



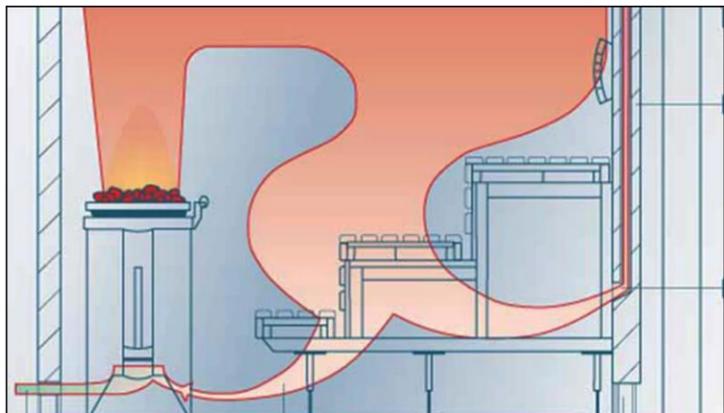
# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА О БАНЕ



## Восстанавливаем жидкостный баланс организма

Лучшим напитком в бане и после нее является хорошо заваренный свежий чай, желательно зеленый, или лечебный, травяной и витаминный чай. Рецепты...

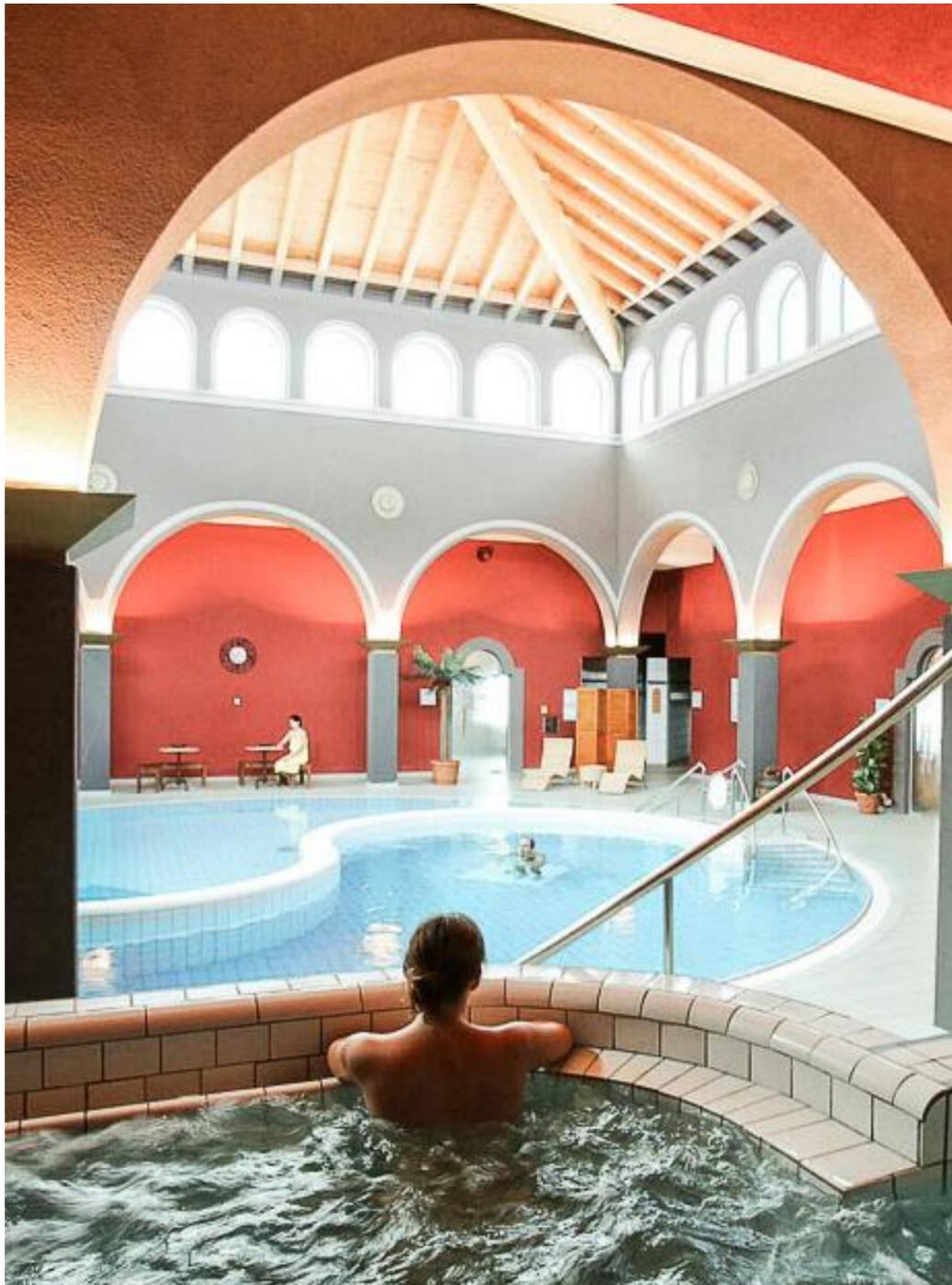


## Как правильно сделать вентиляцию в бане?

Грамотная организация системы вентиляции имеет для бани столь же важное значение, как и качество пара. Об этом в настоящее время часто забывают, превращая парильню бани в богато декорированную «душегубку».

## Специфика банного интерьера

Не менее важную роль, чем качественная постройка, для комфортабельности бани имеет внутренний интерьер её помещений.



## БАНИ МИРА

У каждой страны существуют свои банные традиции. Внешний вид самой бани и правила поведения банного ритуала, зависящие от климатических условий, религиозных убеждений и т.д.



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

## ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЖИДКОСТНЫЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА

Прежде всего, не следует пить в бане холодную воду или другой напиток, так как уже через небольшой промежуток времени снова появится чувство жажды. Лучшим напитком в бане и после нее является хорошо заваренный свежий чай, желателен зеленый, или лечебный, травяной и витаминный чай. Чай или другие напитки пить надо в предбаннике во время отдыха из самовара или термоса.

В бане в течение всего времени пребывания там (1,5-2 часа) можно пить небольшими порциями 2-3 стакана чая или другого напитка. В чай полезно для аромата добавить листья мяты, черной смородины, малины, земляники. Если у вас простуда, то в бане и дома полезно пить чай, заваренный липовым цветом и сухой малиной, - это поможет вызвать обильное потоотделение. Важно знать, что много жидкости в бане нельзя употреблять, так как это вызывает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Если жажда все еще будет вас мучить после бани, то необходимо через 2 часа выпить еще стакан чая с лимоном. После банной процедуры очень полезно



утолять жажду настоем плодов шиповника, барбариса, боярышника, овощным или фруктовым соком.

### ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

Готовят их из лесных, полевых трав и плодов, очень разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Травяные чаи фактически являются продуктом питания, они имеют в своем составе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и т.п. Этот букет биологически активных веществ

благоприятно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания, поэтому травяные чаи рекомендуются пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

### ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

В домашних условиях лечебный чай обычно готовят из одной, двух и более трав, строго выполняя указанные в рецепте весовое количество трав и технологию приготовления. Лечебные чаи употребляют за 20-30 мин. до еды. Срок хранения приготовленного травяного чая в холодильнике 2-3 суток. Применяют только по рекомендации лечащего врача.

#### Травяной чай из мяты

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченных листьев мяты залить кипятком (1,5 стакана), настоять под крышкой 15 минут.





# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

Польза: утоляет жажду, повышает аппетит. Содержит эфирное масло, обладающее выраженным антисептическим действием (полезно при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря). Активизирует работу желудка и кишечника, избавляет от вздутия.

### Ромашковый чай

Способ приготовления: 2 ч. л. цветков залить кипятком (1 стакан), настоять под крышкой. Пить свежим: через 1 -2 часа ромашковый чай утрачивает целебные свойства.

Польза: оказывает антисептическое и противовоспалительное действие (полезен при болезнях дыхательных путей). Снимает спазмы и улучшает пищеварение; при заболеваниях органов ЖКТ, устраняет вздутие живота.

### Травяной чай из малины

Способ приготовления: 1-2 ст. л. листьев и цветков малины залить кипятком (1,5 стакана), настаивать; в термосе 6-8 часов. После остывания можно подсластить ложечкой малинового варенья, добавить ; дольку лимона.

Польза: варенье из малины (или свежие ягоды, перетертые с сахаром), а также чай из листьев обладают потогонными и жаропонижающими свойствами, применяются при простуде и ознобе. Оказывают вяжущее и ранозаживляющее действие.



## ВЕНТИЛЯЦИЯ

Грамотная организация системы вентиляции имеет для бани столь же важное значение, как и качество пара. Об этом в настоящее время часто забывают, превращая парильню бани в богато декорированную «душегубку».

Вентиляция в бане - это важный момент, о котором не стоит забывать при строительстве бани. Правильно выполненная в парильном отделении система вентиляции является одним из главных требований, предъявляемых к качеству банных процедур. О вентиляции можно говорить много, поэтому не будем рассматривать высокотехнологичный вариант, а подойдем к вопросу вентиляции бани как собственники, не желающие тратить больших денег на вентиляцию. Вентиляцию рассмотрим на отдельно стоящей бане с комнатой отдыха, моечной, предбанником и парилкой. Для обеспечения нагрева парилки возьмем на сегодняшний день самый распространенный вариант - металлическую печь.

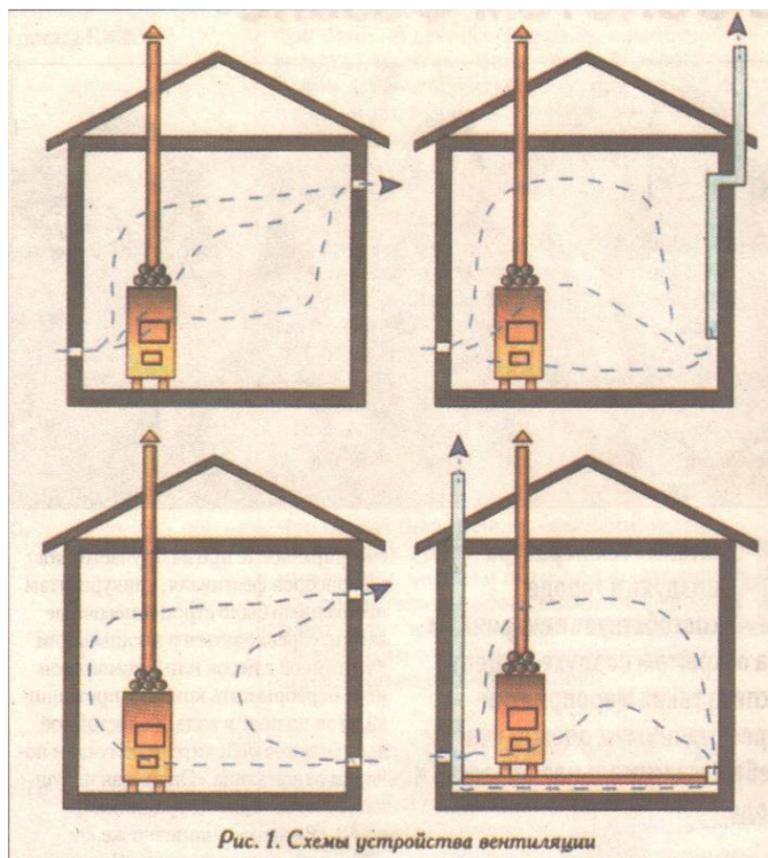


Рис. 1. Схемы устройства вентиляции



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

### Система вентиляции

Работа системы вентиляции должна быть направлена на отток отработанного воздуха и приток свежего. Свежий воздух может поступать посредством форточек, полуоткрытых дверей, а также специально проделанных отдушин.

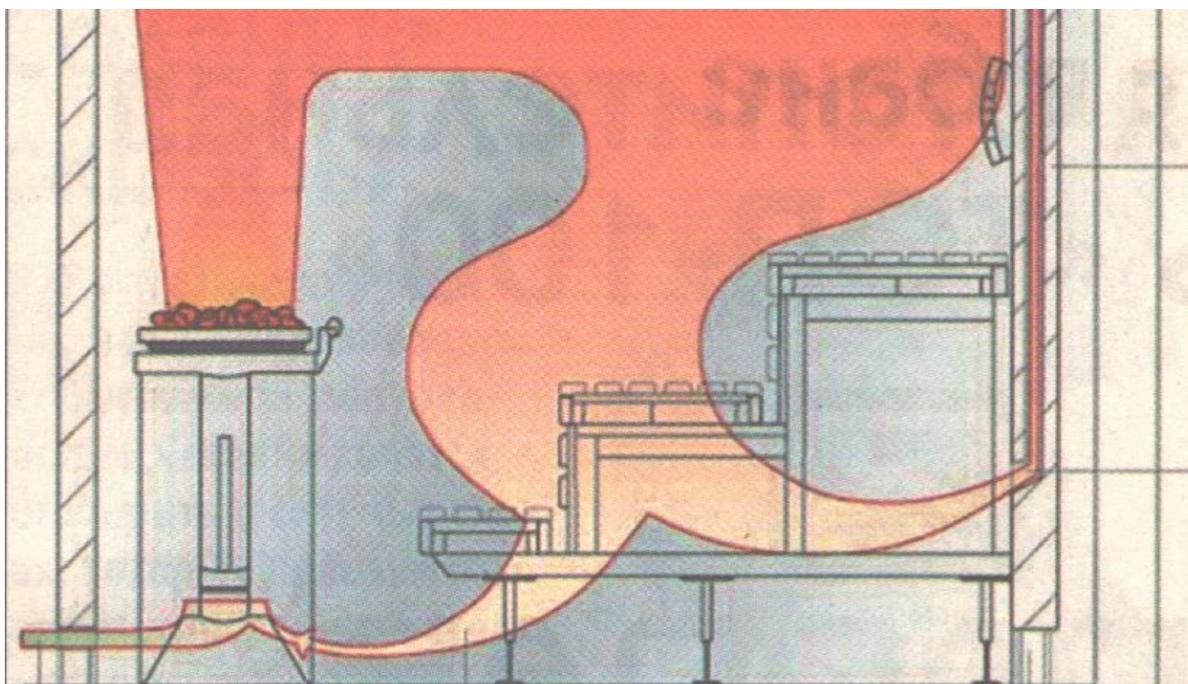
Вытяжка отработанного воздуха происходит с помощью поддувала установленной в парилке печикаменки и через вентиляционные отверстия. В свою очередь вентиляционные отверстия рекомендуется снабжать затворами, открывая и закрывая которые парильщики получают возможность контролировать процесс воздухообмена внутри помещения. В таком случае вентиляция будет носить регулируемый характер, а сам процесс приема банных процедур станет более безопасным.

### Расположение

Местоположение вентиляционных отверстий может быть различным. В зависимости от того, где установлена отдушина, изменяется характер распространения и распределения воздуха в парильном помещении. Такие отдушины можно выполнять на противоположно расположенных стенах или на одной из стен, на одном уровне или на разных.

**Вариант №1.** Входное отверстие для вентиляции располагается снизу, рядом с печью. Холодный воздух, проходящий через печь, нагревается и поднимается вверх. Выходные отверстия при этом оборудуют чаще всего в противоположном от печи углу бани, одно из таких отверстий располагается на высоте 1-1,2 м, а второе - под потолком. Они связываются вентиляционным коробом, который выводится в основную вентиляцию, а также может выводиться на чердак или крышу. Все отверстия должны быть закрыты решетками с задвижками, регулирующими воздушные потоки. Парная с такой системой вентиляции нагревается быстро и эффективно, иначе же печь будет нагревать воздух только возле себя. Подобная схема позволяет экономно использовать тепло и обеспечивать нагрев и быструю сушку сырого и холодного воздуха подпола, не допуская появления затхлого запаха в помещении.

**Вариант №2.** Известна такая система вентиляции: отдушины устроены примерно на одном уровне на противоположных стенах в нижней части помещения. Принято считать, что более низкое размещение вентиляционных отверстий обуславливает большее сохранение тепла внутри парильного отделения. Однако для того, чтобы этого добиться, систему вентиляции необходимо дополнить принудительным вентиляционным устройством. В его качестве могут быть использованы вертикально установленный воздуховод, дефлектор или обычный вентилятор.



**Вариант №3.** Инженером Рольфом Хольмбергом была предложена другая версия вентиляции парной, также ставшая довольно популярной. По этой схеме входное отверстие для холодного воздуха размещается выше каменки, а выходное - в противоположной стене, ниже уровня входного отверстия. Холодный поток под воздействием теплого воздуха от печи устремляется вверх, а затем



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

постепенно охлаждается и спускается вниз, выходя наружу при помощи вентилятора и препятствуя поступлению холодного воздуха через выходное отверстие. Если топка печи располагается в самой парной, то можно воспользоваться другой оригинальной схемой - каменку можно расположить так, чтобы поддувало находилось ниже уровня пола, при этом входное вентиляционное отверстие тоже располагается в нижней части помещения, но над полом. Тяга в парной в этом случае обеспечивается самой печкой и не требуется никаких вентиляторов. При использовании этой схемы отработанный воздух удаляется через трубу, и плюс ко всему повышается КПД каменки (благодаря низкому расположению приточного отверстия).

### Размеры

Теперь определимся с диаметром входного и выходного отверстий. Для этого принимается в расчёт общий кубический объём парной и тепловая мощность печи. Чем выше два этих показателя, тем большего размера должны быть вентиляционные люки. При расчёте необходимо ориентироваться на средние рекомендованные цифры. Так, если объём вашей парной составляет 6 м, то рекомендуемый суммарный объём вентиляционных отверстий должен составлять не менее 10 кв. см. При объёме парной в 12 куб. метров их диаметр должен составлять не менее 20 кв. см. Если вы планируете строительство бани с общим объёмом парной в тридцать кубических метров, то вам придется позаботиться о вентиляционных отверстиях с диаметром в 30 кв. см.

Устраивая вентиляцию в парной, не забывайте про правило, согласно которому воздух в парилке должен меняться со скоростью не ниже 6 раз в час.

## БАНИ МИРА

У каждой страны существуют свои банные традиции. Внешний вид самой бани и правила поведения банного ритуала, зависящие от климатических условий, религиозных убеждений и т.д. В переводе с греческого слова «баня» означает «изгоняю боль и грусть». Наверное, именно в этом заключается суть всей банной процедуры: баня тонизирует, поддерживает здоровье и хорошее настроение. Не зря же в поговорке говорится: «В бане помылся - как на свет родился».

### Греческая баня

Древнегреческие историки считали, что первые бани в Древней Греции строили лакедемоняне (спартанцы) - отсюда и их название «лаконикумы». Они представляли собой круглое помещение, в центре которого размещался открытый каменный очаг. Здесь же располагался бассейн с холодной водой, в которую окунались после жаркой бани, и ванна. В лаконикумах не было водоотвода, и воду из ванн вычерпывали вручную.

### Египетская баня

В Древнем Египте почти все болезни лечились с помощью воды, поэтому бани там выступали в роли лечебницы. Бани состояли из двух этажей: на верхнем располагались каменные лежанки, которые подогревались с нижнего этажа. На эти ложились посетители, и парильщики делали им растирание и массаж. В середине помещения находился небольшой бассейн для водных процедур.



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

### Римская баня

Возникшие по греческому образцу, римские бани (термы) были центром общественной жизни. Они строились для обслуживания самых разнообразных слоев общества. В термах имелись все необходимые помещения: раздевалки, баня с теплой водой и баня с горячей. Благодаря специальному устройству все помещения бани отапливались размещёнными под полом трубами централизованным способом. В отдельном помещении топились жаровни, и горячий воздух проходил по трубам. Здесь же имелся большой умывальник для мытья лица и рук горячей водой, а с противоположной стороны находился мраморный бассейн.



### Восточная баня

Восточные бани представляли собой полуподземные сооружения. Посетители оставляли свою одежду в зале-раздевалке и спускались в мыльное отделение, которое, в свою очередь, делилось на несколько различных помещений: парилку, прохладную комнату и зал для отдыха. Баню принимали в следующей последовательности: сначала парилка, потом прохладная комната, а затем следовало помыться, обсушиться и сделать массаж. Турецкие бани соединили в себе античные термы и традиции Средней Азии и древней культуры Китая и Индии. Генератором пара в турецких банях является большой котел с водой, встроенный в стену.

### Африканская баня

Африканская баня представляет собой выкопанную по размерам тела в песке яму, в которой разводили костёр. Затем, убрав остатки костра, в неё насыпали сухой нагретый песок и клали полезные для тела листья и травы. Иногда костёр не разжигали, а просто обливали кипятком яму костра. Потом ложились в яму, а сверху обкладывали себя лечебными травами и нагребали на тело, раскалённый на солнце песок.

### Тибетская баня

Как и африканская баня, тибетская баня своеобразна. Банная процедура здесь происходит следующим образом: выкапывается яма, позволяющая сидеть в ней взрослому человеку. После этого на дне ее сжигаются особым способом подготовленные дрова и на угли выкладываются старые кости животных, пепел покрывается ещё одним слоем дров, которые будут тлеть в течение всей процедуры. Сверху настилается еловый или сосновый лапник, на него усаживают человека и с головой накрывают шерстяным одеялом. После процедуры нужно насухо вытереться и натереться целебными мазями.

### Ирландская баня

Ирландская баня представляет собой упрощённую восточную баню с душем и сухой жаркой парильней с подогреваемыми стенами. Это чисто воздушные бани с температурой 50- 60 С. Горячий воздух проходит под полом и по стенам в специальных трубах. Процесс посещения бани следующий: подготовленное помещение, помещение первого разогрева, парильное отделение, в котором через дырчатый пол подаётся горячий воздух. При переходе из одного помещения в другое происходит



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

активное потоотделение. От римской такая баня отличается наличием специальной трубы для выхода отработанного воздуха, что делает атмосферу парной бани здоровой.

### Индийская баня (темескаль)

Название этой бани переводится как «дом горячих камней». Распространена в Мексике и США. Она представляет собой каменное сооружение в виде конуса, внутрь которого ведёт длинный проход, по которому можно пройти либо на четвереньках, либо низко согнувшись. Различают сухой и паровой виды темескаля. В сухом печь располагают у стены напротив, купальщики потеют от горячего воздуха, а затем обливаются холодной водой из кувшинов. Паровой темескаль представляет собой большой очаг, вокруг которого размещают три невысокие каменные скамьи. На раскалённые камни очага выливают настоянную на ароматных травах воду и парятся, как в русской бане

<http://izbushka.kz/>



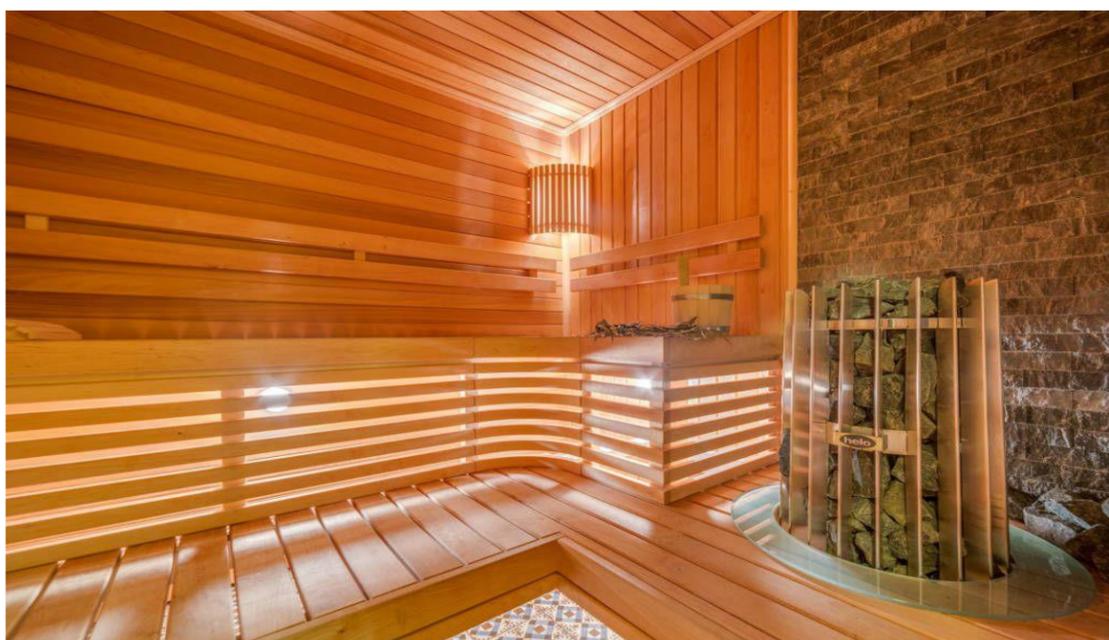
## СПЕЦИФИКА БАННОГО ИНТЕРЬЕРА

Не менее важную роль, чем качественная постройка, для комфортабельности бани имеет внутренний интерьер её помещений. Особенности дизайна бани следует учитывать заранее, на этапе создания проекта.

- Дизайн всех помещений бани делают в первую очередь физиологичным, то есть таким, чтобы человек не испытывал шока от того, что из прохладного помещения попал в горячую парилку. Для этого во всех помещениях бани лучше использовать единый материал для отделки - древесину

- Гораздо приятнее переместиться из деревянной парилки в отделанную деревом моечную, чем, например, ступить ногами из жары напрямиком на прохладную кафельную плитку в помещении, обшитое пластиковыми панелями.

- Во внутреннем дизайне бани важно учитывать, что помещения в ней не отличаются большими площадями, поэтому основной задачей является визуальное расширение площадей. Эту проблему решит правильное размещение светильников, обязательно защищённых деревянным кожухом. В парилке очень распространённым местом для светильников . кроме потолка является пространство под полками.





**ИЗБУШКА**  
ВСЁ ДЛЯ БАНИ И САУНЫ

---

# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

---

---

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

---

Добавляем акценты:

- Деревянные отполированные скамейки с плавными очертаниями, часто с подставками для ног;
- Небольшие окна, сохраняющие тепло, но дающие мягкий притушенный свет;
- Бассейн с правильной отделкой, можно бочку или купель
- Всевозможные полочки и крючки в комнате отдыха и предбаннике, на которых располагаются шапки, черпаки, ушаты, тазики
- В комнате отдыха можно разместить самовар, деревянные кружки для кваса или морса,
- Во всех элементах дерева добавим резьбу - в скамейках, в поручнях, в наличниках дверей и окон;
- Стены обшиваем вагонкой не просто в вертикальном положении, а в форме какого-нибудь вертикального узора, то же самое касается пола и потолка.



**ИЗБУШКА**  
ВСЁ ДЛЯ БАНИ И САУНЫ

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

**[www.izbushka.kz](http://www.izbushka.kz)**