

БЛАГОДАРНЫ ЛАСКЕ БАННОЙ НАШИ ТЕЛО И ДУША

В Москве прошел 5-й Фестиваль русской бани, в котором принял участие мэр Суздаля Игорь Кехтер.



Недавно в Сандуновских банях столицы прошел 5-й Фестиваль русской бани. Он вошел в план мероприятий ко Дню города и состоялся при поддержке Правительства Москвы, стремящегося вместе с энтузиастами веника и пара к возрождению национальных традиций в России. На фестивале побывала и владимирская делегация, получившая приглашение от генерального директора Сандунов Максима Пашкова.

ГОРЯЧАЯ ЭСТАФЕТА: СУЗДАЛЬ - МОСКВА

Торжественное открытие фестиваля состоялось в холле Сандунов в присутствии многочисленных гостей, его участники из различных городов страны, представителей средств массовой информации. В президиуме мероприятия - М. Пашков, зампред Госдумы В. Жириновский, главный судья чемпионата по парению на кубок «Мастер русского пара» В. Ляхов, мэр города Суздаля И. Кехтер, президент Литовской банной федерации В. Йокубаускас, представители спорта и туризма столицы.

Во вступительном слове М. Пашков, кратко остановившись на традициях русского банного искусства, выразил удовлетворение, что фестиваль становится традиционным, и география его ширится с каждым годом.

- Вот вы идете в баню, один заход в парную, другой, третий... И с каждым посещением святая становится сильнее, обретая энергию и здоровье. Нынешний фестиваль - наш пятый заход за последние годы, - образно замечает Максим Александрович. - Первые три прошли в Суздале, теперь старинный русский город, у которого с Сандунами тесные дружеские связи, передал эстафету здоровья столице.

Символично, что в год 70-летия Великой Победы над фашизмом, обращаясь к истории, М. Пашков рассказал, что в годы Великой Отечественной войны существовал специальный банно-прачечный поезд «Сандуны», который курсировал по всем фронтам, пользуясь огромной популярностью среди бойцов Красной Армии. Как тут не вспомнить знаменитую поэму Александра Твардовского «Василий Теркин» с такими строками:

*В жизни мирной или бранной,
у любого рубежа,
Благодарны ласке банной
наши тело и душа.
На полке, полке, что тесан
мастерами на войне,*

*Ходит веник жарким чесом
по малиновой спине.
Пропотел солдат на славу,
кость прогрел, разгладил швы,
Новый с ног до головы.*

Поскольку вдохновителем и организатором первых фестивалей русской бани был мэр Суздаля Игорь Кехтер, ему и слово.

- Суздаль - это город, в котором словно в солнечном луче сфокусировались лучшие национальные традиции, - говорит Игорь Эрикович. - Праздники Огурца, Лаптя, народного творчества и ремесел, молодецкие бои и забавы, катание на русских тройках и многое другое проводится у нас из года в год. Так, с 2011 года на базе гостинично - туристического комплекса «Горячие ключи» прошли три первых Фестиваля русской бани. Все мы родом из детства, мое прошло в Сибири, под Тюменью. В нашей деревне баня имела в каждом доме, впервые в парилке я побывал с отцом. На моей родине и по сей день в почете банные традиции, обычно парятся раз в неделю всей семьей. После военного училища я служил на Крайнем севере в Тикси, где в обстановке мужского братства усовершенствовались мои «горячие университеты». Так и иду по жизни с веником да паром.

РУССКАЯ БАНЯ ПРИЗВАНА СТАТЬ МЕЖДУНАРОДНЫМ БРЕНДОМ СТРАНЫ

Целительная составляющая русской бани роднит ее со спортом. И, как правило, человек, следящий за своим здоровьем, регулярно ходит в парную. Вот и на фестивале информационная часть началась с представительной конференции на тему «Баня и спорт», с присутствием популярной радиокomпании. А пока теоретики рассуждали, обменивались мнениями о целительных свойствах русской бани, рядом в специальной парной сражались как на ринге или беговой дорожке свыше десятка представителей за кубок «Мастер

русского пара». Победителем стал Станислав Панин из Климовска (район Подольска), второе и третье места заняли Сергей Ахметов - Казань и Виталий Зорин - Москва. Дстойными были и призы - соответственно сто, пятьдесят и тридцать тысяч рублей.

Комментарий главного судьи соревнований, судьи международных чемпионатов по банному мастерству Василия Ляхова.

- Мы рассматриваем русскую баню как уникальнейшую методику оздоровления наших предков. Но за последние годы настолько утеряны методологии парения, что многие люди не знают, как получить от этого действия заряд здоровья с максимальным эффектом. Между тем ощущение от классной банной процедуры такое, что я, как будто медленно переворачиваюсь, делаю сальто, как когда-то это делал в свободном падении с парашютом. Трудно описать все профессиональные детали волшебного действия с вениками. Это может быть и легкий горячий ветерок, и бурный шторм, ураган, что наглядно мастерски продемонстрировали все участники. И такое ноу-хау - впервые соревнования демонстрировались непосредственно из парной по интернету на всю Россию.

В своем традиционном шоу стиле под улыбки и смех присутствующих выступил Владимир Жириновский.

- В Сандуны я хожу с 1962-го года, - начал Владимир Вольфович, - тут настоящее царство здоровья. Всегда брал с собой пару собственноручно заготовленных веников, ведь эти эксклюзивные атрибуты существуют только в России. Куда там саунам с сидением на время и хамам с их перенасыщенным тропическим паром. Русская баня у нас должна вытеснить столь вредные для здоровья иностранные образцы. Ведь в саунах горячий воздух, которым вы дышите, может закончиться воспалением трахеи и бронхов, а то и раком легких. Казалось бы, это понятная истина. Но наше детище - русские бани - повсемест-



но закрываются, вымирают, как наши русские деревни. Нужно стремиться к тому, чтобы бани России стали популярны по всему миру, стали международным брендом. А в Сандуны должна быть очередь круглые сутки, потому что каждый должен если не раз в неделю, то раз в месяц ходить попариться с друзьями, всей семьей.

Как и на прежних фестивалях интересной и насыщенной оказалась культурная программа праздника. Доставила удовольствие присутствующим обширная музыкальная часть с концертами известных артистов и таких ансамблей как Московский казачий хор, «Русская песня», «Славяне», популярной электронной группы «Иван Купала». Состоялись экскурсии по Сандунам, недавно включенным в главный туристический маршрут столицы, различного рода мастер-классы ведущих профессионалов банного искусства, традиционное русское чаепитие с дегустацией меда и свежего варенья.

ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СОПУТСТВУЕТ И РУССКАЯ БАНЯ

На практике, когда к врачу обращается тот или иной пациент с сердечными проблемами, повышенным давлением, жалобами на нервы, плохой сон и прочее-прочее, редко кто из моих коллег по медицине добавляет к таблеткам и микстурам такое лекарство как баня. Между тем, российский и мировой опыт свидетельствуют, что регулярные банные процедуры, понятно с известной осторожностью и в щадящем режиме для малоподготовленных или перенесших какие-то недуги людей, способствуют улучшению и нормализации здоровья отнюдь не хуже, а порой и лучше дефицитных и дорогих импортных препаратов.

Не случайно еще в XVIII веке лейб-медик при дворе императрицы Елизаветы II Саншес утверждал: «...баня российская, конечно, заступает место двух третьей лекарств, описанных во врачебной науке и в большей части аптекарских сочинений».

Сошлюсь на нашу владимирскую компанию, которая принимает участие в банных фестивалях Сандунов. Двум из них более 60 лет, одному - 74 года, мне пошел 80-й, самому молодому - свыше 50 лет. Не сказать, что-

бы все были идеально здоровы, у каждого есть свои малые и средние проблемы и проблемки. Но могу точно утверждать, как врач, что многие вопросы, в особенности, касающиеся таких важных для мужского организма вещей как органы кровообращения и дыхания, включая сердце с коронарными сосудами, давлением, нервно-психическое состояние у моих банных друзей в порядке, опять-таки благодаря бане. И не раз бывало - идешь в баню с несколько повышенным давлением, болью в спине, легкой простудой, да просто вымотанный после рабочего дня. Парисься, после бани ощущается необыкновенная легкость, спокойствие и оптимизм, отсюда и прекрасный сон. На следующий день все оказывается куда лучше, мир преображается, настроение отличное, недуги уходят как тучи, выглядит солнце. Мне неоднократно приходилось спрашивать разных по возрасту и профессиям людей: паритесь ли вы в бане? И чаще всего слышалось в ответ - хожу редко, пару раз в несколько месяцев, или вообще туда ни ногой. Но зато когда кто-то из опрашиваемых отвечал «да», то даже внешне, без подробностей и лишних слов было заметно, что со здоровьем у него все более или менее в порядке, словом - наш человек.

Хотелось бы повторить, что культура здоровья человека, в целом, зависит от него самого. Во всех учебниках и пособиях по физиотерапии и здоровому образу жизни баня рассматривается как классический метод теплотечения и закаливаний. Миллионы людей, как в России, так и других странах мира черпают в ней здоровье, бодрость и закалку. Безусловно, баню и, прежде всего, русскую баню можно рассматривать как особую индивидуальный вид искусства оздоровления. Ее обязательным атрибутом являются веники - березовые, дубовые, эксклюзивные пихтовые да крапивные. Считается, что банную трапезу, как музыкальный инструмент надо прежде умело настроить. «С легким паром!» - говорят, когда попаришься в бане. Добиться легкого, здорового пара в бане - дело важнейшее. Такое умение всегда ценилось на Руси.

Марк ФУРМАН,
заслуженный врач РФ,
кандидат медицинских наук.
Специально для газеты
«Суздальская новь»