



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА О БАНЕ



## Что надёжнее – БРУС или БРЕВНО?

Если говорить о предпочтениях при выборе между бревном и брусом, то обычно бревно считается ее приемлемым материалом для строительства бани. Однако неправильным было бы утверждение, что баня из бревна лучше бани из бруса. И у того, и у другого материала примерно одинаковые характеристики, поэтому предпочтения в выборе достаточно условны и определяются внешним видом и стоимостью.



## ИСКУССТВО РУССКОЙ БАНИ

### ЭКОЛОГИЧНОЕ РЕШЕНИЕ

Давно известно, что ольха - это не просто оригинальное по окраске дерево, это еще и отличный строительный и отделочный материал, так быстро распространившийся в нашей стране в строймагазинах.

Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов: подготовке оптимального жара, создания нужной влажности воздуха и приятных запахов в парилке, правильно выбранного и специально подготовленного веника и умения им постегаться, своевременного применения контрастных воздействий и многих других моментов, от которых будет зависеть ваше настроение и здоровье.

### Правильный монтаж вагонки

Несмотря на широкое применение в современном строительстве и отделке пластика и гипсокартона, деревянные материалы продолжают пользоваться устойчивым спросом. Также существует ряд ситуаций, когда возможно использование только материалов из древесины.





# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

## ИСКУССТВО РУССКОЙ БАНИ

**Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов: подготовке оптимального жара, создания нужной влажности воздуха и приятных запахов в парилке, правильно выбранного и специально подготовленного веника и умения им постегаться, своевременного применения контрастных воздействий и многих других моментов, от которых**



**будет зависеть ваше настроение и здоровье.**

Первый жар - самый ядреный. Первый заход в парную не рекомендуется начинать с предельной температуры. Если печь прогрелась основательно, жара хватит на 4-5 часов, поэтому можете не торопиться и делать все обстоятельно. Для начала зачерпните ковшиком немного горячей воды, а лучше травяного настоя и аккуратно, чтобы вас не ошпарило, плесните в каменку. Печь сразу оживет, заворчит, из паровой дверки вырвется энергичная струя раскаленного воздуха, и вы почувствуете, как парная заполняется ароматным сухим жаром. Чтобы усилить целебные свойства пара и придать ему особенно впечатляющий аромат, для парной готовят специальные настои, которые предварительно смешивают с горячей водой и подают на камни. В целом рекомендации такие: тонизирующие настои, масла следует применять в утреннее время, когда надо взбодрить организм. В вечернее время, наоборот, нужно использовать ароматы, которые успокаивают и способствуют крепкому сну.

Итак, парилка готова. Можно и попариться. Однако не спешите заходить на самый верхний полоч, ведь ваш организм еще не подготовлен к высокой температуре. Сначала необходимо прогреться при невысокой температуре воздуха, чтобы вызывать необходимое расширение сосудов кожи и начало потоотделения. С этой целью достаточно побывать внизу (или на средней полке) парного отделения. И здесь необходимо подчеркнуть, что продолжительность банной процедуры определяется не по часам, а по состоянию человека, каждый чувствует, когда ему следует покинуть парную. Искушенным парильщикам целесообразно сначала полежать на среднем полке, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Еще лучше, чтобы ноги были чуть-чуть повыше. Такое положение создает естественный отток крови и лимфы из нижележащих областей тела, и тем облегчается работа сердца. Если нет возможности лечь, надо присесть, но так, чтобы ноги были на одной высоте с телом. В положении стоя вы подвергаете себя риску теплового удара, потому что температура воздуха на уровне головы выше (на 15-20 С) по сравнению с туловищем. Для того чтобы равномерно прогреть все области тела, почаще меняйте положение, т. е. вначале полежите на боку, затем на спине, на другом боку и на животе.

В парильном отделении следует всегда дышать носом: при этом горячий воздух охлаждается, а слишком сухой - увлажняется. Погревшись в течение 5-7 мин., не вставайте резко на ноги, вы рискуете на мгновение потерять равновесие. И хотя это явление само по себе не опасно, можно упасть и сильно



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

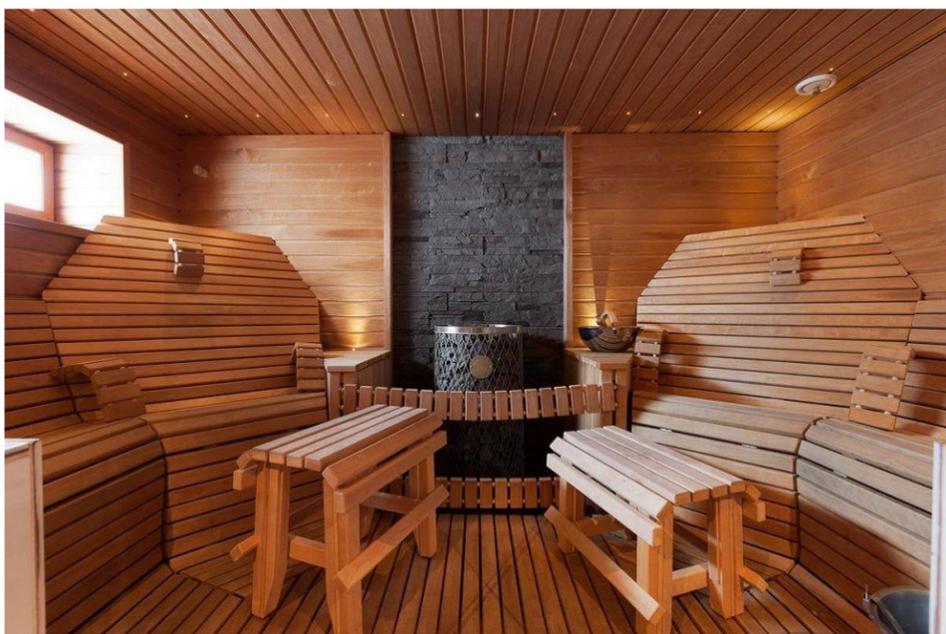
## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

ушибиться. За минуту до выхода из парилки, если вы лежали, сядьте, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя. При выходе из парильного отделения (это касается всех) не следует сразу ложиться отдыхать, нужно 2-3 мин. походить. При этом полезно поднимать руки вверх и производить глубокие вдохи, после чего рекомендуется ополоснуться под теплым душем. То же самое сделайте и перед повторным заходом в парилку. Перед каждым последующим посещением парилки надо хорошенько отдохнуть 15-20 мин. (5-7 мин. в мыльном отделении, а затем в раздевалке, хорошо укрывшись простыней или надев халат). Как в мыльном отделении, так и в раздевалке не должно быть сквозняков, холодно.

Для поддержания тепла и продолжения потоотделения можно выпить горячего чая или другого витаминизированного напитка. Не следует пить залпом, лучше маленькими глотками. Не стоит пить и холодные напитки. В зависимости от состояния и цели парильное отделение можно посетить 3-4 раза. После каждого последующего сеанса отдых в мыльном помещении или раздевалке должен увеличиваться.

Если же вы решили попариться с веником, то это делается после первого или второго захода, когда организм будет готов к более сильным температурным воздействиям. Между заходами в парилку принимают контрастные процедуры. Но тем, кто хочет сбросить вес, важно помнить, что любое охлаждение сразу же рефлекторно прекращает потоотделение, а это мешает дальнейшей сгонке веса. Очень полезно проводить в бане массаж или самомассаж. Делают его сразу после выхода из парного отделения. Перед массажем ни в коем случае не следует охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение. После массажа (самомассажа) принимают теплый душ (1-2 мин.) и приступают к мытью. Перед уходом из бани не рекомендуется плавать в прохладном бассейне, обливаться холодной водой, обтираться снегом. Эти процедуры всегда перемежаются с заходами в парилку. А перед выходом на улицу, особенно зимой, надо немного отдохнуть в прохладном помещении.

Следует помнить, что баня - средство укрепления здоровья. Поэтому никакие «рекорды» здесь неуместны. Рекордно длительное пребывание в парилке и рекордно высокая температура - ничем неоправданные факторы риска, которые и здорового человека могут сделать больным. Тем, кому тяжело выдержать банную нагрузку, можно придерживаться такого порядка процедуры. Вначале вымыть голову, руки, ноги. После этого ополоснуться и отдохнуть. Затем обмыться горячей водой и идти париться. В парильне выбирайте подходящую для вас температуру и сидя парьтесь. Ну а лучший вариант, это когда вы ляжете, а вас попарят. Изложенная методика банной процедуры касается суховоздушной и сырой бани. Не ждите чуда, сходя в баню один раз. Если же ею пользоваться регулярно и правильно, то в ближайшее время заметите, что стали активнее на работе, меньше устаете, нервничаете, а пропустив банную процедуру, вы сразу почувствуете себя, как говорится, «не в своей тарелке»... <http://izbushka.kz/>





# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

## ЧТО НАДЁЖНЕЕ БРУС ИЛИ БРЕВНО?

Если говорить о предпочтениях при выборе между бревном и брусом, то обычно бревно считается ее приемлемым материалом для строительства бани. Однако неправильным было бы утверждение, что баня из бревна лучше бани из бруса. И у того, и у другого материала



примерно одинаковые характеристики, поэтому предпочтения в выборе достаточно условны и определяются внешним видом и стоимостью.

Ни для кого не секрет, что один из лучших строительных материалов для возведения жилого дома - это древесина. Древесина способна прекрасно защитить от холода в зимнее время года, особенно если продумать грамотную систему отопления и выбрать подходящие электрические котлы.

Помимо этого такой материал отлично регулирует уровень влажности и создаёт в помещении уникальную атмосферу, которой не добиться, если стены возведены из кирпича или камня.

Итак, если окончательное решение принято именно в пользу дерева, то необходимо также решить, какой вид обработки для него выбрать. К примеру, сегодня в коттеджных посёлках всё чаще можно встретить постройки из клеёного бруса, тем не менее не теряет былой популярности и оцилиндрованное бревно (ОЦБ). Если говорить именно об этих материалах, то которому из них будет правильнее отдать предпочтение?

### КЛЕЁНЫЙ БРУС

При его изготовлении цельные брёвна пилят на доски или, как их обычно называют, ламели. Следующий очень важный момент - это сушка, если нарушить технологический процесс (сократить время или превысить допустимую температуру), то в дальнейшем дом, возведённый из такого некачественного материала, создаст своему владельцу немало проблем. Следующий после сушки этап - обработка специальными составами, которые защитят брус от огня и сырости. После этого ламели склеивают при помощи состава на органической основе, благодаря чему они сохраняют свою экологическую чистоту.



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

Если говорить о преимуществах клеёного бруса, то специалисты выделяют несколько положительных моментов. О них и пойдёт речь ниже.

1) Здания и сооружения из него имеют практически безупречный внешний вид, это значит, что в дальнейшем не придётся заниматься их отделкой, сэкономив на этом немалую сумму.

2) Как уже говорилось выше, брус изготавливают из заранее высушенных ламелей, именно поэтому в процессе строительства и в первые годы эксплуатации он даёт минимальную усадку, сохраняя первоначальные размеры и форму.

3) Возведение дома из клеёного бруса - достаточно краткосрочное дело, потому что все детали подходят одна к другой максимально точно. Кроме того, устанавливать двери и окна можно, не дожидаясь усадки. Главный минус этого материала - его высокая стоимость, в этом отношении он проигрывает традиционному оцилиндрованному бревну, о котором и пойдёт речь дальше.



### ОЦИЛИНДРОВАННОЕ БРЕВНО

Этот строительный материал изготавливают из обыкновенных пиловочных брёвен, которые в процессе обработки на специальном оборудовании приобретают необходимый производителю профиль и одинаковый по всей длине диаметр. Что касается сушки, то она может быть проведена как в естественных условиях (в этом случае она занимает больше времени), так и в специально созданных для этого печах.

Итак, о плюсах.

1. Брёвна после обработки идеально подгоняются друг к другу, создавая условия герметичности. Поэтому такие дома почти не продуваются ветром и в них держится комфортная для человека температура

2. Внешний вид зданий из ОЦБ нравится почти всем без исключения, потому что как нельзя лучше передаёт дух и настроение исконно русских архитектурных традиций.

Тем не менее, ОЦБ имеет и ряд существенных недостатков. К примеру, как бы ни была проведена сушка, дом в любом случае даст усадку от 6 до 15 сантиметров. Кроме того, в процессе эксплуатации коттеджа придётся постоянно думать о защите от влаги, огня и гниения. Для этого придётся покрывать и внешние, и внутренние стены специальными антисептическими средствами и антипиренами.

Как видно, есть над чем подумать. Если не получается принять решение самостоятельно, то всегда можно посоветоваться со специалистами, которые примут во внимание все нюансы и дадут хороший совет. Обращаясь к нам в «Избушку», вы получите квалифицированную помощь в подготовительных этапах строительства вашего будущего деревянного дома.

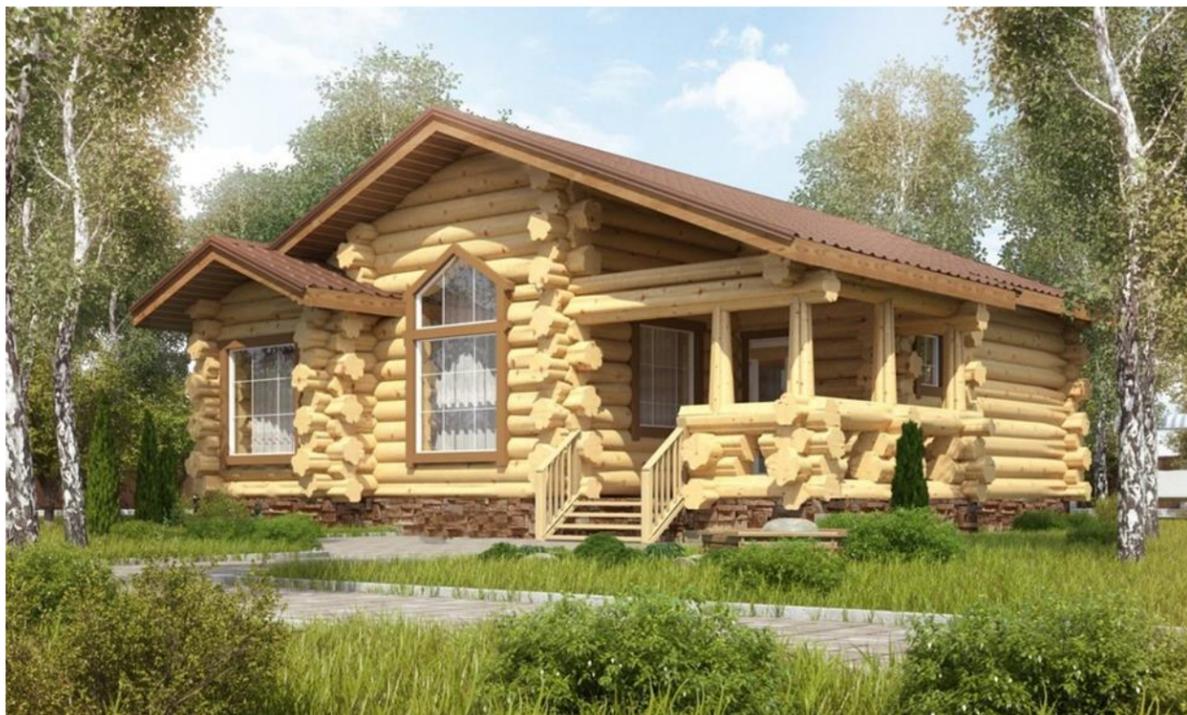


# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

### ШЕСТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ДЕРЕВЯННЫХ ДОМАХ

1) Построить собственный дом - очень дорого. Строительный и отделочный материалы стоят дорого. Рабочая сила тоже недешево обойдется. Но если сравнивать затраты на постройку деревянного дома и цену на квартиру - второй вариант обойдется намного дороже. Сравнивая стоимость строительства деревянного дома и себестоимость кирпичного дома-результат будет снова в пользу деревянной постройки.



2) Деревянными домам требуются частые дорогостоящие ремонты. Со временем ремонт необходим любому жилью, будь то деревянный дом, кирпичный дом или квартира. Деревянные дома долговечны и могут дольше обходиться без капитального ремонта. Дерево эластично и само «приспосабливается» при усадке дома. Главное - дом должен быть жилой и отапливаемый. <http://izbushka.kz/tovar/pechi-otopitelnye>

3) Деревянные дома быстро промерзают. Деревянный дом может промерзнуть или отсыреть только в том случае, если изначально был неправильно сложен. Если за изготовление срубов отвечает профессионал, то межрядовое утепление не даст дому промерзнуть. Такой дом будет теплым зимой и прохладным летом. Дерево - самый лучший теплоизоляционный материал.

<http://izbushka.kz/tovar/teploizolyaciya>

4) Деревянный дом может быть только низким. Для этого утверждения нет никаких оснований. Строительство одноэтажных деревянных домов мало чем отличается от строительства дома в несколько этажей. Все зависит от вашего желания и профессионализма строителей. Кстати, самый высокий в мире деревянный дом имеет 13 этажей.

5) Деревянный дом пожароопасен. Эта проблема решается просто. При строительстве деревянных домов древесину пропитывают специальным составом, который делает древесину огнеупорной. <http://izbushka.kz/tovar/obrabotki-dlya-dereva>

6) Деревянные дома однотипны и невзрачны. Способы внутренней отделки деревянного дома по причине возможной усадки дома отличается от отделки кирпичных строений. Но и здесь можно воплотить в реальность любые дизайнерские предложения или оживить собственную фантазию. <http://izbushka.kz/>



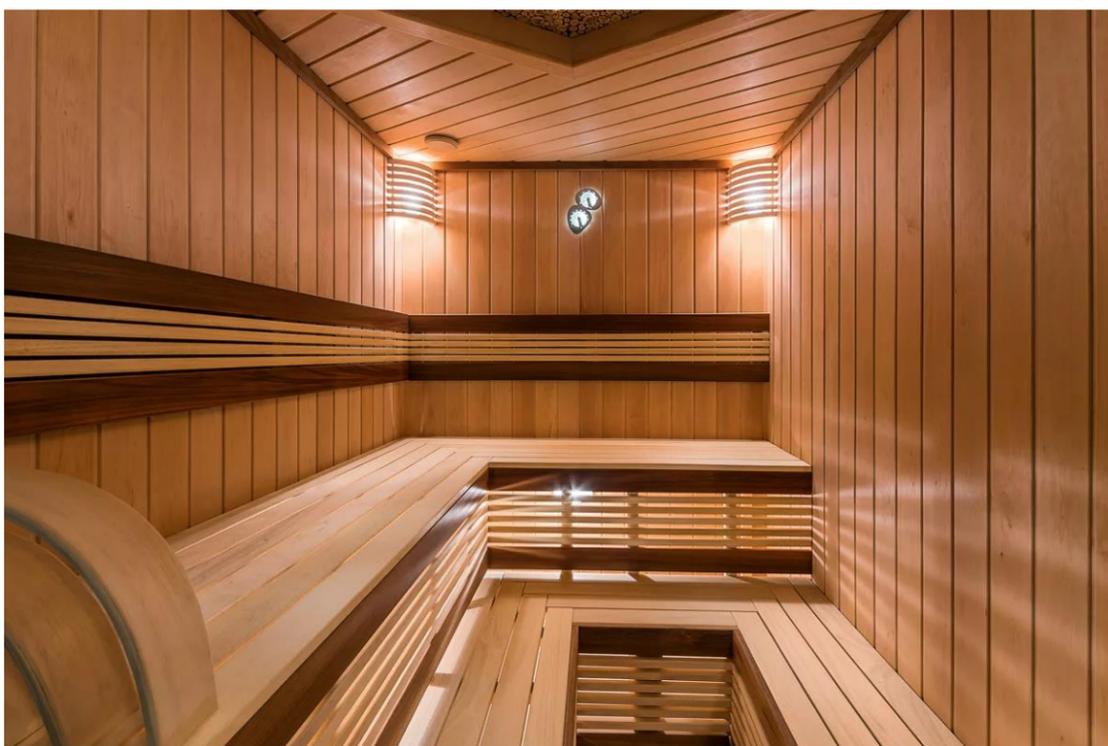
# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

## ЭКОЛОГИЧНОЕ РЕШЕНИЕ

Давно известно, что ольха - это не просто оригинальное по окраске дерево, это еще и отличный строительный и отделочный материал, так быстро распространившийся в нашей стране в строймагазинах.

Положительным моментом в древесине вагонки из ольхи является, что она обладает водоотталкивающим эффектом, при прикосновении ольха дает ощущение тепла и комфорта, поэтому очень часто банные принадлежности и аксессуары выполняются именно из ольхи. Неповторимый запах и красноватый оттенок ольхи создаст незабываемую обстановку в вашей парной. Вагонка ольха имеет очень красивый уникальный узор, что выгодно выделяет ее перед другими видами



вагонки (от светло-кофейного и шоколадного до розоватого). Поэтому внутренняя отделка сауны или бани с обшивкой из ольхи имеет свой эксклюзивный стиль и ваша сауна может стать не только уютной, но и изысканной. Стоимость ольхи вполне доступна, поэтому вагонка из ольхи всегда пользуется широким спросом.

### ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ОЛЬХИ

Лечебные свойства ольхи объясняются наличием в дереве дубильных веществ, именно поэтому она обладает целебной силой:

- вещества, выделяющиеся из древесины при нагревании, оказывают противовоспалительное, десенсибилизирующее и кровоостанавливающее действие;
- наличие дезинфицирующих и вяжущих свойств;
- при простудных заболеваниях, суставном ревматизме, подагре рекомендуются ольховые банные процедуры.

Истинный ценитель бани и сауны скажет Вам, что отделка банных помещений должна быть выполнена только из ольхи!

### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Обладает целебными свойствами.
- Выполнена по европейским стандартам качества.
- Экологически чистый продукт.
- Не имеет вредных для организма смольных соединений (использование ольховых щепок при копчении мяса и рыбы).



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

- Имеет малую гигроскопичность, то есть способность материала впитывать жидкости (использование ольхи при строительстве гидротехнических объектов).
- Не подвержена влиянию атмосферных воздействий
- Имеет воздухопроводы для циркуляции воздуха, что позволяет избежать выпадения конденсата на материале.
- Имеет небольшой коэффициент теплопроводности, то есть не перегревается и предотвращает тероможоги.
- Ольховая вагонка обладает очень высокими термоизоляционные и звукоизоляционными свойствами.
- Высокое качество обработки поверхности при строгании, малая величина усыхания (евровагонка не деформируется при температурных колебаниях).
- Обладает сильной положительной энергетикой.

Мы рады предложить Вам вагонку деревянную из ольхи по выгодным ценам. Вагонка ольха это лучшее для Вас и Вашего коттеджа, дома или бани. ТД «Избушка», ул. Карбышева, 91 <http://izbushka.kz/tovar/vagonka/olxa>

## ПРАВИЛЬНЫЙ МОНТАЖ ВАГОНКИ

Несмотря на широкое применение в современном строительстве и отделке пластика и гипсокартона, деревянные материалы продолжают пользоваться устойчивым спросом. Также существует ряд ситуаций, когда возможно использование только материалов из древесины.



### ВЫБОР ВАГОНКИ

Прежде чем начинать монтаж вагонки, нужно выбрать подходящий для данного случая материал. Вагонка применяется для обшивки стен и потолка, наружной облицовки зданий, и в каждом случае к ней предъявляются разные требования. На рынке пиломатериалов существует вагонка из лиственницы, сосны, липы и кедра. Кроме того, вагонка делится на 4 сорта.

• **Сорт «Экстра»** — это пиломатериалы самого высокого качества, которые не имеют пороков на лицевой стороне. Использовать такую вагонку рекомендуется, когда отделкой занимаются профессиональные плотники, которые не испортят такой

дорогостоящий материал.

- **Сорт «Прима»** - вагонка высокого качества, на лицевой поверхности одного изделия допускается наличие одного небольшого порока (перепада цвета, смоляного кармашка, маленького сучка).
- **Сорт АВ** — вагонка с невыпадными сучками небольшого размера.
- **Сорт С** — это сорт вагонки, которая может иметь большое количество дефектов на лицевой поверхности и имеет соответственную цену. Поэтому монтаж такой вагонки может производиться и непрофессионалами. Отверстия и трещины при этом для лучшей теплоизоляции разрешается заливать монтажной пеной, после высыхания которой вагонку покрывают лаком. <http://izbushka.kz/tovar/vagonka>



# БАННЫЕ ТРАДИЦИИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТЕРНЕТ ГАЗЕТА О БАНЕ

## ТЕХНОЛОГИЯ МОНТАЖА ЕВРОВАГОКИ

Перед установкой вагонки нужно удостовериться, что все необходимые коммуникации проложены. Нужно подготовить и вагонку, перед монтажом она должна акклиматизироваться в помещении, в котором будет установлена. Для этого пиломатериалы должны пролежать в нем по возможности от 3 суток и более.

Монтаж должен проводиться в следующей последовательности:

- установка обрешетки из брусков при помощи саморезов,
- выставка при помощи уровня нижнего и верхнего брусков,
- покрытие обрешетки противогрибковой грунтовкой, <http://izbushka.kz/tovar/obrabotki-dlya-dereva>
- создание пароизолирующего слоя, <http://izbushka.kz/tovar/teploizolyaciya/item-966>
- нарезка вагонки,
- прикрепление вагонки к деревянным брускам при помощи кляймеров (<http://izbushka.kz/tovar/vagonka/klyajmery>), гвоздей или саморезов,
- покрытие смонтированной вагонки маслом.

Каждый из этапов должен выполняться как можно более качественно, ведь от этого зависит и красота помещения, и удобство в нем.



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

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