

ПРЕДИСЛОВИЕ

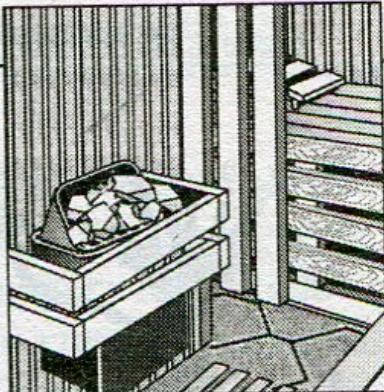
Банные процедуры как неотъемлемая часть здорового образа жизни невероятно популярны с глубокой древности и до наших дней. На протяжении веков в различных странах бани развивались как заведения для проведения санитарно-гигиенических и лечебных процедур. Различие культур и условий жизни привело к появлению множества разных видов бань, общей целью которых было очищение и оздоровление человеческого организма. Ведь в банной процедуре объединяются две противоположные, но, пожалуй, наиболее сильные природные стихии — огонь и вода. Баня оказывает исключительно благотворное влияние на здоровье человека, снимает нервное напряжение, переутомление. Велика ее роль и для определенной психологической разгрузки, поскольку баня всегда была традиционным местом непринужденного общения.

Потребность людей в банных процедурах настолько высока, что возможность устройства бани изыскивается с большой изобретательностью. Бани оборудуют везде, где только можно: в автомобильных прицепах, на судах, подводных лодках, космических кораблях и стоянках туристов. Энтузиасты банного дела придумали даже «баню в чемодане» — надувной тент, склеенный из двух слоев термостойкой ткани, с электроподогревом от обычной электрической сети или аккумулятора. Внутрь тента влезает человек, оставляя голову снаружи, застегивает «молнию» и рукояткой на пульте создает требуемый температурный режим — до 130 °С.

Так что вполне естественно, что интерес к баням не ослабевает. Эта книга тоже посвящена банной тематике. Здесь мы рассмотрим как теоретические основы, так и практические методы проектирования и создания бань различных видов. При этом понятие «баня» рассматривается во всех аспектах, начиная с физиологических

процессов, протекающих во время банной процедуры, и заканчивая тонкостями внутренней обстановки и оборудования, присущими именно бане. И поскольку баня — это не только и не столько здание определенного вида, ее строительству здесь уделено не самое пристальное внимание. Собственно строительству сооружения, ограждающего саму баню (читай — строительству малоэтажного дома), посвящено огромное количество различной литературы. К тому же эта тема настолько обширна, что уместить ее в одной книге весьма сложно. Поэтому подробно мы остановимся лишь на особенностях, свойственных банной специфике.

И безусловно, говоря о банях, невозможно обойти вниманием источники создания столь любимого и ценимого нами тепла. Сколько существуют сами бани, столько же идут поиски лучших вариантов их обогрева. Горячие природные источники, костры, простейшие, а затем и все более совершенные печи сопровождали человека на всем пути его развития. Но за последние десятилетия уклад нашей жизни, дом и быт резко изменились. На смени печам пришли водяное и паровое отопление, электропрогрев стен и полов, газовые и электрические плиты. Требования к очагу стали иными, и печь утратила свое первостепенное значение, но в бане она по-прежнему играет ведущую роль. Поэтому теории и практике печного отопления отведена вся вторая половина этой книги. Подробно изложены вопросы проектирования, создания и оформления банных печей, каминного отопления, печных приборов и дымовыводящих устройств. Кроме того, долговечность печи, ее правильная и безопасная работа зависят от того, правильно ли ее эксплуатируют, своевременно ли ухаживают и ремонтируют в случае поломки. Ответы на эти вопросы вы найдете в конце книги.



Бани и сауны

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О БАНЕ

Трудно сказать, когда впервые человек стал применять банные процедуры. Если прообразом банной парильни считать разогретые камни, на которые падает вода, образуя пар, то появление бани можно отнести к каменному веку. Первобытные охотники могли расположиться на отдых и греться паром возле горячего подземного источника.

По одной из легенд, баня появилась несколько тысяч лет назад, после изобретения закрытого очага-каменки, когда капли дождевой воды падали на раскаленные камни очага в жилище первобытного человека. Пар окутывал людей приятным теплом, и они сами стали поливать раскаленные камни водой.

Похожие бани были у племен скифов, которые жили на территории Украины и России, что описано древнегреческим историком Геродотом (около 488—425 гг. до н. э.). Скифы связывали верхними концами наклонные жерди и обтягивали их войлоком. Посередине юрты устанавливали котел с водой, в который во время ритуального танца бросали раскаленные камни и зерна конопли, придававшие пару аромат. В этих целебных парах наши предки парились и хлестались вениками, а затем обливались и мылись горячей водой из котла. Такая конструкция бани — единственная возможная в условиях кочевой жизни в безлесных степях (рис. 1).

Аналог такой бани можно встретить у американских индейцев. Их бани-темескали имеют вид конического шалаша высотой 1,5 м. Внутри шалаша выбирают и утрамбовывают землю. В центре делают углубление, куда складывают нагретые на костре камни.

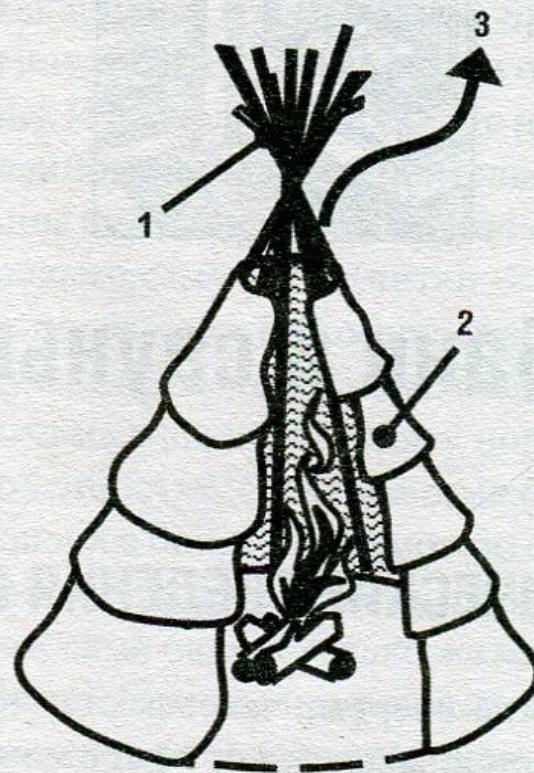


Рис. 1. Баня кочевых народов:

1 — деревянные жерди (стропила), скрепленные сверху; 2 — шкуры, кожа, ткань, береста, солома, камыш, тростник; 3 — движение дыма

Затем шалаш закрывают и в темноте брызгают на раскаленные камни холодной водой.

В любом случае можно утверждать, что баня появилась как закономерный продукт человеческой жизнедеятельности. Первые упоминания о банях относятся к XIII в. до н. э. В Индии и Китае, Египте, Греции и Риме — практически во всех основных центрах человеческой цивилизации — были общественные бани, которые представляли собой в большинстве случаев каменные постоянно обогреваемые помещения. Строили их преимущественно в городах. Естественно, что помимо общегигиенических и лечебно-профилактических функций общественные бани служили местом встречи горожан и просто приятного времяпровождения в компании. Эта последняя функция бань сохранилась до сих пор.

Египетская баня

В Древнем Египте бани были широко распространены. Так, на верхнем этаже двухэтажной бани, обнаруженной археологами при раскопках, находились большие камни-лежанки, которые по-

догревались дымовыми газами от печей, установленных на первом этаже. В камне было отверстие, через которое снизу выходил пар. На эти камни ложились посетители, а парильщики умывали их тела целебными снадобьями, делали растирания, массаж. В таких банях широко использовали лечебные ингаляции. Вместо мыла применялась паста из пчелиного воска и воды.

В середине помещения верхнего этажа находился небольшой бассейн для контрастных водных процедур, помещение для гимнастических занятий и зал-лечебница. В полу бани был сделан сток для воды, которая уходила в общий водосток города. Эта система водоотвода служила своего рода центральным отоплением для города.

Традиции древнеегипетской бани стали основой для турецких бань и римских терм.

Греческая баня

Первые бани в Древней Греции назывались лаконикумами, видимо, по названию материала для их строительства — лаконского мрамора, добываемого на полуострове Лаконикос.

Помещение такой бани имело круглую форму. В отличие от египетских бань, греческая баня подогревалась теплом от открытого очага посередине помещения, то есть так же, как в русской бане «по-черному» (рис. 2). Здесь же были бассейн с холодной водой и ванны, но водоотвода не было. Воду из ванн и бассейна вычерпывали. Перед посещением бани древние греки намазывали тело оливковым — самым дешевым — маслом и разогревались, занимаясь физическими упражнениями на спортивной площадке, а уже потом шли в баню дополнительно прогреваться. Затем масло вместе с потом и отставшей грязью соскребали.

Комфортабельные бани в Греции стали строить по приказу Александра Македонского, которому египетские бани очень понравились во время похода на Египет. Именно он распространил в Древней Греции бани восточного типа с горячими полами.

Римская баня

В Древнем Риме искусство строить бани достигло наибольшего расцвета. Общественные бани здесь стали строить начиная с III в. до н. э.

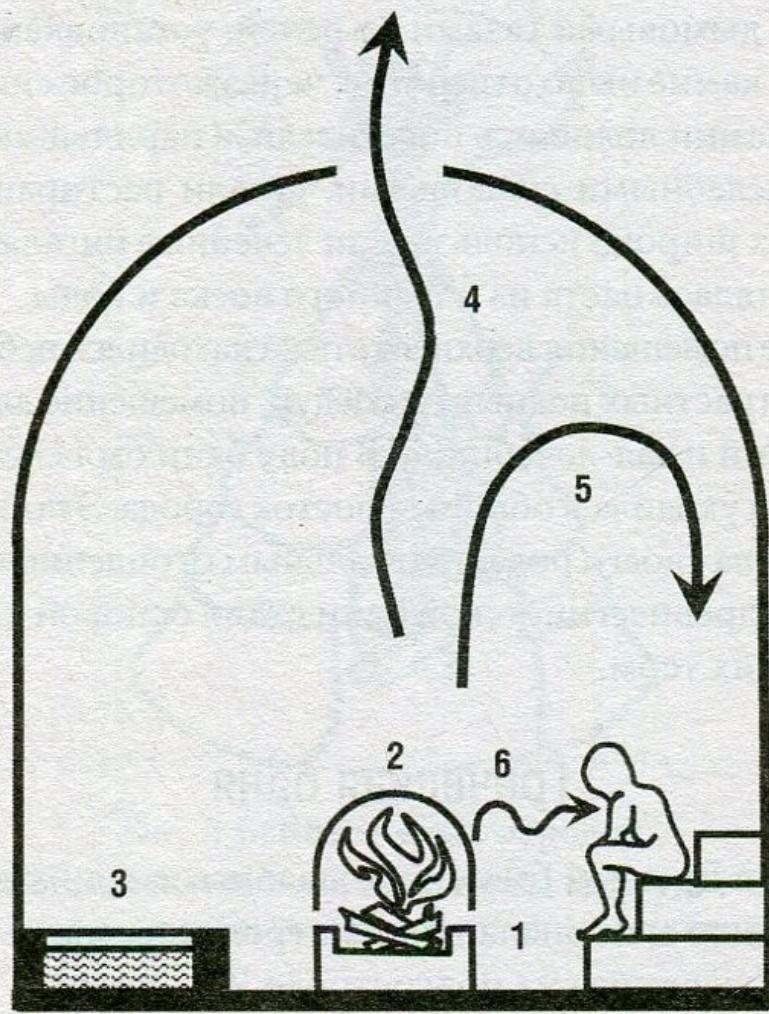


Рис. 2. Принцип устройства лаконикума:

1 — открытый очаг (может быть с камнями или с жаровней);
 2 — жаровня (согнутый лист металла); 3 — мелкая ванна (бассейн)
 с холодной водой; 4 — вывод продуктов горения; 5 — потоки
 горячего воздуха; 6 — поток лучистого тепла

К концу I в. до н. э. в Риме уже насчитывалось более 150 общественных бань, а к IV в. н. э. их уже было около тысячи. Древнеримские бани-термы, названные в честь известного своим геотермальными источниками поселения Thermae, занимали 12 гектаров и вмещали одновременно 2500 человек. Ежедневно на нужды бани уходило около 800 тысяч литров воды, которая доставлялась по водопроводу.

Перед входом в баню находилась площадка для спортивных занятий и гимнастики либо парк для упражнений или отдыха. Внутри — помещения для банных процедур, множество фонтанов, бассейнов и ванн. Сложная система отопления обогревала полы и нагревала воду для мытья (рис. 3). Здесь имелись помещения с сухим и влажным паром, где римляне находились не более

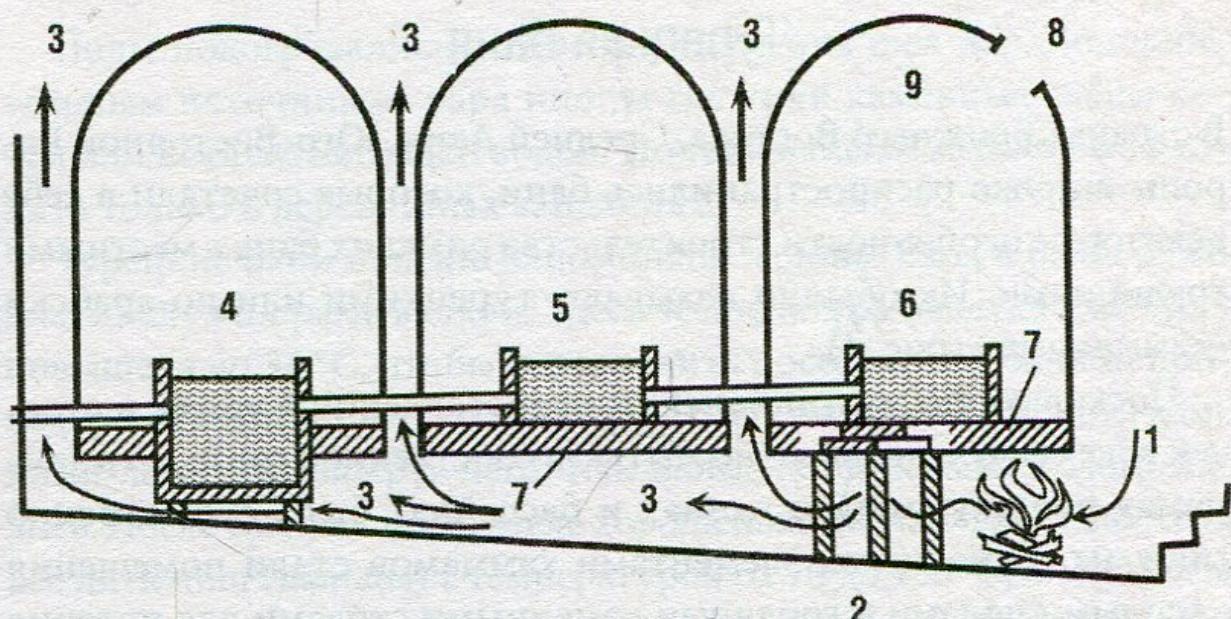


Рис. 3. Принцип устройства римских терм:

1 — гипокауст (подвальная печь с топкой); 2 — столбики перекрытий высотой 40—100 см (фрагмент); 3 — потоки дымовых газов; 4 — фригидарий (холодная ванна); 5 — тепидарий (теплая ванна); 6 — кальдариум (горячая ванна, парильня); 7 — теплые полы (перекрытия гипокауста); 8 — проемы в куполах для освещения; 9 — куполообразные или цилиндрические перекрытия (своды)

10 минут, а затем переходили в другой зал — с бассейнами с горячей и холодной водой. Уже в те времена использовали попеременное погружение в горячую и холодную воду, что теперь называется контрастным обливанием.

Для очищения кожи использовали специальные скребки из дерева или слоновой кости. Мылись римляне мелким песком, который доставляли с берегов Нила, мылом из козьего сала и золы. Служители бани выполняли все необходимые процедуры: очищение, массаж, стрижку, срезание мозолей, удаление с кожи лишних волос, бритье, даже небольшие операции.

Бани в Помпеях были устроены несколько по-иному. Из раздевалки-аподитерия посетитель бани попадал в помещение с бассейнами с холодной и горячей водой. Парились в следующей комнате с влажным паром (кальдариум), которая периодически освежалась через открываемые окна. В кальдариумах стены и пол подогревались горячим воздухом, поступавшим из системы труб. Здесь же находились душ в виде фонтана и множество тазов для мытья. Желающие могли принять ванну. Вода с потолка собиралась по специальному желобкам и отводилась в общую канализацию.

Турецкая баня

В странах Ближнего Востока, Средней Азии, Юго-Восточной Европы широко распространились бани, которые сочетали в себе некоторые особенности строительства римских бань с местными традициями. Их обычно называют турецкими или по-арабски «хаммамами» (рис. 4).

Поскольку по мусульманским представлениям мытье в стоячей воде было эквивалентно мытью в собственной грязи, то в хаммамах роль купаний в ваннах и бассейнах была существенно снижена. Основными элементами хаммамов стали помещения с теплыми полами и горячими каменными столами для потения и массажа, на которые ложились как прямо на горячий камень так и поверх расстеленной простыни. Мылись в хаммамах около умывальников с мочалками, сидя на каменных ступенях, расположенных вдоль стен, или на скамеечке (джурны).

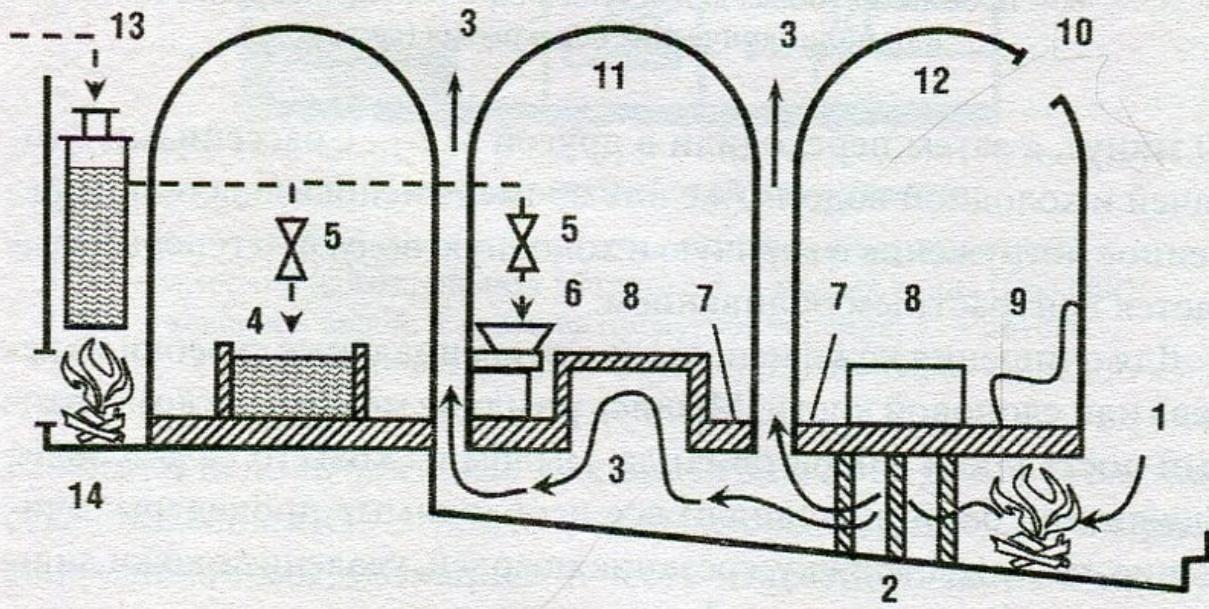


Рис. 4. Принцип устройства хаммама:

- 1 — гипокауст (подвальная печь); 2 — столбики из камня или кирпича, удерживающие перекрытие гипокауста (фрагмент); 3 — направления движения дымовых газов; 4 — прохладный бассейн; 5 — холодный и горячий водопровод от наружных котлов с водой, в том числе нагреваемых от гипокауста;
- 6 — умывальники (раковины), используемые для мытья тела; 7 — теплые подогреваемые полы; 8 — каменная (мраморная) платформа для прогрева, потения и массажа (лежак, чебек, чебек-таши, супа); 9 — сиденье, скамья для потения; 10 — проем в потолочном куполе; 11 — влажная горячая комната — кальдарий (хараре); 12 — сухая горячая комната; 13 — котел для нагрева воды (хиляль); 14 — печь для нагрева воды



Полы подогревались до 50—60 °С, от них шел пар. Дополнительным источником пара иногда служили каменные своды печей или котлы с кипящей водой. По таким полам можно было ходить только в деревянных сандалиях.

Турецкие бани в плане напоминали ладонь. Вход в баню (сгиб кисти) служил раздевалкой. Здесь температура воздуха уже была повышена до 34 °С, чтобы подготовить посетителя к банной процедуре. Большой зал (сама ладонь) с бассейном посередине и камнями-лежаками вокруг него. Как полы, так и лежаки подогревались. После того как посетитель хорошо распарился, посетив все пять ниш (пальцы) с температурой от 70 до 100 °С, он ложился животом на камень и потел. Служащие делали массаж, удаляли лишние волосы, брили, срезали мозоли, красили ладони и стопы хной.

Только после этого начиналось мытье. Сначала жесткой мочалкой снимали ороговевший слой кожи вместе с грязью, затем чистую кожу омывали мягким мыльным раствором и обмывались в бассейне, попеременно в холодной и горячей воде.

Если хаммамы располагались вблизи источников геотермальных вод, то вместо платформы для потения строили бассейн с горячей проточной термальной водой, подводимой прямо из источника.

Грузинская баня

На территории Грузии еще во времена древнего государства Урарту бани строили на основе горячих источников и использовали естественный пар. Достопримечательностью Тбилиси («теплого города») всегда были серные термальные бани.

Горячая вода из горных источников текла в грузинские бани по керамическим трубам. Этой водой заполнялись облицованные мрамором бассейны, находившиеся под куполообразной крышей, через которую в помещение попадал мягкий свет. Купальни располагались в гротах, освещаемых факелами. Посетителя укладывали на теплом каменном полу, где банщик делал ему массаж, после чего растирал шерстяной рукавицей и намыливал. После этого посетитель отправлялся в ванну.

Восстановленные по старым традициям, тбилисские серные термальные бани до сих пор успешно используются для купания, отдыха и лечения различных заболеваний и привлекают туристов.

Японская баня

Своеобразна японская семейная баня — фуро. По буддистским заповедям запрещено изготовление мыла (для этого нужно убивать животных), поэтому японцы просто мылись в очень горячей воде.

Фуро устраивали в большой деревянной бочке с горячей водой. Внутрь бочки помещали сиденье. Человек в ней сидел полулежа, погрузив все тело, за исключением груди, в горячую воду. Эту бочку ставили на печку. Находились в горячей воде около 5 минут, надев на голову влажную шапочку, смоченную в холодной воде. Затем выполняли массаж. Для этого надевали на руки жесткие рукавицы. После массажа насухо вытирались и закутывались в теплый халат для отдыха. Для усиления потоотделения укутывались в теплые одеяла и лежали на кушетке (рис. 5).

Современная японская баня называется сэнто. Она представляет собой неглубокий бассейн с проточной горячей водой на 5—6 человек. Температура воды достигает 50 °С. Воду в бассейне регулярно меняют. До принятия ванны моются в отгороженном соседнем помещении, сидя на деревянных решетках на полу. Душа отсутствует. Намыливание и растирание тела сопровождаются периодическими обливаниями водой.

Почитается в Японии еще опилочная баня, когда моющийся на 8—12 минут погружается в деревянную бочку с нагретыми до 50 °С опилками. Самыми целебными считаются кедровые опилки, в которые добавляют рисовые отруби и до 60 видов лекарственных трав.

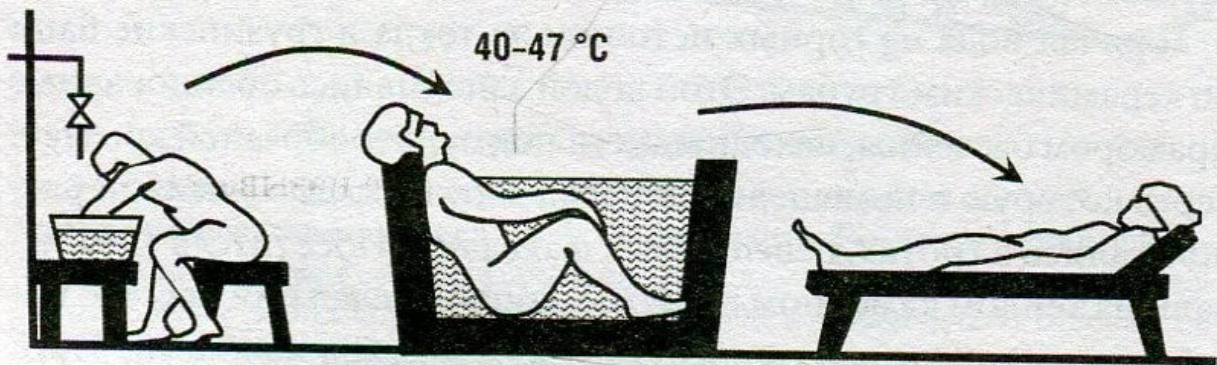


Рис. 5. Принцип устройства японской бани фуро:

- 1 — банное мытье в тазике;
- 2 — купанье (прогрев) в фуро;
- 3 — отдых с потением под одеялом