Баня по-Казански

***Представляем вашему вниманию книгу Руслана Бушкова "Баня по-Казански". Книга рассчитана на широкий круг читалей. В ней помимо рассказа о бане и банных процедурах даны различные рецепты напитков, масок, компрессов. Еще раз благодарим автора за предоставленный материал!***

**Вместо предисловия**

Баня... Когда произносится это слово, то сразу встает образ клубящейся паром жаркой парилки, душистый березовый веник, пенистое нежное мыло, пышная мочалка. И невольно вспомнишь испытанную не раз радость от свежести тела и прилива сил, ощущения бодрости и особой банной неги. Баня воспринимается как нечто само собой разумеющееся и, казалось бы, все с ней ясно, понятно, близко, обыкновенно. Ведь написал же татарский поэт Ахмет Исхак шутливое стихотворение «Банная проблема»:

*Не найдя важнее дел, Муж — Ученый странный
Много лет корпел —  Потел над проблемой банной.
Смог в итоге кандидат к истине пробиться
И издал большой трактат: «Как научно мыться».
Доказал нам, свет неся, деятель науки
Что... подштанники нельзя раньше снять, Чем брюки.
И что сделать, чтобы в рот не попало мыло,
Что сперва намылить: Фронт или взяться с тыла...
Не читая труд такой, знали б мы едва ли,
Как держаться, чтоб в парной пуп наш не украли...
Ледяной ушат воды на него бы вылить
И за все его труды голову намылить.*

*(Перевод И. Законова).*

И все же, рискнем взглянуть на «банную проблему» несколько иначе, отбросив привычную обыденность. Если задуматься глубже, у этой простой традиции — глубокие корни, восходящие к седой старине. С далеких времен дошла до нас легенда о дочери булгарского царя Туй-бике, вылеченной березовым веником. А сколько с баней было связано народных обычаев! Здесь принимались роды, ее обязательно устраивали перед праздниками и по завершении больших дел, перед свадьбой и после первой брачной ночи. Предложить баню путнику считалось необходимым условием гостеприимства.

«Сначала — в баню, потом — за пироги»,— гласит старая татарская пословица.

Издавна баня — народный лекарь, исцелитель многих болезней. Тут «исправляли вывихи», «правили животы», «заговаривали грыжу», избавлялись от простуды и болей в суставах. Не зря в народе говорили «Баня дороже денег», «Годы старят — баня молодит», «Баня — мать вторая», «Банный пар лечит, здоровье дарит», «Баня создана для тела, как песня для души».

И, действительно, баня помогает преодолеть многие болезни, улучшает обмен веществ и многообразные функции кожи, благотворно действует на костно-мышечную систему и суставы, способствует сохранению умственной и физической работоспособности, вызывает положительные эмоции и снимает стрессы, нормализует сон и аппетит. Баня, к тому же,— прекрасный косметолог и регулятор веса.

Эта книга приглашает читателя совершить экскурсию в историю появления бань в крае, познакомиться с их родословной и банными традициями Татарстана. В ней можно узнать об интересных наблюдениях о татарской мунче известных путешественников XVII—XIX вв., «Правилах хождения в баню зимой и летом», составленных на основе популярного на Востоке собрания поучений «Кабус-наме» и опыта народной медицины первым татарским энциклопедистом и просветителем XIX века Каюмом Насыри. Представлена богатая информация о банных процедурах и множество полезных советов.

Мунча — значит баня.

*Жемчуг, алмазы, бесценные камни...
Душу за них кое-кто продает.
Только что значат они перед каплей,
Что с раскаленной балясины банной
На тело здоровое упадет!
(Перевод М. Аввакумовой)*

Так оценил значение бани татарский поэт Равиль Файзуллин. Отдавали ей должное не только стихотворцы. В известной татарской сказке «Падчерица» даже людская доброта и честность проверяется тем, как истопишь и попаришь в бане. Народный татарский обычай мыться и париться в бане — «мунча керу» и «мунча чабыну» восходит к седой старине. А начало свое «мунча керу коне» — банные дни — берут с обычных купаний в реке.

Предки казанских татар — булгары считали воду началом всех начал — и земли, и жизни, и даже далеких звезд. "Су анасы" — хозяйка воды была почитаемой ими богиней. Считалось, что вода обладает целебной силой, а купание в ней освобождает тело от нечистой силы. До наших времен дошли множество легенд о чудесном исцелении людей водами ключей и рек, священных колодцев и источников. Здесь мылись и купались, совершали омовение. Они дарили силу, здоровье, молодость. Неслучайно такому колодцу посвящена и одна из глав знаменитой поэмы булгарского поэта XII—XIII вв. Кул Гали «Кыйсса-и Йусуф». «Мужчины и женщины спускаются к реке и моются вместе голые, не закрываются друг от друга,— свидетельствовал арабский путешественник Ахмед ибн-Фадлан, побывавший в Волжской Булгарии в 922 году. — Я не переставал прилагать старания, чтобы женщины закрывались от мужчин при купаньи, но это мне не удалось». Зимой же люди мылись прямо в жилищах, нагревая воду в котлах. А каким приятным теплом и паром отдавали случайные брызги на горячие камни домашнего очага! Так в итоге появилось отдельное деревянное строение для мытья — мунча.

Их остатки, обнаруженные археологами при раскопках древних поселений на территории Татарстана, относятся еще к VIII—XIII вв. Но еще более древней формой бань являлась баня-землянка, также встречающаяся у булгар. Населял бани, по их представлениям, ой иясе — маленький бородатый старичок. Злой дух, обитавший за каменкой или под полом, при непочитании насылавший разные болезни или брызгавшийся кипятком, напускающий угар. Ему полагалось оставлять после себя ушат воды и веник.
Рубились бани из сосновых, липовых и осиновых бревен. Материал выбирался легкий, пористый, легко вбирающий влагу и быстро высыхающий. Печь закладывалась камнями. Ставили бани возле рек, под оврагом у воды или в глубине двора, рядом с колодцем. Хорошая баня считалась гордостью хозяина. Между булгарскими князьями происходило даже негласное состязание из-за этого. Пригласив друг друга в гости, первым делом вели они в баню.

Вот как описывает такое гостеприимство одного из булгарских предводителей Ямгурчи-бия писатель Нурихан Фаттах в романе «Итиль-река течет»: «Ночь близилась к середине. Гости наелись, напились, вдоволь потешились, тогда Ямгурчи-бий повел их в баню. Здесь дива было еще больше... Сначала вступили в предбанник — чарача, потом пошли в следующее помещение, тоже озаряемое свечами. Молодые расторопные , прислужники быстро раздели гостей, отсюда, из высокой прохладной комнаты, специально устроенной так, чтобы можно было посидеть, перевести дух, гости пошли мыться в парилку... Посредине парилки, чуть слева, возвышалась горячая каменка, возле нее ступеньками наверх поднимался высокий полок.

Справа, вдоль стены, была построена длинная просторная лавка... Ямгурчи-бий подтянулся, дернул над собой какой-то шнур — в другой комнате за стеной тут же зазвенел колокольчик. В парилку вошли банщики, те самые, которые раздевали гостей, не дожидаясь, когда им что-нибудь подскажут, они сразу направились к каменке. Один из них из большого медного ковша плеснул на раскаленные камни воду, в сухом жару обогрел веник, другие стали тереть гостям спины, плечи».

С тех далеких времен дошла до нас легенда о чудесном исцелении дочери булгарского царя Туй-бике в бане березовым веником. «Я видел у них деревья, не знаю что это такое», — удивлялся березам в стране булгар ибн-Фадлан. Они были здесь почитаемым деревом: и за красоту, и за пользу людям. Ее наделяли волшебной силой, ей даже молились и приносили жертвоприношения. «И всякий захворавший стал ходить в баню с березовым веником,— писал, ссылаясь на легенду о Туй-бике, татарский про¬светитель XIX века Каюм Насыри. — Его употребления, как в наших банях, в других странах нет».

Конечно же, под другими странами имелись в виду прежде всего мусульманские, восточные. В них с древнейших времен получил распространение хамам — особый тип бань с помещениями с последовательно нарастающей жарой. Мылись в них волосяными щетками или рукавицами из грубой шерстяной ткани — хальва. С проникновением ислама обязательной принадлежностью и мусульманского Булгара становятся бани наподобие восточных хамамов. И уже арабский путешественник Абу Хамид ал-Гарнати мог разнообразить их посещением свое пребывание в столице булгар в 1135—1136 и 1150 годах. Мылись в них, как заметил он, обвязав вокруг пояса изаре, крепкую плотную ткань. Еще ему довелось тут познакомиться с местным богатырем-великаном «по имени Данки», «бравшим лошадь под мышку»: «Не было в Булгаре бани, в которую он мог бы войти, кроме одной, с большими дверями, и он ходил в нее». Приверженность булгар к бане во многом объясняла и замеченную ал-Гарнати их «выносливость в отношении мороза».

В начале XIV века в Булгаре, по свидетельству арабского географа Абу-л-Фида, имелись три общественные бани. В северной части города, на берегу протекающей здесь реки, стояла Белая палата — большая каменная баня в 30 метров длиной и шесть метров высотой. «Главную часть составляет квадрат, в котором центр покрыт куполом, — описывал ее известный русский востоковед И. Н. Березин, исследовавший Булгарское городище в 1853 году,— в четырех углах находится по отдельной, также квадратной комнате с куполом... Зал и угольные комнаты были выштукатурены и украшены лепным карнизом из арабских арочек». Главный зал, отделанный белым камнем, выделялся большим бассейном и двенадцатилепестковым фонтаном, маленькие бассейны имелись также в угловых комнатах. Вода к ним подавалась по специальным керамическим трубам, вмонтированным в стену. По остальным каналам шел теплый воздух. В пяти куполах, покрывающих баню, были устроены окна.

К бане примыкали еще два пристроя: один — «посетителям для раздевания, куренья трубки и для питья», другой: —для банщиков. «Такая сложная и лепною работою постройка бани в Булгаре для тогдашнего города немного роскошна,— не без восторга заключал И. Н. Березин,— подобная баня и теперь не сделала бы бесчестия любому мусульманскому городу, будь то Исфаган, Каир или Константинополь».

На другой стороне реки располагалась Красная палата, как выяснили археологи, построенная на месте еще более старой бани. Она не уступала по роскоши и убранству Белой палате — ведь в обоих коротала время булгарская знать. Они во многом напоминали восточные бани с миниатюры «Шах-наме» Фирдоуси и служили местом омовения, укрепления сил, поднятия упавшего настроения, здесь происходили непринужденные встречи и дружеские беседы, тут договаривались о торговых сделках, играли в шахматы и нарды.

На городской окраине, в северном Заречье, находилась еще третья баня, предназначенная «для публики попроще». Потому внутри нее уже не было ни архитектурных украшений, ни стенных росписей, как в Белой и Красной палатах. Все три булгарские бани были разрушены во время карательного похода на город Булат-Тимуром в 1361 году. Одну из них — Белую палату — запечатлел позже в своем рисунке знаменитый художник И. И. Шишкин. По типу булгарских бань были устроены затем и знаменитые бани ханской Казани.

«Бани также необходимы мусульманину, как мечети»,— считало местное духовенство и всячески способствовало их строительству как в городах, так и деревнях. В каждом зажиточном доме старались ставить собственную баню, а те, кто победнее, строили совместно — на два-три двора. Это были курные бани — кара мунча — невысокие срубы на мху с крохотным оконцем, низенькой дверью и высоким порогом. Внутри около входа располагалась печь-каменка, на ней — груда мелких булыжников.

В банную печь вмазывался чугунный котел для нагрева воды. За каменкой — полок, на котором парились, вдоль стен — полки и лавки. Дым при топке выходил через дверь, иногда над печью прорубалось отверстие — дымоволок. Но все равно дым шел и в парилку , коптил при этом стены — отсюда и название бани по-черному. После топки ее непременно проветривали, а стены окатывали водой. Для тепла основание бани снаружи заливали льняной кострикой или пеньковым омельем. Белые же бани с дымоходом— ак мунча — появились у зажиточных татар лишь в начале XIX века. При них обязательно устраивали предбанник, где раздевались и отдыхали на специальных нарах.

Не каждому по средствам была такая баня. Не зря в народе говорили: «Копейкой баню не построишь». «Почти у каждого баня, в которых они еженедельно парятся,— отзывался о казанских татарах русский путешественник и ученый XVIII века И. И. Лепехин.— В паренье у них есть некоторое отличие. Они парятся в несносном жару стоя, и в два веника».

Для большего жару бани топили березовыми поленьями, реже осиновыми дровами, но они были не такие жаркие, как первые. Для аромата пол посыпали сосновыми иголками или же травами и цветами. Банный день приходился на пятницу. Обязательной была она и накануне народных и мусульманских праздников.

Известный казанский этнограф К. Ф. Фукс был свидетелем, «ак в начале XIX века устраивались бани перед джиеном — праздником встречи родственников и смотрин невест. «Мылись в банях, и притом мужчины прежде женщин. Вскоре после бани я приглашен был к обеду»,— отмечал он в из¬вестной своей книге «Казанские татары в статистическом и этнографическом отношениях».

Без бани не обходились и свадьбы. Еще накануне бракосочетания в некоторых татарских деревнях устраивались «кэлен мунчасы». А ранним утром после свадьбы обязательной была баня для молодоженов. «Наутро для жениха топят баню, куда он идет вместе с женой,— читаем в этнографических очерках Каюма Насыри.— В бане жених оставляет деньги, называемые банными деньгами для человека, истопившего баню».

А топили ее, как правило, родственники новобрачной. Первая совместная баня молодоженов запоминалась, конечно же, на всю жизнь. Хорошо она описана в рассказе Рашата Низамиева «Первая баня»: «Молодые муж и жена впервые вот так, вдвоем, заходят в баню. Вроде бы уж и привыкли друг к другу. Но нет. Это тайна. Нельзя привыкнуть. Плоть и душа, все вместе — в первозданной чистоте, обнаженности...

И какой теперь смысл ежиться, бросая друг на друга смущенные взгляды?

Сдержанно улыбнулись. И все же Роза произнесла:
— Фанис, отвернись, я стесняюсь.
— Сама тоже отвернись!
Снова замолчали. Но души их разговаривают, волнуются. Спиной ощущают робкое, стыдливое раздевание другого, легкое и какое-то по-новому таинственное шуршание одежды.

Когда зашли в баню, в лицо ударило сухим паром. Поначалу обжигало даже уши. Затем напитанный паром, пахнущий смолой воздух исподволь благостно стал проникать во все поры и клеточки тела. Стены из сосновых бревен изрядно накалились, рукой не дотронешься. Запотевший алюминиевый бидон наполнен до краев холодной водой. Окатив ею нижнюю ступеньку лестницы, присели. Пол бани чисто вымыт. Березовый веник, погруженный в таз, впитывает влагу, ждет своей очереди. На краю полки стоят ведра, эмалированные тазы. Был и еще один предмет: медный, похожий на музейный экспонат, кумган с длинным, изящно выгнутым носиком и жестяной ручкой. Короче говоря, все это готово обмыть, ополоснуть, очистить, освежить тебя...

— Пора пускать пар,— всполошился Фанис и, стараясь не обжечься, открыл дверцу печи. Плеснул на камни ковшик воды. Со свистом рванул пар. Размякший в тазу веник перешел в руки Фаниса, который стал, следуя данному когда-то Закирзяном-абый совету, махать веником в разные стороны, гнать воздушный ток к дверям. Это проделывалось, чтобы избавиться от угара, смягчить банный воздух. Еще один ковшик с водой — хоп!..

— Давай-ка, в первую очередь тебя попарим.
— Ой, такая жарища...
Фанис отхлестал Розу веником от плеч до пяток. Усердно, так, чтобы запах вплетенных в веник душицы и крапивы пропитал кожу. Роза не вытерпела, выскочила в предбанник и шлепнулась на скамью. Долго отдыхала, переводя дух. Тело после такой пропарки легко дышит. Непередаваемо состояние невесомости... Время словно остановилось. Вокруг в мире вечное лето, вечное солнце. От них исходит теплая, приятная, убаюкивающая волна. Роза как будто вернулась вдруг в детство. Потом далекие образы прошлого сменились образом мужа, заставив учащенно забиться сердце. Перед глазами — мускулистая, покрытая горошинками пота фигура Фаниса, сияющие улыбкой глаза. Впервые почувствовала Роза, как в ее душе что-то сдвинулось, переменилось. Что произошло? Какая ворожба открыла ей красоту, естественность чувств?

Слышно, как внутри бани, шумно нахлестывая себя веником, парится ее Фанис. Вот и он сам, охая-ахая, появляется в предбаннике. Тело распаренное, красное, как кумач, к груди прилипли листочки от веника... Роза встала и робко потянулась к ним пальцами. Отколупнула листочек, затем снова пришлепнула его на прежнее место, но пальцев не отняла,.. Взгляды Фаниса и Розы встретились. Желанной была для обоих эта минута. Не хотело словами нарушить безмолвие. Чу! В широко раскрытых глазах Фаниса Роза увидела свое нагое тело. Но она это или портрет ребенка? В зрачках Фаниса появился живой ребеночек! Руки-ноги крохотные, как у куклы.

«В глазах твоих ребенок...»
— Уф, в горле пересохло, Фанис!
— Вот как? Для тебя мигом найдем! Сабира-апа давече шепнула на ушко: дескать, айран приготовила, возьмите с полки. Ну-ка, смотри...
Откинули салфетку, и перед ними красуется полный до краев кувшин. Поверху плавают крупинки масла. Вот это напиток! Фанис наполнил две кружки, одну протянул Розе. Вкусно! Белый айран прохладно щекочет гортань, Напоминает привкус катыка. Прекрасно утоляет жажду. Накрывая снова кувшин салфеткой, Роза заметила в горлышке кувшина кольцевой след — сгусток каймака.

Сегодня Роза, следуя советам Сабиры-апа, первый раз в жизни помыла волосы сывороткой, остающейся после процеживания катыка и очень полезной. Кисловатый, шибающий в ноздри запах оставляет приятное воспоминание. Не надо нигде ничего искать: самой природой приготовлены и духи, и коктейли, и шампуни!

...Как следует натеревшись мочалкой, стали поочередно окатывать друг дружку водой, снова выбрались в предбанник. Здесь, на скамье, тихо, приятно, прохладно. Тело стало невесомым. Хорошо сидеть, отдыхать, читая в глазах друг у друга целую повесть с выразительным сюжетом, с переливами страстей и глубинным подтекстом. Очищенные от шлака, мысли воспринимают образы любви, возвышенной жизни, красоты. Душа ее крылата, лучезарна, благожелательна к окружающему миру, к его беспредельности, начиная от травинок и устремляясь далее, к звездам. Она — частица и одновременно хозяйка этого огромного мироздания!

Говорят, «для тела — баня, для души — нет». Только сейчас Роза ощутила неточность этих слов. «Баня и для души»,— возразила она мысленно, словно с кем-то споря, горячо отстаивая изведанную ею истину. Достигнуть чистоты тела сравнительно несложно. Но испытать чистоту души удается после долгого, томительного, тревожного ожидания...

В мире как будто ничего особенного не произошло. Но так ли? В мир вошла трепещущая, ласковая человеческая тайна.

У этого обычая — бани для молодоженов — есть интересное объяснение в легенде. Ее приводит в романе «У дороги голубой цветок» писатель Рабит Батулла. Задумал однажды славный батыр Алып своего сына женить. И невесту подобрал — красавицу, из чужих краев. Но вот беда: после пышной свадьбы зачастила в городе племя смерть, и еще женщины перестали рожать. Приуныли люди. А молодая жена ходит себе веселая, ничего не замечает.

— Бессердечная она. Должно быть, из племени змей,— строили догадки аксакалы и решили поделиться мыслями с молодым супругом.

Лишь тогда обратил он внимание, что жена его без пупка — старики оказались правы!.. С тех пор повелось после свадьбы вести молодую в баню: убедиться мужу, не из племени ли змей досталась жена.

Ну, а если серьезно, что еще могло так сблизить молодоженов, как баня. В многодетных семьях это было порою чуть ли не единственное место, где они оставались одни, могли поговорить по душам.

Были бани раньше еще местом родоразрешения. Бабки-повитухи — кендек эби принимали здесь роды, заклиная при этом певуче злых джинов:

*Не отцом заготовлены дрова,
Не матерью затоплена баня,
Будь же дядей, как медведь,
Будь же букой, как волк...*

Они обмывали новорожденного, обрабатывали ему пуповину, заворачивали в рубашку отца. Кендек эби мыла также роженицу, одевала ее в чистое белье и укладывала в постель. А вскоре обязательно топилась баня новорожденного — бэби мунчасы, куда приглашались родственницы и соседки.

Едва кто занемог, захворал, он шел опять-таки в баню: кости размять, попариться, принять всевозможные ванны, подышать парами травяных отваров. Причиной чуть ли не половины всех болезней, считалось действие холода — суык тию, и лечить их требовалось теплом. К простудным болезням относили ломоту в пояснице и костные боли, насморк и общую слабость, кашель и озноб, и даже зубную боль.

«Испорченной кровью» объяснялись головные боли, шум в ушах, боли в суставах и пояснице, избавлялись от них кровопусканием пиявками. Особенно популярными они были у стариков, повторяющих «пиявочную процедуру» через каждые два-три года. При ломоте в суставах, крапивнице парились крапивным веником, натирали тело кислым молоком — катыком. При ревматизме применялись медовые ванны. В бане «исправляли» вывихи, «заговаривали» грыжу, «правили» животы. Не зря в народе говорили: «Вошедший в баню, не вспотевши не выйдет», «Баня дороже денег», «И дождливый день нипочем — все равно в баню пойдем», «Баня существует для тела», «Годы старят, баня молодит», «Баня полечит, здоровье подарит», «Березовый веник и царицу вылечил» (т. е. дочь булгарского царя Туй-бике).

Не обошли вниманием баню и татарские сказки и легенды. Отдавала ей должное также классическая литература. А татарский писатель и просветитель XIX века Каюм Насыри на основе популярного на Востоке собрания поучений «Кабус-наме» и опыта народной медицины составил даже «Правила хождения в баню зимой и летом».

«Баня — самая лучшая выдумка умных людей и составляет одно из наслаждений жизни,— говорится в «Правилах».— И все-таки больше одного раза туда ходить не следует, потому что от частой бани человек слабеет: слишком сильны испарения, переполняются кровью сосуды, открываются излишние поры — а это вредно. Часто ходить в баню — все равно, что пьянствовать; это расслабляет человека и портит его нравственность. Когда пьющий человек одни день не пьет, ему чего-то не достает, и он чувствует себя больным и неспокойным. Так бывает с человеком, привыкшим ходить в баню ежедневно: если он один день не пойдет, его мучает желание. Один раз в неделю ходить в баню полезно. Зимой и весной, войдя в баню, нужно сперва посидеть раздетым в менее жаркой комнате, а потом уже войти в жаркую. Выходя из жаркой комнаты, надо опять посидеть в умеренной, а не идти в холодную. Нужно мыться скоро и уходить, а не сидеть долго в бане. Голову нужно мочить тепловатой водой, а не горячей и не совсем холодной. Не входи в баню, пока народу много: в таком случае ожидая очереди, придется пробыть тебе в бане долго, а это очень вредно. Нужно тело вытирать насухо, чтобы не выходить на воздух в испарине. Одевать нужно чистое белье, чтобы было удобно и приятно телу. В бане не нужно пить холодной воды: это производит водянку. Натощак ходить в баню тоже вредно: от этого бывает сухотка. Можно идти в баню через два часа после обеда. После бани никогда не обливай тело или голову холодной водой — это очень вредно».

Баня присутствует в произведениях многих татарских писателей. С какой любовью и знанием дела описана она в романе «У дороги голубой цветок» Рабитом Батуллой! Одна из глав ее так и называется — «Мунча» («Баня»), Она вместила в себя и старинную легенду о происхождении татарской мунчи, и банные секреты хорошего пара и отменного березового веника, и ценные советы по паренью телу и душе в наслажденье. Символично, что делится всем этим с внуком почтенный старик Айдаш-бабай. Вот так, между прочим, из поколения в поколение и передавалась эстафета народных обы¬чаев, традиций, крупицы народной мудрости. В старину, бывало, и строительство дома начинали с бани: она на время заменяла жилище. Словно из доброй сказки встают и теперь в сельских дворах бревенчатые бани — хранительницы домашнего очага и народного духа. И как сотни лет назад звучат в них пожелания: «Пары шифалы булсын! Тэнгэ сихэте житсен!» — «Да будет пар целебным! Телу на пользу!»

**Баня по-Казански**

«Это у меня с детства... Любил я с отцом ходить в баню. Там мылись и парились мы часами, до устали, до изнеможения. А потом, когда я ушел из дому, помню: в какой бы город я ни приезжал, первым долгом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел я в баню и там без конца мылся, намыливался, обливался, парился, шпарился — и опять все сначала».

Эти воспоминания Федора Ивановича Шаляпина овеяны впечатлениями о казанских торговых банях. Великий артист не представлял свой родной город без мыльных заведений, которые не мог миновать ни один казанец.

Где-где, а в Казани бани были в особом почете исстари. Неслучайно «баня каменная, Даирова зовимая, под градскою стеною» отмечена как достопримечательность и казанским летописцем середины XVI века в «Сказании о царстве Казанском». Она действительно была знаменитой: роскошный банный дворец с просторными залами, бассейном и фонтаном.

Построенное по типу булгарских бань здание состояло из помещения для раздевания и отдыха, теплой, жаркой и холодной комнат, отделанных мрамором и подогреваемых от раскаленных печей под каменным полом. Специальный водопровод подводил сюда ключевую воду.

Располагалась Даирова баня в устье Булака, в соседстве с Тайницкой башней Кремля. И место это было выбрано неслучайно. Здесь, у ворот Нур-али, где сейчас каменная лестница, бил большой ключ — самый прозрачный и водообильный во всей ханской Казани. Вот от этого хрустального источника и снабжалась водой знаменитая баня. А ключ казанцы прозвали тайницким, потому что к нему проложен был от Тайницкой башни подзем¬ный ход на случай осады Кремля. Просуществовал ключ до 1931 года, и еще вначале века правоверные мусульмане совершали здесь омовения.

Завсегдатаями Даировой бани была ханская знать. Прислуживали ей десятки мойщиков, массажистов, врачей. В ханской Казани имелись две общественные бани: нижняя или Айдар мунча, построенная на средства бека Айдара на Булаке и другая — на Банном озере.

Банное было одним из озер, образованных обильными подземными ключами на месте современного детского парка «Черное озеро». И тут располагалась очень древняя мыльня, значившаяся впоследствии по «Казанским писцовым книгам 1566—1568 годов» как «баня на Поганом озере, в Воздвиженской улице». По дощатым трубам к ней подводилась вода из близлежащих Белого и Черного озер, а затем отводилась в Поганое озеро у самой Казанки-реки.

«Черное озеро наполнялось прежде (до построения Казани князем Мещерским) из весьма обильных ключей с мягкой, чистой и здоровой водой, которая по трубе переливалась в Банное озеро, имевшее по сему всегда прозрачную свежую воду,— писал в 1833 году профессор Казанского университета И. Ф. Яковкин в журнале «Заволжский муравей».— Вода Черного озера была столь превосходна перед другими, что, по уверению старожилов казанских, со всего города Казани калачники и хлебопеки приходили за нею и брали, дабы в ней растворять свои калачи и хлеба для придания им пышности и приятнейшего вкуса».

Так обстояло еще в конце XVIII века. Но со временем все ожерелье озер превратилось в Поганое озеро. Виной тут были и бани, засорявшие их своими грязными стоками. В XIX веке озера засыпали, заложив на их месте сады. Там, где некогда располагалась банноозерская баня, теперь — стоянка автомашин. А было время, с раннего утра в банные дни спешил сюда простой люд. У огромных котлов с водой, встроенных в стену, целый день стояли облака пара.

Ханским баням выпало сыграть роковую роль во время осады Казани в 1552 году русским царем Иваном Грозным. Именно от Даировой бани удался подкоп к тайницкому ключу, снабжавшему осажденных питьевой водой. Взрыв его стал для казанцев большой потерей, а затем они оказались отрезаны и от ключевых ручьев Черного озера.

На месте ханских бань впоследствии строятся новые. И уже в «Казанской писцовой книге 1566—1568 гг.» значатся «на посаде 3 бани», «на Булаке 4 большие бани», «а сидят у тех бань целовальники на вере и банское забирают, а собрав отдают в государеву казну». Но в памяти людской еще долго отзывались отголоски былых ханских бань: название Даировой закрепилось за проложенной здесь новой улице, стали называть Банной улицу у нижебулачной мыльни. Даже заложенный на месте засыпанного в 1840 году Банного озера сад в одно время значился как Банноозерский.

Состоятельные казанцы предпочитали обзаводиться собственной баней. Свои мыльни строили также казанские монастыри и мечети, охотно предоставляя их «для приезжих людей» — купцов, военных, ремесленников. Услуга эта в конце XVI века стоила с человека по «полуденьге», т. е. полкопейки.

Конечно же, вряд ли могло обойтись без бани пятинедельное пребывание в Казани в ноябре-декабре 1638 года известного немецкого путешественника Адама Олеария, побывавшего перед этим с посольством шлезвиг-голштинского герцога в Персии. В его «Описании путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно» можно найти немало интересных наблюдений о народном «обычае мыться в бане». «Во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань, в которых всегда почти найдешь множество моющихся,— писал он с удивлением и нескрываемым восторгом,— и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить. За тем, когда от такого жару они сделаются красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодною водою, зимою же, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани их обыкновенно устраиваются при реках или ручьях, то моющиеся в них из жару прямо бросаются в холодную воду».

А что же представляла собой тогдашняя торговая казанская баня? Торговыми их называли, потому что здесь как бы торговали мытьем, беря за это деньги. Просторный банный зал разделялся дощатыми перегородками на две половины, в которых отдельно мылись мужчины и женщины. Деревянная загородка разделяла пополам и огромный котел с водой, погруженный в печь и покрытый толстым деревянным кругом с четырьмя круглыми дырами, чтобы можно было черпать из них кипяток. Вдоль стен — деревянные лавки и полки, возле чана — гора шаек, а у двери лежал ворох веников. На полу или верхних полках устилались еловые лапочки, березовые веточки, «благовонные цветы и травы». Их вешали также у потолка. У дальней стены, возле каменки, устраивался высокий полог. Взбирались туда по ступенькам. Ходили в баню всем семейством. У входа встречал банщик с ящиком — брал банные.

Другим «разрядом» казанских бань были домашние. У богатых людей они строились с большим удобством: с обязательным предбанником, стены внутри обшивались липовыми гладкими досками. Обыкновенно мыться приглашалась вся родня и близкие соседи.

Отменной домашней баней отличался купец и фабрикант М. А. Михляев. Это в его доме останавливался, отправляясь в Персидский поход в 1722 году, Петр I, именно тут он отпраздновал свое 50-летие. Ну мог ли царь, справедливо считавший, что «без бани, как телу без души» не поинтересоваться, как обстоит с этим делом в Казани? Вряд ли. Сам он чтил баню с детства. Даже на голландских верфях, сооружая фрегат, сначала устроил баню. «Эликсиры хороши, а баня лучше»,— не раз слышали от него приближенные. Незадолго перед приездом в Казань Петр I дал предписание «где можно, при банях завести цирюльни, дабы людей приохотить к бритью бороды, также держать мозольных мастеров добрых».
По душе пришлась казанская баня донскому казаку Емельяну Пугачеву, сосланному в здешний пересыльный каземат за уклонение от царской военной службы. Под конвоем, в сопровождении двух солдат, спешил он по субботам к знакомому купцу Ивану Крохину принять баню. Тот помог ему устроить побег, а через год с небольшим казачий атаман вновь объявился в Казани, но уже во главе крестьянского войска. Вот как описывает его встречу с купцом Крохиным писатель Вячеслав Шишков в своем историческом повествовании «Емельян Пугачев»:

— «Ну, гостенек, дорогой, пойдем-ка наперед в баньку, в мыленку, с великого устаточку косточки распарить.
— Ништо, ништо, Иван Васильевич!—обрадованно воскликнул Пугачев и даже крякнул.— До баньки я охочь.

Провожали в баню гостя и хозяина два рослых молодца с фонарем. Шли огородом, садом. Путанные тени от деревьев елозили, растекались по усыпанной песком дорожке. Пахло обрызнутыми дождем густыми травами, наливавшимися яблоками, волглой, разопревшей за день черной землей.

Обширная бревенчатая баня освещена была масляными подвесными фонарями. Липовые, чисто, добела промытые с дресвой скамьи покрыты кошмами, а сверху — свежими простынями. На полу в предбаннике вдо¬сталь насыпано сена, прикрытого пушистым ковром. На полках — три расписных берестяных туеса с медом да с «дедовским» квасом, что «шибает в нос и велие прояснение в мозгах творит». На особом дубовом столике-вехотке суконки, мочалки, куски пахучего мыла. Мыловарнями своими Казань издревле славилась. В парном отделении, на скамьях, обваренные кипятком, душистые мята, калуфер, чабер и другие травы. В кипучем котле— квас с мятой — для распаривания березовых веников и поддавания на каменку.

В бане мылись вдвоем, гость да хозяин, говорить можно было по душам, с глазу на глаз. Купец принялся ковш за ковшом поддавать. Баня наполнилась ароматным паром. Шелковым шелестом зажихали веники. Парились неуемно. А купец все поддавал, не жалея духмяного квасу. Пар белыми взрывами пыхнув, шарахался вверх, во все стороны.

Приятно покрякивая и жмурясь, Пугачев сказал:
— Эх, благодать! Ну, спасибо тебе, Иван Васильевич!.. Отродясь не доводилось в этакой баньке париться. На што уж императорская хороша, а эта лучше.
— С нами бог! — воскликнул купец в ответ.— А не угодно ли тертой редечкой с красным уксусом растереться?
— Давай, давай.
Терли друг друга, кряхтели, гоготали, кожа сделалась багряною, пылала. В крови, в мускулах ходило ходуном, и на душе стало беззаботно и безоблачно».

Банную приверженность Е. Пугачева отобразил в «Капитанской дочке» и А. С. Пушкин. О том, как тот «парился жарко» знаменитому поэту довелось много слышать во время его известной поездки в Поволжье и на Урал, в том числе и Казань, где он побывал в сентябре 1833 года. Здесь, кстати, его познакомили с местной поэтессой Александрой Фукс, дальней родственницей того самого казанского купца, у кого любил баниться Е. Пугачев: она приходилась племянницей «первого русского романтика», поэта П. Г. Каменева, зятя И. В. Крохина. Пушкин нанес визит вежливости и казанскому военному губернатору С. С. Стрекалову, который «опекал» его, будучи военным губернатором Грузии, во время «путешествия в Арзрум» в 1828 году. Генерал считался страстным поклонником «славных тифлисских бань», с восторгом описанных Пушкиным в путевом очерке.

Нет, не удалось поэту, как когда-то в Тифлисе, помыться в казанской бане: два дня пребывания в городе были заполнены до предела сбором материалов о Пугачеве и поездкой по пугачевским местам. Хотя, если посмотреть на адреса его визитов, он имел возможность увидеть казанские торговые бани и на Булаке, и на Банном озере. В те годы известностью в городе пользовались бани Ермола Власова, содержателя из крестьян, и Кваскова на Булаке, Лебедева в Подлужной слободе, Ульяна Батурина на Ямской улице.

Вплоть до XIX века в России торговые бани или, как тогда называли, «царские мыльни» находились в ведении конюшенного дворца при царском дворе. С 1799 года в Казани они перешли в ведение городской думы — это был подарок губернской столице за радушный прием императора Павла I. Вместе с мукомольными мельницами, сенными покосами бани ежегодно с тех пор давали в городскую казну до семи тысяч рублей серебром. Согласно указа правительственного сената с «приходящих на парение всякого звания людей» дозволялось брать в банях «не более, как две копейки с каждого». С 1846 года вход в баню подорожал до четырех копеек в общую и до десяти копеек в отделения «для благородного звания». Но доходы от бань сводили на нет частые пожары и наводнения. Только со второй половины XVI века до середины XIX века в Казани было зафиксировано двенадцать крупных пожаров. Огонь не щадил как городские постройки, так и бани. Не раз, и не два приходилось их застраивать и после весенних разливов. Особенно сильно пострадал город во время наводнения 1844 года, когда, как писали «Казанские губернские ведомости» вода затопила 464 обывательских дома и четыре торговые бани.

Чтобы не быть в накладе, городская дума вынуждена была уступить торговые бани в пользу богатых казанских купцов, быстро смекнувших, какую выгоду сулит им такое заведение в большом городе. И полетели в городскую думу прошения о разрешении открыть частные торговые бани. Один за другим с середины XIX века застраиваются мыльные заведения братьев Ивана и Игнатия Батуриных по Университетской улице, Садовского и Жуковского за Булаком, на Поперечно-Татарской улице, Соболевой на Мокрой слободе, Гутмана на Суконной слободе, Данилова — на Мало-Покровской улице. В основном были они деревянные, одноэтажные: из-за сложностей с подачей воды на второй этаж. Бани делились на три отделения — раздевальная, мыльная, горячая, а в некоторых устраивались также специальные «номера для дворян», отделанные с роскошью — с зеркалами и мраморными скамейками, мягкими диванами для отдыха, просторной прихожей. Стоили они также недешево — от 50 копеек до нескольких рублей.

С хлебом-солью устроили первую баню купцы Батурины — так задабривался банник, чтобы он не стращал моющихся, помогал делать чистый пар, избавлял людей от угара. Чтобы завлечь больше посетителей, братья пошли на постройку каменного моста через Булак, соединив свою баню с Татарской слободой. И народ, действительно, повалил. Первым делом купцы и дворяне.

Торговые бани становятся «одним из шумных удовольствий» казанской аристократии. Здесь, предаваясь банной неге, проводила она время зимой и осенью. А летом ее ждали целебные ванные местных минеральных источников. Особой популярностью пользовались Сергиевские серные воды Оренбургской губернии, что в 260 верстах от Казани. Тут были устроены несколько деревянных избушек и бань для отпуска серных ванн. Ежегодно, начиная с 1846 года до двадцати казанских «обывателей разных сословий» выезжали на серные ключи Черемуховой слободы Чистопольского уезда. В конце XIX века подобную популярность обрели также Спиридоновские минеральные источники Елабужского уезда Вятской губернии.

На Казанке на лето устраивались купальни.
Позднее батуринские бани перешли купцу А. С. Меркулову. Хваткий в деле, он был и щедр душой: на собственные деньги им построена первая в Казани лечебница для государственных крестьян, о чем писали в 1843 году и «Казанские губернские ведомости». «Торговые бани. Ванны» — красовалась теперь новая надпись над двухэтажным меркуловским заведением с общим, нумерным, дворянским отделениями, собственной буфетной и большим резервуаром хорошей воды в подвале.

Меркуловские бани знала вся Казань — и дворянская, и купеческая, и мещанская, и простой люд. Едва начинала работать парная, по улицам ходили банщики и зазывали народ: «В баню! В Меркуловскую баню!» Отапливалась она каменкой в горячих отделениях и «голландками» в раздевальнях, четыре раза в неделю — среду, четверг, субботу и воскресенье, а в праздники и всю неделю.

Казанские бани открывались рано — с пяти-шести часов утра. И начиналась работа для банщиков и мозольщиков, мойщиков и цирюльников. «Ваш пот — наши старания,— говорили они приглашающе.— Мы вас потрем, поправим, к празднику придем на дом — поздравим! Прикажите мозольки срезать, чтобы по делам легче бегать».

И спешили в баню компании «языки почесать», попариться веничком, погреться в парилке. Особая любовь к ним была у пожарных. Солдат из казарм водили сюда командами, беря с них по две копейки и давая на десять человек по одному венику.

Посетители дворянских номеров сдавали одежду гардеробщику и, получив жестяной номерок на веревочке, спешили в горячую — парилку, где прислуживал парильщик. У него для ароматого пара всегда имелись свои отвары трав, готовый квас с мятой для распаривания веников. Нередко «для аромату» он и пол парилки посыпал сосновыми веточками и травами. Парильщику доставалось больше всех — с пяти часов утра до двенадцати ночи на ногах, голый и босой, в одном коротеньком фартуке от пупа до колена. В его обязанности и было также поддавать пару. «Крепче! Поддай!»— то и дело кричали ему в дворянских отделениях.

Таксы за паренье не полагалось.
— Сколько ваша милость будет,— отвечали парильщики на вопрос посетителя.

После горячей парилки посетителей ждали различные ванны в мыльне, представлявшие собой царство шипенья воды, рвущейся из кранов в шайки, и дождевого шума душей. Тут же поджидал цирюльник с ящиком медицинских банок и пиявками. Он ставил их желающему, а потом шел в раздевальню брить и стричь другого клиента. Через десять минут цирюльник возвращался и «открывал кровь». За каждую пиявку платили по две копейки. Лучшими считались пиявки весенние, особенно падкие на «дурную кровь». У некоторых цирюльников имелись даже свои «депо пиявок» — огромные аквариумы с пиявками разных размеров. Особенно хорошо они зарабатывали на модных прическах. Были среди них и искуссники постригать усы.

В дворянских отделениях предлагались также другие услуги: срезание мозолей и даже дерганье зубов.

Простонародные бани были своеобразной поликлиникой, где орудовали фельдшера, цирюльники, бабки-костоправки. Свой набор лечения отпускался в женских банях. Первым делом здесь для белизны заваривали в шайке траву-череду, затем шли разные притирания, вплоть до мытья головы керосином для «рощения волос».

Была в казанских банях и такая должность — мальчик-подросток, служащий посыльным, помогавший банщикам, цирюльникам, мозольникам. В выходные дни — понедельник и вторник — в их обязанности входило мытье бутылок и разлив кваса, которым торговали в банях, а также подготовка мочалок и веников, доставляемых из деревень возами.

При банях работал буфет со всевозможными напитками от простого кваса и брусничной воды в простонародных отделениях до шампанских «моэт» и «аи» в дворянских номерах. И рядом с банями располагалось множество лавчонок, где продавали квасом и огуречным рассолом. На подходе к баням и размещались также мочальные и мыльные лавочки. Славились банной продукцией мочальные заведения Вахита Абсалямова, Загидуллы и Сафиуллы Гизатуллиных.

Мыло казанцы предпочитали также свое, казанское. И не зря. Так, даже в изданной в Париже в 1862 году книге В. Андерсона писалось: «Казанское мыло одно из самых известных в Европе. Своей нежностью оно ничуть не уступает марсельскому, а своей приятностью и запахом — лондонскому. Этот туалетный предмет пользуется широким распространением при российском дворе и среди всех тех лиц, которые стараются не отстать от петербургской или московской моды».

В путеводителях тех времен Казань нередко называли царством мыла. К концу XIX века здесь производилось свыше 200 тысяч пудов мыла, им снабжалось пол-России. Среди семнадцати мыловаренных заводов выделялись завод братьев Крестовниковых, прославившийся своим знаменитым земляничным мылом, а также заводы И. Юнусова, К. Арсаева, С. Апанаева.

«Торговые бани всех моют, а сами в грязи тонут»,— говорили казанцы. Действительно, уже на подступах к Рыбнорядской улице ударял в нос тошнотворный запах, поднимающийся из отстойников булачных бань. Количество казанских бань росло — но все труднее становилось с их водоснабжением. Одна только Меркуловская баня потребляла в год до семи миллионов ведер воды! Стекающие из города стоки все больше загрязняли Средний и Нижний Кабан, главные озера, откуда брали воду и город, и бани. Круглый год здесь стирали белье, а летом купали лошадей. «О множестве навозу и всякой дряни» на берегах Кабана писали не раз «Казанские известия», «Казанские губернские ведомости».

«Отдаленность от Волги, лишая жителей возможности получить из нее воду, заставляет прибегать к колодцам, которых хотя и много в городе, но их вода неудобноварима,— отмечал составитель справочника 1862 года «Волга от Твери до Астрахани» Н. П. Боголюбов.— Богатые жители, имеющие своих лошадей, берут воду из Старого Кабана, но она недоступна для бедного класса населения по отдаленности от города».

Чтобы поправить положение со снабжением воды городская дума в 1832—1842 годах предпринимает несколько попыток устройства артезианских колодцев. Но они окончились неудачей. Лишь в 1863 году наконец-то был создан «комитет по устройству в городе водопровода». Член этого комитета, знаменитый профессор-химик Казанского университета А. М. Бутлеров провел даже химическое исследование проб воды с Волги, ближнего и дальнего Кабана — предполагаемых источников городского водопроводного водоснабжения. Но только в 1872 году нашелся богатый капиталист, коммерции советник П. И. Губонин, взявшийся за устройство казанского водопровода. Воду он решил провести по гончарным трубам из ключей у деревни Пановка, что в 18 верстах от Казани. На Арском поле были установлены специальные резервуары. И вот в 1875 году первый казанский водопровод протяженностью в 19 верст был пущен. Он доставлял до 400 тысяч воды в сутки. Конечно же, одними из основных потребителей водопроводной воды стали торговые бани.

В 1895 году в казанские бани пришло электрическое освещение — заработала первая электростанция, принадлежащая акционерному обществу «Газ и электричество».

Город рос, росло и количество торговых бань. В адресной и справочной книге «Вся Казань», изданной в 1899 году, их значится уже десять: казенная на Адмиралтейской слободе, Н. Е. Баратынского на Булаке, И. Г. Богданова на Екатерининской улице, Е. А. Гутман на Мостовой улице, М. М. Даниловой на Покровской улице, братьев Соболевых на Мокрой улице, В. Н. Трофимова на Царевококшайской улице, Кузьмина на Пороховой слободе, С. А. Меркулова на Булаке, М. Д. Славновой на пристани в Устье. Их объявления нередко печатались в местных газетах. «Едва ли не самые лучшие в городе»,— хвалили свои бани Меркулов и братья Соболевы. «У нас стригут, бреют, ставят пиявки и пущают кровь»,— зазывал посетителей М. М. Данилов. «Имеются мраморные ванны и необходимые принадлежности»,— рекламировал свои бани Н. Е. Баратынский.

Казанские хроникеры и бытоописатели писали о банях нечасто. Но сказать, что казанские газеты вообще не уделяли внимания городским баням, нельзя. Так, бывало, что они выступали и с критикой, как например «Казанский телеграф» от 12 ноября 1897 года. «Торговые бани Меркулова топятся с каким-то странным расчетом,— писал его корреспондент,— могущим далеко не безвредно отозваться на здоровье посетителей этих бань. Дело в том, что парная накаливается здесь буквально до невозможности, дышать в них и невыносимо для малолетних. О раздевалке нечего и говорить: в них бывает так холодно, что очень можно получить простуду, тем более, что, несмотря на низкую температуру, здесь постоянно открыта форточка. Ко всему этому не мешает добавить, что вода, проведенная в бани Меркулова из Кабана представляет какие-то грязные помои, что объясняется тем обстоятельством, что труба водопровода находится на мелком месте, около самого берега, возле купален. И вместе с водою забирается всякая дрянь, накапливающаяся здесь в течение всего лета, благодаря постоянному спуску в этом месте нечистот с Рыбнорядской улицы и мясного базара».

Нередко печатались в газетах и материалы осмотров бань городской санитарной комиссией. И публикации эти были действенными: городское управление не раз взымало штрафы за спуск вод в Булак с бань Баратынского, Меркулова, Гутман.

И все же, кого только не прельщали казанские бани! Среди них писатели Лев Толстой и Максим Горький, композитор М. А. Балакирев, артисты В. И. Качалов и Ф. И. Шаляпин, художник И. И. Шишкин, врачи В. М. Бехтерев и П. Ф. Лесгафт, химик А. М. Бутлеров...

«Баня в провинции — это вещь удивительная! — предавался воспоминаниям о казанских торговых банях, Ф. И. Шаляпин.— Особенно осенью, когда воздух прозрачен, свеж, немножко пахнет вкусным грибным сырье и теми самыми вениками, которыми бережливые люди парились, а теперь несут под мышками домой. В темные осенние вечера, скудно освещенные керосиновыми фонарями, приятно видеть, как идут по улице чисто вымытые люди и от них вздымается парок, приятно знать, что дома они будут пить чай с вареньем. Я тем более любил ходить в баню, что после нее у нас обязательно пили чай с вареньем».

Однажды эта любовь к осенней бане для его отца — Ивана Яковлевича Шаляпина, вышла боком — он вывихнул ногу из-за гололеда. А жили Шаляпины тогда под Казанью, в деревне Ометьево.

На всю жизнь сохранил свою любовь к бане великий артист. Не забывал он и услышанную в детстве шутливую припевку:

*Блошка банюшку топила,
Вошка парилася...
Блошка вошку полюбила,
С полка свалилася!*

Шаляпин пел ее даже в знаменитых московских Сандунах, а на мотив песни «Волга, Волга, мать родная» он распевал «Баня, баня, мать родная». Возможно, подобные шуточные песенки пелись некогда и в казанских банях. Ведь, как писал в 1885 году этнограф А. В. Овсянников в своей книге «Свадебные обряды жителей Казани», у казанцев водилась особая традиция — «в день девушника невеста вместе с девушками на деньги жениха ходит в баню, сопровождаемая туда и обратно пением сговоренных песен».

В начале XX века с вывесок казанских торговых бань бесшумно исчезло слово «ванны». Зато оно перекочевало теперь в рекламные объявления гостиниц. «Электрическое освещение! Ванны и кухня! Номера от 1 до 8 руб.!» — зазывали они приезжий люд, избавляя его от необходимости посещать баню. А потом последовал квартирный комфорт с домашними ваннами и душем. Казалось бы, настала пора городским баням уйти в прошлое. На газетных полосах даже замелькали броские заголовки «Последний день бани!» Но и в современной жизни баня нашла свое достойное место, не потеряв при этом ни яркости, ни былой привлекательности.

Старые казанские торговые бани заменили новые, коммунальные, отвечающие современным требованиям санитарной гигиены, с бассейнами и саунами, просторной парилкой и душем, парикмахерской. Их сейчас пятнадцать. Из дореволюционных построек сохранились лишь две: бани № 3 и № 4, что на Большой Красной и Тукаевской улицах. Но и те претерпели изменения, да так, что банщик третьей бани с тридцатилетним стажем Николай Степанович Микров не может однозначно ответить — лучше стало или хуже. Конечно же, в смысле простора, удобств и простора, к реконструкции у него нет никаких претензий, но вот аромат старины, он считает, потускнел, отошел на задний план. И с этим трудно не согласится.
В 60-е годы не стало в Казани знаменитой меркуловской бани. На ее месте в 1978 году построили не менее известный теперь на всю страну комбинат «Здоровье» — настоящий дворец с полным набором банного сервиса, К услугам восьмиста посетителей банные отделения различного типа— с сауной и микробассейном, душевые, отделения «Мать и дитя», большой бассейн, блок номеров с сауной, ванной и микробассейном. Здесь же работают медпункт, косметический кабинет, массажная, парикмахерская с маникюрным и педикюрным кабинетами, буфет и киоск, а также водолечебница с множеством оздоровительных процедур.

Один только комбинат «Здоровье» заменяет собой четыре-пять современных общественных бань. Увеличилась пропускная способность и других казанских бань. Но не редеют в них очереди — любителей попариться не становится меньше. Значит, городской банной традиции жить еще долго. В казанском Гипронииавиапроме недавно подготовлен проект турецкой бани на 280 мест, предназначенной для Ленинского района г. Казани. Во внешний вид ее заложены мусульманские традиции, а в ее интерьере проглядывает стремление сделать все, чтобы посетитель мог не только помыться, но и отдохнуть, набраться сил, посмотреть в видеозале кинофильм, прогуляться по зимнему саду. Всего полный банный комплекс будет включать в себя, по замыслам авторов, двенадцативидовое обслуживание. Такой бане мог бы позавидовать и падишах!

**Лесные чаи.**

Лесные травяные чаи пили исстари. Они были очень популярны после бани. По вкусу и аромату эти напитки могли поспорить даже с традиционным чаем любых сортов.

Но главное в лесных чаях — то, что в них нет кофеина, будоражущего нервы. Зато есть масса биологически активных веществ: витаминов, гликозидов, алкалоидов, сапонинов, ферментов, органических кислот, пектинов и других веществ благотворно влияющих на организм человека.
Растений, из которых можно приготовить лесные чаи, очень много. Как правило, для этого используются травы и листья, подвергающиеся специальной обработке.

Сразу после сбора их сначала завяливают, рассыпая на бумаге или марле тонким слоем. Затем — скручивание между ладонями рук или растирание до появления из растений влаги. Скрученные листья и травы складывают в кучки и накрывают мокрой тряпкой на 5—7 часов для ферментации.

Чем выше температура, тем быстрее идет процесс ферментации, поэтому эмалированную миску с травами и листьями нужно поставить в как можно теплое место (но слишком высокая температура и передержка чреваты потерей аромата и вкуса). Ферментированные скрученные листья и травы мелко нарезают, растилают на ситах с пергаментом и сушат. Хорошо просушенные лесные чаи имеют цвет черного настоящего чая. Так, к примеру, когда-то приготовляли чаи из листьев иван-чая.

Лесные чаи заваривать лучше в фарфоровом, фаянсовом чайнике. Обдав его кипятком, бросают щепотку трав или листьев, кусочек сахара, чтобы убить горечь. Через 3—4 минуты напиток готов — эфирные масла держатся только короткое время.

Можно повторно заваривать травы, но только обязательно крутым кипятком. Лесные чаи можно пить до, после и во время еды и просто, когда есть в нем потребность. Они незаменимы зимой и весной, когда особенно ощущается недостаток витамина.

**Чай березовый.**

Готовят из 1 столовой ложки сухих листьев на 200 мл кипятка. Помогает при отложении солей, воспалении мочевого пузыря.

**Настой из березовых почек.**

5 г сухих почек кипятят в стакане воды 15 минут, настаивают в течение часа.

**Чай из брусничных листьев.**

1 столовую ложку сушеных листьев замочить в холодной воде (250 мл), довести до кипения и настоять.

Рекомендуется в качестве дезинфицирующего средства при болезнях мочевого пузыря и диабете.

**Чай из дубовых листьев.**

Применяется для курса весеннего очищения крови. 1 столовая ложка сухих листьев — на 200 мл кипятка.

**Чай из душицы.**

Сушеная душица заливается кипятком, настаивается до 5 минут. Можно пить с молоком, сливками. 1 чайная ложка — на чашку кипятка. Применяется от кашля.

**Чай из листьев ежевики.**

Хорошо утоляет жажду в жару, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. 5 г сухих листьев на 200 мл кипятка.

**Чай из земляничных листьев.**

Обладает умеренным противовоспалительным свойством при лечении геморроя, кишечных катаров, заболеваний почек. Можно пить в качестве заменителя настоящего чая ежедневно. Для чая лучше брать осенние, покрасневшие листочки: от них навар гуще цветом, нежнее аромат. На 200 мл кипятка 3—5 г сухих листьев.

**Чай капорский или из иван-чая.**

Чай из листьев иван-чая применяется при бессоннице и головной боли, хорошее противовоспалительное средство. 1 чайная ложка листьев и соцветий — на 200 мл кипятка.

**Чай из липового цвета.**

Действует как потогонное средство, используется при простуде. 1 чайная ложка цвета — на 200 мл кипятка. Настоять 10 минут.

**Чай из малиновых листьев.**

Сушенные листья замачивают в воде, затем кипятят на слабом огне 5—7 минут, настаивают 3—4 минуты и процеживают. На 200 мл кипятка — 3—4 г листьев.

**Чай мятный.**

Ложечку сушеной мяты залить чашечкой кипятка и настоять. Применяется при нарушениях пищеварения, болезни желчного пузыря. Не рекомендуется пить большими дозами и слишком часто.

**Чай из листьев костяники.**

На стакан кипятка — 3—4 трехлопастных листочков, по свойствам близок к ежевике и малине.

**Чай из крапивы.**

Повышает свертываемость крови, улучшает обмен веществ, применяется при авитаминозах. 3—5 сушеных листьев — на 200 мл кипятка.

**Чай из листьев и почек смородины черной.**

Листья и почки, заваренные кипятком — прекрасный напиток с неповторимым вкусом и ароматом. Полезен при ревматизме, воспалении мочевого пузыря. На 200 мл кипятка — 1 столовая ложка листьев или почек.

**Чай из цветков одуванчика.**

Уменьшает боль при расширении вен и тромбозах. На 200 мл кипятка —3—5 г сушеных цветков.

**Чай из ромашки.**

Способствует пищеварению, помогает от поноса, успокаивающее средство при заболеваниях кишечного тракта. На 200 мл кипятка—1-2 чайные ложки сушеной смеси цветов и листьев.

**Чай из чабреца или тимьяна.**

Употребляется как успокаивающее средство, от кашля, и при коклюше. 5 г сушеной травы — на 200 мл кипятка.

**Чай из листьев и цветков шиповника.**

Улучшает моторную функцию желудка, успокаивает боли, употребляется при заболеваниях полости рта, воспалительных процессах. На 200 мл кипятка — 3—5 г сушеных листьев, цветков.

**Витаминные чаи и бальзамы.**

Прием травяных чаев, содержащих самые различные витамины, микроэлементы, фитонциды (растительные антибиотики) и целый ряд других биологически активных веществ, обладающих общеукрепляющим действием, позволяет быстрее восстановить силы и способствует предупреждению болезней.

Витаминные чаи и бальзамы, как правило, готовят из смеси нескольких сухих трав, цветков, плодов, они обладают большим набором витаминов и более широким спектром действия.

**Комбинированные чаи.**

**1.** Две столовые ложки смеси плодов шиповника, листьев смородины, малины и брусники, взятых в равных количествах, залейте 1,5 стаканом кипятка, прокипятите 10 минут, настаивайте 1—2 часа, процедите и пейте по полстакана 2-3 раза в день;
**2.** Столовую ложку смеси 7 частей плодов рябины и 3 частей листьев крапивы залейте 0,5 л кипятка, прокипятите 10 минут, настаивайте 3-4 часа, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день;
**3.** Столовую ложку смеси из 1 части плодов шиповника и брусники и 3 частей листьев крапивы залейте 0,5 л кипятка и кипятите 10 минут. Настаивать 4 часа и пить по полстакана 3 раза в день;
**4.** Цветков липы—10 частей, чабреца—10, душицы—5, корней одуванчика —5, плодов малины —7;
**5.** Листьев малины и смородины—3 части, листьев земляники—14;
**6.** Плодов шиповника — 6 частей, плодов рябины—3, травы зверобоя—10;
**7.** Листьев земляники —3 части, листьев ежевики —2, плодов шиповника -2-3;
**8.** Листьев земляники, ежевики, иван-чая, смородины черной — по 1 части, травы чабреца—0,5, плодов шиповника—2.

**Витаминный бальзам.**

Составить смесь мелко измельченных трав: зверобой —3 части, мать-и-мачеха —3, мята —2,5, ромашка —2, кукурузные рыльца—2, плоды шиповника—1,5, плоды боярышника—1, валериана—1, эвкалипт—0,5. Заваривается из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка.

**Витаминные напитки из хвои.**

Для приготовления напитка пригодны только свежие ветки. Хвою отделяют от веточек, моют, нарезают на кусочки не более 0,5 см. 30 г такой хвои достаточно для того, чтобы приготовить настой, удовлетворяющий суточную потребность человека в витамине С. Хвойную сечку растирают в деревянной ступке или раздавливают деревянной толкушкой в эмалированной посуде.

**Хвойный напиток готовят 2 способами.**

**1- й способ.** Растертую хвою опускают в воду из расчета 30 г на 2-3 стакана нагретой до кипения воды и подкисленной по вкусу лимонной кислотой. В горячей воде в посуде, закрытой крышкой, хвоя настаивается сутки. Затем напиток процеживают через марлю и добавляют по вкусу сахар. Рекомендуется ежедневно употреблять по полстакана в день.

**2- й способ.** Растертая хвоя заливается водой комнатной температуры и настаивается в закрытой посуде 2-3 дня. Затем настой процеживают, подсахаривают по вкусу.

Напитки из хвои не могут храниться и быстро теряют витамин С, поэтому лучше готовить свежий настой каждый раз.

**Фруктово-ягодные и овощные напитки.**

Богатые минеральными солями и витаминами фруктово-ягодные и овощные соки, морсы и компоты особую популярность приобрели в последнее время. Но еще в XIII веке Абу- Али ибн-Сина восторженно отзывался о них в стихах:

*Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок,
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.*

*(Перевод Н. Стрижкова)*

Фруктово-ягодные и овощные напитки с давних пор считаются одними из желанных после бани, физиологическое воздействие каждого из них определяется составом растений, из которого он приготовлен.

Приводим некоторые рецепты популярных ягодных морсов и щербетов.

**Морс брусничный.**

125 г ягод брусники перебрать, промыть, размять деревянным пестиком в эмалированной посуде и отжать сок. В отжимки влить литр воды, прокипятить 5—8 мин. и процедить. В процеженный отвар добавить сахар по вкусу и отжатый сок. Напиток охладить.

**Напиток из брусники.**

Напиток полезен при гастритах, отеках различного происхождения, при кровяном давлении, подагре, ревматизме, простудных заболеваниях.

**Напиток из земляники.**

Ягоды перебрать, промыть теплой водой, хорошо размять, добавить молоко, сахарный песок, немного соли и взбить, чтобы получилась однообразная масса. Напиток охладить.

На 250 мл напитка—100 г земляничной ягоды, 2 столовые ложки сахарного песка, 100 мл молока, 2 г соли.

**Шербет из земляники и клубники.**

Ягоды перебрать, промыть, тщательно размять и, откинув на сито или завернув в марлю, отжать сок. Выжимки залить водой, еще раз размять и снова отжать сок. В полученный сок добавить по вкусу сахарный песок, тщательно перемешать и вскипятить. Щербет поставить на холод. Такой щербет не выдерживает длительного хранения и через 5—6 часов портится. Поэтому охлажденный щербет подается на стол сразу.

Земляничные и клубничные ягоды богаты микроэлементами железа, марганца, меди, содержат сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамины. Железа в них больше, чем в яблоках, вишне, ананасе, поэтому земляника исключительно полезна при малокровии. Рекомендуется при нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, повышенном давлении, заболеваниях печени. Настой сушеных ягод применяют как мочегонное средство.

**Напиток из калины:**

**1-й способ.** Перебранную калину промыть в холодной воде, положить в глубокую посуду, размять, влить туда сахарный сироп и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить. По вкусу добавляется лимонная кислота. Напиток охладить и процедить.

На 1 л воды 200—250 г калины, 150 г сахару.

**2-й способ.** Калину перебрать и измельчить (можно пропустить через мясорубку), залить холодной кипяченой водой и дать настояться в течение 12 час. Напиток процедить и добавить сахару.

На 1 л напитка 2 стакана калины, 3 столовые ложки сахарного песка.

Богата витаминами, сахарами, органическими кислотами, дубильными и другими веществами. Установлено, что калина способна стимулировать сердечную деятельность и увеличивать диурез.

**Морс из клюквы.**

Из перебранной и промытой клюквы отжать сок, поставить его в холодильник. Выжимки залить горячей водой, кипятить 5—10 мин., затем процедить, добавить сахару, охладить и смешать с клюквенным соком.
На 1 л воды 1 стакан клюквы, полстакана сахару.

Клюкву называют еще северным виноградом. По содержанию лимонной кислоты— до 3,5%—никакая другая ягода не может соперничать с клюквой. Кроме того в ней есть сахар, витамин С, минеральные вещества.

Клюкву применяют как жаропонижающее средство, при простудах и ангине.

**Черносмородиновый морс.**

Ягоды вымыть и отжать сок. Полученный сок слить в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место.
Выжимки залить горячей водой, поставить на огонь, прокипятить 10—12 мин. и процедить. Полученный отвар смешать с соком, добавив сахарный песок, и перемешать.

На 1,5 л напитка—1 стакан черной смородины, полстакана сахарного песку, 1 л воды.

Ягоды содержат витамин С, каротин, витамин Р, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло. Применяют при язвах желудка, простуде, расстройствах сердечно-сосудистой системы, прекрасное средство для лечения и профилактики витаминной недостаточности.

Смородина красная, белая, розовая — сравнительно молодая, но широко распространенная культура. Ягоды богаты минеральными солями и пектиновыми веществами, что важно при выведении из организма радиоактивных веществ.

**Густой щербет из малины:**

**1-й способ.** Малину перебрать, промыть и, откинув на сито, дать стечь воде. Пересыпать ягоды сахарным песком (1 кг сахарного песку на 5 кг ягод) и в закрытой стеклянной посуде выдержать одни сутки на солнце. Затем переложить ягоды в мешочек из двух слоев марли и повесить так, чтобы сок стекал в посуду. В полученный сок всыпать сахарный песок (2 стакана на 3 стакана сока), прокипятить 5-10 мин. и налить в стеклянную посуду, охладить.

**2-й способ.** 400 г мелко наколотого рафинада помещают в миску, на сахар через ткань отжимают сок из стакана малины, варят на медленном огне до полного растворения сахара, а затем прибавляют огонь и варят, пока капля не перестанет расплываться по блюдцу, снимают с огня и долго вымешивают, вращая ложку в одну сторону до загустения.

**Жидкий щербет из малины.**

Ягоды перебрать, промыть, тщательно размять и, откинув на сито или завернув в марлю, отжать сок. Выжимки залить водой, еще раз размять и снова отжать сок. В полученный сок добавить по вкусу сахарный песок, тщательно перемешать и вскипятить. Подавать в охлажденном виде. Щербет не выдерживает долгого хранения и через 5—6 часов портится.

В ягодах малины содержатся сахара, органические кислоты, витамин С и немало витаминов группы В, а также дубильные и белковые вещества, минеральные соли.

Малина издавна пользуется доброй славой в народной медицине. Ничто так не помогает от простуды, как горячий чай с малиновым вареньем или сушеной малиной. Полезна при сахарном диабете, низкой кислотности желудочного сока, гипертонии, атеросклерозе. Применяют в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

**Круг родственников**

«Баня — самая лучшая выдумка умных людей»,— высказывался татарский писатель XIX века Каюм Насыри. И, действительно, появление ее у разных народов было сравни настоящим открытиям, стоившим немалых трудов и ошибок, вдохновенных замыслов и разочарований. Одновременно вырабатывались самобытные банные обычаи и традиции, накапливался опыт использования разного рода бань.

Еще тысячелетия назад широко пользовались банями в странах Древнего Востока. Во многом этому способствовала знаменитая восточная медицина.

*Полезны в бане мыло и вода,
Почаще мойся, не жалей труда
Очиститься от грязи и от пыли,
Чтоб нечистоты тело не губили!
(Перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади).*

Писал, восхваляя банные процедуры в своей «Поэме о медицине» выдающийся ученый — медик Абу Али ибн-Сина (Авиценна) (980—1037 гг.). В его трудах содержатся немало рекомендаций по поддержанию чистоты тела и применению оздоровляющих банных процедур. Он прописывал ее при затруднении мочеиспускания, параличе, «спазмах всего тела», «усталости гортани», мигрени, заболеваниях желудка, потере аппетита, а также больным водянкой и желтухой. Идеи ибн-Сина были подхвачены другими именитыми табибами, распространились по всему Востоку, дойдя и до Волжской Булгарии.

Жаркий климат большей части восточных стран способствовал развитию в них особого типа бань — хамамов. Они представляли собой просторные здания с несколькими помещениями и нишами для раздевания, потения при разной температуре банного воздуха, мытья и массажа, отдыха. Для уменьшения потерь тепла они несколько углублялись в землю. Строились хамамы по принципу «ладони руки»: помещения по конфигурации располагались как пять пальцев. Начиналась баня с «луче-запястного сустава»— помещения умеренной температуры люнги-хона, где раздевались, завязывали набедренную повязку люнги и подготавливались к вхождению в тепло и жару. Здесь же располагались чайхана и парикмахерская. Следующим был как бы в середине ладони большой центральный зал — мион сарай или катта-гумбаз — с бассейном и фонтаном, с разогретыми мраморными лежанками геибек-таши для массажа в нишах и посередине помещения.

Из мион-сарая открывались входы в три комнаты для потения и мытья и две — для массажа. Обычно из комнат для потения и мытья две были умеренной температуры — 32—35 градусов и одна, посередине, с горячим воздухом в 50—60 градусов. В каждой из них помещались небольшие бассейны с водой различной температуры. Пол был с подогревом, потому необходимая принадлежность хамамов — деревянные башмаки или сандали. Под полом прокладывались жаропроводящие каналы, отходящие от устроенной в земле топки. Топилась баня дровами или хашаком — степной колючкой. Увенчали банное здание «репчатые» купола с круглыми остекленными отверстиями для света. Подобным образом были устроены и знаменитые бани в древнем Булгаре и ханской Казани.

Восточные правители, чтобы увековечить свое имя и для популярности в народе, наряду с мечетями и караван-сараями стремились строить роскошные общественные бани — ведь по традиции им присваивались имена того или иного хана. Даже известность городов на Востоке нередко определялась тем, сколько в них бань и как они украшены. Потому понятно удивление от китайского города Цяньтанцзан венецианского путешественника XIII века Марко Поло, отметившего в своем «Путешествии в 1286 году по Татарии и другим странам Востока», что здесь «добрых четыре тысячи бань» и «бани эти самые красивые, самые лучшие и самые просторные на свете, они так просторны, что зараз тут могут мыться сто мужчин или сто женщин».

Чем выше располагался потолок, и чем просторнее была баня, тем лучшей она считалась. Конечно же, служили хамамы не только местом для поддержания телесной чистоты, а были также своеобразными клубами для встреч и бесед, игр в шахматы и нарды.

На весь Восток простиралась известность бань Бухары и Багдада, Хорезма и Хоросана. В них после утомительного пути снимали усталость булгарские купцы и шакирды. «Бани в Бухаре чрезвычайно просторны,— писал английский путешественник XIX века Борис,— они состоят из множества небольших комнат со сводами, устроенных вокруг большой круглой залы с куполом и нагреваемых до различных температур. Днем свет проходит через разноцветные стекла в куполе, а ночью одной лампы достаточно для освещения всех отделов. В той части круга, которая обращена к Мекке устроена мечеть, где роскошный магоммеданин может возносить свои молитвы, наслаждаясь одним из обетованных благ пророкова рая. В Бухаре считается восемнадцать бань; но не многие из них построены в большом размере. Они по большей части приносят по 150 тилл (1000 рублей) годового дохода. Каждый входящий в баню платит ее содержателю десять бронзовых монет, коих на рупию полагается 135. Следовательно, на одну тилля могут вымыться сто человек, а за 150 тилл 15000 человек в каждой бане; в восемнадцати же банях ежегодно наслаждаются этой роскошью 270000 человек. Здесь, однако же, бани открыты только по полгода, в продолжение холодных месяцев. Бедный класс жителей не в состоянии пользоваться ими».

Но, пожалуй, самая большая слава досталась хамамам турецких городов, ставших в одно время своеобразными законодателями в строительстве бань в восточных странах. Признанным авторитетом в этом в XVI веке по праву считался стамбульский зодчий Синан, построивший за свою долгую жизнь около пятидесяти бань. А прожил он 110 лет, во многом, как он сам признавался, благодаря бане. Одна из них — «Чинили хамам» («Баня с изразцами»), что в старом Стамбуле, действует до сих пор.

Турецкие бани, как правило, двойные: делились на мужскую и женскую половинки, в то время, как в других восточных странах посещение их мужчинами и женщинами чередовалось по дням недели.

Мыться в бане на Востоке принято в набедренных повязках — люнги. Распространены были даже специальные правила, касающиеся банных процедур. «Когда пойдешь в баню, сначала проведи некоторое время в холодной комнате, чтоб природа этим насладилась,— советовало популярное на Востоке собрание поучений на все случаи жизни «Кабус-наме».— Потом уже иди в среднюю комнату и посиди там немного, чтобы насладиться и ею. Потом ступай в жаркую комнату и посиди немного и там, чтобы получить удовольствие и от жаркой комнаты. Когда жара бани на тебя подействует, пойди в халват-хану и вымой там голову».

А дальше посетитель попадал в руки баньщику: он натирал ему мягкой рукавицей тело, истреблял разными мазями волосы на коже, брил голову и красил ногти, ладони и подошвы ног золотисто-оранжевой хной.

Всю прелесть восточной бани сполна довелось испытать на себе в Тифлисе во время «путешествия в Арзрум» А. С. Пушкину. «Я остановился в трактире, на другой день отправился в славные тифлисские бани,— пишет поэт в дорожных записках.— При входе в баню сидел содержатель, старый персиянин... Персиянин ввел меня в бани: горячий, железо-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале. Отроду не встречал я ни в России, ни в Турции ничего роскошнее тифлисских бань...

Хозяин оставил меня на попечение татарину-банщику. Я должен признаться, что он был без носу; это не мешало ему быть мастером своего дела. Гассан (так назывался безносый татарин) начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение (азиатские баньщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине в присядку...). После сего долго тер он меня шерстяною рукавицей и, сильно оплескав теплой водою, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух!, шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за такое нововведение.

После пузыря Гассан отпустил меня в ванну: тем и кончилась церемония».

Бани на территории Закавказья известны еще со времен царства Урарту (IX—VI вв. до н. э.). Особенностью их было снабжение водами горячих горных источников. И название Тифлис-Тбилиси переводится как «жаркий, теплый город». Библейскую Тивериаду, где вода кипит без огня, напомнили здешние бани более тысячи лет назад арабскому географу ибн-Хаукалю, автору «Книги путей и царств». Для людей того далекого времени они представляли одно из чудес света. Не зря по древнегреческим мифам в кавказских горячих источниках освежал свои силы античный герой Геракл, здесь лечились легендарные амазонки. Тифлисские бани отразились также в поэ¬мах «Шах-наме» Абулькасима Фирдоуси и «Витязь в тигровой шкуре» Шота Руставели. С восхищением описал их в романе «Кавказ» известный французский писатель Александр Дюма.

Слово «баня» лингвисты объясняют обычно как заимствованное из греческого и латинского языков, в которых «balaneion» и «balneum» означают «купальню» или «теплую ванну».

Раскопки археологов и произведения древнегреческих авторов указывают на распространение бань в Древней Греции еще в XIII веке до н. э. В мифах и легендах, эпических поэмах описывается купание в целебных источниках и горячих ваннах многих античных героев. Не обошлась без такой картины и знаменитая поэма Гомера «Одиссея»:

*...Одиссея в купальне омыв, Евринома
Тело его благовонным оливным елеем натерла...
Дочь же великая Зевса его красотой озарила;
Станом возвысила, сделала тело полней и густыми
Кольцами кудри, как цвет гиацинта, ему закрутила...
Вышел из бани, лицом лучезарный, как бог возвратился
Он в пировую палату и сел на оставленном стуле.*

*(Перевод с древнегреческого В. Жуковского).*

Во времена Гомера в Древней Элладе существовало множество частных и общественных бань, и даже издавались законы, предписывающие посещать их регулярно. Одним из инициаторов их был древнегреческий философ Платон (427—347 гг. до н. э.), считавший «сооружение бань обязанностью государства». «Баня очищает не только тело, но и все мое существо»,— говорил его учитель и друг Сократ.

Другой ученик его, великий врач древности Гиппократ (около 460— 370 гг. до н. э.), нашел, что «как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купание, ванны, массаж, упражнение очищают организм».

Банной ванне оказался обязан своим открытием выталкивающей силы жидкости на погруженное тело древнегреческий ученый Архимед (287— 212 гг. до н. э.).

Эллины называли бани «купальнями Геракла» и без них не обходился ни один олимпиец. Они украшались дорогим мрамором и прекрасными статуями, наподобие знаменитой скульптурной группы Лаокоон, найденной, кстати, в развалинах бани.

При археологических раскопках в Греции обнаружены остатки настоящих банных дворцов — водолечебниц с оборудованными бассейнами, ваннами и душем. Древнегреческие бани были найдены также в Крыму и на Кавказе, где в развалинах Херсонеса и Анапы археологи откопали ванные комнаты и купальни, и даже бронзовые стригаля с ручками, которыми очищали тело.
«Баня, любовь и радость — до смерти мы вместе»,— каменная плита с такой надписью обнаружилась при раскопках древнего Рима. Да, неслучайно древнегреческий философ Сенека (4 г. до н. э.—65 г.) отмечал, что жизнь римлян немыслима без бани-термы. Жалким бедняком считал себя тот, по его словам, у кого на стенах бани не сверкает драгоценный мрамор и вода не льется из серебряных кранов. В те времена в Риме, городе с 1,3-миллионным населением, насчитывалось 865 общественных и 800 частных бань. Каждый новый римский император, восходя на престол, считал своим долгом построить общественный терм. Только в правление Августа (63 г. до н. э.—14 г.) было возведено их 170. Строились термы с размахом и роскошью: целые банные дворцы и городки (знаменитый терм Каракалла занимал площадь в 12 гектаров и вмещал 2,5 тысячи человек) с мозаичным полом, мраморными бассейнами и фонтанами, золотой и серебряной мебелью, великолепными скульптурами. В императорскую баню даже вода подавалась по серебряным трубам. При них обязательно имелись массажные комнаты, огромные залы для гимнастических занятий, выступлений поэтов и музыкантов, и даже библиотеки и сады. Сами термы состояли из аодитриума — продолговатой комнаты — раздевальни со сводным потолком, тепидариума и фриджидариума — выложенных мрамором теплой и холодной голубокупольных комнат с бассейнами, ваннами и душем. Воду доставляли знаменитые римские водопроводы, первый из которых был устроен еще в 312 году до н. э. Термы топились древесным углем, дровами или нефтью, а еще так называемыми «бездымными» дровами, смачиваемые а отстое оливкового масла. «Наши бани накаляются так, как будто кругом пожар»,— писал Сенека.

Едва ранним утром бой барабанов или звон колокольчиков извещали об открытии того или иного терма, как многие римляне устремлялись туда. Плата за вход была невысокой — издержки покрывала императорская каз¬на, а детей вообще пускали бесплатно. В праздники такое позволялось и взрослым.

Целыми днями проводила в банях римская знать: в занятиях гимнастикой, упражнениях владения мечом, играх в харпастум — предшественник современного футбола. И все это чередовалось банными процедурами: сотни банщиков, массажистов, мозольщиков натирали тела лебяжьим пухом, очищали кожу деревянными скребками, растирали их бальзамами и ароматическими маслами и избавляли от мозолей, разминали мускулы, «Брошу я мяч и с Марсова поля направляюсь я в баню»,— вырвалось из уст древнегреческого поэта Горация (65—8 гг. до н. э.). Здесь возвышался терм Агриппы, самый первый в Риме. Перед входом в него стояла статуя чистящего свое тело скребком юного атлета Апоксиомена. Бассейны тут выложены были таким прекрасным мрамором, отмечал Сенека, какой редко встречался даже в храмах.

Банное увлечение римлян всячески поддерживали именитые врачи. А великий римский медик Марк Аврелий Клавдий Гален (130—205 гг.) основал даже лечебную баню. Кстати, именно он одним из первых описал применение мыла при мытье, заметив при этом, что его изготавливали из жира и раствора золы с известью, Римляне называли мыло «сапо».

По примеру Рима стали устраиваться бани в Галии (Франции), Британии, Германии, Малой Азии и Сирии, Но в V веке, вместе с падением Римской империи, они утрачивают свое значение. Лишь в XIII—XVI веках последует постепенное их возрождение под впечатлением от восточных хамамов и славянских бань участников крестовых походов. Был учрежден даже один из высших британских орденов — орден Бани — за устройство их во время опустошительных эпидемий.

Несмотря на греческое и латинское происхождение названия, русская баня, ближайшая родственница татарской мунчи,— явление самобытное и также восходящее к далекой древности.

У арабского путешественника ибн-Фадлана, посетившего в 922 году Волжскую Булгарию, есть интересное наблюдение о русах, у которых было принято «обязательно каждый день умывать свои лица и свои головы»: «Девушка является каждый день утром, неся большую лохань с водой, и подносит ее своему господину. Он же моет в ней свои руки, свое лицо и все свои волосы. И он моет их и вычесывает их гребнем».

Мов, мовня, мовница, мыльня... Как только не назывались поначалу бревенчатые избушки с законопаченным мхом, отмеченные у славян арабским автором Абу Обейд Абдаллахалом Бекри как «дома для мытья». Упоминают о банях и древние русские летописи X—XIII веков. «И приде в словени, идеже ныне Новгород, и виде ту люди сущая, како есть обычай им и како ся мыют и хвощаются,— говорится в «Повести временных лет».— Бани деревены, и пережгут я рамяно, и совлокутся, и будут нази, и облеются квасом уснияном, и возьмут на ся прутье младое и бьют ся сами, и до того ся добьют, едва слезут ле живи, и облеются водою студеною, и тако оживут; и то творят по вся дни, не мучими никимже, но сами ся мучат, и то творят мовенье собе, а не мученье».

В Переславе в 1089 году для «неимущих людей» была построена даже каменная мыльня, прозванная в народе как «Ефимова баня» по имени здешнего епископа.

В русском народе к бане издавна относились с особым почтением и уважением. Войдя туда, просили у нее разрешения «помыться, попариться, на здоровьице поладиться», а при выходе непременно говорили: «Тебе на стаяньне, паренька, а мне на здоровья» или «Спасибо тебе, байнушко, за парной байнечка!» Здесь не полагалось громко разговаривать и ругаться, дабы не рассерчать невидимого банного духа — банника, голого старичка в листях от веника. Он мог при случае обрызгать кипятком, напустить угару, напугать моющихся поздно ночью. Чтобы задобрить его, в новую баню приносили хлеб-соль, а после бани непременно оставляли на полке воду, мыло и веник для банника.

Русские бани вызвали немалое удивление у монгольских завоевателей, не считавших нужным мыться и стирать одежду. «Эти домики называют «мыльни»,— объясняет толмач хану Батыю, добравшемуся со своей конницей до Москвы зимой 1237 года, в историческом романе Василия Яна «Батый».— Там жители Мушкафы бьют себя березовыми вениками, моются горячей водой и квасом, затем окунаются в проруби. Это очень полезно. Оттого урусуты такие сильные».

О банной приверженности русских свидетельствовали многие иностранцы. Лжедмитрий не мог быть русским, писал немецкий путешественник XVII века Адам Олеарий, ибо «он не так часто, как это водится у русских, ходил в баню, ибо русские крепко держатся обычая мыться в бане, и особенно считают это необходимым делом после первой свадебной ночи».

Действительно, ни одна русская свадьба не обходилась без бани. Перед началом девичника, накануне свадьбы топили баню невесты или подвенечную баню. Устраивали ее невестины подружки. Они выбирали пригожую баню, украшали ее веточками, чистили, мыли, шли к жениху за банным подарком — мылом и веником.

*Уж просим мы тебя в баничку,
Уж соорудили мы тебе эту баничку,
Уж помыться тебе, попариться,
Побелиться, подрумяниться,
С подруженьками, со голубушками,
С приближенными соседушками,
Чтобы смыть девичью красу, И намыть бабью красоту,—*

звали с песенными причитаниями невесту подружки. Вместе они шли в баню, парили ее, спрашивая имя и отчество суженого. И невеста их также благодарила песней:

*Вам спасибо, мои подруженьки,
На пару да на банном,
На шелковом да на веничке
Да я помылась, да попарилась...*

После бани невесту встречали угощением, и начинался девичник.
А для жениха топили баню его дружки. После нее ему стригли волосы и расчесывали.

Свадебная баня устраивалась утром второго дня свадьбы. Тесть посылал новобрачному, как указывает Домострой XVI века, «сорочку, порты, пояс с мошною, ногавицы, башмаки». После баньки молодым приподносился особый, испеченный накануне хлеб-банник. А завершала свадьбу нередко еще шуточная баня, затапливаемая из старых веников.

Свадебная баня была у всех сословий, в том числе и у царей. Сохранились свидетельства про такое мытье царя Михаила Романова, устроенное с музыкой и яствами, обязательным парением березовым веничком. Пока царь и царица мылись и парились в «мыльнах разных», их матери и «ближние жены» осматривали царицыну сорочку и брачную постель. Из бани царь направился к заутрене, а после службы его встречала царица и одарила «мыльными дарами». Для паренья царева, кстати, с подмосковных деревень ежегодно доставлялись три тысячи березовых веничков и еще для подстилки на пол и аромат около шестнадцати мерных копен душистого сена. Для мытья же новгородские, костромские да вологодские купцы посылали свои лучшие «мыльные брусы», изготовленные «на немецкую руку».

В бане происходили гадания, тут принимались роды, здесь отгоняли хворобу. Неслучайно без нее не обходились старинные рукописные книги и лечебники. В них встречаются даже специальные поучительные главы типа правил «О банном вхождении» из «Прохладного вертограда», относящегося к XVII веку.

«Разумное паренье здоровье телу подает,— говорится в нем,— особенно полезно целомудренным; искушенным же лучше париться, когда пища до половины переварится, а так они тучными становятся. А коли у кого запор или голова болит, или очи и зубы, или грыжа и оток, или кто объелся, тогда в баню идти не следует».

Париться рекомендовалось в среднем пару, ибо при жарком пару «пот встает промеж тела и кожи». «Парение утробу смягчает и потицы открывает, и сон наводит, и уменьшает вредную слизь в теле, утробное течение вяжет и сладость к принятию пищи рождает»,— заключает рукопись.

Русский историк Н. И. Костомаров в известных своих очерках о домашней жизни и нравах русского народа в XVI—XVII столетиях отмечал, что «почти в каждом зажиточном доме была своя мыльня», «для простонародия и для приезжих везде по городам существовали общественные или царские мыльни, где за вход платили деньги, составляющие во всем государстве ветвь царских доходов, каждогодно собиралось таким образом до двух тысяч со всех мылень, находившихся в ведомстве конюшенного дворца».
Не были исключением Казань и Казанский край.

Русские бани тех времен представляли собой деревянное строение, где по «Толковому словарю живого великорусского языка» В. Даля «моются и парятся не просто в сухом тепле, почему важнейшие части бани калильная печь с булыжником (каменка) или с ядрами и чугунным боем (чугунка), или с колодою в виде опрокинутого котла с завороченными окраинами; затем полок с приступками и подголовьем, на которых парятся; лавчи вокруг стен, на коих моются; чаны с горячею и холодною водою или кран для этого в стене; шайки для мытья и оката, вехотки (мочало) для мылки, веники (дубовые или березовые) для парки».

При порядочной бане полагалось иметь «предбанник, где раздеваются, отдыхают и запивают баню квасом». В русских банях развлечения не предусматривались, а потому и строились они просто и без излишеств. Даже возводить их из камня считалось роскошью. Но нередкие пожары, не разбиравшие, где дома и где бани, уничтожавшие их одинаково дотла, все больше склоняли новых владельцев к зданиям из огнеупорного кирпича.

Пожалуй, не было в России города, который так страдал бы от огня, как Москва: в год здесь случалось до трехсот пожаров! Вот тогда-то и появилась Каменновская баня, что у Каменного моста через Москву-реку. А назвали ее москвичи так потому, что она была из кирпича. Одна за другой на Москва-реке, Неглинке, Хапиловке, Рожке, Яузе взамен сгоревших или на новом месте ставились каменные торговые бани московских купцов.

К концу XVII века их уже было около тридцати. А в 1806 году к ним прибавилась еще одна — Сандуновская, придворных актеров Силы и Елизаветы Сандуновых, построенная ими на подаренные Екатериной II свадебные бриллианты. Первым посетителем ее стал князь Юрий Владимирович Долгоруков, московский военноначальник. И пошла мода на Сандуны! «В этих банях перебывала и грибоедовская, и пушкинская Москва, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе»,— писал известный русский писатель и журналист В. А. Гиляровский в книге «Москва и москвичи». Обставленные зеркалами и мягкими диванами, с отличными дворянскими номерами и парной Сандуновские бани превратились в престижный аристократический клуб, еженедельно собирающийся в банные дни. Обслуживала его вышколенная прислуга, опытнейшие банщики и банщицы. Здесь-то и подсмотрел, наверное, описанные в рассказе «В бане» сцены А. П. Чехов, не раз бывавший в Сандунах вместе с братом, художником Н. П. Чеховым:

— «Эй, ты, фигура! — крикнул толстый, белотелый господин, завидев в тумане высокого и тощего человека с жиденькой бородкой и с большим медным крестом на груди.— Поддай пару!
— Я, ваше высокородие, не банщик, а цирюльник-с. Не мое дело пару поддавать. Не прикажете ли кровососные баночки поставить?
Толстый господин погладил себя по багровым бедрам, подумал и сказал:
— Банки? Пожалуй, поставь, спешить мне некуда...»

В 80-е годы XIX века у так нравившихся А. П. Чехову Сандунов «без роскоши и ненужной блестящей мишуры», появилась достойная соперница, да такая, что чуть было не заслонила ее славу.

Богатые фабриканты Хлудовы, видя, какой доход приносят мыльные заведения, у Китайского проезда построили великолепную каменную баню с дорогой обстановкой, прекрасными дворянскими номерами и круглым бассейном. Москвичей удивляла ее красота и дороговизна отделки. Перед Сандунами она выглядела настоящим храмом, в укор самолюбию тогдашних владельцев первых — супругов Гонецких. И те решили: надо строить новые Сандуны, лучше всяких в России! Не одну страну объехал поручик Алексей Гонецкий, чтобы посмотреть, как устроены лучшие европейские бани. А потом по своим наброскам заказал у именитых архитекторов эскиз и план, и пошло дело. «В Москве, на Неглинном проезде, близится к концу сооружение колоссального здания, предназначенного для городских бань и других торгово-промышленных учреждений,— писали вслед за столичными изданиями казанские газеты в 1895 году. Это громадное трехэтажное выштукатуренное здание с крупными окнами и также красиво скомпанованное куполами».

А уже в феврале 1896 года в новых Сандунах состоялась первая баня. Она предстала посетителям во всем блеске: восточные, ирландские и помпейские залы, бассейны, как в римских банях, русские парилки, отделанные зеленым фарфором, собственная электростанция и водопровод.

Всех обслуживали Сандуны. Так случилось и с знаменитым певцом Федором Шаляпиным, который говорил, что здесь ему поется лучше, чем в театре.

Сандуновская и Китайская (так прозвали москвичи баню Хлудовых, потому что на Китайском проезде) по праву считались лучшими банями во всей России. Им уступала даже царская, что в Царском Селе, выполненная в стиле Древней Эллады и Рима и украшенная росписью из знаменитого Золотого зала Нерона.

Кроме обычных бань, в конце XVIII — начале XIX веков в некоторых городах России была попытка устройства также лечебных бань «для потения и лечения по докторской рекомендации», где запрещалось «держать горячие вина, водки и всякий заповедный напиток». Правда, просуществовали они недолго и не получили распространения дальше столиц.

Известность за рубежом русские бани начали обретать, начиная с XVI— XVIII веков. И не только по книгам. Голландцев и французов они привели в изумление во время пребывания русского царя Петра I в Амстердаме и Париже.

«Солдаты от пражского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней — объяснил он королевскому гофмейстеру Вертону — У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура». И находящийся при дворе Петра I камер-юнкер Берхольц «нашел, что она очень полезна и положил себе наперед почаще прибегать к ней».

В начале XVIII века вышла обстоятельная книга испанского врача Антонио Санхеса «О парных российских банях, поелику спосешствуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здравия». За время службы лейб-медиком при русском дворе у него была хорошая возможность познакомиться с русскими обычаями. «Искренне желание мое простирается только до показания превосходства бань российских перед бывшими вдревле у греков и римлян, и перед находящимися ныне в употреблении у турков, как для сохранения здравия, так и для излечения многих болезей,— писал Санхес.— Могу доказать, когда надобно, что баня российская, конечно, заступает место двух третей лекарств, описанных во врачебной науке и в большей части аптекарских сочинений».

И доказывал, что «россияне производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и восточные жители и ныне производят в четырех или пяти», «в римских, турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым проходят трубы. Но как они не переменяются свежим воздухом, то и легко заключить можно, что эти бани имеют недостатки, каковые в российских совсем отвращены».

После наполеоновских войн и походов русских войск в Европу в Берлине в 1814 году устраивается «русская горячая парная баня Пахмахера». А вскоре подобные заведения появились в Веймаре, Гамбурге, Галле, Дрездене, а также в Швейцарии и Франции. Немецкий медик М. Платен включил баню даже в свою книгу «Новый способ лечения». Многие немцы, пользуясь русской баней, очень редко вспоминают, что этим шагом вперед в культурное развитие обязаны нашему восточному соседу»,— заметил он.

Хвалу русской бане воздали и писатели. Александр Дюма в романе «Учитель фехтования» устами героя делился с читателем: «Я много слышал еще во Франции об этих банях, и теперь, проходя мимо, мне вздумалось воспользоваться случаем и помыться. Заплатив два с половиной рубля или 50 су на французские деньги, я получил билетик и с ним вошел в первую комнату, где раздеваются». Такая возможность представилась французскому романисту в 1858 году во время путешествия по России, когда он, кстати, среди прочих городов посетил и Казань.

С тех пор, однако, многие традиции русской бани оказались забыты и утеряны. Хорошо, что они еще оживают в произведениях писателей и поэтов. И одно из таких — рассказ Василия Шукшина «Алеша Бесконвойный». Пожалуй, такого тонкого и достоверного раскрытия сути русской бани не найти ни у кого.

Сибирский колхозник Костя Валиков, прозванный за редкую неуправляемость Алешей Бесконвойным, имел обыкновение «по субботам топить баню». «У него была своя наука — как топить баню. Например, дрова в баню шли только березовые: они дают после себя стойкий жар. Он колол их аккуратно, с наслаждением,— рассказывает В. Шукшин.— Поленья в каменке он клал, как и все кладут: два — так, одно — так, поперек, а потом сверху. Но там — в той амбразуре, которая образуется — то,— там кладут обычно лучины, бумагу, керосином еще навадились теперь обливать,— там Алеша ничего не клал, то полено, которое он клал поперек, он его посредине ершил топором, и все, и потом эти заструги поджигал — загоралось...

Из двери ровно и сильно, похоже, «ак река разворачивает, валил, плавно загибаясь кверху, дым. Это первая пора, потом, когда в каменке накопится больше жару, дыму станет меньше. Важно вовремя еще подкинуть: чтоб и не угли уже, но и не набить тесно — огню нужен простор. Надо, чтоб горело вольно, обильно, во всех углах сразу. Алеша подлез под потолок дыма к каменке, сел на пол и несколько времени сидел, глядя в го¬рячий огонь. Пол уже маленько нагрелся, парит; лицо и коленки достает жаром, надо прикрываться. Да и сидеть тут сейчас нежелательно: можно словить незаметно угару.

Алеша умело пошевелил головешки и вылез из бани... Дровишки прогорели... Гора, золотая, горячая, так и дышала, так и валил жар. Огненный зев нет-нет да и схватывал синий огонек... Вот он — угар. Ну, давай, теперь накаляйся все тут — стены, полок, лавки... Потом не притронешься...

Алеша накидал на пол сосновых лап — такой будет потом Ташкеyт в лесу, такой аромат от этих веток, такой вольный дух, черт бы его побрал,— славно!»

Вот так, подготовить баню по всем правилам, как Костя Валиков, в деревнях сегодняшних уже забывается: топят чаще «на скорую руку, кое-как, пых-пых», а потом «будут глотать горький чад и париться». «Напарится не напарится— угорит, придет, хлястнется на кровать, еле живой — и думает это баня».

Нет, принимать баню тоже надо умеючи. Вот как это делает сам Алексей: «Он вынул распаренный душистый веник из таза, сполоснул тот таз, навел в нем воды попрохладней... Дальше зачерпнул ковш горячей воды из котла и кинул на каменку — первый, пробный. Каменка ахнула и пошла шипеть и клубиться. Жар вцепился в уши, полез в горло... Алеша присел, переждал первый натиск и потом только взобрался на полок. Чтобы доски полка не поджигали бока и спину, окатил их водой из тазика. И зашуршал веником по телу. Вся-то ошибка людей, что они сразу начинают что есть силы охаживать себя веником. Надо сперва почесать себя — походить веником вдоль спины, по бокам по рукам, по ногам... Чтобы он шепотком, шепотком, шепотком пока. Алеша искусно это делал: он мелко тряс веник возле тела, и листочки его, точно маленькие горячие ладошки, касались кожи, расзадоривали, вызывали неистовое желание сразу похлестаться. Но Алеша не допускал этого, нет. Он ополоснулся, полежал... Кинул на каменку еще полковша, подержал веник над каменкой, над паром и поприкладывал его к бокам, под коленки, к пояснице... Спустился с полка, приоткрыл дверь и присел на скамеечку покурить. Сейчас даже маленькие остатки угарного газа, если они есть, уйдут с первым сырым паром. Каменка обсохнет, камни снова накаляться, и тогда можно будет париться без опаски и вволю. Так-то, милые люди».

Русская баня в Казанском крае оказалась в соседстве с целым семейством родственников — татарской, чувашской, марийской, и удмуртской мунчой и мончой, мордовской баней. У каждой из них — свои обычаи, нравы. Но сближала их общность устройств и схожесть процедур: рубились все из дерева, где устраивались, калильные печи — каменки, за ними — полок, лавки вокруг стен, а уж мытье в них везде не обходилось без паренья.

Общим атрибутом и необходимой принадлежностью же выступал березовый веник, одинаково почитаемый как русскими, так и татарами и чувашами, марийцами и мордвой, удмуртами. Береза наделялась ими волшебной и целительной силы, про нее слагались песни:

*Во поле березенька стояла,
Во поле березенька стояла,
Люли, люли стояла,
Люли, люли стояла,
В чистом кудрява бушевала,
В тереме девица горевала.
Люли, люли горевала...*

Интересно, что эту самую-самую русскую народную песню написал... татарин Николай Мисаилович Ибрагимов (1778—1818 гг.), адъюнкт российской словесности Казанского университета.

Курная бревенчатая изба — прародительница финской сауны, сестры финно-угорских бань Казанского края. «Сауна» переводиться как «баня», и судя по легенде, открыли ее люди случайно. Как-то горячие камни домашнего очага одного племени во время дождя накапала вода сквозь крышу. Воцарился кругом такой приятный пар, что впредь стали напускать его уже помимо дождя. Так потом люди додумались и до сауны.

Под финским городом Ювяскюля есть даже музей саун, гордость ее — банная постройка 1764 года, которую и сейчас можно использовать по назначению.

Каждый финн предпочитает иметь свою сауну. Она устроена в Финляндии везде — в гостиницах, кемпингах, клубах, школах, университетах, даже на теплоходах.

В стране действует общество поклонников сауны, издается журнал «Сауна». Не зря финская пословица говорит: «Если идешь в гости, сходи сначала в сауну, а если ты принимаешь гостя — прими вначале сауну».

На всех континентах получили распространение бани. При гостиницах, домах отдыха, спортивных сооружениях, заводах, различных учреждениях — нигде не могут обойтись без них. Правда, старая традиция обрела при этом современные черты: калительные печи заменили электрокамины, а массажистов — массажные аппараты, обязательны везде бассейн и душ, появились даже портативные переносные бани. Но удовольствие и радость от них люди испытывают не меньшее, чем в старину. И, как сказал поэт Александр Твардовский:

*«В жизни мирной или бранной,
У любого рубежа,
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа».*

Из всего многообразия различных бань выделяются три исторически сложившихся их основных типа: бани восточные, бани паровые и бани суховоздушные или сауна.

**Маски.**Маски применяются для питания, очищения и отбеливания кожи лица, шеи, рук. Для волосистой части головы используются маски-аппликации. Маску делают из готовых косметических кремов и различных веществ. В состав масок вводят различные вещества, которыми и определяется эффект каждой из этих Процедур. Так, преобладание в составе маски жиров и жироподобных веществ оказывает смягчающее действие. Наличие в составе маски биологически активных веществ — гормонов, экстрактов хмеля, петрушки, ромашки, пчелиного маточного молочка и др. улучшает обмен веществ, стимулирует биологические процессы в коже и в организме в целом.

Перед наложением маски следует убрать под повязку волосы, очистить лицо и на сухую кожу положить толстым слоем крем на 20—30 минут. Снимать маску надо влажной салфеткой или тампоном из ваты.

**Для жирной кожи рекомендуется:**

**Белковая маска.** Взбить 1 белок, прибавить несколько капель лимонного сока. Смесь нанести на лицо и, когда она подсохнет, смыть водой.

**Маска из календулы.** Тонкий слой ваты пропитать настойкой календулы (1 столовая ложка календулы на 100 мл воды) и наложить на лицо на 20 минут.

**Дрожжевая маска.** Кусочек свежих пищевых дрожжей (15—20 г) развести 3-процентным раствором перекиси водорода, кефиром или катыком до консистенции густой сметаны. Полученную массу толстым слоем нанести на лицо.
После того, как маска подсохнет, ее следует смыть теплой водой.

**Для сухой кожи рекомендуется:**

**Яичная маска.** Желток растереть с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой сметаны или растительного масла. Смесь нанести на лицо на 20— 30 минут, затем смыть теплой водой.

**Творожная маска.** Две столовые ложки свежего творога растереть с 1 столовой ложкой молока и 1 чайной ложкой меда. Смесь нанести на лицо на 20—30 минут, затем удалить тампоном ваты, смоченным теплой водой.

При любой коже можно применять маски из трав. Для этого нужно смешать размельченные травы — мяту, укроп, шалфей, ромашку, липовый цвет — из расчета по одной чайной ложке. Эту смесь залить горячей водой до получения кашеобразной массы, которую следует нанести на кожу лица на 20—30 минут, покрыв лицо влажной марлевой салфеткой, а затем смыть водой.

Фруктово-ягодные и овощные маски применяются для питания и очищения кожи.

Для отбеливания и освежения кожи можно делать маски из кашицы и сока листьев смородины, щавеля, плодов и листьев бузины или рябины, смешанных со сметаной, кислым молоком, кефиром, простоквашей (столовая ложка смеси растений и чайная ложка сметаны или кислого молока).

Хорошее действие оказывает маска из ягод морошки, из кашицы свежей белокачанной или кислой капусты, свеклы, моркови, из творога, разведенного кислым молоком, или из дрожжей (четверть палочки), растертых до консистенции сметаны с трехпроцентным раствором перекиси водорода.

Маски на кожу головы наносят сначала по проборам, а потом на все волосы. Перед втиранием хорошо бы сделать горячие или теплые лекарственные компрессы.

**Питательные кремы.** Крем состоит из смеси жиров животного и растительного происхождения, жироподобных веществ, восков, эмульгаторов, воды. Проникая в кожу, они пропитывают ее поверхностный слой, механически размягчают его, придают ему упругость, предохраняют кожу от образования морщин.

По составу кремы подразделяются на жировые, эмульсионные и специальные.

Жировые кремы не выпускаются, т.к. их действие на кожу менее эффективно, чем эмульсионных.

Эмульсионные кремы содержат воду и бывают густые и жидкие.

Для большей эффективности действия на кожу в кремы добавляют биологически активные вещества — витамины, экстракты трав, ягод, овощей.

В продаже имеются витаминные кремы «Аленушка», «Астра», «Витаминный», «Идеал», «Людмила», «Утро», кремы с различными лекарственными экстрактами «Огуречное молоко», «Ромашка», «Флора», «Ягодка», «Биокрем» и др. Мед и маточное молочко пчел (апилак) входят в кремы «Лада», «Волшебница», «Пчелка».

Бывают кремы с лекарственными веществами типа серы и календулы: так, крем «Улыбка» применяется для лечения угрей. «Особый» — для укрепления волос.

Для смягчения и очищения кожи применяются кремы «Миндальное молоко», «Огуречное молоко», «Бархатный».

Выпускаются питательные кремы для сухой кожи «Аленушка», «Восторг», «Лада», «Люус», «Нектар», «Ромашка», для нормальной и жирной кожи — «Земляничный», «Идеал», «Росинка», «Снежинка», «Улыбка», «Увлажняющий».

Питательные кремы наносят на чистую кожу лица и шеи тонким слоем в виде маски на 30 минут, после чего остатки крема снимают бумажной салфеткой или влажным ватным тампоном. Наносить и удалять крем надо по направлению кожных линий легкими прикосновениями пальцев.

**Баня моет**

*Как радуге вышитое полотенце,
И мыла брусок, и вода —
Все сердцу желанно.
Сибгат Хаким*

Стремление к чистоте сделало воду желанной еще 100 тысяч лет назад для жителей древнейшего стойбища на территории Татарстана — урочища «Красная глинка», что в Тетюшском районе. Воды рек и озер стали для них первым моющим средством. С появлением закрытого очага и глиняной посуды они стали использовать для омовения и горячую воду.

Это сейчас к простому, доступному, что всегда под рукой, люди относятся привычно, обыкновенно. А было время, когда перед водой благоговели, всяко охраняли ее чистоту.

Волжские булгары считали воду началом всех начал: и земли, и солнца, и жизни. Неслучайно волнистые линии — символы воды запечатлела в своих орнаментах булгарская керамика. Су анасы — хозяйка воды была почитаемой ими богиней. Легенду о ней, выходящей из уха рыбы, записал арабский путешественник аль-Гарнати, побывавший в Волжской Булгарии в XII веке.

В особом почитании были родники и речушки, у которых совершалось омовение, а также священные воды Биляра и Булгара, Иски-Казани, которым приписывалось чудодейственное свойство и назывались они «кэмеш су» или «шифалы су» («серебряная вода», «целебная вода»). За великое дело считалось открывать ключи и откапывать колодцы. Очистительное омовение летом булгары совершали в реках, а зимой — подогретой водой в домах.

Не одно поколение булгар мылось водой своей главной реки Идели - Итили.

*Итиля воды текут,
твердыням скал удары шлют…*

пелось в одной из булгарских песен, приведенных в словаре XI века среднеазиатского филолога Махмуда Кашгарского. «Булгар-юрт-Идель-юрт» — говорит почтительно об этой реке старая пословица, отождествляя с ней всю булгарскую землю — юрт.

Одним из «семи факторов, природой данных» считали воду вслед за великим восточным ученым X — начала XI веков Абу-Али ибн-Сином почитающие его булгарские табибы - врачеватели.

*Первоначальной влаги есть среда —
Это речная пресная вода. <br /> Она от шлаков очищает поры. И по сосудам пищу гонит скоро….*

*(Перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади)*

с усердием они переписывали слова ибн-Сина из его «Урджуза» — «Поэмы о медицине». Великий медик полагал, что и «баня приобретает достоинства от находящейся в ней воды».

«Вода в бане иногда согревает, а иногда охлаждает. Согревает вода своим жаром, если она тепла до горячности; если же она холоднее тепловатой воды, то охлаждает и увлажняет,— учил он своих последователей,— кто хочет купаться в бане, тот должен купаться там неторопливо, спокойно, осторожно, постепенно, не сразу».

По мусульманскому обычаю булгары подразделяли омовение на малое и большое: первое предполагало ежедневное умывание, а второе — мытье всего тела или баню. Еще до восточных хамамов у них получил распространение свой тип бань — парная мунча, где мылись и парились березовыми вениками. Воду для мытья грели на печке в котлах, а в отдельном горшке варился мыльный пенистый отвар из трав, пчелиного воска, глины, золы и жира. Булгарские купцы имели возможность пользоваться дорогостоящим моющим средством гасуль, продаваемым в Хорезме, а также бухарским сабуном (мыльной мазью).

Близкое же к современному твердое мыло появилось в начале XV века в Италии. А вскоре «на немецкую руку» научились его изготавливать и «мыльники» Новгорода, Костромы и Вологды, издавна славившиеся местной выработкой мыла.

С давних пор варили мыло и в Казанском крае. Еще в «Писцовой книге Казани 1565—1568 годов» упоминается Якунка-мыльник. В «Переписной книге Казани 1646 года» записаны четыре мыльника. А поставлялось «мыло тугое казанское» и «мыло простое казанское» вплоть до Сибири. И, конечно же, они продавались на всех казанских базарах, а также мыльных рядах и лавках. Ассортимент их был разнообразным: мыла белое простое, доброе, тугое, красное, пестрое. На изготовление их шло баранье сало, тюлений и рыбий жир, доставляющийся с Урала и Астрахани.

О том, какой была технология мыловарения тех лет, свидетельствует пропись «О варении мыла» XVII века: «Взять четыре пуда сала говяжья свежего, а сало иссечь мелко да всыпати в котел, дав соли полпуда. Первой пуд всыпати до после полпуда, да четыре меры золы добрые, чем кожи золят, осиневые, как пиво, и ся зола лити в котел в сало ведер шестьдесят и варить. Как то сало скипит и ты залей ведро золы, а в другой раз скипит и ты также залей, и как то мыло застынет — выложить во тчан без золы, а золу в золяные тшаны, а в новую золу, что утечет, влей в котел, да и мыло в котел. А на другой день по тому ж, как и прежней звар, и заливай потому ж, и мыло вымать по тому ж, а вари то мыло дни четыре или пять, а как то мыло поспеет, чисти ево ножиком деревянным; в котле вычистить жила и класти его в творило, и как застынет резати его нитью крутою или проволокою; как мыла терть в воду и выжати, и послати в творило».

Уже в XVIII веке Казань становится одним из признанных центров мыловарения. Во многом этому способствовало ее удобное расположение на пути движения сырья с «киргизской линии». Казанское мыло становится известным в Польше и Германии, Персии, Хиве и Бухаре, как наилучшее по доброте против сделанного в прочих городах».

К началу XIX века в 25 казанских мыловарнях (одиннадцать из них принадлежали татарским мыловарам) ежегодно вырабатывалось по 100—125 тысяч пудов всевозможного мыла — «серого татарского», синего и желтого коробочного, масленого, яичного, ядрового, душистого, мраморного, янтарного. Из душистых мыл выделялись мятное, земляничное, коричное, анисовое, гвоздичное, лимонное, розовое. А на мыловарнях купца И. Балабина из яичного масла вырабатывалось даже зеленоватого цвета, очень нежное и дающее обильную пену «мыло царское». Пятикопеечные и копеечные куски «народного мыла» продавались на ярмарках и базарах.

Российский «Журнал мануфактур и торговли» в 1837 году отмечал казанское мыло как «знаменитое не только в Отечестве, но и в чужих краях, высоких сортов его ищут наперерыв». Среди казанских мыловарен выделялись предприятия купцов А. Рахматуллина, Ю. Китаева, Г. Юнусова, М. Адамова.

С 1855 года развил выработку мыла также стеариново-свечный завод братьев Крестовниковых. Проектировал его М. Я. Киттара, профессор Казанского университета, первый доктор наук по технологии мыловарения в России. По разработкам ученого здесь переходят на паровое мыловарение и химизацию производства жиров. Во внедрении новых методов большую роль сыграло и привлечение к работе на заводе крупнейших казанских химиков К. М. и А. М. Зайцевых: первый стал его техническим директором, а второй—консультантом. На Всероссийской выставке 1896 года завод заслуженно получил высшую награду с правом изображения на продукции государственного герба.

В конце XX века Казанская губерния занимала третье место в России по выработке мыла. Ежегодно его здесь производилось до 520 тысяч пудов, причем 406,6 тысячи пудов непосредственно в Казани. Не зря ее в путеводителях тех времен называли «царством мыла».

Мочалки для мытья в банях с булгарских времен делали из пучков трав или липового лыка. В Казанском крае целые деревни занимались мочальным промыслом. На всю Казань работали известные мочальные заведения Абсалямова, Загидуллы и Сафиуллы Гизатуллиных. Их продукция сбывалась на уездных и губернских базарах. А в Казани имелись даже специальные мочальные лавки: в 60-е годы XIX века здесь их насчитывалось около двадцати.

На местных рынках всегда были в продаже также деревянные и металлические ковши, шайки, лоханки, ведра, кунганы, бочки и кадки для домашних бань. Таким товаром особенно славились лаишевские, чистопольские и мамадышские мастера, не знавшие конкуренции ни в Казани, ни в Симбирске, Самаре, Оренбурге.

«Намыливайся только раз, а тело мочалкой крепче потирай»,— такой банный совет дается в пьесе татарского драматурга Шарафа Камала «Хаджи эфенди женится». А ведь, действительно, и тут есть свои нехитрые правила, сложившиеся в течение нескольких веков. Во многом они основываются на подборе воды и моющих средств, а также умении мыться.

Мытье в бане начинается с воды. Ею она не бывает обижена: ни в домашней, ни в городской. Для мытья тела и головы наиболее пригодна вода, содержащая малое количество растворенных минеральных веществ. Наилучшей считается вода быстрых речек с каменисто-песчаным дном, далее — ключевая и родниковая вода. Жесткую водопроводную воду желательно смягчить добавлением в нее питьевой соды, буры, глицерина.

Смысл мытья в бане заключается в очищении кожи от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек. В поверхностных слоях кожи непрерывно обновляются клетки: новые заменяют старые, отжившие, ороговевшие. Так, в сутки отделяется 10—15 г роговых пластинок, остающихся на поверхности кожи и белья. Вместе с ними с кожи удаляется и накопившаяся на ней грязь и кожные выделения: только продуцируемого сальными железами сала выделяется до 20г. в сутки. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез и нарушается способность организма к терморегуляции, на 10—15 процентов ухудшается газообмен через кожу. В засоренные сальные железы проникают гноеродные микроорганизмы, вызывая воспаление волосяных луковиц и возникновение прыщей и фурункулов. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания.

Мытье — сугубо индивидуальная банная процедура, многое зависит от того, какая у вас кожа. Нормальная — та, у которой нет шелушения, расширенных пор, угрей, эластичная. Жирная кожа лоснится, блестит, на ней заметны поры. Сухая кожа истончена, прозрачна, поры едва заметны, за¬частую шелушаться, при малейшем раздражении краснеют.

При мытье сочетайте умеренную горячую воду с холодной. А если кожа сухая, то лучше пользоваться теплой водой, а не горячей.

Из накопившейся на коже грязи в воде растворяется лишь 25—30 процентов, поэтому при мытье в бане никак не обойтись без мыла. Прежде чем выбрать тот или иной сорт мыла, неплохо бы посоветоваться с врачом- дерматологом.

При нормальной и жирной коже следует применять мыла «Банное», «Семейное», «Хвойное», «Красная Москва» и др. При сухой коже — «Лесная нимфа», «Ланолиновое», «Консул», «Зодиак», в которые введены ланолин, спермацет, растительные масла и жирные спирты.

При заболеваниях кожи лучше пользоваться лечебными мылами, содержащими серу, сернистый селен, хвойную хлорофилл - каротиновую пасту, деготь. К ним относятся «Дегтярное», «Серно-дегтярное», «Сульсеновое», «Гигиена», «Лесное», «Борно-тимоловое», «Гаянэ».
«Дегтярное» и «Серно-дегтярное» мыла применяются для мытья жирной кожи при заболеваниях себореей.

«Сульсеновое» мыло применяется против жирной и сухой перхоти при себорее волосистой части головы и для лечения угревой сыпи.

«Гаянэ» содержит 10 процентов хны. При систематическом применении его для мытья волос уменьшается образование перхоти.

«Гигиена» содержит 5—10 процентов гексахлорофена и обладает дезинфицирующим действием.

Много намыливаться не следует, дабы не смыть больше нужного кожного сала, делающего кожу мягкой и эластичной.

У каждого свои предпочтения в выборе мочалки. Одним нравятся мочалки из липового лыка, какими банились еще прадеды, распаривая их в кипятке для шелковистости. Другим больше по душе губки или мочалки из синтетических волокон. А третьи не могут обойтись без банных щеток. Только надо иметь в виду, что мытье ими является еще своего рода массажем. Поэтому намыливайте кожу сверху вниз и круговыми движениями. Потирание на спине желательно делать более энергично, а на животе — деликатнее и мягче.

Перед мытьем или после мытья ног неплохо бы их попарить и подержать в теплой воде, а затем потереть ступни пемзой, чтобы сошел ороговевший слой. Трите мозоли осторожно, без чрезмерных усилий.

Лицо и голову моют в последнюю очередь. Мытье лица — деликатная процедура. Лицо особенно нежно и легко раздражается, для него подходят мыла «Русский лес», «Лесное», «Косметическое».

Для мытья волос вода должна быть особенно мягкой. В жесткой воде мыло пенится плохо. Лучше пользоваться дождевой, снеговой или кипяченой. Можно смягчать воду, добавляя в нее питьевую соду или буру. Добавление незначительного количества соды может придать волосам красноватый оттенок.

Прочность и эластичность волос зависят от кожного сала, выделяемого у корней. Оно предохраняет волосы от высушивания, размокания, механических повреждений и других воздействий, придает волосам блеск, делает их шелковистыми. Если сала выделяется недостаточно, волосы становятся сухими и менее прочными, они легко расщепляются и обрываются. При избыточном салоотделении волосы делаются тонкими, жирными, уменьшается их прочность. С возрастом прочность волос снижается, любое нарушение в организме отражается на прочности волос. Портятся волосы и от внешних воздействий.

Не следует намыливать волосы куском мыла, лучше сделать мыльную пену из какого-либо мыла и небольшого количества горячей воды. Шампунь и мыло должны соответствовать типу волос. Сухие волосы моют только пережиренным мылом типа «Детское», «Косметическое». Пену в течение двух-трех минут втирают в кожу головы, а затем прополаскивают чистой водой. Эту процедуру повторяют два раза. Очень важно тщательно смывать мыльную пену: оставшись на волосах, она придает им сероватый оттенок, делает их клейкими и ломкими.

После мытья с мылом полезно ополаскивать волосы подкисленной водой. Для этого на литр воды добавляют столовую ложку винного или столового уксуса, сок половины лимона, четверть чайной ложки лимонной или борной кислоты. Можно ополаскивать волосы отваром ромашки (одну-две горсти высушенных цветов в течение двух-трех минут кипятят в литре воды). Даже оставшаяся после распаривания веника вода — отличный освежающий настой для мытья головы.

Волосы сухие, окрашенные, обесцвеченные, а также после перманента, химической завивки надо мыть как можно реже:

Вместо мыла полезно применять желтково - мыльные смеси. Один-два желтка взбивают в стакане вместе с мыльной пеной. Эту массу втирают в кожу головы и через две-три минуты тщательно смывают. Большую пользу приносит мытье тонких, сухих, а также обесцвеченных и крашеных волос кисломолочными продуктами — кефиром, катыком, простоквашей и др.
При мытье головы полезно одновременно массажировать ее круговыми движениями пальцев, слегка подтягивая волосы у корней.

Есть старинный способ определения, хорошо ли вымыты волосы: чистые волосы во время мытья начинают поскрипывать.

Расчесывают волосы после того, как их вытерли полотенцем. Расческа желательна без острых зубьев, чтобы не царапать кожу. Длинные волосы расчесывают не от корней, а с конца. Можно пользоваться и массажной щеткой.

Расчесывание щеткой — одно из надежных средств придания волосам пышности и блеска. Щеткой жировая смазка распределяется более равномерно по всей длине волос. При поглаживании щеткой массируется кожа головы, улучшается кровообращение и питание корней, а следовательно и рост волос.

Вытираться после бани надо досуха, промокая лицо, волосы и тело полотенцем, лучше всего махровым. С влажного тела идет быстрое испарение, и может случиться резкое охлаждение. А влага, оставшаяся между пальцами ног, нередко приводит, к тому же, к опрелости, трещинам и даже грибковым заболеваниям.

«Помылся, как вновь народился» — говорит пословица. «Десять преимуществ дает омовение,— считают на Востоке — ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». И считают не зря. Как установили гигиенисты, человек может продлить свою жизнь как минимум на десять лет, если будет поддерживать необходимую чистоту тела.

**Веник березовый.** Популярность березового веника объясняется не только распространенностью березы, но и содержанием в ее листьях и почках веществ, обладающих противовоспалительным, антибиотическим, ранозаживляющим, потогонным действием и улучшающих обменные процессы.

Березовый лист порист, когда паришься, плотно прилегают к телу и забирают пот. Березовый веник помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после тяжелой физической работы, хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ран и улучшает настроение. В бане способствует расширению мелких бронхов и отхождению мокроты. Вот почему после такой бани легко дышится. Для астматиков и бывших курильщиков, решивших расстаться с вредной привычкой, березовый веник незаменим.

можно приготовить веник из веток любой березы, но лучше всего использовать березу кудрявую — ее ветви хорошо сохраняются, они более густые и гибкие. А для банного веника деревья должны быть еще ни разу не цветшие и не плодоносившие, потому что лист у них нежнее, мягче. Сорвал с ветки лист, лизнул языком его верхнюю часть. Если шершавая, то не годится. Это так называемая глушина. Веник получается грубый, жесткий. А когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый,— это для веника то, что надо. Еще ветви должны быть тонкими, длинными, гибкими, свисающими. Запасают их обычно во второй половине июня, когда на березе распускаются все листья.

Действие березовых листьев в бане комплексное: отваром его моют голову, веником парятся, и делают компресс.

**Веник дубовый.** Дубовый веник для любителей основательно прогреться массивными и плотными листьями. Он очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе-сентябре), его хватит на 3—4 бани. Листья дуба достаточно широкие и плотные, ими легко нагнетать пар. К тому же они всегда в меру сухие — это облегчает постегивание. Срезают их знатоки в затемненном лесу, там, где растут большие лопухи: так дубовый веник получится особенно прочным, листья не опадут, не истлеют.

Больше всего дубовый веник подходит для людей с жирной кожей. Такой веник оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. Вот почему люди, склонные к гипертонии, должны пользоваться преимущественно этим веником.

**Веник липовый.** Делают веники и из липы. Они прекрасно исцеляют от головной боли, ускоряют потоотделение, оказывают успокаивающее действие. При простудных заболеваниях им нет равных.

Веник крапивный. Если крапивный веник приготовить правильно, то ему будут благодарны те, у кого побаливает поясница, ломит суставы.

**Веник из крапивы** вяжется небольшим, перед постегиванием его специально готовят: два раза на 2—3 минуты перекладывают из горячей воды в холодную.

После этого можно хоть живот хлестать — ожога не будет. Если же в лечебных целях надо, чтобы крапива жгла, веник на 1—2 секунды опускают в кипяток, а парятся только после того, как кожа хорошо прогреется. Постегиваться им надо легко, тогда эффект будет лучше.

**Веник хвойный.** Парятся вениками и из ели. Массаж получается отменный, к тому же и лекарственный. Еловые ветви выделяют полезные бальзамические вещества. А заготавливать такие веники можно в любое время года, ведь эти деревья не теряют своего зеленого наряда.

Хвойный веник заливают 15—20 минут в крутом кипятке, чтоб он стал мягким. К такому венику кожу надо подготовить, полежав 5—7 минут в парилке. Если кожа очень чувствительна, от хвойного веника лучше отказаться вовсе.

**Веники комбинированные.** Для усиления оздоровляющего действия в березовый и дубовый веники добавляют крапиву, полынь, ромашку, душицу, зверобой, веток смородины, рябины, можжевельника. Так, листья рябины и травы пижмы обыкновенной (с соцветиями) возбуждают нервную систему. Они устраняют расслабляющее влияние бани. Смородиновые ветки полезны для кожи, приятны запахом. Листья рябины отгоняют сон, забирают усталость. При расстройствах аппетита полезна полынь. Смолистые вещества можжевельника стимулируют потоотделение.

**Баня парит**

«Пары шифалы булсын! — Да будет пар целебным!» — желали аксакалы отправляющемуся в баню. Добиться целебного пара считалось делом непростым, и сейчас это ценится в деревнях. Сначала надо умеючи подобрать дрова, затем расположить их в печи так, чтобы горели ровно. Требуется в нужный момент закрыть трубу, не испортить баню угаром... Целое банное искусство! Немало таких интересных подробностей татарской мунчи достоверно передал писатель Рабит Батулла в романе «У дороги голубой цветок», описав «банное» колдовство старика Айдаша.

Он учит своего внука разгонять веником горячий пар по всей бане, распаривать веник для аромата и пользы в крапивном отваре, и, конечно же, тому, как париться по всем правилам, когда и «боль превращается в наслаждение», а «горячий пар будто проникает в тебя».

Парились в деревенских банях по-черному и по - белому. Первые из них не имели дымовой трубы, потому дым шел в парилку и коптил стены. Отсюда и название бани по-черному. Ее после топки надо было непременно проветривать, окатывать стены водой. Бани же по - белому устроены с дымоходом. Для аромата в них на полу и полках рассыпали наструганные еловые и сосновые лапники.

Атмосферу в бане создает печь-каменка. Заложенные в ней камни нагреваются до 700 градусов. Чем больше их, тем жарче в бане.

К встрече с горячим паром надо приготовиться. Особенно это важно для новичков, пожилых людей, а также больных повышенным артериальным давлением (разумеется, если им парня не противопоказана) и неврозами.

Вредно париться на голодный желудок или, наоборот, после обильной еды. В общественных банях лучше перед парилкой ополоснуться под душем, но голову не мочить, чтобы не вызвать потом ее перегрева в жаре.

А так как влага на теле препятствует потоотделению, надо обязательно вытереться после душа. Предохранить голову от перегрева может помочь шапка, колпак или фетровая шляпа.

Не лишне будет посоветоваться с физиотерапевтом об оптимальном для вас режиме банной процедуры, о длительности пребывания в парилке — ведь пользоваться им нужно с толком.

В парилке должно быть чисто и достаточно сухо. Если, войдя туда, в общественной бане заметили тяжелый запах и влагу на полу, позаботьтесь о том, чтобы протерли пол и проветрили ее. Поэтому лучше всего париться утром, пока в парилке не накопилась влага и вредные испарения.

Не спешите сразу забраться на верхний полок: там температура наиболее высокая. Вначале в течение 3—4 минут попривыкайте к жару внизу. Сразу начинать париться нельзя. Тело должно предварительно прогреться при относительно невысокой температуре воздуха. Это вызовет необходимое расширение сосудов кожи, и начнется потоотделение. Новичок может таким заходом, и ограничиться, веник ему лучше отложить до следующего раза.

И на верхней полке пар не должен обжигать и сушить носоглотку. Для удобства на ней подстилают полотенце, простыню или мешковину. С баней шутки плохи. Тут все надо делать постепенно. Если, например, после первого посещения парной вы чувствуете себя бодро, в другой раз время проведенное в парной, можно увеличить на 1 минуту и постепенно перейти к 2—3 разовым заходам.

Но общее время, проведенное в парилке, (разумеется, в зависимости от возраста, самочувствия, температуры в парилке), не должно превышать 30 минут. Это для здоровых, сильных, молодых. Людям среднего и пожилого возраста лучше это время сократить. Обычно температура воздуха в парилке на уровне головы на 15—20 градусов выше, чем у ног. Поэтому, дабы избежать теплового удара, если нет возможности лечь, сядьте на корточки и погрейтесь в таком положении. Для того, чтобы равномерно прогреть все части тела, опытные парильщики обычно лежат на полке, поворачиваясь с боку на бок. Такое положение облегчает работу сердца.

Банный жар дает толчок многочисленным физиологическим реакциям в организме. Так, если в обычных условиях кожа выделяет за сутки в среднем около 500 граммов пота, то за один банный сеанс его выделяется до 1000 граммов. С потом выходят наружу конечные продукты обмена, шлак, другие сильно действующие вещества.

Когда обильный выступает пот. Болезнь на убыль в скорости пойдет,— не зря отмечал великий восточный медик X—XI веков Абу-Али ибн-Сича.

Установлено, что баня снижает кислотность желудочного сока, усиливает пищеварение, горячий пар полезен людям, склонным к простуде, страдающим хроническим заболеванием дыхательных путей, радикулитах, нарушениях жирового обмена, климактерическом синдроме.

Прежде чем начать готовить ароматный пар, надо убедиться, подходят ли температура и влажность воздуха в парилке. Если воздух не обжигает и не сушит носоглотку, значит все в порядке. Для получения сухого пара горячую воду плещут за камни так, чтобы пар, проходя над раскаленными камнями, выходил наружу сухим и горячим; порциями по 50—150 мл, а не всю ее разом, чтобы избежать чрезмерной влажности. Если камни малинового цвета и температура достаточная, поддать нужно еще меньше. В поостывшую каменку воду плещут в разные места, но не более одного-полутора тазика.

Для того, чтобы попариться со вкусом, в горячую воду добавляют душистые снадобья. Обычно на 3 литра горячей воды добавляют 7—10 мятных капель или половину чайной ложки эвкалиптового масла. Можно добавить настой мяты, липового цвета, еловых иголок или половину чайной ложки меда, полчайной ложки сухой горчицы. Очень целебна баня с применением отваров лекарственных трав: ромашки, эвкалипта, чабреца, душицы, липы. В зависимости от того, какие эфирные масла они содержат, действие получается разным — противомикробное, спазмолитическое, отхаркивающее, болеутоляющее, противовоспалительное.

В старину на камни лили квас, пиво, мед. Плеснешь такую душистую воду в печь, и по парилке поплывет такой аромат, как в летний день на лугу или в лесу.

Парятся с веником после первого или даже второго захода в парильню, когда организм хорошо подготовлен к более сильным температурным воздействиям.

Чтобы не обжечь руки, надевают грубые рукавицы, наиболее подходяще шерстяные — ими можно смахивать массажными движениями проступивший пот. Чтобы варежки всегда были чистыми, после каждой бани их надо стирать.

Какая баня без березового веника! «Березовый веник и царицу вылечил»,— не зря говорит татарская пословица. Так исцелилась, по древней легенде, дочь булгарского царя Туйбике. С тех пор, отмечал первый татарский энциклопедист и писатель XIX века Каюм Насыри, «свойства березового веника стали известны в народе, и всякий захворавший стал ходить в баню с березовым веником и, попарившись, получал исцеление. Употреблялась все время ради исцеления, березовый веник стал необходимой принадлежностью бань».

Использование веника в бане усиливает ее эффект чуть ли не вдвойне. Его сначала надо помыть, ополоснуть, затем положить в таз с теплой водой. Заваривать сразу в крутом кипятке нежелательно — могут опасть листья.

Подержите веник в воде, потом добавьте горячей, и он вскоре распарится, станет шелковистым, «выдаст» свой аромат. Долго держать его в горячей воде нежелательно — он потеряет аромат.

Лучше всего париться вдвоем, по очереди. Веником манипулируют в определенной последовательности. Сноровка в том, чтобы нагнетать горячий жар к телу, а не стегать. Ведь парение веником — это своеобразный массаж, возбуждающий кожный покров, активизирующий кровообращение, усиливающий потоотделение. Опахивают веником, словно веером, плавно, не торопясь, едва прикасаясь к телу.

Начинают с ног, потом идут по ягодице, спине, рукам, вдоль всего тела и обратно. И так 4—5 раз. Если слишком горячо, надо действовать осторожней, замедленно. Прошелся так по телу, можно теперь приступать к потряхиванию вениками над ним. Лишь после этого следует легкое постегивание по ногам, бедрам, пояснице, спине, животу, а также энергичное прикладывание к ним веником.

Это называется компрессом. Компресс особенно полезен при травмах, боли в мышцах (после больших физических нагрузок), радикулите, подагре, миозите. Завершает процедуру растирание штрихами или кругообразными движениями лиственной частью веника.

Не стремитесь как можно дольше пробыть на банном полке. Лихачество в бане неуместно. Нельзя допускать чрезмерного перегрева — это усилит нагрузку на сердце. И сразу вскакивать с полка нежелательно — пусть тело вначале приспосабливается к вертикальному положению. Не спешите сразу выходить из парной.

Отдыхать между заходами в парилку надо 15—20 минут. В это время можно выпить маленькими глоточками стакан крепкого чая или минеральной воды.

Мыться мылом перед заходом в парилку не следует, потому что оно снимает с кожи жир, предохраняющий ее от пересушивания.

Между заходами в парилку принимают контрастные водные процедуры.

Общее время пребывания в бане зависит от состояния человека, индивидуальной переносимости процедур, возраста и не должно превышать 40—60 минут.

Некоторые люди могут находиться в бане до двух часов. Больным допустимо сделать 2—3 захода в парную длительностью 5—10 минут, а здоровым— 3—4 захода длительностью до 20 минут.

Вредно ли париться детям? Как показали исследования медиков, целебный жар полезен им уже с трех лет. Однако режим банной процедуры должен быть для малышей щадящим.

Выйдя из парной, человек будто сбрасывает годы: выходят из организма вместе с потом шлаки, кожа очищается, становится эластичной, гладкой. Там, за порогом, нередко, остается еще и парочка килограммов лишнего веса. Не зря в народе говорят: «В который день паришься, в тот день не старишься». А в татарской сказке «Калиновый браслет» после бани даже сошел горб на спине старушки.

**Душистый пар**

Для создания душистого и полезного пара в бане в воду для поддавания добавляют настои и отвары трав и цветов, а также их сборов, мед, пиво, квас. При вдыхании воздуха с таким паром к тому же происходит ингаляция дыхательных путей.

Настои и отвары из ароматных и целебных трав и цветов или их сборов лучше приготовить перед баней. При горячем способе приготовления травы или их сборы заваривают в кипящей воде и затем настаивают в течение 20—30 минут. Или же их заливают водой комнатной температуры и нагревают на водяной бане: настои — в течение 15 минут, отвары—30 минут. При холодном способе приготовления ароматные и лекарственные травы или их сборы заливают водой комнатной температуры и настаивают в течение 6—8 часов и дольше.

Ароматные и целебные настои и отвары разводят в горячей воде для пара из расчета 70—100 мл на 3—5 л воды.

Среди множества ароматных трав в народе издавна выделяли мяту. Настоем из мяты мыли лицо, в нем парили ноги. В листьях, цветках и стеблях мяты содержится эфирное масло, дубильные вещества, каротин. Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол и его производные. Мятный пар уменьшает раздражение кожи и снимает зуд. Чабрец или тимьян, Богородска трава — самая душистая из трав: в листьях и цветках содержится до 1 процента эфирного масла. В состав эфирного масла входит тимол, цинеол и другие соединения, обладающие антибактериальным действием. Чабрец известен как отхаркивающее и дезинфицирующее средство при кашлях, хроническом бронхите, воспалении легких.

Душица окраской и запахом напоминает чабрец, содержит эфирное масло, в состав которого входят производные фенола и тимола, обладающие антисептическим действием.

Липа из-за своего запаха недаром в народе получила название медового дерева. Цветки липы содержат эфирное масло, сапонины, флавоноиды и ряд других веществ, полезных при воспалительных и простудных заболеваниях.

Душистый и целебный пар дают настои и отвары из березовых листьев и почек. Они содержат эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, благотворно действующие на кожу и стимулирующие обмен веществ в организме.

Зверобой называли «травой от девяноста девяти болезней». Отвар из зверобоя не дает похучего запаха, но полезен как антисептическое средство.

Ромашка богата эфирным маслом, флавоноидами и другими веществами, отличающимися противовоспалительными, потогонными, мягчительными свойствами.

Для банного аромата применяются также отвары и настои сборов ромашки, душицы и чабреца, березы, можжевельника, липы и полыни.

От кваса и пива в парилке воцаряется хлебный дух, от настоев душистых трав — чудесные запахи лета, а береза и хвоя привносят в парилку лесной аромат. Вместо еловых иголок можно использовать хвойный экстракт, который продается в аптеках. Хвойным настоем можно даже обрызгать стены. В парной, благоухающей хвоей, легко чувствуют себя люди с расстроенной нервной системой.

Для того, чтобы приготовить вкусный, ароматный пар, в таз с горячей водой можно добавить мед, кусок пиленого сахара, ментол, эвкалиптовый настой или эвкалиптовое масло, даже растворимый кофе. Все эти ароматы повышают настроение, а полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры в организм, благоприятно влияют на центральную нервную систему, деятельность сердца и сосудов.

**МОЮЩИЕ СРЕДСТВА**

**Мыло** — наиболее распространенное моющее средство. Состоит из натриевых или калиевых солей, высокомолекулярных жирных, нафтеновых и смоляных кислот. Основным сырьем для производства мыла являются различные животные и растительные жиры, синтетические жирные кислоты, едкие щелочи и т. д.

По назначению мыло делится на хозяйственное, туалетное и специальное (лечебное).

По консистенции различают твердое, жидкое и порошкообразное мыло. Твердость мыла зависит главным образом от характера жирных кислот. Из более твердых жиров получаются и более твердые мыла. Чем больше в мыле жирных кислот, тем выше его качество.

Хозяйственное мыло (твердое подсушенное) для домашних целей вырабатывается с 70- и 72-процентным содержанием жирных кислот. Его изготовляют из жировой смеси саломасла (твердого сала, получаемого из подсолнечного, хлопкового, соевого и других растительных масел, подвергшихся гидрогенизации), синтетических жирных кислот, жидких растительных масел, канифоли.

В мыльном растворе всегда содержится в небольших количествах свободная едкая щелочь, раздражающая кожу. Не рекомендуется пользоваться хозяйственным мылом для мытья рук, тела и головы.

Твердое туалетное мыло вырабатывается с 74—78 процентным содержанием жирных кислот из высококачественных жиров (говяжье и свиное сало, кокосовое масло, саломасло) и синтетических жирных кислот, с вводом душистых веществ, красителей и других специальных добавок. Туалетные мыла выпускаются разных сортов и имеют специфические особенности.

Водный раствор туалетного мыла имеет щелочную реакцию и при мытье обезжиривает чувствительную кожу и раздражает ее, поэтому в некоторые его сорта добавляют пережиривающие вещества (ланолин, норковый жир, питательный крем и др.), предохраняющие кожу от обезжиривания и защищающие ее от раздражения. К таким сортам мыла относятся следующие: «Косметическое», «Лесная сказка», «Элегия», «Зодиак», «Консул» и др. Мыла «Детское», «Малышам», «Чебурашка», «Ну, погоди!» вместе с ланолином содержат борную кислоту, которая предохраняет нежную кожу от раздражения.

Разновидностью твердого туалетного мыла являются специальные мыла, обладающие лечебными и дезинфицирующими свойствами.

«Гигиена» — дезинфицирующее мыло, содержит так называемый гексахлорофен, который убивает микробы.

Мыло «Сульсеновое» (в мыльную стружку вместе с другими добавками вводятся сернистый селен-сульсен) применяют для лечения себореи, мыло «Дегтярное», содержащее деготь — при лечении различных кожных заболеваний (себореи, экземы и др.), мыло «Карболовое», содержащее карболовую кислоту и мыло «Лесное», содержащее хвойную хлорофиллокаротиновую пасту и обладающее лечебными свойствами, как дезинфицирующее и дезодорирующее средство.

В морской воде рекомендуется мыло «Морское». Для ухода за волосами выпускается мыло «Гаянэ», в которое добавляется' хна.

Для приготовления жидкого туалетного мыла используются подсолнечное, кориандровое и кокосовое масла, едкий калий, спирт, глицерин и душистые вещества, вода. Жидкое мыло «Дегтярное» — водно-спиртовой раствор мыла с очищенным дегтем — усиливает кровообращение, является антипаразитарным и антисептическим средством.

Порошкообразное мыло — высушенная мыльная основа с двууглекислой содой и крахмалом предназначено для хозяйственных целей и бритья.

**Шампунь.** Основным сырьем для изготовления шампуней служат поверхностно-активные вещества (ПАВ), получаемые путем специальной переработки натурального кокосового масла. В зависимости от рецептуры шампуни выпускают жидкими, желеобразными и кремообразными. По назначению различают шампуни для нормальных, сухих и жирных волос.

Жидкие шампуни представляют собой водно-спиртовые растворы поверхностно-активных веществ с вводом разнообразных пережиривающих и полезных добавок. К ним относятся шампуни «Солнышко», «Жемчуг», «Лада», «Ивушка» и др., которые содержат в качестве полезных добавок комплекс биологически активных веществ, предохраняющие волосы от обезжиривания, и предназначены для мытья волос любого типа.

Желеобразные и кремообразные шампуни представляют собой желеобразную или кремообразную систему на основе поверхностно-активных веществ с вводом различных полезных добавок: пережиривающих, биологически активных веществ в виде растительных экстрактов, витаминов, аминокислот.

Для ухода за волосами любого типа выпускается шампунь «Московский» с вводом водорастворимого ланолина, который защищает волосы от обезжиривания и придает им блеск. В шампунь «Желтковый» входит специальная антисептическая и противовоспалительная добавка, а также яичное масло, способствующее укреплению волос.

Для ухода за нормальными, сухими и ломкими волосами можно использовать шампунь «Арбат», который содержит кастровое масло, питающее кожу головы и придающее волосам эластичность и блеск. Аналогичными свойствами обладают шампуни «Элегия» и «Спутник», в состав которых входит биологически активный комплекс, включающий аминокислоты и витамины. Эффективным действием отличается шампунь «Лецитиновый», содержащий апилак и концентрат фосфатидов, улучшающий структуру волос.

Если волосы сухие и ослабленные, следует пользоваться шампунем мягкого действия, какими являются «Яблоневый цвет» и «Зодиак», обеспечивающие легкую расчесываемость.

Для ухода за нормальными и жирными волосами рекомендуется шампунь «Ремол», который содержит водорастворимый ланолин и антисептик резорцин. Его можно применять и как профилактическое средство от перхоти. Эффективным профилактическим средством от перхоти является также шампунь «Себорин».

Для детей рекомендуются жидкие шампуни «Малышам», «Мойдодыр» и желеобразный шампунь «Детский». Их вырабатывают на основе мякого моющего продукта, не раздражающего слизистой оболочки глаз, с вводом витаминов, аминокислот и других специальных добавок, противодействующих обезжириванию кожи и волос.

Перечисленные выше шампуни можно применять в воде любой жесткости, включая морскую воду.

**Пеномоющие средства** для мытья тела и волос, принятия ванн представляют собой жидкие ароматизированные препараты, изготовляемые на основе поверхностно-активных веществ и полезных компонентов и добавок. В состав их входят различные растительные экстракты и эфирные масла, оказывающие тонизирующее действие, снимающие усталость и освежающие кожу. Они образуют обильную и устойчивую пену в воде любой жесткости, обладают моющей эффективностью, придают коже после мытья приятную мягкость и эластичность, а волосам — красивый блеск и шелковистость. Пеномоющие средства «Бодрость», «Селена», «Пихта», «Глория», «Раса», «Морская», «Кориандр», «Пингвин», «Хвойная», «Перле» и др. содержат высококачественные моющие средства, а также биостимуляторы — натуральные растительные экстракты хвои, календулы, зверобоя, ромашки и др.

**Чудо-веники**

Один из обязательных атрибутов татарской мунчи и русской бани — веники. Смысл их — нагнетать горячий жар к телу и его своеобразный массаж.

Веник можно приготовить из веток практически из всех пород деревьев и кустарников, а также трав, которые хорошо держат лист, не имеют колючек и не выделяют липких и вредных веществ. Наибольшее значение при выборе веника имеет воздействие биологически активных веществ, содержащихся в листьях, почках и веточках растений. Подбирая и комбинируя их, можно получить самые разнообразные веники.

Заготавливают веники в начале лета, когда лист окреп, но еще не огрубел. Срезать старайтесь с минимальным вредом для деревьев: забирая ветки у основания, не оставляя торчащих сучков . Срезают ветви в сухую погоду — увлажненные дождем и росой листья быстро портятся, темнеют, облетают и скручиваются.

Ветви длиной около 60 см связывают в веник: более толстые укладываются во внутрь, вокруг них накладываются более тонкие, изгибом внутрь. Вязать надо определенным образом. Прежде всего, от листьев, сухих веток очищают ручку будущего веника. Затем, набрав нужное количество ветвей, обматывают их у листвы шпагатом. Надавливая на ветки левой рукой, плотно стягивают и перевязывают шпагатом ручку веника. Торчащие концы ветвей ручки обрубают и подравнивают садовыми ножницами. Когда веник собран наполовину, туда можно добавить веточки можжевельника и смородины, а также трав.

Свежесобранные веники, связанные попарно, подвешивают в прохладном затемненном месте. В городских условиях их хранят в пластиковых мешках в холодильнике или зимой на балконе. Перед употреблением замороженные веники оттаивают. Запаривать их не нужно. А после бани снова убирают в пакет и кладут в холодильник.

Если веник пересушен, его запаривают в горячей воде. Но долго держать его в воде нельзя, иначе он потеряет аромат.

Перед применением веник замачивают в холодной воде 5—10 минут, затем запаривают в горячей воде в течение 5 минут.

Для лучшего запаривания веник можно подержать, поворачивая по разным сторонам, над раскаленными камнями.

Березовый веник можно использовать до двух раз, дубовый — до трех. Для повторного использования веник необходимо вымыть и высушить.

**Баня правит**

Один из приезжих немецких профессоров-медиков только что открывшегося в начале XIX века университета в Казани И. О. Браун всерьез жаловался, что в городе «редко требуется помощь врача», ибо народ здесь, «чувствуя хворь, парится в бане, натирает себе спину тертым хреном или пьет настоенный медом огуречный рассол».

В народной медицине бане всегда отводилось достойное место. Ее не обходили вниманием ни ученые табибы, ни знахари — имтомчы и даручи, а также повивальные бабки — кендек эбие. Здесь «исправляли» вывихи, лечились различными припарками и натираниями, паром целебных трав, ставили пиявки. Многие болезни считались следствием действия холода — суык тию, и избавлялись от них действием тепла — баней, где применялись всевозможные снадобья.

Среди знахарей были свои искусники и искусницы, передавшие из поколения в поколение тайны целебных мазей и натираний, отваров и настоек. Принимали нередко их, как в поэме по мотивам татарских легенд казанской поэтессы XIX века Александры Фукс, за чародеев-волшебников:

*В Казани мудрый жил хаким,
По многим знаниям своим
Он признан был за чародея...
Одну имел он только дочь
И в дальний путь ее с собой
Всегда он брал. И по лугам,
По мрачным и густым лесам
Они с ней травы собирали,
Свой редкий приготовляли
Из трав целительный бальзам.*

При кашлях и болезнях горла знахари советовали горячие ножные ванны из трав. Ломоту в пояснице и боли в суставах они лечили компрессами из кислого молока— катыка, мазями из гусиного сала и вареного яичного желтка. При ревматизме особенно популярным было натирание муравьиной кислотой. Чуть ли не универсальным средством лечения от многих болезней считались медицинские пиявки. Их покупали в аптеках, но немало было людей, державших пиявок и дома.

Применялись в народе и достижения восточной медицины, широко практикующей при различных болезнях банные процедуры. Почитаемым авторитетом в этом был великий восточный медик Абу Али ибн-Сина, рекомендовавший баню для «растворения излишков и похудания» и «сохранения здоровья». Среди его «банных» рецептов важное место занимали различные ванны: с водой, где кипятили ягоды лавра, серу и прочее «для растворения и размягчения, устранения рыхлости кожи и ожирения, против излияния материи к язвам», «медистые, железистые и соленые воды от болезней, вызванных холодностью и влажностью, от болей в суставах, подагры, расслабления, астмы- и заболевания почек», «квасцовые и купоросные воды помогают от кровохарканья, а также кровотечений из заднего прохода и при месячных, от выпадения прямой кишки, от беспричинного выкидыша, от отечности и чрезмерной потливости», «серная вода очищает нервы, наружную поверхность тела от прыщей и хронических дурных язв, от безобразных пятен, веснушек».

Абу Али ибн-Сина на представлял баню и без массажа, «который укрепляет тело» и «от которого тело процветает». Кстати, арабское слово «масс» означает нежное надавливание. Славились своими школами массажа Турция, Персия, Хива, Бухара. И в знаменитых булгарских и казанских банях применялись массажи и ванны.

В Казанском крае местные врачи бани в лечебных целях особенно широко стали применять с конца XVIII — начала XIX веков. Произошло это не без влияния трудов таких известных русских ученых-медиков, как П. И. Страхова (1792—1820 гг.) — автора исследования «О русских простонародных банях», С. Г. Зыбелина (1735 1802 гг.), написавшего книгу «О купаниях, ваннах и банях».

Профессор медицины Казанского университета К. ф. фукс (1776— 1846 гг.) одним из первых в губернской столице начал применять в своей врачебной практике серные ванны. В 1810 году он даже издал брошюру «Краткое описание Сергиевских серных вод» о популярной среди казанской аристократии лечебнице в Оренбургской губернии, где описывает лечение ими ревматизма, скорбута, чесотки, золотухи, «непорядочных месячных». В 1846 году подобная летняя лечебница была открыта при Черемуховой слободе Чистопольского уезда. У здешних серных ключей были устроены несколько деревянных бань для отпуска ванн, которыми ежегодно пользовались, как писали казанские газеты тех лет, от 15 до 20 «обывателей разных сословий». С середины XIX века в казанских аптеках стали продавать даже специальные лечебные порошки для ванн.

Физиологическим воздействием бани на организм человека интересовались также и основатель известной казанской школы физиологов Н. О. Ковалевский, выдающийся анатом, профессор Казанского университета П. Ф. Лесгафт, создатель первой в России психофизиологической лаборатории В. М. Бехтерев.

Многие медики рассматривают сейчас баню как средство неспецифической терапии, метод термогидротерапии. Рекомендуется она прежде всего при хронических заболеваниях легких, ревматических заболеваниях, нарушениях периферического кровообращения, артериальной гипертонии, гипотонии. А казанские ученые В. П. Веселовокий и А. Ш. Билалова разработали метод для профилактики остеохондроза позвоночника при помощи банных процедур.

Несомненна польза банных процедур для людей с избыточным весом и больных ожирением. Если ваша мечта похудеть, надо это делать с помощью целого комплекса средств, среди которых разумная диета, доступные физические нагрузки, бани. Снижение массы тела в бане происходит за счет обезвоживания организма.

В течение одной банной процедуры из организма выводится до 1—2 л воды. Избавиться от лишнего веса за счет очень долгого пребывания в парилке или за счет значительного повышения температуры воздуха ошибочно: и в том и в другом случае перегружается организм, целесообразнее заходить в парилку чаще, но не надолго, используя инерцию процессов теплорегуляции. По мере вывода воды из организма ее становится меньше и потоотделение затрудняется и замедляется. Его можно ускорить, выпив немного горячей воды, добавив лимонный или клюквенный сок, настой из листьев земляники, отвар из цветов липы или плодов малины.

При снижении веса не рекомендуется принимать холодный душ, погружаться в прохладный бассейн, выходить в холодное помещение, так как это ведет к суживанию капилляров и прекращению потоотделения.

Под влиянием бани повышается сопротивляемость организма к вирусным и бактериальным инфекционным заболеваниям, улучшается физическое самочувствие, сон и аппетит, исчезают эмоциональное напряжение и депрессивные расстройства.

Положительно баня действует и при различных дерматологических заболеваниях— экземе, крапивнице, фурункулезе, остаточных явлениях после ранений. Баня целесообразна при болях в мышцах и костях, связанных с атеросклерозом, при ограничении подвижности в суставах вследствие хронического воспалительного процесса или солевых отложений.

**ВОДА И ОТВАРЫ ДЛЯ МЫТЬЯ**

Для регулярного мытья тела, особенно лица и волос, рекомендуется мягкая или смягченная вода, так как жесткая может раздражать чувствительную кожу. Для смягчения жесткой воды ее кипятят и добавляют немного питьевой соды, буры, нашатырного спирта (1 чайная ложка на 1 литр воды), глицерина или молока (1-2 столовые ложки на 1 литр воды). В естественных условиях в воде постоянно содержатся самые различные вещества и элементы: соли кальция и магния, определяющие ее жесткость: хлориды и сульфаты, железо в виде гидрокарбонатных солей, микроэлементы берилий, марганец, медь, молибден, мышьяк, свинец, селен стронций, фтор, цинк. В ней могут присутствовать соли аммония, азотной и азотистой кислот и примеси органических соединений. Доброкачественная вода должна быть прозрачной, бесцветной, не имеющей запаха и обладать приятным, освежающим вкусом. Болотистый привкус ей придают гуминовые соединения, соли железа и марганца — чернильный, соли кальция — вяжущий, хлористый натрий — соленый. От горячей воды выделение жира и сальность кожи и волос усиливается, потому ее воздействие должно быть кратковременным, не более 15—20 мин. и завершиться прохладным ополаскиванием. Физический эффект мытья и очищающее действие воды могут быть усилены добавлением моющих, ароматических и тонизирующих средств: эвкалиптовой настойки, пихтового масла, хвойного отвара, горчицы, экстрактов и отваров лекарственных растений и др.

**Отвар из березовых листьев.** Это общеизвестное старейшее народное лечебное средство. Листья березы содержат сапонин, эфирное масло, дубильные вещества, флаваноиды, никотиновую кислоту, витамин С и другие лекарственные вещества. Используют листья как отвар и настой. Они ускоряют обмен веществ, выделение мочи, пота. Отвар готовят из расчета одна столовая ложка сухих листьев на чашку воды и используют для умывания и чистки кожи лица. Березовый сок используется как средство ухода за волосами: он входит в состав туалетной воды.

**Отвар из корней лопуха** рекомендуется против выпадения волос, перхоти, для усиления роста. Корни растений (не имеющих цветочных корзинок) выкапывают поздней осенью или ранней весной: в ту пору в корнях накапливается много полезных веществ. Промывают холодной водой, мелко режут и сушат в теплом помещении. Для отвара одну долю высушенных корней заливают десятью долями кипящей воды, варят минут 10—15 на слабом огне, настаивают в течение 2—3 часов, процеживают. Отвар втирают в корни волос или споласкивают им волосы после мытья.

**Отвар из ромашки аптечной.** После ополаскивания настоем цветков ромашки волосы становятся менее жирными, приобретают шелковистость и блеск или красивый золотистый оттенок. Чтобы волосы были шелкозистыми, блестящими, 2—4 столовых ложки сухих цветков ромашки залить 0,5— 1,5 литрами крутого кипятка, поставить на очень слабый огонь на 5—10 ми¬нут и дать настояться. Потом настой процедить, сполоснуть им чистые волосы после мытья.

**Отвар из цветков ноготков и ромашки, васильков и подсолнечника, а также розмарина** (в народе называется — «бабушкин волос»). Прекрасно восстанавливают структуру волос. Стакан концентрированного цветочного отвара влить в несколько литров воды и сполоснуть голову после мытья этим раствором.

**Отвар из крапивы.** 50 граммов ее свежих корней и листьев полчаса поварить в воде (пол-литра) с добавлением уксуса. Остывший и процеженный отвар добавляется в воду для мытья или его втирают в голову. Отвар оздоравливает волосы, замедляет их поседение и выпадение. Крапива — прекрасное средство против перхоти. Стакан измельченной свежей травы или столовую ложку сухих листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте час.

**Отвар из дубовой коры.** Чтобы волосы не выглядели сальными, хорошо их мыть в отваре дубовой коры (три столовые ложки 15 минут кипятить в литре воды). Дубовая кора — содержит много дубильных веществ, обладает противовоспалительным и антисептическим действием.

**Отвар из зверобоя** — содержит много витаминов. При жирной коже и угреватости хорошо помогает пятипроцентный водный настой травы: 10 г зверобоя залить 200 г воды и кипятить 10 минут.

**Отвар из липового цвета.** При сухой коже рекомендуется для умывания, а также для вялой, пористой кожи.

**Отвар из подорожника.** Сок свежих листьев снимает раздражение кожи. Его добавляют в воду для мытья при морщинистой коже.

**Отвар из листьев петрушки** — хорошее отбеливающее средство. Столовую ложку измельченных листьев залейте литром кипятка, дайте отстояться и процедите.

**Отвар из черной смородины.** Испытанное средство для отбеливания кожи лица. Размните несколько недозрелых ягод и смешайте их с чайной ложкой меда, разведите в воде.

**Обливание, душ и ванны**

Баня, особенно в деревенских условиях, является наиболее удобным местом для принятия водных процедур. Основная водная процедура — мытье тела дополняется обливанием душем и ваннами.

Водные банные процедуры оказывают тепловое и механическое действие на барорецепторы кожи. В связи с тем, что в ней содержатся в растворенном виде много различных веществ, происходит также и химическое воздействие. Различают водные процедуры холодные (до 20 градусов), прохладные (20—32 градусов), индифферентные (33—37 градусов), теплые (38—39 градусов), горячие (40 градусов и выше).

При холодных и прохладных водных процедурах сначала возникает спазм кожных и подкожных кровеносных сосудов, что приводит к уменьшению теплопотерь и накоплению тепла в теле. Холодовое раздражение кожи оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Но излишнее воздействие холода ведет к переохлаждению, кожа бледнеет и приобретает синюшный оттенок. При повторном охлаждении тела организм постепенно привыкает и переохлаждение наступает позже. На этом основано закаливание организма водными процедурами.

Теплые процедуры согревают тело, успокаивают нервную систему, но могут привести к перегреву тела из-за отсутствия испарения, так как оно окружено водой более высокой температуры. Поэтому горячие процедуры — душ, ванна — желательны, когда сердечно-сосудистая система здорова.
Механическое воздействие водных процедур связано с давлением и движением воды и водных струй, растиранием обливаемого водой или погруженного в нее участка тела руками, мочалкой или губкой, массажными приспособлениями. При этом раздражаются нервные окончания в коже. Химическое воздействие воды обусловлено растворенными в ней веществами. Для целенаправленного химического воздействия в воду добавляют морскую соль, хвойный отвар, горчицу, экстракты лекарственных растений.

**Обливание.** Начинать обливание надо с 1—2 ведер воды с температурой не ниже 32—34 градуса, при этом ведро держать ближе к телу, чтобы вода стекла по туловищу к ногам. Обливание можно заменить душем.

**Душ** — водная процедура, при которой на тело человека оказывают влияние струи воды различной формы, температуры и давления. По форме и способу воздействия различают дождевой, игольчатый, пылевой, циркулярный, восходящий, струевой и веерный души. По давлению водяных струй дождевой, игольчатый, пылевой души относят к душу низкого давления, циркулярный и восходящий — среднего, струевой — высокого.

Наиболее распространенный душ — дождевой, при котором множество мелких струек воды проходит через специальную сетку и падает на тело в виде дождя.

При игольчатом душе вода проходит через сетку со вставленными в нее металлическими трубочками и вода падает на тело острыми струйками.
При пылевом душе вода распыляется с помощью особых шарообразных устройств с наконечниками на концах.

Циркулярный и восходящий души представляют собой струи воды, получаемые установкой, состоящей из системы вертикальных труб с мелкими отверстиями на внутренней стороне.

Веерный душ получается при разбрызгивании воды с помощью специальной лопатки или пальцем руки.

Среди струевых душей выделяют душ Шарко и шотландский душ. Шотландский душ воздействует на тело струями горячей и холодной воды одновременно.

**Ванны.** В условиях бань делают обычно ванны пресные и некоторые лечебные и ароматические. Ванны могут быть общие, когда в воду погружается все тело, и местные — погружение в воду части тела (ручные и ножные).

В ванне лежать следует спокойно, без напряжения. Для удобства под голову можно подложить полотенце или резиновую надутую подушку. Лечебное действие ванн зависит от температуры воды. Чем больше разница между температурой воды и кожи, тем сильнее действие ванн. Холодные (температура до 20 градусов) и прохладные (температура 20—33 градусов) ванны оказывают общетонизирующее действие, теплые (температура 37— 39 градусов) — успокаивающее действие, горячие (температура 40—42 градуса) — усиливают потоотделение.

Для повышения лечебного действия пресной воды в нее добавляют некоторые ароматические и лекарственные вещества: хвойный экстракт, шалфей, горчицу, скипидар, крахмал и др.

Хвойная ванна оказывает успокаивающее действие. Ее можно приготовить, добавив в воду теплую (35—37 градусов) хвойный экстракт или настойку еловых или сосновых веток. Продолжительность ванны 10—15 минут.

Горчичные ванны применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей простудного характера (общие и ножные), приступах бронхиальной астмы (ручные), повышении артериального давления (ножные). Для приготовления ванны сухую горчицу разводят в теплой воде из расчета 100— 250 г на 200 л. Температура общей ванны 30—38 градусов, продолжительность 5—7 минут, местной — температура 39—40 градусов, продолжительность 10—15 минут. Перед общей ванной чувствительные участки тела следует смазать вазелином. Для защиты глаз и дыхательных путей от раздражающего действия горчицы ванну сверху рекомендуется закрыть простыней. После ванны тело нужно обмыть теплой водой и укутаться в одеяло на 30—60 минут.

Контрастные ванны для рук и ног применяют при сильном утомлении, судорогах и отеках. Ноги или руки сначала опускают в горячую воду на 1—2 минуты, затем в холодную воду на 15—20 минут. Так повторяют 5—6 раз.
При мозолях на ногах применяют ванну из отвара овсяной соломы. Тонизирующее действие оказывают ванны из настоев корня аира, душицы, крапивы, спорыша, ромашки аптечной, побегов лапчатника, корня пырея, тысячелистника, ноготков лекарственных зверобоя, листьев березы, сосновых почек, лабазника.

**Массаж**

Массаж представляет собой совокупность механических движений, разнообразных по силе и форме искусственных раздражителей: вибрация, поглаживание, давление, похлестывание, щипки-нажимы, растирание, разминание. Действуя на кожные рецепторы, они стимулируют ответные реакции организма. Массаж может быть общим и локальным, однако и тот и другой оказывают воздействие не только на предмет приложения — кожу и подкожно-жировую клетчатку, но и на весь организм.

Общее влияние на организм в целом обуславливается функциональными связями органов, систем, тканей с центральной нервной системой и между собой. В результате массажа на коже появляется покраснение, она согревается, кожная температура повышается, ускоряется и улучшается кровообращение, газообмен и обменные процессы в коже и подлежащих мягких тканях, нормализуется деятельность сальных и потовых желез. Кожа становится более эластичной, уменьшается отечность и пастозность, дряблость и пористость, сухость, мягкие ткани делаются более упругими, складки и морщины разглаживаются, восстанавливаются свежесть и сочность кожи.

Локальный массаж — лица, шеи, головы, спины, рук и ног, живота, груди.

Пар хорошо подготавливает тело к массажу — прогретые мышцы, суставы, расширившиеся сосуды более восприимчивы к действию массажа.

Одни приемы массажа действуют на человека успокаивающе (поглаживание, потряхивание, растирание), другие — возбуждающе (выжимание, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание).

Скамью для массажа облейте горячей водой, чтобы она стала теплой. Перед массажем руки желательно намылить мылом — чтобы ладони легко скользили по телу. Массажные движения производятся по ходу тока крови и по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Во время массажа все тело, особенно массируемые мышцы, должны быть максимально расслаблены.

Массаж в бане проводится, как правило, во время отдыха между заходами в парилку. В ней применяются самые простые приемы — поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах. Все они применяются с гигиенической целью и для повышения работоспособности мышц и суставов, организма в целом.

Поглаживание выполняется ладонью. Четыре пальца соединены вместе, а большой отведен, что позволяет захватывать большую площадь. Ладонь плотно прижимается к телу, но не давит на него, а лишь слегка обхватывает массируемый участок и легко ритмично скользит по коже. Поглаживание делается одной рукой или обеими поочередно — одна рука следует за другой, повторяя ее движения. Применяется также комбинированное поглаживание, когда одна рука продвигается прямолинейно, а другая — за ней зигзагообразно.

Выжимание выполняется обычно ребром ладони, которая устанавливается поперек массируемой мышцы и энергично продвигается к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется также выжимание кистью руки: ее накладывают ладонью вниз поперек мышцы, большой палец, прижимая к указательному. В этом случае выжимание производится большим пальцем. Выжимание производится также кулаками, когда пальцы сжаты в кулак. Действие приема выжимания усиливается наложением одной руки на другую, выполняющего прием.

Разминание — основной массажный прием. Самый простой вид разминания— ординарное, когда прямые пальцы плотно охватывают мышцу, а затем сжимают ее и вместе со всей рукой делают вращательные движения. Этим приемом разминают бедро, предплечье, плечо, грудь, ягодицу, живот и икроножную мышцу. При двойном кольцевом разминании мышца плотно обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой, слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой к верху, а затем мышцу разминают, передавая ее из одной руки в другую. Так руки постепенно продвигаются вдоль мышц.

Выжимание и разминание чередуется с потряхиванием, при котором мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, а остальные пальцы слегка приподнимаются.

Для массажа суставов, сухожилий и участков, мало орошаемых кровью (пятка, подошва, внешняя сторона бедра), применяют растирание. Этот прием выполняется подушечками пальцев, гребнем кулака, основанием ладони.

Составной частью в массаж входят также движения в суставах — потягивания, махи руками и ногами, сжимания пальцами, наклоны.

Каждый прием массажа повторяется до 2—3 раз, общее же время массажа до 10—15 минут. Лучше всего массажировать друг друга вдвоем. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение.

Самомассаж можно проводить также с помощью ручного массажера. Среди разных его моделей наиболее удобна цепь из деревянных шариков, скрепленных двумя гибкими пластмассовыми шнурами с ручками на концах— массажер-дорожка. С его помощью можно легко промассировать труднодоступные участки тела, глубже проработать остальные участки.

Массаж в бане можно заменить растиранием тела банными рукавицами или при помощи массажных щеток прямолинейными, зигзагообразными движениями.

Массаж лица — эффективное средство против образования морщин. Выполняют его после бани или горячего компресса кончиками пальцев, смазанных вазелином или кремом, движениями от середины лба к краям, вокруг глаз, вниз по переносице, от носа до ушей и нижней части лица и вниз по подбородку. Хороший эффект дают надавливания лба, переносицы, лица, подбородка и шеи.

При массаже волосистой части головы начинают массаж со лба, с краев сухожильного шлема. Производятся различные движения, перемежающиеся разминаниями в области надбровных дуг, круговые разминания по краю сухожильного шлема, давящее поглаживание лба, разминание волосистой части головы по проборам, круговое разминание, смещение кожи вперед- назад и в стороны. Массажные движения выполняются обеими руками. Завершается процедура массажем шеи.

**БАНИ ВОСТОЧНЫЕ.**

Действие восточных или турецких бань основано на чередовании с последовательно нарастающей температурой от 25 до 60 градусов влажностью 25—45 процентов теплого и горячего воздуха в разных парильных помещениях и воды. Состоит из нескольких помещений, комнаты для раздевания и отдыха, с умеренной температурой 25—28 градусов; отдельных помещений с температурой 32—35 градусов и 50—60 гра¬дусов. Нагреваются они от печей под полом и специальных застенных обогревательных труб. При них устраиваются массажные комнаты, бассейн и душ. К восточным типам бань относят также так называемые римско-ирландские, сконструированные в XIX веке ирландским врачом Рудольфом Бартером на основе римских термов и турецких бань.

«Знай, что естественное действие бань,— писал Авиценна о восточных хамамах,— состоит в нагревании воздухом и увлажнении водой. Первая комната охлаждает и увлажняет, вторая согревает и увлажняет, третья согревает и высушивает».

**БАНИ ПАРОВЫЕ.**

Действие паровых бань (русская и мордовская баня, татарская и чувашская мунча, марийская и удмуртская монча и др.) основано на чередовании горячего и влажного воздуха (температура — до 85 градусов, влажность — 60—80 процентов) и холодной воды.

Состоит обычно из двух или трех помещений: комнаты для раздевания и отдыха и парной или холодной комнаты, мыльни и парной.

Современные паровые бани могут включать также бассейны и души. Для традиционной парной бани характерно обязательное парение с веником. Оптимальными для паровой бани являются температура 50—60 градусов и влажность 60—70 процентов. По мере увеличения влажности, содержание кислорода в воздухе снижается, повышается концентрация углекислоты.

**БАНИ СУХОВОЗДУШНЫЕ ИЛИ САУНА.**

Действие суховоздушных бань основано на чередовании горячего сухого воздуха (температура — 90—140 градусов, влажность — 5—15 процентов) и холодной воды.

Состоит из холла, где раздеваются и отдыхают, парного отделения и мыльного отделения с бассейном или душем. Различают по размерам лома-сауну, салосауну, куросауну, эросауну, предназначенных для двух и нескольких человек. В сауне, как правило, веником не парятся.

Популярны как эффективное средство восстановления сил после значительных физических нагрузок. Наиболее оптимальные условия в сауне при температуре 80—100 градусов и влажности 5—10 процентов, длительность разового пребывания при этом — до 15—20 минут. Преимущество сауны в том, что сухой пар облегчает значительно теплоотдачу, однако в ней затруднена циркуляция воздуха.

**Натирания и маски**

Издавна в бане натирали тело лечебными мазями, грязями, жирами, растительными маслами, дегтем, растворами солей и другими целебными веществами, улучшающими состояние организма и излечивающими от разных болезней.

Натирания являются сильнодействующим средством и должны выполняться по рекомендации и под наблюдением врачей. Кремы для натираний освежают ноги, снижают мышечные боли, уменьшают отеки, заживляют ссадины и ушибы.

При простудных заболеваниях в народе широко применяют натирания цветочным или липовым медом спины, груди, рук и ног. После этого забираются на полок и сидят там до тех пор, пока мед полностью не смоется потом. Эту процедуру проделывают как средство омоложения кожи.

Перед мытьем сухих и окрашенных волос втирают в кожу головы репейное, касторовое, льняное или конопляное масло.

Для снижения жирности волос перед мытьем их за 30 минут втирают в кожу головы смесь из меда, сока столетника, лимонного сока по 1 чайной ложке, яичного желтка и зубец натертого чеснока.

**Компресс**

Компресс — специальная лечебная повязка. Различают компрессы сухие и влажные (согревающие, лекарственные, горячие и холодные).

Наиболее часто ставят согревающий компресс. Сложенную в несколько слоев марлю или кусок ткани надо смочить в воде комнатной температуры, хорошо отжать и приложить к больному месту. Поверх ткани положить клеенку или вощеную бумагу, чтобы она заходила на 1—2 см за края ткани, сверху клеенку нужно закрыть большим по размеру слоем ваты и плотно прибинтовать компресс, чтобы он не сдвигался и не стеснял.

Согревающий компресс оказывает противовоспалительное действие, вызывает длительное расширение кровеносных сосудов, увеличивая прилив крови к соответствующему участку тела. Держат его обычно 10—12 часов. Компресс лучше ставить на ночь. Для усиления действия согревающего компресса сверху бинтов можно положить грелку.

Горячий компресс оказывает болеутоляющее, противовоспалительное и отвлекающее действие. Его лучше применять для местного прогревания при болях в мышцах, суставах и т. п. Ткань надо смочить в горячей воде (температура 60—70 градусов). Порядок наложения тот же, что и согревающего. Компресс накладывают на 5—10 минут, меняя на другой. Процедуру повторяют несколько раз.

Холодный компресс применяют при ушибах, носовых и других кровотечениях и т. п. Он оказывает болеутоляющее действие, уменьшает прилив крови к больному участку тела. Сложенный в несколько слоев кусок ткани следует смочить в холодной воде (лучше со льдом), слегка отжать и приложить на 2—3 минуты к больному месту. Процедуру повторяют несколько раз.

Горячий компресс подносят к лицу так, чтобы середина полотенца была расположена в подбородочной области, концы его — на лбу, а кончик носа и носовые отверстия должны быть свободны. Держать горячий компресс следует пока он приятен — от 1 до 5 минут.

Холодный компресс, как правило, накладывается после массажа или смягчающих масок. Для сохранения хорошего цвета лица, предохранения его от угрей и морщин делаются также компрессы и припарки из настоев лечебных трав.

Компресс лучше делать марлей, в которую завернуты теплые влажные семена льна, или хлопчатобумажной салфеткой, смоченной теплым раствором растительного масла. Накладывается он на 20—30 минут.

Припарки делают из настоя ромашки, шалфея, полевого хвоща, мяты, укропа. Салфетку опускают в горячий настой, быстро выжимают и накладывают на лицо. Для сужения пор и предотвращения морщин полезно чередовать теплые и горячие компрессы и припарки с холодными или ополаскиванием лица холодной водой.

При угрях и пятнах лица делают примочки и споласкивания настоем плодов и цветков калины, земляники, шиповника, березовым соком.

**АДРЕСА КАЗАНСКИХ БАНЬ**

Комбинат «Здоровье». Бауманский р-н, ул. Правобулачная, 51.
Баня № 2. Приволжский р-н, ул. Лесозаводская, 8.
Баня № 3. Бауманский р-н, ул. Большая Красная, 34.
Баня № 4. Приволжский р-н, ул. Тукаевская, 103.
Баня № 5, Кировский р-н, ул. 1 Мая,. 5.
Баня № 6. Кировский р-н, ул. Солнечная, 1-а.
Баня № 7. Приволжский р-н, ул. Павлюхина, 41-а.
Баня № 8. Московский р-н, ул. Городская, 5.
Баня № 9. Московский р-н, ул. Мариупольская, 49.
Баня № 10. Московский р-н, ул. 2-я Юго-западная, 30.
Баня № It. Московский р-н, ул. Волгоградская, 6.
Баня № 12. Вахитовский р-н, ул. Товарищеская, 27.
Баня № 13. Московский р-н, ул. Ленинградская, 9.
Баня № 14. Московский р-н, ул. Максимова, 47.
Баня № 15. п. Борисково, ул. Горийская, 60.

Жинел пар белэн! - С легким паром!

«Жицел пар белэн! Тэнгэ сихэте житсен! — С легким паром! Телу на пользу!» — так приветствуют в татарских деревнях человека после бани. Легкий пар — значит приятный, целебный, принесший облегчение, радость, пользу, и что баня удалась без угара.

А где баня — там чаепитие, непременно у пузатого блестящего самовара.

*В этом мире у аллаха много разных, вкусных яств,
Не сравниться с ним, однако, с чаем, главным из лекарств.
Столько ценных и целебных свойств не сыщешь у других.
В сытых превратит голодных, в юных — старых и больных.
В знойный день порой случится с мужем солнечный удар,
Выпьет он немножко чаю и воспрянет — чудный дар!
Может быть, зимою, в стужу, весь продрогнет человек,
Чай нальют из самовара — счастлив он, здоров навек.*

*(Перевод Л. Киваевой).*

Так восхваляет чай старый татарский баит. Понятно отсюда, почему он был самым желанным напитком после бани. С каким наслаждением и блаженством пьет чай с душицей старик Айдаш — герой романа Рабита Батуллы «У дороги голубой цветок!»

«Я тем более любил ходить в баню, что после нее у нас обязательно пили чай с вареньем»,— вспоминал о детских годах в Казани знаменитый певец Ф. И. Шаляпин.

Повышенная жажда после бани объясняется тем, что организм, благодаря потоотделению, теряет много воды. Появляющуюся во рту сухость, вызывающую ощущение жажды, устраняют прополаскиванием, или маленькими глотками воды, стремясь при этом подольше удерживать ее во рту. При сильном потоотделении, понятно, потеря воды должна восполняться, но и здесь желателен питьевой режим.

*Из бани выйдя, подожди часок,
Потом воды испей один глоток,*

— таков совет великого медика Востока Абу Али ибн-Сина. «После выхода из бани или же в самой бане нужно воздерживаться пить холодные напитки, потому что отверстия тела бывают, открыты,— считал он.— Нужно также остерегаться слишком горячих».

Прекрасно утоляют жажду в бане такие напитки, как айран, катык, квас, морсы, фруктовые и овощные соки. Содержащаяся в напитках из фруктов и овощей вода всасывается медленно, улучшая работу потовых желез, и к тому же с ними организм получит достаточное количество витаминов и минеральных солей. Ведь в бане важно компенсировать не только потери воды, но и минеральных солей. Если потоотделение слишком обильно, то пьют слегка подсоленную воду или томатный сок (0,5—1 г соли на 1 литр воды). После этого можно до полного утоления жажды пить и другие напитки. Однако чрезмерное употребление соли может затруднить потоотделение и нарушить механизм теплоотдачи.

Употребление спиртных напитков в бане или после бани создает сверхнагрузку для сердца и почек. Кроме того, в состоянии опьянения человек не может правильно рассчитать на организм банные нагрузки, реакции его притуплены, что особенно опасно в парной при контрастных процедурах. Не зря заметили заядлые парильщики, что пьяный не выдерживает пара.

Лучшим напитком после бани с давних времен считается чай, заваренный по всем правилам, с медом и вареньем, с добавлением липового цвета и малины, мяты, зверобоя, листьев смородины и земляники.

Можно приготовить и витаминный бальзам и захватить его с собой в баню. Такие бальзамы готовят из предварительно измельченных сухих трав зверобоя, мать-и-мачехи, мяты, душицы, ромашки, кукурузных рылец, плодов шиповника, малины, боярышника, рябины, цветков липы... Одни тонизируют, повышают активность головного мозга, другие нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, третьи снимают головную боль и улучшают сон, четвертые полезны при переутомлении, неврозах, гипотонии, пятые оказывают бактерицидное действие.

Заваривать витаминный бальзам можно в термосе, для чего свежевскипевшую воду залейте в термос с сухими травами на треть объема. Термос закройте и дайте отстояться сначала минут 15. Затем долейте кипятком до полного объема. Время настаивания бальзама из трав—1—2 часа, а из корней, коры и плодов —3 часа.

Издавна популярны после бани настои и отвары целебных кореньев, листьев, цветков, коры деревьев. В старину берега Идели — Волги славились травой — ревенью. «Есть река Ра, где на холмах водится растительный корень того же имени, годный на разное лекарственное употребление»,— отмечал еще в IV веке Аммиан Марцеллин. Арабы это растение называли «ревень».

Горькое питье из ревеня, которое «размельчали в порошок и клали в воду», было замечено у монголов французским путешественником Гильдомом Рубруком во время известной его поездки в восточные страны в 1253—1255 годах. Восточная медицина отвар из корня ревеня применяла для «разжижения густоты материи, укрепления желудка и кишечника, про¬тив тошноты и при похмелье».

Когда-то под древнебулгарским городом Джукетау шумели медоносные липовые леса — неслучайно название города переводится как липовая гора. Чай из липовых цветков очень древнее, распространенное и излюбленное народное средство от всевозможных недугов. Такой отвар пили при простуде, им полоскали рот.

Отвар девясила считалось полезным пить при «недержании мочи и мочеиспускании во время сна», одуванчика — при кровохаркании и «для увеличения молока у кормящих женщин», листьев пастушьей сумки — отравлениях, лепестков розы — желудочных болезнях, ромашки — трудных родах и задержке месячных, чабреца — укусах пчел.

Отваром подорожника полоскали рот при зубной боли, сок его пили при кровохаркании и горячей лихорадке. Отвар полыни применяли при малярии. От поноса лучшим средством были отвары полыни, кореньев калины, коры шиповника, осины и черемухи.

Водный настой и отвар крапивы пили как «кровоочищающий напиток», при лишаях и угрях.

С середины XVIII века Российская академия наук организует несколько научных экспедиций по различным провинциям страны для изучения ботанического состава растений, а также средств и способов, «коими лечатся люди и скот в оных местах». Академик П. С. Паллас, чей маршрут «Путешествия по разным провинциям Российской империи» в 1768—1769 годах пролегал и через Казанскую губернию, отмечает такие распространенные здесь народные средства, как трава одуванчик, древесные губки, листья капусты и костянки. «Свежий сок из оной травы,— пишет он об одуванчике,— сваренные в воде сухие коренья употребляют вместо слабительного лекарства, в сильных переменных горячках. Вареные его цветы в молоке могут у детей и собак прогонять всякие судорожные припадки».

Древесные губки на гниющих по берегам Волги бревен, по свидетельству П. С. Палласа, собирались и «молочный сок из оных употребляли за домашнее лекарство и очень пригодное к прочнению желваков на теле и затвердению опухоли на ногах у старых людей».

«Трава с сушенными капустными листьями» ему попадалась почти «у всякого в окнах», а листьями костяники, по его словам, лечили больные глаза и их «употребляли в бане при тяжких родах».

Другой академик И. И. Лепехин, побывавший в крае почти одновременно с П. С. Палласом, кстати, автор популярной тогда книги «Размышления о нужде испытывать лекарственную силу собственных произрастаний», приводит интересный факт использования «тетюшскими жителями» цветков гороха: «Цветки собирают волжские жители под именем сердечной травы и пьют от сердца». «Сердечными болезнями назывались тогда различные «желудочные и боковые припадки».

Еще И. И. Лепехин в своих путевых записках отметил, что татарские «знатоки трав — абызы» «лекарственные припасы покупают на Макарьевской ярмарке». Но и в самой Казани были десятки травяных лавок.

Казанский врач И. Лангель, составивший в 1807 году «Опись растений, собираемых для аптек и госпиталей», приводит в этом списке названия 58 местных лекарственных растений. «Целительные травы», по его словам, «растут изобильно» и им «запасаются каждое лето в довольном количестве».

«Простудные поветрия, бывшие в Казани в 1799 году,— делится своими наблюдениями И. Лангель,— лечили чаем или сбитенью с перечною мятою, липовым цветком, сушеной малиной». Полезным оказались отвар «дубового листа, льняных семян, можжевеловых ягод», «настой дубовой коры и листьев». «Простонародные лечебные средства» сослужили добрую службу и при других болезнях.

«При ломоте и катаральных болезнях» люди лечились в банях крапивным веником и «настоем липового цвета, сушеной черной смородины», «крапивы», «в поносах» — настоем ромашки, мяты или «березовых пучков», «при остановке мочи» — конопляным молоком и соком петрушки и моркови, «в золотухе и сифилисе» — отваром анютиных глазок, калиновых побегов, череды, при сильных простудных заболеваниях — «бузиновым, липовым, ромашковым чаем».

Использованием трав и растений в народной медицине заинтересовался и Каюм Насыри. В 1888 году он даже выпустил книгу «Улэнлек вэ чэчэклек» («Растения и цветы») с описанием местных лекарственных растений. Кстати, впервые здесь даны их татарские названия.

Опытом местных травников интересовались и врачи, не раз писавшие об этом в казанских газетах.

Не удивительно, что «Волжско-Камское слово» живо откликнулось на «весьма интересное сообщение, близко касающееся народного самоврачевания в Волжско-Камском крае», сделанное в 1889 году в Петербургском обществе русских врачей доктором Н. Селюниным. «На основе фармацевтических опытов казанского врача П. Крылова с татарскими, персидскими и русскими лекарствами им приобретено несколько рукописей-травников на этих языках,— писала газета.— Докладчик сам собрал более 900 растений и семян, посетил татарские травяные лавки». «Здесь, несомненно, есть ценные лекарства»,— отозвался о докладе председатель общества врачей С. П. Боткин.

Ценность опыта травников позднее блестяще использовал медицинская знаменитость В. М. Бехтерев, бывший в 1884—1893 годах профессором Казанского университета, создав свою знаменитую «микстуру Бехтерева».

Лечение целебными травами природы и сейчас популярно в народе. Продолжают существовать травники — сколько их на местных базарах, торгующих травами, кореньями, цветками, корой деревьев! Какие только чародейные рецепты не предлагают они вместе со своими сборами!

*Как ни гордо сияют цветы
Всеми красками неповторимы,
Обернутся они, если ты
Их окликнешь по имени.
Сколько раз исцеляли они
Эту землю лекарством соцветий!*

*(Перевод Р. Морана)*

Так восторгался зеленой аптекой татарский поэт Сибгат Хаким.

Только не стоит забывать, что к любым лекарственным растениям нужно относиться разумно, осторожно, ведь они — те же лекарства, а ими злоупотреблять нельзя. А еще лучше — посоветоваться с врачом или фармакологом.

**Целебные напитки после бани**

Сейчас культивируются свыше 60 видов лекарственных растений. Вытяжки, экстракты, настойки, соки, сиропы из них доступны в любой аптеке. В каждой аптеке есть отдел, где продают лекарственные сборы различных трав.

Когда-то восточные отачи - травники предпочитали собирать целебные травы на третий день после новолуния. Хотя и необязательно придерживаться такого древнего правила, но заготавливать лекарственные растения нужно умеючи. Во-первых, собирать их следует в сухую, ясную погоду, лучше утром, как только сойдет роса. Травы и цветы собирают во время цветения. Травы срезают ножом или секатором, всю наземную часть на уровне нижних листьев. Но нельзя срывать и вырывать с корнем все растение. У некоторых растений — зверобоя, мяты, душицы, чабреца — собирают лишь облиственную часть стебля. Цветки обрывают без цветоножек. Цветки шиповника, липы, кипрея собирают лишь полностью распустившимися.

Листья лучше срезать ножницами, например, у земляники и костяники. Листья смородины, ежевики, малины, костяники, кипрея собирают, лишь когда они полностью развернулись. Плоды срезают созревшими, семена же — не раньше полного созревания.

Почки собирают ранней весной, когда они набухли. Корни и корневища заготавливают осенью, с началом увядания растений. Их выкапывают лопатой. Сушить лекарственные растения тоже не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Травы сушат в тонких пучках, подвешивая на веревках, цветки и листья— в тени, рассыпав рыхлым слоем на марле или бумаге в местах постоянного проветривания.

Почки сушат в прохладном помещении. Корни и корневища перед сушкой нельзя ни в коем случае мыть горячей водой, сушить их лучше на солнце или в печи, если используется газовая плита — горение огня должно быть минимальным.

Плоды сначала подвяливаются на воздухе, а затем подсушиваются в полуостывшей печи или духовке. Хранить лекарственные растения можно в стеклянной, металлической, керамической или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Годятся также бумажные пакеты. Сушеные травы лучше хранить в банках из темного стекла с притертыми пробками, или в бумажных пакетах, но обязательно в темноте.

Особо душистые растения лучше держать подальше от основного сбора и укупоривать их особенно тщательно. Травы хранятся от 1 до 2 лет, листья— от 1 до 3 лет, цветки — до 2 лет, плоды и семена — до 3 лет, корни и корневища — до 3 лет.

Целебные сборы — сухие смеси различных трав, листьев, цветков, кореньев и плодов — являются самой древней лекарственной формой. В домашних условиях из них готовят всевозможные «чаи» — настои и отвары.

Настои чаще готовят из трав, цветков и листьев, а отвары — из грубых частей растений, корней, коры, корневища. При горячем способе приготовления настои получают путем заваривания целебных сборов кипящей водой с последующим настаиванием в течение 15—20 минут, а отвары — с последующим кипячением в течение 20—30 минут. Или же лекарственные растения в определенной дозе заливаются водой комнатной температуры и нагреваются на водяной бане: настои — в течение 15 минут, отвары — 30 минут. После чего их охлаждают и процеживают.

Есть также и холодный способ приготовления настоев, когда лекарственные растения заливаются водой комнатной температуры и настаиваются до 6—8 часов, иногда и дольше.

Зеленая аптека — далеко не простая азбука природы. Она удачно составила «лечебные композиции», но дозировать их доверила специалистам-врачам. Поэтому мы ограничимся лишь рецептами простых лесных и лечебных чаев, признанных современной медициной.

**Баня все поправит**

Ах, бани, бани! В какие времена кого только они не прельщали! Обратите внимание на лица людей: какими бы ни были они сосредоточенными или усталыми, лишь только зайдет разговор о бане, тут же в предвкушении банного удовольствия появляется улыбка.

Разумеется, ошибается тот, кто смотрит на баню как на панацею от всех болезней. Тех, кому она противопоказана — немного. Врачи запрещают ее посещение при острых стадиях всех болезней, обострении хронических заболеваний, воспалительных заболеваниях сердца — эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалительных заболеваниях коронарных сосудов, лихорадочных состояниях, малокровии, туберкулезе легких, эпилепсии, язвенной болезни, менструации, сотрясении головного мозга, при высоком артериальном давлении, фурункулезе, цистите (воспалении мочевого пузыря), воспалении среднего уха, артрите (артрозе), травмах опорно-двигательного аппарата с выраженной гематомой, отеком. Прежде чем посетить баню, посоветуйтесь с врачом.

«Нельзя идти в баню на полный желудок. Да и с пустым не очень хорошо. Лучше часа два после того, как поели» — таков совет из «Правил для хождения в баню зимой и летом» Каюма Насыри. «Кто преследует цель сохранения здоровья, тот должен ходить в баню, переварив то, что находится у него в желудке и печени,— отмечал Абу Али ибн-Сина.— Лучше всего перед баней подкрепиться хлебом, размоченным во фруктовой или розовой воде».

И паровая и суховоздушная баня (сауна) — отличные гигиенические и закаливающие средства: под их воздействием повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, воистину наступает своеобразное обновление организма, восстановление затраченных сил.

Специальные процедуры в банях нормализуют кровяное давление у больных гипертонией, способствуют быстрейшему заживлению травм, предупреждают простудные заболевания. После бани укрепляются и мышцы, особенно конечностей и спины, устойчивее становится опорно-двигательный аппарат за счет укрепления связок и улучшения подвижности суставов.

Благотворно действие бани И на все звенья кровообращения. В крови увеличивается гемоглобин, лучше совершаются окислительные процессы, нормализуется обмен веществ.

Физиологи установили, что за час пребывания в бане выделяется от 0,5 до 1,5 литров пота, а вместе с ним воли натрия, хлориды, молочная кислота, мочевина, отмирающий эпителий (поверхностные клетки кожи), а также попавшие в организм металлы — свинец, мышьяк, железо и ртуть... Это свойство нашего организма можно использовать при необходимости борьбы с интоксикациями, а также в профилактических целях при работе в неблагоприятных профессиональных условиях. Все это облегчает работу почек и регулирует водно-солевой обмен. Как утверждают косметологи, баня заменяет десятки косметических средств.

В целях предупреждения заболевания грибковыми заболеваниями ног в общественных банях рекомендуется пользоваться индивидуальными резиновыми тапочками. Неплохо бы прихватить с собой также фетровый колпак и шерстяную шапочку — они спасут голову от перегрева в парилке.

Если вы раньше никогда не парились, Начинайте это делать постепенно, не забираясь сразу высоко на полок. В парильне постойте некоторое время на полу, посидите пару минут внизу. Чтобы лучше себя чувствовать, плесните водой в лицо, приложите руку, смоченную в холодной воде, к груди в области сердца.

Лучше всего париться лежа: тогда наиболее полно расслаблены мышцы и связки, а значит, и суставы. Конечно, и сердцу в таком положении лучше и легче работать. В русской бане специалисты рекомендуют париться 10— 15 минут: первые 5—7 минут тело согревается и пот выделяется незначительно, зато к 10—12 минутам пот уже льет ручьем. Процедуру стоит повторить не более двух раз, а затем обмыться холодной водой.

В финской бане, или сауне, парные процедуры рекомендуют принимать в несколько заходов. Первый заход на 4-5 минут, чтобы согреться. После второго и особенно после третьего захода потоотделение уже будет обильным. Веник в сауне нужно применять во второй-третьей пятиминутке, больше 20 минут находиться в парилке не стоит. Обязательно облиться двумя - тремя тазами холодной воды или постоять под холодным душем.

Чтобы баня приносила пользу, а не вред, следует соблюдать определенный режим. Недопустимо париться при повышенной температуре тела, недомогании, болях в области сердца, кожных заболеваниях в острой стадии.

Гигиенические условия в парной общественных бань ухудшаются к концу рабочего дня по мере увеличения влажности: снижается в воздухе содержание кислорода, в несколько раз повышается концентрация углекислоты, растет количество положительных ионов. Поэтому люди, остро реагирующие на кислородную недостаточность, могут ощутить недомогание. Вот почему лучше всего посетить баню утром, когда воздух посуше, влажность меньше. Недаром ведь говорят: «С легким паром!». Легок сухой пар. В паровой бане оптимальная температура воздуха 70—80 градусов, относительная влажность — 60—80 процентов, суховоздушной (сауне) — соответственно 80—100 градусов и 5—15 процентов влажности.

После парной лучше всего отдохнуть, укрывшись простыней, чтобы не простудиться. Если появилось сердцебиение, чувство тяжести в голове, затруднительное дыхание — нужно немедля выйти из парной. Головокружение, дурнота, тошнота, ощущение удушья, недостатка воздуха, бледность, слабость, нарушение координации, слуха, зрения — симптомы обморока. Он длится 1—5 минут, реже — до 10. Пострадавшего надо немедленно поместить в прохладное место, положить так, чтобы голова не была приподнята, обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырного спирта, растереть руки и ноги медицинским спиртом, поставить на затылок горчичник.

Неправильно поддавая воду в печь, можно обжечься водой и паром. В этом случае надо наложить на обожженную поверхность спиртовую повязку или компресс из разведенной марганцовки (2-процентный раствор), или повязку, смоченную в растворе нашатырного спирта.

Общая слабость, вялость, чувство тяжести в голове, головокружение, головная боль, тошнота, шум в ушах, резкое повышение температуры, потеря сознания — симптомы теплового удара. Пострадавшего необходимо перенести в хорошо вентилируемое, прохладное место, обернуть влажными простынями, положить смоченное холодной водой полотенце на голову, дать обильное питье.

При правильном посещении, что тут говорить, бани чудесны! И удовольствие, получаемое в них, не стало меньшим по сравнению с тем, какое, скажем, получали наши прадеды. Забудьте на один день в неделю все свои заботы, пойдите в баню. Не пожалеете. Вы унесете оттуда ощущение бодрости, хорошее настроение, свежесть, оптимизм, почувствуете себя помолодевшим, сбросившим годы. И вам снова захочется в баню!