедуры волосы станут сильнее, перестанут ломаться и будут пышными и блестящими.

А парение с помощью березового веника способно решить практически все кожные и косметологические проблемы. Ведь содержащиеся в листьях полезные вещества лечат экземы, воспалительные процессы, угри, фурункулы и раздражения. В некоторых случаях банные процедуры с березовым веником даже специально назначают при лечении лишаев и патологических угревых сыпях. А русские красавицы использовали такие процедуры (правда, с применением березового сока) для удаления пигментных пятен. Ну а про бодрящее действие березового веничка и про массаж березовым веником знают все – от мала до велика. Вот такой он, наш березовый веник!

Недостатков как таковых у березового веника нет, одни сплошные достоинства: береза распространена повсеместно (даже в тундре легко можно отыскать карликовую березу), а веники из нее – легкие и удобные. Единственное, что можно сказать, – не стоит «гонять» березовый веник по пятому-шестому разу, потому что тогда он из веника превращается в самые настоящие розги.

Столь же распространен и не менее любим, чем березовый, **ВЕНИК ДУБОВЫЙ**. В древнейшие времена славяне считали дуб особым деревом, посвященным богу Перуну. Под дубом проходили свадебные обряды, так

как считалось, что дуб дарует молодой семье крепость и долголетие, а их будущее потомство сможет защитить от болезней и напастей. Сейчас, конечно, верования изменились, но дуб по-прежнему считается символом силы, могущества и долголетия. А листья и кора дуба широко используются не только в народной, но и в классической медицине. Дело в том, что листья и кора дуба содержат особые дубильные вещества, пектины, растительные углеводы и флавоноиды. Так что дубовый веник поможет вылечить кожные раздражения, снимет излишнюю потливость и окажет ранозаживляющее действие. А отвар дубовой коры обладает антисептическим и противовоспалительным действием, так что воду, которая остается после запаривания веника, тоже можно использовать при банных процедурах.

Недостаток дубового веника заключается именно в его «дубовости». Если его пересушить, он становится жестким и «колючим», а когда его стараются покрепче запарить, чтобы он стал помягче, он просто отсыревает и становится слишком тяжелым. А впрочем, может, некоторым именно это качество дубового веника покажется не недостатком, а самым настоящим достоинством.

СОСНОВЫЙ ВЕНИК не особенно распространен на территории Европейской части страны, и совершенно напрасно. В Сибири его свойства известны весьма хорошо и поэтому активно используются. Да и не только сосновый, но и любой хвойный веник – еловый, пихтовый или кедровый – обладают схожими достоинствами. Хвоя – воистину самая настоящая кладовая полезных веществ – содержит дубильные вещества, смолу, эфирные масла и витамин С. Поэтому издревле хвоя использовалась при лечении ран и ожогов, обморожений и мокнущих экзем. Но не только кожные заболевания лечили препаратами из хвои и почек. Рыбаки-поморы использовали хвою для лечения цинги, принимая всевозможные настойки и хвойные отвары.

Парилка с использованием хвойного веника оказывает тонизирующее и укрепляющее действие, вылечивает многие заболевания дыхательных путей, а благодаря своему отхаркивающему действию помогает при стойком бронхите. Кроме того, эфирные масла, содержащиеся в хвое, оказывают успокаивающее и седативное действие, а значит, прекрасно помогают при неврастении и истерии (однако не стоит считать хвою антидепрессантом, в подобных случаях бессильна даже она). Естественно, что при таком широком спектре действия хвойные веники заслужили достойное место среди банных аксессуаров. Единственное, о чем надо помнить, срезая ветки для хвойного веника, так это только то, что для него

пригодны не все веточки. Ветки для хвойного веника должны быть молодыми, светло-зелеными, смолянистыми, с маленькими почками на кончиках. Желательно выбирать только те, которые росли в тени и не попадали под прямой солнечный свет. Веники собирают, кто из чего любит: некоторым нравится аромат пихты, некоторым – упругость кедра, но большинство предпочитает все-таки сосновые веники, и вот почему: если сосновые ветки обдать кипятком, они приобретают особенную шелковистость и мягкость.

Единственный недостаток хвойного веника – смола. В парилке под воздействием жара и пара хвойные веники начинают просто невероятно смолиться. Хуже всего, когда смола попадает на волосы, но и на коже смола – отнюдь не подарок! Выход только один: парясь хвойным веником, следует защищать свои руки от выделяющейся смолы, надевая парильные рукавицы, а когда смола все-таки попадет на кожу, не обращать на это внимания. После парилки можно будет без особого труда удалить капельки смолы ваточкой, смоченной спиртом или (это проще) обычной водкой.

А вот **МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ ВЕНИК** подойдет каждому – и парильщику «со стажем», и новичку. Замечательные свойства можжевельника были известны нашим предкам задолго до того, как появилась медицина как таковая и объяснила его целебные качества. В те далекие времена славяне окуривали свои жилища можжевельным дымом, для того чтобы изгнать нечистую силу. А если в доме находился больной, то в избе по углам раскладывали ветки можжевельника, а пол протирали его хвоей. Самого же больного поили отваром из можжевельных шишечек.

Чем же полезен можжевельник? Современные исследования показали, что в хвое и плодах можжевельника содержатся фитонциды, эфирные масла, смолы, яблочная, уксусная и муравьиная кислоты, сахар и пектиновые вещества. Такой обширный комплекс микроэлементов и биологически активных веществ способствует лечению заболеваний верхних дыхательных путей (считается, что можжевельник помогает даже при туберкулезе!). Так же хорошо он помогает и при дерматитах, лишаях и экземах, а иногда (по слухам) можжевельным веником вылечивали даже чесотку! Отваром, который остается после запаривания веника, можно ополаскивать голову – для борьбы с перхотью, а также для укрепления волос. Видимо, бактерицидные свойства можжевельной хвои способствуют лучшему очищению кожных пор, в результате чего питание волосяных луковиц улучшается, а кровообращение активизируется. Естественно, что рост волос усилится, а вновь вырастающие волосы будут более крепкими и здоровыми.

Недостаток у можжевельного веника только один: поскольку можжевельник давным-давно занесен в Красную книгу, то ни один Гринпис не оправдает Вашего стремления во что бы то ни стало заполучить такой веник или (Боже упаси!) изготовить его самостоятельно, наломав веток в каком-нибудь заповеднике или национальном парке. Выход из этой ситуации только один: попытаться самому вырастить куст можжевельника на своем дачном участке и использовать его «на веники».

ВЕНИКИ ИЗ ИВЫ (ветлы) популярны не у каждого любителя париться, а все потому, что у ивы тонкие и длинные ветки, напоминающие розги. Не всякий добровольно решится на такое – париться ивовым веником. Но сок ивы способствует скорому заживлению ран, а пар вместе с ивовым веником излечивает даже самый застарелый ревматизм. И еще одно неоспоримое достоинство ивы – повсеместное распространение. В народе говорят: «Ива из прутка растет»... Так оно и есть! И когда Вам понадобится ивовый веник, то не придется ехать за ним за тридевять земель, а достаточно будет спуститься к собственному подъезду или дойти до ближайшего газона.

КАЛИНОВЫЕ И КЛЕНОВЫЕ ВЕНИКИ – легкие и пушистые – пригодятся, если Вы решите исцелить в парной застарелый кашель, который мучает Вас почти месяц, или же вылечить кожную сыпь (не важно, какого происхождения: можно вылечить даже аллергические сыпи, если принимать еще и антигистаминные препараты).

Для обычной, расслабляющей баньки да и просто для удовольствия подойдет свежий веничек, связанный прямо в саду. Аккуратно нарежьте вишневых веточек, добавьте немножко смородиновых, если на дорожках сада где-нибудь растет аптечная ромашка, то и ее берите. Практически любое растение, которое Вы найдете в саду, сгодится для веника. Исключите только такие колючие деревья и кустарники, как абрикос, облепиха, малина и крыжовник. И еще, срезая ветки для веника в плодовом саду, не забывайте замазывать места среза садовым варом, чтобы не нанести своим деревьям непоправимый урон. Ну вот, после этого можно смело париться свежим душистым веничком! Вы будете приятно удивлены, какой небывалый аромат распространится по парилке, когда Вы внесете в нее свой вишнево-смородиновый веник.

Как правильно запаривать веник?

Единственная рекомендация – никогда не пытайтесь запаривать свежие веники. Попав в горячую воду, листья на таком венике в мгновение ока «сварятся», станут липкими и тяжелыми, и вместо свежего лесного аромата по вашей бане поплывет запах вареного сена. Вам это нужно? А париться «вареным» веником совершенно невозможно. Он быстро вбирает в себя жар и тут же проявляет свою вражескую сущность, становясь просто каким-то орудием пытки: с него на тело капает кипятком, горячие листья прилипают к коже и немилосердно жгут ее, и пар от такого веника не легкий и бодрящий, а тяжелый, чересчур сырой и «выматывающий». И вообще, такой веник – это самое настоящее издевательство: все равно что пытаться париться ластами для подводного плавания! После такой бани чувствуешь какую-то смертельную усталость, хочется забраться в тихую комнату и впасть в спячку.

А вот сухие веники надо запаривать обязательно. Знаете ли Вы, что существует целых четыре способа правильной запарки веника? ПЕРВЫЙ СПОСОБ годится для нормально высушенных веников: придя в баню, налейте в таз холодной воды и погрузите в нее веник на 20—30 минут. После этого слейте холодную воду и залейте веники горячей водой (но не кипятком!) на 5—7 минут. Все, веник готов!

Если же случилось так, что Ваши веники пересушены, можно исправить и это. ВТОРОЙ СПОСОБ запарки веников заключается в том, чтобы за 16—20 часов до предполагаемого похода в баню замочить их в холодной воде. Веники, замоченные таким образом, будут похожи по своим качествам на свежие, так что ошпаривать их кипятком не будет необходимости.

ТРЕТИЙ СПОСОБ пригодится тогда, когда решение пойти в баню настигло Вас совершенно внезапно, и, соответственно, из-за его спонтанности Вы не успели замочить веник по всем правилам. Пока Вы собираете белье и всяческие банные принадлежности, вскипятите чайник и кипятком залейте веник. Накройте емкость, в которой запаривается веник, чтобы пар не выходил, и оставьте ее на 10 минут. Через этот промежуток времени веник будет уже достаточно распарен для «правильного» банного ритуала.

Ну и наконец последний, ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ запаривания веника сгодится тогда, когда Вы уже пришли, разделись и стоите посреди бани, а в

руках у Вас – не просто сухой, а чудовищно сухой, сухой, как пустыня Кара-Кум, ну просто невероятно пересушенный веник! Что предпринять, если суровая судьба обрушила на Вас такое испытание? Не беда! Можно постараться распарить веник горячим паром от каменки. Делается это так: налейте в таз горячей воды и опустите в нее веник, но не более чем на 1—1,5 минуты. Выньте веник и не стряхивайте его. Затем, проявив чудеса ловкости, потрясите веник над каменкой. Вода, падающая с веника на каменку, образует пар, и этим-то паром веник и распаривается буквально за несколько минут. Естественно, избрав этот способ, надо быть предельно осторожным, чтобы ненароком не ошпарить руки. И еще: следите, чтобы листья с веника не падали на каменку. Если это произойдет, то большого несчастья, конечно, не случится, но и удовольствие от бани будет не очень большим. Дело в том, что листья, даже влажные, попав на каменку, будут гореть. Копоть, запах – все это не способствует оздоровлению атмосферы в парной. Придется каким-то образом очищать каменку от попавших листьев, проветривать парную... Лишние хлопоты!

Но, как известно, хотя веник и «над всеми начальник», одним только веником в парилке не обойтись. Что же еще необходимо взять с собой в баню предусмотрительному человеку, чтобы чувствовать себя в этом месте всеобщей чистоты и здоровья полностью экипированным?

Умывальников начальник и мочалок командир

Итак, что еще нужно взять с собой в баню, чтобы не оплошать и помыться с удовольствием?

Мыло, шампунь – это понятно, это каждый выбирает по своему собственному вкусу и типу кожи. Но не будете же вы просто водить куском мыла по своему бесценному телу – хотя порою в бане можно встретить и таких чудаков, которые опасаются, что более энергичное трение с применением каких-либо вспомогательных средств могут начисто снять их драгоценную кожу.

Нет, никто не спорит, каждый волен располагать собой и своей кожей так, как это ему заблагорассудится, но мытье без мочалки – это пустая трата времени и размазывание грязи по телу. Ведь когда мы ходим в баню? Когда загрязнится наш естественный покров, называемый кожей.

В процессе всей нашей жизни с кожи постоянно слущивается верхний слой – чешуйки эпителия вместе с пылью и грязью, оседающих на нем. А прибавьте к этому и пот, который, испаряясь с нашего тела, все равно оставляет на нашей коже некоторые вредные, даже токсичные вещества? Вот и станет понятно, что простым намыливанием здесь не обойтись. Одно мыло не сможет удалить с нашей кожи те отмершие частички, от которых нам так хочется избавиться.

Итак, чем же кроме мыла можно очистить кожу? «Ну, конечно же, мочалкой!» – воскликнет наш нетерпеливый читатель и будет, конечно же, прав. А слышали ли вы о том, что не только этим предметом счищали грязь и пот с тела? Наверное, нет. Так вот, в древности существовали специальные скребки для подобной процедуры. Такими предметами роскоши «баловались» древние греки. Скребки были из слоновой кости, из зубов экзотических животных, например крокодила, это могли быть и просто деревянные дощечки, тщательно обработанные и заостренные.

Все эти предметы роскоши были богато украшены, причем не только те, которыми пользовались женщины, но и те, которые принадлежали мужчинам. Ведь в Древнем Риме, как Вы уже знаете, существовал самый настоящий культ бань, и никаких средств не жалели на то, чтобы придать еще больше роскоши и блеска банным удовольствиям.

Право же, неизвестно, существовали ли мочалки в нашем, русском понимании этого слова, в Древнем Риме, но что происхождение слова «мочалка» русское, в этом не остается сомнений. Это слово постоянно

упоминается в повседневной жизни русского человека, а также в пословицах и поговорках. «На колу мочало, начинай сначала», «жевать мочало» – это о человеке, который не может внятно объяснить свою мысль, а также и чужую.

Значит, мы с Вами уяснили, что кроме мыла мыться мы будем мочалкой. Но нужно умело сочетать мытье с другими банными процедурами. Например, как известно, не стоит мыться мочалкой с мылом до посещения парилки. Почему? Да потому, что тогда горячий пар будет приносить не пользу, а вред: раздражать и сушить кожу, с которой уже смыт верхний защитный слой в виде жировой смазки.

Так вот, когда мы зайдем в парилку, с собой мы возьмем только веник, а все остальные принадлежности оставим в помещении для мытья. Вот мы сидим, паримся; по коже стекает пот, сама кожа размякла – самое время снимать с нее грязь, причем самыми эффективными методами.

Взяли мочалку, намылили... Постойте, а какая у нас мочалка? То самое «мочало», о котором говорится в поговорке? Тогда хорошо. Для мытья лучше всего использовать натуральные мочалки. Такими являются высушенные плоды растения люффа, которые, когда с них снята корочка, представляют собой нечто пористое, жесткое и переплетенное; да, впрочем, что его описывать, мы все его видали в бане и пользовались им не раз. Жалко только, что со временем эта жесткость понемногу исчезает, волокна разрываются, и мочалка приходит в полную негодность. Ничто не вечно в этом мире!

Ну, если такую натуральную мочалку мы худо-бедно знаем, то мочалки из лыка для нас уже экзотика. А жаль. Впрочем, встречается еще эта забытая невидаль, особенно среди банных старожилков. И если их спросить о том, каково мыться такой мочалочкой, то услышишь в ответ только похвальные отзывы. И нежна-то она, и крепка-то она, и кожу не ранит, а вместе с тем хорошо отмывает. Правда, вид у нее не очень-то презентабельный, но... Для чего нам умелые руки?

Если мы возьмем какую-нибудь плотную ткань, типа брезента, сложим ее в несколько раз, нашьем с одной стороны то самое лыко, аккуратно, не растрепкой; пришьем с двух сторон по длинной ручке, за которые будем держаться, пока трем спину, – вот и получилась новомодная экологически чистая мочалка!

А знаете ли вы, что кроме скребков и мочалок с давних пор растираются щетками. Да-да, именно! Но, конечно, не такими, которыми вы, например, чистите свою одежду или обувь. Нет, банные щеточки должны быть небольшими, удобными, и, конечно же, натуральными.

Например из свиной щетины, которая закрепляется на небольшой деревянной дощечке – и щеточка готова. Для удобства ее иногда делают с длинной ручкой, чтобы человек мог самостоятельно потереть себе все труднодоступные места, не обращаясь к помощи других парящихся.

Все эти средства нужны, чтобы наладить систему кровообращения. После парной тело и так распарено, разотрем его еще мочалкой или щеткой с мылом – и вы посмотрите, как ваша кровь побежит по сосудам! Мылиться тоже нужно, соблюдая определенные правила: по часовой стрелке, постепенно переходя от шеи к ногам.

А если у вас мочалка синтетическая? Честно говоря, даже говорить об этом предмете как о средстве для мытья тела не хочется. Только подумайте: натуральная баня, натуральное дерево, натуральный пар, наконец, натуральное Ваше тело – и какой-то предмет, связанный из синтетической нити, которой в магазинах перевязывают коробки с покупками. Убогое ремесленное изделие с торчащими петельками и волосками.

Как же «комфортно» им мылиться! Как же удобно этими петельками цепляться за родинки, бородавки, волосы и прочее, что имеется на нашем теле! А только представить, как такая «шкуросдирательница» скользит по вашему телу... Просто мороз по коже, стоит только представить себе такое, и уж лучше согласишься ходить немытым, чем подвергать себя подобным мучениям.

Также существуют и изделия, называемые мочалками, из скрученной лески. На такие «произведения» просто нет слов. Они выглядят на прилавке, как белая пена, но уже после первой мойки скатываются в комок, которым почти невозможно намылиться, но очень легко зацепиться за все что угодно.

Кстати, наши предки, которые понимали толк в банном деле, любили растираться во время парения или после оногo шерстяной рукавицей. Она делалась большой, из нескольких слоев шерстяной ткани, и ее намыливали или нет – по вкусу. Также в бане могут понадобиться и брезентовые рукавицы. «Зачем?» – удивитесь Вы. А веник? Думаете, его легко держать в руках за эти сучья да еще орудовать им? Также рукавицы пригодятся, чтобы поддавать жару, – ведь ковш, как и все в парилке, будет раскаленным.

И последнее, что нужно знать о мочалках. Какой бы хорошей натуральной ни была мочалка, не следует ею тереться очень рьяно, а также более двух раз. Исходите из потребностей и возможностей своей кожи, и все будет нормально.

Однако трудно обойтись в бане не только без мочалки, но и без других немаловажных предметов, способных защитить наши ноги и голову в парилке. Да-да, мы говорим о тех предметах «одежды», которые не выглядят в бане нелепо, – о шапочке и шлепанцах, именно о них и пойдет речь дальше.

Без порток, но в шляпе

С мочалками мы разобрались, а что еще должен иметь с собой человек, собравшийся попариться в бане? Два «Ш» и одно «Т». Два «Ш» – это шаечка и шапочка. Кто не знает, что такое «шаечка», поясним, что это – ласковое название шайки. А шайка в современном понимании этого слова – просто таз для мытья, для запаривания того же веника и так далее.

Раньше шайки были деревянными, крепко сколоченными. Их старались делать из деревьев легких пород, например липы, березы. Вода в них долго оставалась теплой, определенный сорт дерева придавал свой запах. Сейчас, конечно, трудно представить себе человека, который потащится в общую баню с тяжелой деревянной шайкой в руках, но в некоторых – деревенских банях они сохранились. А нам с Вами – увы! – приходится довольствоваться ее пластмассовыми, эмалированными и оцинкованными подобиями.

Нужно ли говорить о том, что нельзя пользоваться в бане чужой шайкой по причине соблюдения все той же гигиены и санитарной безопасности? А по отношению к своей, личной, нужно соблюдать все санитарные правила: тщательно мыть ее после каждого посещения бани чистящим порошком с добавлением веществ, убивающих бактерии. Или можно воспользоваться жидким отбеливателем, в состав которого входит хлор, превосходно очищающий поверхность любого обрабатываемого предмета от болезнетворных бактерий.

Но представим себе, что Вы в такой спешке и предвкушении удовольствия собирались в баню, что совершенно забыли о таком важном предмете. Что можно сделать в таком случае? В общественной бане обязательно должны быть в ассортименте свободные тазики для мытья. Взяв один из них, нужно постараться его обработать. Легко предположить, что если Вы забыли взять с собой в баню такой важный предмет, как шайка, или, говоря современно, тазик, то Вы стопроцентно не берете с собой в баню дезинфицирующие средства. Но кое-что можно все-таки сделать. Хорошенько намыльте тазик, а потом обдайте его кипятком. Такую процедуру лучше повторить несколько раз. И пожалуйста, будьте осторожны с кипятком, не добавляйте к своей забывчивости еще и неосторожность, в результате которой может случиться неприятность.

А теперь поговорим о втором «Ш» – то есть шапочке. «Шапочке? – удивленно спросите Вы. – А зачем она в бане-то?» Ну, не в самой бане, а в

ее, скажем, центральном месте – парной. Шапочка нужна для того, чтобы сильный жар не испортил Ваши драгоценные волосы и не перегрел Вашу бесценную голову.

Каким должен быть сей нужный предмет? Тут существует множество вариантов. Кто-то просто обертывает голову полотенцем. Это, конечно, тоже вариант, причем не из последних. Махровое полотенце неплохо защищает голову от пара и перегрева. Но тут можно внести некоторые усовершенствования, например, подобрать головное полотенце в тон к основному, а еще лучше – приобрести комплект полотенец: одно побольше, другое поменьше.

Полотенце на голове, конечно, имеет свои преимущества, но и тут есть небольшой недостаток: не всегда удастся закрепить его так, чтобы оно прочно держалось на голове, иногда в самый неподходящий момент чалма на голове, которую Вы так тщательно соорудили, может развязаться, и Вам придется соорудить ее снова, уже не так умело и ловко, как перед парением. И часто случается, что человеку по несколько раз приходится поправлять свой головной убор, а это, согласитесь, весьма утомительно и отвлекает от основной процедуры – парения.

Поэтому широко распространен другой выход из положения – шапочка. Она может быть сделана из той же махровой ткани, причем ее можно изготовить самостоятельно, из того самого маленького полотенца, которое мы приобрели в комплект к основному.

Не менее распространены шерстяные шапочки. Они, в силу того, что шерсть – натуральный материал, тоже хорошо предохраняют от теплового удара. Многие для этой цели берут старенькие лыжные шапочки, но, согласитесь, не стоит надевать себе на голову всякое старье, лучше немного «разориться» и купить специальную, красивую и стильную шапочку специально для бани, такие часто продаются в комплекте с полотенцем. «Банная» шапочка имеет оригинальную расцветку, яркий рисунок и добавит вам настроения, когда вы будете париться.

Также делают шапочки из войлока, на манер тубетеек или грузинских национальных головных уборов, которые плотно прилегают к верхней части головы. Иногда в парной можно встретить и таких чудаков, которые парятся в допотопных шапках-ушанках с вылезшим ворсом и при этом смотрятся весьма живописно, но мы, дорогие наши начинающие любители бани, не будем все же равняться на них, не так ли? И, конечно, совсем уж не подходит для наших целей резиновая шапочка, которая, конечно, тоже предназначена для купания, но совсем в другом месте и в другое время.

Резина вообще не очень-то желательна в таком месте, как баня.

Почему? Да потому, что соприкосновение данного материала с кафелем, покрытым мыльной водой, дает уникальный и неповторимый скользящий эффект. Этот скользящий эффект может смениться не менее интересным эффектом громкого падения тела на тот самый кафель, которым, увы, покрыт пол в подавляющем большинстве общих бань.

Как Вы уже догадались, сейчас речь пойдет о последнем атрибуте, указанном в начале нашего с Вами разговора, – о последнем «Т», то есть о тапочках. Во-первых, зачем нужны тапочки? Да для соблюдения все той же личной гигиены, о которой мы не устаем говорить. Баня – место общего пользования, и среди множества «пользователей» могут быть всякие – в том числе и больные грибковыми и другими заболеваниями кожи. Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Это неписаное правило известно всем.

Раньше, конечно, в семейных банях не было потребности в таком предохранении, и люди могли позволить и своим ступням расслабиться и получать удовольствие от банных процедур. Сейчас, к сожалению, в большинстве случаев это невозможно, и приходится надевать тапочки.

Итак, какими они должны быть? Самое первое и основное правило – не скользкими. Резина и ее подобию тут не подходят – в силу того эффекта, о котором мы с вами только что говорили. Но к сожалению, наша промышленность выпускает тапочки и сланцы именно из такого материала, руководствуясь, наверное, теми соображениями, что резина легче поддается всевозможным санитарным обработкам, которые необходимо проводить, если Вы посещаете подобные места общего пользования.

Лучше, конечно, найти тапочки из такого материала, который дает меньший эффект скольжения. Такие тапочки, хоть и редко, но бывают в продаже. Когда будете выбирать, обратите внимание на то, чтобы подошва была рельефной, так как это способствует наилучшему удержанию равновесия. Выбирайте закрытые модели, то есть чтобы носок и пятка были закрыты: так меньше вероятность заражения. И наконец, остановите свой выбор на модели ярких цветов, если возможно, подходящей по цвету ко всему Вашему банному комплекту. Тогда Вы получите дополнительное удовольствие от своего внешнего вида, а это способствует улучшению общего самочувствия и удовольствию, которое должна доставлять баня.

Махровый эгоизм (полотенце)

Идти в баню и забыть взять с собой полотенце – это все равно, что забыть какую-то самую необходимую тебе вещь, без которой не можешь обойтись в повседневной жизни. Баня так же немыслима без полотенца, как и вообще без всей банной атрибутики – мыла, мочалки, веника и чего-то еще. Если эти три перечисленные вещи, помимо самой бани, составляют основу всего банного мытья, то полотенце его логически завершает – процессом своевременного вытирания.

Полотенце не просто нужно в бане – оно там необходимо. И там нужно не просто какое-то полотенце – там надо иметь

Хорошее полотенце.

Так что же это такое – банное полотенце, и как им надо пользоваться? Полотенце, которое берешь с собой в баню, – это особое полотенце, не то, что ты видишь каждый день висящим где-нибудь в углу ванной или тем более на крючке в кухне и которым постоянно и активно вытираешься.

Во-первых, банное полотенце должно быть абсолютно чистым (как и одежда – особенно нижнее белье, которое потом наденешь). Вытереться после бани каким-нибудь старым, грязным и засаленным полотенцем – значит нарушить всю, так сказать, банную церемонию.

Дело даже не в том, зачем мыться, когда ты снова вытрешься грязным полотенцем и наденешь что-то старое и грязное и, соответственно, станешь таким же, каким был до этого. Это, в принципе, все равно (рано или поздно) произойдет, раз ты ходишь по планете Земля. Дело – в сознании того, что ты помылся, стал чистым, вытерся и надел все чистое. Человек в такой ситуации совсем по-другому себя чувствует. Что называется, «чувствует себя человеком», а человек тем и отличается от животного, что он в состоянии контролировать чистоту своего тела и поддерживать ее на должном уровне.

Итак, надо следить за тем, чтобы полотенце не отсырело, пока его несли в сумке или в самой бане. Нести его лучше в отдельном пакете, в самой бане не класть его в сырое место, хотя таких мест там, конечно, хватает. Лучше всего оставить его в раздевалке. Это делается для того, чтобы полотенце сохранило свою жесткость, столь необходимую при

вытирании. Брать же его с собой в парилку имеет смысл только тогда, когда Вы хотите постелить его на полоч, чтобы сесть или лечь, – полоч ведь сильно нагревается, хотя и деревянный. Так что если не Вы не хотите перегреть заднюю часть своего тела или стоять в парилке (что и не очень удобно, и нежелательно) – возьмите его с собой. Если баня общественная, то нелишним будет полотенце постелить на полоч, чтобы сесть или лечь, из соображений гигиены – на всякий случай. Ведь неизвестно, кто был вашим предшественником, насколько он чистоплотен по жизни и не болен ли какими-нибудь заболеваниями, которые ничего не стоит «подцепить», сев на полоч после него.

Банное полотенце должно быть пушистым, махровым и обязательно большим. Маленькое или тем более вафельное полотенце не совсем подходит для бани, так как им и вытереться-то толком невозможно. Нет, при определенной ловкости и сноровке им, конечно, можно высушить кожу, но чтобы по-настоящему хорошо это сделать, и тем более растереться, необходимо большое махровое полотенце. Поэтому оно, как уже говорилось, должно быть жестким, то есть не отсыревшим. Тогда после бани им можно будет хорошо растереться до здорового покраснения кожи (хотя после бани и так, как известно, кожа приобретает особый «румянец»), то есть дополнительно ее промассировать. Еще лучше, если полотенце к тому же горячее – для этого его надо предварительно нагреть в горячем и сухом месте, но разумеется, не рядом с открытым огнем. Лицо растирать не надо, лучше промокнуть его полотенцем, то есть плотно прижать полотенце к лицу и потом слегка вытереть.

Ну что еще можно сказать о полотенце? Пожалуй, все сказано. Остается только добавить, что оно должно быть индивидуальным: Вашим и только Вашим, а не «семейным» и уж тем более не «общественным».

Глава III

«Ежики в тумане» (парилка)

Подробно обсудив все, что может нам понадобиться в бане, выяснив все тонкости и став настоящими экспертами в области изготовления банных веников и применения банной косметики, давайте перейдем к обсуждению других сторон банной процедуры. Ведь даже если мы запасемся наилучшим веником, прекрасной шапочкой и банными тапочками, а также наилучшей банной косметикой, нам все равно не удастся хорошо попариться, если мы останемся в неведении относительно устройства «сердца бани» – то есть парилки. И в самом деле, невозможно париться, не зная того, как устроена каменка, чем топят баню, как куда поддавать пар, что плескать на каменку и зачем это вообще надо делать. Чтобы понять все эти банные тонкости, читайте следующий раздел нашей книги!

«Абдулла, поджигай!», или чем топить баню?

Одного желанья «попариться как следует» маловато для настоящей бани. Даже если Вы состоите в родстве с Данко, одного раскаленного и пламенного сердца для банного жара будет недостаточно. Да и не стоит тратить свой душевный жар и пыл на такое житейское дело, оставьте его для более романтических историй. А для баньки запаситесь дровами.

Кажется, какая мелочь – эти дрова для бани! Но по таким словам легко узнать непрофессионала, человека, далекого от банной науки и банных хитростей. Если у Вас есть баня, то Вам непременно стоит позаботиться о дровах. Ведь именно от их качества и количества зависит, как будет у Вас натоплена банька, каким будут жар и банный дух.

По незнанию или ошибке Вы можете «предложить» баньке дрова, которые совсем не соответствуют ее вкусу. Может быть и такое! В таком случае, банька будет совсем не такой, какую Вы ожидали. От плохих или испорченных дров запах плесени и болота, где Вы собрали такие дрова, способен пропитать все помещение насквозь. Поэтому будьте с Вашей банькой взаимовежливы.

Наличие леса или лесных посадок в пределах Вашей досягаемости намного облегчит добычу дров для любителей жаркой бани. Также следует помнить, что купить можно все, в том числе и хорошие дрова. Не стоит относиться к заготовке дров легкомысленно, а человек, который собирает «дрова», больше похожие на ветки и палки, поступает именно так.

Итак, перед Вами обширные лесные пространства или лесопосадки, которые уже подвергались опустошительным набегам любителей бань. В Вашей руке топор, и Вы движимы желанием нарубить отличных дров, чтобы несколько позже попариться в жаркой баньке.

Лучше всего для этой благородной цели подходят дубовые дрова. Причем дуб должен быть среднего возраста. Молодой дуб способен принести в Вашу баню только насыщенный аромат древесного угля, же настоящего жара с таких дров не будет. Старый дуб рубить не только жалко, но и напрасно. В нем слишком много старой, дряхлой древесины, от которой будет больше пепла, чем жара. Воздух в баньке, натопленной дровами из старого дуба, будет чересчур тяжелым. А это плохо скажется на самочувствии тех, кто выдержит в ней больше 15 минут.

По названным причинам остановите свой выбор на дубе среднего возраста. Дрова должны быть сухие и крепкие, ни в коем случае не гнилые.

Гнилые дрова не дают жара, а только коптят. Крепкие дубовые поленья способны накалить Вашу баньку и придать банному воздуху неповторимый лесной аромат и свежесть.

Если дуба Вы не обнаружили в округе, не отчаивайтесь. Кроме этого мудрого исполина, Вам могут помочь и другие деревья, одно из которых – постоянный спутник бань – береза. Русская красавица – тоже любительница попариться, и поэтому веники из березовых веток так популярны. Дрова из березы отлично нагреют Вашу баньку. Они легко и быстро разгораются и способны хранить жар довольно долго.

Жар от печки, натопленной березовыми дровами, очень полезен тем, что не только дезинфицирует банный воздух, но и делает его более мягким, легким. Тем, кто пулей выскакивает из бани, не продержавшись там больше 5 минут по причине затрудненного дыхания, следует знать, что березовые дрова облегчают способность вдыхать жаркий воздух. Заготавливать их лучше начать с середины лета. Березовые поленья нужно просушить и хранить в сухом помещении. Такие дрова могут храниться два года, после этого срока они уже не несут березового аромата и свежести.

Для сухих бань в средней части России часто готовят дрова из ольхи, старшей сестры березки. Для дров лучше выбирать те деревья, которые растут не в болотистой местности, а на почве умеренной влажности. По народным поверьям считается, что дух ольхи в таких банях обладает противопростудным средством. А также сухая банька на ольховых дровах сделает Вас бодрым и энергичным. Ольха довольно быстро высыхает, поэтому поленья могут быть и маленькими, и побольше. Ольха долго хранит свой запах. Даже спустя три года ольховые дрова будут нести лесной аромат.

Особым деревом можно считать липу. На Южном Урале, где по весне зацветают целые липовые рощи, знают цену этому дереву. Липу можно встретить также в смешанных лесах нашей огромной Родины. Так вот, дрова из липы издавна применялись только в особых случаях. Для мужчин, получивших ранения или ожоги в схватках с чужеземцами, в русских деревнях топили жаркие баньки липовыми дровами. А после такой лечебной баньки поили своих героев липовым медом, и те быстро шли на поправку.

Так и Вы должны знать, что липовый дух в баньке целебен для кожи и дыхания. Липу не так легко разжечь – она разгорается медленно, но жар у нее долгий и стойкий. Срубленная липа, как и береза, хранит ароматную память о своей жизни в течение двух лет и с радостью поделится своими

воспоминаниями с Вами.

Какое бы Вы ни выбрали дерево, тем более если выбирать в Вашей местности особенно не из чего, прислушайтесь к советам по заготовке дров. Заготавливать поленья лучше летом, в самую жару, чтобы было хорошо видно, какие с гнильцой, а какие нет. На дрова следует валить деревья, засохшие на корню, но ни в коем случае нельзя брать стволы, лежащие на земле; в них очень много вредных веществ, которые выделяются при горении и делают угарный газ, присутствующий при любом горении, еще более ядовитым. Если заготовленных летом дров не хватило, то зимой рубить деревья лучше в сильный мороз. Почему?

Дело в том, что в оттепель все стволы напитываются влагой и очень трудно понять, какой же действительно хорош. А в мороз надо, подойдя к выбранному Вами засохшему дереву, ударить по нему обухом топора. Если звук будет глухой и короткий, то ствол с гнильцой, и, следовательно, для бани он не подходит. А вот если дерево будет звучать звонко и долго, то примите наши поздравления – Вы сделали прекрасный выбор, гореть будет отлично, и банька выйдет лучше некуда. Некоторые астрологи в своих лунных календарях рекомендуют заготавливать дрова для бани на убывающей луне, причем, чем меньше серп остающейся луны, тем большую силу имеют дрова, а значит, тем больше силы Вы получите, попарившись в бане, истопленной такими дровами.

Напиленные дрова следует хранить на открытом воздухе, но не на солнце, а где-нибудь в тени. Перед тем как начать топить баню, приготовленные поленья надо расколоть вдоль волокон и сложить в печи на манер небольшого штабеля, чтобы они горели ровнее и жара выделяли больше.

Небольшой секрет: для того чтобы пламя быстрее занялось, можно в промежутки между основными дровами просунуть несколько сосновых щепок. Для этой цели прекрасно подойдут дощечки, из которых обычно делают тару. Но если Вы не поленились и заготовите несколько настоящих сосновых поленьев, то Ваши дрова будут разгораться еще быстрее. Сосна – дерево смолистое, и если им баня обшита изнутри, то прогревшись, сосна выделит смолу, которая будет сопровождать Вас своим ароматом все время, которое Вы проведете в парной.

Для топки бани хороши те дрова, которые дают много жара, а их угли долго держат температуру. А вот ивовые дрова не годятся: дым от них очень горький, и даже если баня топится «по-белому», он проникает в парильное отделение и отравляет жизнь тем, кто внутри. Дрова из ясеня тоже дымят, но не в этом их беда, а в том, что прогорают они слишком

быстро, и баня не успевает прогреться. Смолистых поленьев при топке лучше избегать: они сильно коптят и медленно тлеют.

В некоторых случаях для топки бань предпочитают уголь. Может быть, потому, что дрова в этой местности являются предметом дефицита и, для того чтобы по-настоящему натопить баньку, требуется их достаточно много. А сжигание угля – это достаточно эффективный и экономичный способ нагрева.

Конечно, русская банька много теряет в аромате и атмосфере этого события. При топке бани углем исчезает специфический запах сгорающих поленьев и вместе с ним очарование самого процесса. В наше время баня – это нечто из области редкого лакомства, а не регулярная процедура. Острота ее несколько притупляется, когда баня топится углем.

Из-за топки углем изменяется качество пара. Он становится тяжелее, обладает большей влажностью. Поэтому при отоплении углем сухой бани как таковой может не получиться. Даже в самом лучшем варианте сухая баня, натопленная углем, уступает по свойствам нагретой дровами. Но такие недостатки «угольной» бани вполне компенсируются настоящим угольным жаром, который может продержаться несколько часов.

Для того чтобы натопить баню углем, обязательно используется немного дров. А затем, когда дрова разгорятся и пламя достигнет своего апогея, засыпается необходимое на начальном этапе количество угля. По мере перегорания угля нужно добавлять в топку следующие порции топлива. Разумеется, уголь нельзя использовать для бань «по-черному» по понятным причинам. Угольная копоть и угарный газ абсолютно не приносят удовольствия.

Уголь не всегда бывает качественный. Для бани лучше использовать угольные камешки. Мелкий уголь и угольная пыль могут затушить Вашу печь, а при топке от них совершенно никакого толка, поскольку они дают очень мало жара. Поэтому в некоторых случаях нужно просеивать уголь через специальное приспособление. Камешки, оставшиеся после такого просеивания, засыпьте в банную печь. Буквально через полчаса банька станет жаркой. Для того чтобы ускорить процесс горения угля, его нужно периодически «тревожить» кочергой. Это можно делать только через 15—20 минут после засыпки угля, когда огонь уже основательно разгорится, иначе можно затушить печь.

Угольная зола более токсична, чем древесная. Чистить банную печь лучше после того, как она совсем остынет. Тогда зола не будет дымить, загрязняя Вашу баню и Ваши легкие.

Нередко при топке бань кроме дров и угля в печь попадает все, что

только может сгореть. Идут в ход запасы макулатуры, резиновые покрышки, старые вещи, лакированная древесина. Кому-то кажется заманчивой идея освободиться от всяческого хлама и при этом еще и баньку натопить. Баня при такой топке получится настолько токсичная, что о лечении ею не может быть и речи.

Очевидно негативное влияние этой бани на легкие и организм в целом. Воздух в ней насыщен вредными элементами сгорания хлама. Да и запах в такой бане, скажем, далек от ароматного. Поэтому от таких хитрых приемов нагрева бани лучше отказаться, иначе не испытать истинного удовольствия.

Банная цивилизация находится в постоянном развитии. И сейчас многие считают, что бани, натопленные дровами или углем, – вчерашний день. Люди стремятся избавиться от всяческих хлопот, связанных с баней и поэтому совершенствуют способы ее топки.

По этой причине и появились бани, которые отапливаются газом или электричеством. Самое основное достоинство таких бань – удобство и быстрота нагревания. Нет никаких проблем с заготовкой дров или угля, возней с печью, которая плохо разгорается, и т. д.

Горожанам очень удобно, например, иметь баню на даче. Им не обязателен дух горящего дерева в бане. Для таких людей не важна подготовка события, они хотят просто от души попариться в жаркой бане. Выручает в таких случаях газовая горелка или электронагреватель.

Налаживать газовую или электрическую отопительную систему в бане должен специалист. Ошибка, оплошность в проектировании или подсоединении недопустимы. Все должно основываться в первую очередь на практических знаниях и умении.

Необходимое требование к баням с газовым или электрическим нагревом – безопасность при пользовании. Поднося спичку к горелке или поворачивая рубильник, человек должен быть предельно осторожен. Небрежность и невнимательность в таких случаях бывает просто опасной.

При нагреве бани газовой горелкой нужно следить за подачей газа. Перед тем как включить газовую горелку, нужно внимательно проверить все вентили. Чтобы не было путаницы: когда газ отключен, а когда нет, – на газовой трубе и горелке должны быть особые обозначения. Так же проверить, все ли вентили действительно отключены, нужно и после того, как Вы закончили банные процедуры.

Электричество представляет скрытую опасность. А в тех местах, где проводка может взаимодействовать с влажностью, нужен особый контроль за системой электронагревания. Замыкание, тление проводки может

привести к пожару. Поэтому перед каждой «электрической» банькой внимательно осмотрите электросистему на предмет повреждений. Серьезное отношение к системе отопления бани оградит Вас от неприятных неожиданностей.

А что такое «каменка», Вы знаете? Нет? Тогда читайте дальше!

Не держите камень за пазухой!

И действительно, зачем подвергать себя такому мучению – носить за пазухой такой небольшой булыжник! Это же тяжело и неприятно! Лучше вынуть этот булыжник из-за пазухи и положить на алтарь нашего, так сказать, с Вами общего дела: на ее величество каменку, являющуюся сердцем парилки.

Действительно, если бы не было каменки, откуда бы взялся тот прославляемый и живительный, очищающий пар, которым так славится русская баня? И кто же его придумал – этот нехитрый способ подачи горячего пара, кто первым заметил и сумел сложить воедино две стихии: воду и огонь, чтобы получить горячее душистое облако?

Как известно, русская (а также и финская) баня отличается от бань других народов именно наличием каменки. У древних римлян источником пара служил мраморный или каменный пол термы (бани), который снизу подогревался, и через него проходили трубы со специально подогреваемым в другом помещении паром. Кстати, римляне по своему желанию могли выбирать, в какое отделение – с влажным или с сухим паром – им сегодня пойти.

Турки, которые в чем-то заимствовали идею римских терм, устроили свои бани несколько иначе. У них вода льется прямо на горячий пол, и сидящие на возвышениях люди сидят в клубах пара, идущих от мокрого пола.

У русской бани совсем иной принцип. У нас пар все время возобновляется, так как вода, выплеснутая на каменку, мгновенно поднимается паром вверх, на верхние полки. В парной в этот момент резко поднимается температура. Потом она потихоньку снижается, снижается, и так – до следующего плескания на каменку.

Часто можно слышать от людей, мало знакомых с банным делом или не знакомых вовсе: «А что такое каменка? Каково ее устройство? Это, наверное, сложное сооружение?» Да ничего подобного! 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 отопления парной должен быть ровным, жарким.

Теперь камни. Тут не подходит абы какой камень. Например, кирпичи в каменку не подходят никак. Камень должен быть достаточно большим, увесистым, округлым – короче, булыжник (который являлся «орудием пролетариата»). Булыжник имеет плотную структуру, не боится резких перепадов температуры, которые и будут сопровождать его в бане. Не зря из этого прочного материала строили в древности 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, которые вечно в ямах и выбоинах.

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 потом 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, а потом пойдика попробуй разжечь сырые дрова!

Еще вариант, немного отошедший от примитивного: камни с огнем не соприкасаются – 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 (разве уж, если у Вас руки «не из того места растут», но мы на все сто процентов убеждены, что это выражение не про Вас, дорогой читатель); во-вторых, Вы можете поддерживать постоянный огонь непосредственно во время парения.

Ящик с камнями может быть не открытым, а закрытым, и иметь ту форму, которая удобна тому, кто его строил: хоть круглым, но обязательно иметь отверстие для подаваемой воды и несколько отверстий для выхода получаемого в результате пара.

Если печь современная и в ней газовый подогрев, то, как правило, и каменка в ней модернизированная. При обращении с этой печью главное – не загасить неосторожным движением пламя газовой горелки, ведь сочетание газа с паром – не очень приятная смесь, не так ли?

Нам представляется, история возникновения каменки, и в частности, русской бани такова. Во-первых, она наверняка возникла зимой, в самые лютые морозы. Сидела бедная крестьянская семья в своем убогом домишке, за окнами свистела вьюга, сквозь щели избы свободно проникал

холодный ветер. Холодно, очень холодно было в избушке, и вся семья – хозяин, его жена и ребятишки – сидела у маленького очага. Дети протягивали ручки к огню, но не могли согреться и дрожали от холода.

Хозяин сидел и думал о том, что припасенных дров им точно не хватит до конца зимы, и о том, что хорошо было бы помыться, но на мытье всех домочадцев нужно нагревать слишком большое количество воды, да и то, какое мытье в холодной-то избе? Тут, наконец, приготовилась похлебка, которая была на огне. Хозяйка стала снимать похлебку с огня, да так неаккуратно, что часть ее вылилась на камни, лежащие в очаге.

Тут поднялся клуб пара, и хозяин вскочил от боли: пар обжег ему руку. С гневом хотел было накинуться он на испуганную жену, но тут его осенила гениальная мысль: «Если такое небольшое количество воды дало такой сильный пар, и этот пар такой горячий, что обжег мне руку, то что, если...» Крестьянин ничего не сказал своей жене, ожидавшей справедливого нагоняя за свою неловкость, и надолго задумался.

Прошла зима, наступила весна, за ней лето, и он стал строить то, о чем напряженно думал длинными зимними ночами. Соседи его удивлялись: «Что за странную избу строит сосед, маленькую, совсем без окошек, и тщательно затыкает все щели и пазы мхом?»

И вот строительство, наконец, закончено. Поздно ночью, втайне от всех, разжег он в маленькой избушке очаг, положил на него камни и стал ждать. Постепенно ему становилось все жарче и жарче, но он терпел, потому что опыт требовал своего подтверждения. Он хотел проверить мелькнувшую у него мысль о том, что для согревания и мытья, особенно зимой, можно построить совсем небольшую, просто крошечную избушку.

Когда камни, как ему казалось, нагрелись, он взял приготовленную заранее воду и плеснул ее на раскаленные булыжники, но осторожно, памятуя о печальном опыте. Моментально взвился клуб пара, и в избушке стало жарко и душно. Мужик, совсем раздетый по причине жары, почувствовал, что начинает потеть, но это было почему-то приятно. Привыкнув к этому ощущению, он еще раз плеснул воды на камни. Опять поднялся пар, и опять мужику стало хорошо.

И захотелось ему хорошенько помыться после такого жара. А дело-то было летнее, вот нырнул он в речушку, и еще большее блаженство испытал. И плескался же он в воде, и мылся, и понял, что сделал великое изобретение – способ мытья в горячем пару. А такие избы стали называть мыльнями, а потом, переделывая на русский лад заимствованное слово, – банями.

Вот наша версия изобретения парной. Может, все было совсем не так,

но такого простого, оригинального и остроумного способа подачи пара, как русский, нет больше нигде, что доказывает, что наша баня родилась сама, в русском народе, и не была ниоткуда заимствована.

Итак, каменка служит для поддавания 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 тут, как и в каждом деле, есть свои тонкости. Казалось бы, чего проще – плеснуть воды на камни, эка невидаль! 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. Из этого ничего хорошего не выйдет. Можно запросто 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. Но по книге все равно поддавать не научишься, нужен опыт и сноровка. Не боги горшки обжигают, в самом-то деле!

Ну, как говорится, как плескать, мы с вами худо-бедно разобрались, а вот что плескать-то? То, что не холодную воду, а желательно кипятком, мы тоже уяснили. Но ведь от чего-то млеют заядлые любители парной, из-за чего-то они не променяют эту парную ни на какие другие удовольствия?

А-а-а! Тут-то и весь секрет. Травки они добавляют пахучие, настои духовитые, заморские. Но можно сказать, что это сейчас, в наше время получили распространение всяческие эссенции, а раньше что мог простой русский мужик плеснуть на каменку?

Во-первых, когда мы запариваем веник (березовый, дубовый или липовый), что остается в шайке? Вода. Но это уже не просто вода, а вода с настоем той же березы, липы или дуба. И поэтому главное – не запаривать веник в уж очень большом количестве воды, а обойтись одним-двумя литрами в шаечке. И вот не выливайте эту душистую водичку, а в нужный момент плесните ею на каменку – и Вы снова как бы очутитесь в том лесу, в котором ломали веники, предвкушая банное удовольствие.

Но можно поступить и чуть-чуть хитрее. Если у Вас веник березовый, то в придачу к нему возьмите с собой в баню пакетик с березовыми почками и, когда будете запаривать веник, всыпьте в кипятком березовые

почки. Эффект будет куда сильнее, уж поверьте!

Соответственно, к дубовому веннику не мешало бы отдельно взять пачечку «коры дуба», которая продается в аптеке. Потом оставшимся отваром (а мы надеемся, что Вы не станете всю воду выплескивать на каменку!) хорошо бы ополоснуть волосы. Отвар коры дуба придает темным волосам особенный блеск и помогает избавиться от перхоти.

А отвар березы и ее почек рекомендуется для светлых волос. Он придает им блеск и шелковистость. Также не обязательно пользоваться отваром, оставшимся от березового венника. Из березовых почек можно приготовить вполне самостоятельную настойку. Нужно залить спиртом сухие березовые почки и настаивать в течение нескольких дней. Потом, в бане, перед тем как париться, намазать поясницу этим настоем. Если у Вас ревматизм, то считайте, что после посещения парной с натиранием таким раствором он приказал долго жить. А если его у Вас еще нет, то будьте уверены, что он так и не осмелится заявить свои права на Вас. Такая настойка хорошо лечит также неглубокие раны и небольшие поражения кожи.

Плескать же ею на каменку мы совсем не рекомендуем, потому что основной ее компонент – спирт, а спиртовые пары в парилке – вещь очень вредная и даже опасная. Если все-таки у Вас появилось такое желание, то мы рекомендуем налить не больше одной столовой ложки на литр воды, подаваемой в каменку. Тогда спиртные пары будут почти не ощутимы.

А если венник у нас хвойный? Тогда после запаривания останется водичка с чудным еловым запахом, и как же удержаться от искушения ее использовать? Для большего аромата в эту водичку можно добавить молодые побеги ели, те, которые еще мягкие, короткие и зелененькие. И тогда Вы, лежа на полке, будете представлять себя в ельничке: так и жди, что к Вам сверху спрыгнет на плечи белка, а под полком вырастет большой гриб-боровик.

А запах эвкалипта? Он однозначно рекомендуется врачами для ингаляций. Где же его источник? Нет, на этот раз никто не запаривал эвкалиптовый венник. Просто на каменку плеснули настойкой эвкалипта или эссенцией. Эвкалипт – это южное растение, и от, кто никогда не был в Крыму и не видел этих роскошных зеленых деревьев, все же сможет ощутить аромат и пряность летних крымских вечеров благодаря парной.

А чем поддавали наши предки в далекой древности, и что не утратило своего вкуса и значения и донныне? Это всегда любимый, превосходно утоляющий жажду и упоминаемый во многих русских пословицах и поговорках квас.

«Хороший квасок шибает в носок» – говорили наши предки. Но квас можно было не только пить, им можно было и растираться, и парить в нем веники, и, конечно же, поддавать на каменку. Дело в том, что, в отличие от нынешнего времени, когда пользуются одним-двумя рецептами приготовления кваса, раньше их имелось великое множество. И для того, чтобы плескаться на каменку, готовился особый квас – погуще, подренее, в него добавляли всякие компоненты, например мяту, бруснику и так далее.

И вот, когда такой квасок плескался на каменку, кверху поднимался ароматный пар хлебного духа. А что есть приятнее запаха хлеба? Можно твердо ответить: ничего! Если же квас с мятой, то тут уж вообще наступают полное расслабление и успокоение мыслей, тела и души.

Пиво недалеко ушло от кваса – в том смысле, что корни у них одинаковые: хлеб и солод. Вот и пивом часто плещут на каменку. Но тут нужно воздержаться от употребления слишком крепких сортов, потому что его пары могут неблагоприятно повлиять на область носоглотки.

А теперь о травах. Настойки и напары лекарственных трав тоже пользуются в парной большой популярностью. Из трав обычно выбирают те, которые отличаются сильным ароматом. Это, в первую очередь, конечно, мята, чабрец, душица. Они обладают успокаивающим действием, а что еще нужно человеку, лежащему в истоме на полке?

Отвары из трав делают все, в принципе, одинаково: примерно столовая ложка травы на стакан кипятка. Но для того, чтобы плескаться на каменку, нужно, во-первых, сделать настоя немного больше чем стакан, а, во-вторых, можно увеличить концентрацию лекарственного сбора. Хотим предупредить, что это касается только плескания на каменку, отвары же, которые рекомендуется принимать внутрь или втирать, должны быть приготовлены строго по рецептуре.

Также используют липовый цвет, ромашку, донник, даже табак! Да, представьте себе, есть такие парильщики! Это, наверно, все же любители острых ощущений, как и те, кто заваривает пар на корнях... хрена. От такого пара, вероятно, могут и глаза на лоб вылезти, но зато антибактериальный эффект – ого-го! Для таких же целей используют пар, заваренный на горчице. Сухую горчицу (только ни в коем случае не готовую в баночках с одноименным названием!) нужно развести в воде в очень маленькой концентрации: не больше одной чайной ложки на два-три литра кипятка. Предварительно горчицу лучше немного подсушить, для чего ее нужно поджарить на сковородке на небольшом огне в течение непродолжительного времени.

Если у Вас вдруг началась простуда, то бегом в парную, плещите на

каменку раствором горчичного порошка – и Вашу простуду как ветром сдует (а точнее говоря, паром)!

А как же мы забыли о малине, самом первом и приятном средстве в борьбе с простудой! Кто из нас в детстве не притворился больным, не кашлял натужно для того, чтобы получить баночку малинового варенья к чаю! Но тут, в парной, нам, конечно же, нужно не варенье из малины, а отвар из ее: корня, стеблей, листьев и сушеных ягод.

Конечно, сейчас существуют всяческие эссенции, и одной из первых, наверное, была создана малиновая, но все эти искусственные ароматы никогда не сравнятся с ароматом настоящей малины, заваренной по всем правилам и умело выплеснутой на каменку. И потом, эссенция, хоть и создает имитацию запаха и вкуса, но не имеет лечебного действия натурального продукта.

А хотите в самый разгар парения очутиться вдруг летом на пасеке? Кругом сладкий запах меда, разогретых ульев, вот только куда-то улетели и не возвращаются пчелы... Это вы на полке, а кто-то плеснул на каменку медом (то есть водой с добавлением меда). Его нужно добавлять немного – всего одну чайную ложку на несколько литров воды.

Существует много разных эссенций и настоек, позволяющих создать в парной любой запах: хоть персика, хоть дыни, хоть манго, хоть птичьего молока. Мы можем только посоветовать Вам чрезмерно не увлекаться ароматами, потому что как натуральные, так и искусственные отвары и эссенции могут принести не пользу и удовольствие, а вред при их неумелом использовании. И еще хотим посоветовать: если Вам не очень нравится запах, который витает в парилке, если Вы испытываете от него какие-нибудь неприятные ощущения – не стройте из себя героя или, наоборот, мученика, а как можно скорее выбирайтесь из парной. Если же Вы не хотите покидать парилку, то расстелите полотенце или покрывало и ложитесь. Многие знатоки банного дела говорят, что даже оставаясь в парной, можно отдохнуть и даже «остыть», если спуститься с верхнего полка на нижний и неподвижно полежать. Надо только следить за дыханием, дыша размеренно и не очень глубоко.

– «Ну ладно, – скажет иной читатель, – полежать спокойно – это понятно, но вот что такое „полок“, где он находится в парилке и для чего он, собственно, вообще нужен – непонятно совершенно».

Ну что ж, идемте дальше, уважаемый читатель!

«Хорошо сидим!» (полок)

Итак, что такое полкок? Этим специальным банным термином обозначают особое место в парном отделении – специальные лежанки или топчаны. Каждый полкок в парной или парилке расположен в виде ступеньки. На каждой отдельной ступеньке этой своеобразной банной лесенки – своя определенная температура: чем выше находится полкок, тем выше там температура, потому что горячий воздух – вообще весь жар и пар – поднимается вверх. В самом низу температура держится около 50 градусов, зато на верхних полках температура доходит аж до 90—100 градусов!

Прототипом полка являлись древнеримские банные лежанки (мы про них уже писали). Они делались, как правило, из камня (вариант попроще) и из мрамора (побогаче). Но в русской бане полкок изначально делали деревянным, и эта замечательная традиция, к счастью, не претерпела совершенно никаких изменений: как он был деревянным, так деревянным и остался.

Раньше полкок представлял собой просто длинную и широкую массивную скамью. Ее тщательно полировали: сначала отскребали острым ножом, а затем «доводили до ума» речным песком и рогожей. На эту процедуру уходило довольно много времени, но ради комфорта можно было и постараться, ведь это не очень-то приятно, если весь полкок окажется в зазубринах и заусенцах.

Массивный полкок в бане был не настолько удобен, как того бы хотелось, он отсыревал, тяжелел, и ухаживать за ним становилось все труднее: его уже невозможно было вытащить из парной и просушить. Так что со временем полкок несколько «полегчал» и «модернизировался»: сначала доски для его изготовления становились тоньше и легче, а затем он сам превратился в простую конструкцию из легкой доски, которую укладывали на каменные выступы.

Но в любом случае, каким бы он ни был, его обязательно тщательно зачищали и выравнивали. Точно так же следует поступить и Вам, если Вы строите баньку на даче. Но не покрывайте полкок лаком, а то под воздействием жара и пара лак начнет выделять в атмосферу токсичные вещества, и парилка из банного удовольствия превратится в сущее мучение. Лучше сделайте так: не пожалейте времени, хорошенько отциклюйте и отшкурьте все доски, которые пойдут на изготовление полка,

а в заключение «пройдитесь» по ним грубой ветошкой – рогожей или мешковиной. Ну вот теперь полки в Вашей баньке – просто заглядение!

Теперь его надо каким-то образом укрепить в парилке. Естественно, понадобятся гвозди. Постарайтесь, прибывая полки, утапливать шляпки гвоздей в древесину (это можно делать с помощью зубила, приставив узкий его конец к шляпке гвоздя, а по широкому концу ударяя молотком). Делать это надо методично, не пропуская ни одного гвоздя, а то может произойти довольно неприятный казус.

Только представьте себе: Вы входите в парилку, предвкушая удовольствие, ничего не подозревая, садитесь на полки, и вдруг... Кстати, именно такая история и приключилась с незадачливым коммерсантом Игорем. Ему для успешного завершения сделки требовалось заручиться поддержкой одного чиновника. Естественно, все договоры и соглашения в последнее время у нас принято оформлять в бане, а Игорь как раз достраивал на даче баньку. Ну на ближайšie выходные договорился он с этим чиновником поехать в баню, обрадовался, что дело успешно завершится, и поехал проследить, как строительство движется (а оставалось совсем чуть-чуть – обшивку стен завершить и полки приделать).

Чтобы ускорить ход работ, Игорь сам за молоток взялся и стал гвозди забивать и утапливать: сначала все доски аккуратно прибил, а затем за зубило взялся. Единственную ошибку совершил: не одну за другой все шляпки утапливал, а беспорядочно – увидел, утопил... Ну и, естественно, пару-тройку гвоздей пропустил. По закону подлости, на эти раскаленные шляпки сел тот самый чиновник, от решения которого зависел успех всего дела... Догадайтесь сами, удалась ли Игорю его сделка?!

Но даже если Вы все сделали правильно, Вам не повредит, в парилке какое-нибудь покрывало. Ведь всегда лучше хоть что-нибудь подстелить, хоть свое полотенце. Оптимальный вариант – это СПЕЦИАЛЬНОЕ банное покрывало, которое можно класть на полки.

Не стоит сразу ложиться на самый высокий полки, где жарче всего, лучше прогреваться постепенно – сначала сесть или лечь на низкий, а потом, если возникнет такое желание, можно постепенно подниматься на более высокие. Можно и не подниматься выше, если Вы чувствуете, что и на этом полке хорошо прогреваетесь. На самом верхнем полке температура намного выше и горячим воздухом тяжело дышать. Можно даже обжечься, если сразу же туда ползть, так что к этому тоже надо привыкнуть и прогреваться постепенно, не торопясь.

Это вообще, наверно, УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БАННЫЙ СОВЕТ:

ориентироваться ТОЛЬКО на свое самочувствие и не форсировать события, а привыкать ко всем банным процедурам (особенно к парилке) ПОСТЕПЕННО. Что бы Вам ни говорили банные завсегдатаи и «специалисты», слушайте только один голос – голос своего разума.

От этих же банных завсегдатаев Вы как-то слышали, что жар бывает каким-то «сухим», а бывает и «влажным». Как это понять и что именно надо делать для того, чтобы жар был тем или иным? И что это за кадушка в углу около каменки? Ну что ж, переходим к следующему разделу, в котором Вы все и узнаете о воде в парной.

Чиста, как слеза! (вода: нужна ли она в парилке?)

Банная процедура не может обойтись без воды. Это столь незыблемое утверждение, что вряд ли кто осмелится оспорить его. Когда речь идет о мытье тела, здесь все ясно: вода в бане льется рекой – и горячая, и теплая, и даже ледяная.

А как обстоит дело с парной, нужна ли вода там? Такой вопрос задают себе те, кто еще не познал всех особенностей банной процедуры. Чтобы не выглядеть нелепо в кругу профессионалов-парильщиков, Вам придется выслушать несколько наших рекомендаций по этому поводу.

В парной, как известно, не моются, поэтому там вода Вам не понадобится. Но она нужна для пара. 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 в дне – специальное приспособление для плескания водой на каменку. С помощью этого ковша вода равномерно разливается по всей поверхности камней.

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, оставаясь горячей.

Холодная вода не создает хорошего пара. Во-первых, она сильнее охлаждает камни, поэтому понижается температура во всей парной. Чтобы набрать нужную температуру, потребуется время. Холодной водой легко затушить каменку, стоит только немного не рассчитать количество воды, которое Вы решите вылить на раскаленные камни. От температуры воды, которая попала на каменку, зависит и влажность воздуха в бане. От холодной воды пар становится более сырым, а это усложняет его соединение с воздухом, насыщенным кислородом. Поэтому дышать таким паром практически невозможно. Дыхание от потока сырого пара «захлебывается».

Пар, который образовался от горячей воды, жаркий и ядреный. Такая вода не охлаждает каменку. В бане с горячим паром Вам и Вашему телу будет легче дышать. А это, в свою очередь, увеличивает потоотделение и очищение организма.

Кроме этого, вода для каменки должна быть свежая, незастоявшаяся. В таком случае никакого «лишнего» запаха в Вашей парной не появится. В давние времена вода для бани набиралась в родниках и источниках. Кристально чистая вода была лечебной сама по себе. Некоторые источники славились своей водой по всей Руси. «Святая» вода, как называли ее русичи, исцеляла кожные болезни, заживляла раны, успокаивала душу.

Теперь трудно найти в России местечко, не тронутое цивилизацией, которая губит чистые источники. К великому сожалению, вода сейчас содержит в себе многие вредные компоненты – побочные продукты бурной деятельности человека. Поэтому многие сторонники здорового образа жизни сделали фильтры по очистке воды неотъемлемой частью своей жизни. Вода, очищенная фильтром, часто употребляется в современных личных банях. Пар, который образовался от очищенной воды, более чистый, в нем меньше солей, железа и др. вредных компонентов.

Можно очистить воду для бани, не прибегая к фильтрованию. Приготовьте воду за день до намеченной банной процедуры. За это время вода отстоится, в осадок выпадут все лишние примеси, которые содержатся в ней. А перед тем как полить каменку водой, не мутите ее, берите с поверхности. Не поднимайте ковшом осадок со дна. Вам не нужно использовать всю воду, которая отстоялась в чане. Она чистая до какого-то определенного уровня. Остатки лучше просто слить в дренаж.

Вода для каменки – одна из важных деталей парилки. С ее помощью можно научиться «добывать» настоящий целебный пар. Вода нужна в парной еще и для того, чтобы придавать банному венику нужную силу. Так как веник в парной становится сухим через некоторое время, для него нужен запас воды. Наберите в шайку небольшое количество воды и держите неподалеку от себя. Веник лучше смачивать в горячей воде. Но не в кипятке, иначе можно обжечься. Холодная вода будет охлаждать и веник, и Ваше тело, а от этого банный эффект значительно снизится.

Чтобы не охлаждаться и не сводить на нет пользу от хорошей парилки, надо хорошенько поддать. Ну и ну, неужели Вы подумали, что в парилке для пользы дела надо водочки тяпнуть? Давайте-ка разбираться, что именно надо поддавать в парилке и как это сделать, не оплошав и не «сев в калошу», а то еще, чего доброго, кто-нибудь прочтет и решит, что без водки в парилке делать нечего.

Надо ли «поддавать» в парилке? (жар: сухой или влажный?)

Жар в парном отделении может быть сухим, тогда это будет 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 градусов. 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 18—20 процентов.

В парилке с сухим жаром лечат многие заболевания опорно-двигательной системы, хороша она и при борьбе с лишним весом. Единственное, чего не следует делать, – это заходить в сухую парилку, если у Вас проблемы с органами дыхания. Дело в том, что сухой жар может обжечь носоглотку и воспаленные дыхательные пути.

А вот влажный жар, или иначе – пар, может облегчить затрудненное дыхание, что называется, «на раз-два», и все потому, что банный пар – не такой горячий и не такой сухой – действует как ингаляция, но более щадящая. Вдобавок ко всему банный пар воздействует комплексно на весь организм, изгоняя хвори. Именно про такой пар исстари говорится:

В бане парок и ладит, и гладит.

Душистый пар не только тело, но и душу лечит.

Жаркий пар любой недуг исцелит.

Поддай парок да лезь на полок.

Так каким же должен быть хороший, ядреный пар? В общем-то, в этом деле совершенно невозможно давать жесткие рекомендации. Тут, как говорится, каждому свое. Кто-то любит, чтобы в парилке было очень горячо и пар оставался сухим как можно дольше. Кто-то любит не очень горячий, но очень влажный пар, чтобы пахло душицей или сосной; кто-то вообще не любит, чтобы в парилке чем-то пахло, кроме самой обшивки стен. Так что выбирайте сами, главное, чтобы Вам было хорошо в том пару, который Вы для себя приготовите, а правильно это или нет, кому какое дело.

Именно тем и хороша русская баня, что любой может выбрать себе пар, исходя из своего самочувствия и желания. Единственное, что следует оговорить отдельно, это то, что если париться собирается человек, который мучается кашлем, то ему стоит сразу же капнуть на каменку каким-нибудь раствором, который помогает преодолеть кашель. Иначе горячий пар может вызвать новый и совершенно нежелательный в бане приступ.

Итак, как Вы уже поняли, поддавать в парилке обязательно надо, только перед этим следует раз и навсегда выяснить, что поддавать, куда поддавать и в каких количествах поддавать. Начнем по порядку.

Что и как поддавать? Естественно, ни в коем случае не спиртное и ни в коем случае не внутрь. Вполне достаточно будет, если Вы ограничитесь обычной горячей водой, – это Вы уже знаете и для вас это не откровение, что на каменку плещут кипятком для того, чтобы жар был влажным. Как поддавать, Вы тоже уже знаете – с помощью ковша на длинной ручке, и не лить на каменку сразу несколько литров воды, а плескать постепенно, примерно по литру. Старайтесь распределить воду равномерно, чтобы она попадала на все камни, а не на какой-то один, тогда она вся обратится в пар и не будет стекать ручьями, охлаждая каменку.

Поддать на каменку можно водой, а можно сделать и какой-нибудь особый ароматный пар. Тогда на каменку брызгают настоями каких-нибудь трав (например мяты), квасом, иногда даже пивом и т. д. Исходящее из каменки при этом облако пара хорошо прогревает парилку и непосредственно тело.

Вот такие дела. А «поддать» (в смысле, выпить чего-нибудь «не ради пьянства окаянного, а дабы не отвыкнуть» – пивка или даже водочки, – почему бы и нет?) можно и после парилки. Только опять же желательно будет и в этом меру соблюдать, а то после расслабляющей баньки можно запросто силы свои не рассчитать. Тогда все удовольствие от хорошей парной, от общения с друзьями и от дружеской посиделки превратится в банальное утреннее похмелье и позор. Перспектива неутешительная: жена ворчит «за вчерашнее», а Вы даже не можете вспомнить, что же такое Вы натворили, и вот с таким «Е-мое-что-ж-я-сделал-то?» настроением вы и ходите по дому с больной головой... Вам это надо? Так что – мера и еще раз мера! Всегда. Во всем. Тогда баня будет приносить только удовольствие.

«Лед и пламень» (температурные контрасты в бане: бассейн, холодный душ, снег, прорубь, моржевание и т.д.)

Издавна русичи удивляли всех своим мастерством париться. «Ядреная парная и „жестокый“ веник – куда ни шло. Но чтобы после бани да в снег! Такого и придумать было нельзя». – дивились иностранцы. На Руси все – и мал, и велик – после жаркой бани бросались кто в прорубь, кто в сугроб, а летом прямо из парной все бегом в реку.

Поэтому бани всегда старались выстроить вблизи реки или озера, помните, в I главе мы об этом уже рассказывали? Так наши предки укрепляли свое здоровье, закалялись. К холодной воде после парной приучали с детства.

В Сибири баня не считалась настоящей, если обходилось без снега зимой и ледяной воды из источника летом. Это и помогало людям переносить сильнейшие морозы и лютые вьюги. А о сибирском здоровье мечтают сейчас многие.

Не только сибиряки так «баловались». В России такое занятие было повсеместным. Об этом свидетельствуют многие исторические источники. Так мы и узнали о забавном случае, приключившемся с русскими в Париже. Гостил в этом славном городе Петр Великий частенько. Многим удивляла его Франция, но и он поразил ее не меньше.

В Париже Петр I был не один, а с гренадерским корпусом. Русские солдаты скучали, тосковали по матушке России, слабели духом и телом. Чувствуя, что теряют свою солдатскую сноровку, солдаты стали просить Петра о бане. Государь, как известно, сам был большой охотник попариться, поэтому просьбу своих подчиненных удовлетворил.

Вскоре на берегу Сены в одном из домов была оборудована настоящая русская баня с замечательной парилкой. Солдаты тоже подготовились к бане, смастерили себе веники. Не березовые, конечно, но тоже подходящие.

Солдаты попарились от души, а после парной быстренько направились к Сене. Купались, ныряли и плескались там, как дети. «До чего же хорошо!» – слышалось от них. Всего происходящего не понимали французы, которые по иронии судьбы оказались поблизости с баней. Собралась огромная толпа зевак. Французы с ужасом ожидали смерти

какого-либо из солдат от таких процедур. Но не тут-то было. Солдаты все как один – розовенькие, бодрые выбирались из Сены да только пофыркивали.

Эту процедуру довелось наблюдать одному из королевских гофмейстеров, французу Вертону. После этого зрелища обеспокоенный француз примчался к Петру Великому: « Запретите так купаться, а то все солдаты перемрут!»

Петра рассмешила подобная реакция француза. Он рассказал изумленному французу, что у русских такие процедуры – привычка и что такое происходит даже зимой. Француза настолько поразила такая «привычка», что он в скором времени отправился в Россию своими глазами посмотреть на купание в проруби.

Наши предки смогли разобраться, как полезна для организма контрастная банька. Как они пришли к этому открытию, можно только догадываться. Но то, что мудрый народ в этом не ошибся, очевидно. Тому доказательство – современные медицинские рекомендации. В ходе экспериментов, когда в снег после бани бросались под наблюдением врача, за реакцией тела на столь резкую смену температур следило множество приборов. По ним можно было судить, что человеческий организм в «экстремальных» условиях вырабатывает большой заряд энергии.

Такая «встряска» нужна тем, чей организм ускоренно стареет из-за малоподвижного образа жизни. Это отличная профилактика воспалительных заболеваний. По медицинским данным, в организме, на который после ядерного жара воздействует холодная вода, усиливается иммунная защита. При регулярности процедур высокий иммунитет становится нормой.

Медики также отмечают положительное воздействие температурных контрастов на сердечно-сосудистую систему. Как известно, в парной сосуды расширяются. Под воздействием холодной воды они резко сокращаются. Это называется «тренировкой» сосудов. Такие упражнения необходимы тем, кто значится в группе риска по заболеваниям сосудистой системы. Низкая температура воздействует на сердце тонизирующе. Поэтому, если у Вас нет медицинских ограничений из-за сердца, то такая зарядка будет полезна и сердцу, и сосудам.

Прекрасно поддается лечению холодом и нервная система. После жаркого пара попасть в снег – острое ощущение, ничего не скажешь. От этого повышается заряд внутренней энергии, появляются бодрость и хорошее настроение. Такие ощущения неповторимы. Контрастные процедуры, кроме всего прочего, приносят и замечательный

косметический эффект. Кожа, которая достаточно распарилась в бане, особенно восприимчива к такому воздействию. Поры, расширенные под влиянием пара, резко сужаются, как только чувствуют, что окружающая температура изменилась в противоположную сторону. Подобные сокращения полезны тем, что тренируют кожу, делают ее упругой и эластичной, регулируют работу сальных и потовых желез.

Холодные процедуры после бани – купание в проруби и растирание снегом – существуют на Руси издавна. Хотя немцы утверждают, что именно они первыми открыли сию «благодать», когда купались в замерзшем Рейне. Но в России живет самое большое количество людей, которые по себе знают, что такое моржевание. Настоящие любители бани не обходятся без контрастных водных процедур.

Одного желанья приобщиться к холодным процедурам мало. Если Вы не занимались этим раньше, то Вам к этому нужно готовиться постепенно. Те «моржи», которые с разбегу ныряют в сугроб, прошли этап привыкания и закаливания. Перепрыгнуть эту ступеньку нельзя, иначе можно просто простудиться. Промежуточным этапом между парной и прорубью или снежным сугробом стали цивилизованные средства тренировки. Душевая кабина или бассейн есть практически в каждой бане. Это и поможет Вам набрать нужную форму.

Подвергать свое тело холодному воздействию нужно только после того, как Вы хорошенько попарились. Одного захода в парную для этого мало. Нужно три или четыре раза пропариться до «костей», а после этого можно и охладиться.

Никто не требует, чтобы Вы окатили себя с ходу ледяной водой. К счастью, в душевой всегда есть и холодная, и горячая вода. Так начните с теплых душей, постепенно снижайте температуру воды. Так Вы найдете ту температуру, которая замечательно Вас охладит и взбодрит.

Воду в бассейне тоже можно подогреть до нужной Вам температуры. Но нырять с первого раза не рекомендуем. Вы гораздо легче перенесете постепенное погружение. Также Вы можете перед бассейном немного отдохнуть от парной. Пять-десять минут в предбаннике – и Ваше тело не будет раскаленным и примет холодную воду спокойнее, мягче, без шока.

И в душе, и в бассейне первая процедура должна быть недолгой. Даже если Вы чувствуете, что могли бы находиться в холодной воде дольше, остановитесь. Очень важно, чтобы привыкание происходило постепенно. Ваше тело «насквозь» прогрелось в парной, и поэтому Вы не можете сразу почувствовать реальную температуру воды. Не дожидайтесь озноба, прекращайте процедуры до того момента, как станете замерзать.

Бросаться в холодную воду бассейна с головой или подставлять свой мозговой центр под холодный душ не рекомендуется. Такое закаливание может привести к менингиту. В целях защиты от переохлаждения других слабых зон Вы можете надеть утепленные плавки.

Когда Вы достигнете нужного уровня закаливания, холодная вода будет приятна Вашему телу. После этого можно переходить к обтиранию снегом или купанию в проруби. Это лучше делать в компании тех, кто в этом деле не новичок. Советы и рекомендации профессионалов помогут Вам преодолеть следующий этап покорения холода.

Закаливание гораздо эффективнее идет в природной среде, которая очень органично сочетается с человеком. Для купания после парной отлично подойдут разного рода природные водоемы: река, озеро и др. В любое время года освежиться после жаркой баньки в чистой холодной воде полезно и приятно.

Прыгнуть в реку сразу после бани могут абсолютно все, если это происходит летом. Для зимних видов закаливания нужна подготовка, о которой говорилось ранее. Прорубь и снег – это для сильных духом людей, которые стремятся сделать сильным и свое тело.

Идеальные условия для подобных банных процедур – это баня на берегу реки. До проруби – рукой подать. Купание после бани возможно в любое время года. Многие любители моржевания после бани считают, что особенно это приятно поздней осенью или в начале зимы, до ледостава. В холодной воде рядом с «моржом» плавают льдинки. К оздоровительному эффекту присоединяется и эстетическое наслаждение от «хрустального» звона.

Растирание снегом разгоряченного тела – тоже процедура не для слабых. Но этим можно заниматься прямо на пороге бани. Не нужно бежать к реке, да и назад в баню путь недлинный. Для снежной процедуры Вам понадобятся плавки, шапочка, тапочки и варежки. Облачитесь в сей наряд и смело шагните из бани навстречу снегу.

Не нужно снегом «намазываться», энергично разотрите им кожу. От снега Ваше тело «загорится огнем». И это очень хорошо. При такой процедуре лучше избегать ветра. А если в банный день погоду безветренной назвать нельзя, спрячьтесь от ветра за стеной банного домика. Снег от соприкосновения с горячей кожей тает, а зимний ветер покрывает кожу ледяной пленкой. Если Вы не желаете превратиться в ледяную статую, запомните, что ветер Вам не союзник.

При купании в проруби и при снежном растирании Вам необходимо иметь с собой полотенце. Им Вы и будете вытирать свое остывшее тело,

когда процедуры закончатся. Если Вы побежите в баню, не обтерев тело, то можете заболеть.

У контрастных банных процедур есть и ограничения. Поэтому прежде чем решиться на что-то подобное, обязательно посоветуйтесь с врачом, у которого Вы наблюдаетесь. Особенно должны быть внимательны сердечники, люди, подверженные желудочным болезням и заболеваниями костно-мышечных тканей. Соблюдайте медицинские рекомендации, и тогда эффект контрастной бани будет Вам на пользу.

Глава IV

Осторожно – баня!

«Осторожно – баня»! Звучит весьма серьезно, не так ли? И действительно, при неумелом пользовании таким сильнодействующим средством, как баня с ее резкими сменами температур (это при обливании холодной водой, нырянии в прорубь и так далее), есть риск ухудшить и без того не лучшее состояние Вашего организма.

Ведь есть же люди, которым еще в школе давали освобождение, например от уроков физкультуры. В каждом классе найдутся один-два таких человека. Если за время взросления таких людей не произошло коренных изменений в состоянии их здоровья, то просто невозможно представить себе такого человека на банном полке. Правда, вспоминая историю жизни того же знаменитого полководца Суворова, который всевозможными методами тренировки и закаливания, в том числе и баней, укрепил свой изначально слабый организм, можно с этим утверждением и поспорить, но...

Кому в баню вход воспрещен?

Если Вы не совсем уверены в собственных силах и здоровье, то желательно перед тем как начать посещать баню, посоветоваться с врачом. Врач обычно не рекомендует посещение бани людям, страдающим какими-либо сердечными заболеваниями: ведь такой нагрузки, которую предлагает баня, слабое сердце может не выдержать. Ведь баня – это в своем роде тренировка, тренировка того же сердца и сосудов, которые, если не отличаются достаточной выносливостью, лучше не подвергать таким испытаниям. Сравним этот процесс с тем, которому мы подвергаем ткань: моем, выжимаем, выкручиваем. С новой, плотной тканью ничего не случится, а старую, изношенную или чересчур деликатную таким обращением можно и порвать.

Так же сложно представить себе, чтобы человек, недавно перенесший инфаркт миокарда, вздумал полезть на банный полоч – разве только с целью приблизить свое и без того плачевное состояние к нежелательному концу, но мы такие случаи не рассматриваем. Кстати, людям с психическими отклонениями тоже лучше не пробовать банного удовольствия.

А что Вы скажете о гипертонике (у него кровяное давление и так выше нормы), который решится зайти в парную? Спрашивается, для чего? Для того, чтобы еще больше его повысить? Не стоит, право, так глупо рисковать своей драгоценной жизнью. Немало случаев могут рассказать постоянные посетители парной о том, как пришлось «откачивать» подобных чересчур рискованных любителей банных удовольствий.

Баня хорошо помогает при начальных признаках простуды. Но поступят очень неправильно те, которые сами или поддавшись на уговоры друзей придут в баню тогда, когда болезнь уже всю разгулялась налицо высокая температура, кашель, чихание. В таком состоянии посещать баню крайне неразумно, и можно получить лишь обострение и провалиться дома не одну-две недели, а целый месяц.

А представьте себе какого-нибудь истощенного человека, который вздумает пойти в баню в целях собственного оздоровления? В этом случае основная задача его родных и близких – удержать его от этого шага. Если для тренированного человека ничего не стоит пробежать несколько километров и получить от этого только удовольствие, то для слабого и неподготовленного это большой риск и опасность упасть на беговой

дорожке, выбившись из сил. Нет уж, и для бани надобно поднакопить силенок!

Если баня и всевозможные процедуры с лекарственными травами и вениками весьма полезны при нетяжелых кожных заболеваниях и мелких поражениях, при угревой сыпи и подобных дефектах кожи, то при более тяжелых поражениях кожи баня вообще противопоказана.

Если у Вас вдруг появилась какое-либо кожное заболевание (грибок, чесотка), то будьте сознательными, пожалейте окружающих и не ходите в баню, пока не вылечитесь! Если бы так поступал каждый сознательный человек, эти болезни давно стали бы лишь грустным воспоминанием. Для лечения чесотки применяют специальные серные бани, которые весьма эффективно справляются с этой неприятной болезнью.

Достаточно сложно ответить на такой вопрос: вредно ли париться старым людям? Если вы зададите этот вопрос какому-нибудь крепкому, как корень, старику, который парится на верхнем полке и нещадно хлещет себя веником, то наверняка выслушаете лекцию о пользе бани лично для него, об избавлении от всех болезней с помощью бани, и в его устах это будет звучать весьма убедительно.

Конечно, если здоровье позволяет, если человек привычен к этому и парится уже долгие годы, то особого вреда парение его здоровью не принесет, даже наоборот, постоянные тренировки повышают тонус организма, сохраняют сосуды более эластичными, чем у прочих людей его возраста, заставляют сердце работать ритмичнее, делают кожу более упругой, разглаживают морщины (это особенно важно для женщин преклонного возраста!).

Кстати, в бане часто можно встретить бабушек, которые благодаря постоянным посещениям парной нередко выглядят лучше своих дочерей. Как правило, это крепкие, энергичные пожилые женщины, которым любой жар нипочем. Они подолгу, со вкусом и удовольствием парятся, обливаются, знают толк во всяческих травах, настоях и притираниях и охотно дают советы новичкам, еще не постигшим всех тонкостей банного искусства.

Но иногда можно встретить в парной вместе с такой бабушкой и внуку, причем очень нежного возраста. Вот это уже неправильно! Детский организм, хоть и отличается большой гибкостью, еще совсем не приспособлен к таким сильнодействующим процедурам, как парение. Не стоит давать излишнюю нагрузку детскому организму. Если, кроме бани, помыть ребенка негде, то лучше ограничиться посещением только моечного отделения.

И еще один пример несовместимости: парная и человек в нетрезвом состоянии. Стоит ли перечислять, что может случиться с его внутренними органами, такими, как сердце, печень, сосуды, наконец, головной мозг, когда такой человек начнет подвергать себя действию горячего пара? Это будет почище всякой пытки, причем с тем же результатом.

В общем, подведем итог: если вы почему-либо сомневаетесь в своем здоровье или для этого есть основания посерьезнее, чем просто сомнения, то мы Вам не рекомендуем пробовать такое удовольствие, как баня. А особо огорченных можем утешить: в мире осталось еще так много удовольствий, может быть, предназначенных специально для Вас!

Ну а если Вы решили все-таки не отказываться от банных процедур, постарайтесь соблюдать несколько простых правил, которые оградят Вас от неприятностей.

Кому суждено быть задавленным, тот в бане не утонет.

Как Вы, вероятно, догадались, речь далее пойдет о вещах не очень приятных, но знать о которых надо каждому. Предупрежден – значит вооружен! Вот и Вы отправитесь в баню подкрепленным мощными знаниями по технике безопасности пребывания в бане.

Начнем с самого начала. Итак, какие же неприятности могут Вас подкарауливать буквально у входных дверей? Вы можете замешкаться в дверном проеме и прищемить пальцы. Будьте порасторопнее и повнимательнее. Смелой, решительной походкой направляетесь Вы к шкафчикам для одежды. Стоп! У шкафчиков тоже есть дверцы, не прищемите пальцы. Теперь можете аккуратно раздеваться. Не потеряйте равновесие, балансируя на одной ноге, в то время, когда Вы снимаете брюки или юбку и (извините) трусы. Не забудьте надеть шлепанцы или тапочки. Именно они обезопасят Вас от грибковых заболеваний. Это случается совсем не часто. Но мало ли что! Вдруг Вы очень восприимчивы к инфекционным заболеваниям.

Поскольку речь зашла о грибковых заболеваниях кожи, необходимо сказать следующее. Людям с такими заболеваниями вообще нечего делать в бане. Во-первых, они доведут свою болезнь до неизлечимого состояния. Во-вторых, такие люди опасны, поскольку могут заразить окружающих. Если Вы выловили в бане такого «диверсанта», не щадящего ни себя, ни своих сограждан, что самое отвратительное, смело сдавайте его в руки правосудия, которое вершит в бане банщик или банщица. А уж они-то отправят несознательного посетителя куда следует.

Вернемся в раздевалку. Именно там мы надеваем банные тапочки и отправляемся в мыльное отделение. Не забудьте взять банные принадлежности – мыло, мочалку, шампунь. Открываем дверь в мыльное отделение. Стоп! А Вы уверены, что это не отделение для лиц противоположного пола? Внимательно всмотритесь... нет, не в лица, а гораздо ниже, именно там скрывается ответ на Ваш безмолвный вопрос. Только не всматривайтесь слишком пристально, иначе Вас изолируют подобно тому «диверсанту» с грибковым заболеванием.

Двигаемся дальше в мыльное отделение. Закрываем за собой дверь. Ох и жарко же! Стоп! Резкий перепад температур способен вызвать сильное сердцебиение или сердечный спазм. Людям с больным сердцем или

нарушениями сердечно-сосудистой системы нужно очень осторожно относиться к посещению бани. Проконсультируйтесь сначала с врачом.

Теперь, выбрав место для мытья, возьмите таз или шайку, как говорят истинные ценители. Преследуя только гигиенические цели, шайку нужно промыть горячей водой. Ополосните также и стол для мытья. Открываем кран с кипятком. Стоп! Вот здесь начинаются более серьезные предупреждения. Во-первых, не перепутайте краны. Будьте внимательны и не торопитесь проверять температуру льющейся воды рукой. Как правило, в бане приглушенный свет и обилие испарений, поэтому Вы можете не заметить пара, исходящего от кипятка.

Случается, что моющиеся слишком торопятся, открывают краны второпях. Тогда кипяток, вырвавшись из крана, с силой обрушивается на руки. В результате – ожог. Бывает, что люди просто скручивают вентиль на кране. В этом случае кипяток может хлынуть неконтролируемым потоком и причинить немало бед.

Что же делать, если такое случилось с кем-то из посетителей бани? Существует несколько видов ожога в зависимости от воздействующего фактора. В бане могут быть ожоги горячей водой или паром. Такие ожоги называют термическими. В таких случаях нужно увести пострадавшего от источника поражения. Лучше всего выйти в предбанник, где более прохладно. Если пораженный участок сравнительно небольшой, например кисть руки, можно сразу же поместить ее под струю холодной воды. Временно уменьшить боль можно, прикладывая салфетки, смоченные в холодной воде.

Если площадь поражения достаточно обширная, то нужно обернуть пострадавшего в чистое полотенце или простыню, намоченную холодной водой. Холод уменьшит боль и отек. Если пораженный участок не очень велик и его вовремя и обильно обработать холодной водой, то, вероятнее всего, не будет даже волдырей от ожога. В банной аптечке должен найтись ментоловый спирт. Обработайте места ожогов спиртом. Такое протирание продезинфицирует пораженную поверхность, уменьшит боль. Остерегайтесь попадания инфекции на поверхность ожога. Пораженная кожа очень восприимчива к различного рода инфекциям. Особенно опасно прокалывание ожоговых волдырей. Не думайте, что путем прокалывания Вы добьетесь скорейшего заживления ожога. Оказав первую помощь, порекомендуйте пострадавшему обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

Ополоснув таз и стол для мытья горячей водой, приступайте к активному намыливанью тела. Стоп! Не переусердствуйте, размахивая

мочалкой. На коже могут остаться повреждения или потертости, а горячая вода усилит раздражение. Эти рекомендации относятся больше всего к детской коже – только она способна так остро прореагировать на жесткую мочалку.

Пройдясь по телу мочалкой, ополоснитесь горячей водой. Вы уже предупреждены и будете осторожнее открывать краны. Теперь самое время отправиться в парилку. Учтите, там еще жарче, чем в мыльном отделении. Если Вы чувствуете, что повышение температуры для Вас нежелательно, лучше отложить принятие паровой ванны до лучших времен. Если же Вы твердым шагом двинулись вперед, будьте осторожны. Прислушивайтесь к своему организму. Учабившееся сердцебиение – первый, но убедительный признак того, что Вам лучше выйти из парной.

Беременность и парилка

Если спросить: «Что для женщины самое главное?», многие спрошенные, наверное, задумаются и помедлят с ответом. А потом будут называть такие понятия, как: «Любовь», «Нежность», «Верность любимого человека», «Доброта, которой она делится с окружающим ее миром», и всякие другие определения. Все это, конечно же, верно, но есть одно такое короткое слово, которое для каждой женщины включает в себя все эти понятия, и, не будь это громко сказано, весь мир в миниатюре. Это слово – «Ребенок».

Ребенок – это и есть главный смысл в жизни женщины, ее главное назначение и задача. Конечно, в наш эмансипированный век довольно-таки сложно предлагать это как бесспорное утверждение, и сейчас требуется все больше доказательств того, что раньше было понятно и без всяких доводов.

«Женщина может позволить себе все! Она имеет такие же права и возможности, как и мужчина!», – так звучит лозунг современных женщин. Все это, конечно, так, но за небольшим исключением. Ведь анатомия и физиология современной женщины остались такими же, как и сто, двести, триста и даже тысячу лет назад.

А что предписывалось беременной женщине те же самые сто-двести лет назад? Конечно же, беречь себя и будущего ребенка, не переутомляться, не поднимать тяжестей, соблюдать спокойствие и доставлять себе время от времени маленькие удовольствия. Вот тут-то и кроется интересный казус. Чем считать баню для беременной женщины – нагрузкой, утомительной для ее организма, или «маленьким удовольствием»?

В древности женщины даже рожали в банях, не говоря уж о том, чтобы посещать их регулярно во время беременности. А вот мнение современных врачей однозначно: «Нет». И вот давайте-ка попробуем рассудить, почему. Наши представления обо всем, что происходило до нас, весьма туманны, но можно представить себе, например, здоровую деревенскую бабу, что называется, «кровь с молоком». Могла ли такая русская Венера сходить в баньку и попариться, даже если она и находилась в ожидании следующего своего отпрыска? Думается, картина не такая уж нереальная.

Вот такая мирная сельская картинка: летний вечер, семья вернулась домой с поля, банька натоплена, и вот идут в нее париться сначала глава

семьи, раскаляет каменку так, чтобы, как говорится, «пар из ушей шел», хорошенько и с удовольствием парится, а потом, когда уже пар не такой сильный, и его жена с ребятишками... Не скажешь, что это неправдоподобно, не так ли? Ведь наши русские бабы, как говорится, и в поле рожали, и под стогом кормили, и вообще, по художественному описанию Некрасова, и коня на скаку останавливали, и в горящую избу входили.

Все это, конечно же, так, но сравним нынешнюю женщину... Или, хотя, нет, не будем мы этого делать. Ведь все изменилось: природа, экология, здоровье, привычки и нравы. То, что раньше считалось естественным и необходимым, сейчас просто забыто или считается спорным и сомнительным. Трудно себе представить, чтобы современный гинеколог посоветовал женщине, находящейся в «интересном положении»: «А сходи-ка ты, милая моя, в баньку». Наоборот, с первых же недель беременности врач будет предостерегать от чрезмерных нагрузок, переутомлений, перегреваний и переохлаждений.

Организм беременной женщины – это нечто уникальное, ведь только подумать: в одном организме развивается другой, маленький, и этот маленький может иметь свои прихоти и желания, да-да! На первых порах, в первые месяцы, происходит перестройка всех систем: нервной, кровеносной, эндокринной и так далее. И в эти месяцы врачи особенно предостерегают от всяческих неблагоприятных факторов, могущих воздействовать на женщину и будущего ребенка.

Конечно, все женщины отличаются друг от друга состоянием своего здоровья, и то, что одной не повредит, у другой может вызвать совсем обратный эффект.

А потом, в первые месяцы беременности часто наблюдается очень сильный токсикоз. Представьте, сидите Вы, уважаемая любительница банных удовольствий, в парилке, а какая-нибудь подруга вдруг плеснет на каменку чем-то очень, по ее мнению, приятным: например, отваром каких-нибудь трав или заморской эссенцией. А Вам, мягко говоря, этот запах придется «не по нутру». Вот положеньице! Тут уж, честно говоря, не до удовольствия, а скорей бы ноги унести и успеть добежать до... Сами знаете, до какого помещения.

Где-то в середине беременности организм немного привыкает к возложенной на него нагрузке. Малыш внутри получает те же питательные вещества, которые употребляет будущая мамаша. Легкие ее вынуждены работать в два раза интенсивнее, чтобы обеспечивать кислородом двоих. Кожное дыхание тоже усиливается, женщина в буквальном смысле

«дышит кожей».

Какая-нибудь неопытная будущая мама, конечно, может подумать: «Вот и хорошо, схожу-ка я в парную, заодно и кожа очистится, лучше будет и мне, и ребенку». Одну такую «мамашу» недавно довелось наблюдать.

Появляется в бане женщина, молодая, с небольшим животиком (месяц пятый-шестой), и с ней подруга. Ну, обе разделись, надели шапочки, тапочки и направились в парную. Подруга что-то негромко говорила, судя по тону и долетающим словам, пыталась все-таки отговорить свою «смелую» приятельницу. Но та, видимо, не в первый раз уже отвечала: «Да что ты волнуешься, Лен, все будет нормально, и даже лучше того!»

Стали они париться. Сначала пар был не очень сильный, и другие женщины, которые были в парной, вероятно, думали: «Ну, может, и обойдется». Следует заметить, что с нашей «героиней» никто и не пытался заговорить на тему вреда и опасности для здоровья: видно было, что это бесполезно, да и обойдется себе дороже.

Скоро в парной стало по-настоящему жарко, и все парящиеся время от времени поглядывали на тот полоч, где сидели подруги, и, наконец, ко всеобщему облегчению, те покинули парную, причем беременная, шагала как-то неуверенно. Без особых приключений они покинули баню.

Но через неделю одна из них (та, которую звали Леной) опять появилась в бане, и, когда некоторые свидетели «смелого похода» ее беременной подруги стали спрашивать, почему в этот раз она пришла одна, то слышали такую историю: после бани, в которой упрямец стало все-таки нехорошо, подруги еле-еле добрались до ее дома, а потом пришлось вызывать «скорую».

Врачам удалось облегчить состояние слишком самостоятельной женщины, но теперь она вынуждена все оставшееся до родов время пролежать в больнице, находясь под врачебным наблюдением, так как теперь они имеют большие сомнения в благополучном исходе беременности.

Итак, при всех оздоравливающих свойствах бани не стоит искушать судьбу. Даже при том, что, как известно, очищается кожа, открываются поры, лучше действует кровеносная система, но... При беременности у некоторых женщин повышается давление, причем иногда очень и очень сильно. А в парной оно и так повышается в несколько раз за счет воздействия температуры и влажного пара. А перепады температуры, когда выходишь и встаешь под прохладный душ?

И если некоторые «рисковые» женщины, пренебрегая советами, могут

на первых месяцах беременности набраться достаточно «смелости» и упрямства, чтобы позволить себе пойти в парную, то, согласитесь, совсем уж нелепо и опасно представить себе женщину на последних месяцах беременности, направляющуюся в подобное место.

Про такую можно только подумать, что ей настолько надоело спокойно ждать ребенка, что она хочет значительно приблизить срок его рождения, причем, с угрозой для жизни двоих.

Так давайте же подумаем, милые женщины, стоит ли подвергать себя такой опасности, надеясь на «авось», на то, что все «обойдется», рискуя своим здоровьем и здоровьем вашего будущего малыша? Поэтому, если в Вашу голову случайно залетит шальная мысль, когда вы находитесь в ожидании ребенка: «А не отправиться ли мне в баньку?», то трижды подумайте трижды, прежде чем осуществлять ее, а еще лучше – гоните ее как можно дальше прочь и утешайте себя мыслью, что для чистоты тела придумано много разных способов, кроме всеми любимой русской бани.

Глава V

Баня – привилегия мужчин? Советы ревнивой жене.

Баня или «мужской клуб»?

Итак, перед нами – проблема. Муж (друг, любовник) уходит в баню, пропадает там целый день, а нас, находящихся в неизвестности, грызут сомнения и (что уж греха таить) ревность. Виной тому – пресловутое «общественное мнение» и множество пошлых анекдотов, в которых гулена-муж удирает с дружками в баню и предаётся разгулу в обществе юных красавиц, а старая ворчливая жена встречает его потом у порога со скалкой в руке... Такие «истории» накрепко впечатались в наше сознание и теперь отравляют нам счастливое существование, не позволяя доверять «этим проклятым изменщикам». То есть мы «авансом» вешаем на своих спутников жизни этот ярлык, и отныне они уже как бы обречены соответствовать нашим представлениям о том, что все их помыслы направлены на то, чтобы как можно скорее нам изменить.

Раз и навсегда «вбив себе в голову», что «как волка ни корми, он все в лес смотрит», мы сами вступаем и нашего спутника жизни втягиваем в эту ролевою игру, в которой нам навечно отведена роль «обвинителя», а ему – «подсудимого». Что бы он ни говорил, как бы ни оправдывался, наш вердикт будет неизменным: «ВИНОВЕН». Точка. Обжалованию не подлежит. Как разорвать этот порочный круг и прекратить эти вечные подозрения? Как перестать встречать его у порога с этим «ну-и-где-ты-на-этот-раз-шатался» выражением лица?

Кстати, все психологи в один голос утверждают, что если мужчине беспочвенно упрекать в «изменах», то рано или поздно он задастся вопросом: «А почему бы и нет? Пусть хоть раз ее (то есть жены) подозрения будут обоснованными»... Изменив раз, он быстро «войдет во вкус», и так и будет отныне «соблюдать равновесие», мол, «если раньше я тебе не изменял, а ты меня подозревала, то теперь я хоть не напрасно терплю твои нотации». Очень скоро ситуация в Вашей семье станет совсем как в том анекдоте: жена встречает загулявшего мужа: «Ну и что ты скажешь на этот раз?» Муж (пьяный, весь в губной помаде, пахнет чужими

духами): «Милая, я так устал, ты ведь у нас умница, вот и придумай что-нибудь сама».

Когда дело дойдет уже до этого, Вам очень трудно будет обуздать обнаглевшего «родного», так что лучше до этого не доводить. Куда проще доверять мужу, чем изводить его беспочвенной ревностью. К тому же если он на Ваши расспросы «где был – что делал» отвечает с завидным постоянством «Был в бане», то почему бы Вам уже не поверить ему? Тем более если он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ходит в баню! Кто знает, может для него баня – это любимое хобби и идет он туда только для того, чтобы без помех пообщаться со старинными друзьями, и для него даже сам процесс парения не так важен, как общение и традиционная кружечка пивка после бани!

Как Вы помните, мы уже писали в I главе нашей книги, что воспринимать баню как место, где можно отдохнуть и пообщаться, стали еще в Древнем Риме. В термах римлянин мог пропадать сутками, там проводились заседания сената, празднества, спортивные состязания и просто дружеские встречи. Смеем Вас заверить, что со времен Древнего Рима **СОВЕРШЕННО НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ!** Наши мужчины идут в баню как в мужской клуб (ну, не все, конечно, но большинство), так что подозревать своего мужа в изменах только на основании того, что каждую неделю он отправляется на полдня в баню ну, как бы это сказать... не совсем дальновидно и дипломатично.

Если же Ваши сомнения настолько крепки, что Вам трудно сразу поверить, что «он» идет именно в баню – попариться и пообщаться с друзьями, а не куда-либо еще, мы предлагаем Вам маленькую «шпаргалку». По ней Вы всегда сможете отличить, как Ваш избранник воспринимает баню – как хобби или же как плацдарм для злостного разврата. Итак, баня для него – хобби, если:

1. У него существует особый «день икс», в который он посещает баню. Это может быть не обязательно суббота, а любой другой день, хоть понедельник. Главное, что он не меняется. Никогда. Ни при каких обстоятельствах. Так что посещение бани всегда запланировано заранее.

2. У него есть своя компания, с которой он постоянно ходит в баню, – своеобразный клуб единомышленников. Состав «клуба» практически не меняется на протяжении всего времени. Из него никто не «выходит», зато со временем количество единомышленников может возрасть. Женщины в этот «клуб» **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.**

3. Собирается в баню он только самостоятельно, поскольку «лучше знает, что нужно взять». При этом он «обставляет» событие, тщательно соблюдая одному ему известный ритуал. В баню он берет всевозможные

губки, какие-то особые мочалки из неведомых материалов, различные флакончики с эссенциями, тщательно упаковывает веник (или веники) в особый пакет... Правда, кроме вышеперечисленных сугубо банных принадлежностей, отдельно упаковываются карты (кости, нарды, домино, шашки или даже шахматы – в зависимости от его пристрастий).

По этим простым «приметам» Вы без особого труда определите, когда баня для него – хобби. Но ведь не всегда и не у всех мужья идут в баню только париться и общаться (играть в покер, нарды, домино и т. д.). Кто-то из Вас, милые женщины, прочитает этот тест и однозначно поймет: «Это не про моего! Мой из „бани“ с сухим веником приходит и пахнет от него... не баней!» Что ж, мужчины все такие разные, и к бане они относятся, соответственно, по-разному. А вот как все-таки определить с большой долей вероятности, как он относится к бане? Многие женщины – жены, матери и сердечные подруги – задавались этим нелегким вопросом, и вот что из этого получилось.

«Если мужчина идет в баню – это на весь день»

Женщинам, всем без исключения – молодым и не очень, домохозяйкам и бизнес-леди, красивым и «с изюминкой», спокойным и темпераментным – свойственно врожденное стремление к упорядоченности. Упорядочить и классифицировать мы можем ВСЕ, в том числе и своих мужей (женихов, друзей, знакомых, друзей своих знакомых и знакомых друзей своих знакомых) – дай нам только волю. Длительные «научные» наблюдения за особями мужского пола вылились в довольно простую классификацию. Оказывается, все мужчины делятся на: а) «красавчиков», б) «пупсиков», в) «настоящих мужчин» или «мачо», г) «бычков» и наконец д) «всех остальных». Попробуем разобраться, каким образом отражается эта классификация на банных пристрастиях и применима ли она к реальной жизни.

«Красавчики» обитают на модных «party», «клубятся», «презентуются», снимаются на обложки модных журналов типа «ОМ» или «Матадор», принимают участие в каких-либо светских тусовках и вообще ведут «насыщенный» образ жизни. Все это протекает «где-то там, за горизонтом», следовательно, в реальной жизни такие особи практически не водятся. Есть даже такое мнение, что «красавчики» – это явление виртуальное. Из-за своей виртуальности они не поддаются серьезному изучению. Единственное, что про них известно, так это то, что спать они ложатся рано. Утром. Исходя из этого, можно предположить, что всех остальных потребностей у них просто нет: они не едят, не создают семей, не производят потомство (размножаются вегетативно) и не ходят в бани. Даже само слово «баня» отсутствует в их словаре. Сами посудите, дорогие женщины и девушки, зачем какая-то загадочная «баня» виртуальному человеку, человеку-артефакту? Что ему делать в этом странном месте, где все представляет нешуточную угрозу для его хрупкой жизни? Так что если судьба свела Вас с «красавчиком», можете не опасаться, что он «ни с того ни с сего» уйдет в баню, оставив Вас на целый день в одиночестве.

«Пупсики» (душечки, зайчики, котики и так до бесконечности, в зависимости от фантазии и словарного запаса) обитают дома. Это окультуренный подвид, приспособленный к жизни «в обществе» и пригодный к «употреблению в домашнем хозяйстве». «Пупсики» милы и не особенно прихотливы, и при грамотном подходе вполне реально вырастить их самостоятельно из подручного материала. Как говорится, «я

его слепила из того, что было»... У «пупсиков» масса достоинств: они могут ходить по магазинам, готовить, заниматься с детьми, забирать белье из прачечной, пылесосить квартиру, посещать родительские собрания в школе и сопровождать детей в спортивные секции (художественные студии, музыкальные школы).

«Пупсики» не предъявляют претензий типа «За все мои труды имею я право пару раз в неделю собраться с друзьями за картами (прыгать с парашютом, ходить под парусом, играть на бильярде, ходить в баню)», поскольку им в принципе чужды практически все «сильные» мужские хобби (ну разве что – собирать марки или клеить сборные модельки). А уж баня «пупсикам» вообще не нужна, поскольку они моются дома в ванной и этим вполне довольствуются. Хотя нет, не всем «пупсикам» противна баня как таковая. Поскольку большинство из них не чуждается ведения домашнего хозяйства, то на своих дачных участках «пупсики» обязательно строят аккуратненькие баньки, чтобы иметь возможность смыть там трудовой пот после плодотворной посадки картофеля (морковки, огурцов, репы). Просто для «пупсиков» баня – это то место, где можно помыться. Не более того.

Но есть в природе совершенно другой тип – так называемые «мачо», или «настоящие мужчины». Вот с ними-то у нас больше всего хлопот! «Настоящие мужчины» убеждены, что от жизни они должны получать только удовольствия, проявлять везде и всюду свою мужественность, беречь свои привычки, иметь свое хобби, на которое никто не имеет право посягнуть, и реализовывать свои амбиции. Да, еще все встречные женщины должны смотреть на них восхищенными глазами. И если «пупсики» просто идеальны в качестве мужей, то «настоящих мужчин» довольно трудно, а чаще всего просто невозможно «окультурить» и «подогнать» к этому идеалу. По природе своей они просто невозможные сепаратисты и четко отделяют «свои» интересы от «остальных». Для «настоящих мужчин» крайне важным элементом их жизни является ХОББИ. Хобби «настоящего мужчины» захватывает его целиком, и он (мужчина) отводит для него (хобби) лучшие и плодотворнейшие часы своей жизни. Свое хобби такой мужчина никогда не может реализовать дома, для этого занятия ему обязательно нужно оказаться где-нибудь вне пределов досягаемости своей драгоценной женушки (подруги, мамы).

Складывается такое впечатление, что «оно» – хобби, то есть, является для мужчины неким символом. Символом свободы (пусть временной) от семьи и семейных обязанностей. Символом молодости, как напоминание о прежней холостой жизни, когда он не был связан с Вами неразрывными

узами брака и мог беспрепятственно предаваться своему любимому делу, совершенно не опасаясь помех типа «Опять на рыбалку (в бассейн, казино, бильярдную) собрался! Совсем забыл, что в доме уже второй день кран течет (сломался утюг, забились раковина на кухне, закончилась картошка)?» Нет, он, конечно, не против и в принципе даже согласен оказать посильную помощь по хозяйству и при особо благоприятном душевном настрое даже ее окажет! Но при этом будет торговаться немилосердно, добиваясь каких-нибудь поблажек: не препятствовать его субботней рыбалке (теннису по средам, преферансу по пятницам, серфингу по воскресеньям и так далее).

Для настоящих «Mascho-man» БАНЯ – это тоже своеобразный символ свободы: от условностей (одежда), социального статуса (голые люди все одинаковы – и «работяги», и президенты фирм, и министры) и, что тоже немаловажно, от нас с Вами, дорогие жены и подруги. Причем (не пугайтесь!) эта свобода носит, скорее, эфемерный характер, и никогда в жизни Ваш избранник не бросит Вас – такую замечательную – ради своей «свободы». Да и что это за свобода такая, так, иллюзия, символ... Но он, символ этот самый, почему-то им так дорог, что при любых посягательствах на него с нашей стороны мужчины бросаются его защищать. Да и ради Бога! Просто так уж повелось, что в нашей русской ментальности накрепко засело мнение, что мужчина обязательно должен иметь свои привычки и увлечения, а женщина должна их уважать и трепетно хранить. В принципе, нам-то несложно, для нас ведь главное что? Знать, что любит, ценит и сохраняет верность. Это главное. А если мы в этом уверены, то и проблема снимается сама собой. Да пусть идет хоть в баню, хоть куда – лишь бы не изменял. Они и не изменяют! Ну, не то, чтобы в принципе не изменяют, изменяют, конечно, но только не в банях!

«Настоящие мужчины» ценят баню прежде всего как «мужской клуб», в котором они спокойно, без суеты общаются, играют в преферанс, пьют пиво, рассказывают друг другу всяческие истории о своих достижениях, профессиональном успехе, победах «на личном фронте»... Причем, чаще всего эти амурные «охотничьи истории» не имеют совершенно ничего общего с действительностью, но зато они так приятно тешат мужское самолюбие! Милые дамы! Если ваши «настоящие мужчины» идет в баню и пропадают там целый день, в этом нет ничего страшного! По агентурным данным, такие мужчины никогда не предаются разврату в банях, поскольку считают, что если уж идти туда, то только чисто мужской компанией! Это как морская примета «женщина на корабле – к несчастью», вот точно так же и они, наши мужчины, свято берегут свой суверенитет и не допускают в

свою мужскую компанию представительниц женского пола.

«Ну конечно! – скажете Вы. – А что же они там так долго пропадают»? Как что! Будьте реалистками! Всласть попарившись и пообщавшись, кто же сразу пойдет домой? После баньки самое святое дело – зайти в любимый бар, попить пива, поиграть в дартс, погонять шары на бильярде... Или еще вот модная новинка – боулинг! Да кто же сразу после бани домой пойдет, когда еще столько дел надо сделать! А если к тому же Ваш любимый знает, что дома его ждет не дождется сломанный кран или перегоревший утюг, то уж будьте уверены, возвращение домой он будет оттягивать как только возможно. Так что в бане как таковой Вы не должны видеть опасности и ревновать его к такому времяпрепровождению. Для себя в этом случае нужно раз и навсегда четко решить почти гамлетовский вопрос: пускать или не пускать? Если «пускать», то безоговорочно и всегда. А если «нет»?

Если для Вас совершенно неприемлема его традиционная баня «по субботам» и Вы не хотите с этим мириться, каждый раз устраивая ему сцены, то из этой ситуации есть только три выхода:

1) Вы разводитесь с «этим упрямым эгоистом» и ищете нового мужа. Правда, Вы совершенно не застрахованы от того, что хобби нового мужа окажется Вам по душе. Что тогда? Опять разводиться и искать нового спутника жизни? Не выход. Скорее, какой-то порочный круг получается.

2) Вы пытаетесь «давить ему на психику». Уж в чем, а в этом мы большие мастера! В ход идет все: уговоры, слезы, упреки («Если бы ты меня любил хоть капельку, ты бы перестал бросать меня на целый день одну!»), жесткие условия («Пойдешь в баню, домой можешь не возвращаться!»), примеры «из жизни» («А вот Лерин муж все субботы с ней проводит!») и наконец, шантаж («Если ты пойдешь в баню – я тоже вот Дашке позвоню, и мы с ней в клуб на весь вечер уйдем!»). Такие попытки переделать собственного мужа заканчиваются либо разрывом отношений («Знаешь, если тебя так раздражают мои привычки, не поискать ли тебе нового мужа – без привычек?»), либо Вашей полной и безоговорочной победой. Отныне он, «наступив на горло собственной песне», будет проводить все выходные около Вас...

Идиллия? Тоска! Причем, обоюдная! Так Вы хоть по субботам имели возможность от него отдохнуть, а теперь он все дни напропалую путается у Вас под ногами! Это же кошмар какой-то! К тому же мужчина, лишенный своего увлечения, становится каким-то «примороженным», теряет свой особый шарм, «жизненный драйв» и даже часть своей мужественности. А разве нам интересны вялые, апатичные мужчины? Да нет, конечно!

Признаться, нас ведь тянет именно к витальным, энергичным мужчинам, мужчинам-воинам, мужчинам-добытчикам, способным защищать и «охотиться на мамонта». Ничего с этим не поделаешь, это в нас заложено генетически. Нам нужен такой мужчина, которым можно гордиться, а как, скажите на милость, гордиться какой-то тряпкой, подкаблучником, который даже свое хобби и то отстоять не смог, променяв его на женскую юбку! Говорить даже противно! Нет, все-таки у мужчины должно быть хоть какое-нибудь сильное и нескрываемое увлечение, которое его «цепляет» и в котором он может проявить всю страстность своей природы. Нам ведь нужна их страстность, подруги, не так ли... Или как?

Так что остается вариант номер 3: Вы воспитываете в себе некоторую терпимость по отношению к его «банным дням», или же путем мирных переговоров достигаете обоюдного компромисса. Например: «Хорошо, ты идешь с друзьями в баню, а мы с девчонками устраиваем у нас дома девичник» или «Ты идешь в баню, а я тогда устраиваю для себя небольшой shopping». Если Вы решили провести со своим любимым «мирные переговоры», тогда:

а) выработайте четкую ролевую стратегию (по типу «ты – мне, я – тебе») и всегда пользуйтесь своими правами. Будьте последовательны и не откладывайте «на потом» свои преимущества. Если он идет в баню, то и Вы отправляйтесь по своим делам, а не говорите себе: «Да ладно, успею на следующей неделе, а то стирки полно накопилось, да и обед приготовить надо». Не воспитывайте в себе комплекс Золушки и не превращайтесь раньше времени в «товарно-хозяйственный придаток» своего мужа. Будьте «разумной эгоисткой», запомните: никто и никогда не будет любить Вас так же сильно, как Вы сами;

б) определите свою линию поведения и не отступайте от нее ни на шаг. Не давайте ему «сбить себя с толку» и не поддавайтесь на провокации типа «Если ты каждую субботу будешь покупать себе шмотки, мы совершенно разоримся». В конце концов, ведь если он так предан своему увлечению, то и Вы имеете полное право доставлять себе удовольствие, совершая покупки (посещая косметический салон, массажистку, тренажерный зал, любимую подружку). А за его провокационными заявлениями скрывается всего-навсего задетое самолюбие: он-то привык считать, что право на еженедельную реализацию своих привычек имеет только мужчина;

в) никогда не принимайте его приглашения «сходить в сауну компанией» и сами не навязывайтесь в его компанию. Запомните: «девочки – отдельно, мальчики – отдельно»;

г) старайтесь заботиться о том, чтобы он реализовывал свое хобби с комфортом. Так, он безусловно оценит по достоинству, если Вы сможете ему собрать все необходимое для его ежесубботного похода в баню. Этот трюк проверен на практике: Катя и Гера на втором году совместной жизни оказались на грани развода из-за того, что Гера каждую пятницу уезжал на весь вечер с друзьями в сауну, а возвращался... как бы это сказать, «немножко за полночь». Никакого «криминала» в этом не было, просто они с друзьями после бани ехали в бильярдную и несколько часов «резались в американку». Катя переживала, ей все время казалось, что Гера ее совершенно не ценит, раз он способен так надолго оставлять ее одну.

Было все: слезы, скандалы, однажды Катя даже собрала вещи и «вся в слезах и в губной помаде» уехала к маме. Там она немножко успокоилась и даже обсудила с мамой сложившуюся ситуацию. И ее мама (очень, кстати, мудрая женщина) сказала ей примерно следующее: «Если ты ценишь этого человека и хочешь быть с ним и дальше, постарайся смириться с этой его привычкой и не старайся его переделать. Как правило, человека уже невозможно перевоспитать после 18—20 лет, можно только принимать или не принимать его привычки. Постарайся найти себе интересное занятие на то время, что он проводит в сауне, а с Герой не скандаль, лучше прояви о нем заботу и хоть раз помоги ему собраться в баню».

Катя решила попробовать и в ближайший день, отправившись за покупками, приобрела для «любимого Герика» совершенно потрясающий набор «экологических» банных губок и мочалок, изготовленных из натуральных материалов. И вот в пятницу, когда Гера, собирая банные принадлежности, привычно ожидал от Кати скандала и горьких слез, она вдруг преподнесла ему «этот маленький сюрприз»... Катя рассказывает: «Гера был настолько потрясен тем, что я не ругалась с ним, а наоборот, подарила ему эти мочалки, что даже не поехал после бани в бильярдную, вернувшись домой еще до девяти. Ну а потом наши отношения наладились окончательно, когда он предложил научить меня играть на бильярде. Теперь мы вместе играем, правда, мне больше нравится не „американка“, а „пирамида“, она сложнее. Я и не подозревала, что я такой азартный человек. А в последнее время я увлеклась боулингом и, наверно, скоро „отколюсь“ от компании мужа. Буду ходить с подружкой в боулинг-клуб».

Вот такая история, и теперь Катя не только перестала ревновать мужа к его увлечениям, но и нашла хобби для себя. Она перестала ощущать себя «домашней курицей», стала спокойнее и увереннее в себе. А Гера, в свою очередь, научился уважать Катины увлечения и стал ценить ее как личность. Так что взаимные уступки могут быть только полезны как для

Вас, так и для Вашего мужа, но это касается только тех случаев, когда Ваш избранник – «мачо».

Потому что на белом свете существует еще одна категория мужчин – «бычки» (братаны, бычары, хомячки, братва и так далее). Самая трудная, но довольно многочисленная категория особей мужского пола. Распространены повсеместно в неограниченных количествах, среди остальных особей легко отличимы по одежде и поведению. Чаще всего имеют, по меткому выражению Н. Фоменко, «спортивное лицо». Немногословны, суровы и деловиты. Живут «по понятиям». Общаются преимущественно с помощью жестов, любимый из которых – «распальцовка». Считают, что «по жизни» достойны всего самого лучшего, в том числе жен и подруг, поэтому спутницу жизни выбирают не по душе, а по «декоративным» качествам: умопомрачительная фигура и ноги «от ушей». Ум иметь не обязательно, потому что «твоего мнения никто не спрашивает, ясно?», и вообще если все решено за Вас и заранее, то какой смысл «рыпаться»?

То, что вы сейчас прочли – это «портрет» Вашего спутника жизни? Примите наши соболезнования. Если Вы не относите себя к типу чеховской Душечки, и не испытываете настоящей потребности в безоговорочном подчинении, то Вы, наверно, и так уже поняли, что «капитально влипли», связав свою судьбу с таким человеком. Его **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** не интересует Ваше мнение и он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** всегда будет плевать на Ваши интересы, пожелания и требования. Он будет требовать от Вас полного подчинения, скромности и верности, но что касается своего поведения в этом плане... Ничего подобного не ждите, особенно верности. Ваш «бычок» будет пропадать целыми днями, а вернувшись будет врать, что называется, «на голубом глазу», что был в бане «с братанами». При этом веник (если он вообще брал его с собой) окажется совершенно сухим, а от Вашего ненаглядного будет исходить стойкий запах алкоголя и духов.

Что самое забавное, так это то, что он и в самом деле был в бане! Просто для «бычков» баня – это нечто иное, чем для «настоящих мужчин». «Бычки» четко усвоили одну формулу, по которой **БАНЯ = КАБАК + ДЕВОЧКИ**, то есть в баню они едут не для того, чтобы париться и общаться, а для того, чтобы выпить, побуянить, покуражиться и предаться разгулу. И если «мужчины—мачо» обставляют банные посещения всяческими ритуалами и тщательно их планируют, то у «бычков» баня – явление совершенно спонтанное, типа: «А че, братаны, может, в баньку махнем?» Тут же на улице «поднимаются» какие-нибудь «девчонки-

короткие-юбочки», все предельно просто: «Слышь, давай с нами в сауну, что ли, повеселиться там реально, типа отдохнуть»... Ну а дальше сами догадываетесь, что там, в этой сауне, происходит. Если же дело обходится без «девчонок», значит, было слишком много водки...

Печальна участь жены или подруги такого вот «бычка», поскольку перевоспитать и «окультурить» его совершенно невозможно. Слезы и ругань – неэффективны, шантаж абсолютно ничего не дает, а на Ваши угрозы он ответит такими контругрозами, от которых просто мороз по коже пойдет. Можно сделать только одно: уйти. Сразу. Окончательно и бесповоротно. Все равно, как говорит одна известная актриса, «это – не жизнь!» И не решайте, что «в понедельник я это сделаю», а делайте прямо сейчас. Женщина – человек, а не «друг человека»! Учитесь уважать себя. Что это за шум такой в прихожей? Что, Человек Ваш из «баньки» вернулся? Думайте СЕЙЧАС, как вы поступите на этот раз! Скажите ему, что не намерены больше терпеть! Нет? Лучше в следующий раз? Ну-ну, Вам решать. Тогда, чтобы «подсластить» Вашу незавидную участь, вот Вам анекдотик «в тему»:

Собираются «братаны» в баню, все едут, а один отказывается. Ему говорят: «Ты че, в натуре, не уважаешь нас, что ли? Чисто, отколоться решил, да?» А он в ответ: «Да не, мужики, я париться не умею просто, не был в бане ни разу». А ему в ответ: «Ну ты, братела, даешь! Чего там уметь-то: наливай да пей, а все остальное баба и сама делает».

Ну ладно, шутки шутками, а если Ваш мужчина не относится ни к одному из описанных типов? Значит, Вам попался еще не изученный экземпляр, редко встречающийся в природе. В нашей классификации такие мужчины отнесены в последнюю группу – «все остальные». Вам предстоит нелегкая творческая задача – самостоятельно изучить и классифицировать его. Не забудьте поделиться опытом с подругами.

Но давайте теперь от мыслей о печальном вернемся к мыслям непосредственно о бане. Хотя секс в бане и был традиционным у русского народа, и ему даже придавалось какое-то ритуальное значение, мы не станем во всех подробностях обсуждать именно эту традицию. Поговорим лучше о другой традиции – более невинной, но не менее приятной. Мы имеем в виду традиционное застолье после бани.

Глава VI

После баньки...

Когда чисты и тело, и душа

Народная мудрость бесконечна. Издавна у наших предков все выходило ловко и складно. И банная традиция тому доказательство. Русский человек, работяга по своей сущности, трудится не покладая рук всю неделю. А в ее конце, т. е. в субботу, просто обязан устроить себе особенный праздник. Главным условием этого праздника будет, конечно же, баня. Устроенная по всем обычаям, жаркая парная очистит не только тело, но и душу.

Отсюда и пошла народная поговорка «смыть грехи». А ведь верно: вместе с грязью телесной банная вода смывает все тревоги и печали, которые оседают в душе. «Заново родившись» после бани, человек чист как младенец. Он забывает все плохое, верит в лучшее. Такой оптимизм появляется вместе с физической бодростью и отличным самочувствием. Вот оно, счастье!

Для полной идиллии нужно только организовать застолье после баньки. Пора подкрепить силы вкусной и здоровой пищей, утолить жажду ароматными напитками!

Субботнее застолье

Суббота по русской традиции день особенный, праздничный. Тому свидетельство не только банька, но и застолье, которое непременно следовало за ней. А стол после баньки накрывали щедрый и обильный.

За большим столом в горнице собиралась вся семья от мала до велика. Охая и ахая, остывали от банного жара. Веселье и радость в доме! Раскрасневшиеся мужчины потягивали крепкий медок. Женщины пили бодрящий квас или чай. Детишкам подавали разные сладости. Стол ломился от вкусных блюд. Каждый мог найти что-нибудь на свой вкус.

Для тех, у кого после баньки разыгрался аппетит, предложен большой выбор горячих мясных блюд. На субботнем столе может появиться запеченный молочный поросенок, огненные колбаски, любимые котлеты и другие сытные мясные блюда.

Буженина с квасом «Субботняя радость»

Требуется: 2 кг свиного окорока, 1 л хлебного кваса, 100 г репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока, 700 г картофеля, соль, черный молотый перец, 1 стручок красного жгучего перца, 2 гвоздички, 3—4 лавровых листа, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Свинину положите в керамическую посуду с крышкой (можно для этой цели использовать керамическую супницу), добавьте нарезанный кольцами лук, стручок красного перца, гвоздику, лавровый лист и соль, залейте квасом, накройте крышкой и поставьте на холод на двое суток. Затем свинину выньте, обсушите салфеткой и натрите солью и чесноком. Положите свинину на противень, обложите целыми очищенными картофелинами и запекайте в духовке в течение 1 часа. Каждые 10 минут свинину и картофель переворачивайте и поливайте образующимся при тушении соком. Когда свинина будет готова, выложите ее на подогретое блюдо и обложите печеным картофелем. Оставшийся сок слейте с противня в кастрюльку, процедите, добавьте квас, которым Вы заливали свинину, прокипятите, положите сливочное масло и загустите соус 1 ст. л. муки. Соус подавайте отдельно в соуснике.

Огненные колбаски «Лесной пожар»

Требуется: 2 кг свинины, 500 г говядины, 200 г копченого шпика, 5 зубчиков чеснока, 2 луковицы, 2 сырых яйца, соль, черный молотый перец, 1/2 ст. бульона, 50 г водки.

Способ приготовления. Свинину и говядину пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавьте соль, перец и взбитые яйца. Шпик мелко нарубите и смешайте с приготовленным фаршем. Разбавьте фарш бульоном и начините им свиные тонкие кишки (предварительно промойте кишки в очень соленой воде). Начиняя фаршем кишки, закручивайте их через каждые 15—20 см. Положите готовую связку колбасок в нежаркую духовку и подсушивайте их в течение 25—35 минут. Затем перевяжите концы колбасок, разделите их и отваривайте в подсоленной воде 20 минут. Перед подачей выложите колбаски на блюдо, полейте растопленным сливочным маслом, сбрызните водкой и подожгите. Пылающее блюдо смело ставьте на стол, так как водка прогорает очень быстро. После этой процедуры колбаски приобретают красивый глянец, да и вообще само зрелище очень впечатляет. Но если Вы все-таки не хотите рисковать, то не поджигайте колбаски, а просто поджарьте их на сливочном масле.

Запеченный молочный поросенок

Требуется: 1 поросенок, 300 г чернослива, 200 г яблок, 1/2 ст. риса, соль, 1/2 ст. сметаны, 3 ч. л. горчицы, 300 г моченых яблок, 100 г ягод брусники.

Способ приготовления. Сварите рис, откройте крышку кастрюли и разворошите рис ложкой, чтобы выходил пар. Чернослив замочите на несколько часов, выньте косточки и разрежьте пополам. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и порежьте их ломтиками. Поросенка натрите солью снаружи и внутри, смешайте рис с фруктами и начините этой смесью поросенка. Скрепите разрез деревянными шпильками или прочной ниткой и положите тушку на противень, смазанный маслом. Смешайте сметану с горчицей и смазывайте тушку поросенка каждые 15—20 минут в течение 2 часов, пока поросенок не будет готов. На блюдо выложите слой блинчиков и положите на них поросенка. По бокам красиво уложите моченые яблочки и бруснику.

Что пить после бани: чай, квас или что покрепче...

После хорошей бани особенно хочется пить. Связано это с тем, что после обильного потения в парной организм теряет большое количество влаги, которое надо восстановить. И желательно, чтобы питье после бани было и вкусное, и полезное.

Как нельзя лучше для этого подходят чаи, в том числе и с различными травами. Хорошо утоляют жажду и очень полезны после бани лечебные настои из трав. Травяные чаи особенно хороши после бани тем, что они дополнительно после полезной банной процедуры оздоравливают организм, оказывают общее благотворное воздействие и тонизируют. Их следует пить после бани горячими. Для разгоряченного, распаренного организма это самая приемлемая температура. Холодные напитки типа кваса сразу после бани не очень желательны, потому что они создадут температурный контраст внутри Вашего организма.

Если Вы хотите превратить баню в настоящую оздоравливающую процедуру, то употреблять после нее спиртные напитки нежелательно. Причем это касается спиртного разной крепости. Хотя некоторые, прочитавшие этот совет, осудят его и скажут: «Да какая же баня без водки?» Каждый человек ответит на этот вопрос по-разному. Но не каждый может себе позволить после бани такие «шалости». При этом следует уделить большое внимание состоянию своего сердца и медицинским рекомендациям.

Ну, а при страстном желании выпить чего-нибудь «с градусами» после бани лучший вариант – кружечка пива. Нагрузка от него на сердечно-сосудистую систему незначительная и амбиции удовлетворены. Но что бы там ни говорили любители алкоголя после бани в свое оправдание, по всем показателям жажду после баньки лучше и полезнее утолить чем-то безалкогольным.

Одно из старинных средств жаждоутоления – чай. Банная традиция хранит много рецептов приготовления чая, который прекрасно утолит жажду и взбодрит. Чай можно принести с собой в баню в термосе. Но если условия Вам позволяют, то чай лучше заварить сразу после того, как Вы вышли из парной.

Вкус чая во многом зависит от того, как Вы его завариваете. Этому легко научиться, если следовать особым правилам и владеть некоторыми секретами. Один из лучших тонизирующих напитков – чай с ароматными

добавками. Есть несколько способов его приготовления. Особенность каждого рецепта придает индивидуальность и неповторимость напитку.

«После бани»

Требуется: 3 ст. л. чая, 1 лимон, 1 л воды.

Способ приготовления. Очистите лимон от кожуры, разрезав ее на четыре части и аккуратно сняв. Просушите кожицу лимона в жарком духовом шкафу. После этого тщательно размельчите и перемешайте цедру с чаем. Затем подготовьте заварной чайник: промойте его водой и обварите кипятком. Смесь чая и цедры лимона засыпьте в заварной чайник, наполните его закипевшей водой.

Чай будет душистым и ароматным через 5 минут, когда настоится в теплом месте. Подготовьте очищенный лимон к подаче на стол. Для этого порежьте его острым ножом на тонкие кружки. Далее следует разложить лимонные ломтики на блюдо и посыпать сахаром. Горячий чай подайте с лимоном и сахаром.

«Источник в пустыне»

Требуется: 20 г чая черного крупнолистового, 1 г цикория, 1 л воды, сахар.

Способ приготовления. Вскипятите воду. Приготовьте заварной чайник. Для этого промойте его кипятком и нагрейте на плите, чтобы он был чистым и горячим. Предварительно смешайте чай с измельченным цикорием.

Залейте заварной чайник водой в соотношении 3 части воды на 1 часть чая. Чай должен настояться в течение некоторого времени – от трех до пяти минут в теплом месте. Для этого чайник можно накрыть кухонным полотенцем. Подается чай с сахаром.

Глава VII

Вместо заключения

Вот, кажется, и все, мы с Вами обстоятельно обсудили все аспекты «банного дела», начиная с самого факта зарождения бань и заканчивая трапезой после бани.

Теперь Вы знаете, как правильно заготовить веники для бани, как ими пользоваться, как и что поддавать на каменку и как и чем мыться. Женщины теперь не растеряются, если их мужья станут чересчур заядлыми парильщиками, посещая баню «слишком часто». Единственное, что мы обошли своим вниманием – это особый банный этикет. Что ж, просим прощения и спешим как можно скорее исправить эту оплошность.

Банный этикет

Звучит, согласитесь, немного непривычно для нашего уха. Что такое вообще этикет? Этикет – это некий свод правил поведения, необходимых для человека, который не хочет показаться невежливым, некультурным, грубым и невоспитанным. А ведь, не правда ли, никто из нас не хотел бы признаться в том, что хочет производить такое впечатление на окружающих?

Есть, конечно, отдельные индивидуумы, которые хотят подчеркнуть значение своей личности именно таким, идущим вразрез с общепринятыми нормами, поведением, но ведь мы с вами, уважаемый читатель, не из их числа? К слову сказать, такие люди по характеру бывают не очень-то уверены в себе, и подобным поведением стремятся победить в себе эту самую неуверенность, добиваясь у окружающих особого мнения о своей персоне. Мы тут не говорим о тех людях, которые именно в силу своей невежественности и незнания производят впечатление грубых и неотесанных.

Итак, мы поняли, что в основе приличного поведения, называемого этикетом, стоит элементарное знание его правил. Иногда, впрочем, бывает, что человек воспитан от природы, но эти случаи чрезвычайно редки.

Но чем же отличается собственно банный этикет от, например, правил поведения за столом, в транспорте, в гостях? Специфическими

особенностями, которые накладывает процесс мытья в бане как таковой. А чем он перекликается с ними? Все теми же правилами, состоящими из многих «не» и некоторых «нужно» и «можно».

Как и в других правилах этикета, свод правил поведения в бане предполагает направить верными советами и специальными знаниями человека на то, чтобы он не выглядел смешно в обществе, не причинил никому неудобства своим существованием и, в свою очередь, узнал, как избежать неудобств, которые могут причинить ему другие, не очень сведущие в этикете, лица.

Вы пришли в баню... Если Вы уже несколько раз посещали подобное заведение, то Вам, возможно, уже знакомы лица банщика и гардеробщика, и Вы непременно поздороваетесь с ними. Имейте в виду, что банщики всегда знают своих постоянных клиентов, и им будет приятно, если Вы тоже окажете им свое внимание. А если Вы пришли в баню первый раз, то не поленитесь, покажите свою воспитанность и сразу поздоровайтесь. Тем быстрее вы станете «своим», и будете чувствовать себя в бане, как в привычном и знакомом месте.

Потом Вы проходите на свое место в раздевалке. Аккуратно разложите там свои банные принадлежности, так, чтобы другой человек, случайно проходящий мимо, не смог нечаянно смахнуть некоторые из Ваших вещей на пол. Ведь в таком случае виноватыми, в принципе, окажетесь Вы, а человек будет испытывать чувство неудобства за свою неуклюжесть. Если же в такой ситуации окажетесь случайно Вы, то есть неудачным движением уроните часть чужого гардероба, то не поленитесь вежливо принести свои извинения и помогите собрать упавшие вещи. Вообще жизнь – занятная штука, и иногда таким образом завязываются интересные знакомства.

Потом Вы прошли с шайкой, мылом, мочалкой и прочими банными атрибутами в помещение для мытья. Выберите себе место, где вы будете мыться. Недопустимо при этом подвигать вещи соседа, которые почему-либо вам мешают, даже если он временно отсутствует: например зашел в парилку. Гораздо лучше подождать его появления, а потом вежливо поинтересоваться, не мешаете ли Вы ему. Если он – человек воспитанный и вдобавок занял действительно чрезмерную площадь, то он все поймет и немного потеснится. Если же Вы нарвались на грубого хама и он своим ответом как бы провоцирует Вас на конфликт, то у Вас есть выбор: либо отвечать ему в том же духе и заставить подвинуться (заметим, кстати, что некоторые люди понимают только обращение, подобное своему), и тем самым приобрести желаемое удобство, либо избежать конфликта, перейдя

самому на другое место. Но тем самым Вы можете, сэкономив собственные нервы, проявить в глазах этого невоспитанного человека слабость характера. У Вас есть выбор, и как поступить, вам подскажет собственный темперамент.

Теперь вам нужно подготовиться к парению. Для этого нужно запарить веник в горячей воде. Будьте осторожны, постарайтесь, чтобы брызги горячей воды не попали на Вас и, уж конечно, на человека, стоящего рядом. Не следует, вынув веник из воды, из тех же соображений трясти его, стараясь удалить лишнюю влагу.

Перед тем как посетить парилку, многие имеют обыкновение обмазываться всевозможными кремами, настоями, отварами, притирками. В предыдущих главах мы подробно рассказывали о рецептах подобных снадобий. Так вот, постарайтесь, чтобы эти Ваши процедуры не вызывали в окружающих неприятных эмоций. Если, например, какой-то ваш знакомый порекомендовал вам отличную мазь собственного изготовления, которая навсегда излечит ваш радикулит, но она при этом весьма неприятно пахнет и имеет отталкивающий вид, придержите желание воспользоваться ею в общественной бане, поберегите ее на тот случай, если этот приятель построит собственную баньку у себя на даче и пригласит Вас. Тогда вы вдвоем и сумеете оценить сие волшебное средство. А пользоваться ею «прилюдно» мы Вам всячески не советуем, потому что Вы можете вызвать неприятные ощущения у остальных, вздумавших посетить баню в этот день и час.

Опять-таки, намазываясь чем-либо общеупотребимым, постарайтесь, чтобы брызги и капли «волшебного эликсира» не попали на окружающих, которые этого вовсе не планировали. И не стоит предлагать и настаивать, чтобы ваш сосед тоже попробовал последовать вашему примеру, если он почему-то не совсем разделяет ваш энтузиазм в оценке данного препарата. Навязчивость еще никогда не входила в список добродетелей вежливого человека, она хороша только в людях определенной профессии, называемой «рекламный агент», а мы надеемся, Вы не являетесь таковым, а если даже и являетесь, не следует проявлять свои таланты в бане.

Потом Вы, произведя все необходимые процедуры, направляетесь к парной. Что это за шум и грохот? Это кто-то упал, поскользнувшись на мокром полу. К сожалению, такое иногда случается, и не только в бане. Забудьте расхожее мнение, что упавший человек невольно вызывает смех. А тем более, если это человек, мягко говоря, не совсем одетый, чем-то намазанный, с веником в руках, на котором всего и одежды, что шапочка на голове и тапочки на ногах, а все остальное – «голая натура».

Ничего смешного в этом нет, даже если на него при падении упала собственная шайка. Постарайтесь подавить свои эмоции, которые будут выглядеть не очень-то вежливо по отношению к упавшему человеку, как можно скорее помогите ему встать и участливо поинтересуйтесь, не можете ли Вы ему чем-либо помочь. Если никакая экстренная помощь не требуется, осторожно проводите упавшего до того места, куда он направлялся, – например до парной, напоследок пожелав ему хорошо попариться.

А если упали Вы сами? Прежде всего, не стоит в момент падения цепляться за все посторонние предметы – например за плечо или иную часть тела соседа. Спешим Вас уверить, что это малоэффективно, потому что он, как и все окружающие вас в бане, может быть намыленным и скользким. Когда же к Вам, упавшему, поспешат желающие помочь выйти Вам из этого затруднительного положения и поинтересуются, насколько серьезно Ваше состояние, и если оно нетравматично, то следует, встав, вежливо поблагодарить этих участливых людей и выразить им свою благодарность фразой типа: «Очень вам благодарен» или:»Большое спасибо, не знаю, что бы я делал без вашей помощи».

Ну, с падениями мы вроде разобрались, и вот мы у двери в парное отделение. Если Вы здесь в первый раз, то Вам, наверное, будет полезно знать, что открывать, а потом закрывать дверь в парную нужно быстро, чтобы не выходил пар. Чтобы не вылететь пулей из парилки, когда вам в лицо ударит горячая волна, и не смести с парного пути всех остальных жаждущих, следующих за Вами, рекомендуется заходить в нее чуть пригнувшись, потому что у пола температура пониже. Так вы избавите всех сотоварищей по банному делу от непредвиденных эмоций и сохраните свои уши от не очень лестных для Вашей персоны замечаний.

И не следует, если вы совсем новичок, отважно закрыв глаза, нос и рот (чтобы не дышать), лезть по чужим головам на верхний полок, желая показать свою отчаянную храбрость. Все равно Вам очень-очень скоро захочется спуститься вниз, причем с быстротой гораздо большей, чем та, с которой Вы взбирались сюда, а второго насилия над своими головами окружающие вам не простят, даже если они стойко перенесли первое.

Так что, уважаемый начинающий любитель банного удовольствия, сядем-ка мы с Вами тихо-скромно на самую нижнюю ступенечку, которая называется полком, расстелив перед этим наше покрывальце, и будем потихонечку привыкать к этой адовой температуре. Тут следует постараться не нарушить чьи-либо территориальные претензии. Не следует, например, отодвигать в сторону покрывало соседа под тем

предлогом, что у Вас от природы удивительно длинные ноги, что это у Вас в роду (например, точно такие же были у Вашего дедушки и двоюродной любимой тетушки), и поэтому просто необходимо им, то есть Вашим ногам, как предмету семейной гордости, дать надлежащее место. Окружающие, смеем Вас заверить, в большинстве своем вряд ли разделят Ваш восторг по поводу устойчивости генетических традиций и, как ни грустно нам Вас разочаровывать, могут совсем не оценить красоты Ваших конечностей.

Садитесь или ложитесь (если есть для этого место, разумеется) на тот полоч, который вам более всего по вкусу, положите рядом распаренный веник и ждите, ждите... Чего ждать – удовольствия, пота или расслабления – это уж Вы сами для себя определите. Как предмет особого удовольствия, в парную обычно берется такой предмет, как веник. Как же орудовать сим орудием? Ни в коем случае не надо представлять себя средневековым кающимся монахом, который, войдя в раж, хлещет прутьями и себя, и других кающихся, и просто прохожих, подвернувшихся под руку и определенно вовсе не желающих избавляться таким путем от своих грехов.

Действуйте веником весьма аккуратно, старайтесь не задеть соседей, а, если вдруг случилась такая неосторожность, не преминьте сразу же извиниться. Если пострадавший от Вашего темперамента – вежливый человек, то он, конечно же, сразу примет Ваши извинения, и конфликт будет исчерпан. А если он – человек с темпераментом, подобным Вашему, а то, если это возможно, и большим? Постарайтесь не обострять конфликт замечаниями типа: «В такую тушу трудно не попасть», «К сожалению, когда строили эту парилку, никто не подумал о Вас», или, наоборот: «Извините, а я вас совсем не заметил», «А я что, Вас действительно задел?». Лучше произнести несколько вежливых фраз, говорящих о том, что в Ваших действиях не было злого умысла, но если противник не успокаивается и требует продолжения выяснения отношений, не стоит устраивать в парной дуэль на вениках, рискуя так попасть в Книгу Гиннеса, а также в остальных мирно отдыхающих парильщиков.

Что еще не рекомендуется делать в парной? Для Вас лично, если Вы не очень-то сведущи в банном деле, не стоит поддавать пар, даже если Вас очень об этом попросят люди, незнакомые с Вашим деликатным положением. Переполненный желанием принести обществу пользу, Вы исполните их желание, не догадываясь о последствиях, могущих быть непредсказуемыми. Конечно, может все обойтись и благополучно, – бывают же чудеса на белом свете! Но если Вы по неопытности плеснете слишком много воды на каменку, то все окружающие вмиг почувствуют

себя печеными яблочками, и Вы сделаете для себя открытие, что сии фрукты, оказывается, в некоторых случаях могут говорить, и как громко и изобретательно; причем обыкновенные слова, произнесенные в определенном порядке, дадут незабываемый эффект!

И радуйтесь, если Вам неосторожным движением ковша удалось не погасить каменку – иначе Ваше имя будет записано в скрижалях банных старожилов черными буквами, а Вы запретите навсегда своим детям и отдаленным потомкам произносить, даже шепотом, слово «баня».

Следует также соблюдать определенную осторожность в выборе жидкостей, плескаемых на каменку для обонятельного удовольствия. Для начала присмотритесь, а, точнее, примухайтесь, что там плещут другие «алхимики» с банным опытом. Тут как раз нужно соблюдать определенный этикет. Если Вам почему-либо не понравились пары вещества, которое с превеликой осторожностью плеснул на камни самый уважаемый, судя по занимаемому полку, член банного сообщества, не следует, воскликнув с детской непосредственностью: «Фу, как воняет!», пулей бежать к заветной двери. Нет, следует, немного потерпев это состояние и придерживав горловой спазм, сказать небрежно соседу по полку: «Пойду-ка я ополоснусь немного», и никак не бегом, а, напротив, медленно и спокойно покинуть данное помещение, ставшее непригодным для Вашего дыхания.

И самому лучше особо не экспериментировать с запахами, потому что есть такая фраза: «Все уже придумано до нас», и, право же, в ней есть доля истины. Если же Вас «понесло» на опыты над самим собой и окружающими, то тогда потренируйтесь выдерживать критику Ваших обонятельных вкусов с достойным видом, уж никак не опускаясь до определений, что именно стоит понюхать критику Вашего творения, и постарайтесь удержаться от классификации его носа как предмета, способного что-либо ощущать вообще.

И запомните: если что и произведет в парилке эффект разорвавшейся бомбы, чего Вы, если не являетесь неким тайным террористом, конечно же, не хотите, – так это такой милый предмет, как обыкновенное мыло. Лучший способ вызвать у окружающих недоумение и сомнение в остроте собственных глаз – это, достав кусок аппетитно пахнущего мыла, произвести им известное действие: то есть намылиться. Совершив это, Вы можете смело ожидать всяческих изъявлений чувств от окружающих.

Только не ждите, пожалуйста, аплодисментов и криков одобрения: заверяем Вас, что это – напрасная трата времени. Напротив, будьте готовы к широкому диапазону замечаний от оценки Вашего умственного состояния и возможности падения на какой-либо твердый предмет головой

в раннем детстве до прямых предложений покинуть данное помещение, называемое парной. Не говоря уже о том, что скоро по состоянию своей кожи вы ощутите всю горечь положения цыпленка в духовке, который готовится стать жареной закуской с хрустящей корочкой.

Ну, хватит о грустном. Место, являющееся центром любой бани, то есть парилка и правила поведения в ней, нами полностью изучены. Теперь поговорим о водных процедурах. Известно, что после этой преисподней, называемой парной, все тело просит, нет, требует – прохладного душа или, еще лучше, бассейна с живительной влагой. Но не следует настолько поддаваться зову своей души и, конечно же, тела, чтобы, растолкав всех жаждущих той же приятной процедуры, кидаться к душу с возгласом: «Фу, как я упрел!» и плескаться под ним в полном наслаждении, забывая о том, что несколько других личностей, стоявших около душа друг за другом в линейном построении, в просторечии называемом «очередь», привлекла в нем совсем не игра водных струй и переливающихся капель, а такая же насущная потребность помыться, как и у Вас.

Также рекомендуется, намыливаясь и, наоборот, смывая пену, стараться не слишком брызгать на окружающих, которые могут стоять в непосредственной близости от Вас. Если Вы, по счастью, не очень-то брезгливы, то это не значит, что все созданы по Вашему образу и подобию. Также насчет образа и подобия – это мы о температуре воды, которой Вы привыкли обливаться.

Предположим, что эта температура несколько отличается от общепринятой – в плюсовую сторону. Если Вы стоите в непосредственной близости от других и есть такая вероятность, что энное количество воды из вашей шайки попадет на тела ничего не подозревающих жертв, имейте малость сострадания и немного осторожности – не подвергайте их неприятным переживаниям. Не стоит превращать в вареных раков ближайших соседей – они еще могут вам пригодиться.

Если же это на вас попали струи воды, близкой к кипятку, которой вздумал обливаться какой-то, мягко скажем, оригинал, то следует в приличных выражениях попросить его быть немного поосторожнее, прибавив, что ожог кожных покровов входит в список нанесений телесных повреждений.

И уж, конечно, если Вы настолько стремились в баню, что забыли в радостной спешке такие необходимые предметы, как мыло или мочалка, то не стоит обременять ближайшего к Вам соседа невинной просьбой одолжить Вам один из этих предметов личной гигиены. Трудно сказать, что промелькнет в его голове, пока он будет обдумывать Вашу просьбу, и

никак нельзя поручиться за то, что его ответ Вас удовлетворит. Тут есть один простой выход: обратиться к банщику и приобрести у него или в банном киоске необходимый предмет.

А если к Вам обратились с подобной просьбой, то тут мы советуем, радостно блестя глазами и придав побольше энтузиазма голосу, поделиться с просящим своей удачей, – рассказать историю о том, как Вы недавно были точно в таком бедственном положении и – о, счастье! – приобрели все необходимые предметы у банного персонала.

В перерывах между парениями некоторые (можно сказать, большинство) имеют обыкновение отдыхать. Кто-то просто прохаживается, завернувшись в простыню или полотенце, а кто-то любит полностью расслабиться и дать своему телу максимум комфорта, – то есть лечь на специально предназначенные для этих целей скамьи. Но вот беда: хоть скамьи для этого и предназначены, но их количество никак не рассчитано на то, что все получающие удовольствие в бане в данный момент захотят ими воспользоваться.

Где и сколько отдыхать – это личное дело каждого, и поэтому не стоит «стоять над душой», а, вернее, над телом завернутого в полотенце человека, который удобно разместился на приглянувшейся Вам скамейке, с мыслью: «Да когда же ты уйдешь, наконец?!» Если Вам не повезло и Вам попался медлительный субъект, который любит основательность во всем, в том числе и в отдыхе, – оставьте напрасный труд ожидания, не тревожьте его покой и уходите искать счастья и отдыха в другом месте, авось, Вам повезет, и некий юнец сорвется со скамейки с видом, будто он забыл сделать что-то очень важное, а Вы, наконец, дадите отдых своим усталым членам.

Если же эта ситуация касается Вас в обратном порядке, то есть это над Вами битых полчаса стоит какой-то тип, сопит, переминается с ноги на ногу и явно не желает никуда уходить, надеясь, наивный, что Вы вот-вот встанете и направитесь в парную, в раздевалку, к черту на рога, – советуем Вам перевернуться так, чтобы дать возможность созерцать только вашу могучую спину, и немного похрапеть. Уверяем Вас, что после этой маленькой демонстрации Ваш соперник потеряет всякую надежду овладеть столь желанной скамейкой и в поисках счастья направит свой курс к другим берегам.

Но все хорошее, как известно, когда-нибудь кончается, сколько его ни продлевай. Допустим, Вы уже утомились париться, мыться, отдыхать и снова париться. Организм, потеряв массу жидкости, стремится любыми силами восполнить свои запасы и Вас тянет... в буфет. Там принято

употреблять всяческие напитки в широком диапазоне количества и градусности. Что не делает в бане воспитанный человек? Он не вводит в свой расслабленный и подорванный организм жидкость, которая может в силу своих «волшебных» свойств резко изменить состояние и мировосприятие данного организма в негативную сторону. Воспитанный человек тихо-мирно пьет чаек, настоянный на травах, и пребывает в теснейшей гармонии тела и духа.

Если же другое «тело», наполненное хмельным «духом», предложит Вам разделить свое счастливое состояние посредством употребления некой жидкости, дающей непередаваемый эффект, то следует вежливо, но твердо отказаться, приведя в качестве причины (а такая вполне может понадобиться, учитывая назойливость подобных субъектов) жидкость в своем бокале, намекая на ее убойное действие, основанное на заветных растениях. Неплохо будет также, в свою очередь, предложить поделиться травяным эликсиром, и Вы увидите, как быстро, состроив на своем лице безглицкую мину, удалится Ваш собеседник.

Итак, проявляя чудеса вежливости и виртуозность такта, мы с Вами посетили баню и благополучно выходим из нее. Следует напоследок проявить свою воспитанность в том, чтобы попрощаться с банщиком, гардеробщиком, соседями, с которыми Вам удалось тесно пообщаться в течение всей процедуры, поблагодарить за пожелание легкого пара, ответить на приглашение приходить еще непременно согласием, похвалить качество сегодняшнего пара (даже если вы не знаете, какой был вчера), открыть входную дверь и с облегчением закрыть ее за собой. (Постарайтесь не очень сильно хлопнуть ею!)

А теперь главное: **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ ЕЩЕ!**