

Паддайце пары, мужыкі!..

Чым адметная сапраўдная беларуская лазня

Вы калі-небудзь задумваліся, чаму ў крыўдзе знаёмыя часам адсылаюць нас у... лазню? Безумоўна, на гэта іх могуць падахвоціць самыя розныя абставіны і найперш нашы паводзіны, але вынік тут бачыцца адзін. Сапраўды, віноўніку непаразумення варта наведць лазню – каб зняць з сябе благую энергію, ачысціўшы душу, а пасля ўжо і цела. Зрэшты, часцей за ўсё ходзім туды не па нечай «падказцы», а выключна па ўласнай волі і з вялікай ахвотай. І пажадана – не радзей за адзін раз на тыдзень, лепш за ўсё ў пятніцу, але і ў суботу добра.

Чым вабіць гэты працэс, якія адметныя традыцыі вызначаюць менавіта беларускую лазню? Каб даведацца пра ўсё, як кажуць, з першых паляпванняў дубовым венічкам, наважыліся пераступіць парог парыльні...

Вяўляецца, існуе мноства тыпаў лазняў. І ў кожнага народа на тое ёсць свой наратыў. Так, туркі выхваляюцца хамамам, японцы – сэнта, шведы – басту, індыйцы – свяданам, карэйцы – чымчыльбанам, фіны – саўнай. Аднак, як лічыць кандыдат філалагічных навук і аматар добрай пары Уладзімір Куліковіч, менавіта беларускае слова «лазня» найбольш дакладна перадае ўкладзены ў гэтае паняцце сэнс. Уладкоўваць спецыяльныя месцы, дзе можна памыцца і папарыцца, нашы продкі-славяне пачалі яшчэ ў часы глыбокай даўніны, прыкладна ў V–VI стагоддзях.

Ва ўсялякім разе, у адным з тагачасных персідскіх рукапісаў наконт гэтага гаворыцца наступнае: «Славяне робяць іх пад зямлёй, так, каб холад, які бывае наверху, не даставаў. І адзін славянін загадаў, каб прынеслі шмат дроў, камянёў і вуглю, і гэтыя камяні кідалі ў агонь, і на іх лілі ваду, пакуль не пайшла пара і пад зямлёй не стала цёпла». Называлі падобныя збудаванні «влязня», «лазня». Словы гэтыя ўтвораны паводле адной з версій ад дзеяслова «лазіць», паводле другой – ад назоўніка «лазь», што значыць выкапаная яма.



Фота з адкрытых крыніц
ілюстрацыйнага характару

[ЦІКАВА ВЕДАЦЬ]

- Беларусы верылі, што лазняй апекаваўся Лазнік, які жыў за печчу-каменкай ці пад палком.
- Лічылі, што Лазнік палохае і карае тых, хто мыецца ў лазні пасля заходу сонца, бо ён сам любіць папарыцца ў гэты час.
- На месцы разбуранай лазні ніколі не будавалі хату.
- Нашы продкі не карысталіся лазняй у «святыя» дні, акрамя Чыстага чацвярга перад Вялікаднем.
- У лазню ніколі не ўносілі крыжы і іконы, аднак перш чым увайсці, абавязкова хрысціліся.

З тых даўніх часоў і засталася ў беларусаў цудоўная гаваркая назва «лазня». Праўда, гэта слова вядома яшчэ палякам і ўкраінцам, але ў лексікон суседніх народаў яно ўвайшло значна пазней, недзе ў XV стагоддзі. У сучаснай беларускай мове «лазня» мае і іншыя значэнні. Так называюць сусню – будынак, у якім труць лён, і наганяй – суровая вымова. У некаторых мясцінах на Гродзеншчыне лазняй называюць лесвіцу. Пад уплывам рускай мовы беларусы таксама ахвотна выкарыстоўваюць слова «баня», якое нашы ўсходнія суседзі запазычылі з лаціны, дзе лексема *balneum* азначае ванну для купання.

Лазня па-беларуску павінна быць напалена на дрывах, з вільготнай парай, выкарыстаннем зёлак і абліваннем халоднай вадой.

Як шмат што ў жыцці, лазневая справа на Беларусі зведала пэўныя эвалюцыйныя змены. З часам нашы продкі прыдумалі ўзводзіць замест «власняў»-копанак паверхневыя збудаванні для мыцця. Ужо ў сярэднявеччы сталі з'яўляцца драўляныя зрубныя лазні. Археалагі сцвярджаюць, што пабудовы былі невялікія – недзе два на два з паловай метры. Яны адыгралі значную ролю ў паляпшэнні побыту тагачаснага насельніцтва, спрыялі гігієне і санітарыі.

Звычайна такія памяшканні будавалі воддаль ад сядзіб, на беразе ракі ці возера, бо асцерагаліся пажараў. Лазні часта ўзгараліся, і каб полымя не перакінулася на жытло ці гаспадарчыя пабудовы, іх уладкоўвалі на «выселках». Суседства з вадаёмам таксама лагічна абгрунта-



Калі паліцца лазня па-чорнаму, можа здацца, што яе будынак ахоплены пажарам

вана. Падчас мыцця выкарыстоўвалася шмат вады, якую, зразумела, лягчэй чэрпаць пад бокам. Пасля гарачай парыльні добра акунуцца ў выратавальную прахалоду. Зноў жа пры пажары вада зусім побач.

Як выглядае лазня, асабліва не турбаваліся. Вядомы беларускі этнограф і фалькларыст Мікалай Нікіфароўскі, аўтар фундаментальных «Нарысаў прастанароднага жыцця-быцця ў Віцебскай Беларусі і апісання прадметаў ужытку», выдадзеных напрыканцы XIX стагоддзя, так апісваў «знешнасць» гэтай пабудовы: «У аддаленым вугле сядзібнай плошчы, а часта і за яе рысай, поўным асабняком тырчыць маленькая закурадымленая будыніна – мясцовая лазня... Тут няма над чым спыняцца дапытліваму сузіральніку: звонку і з сярэдзіны будыніна брудная, надзіва малая... Узведзена на скорую руку і, відаць, без папярэдняга выбару месца. Так і здаецца, што які-небудзь

Асноўнае ўнутранае начынне курнай лазні





Грамадская лазня (г-падобны будынак з трубой злева), пабудаваная ў XIX стагоддзі ў Траецкім прадмесці ў Мінску, да нашага часу не захавалася

казачны асілак нёс убогае падабенства пабудовы, але не данёс да месца, кінуў, і яно тут засталася на людскую патрэбу!»

Лазня без веніка – гэта самая сапраўдная пародыя на яе.

Затое да ўнутранай «начынкi» лазневага будынку нашы продкі падыходзілі грунтоўна. Складзеную з жэрдак і гарбылёў столь старанна ўцяплялі зямлёю, мохам, лісцем ці кастрыцай – каб трымалася пара. Падлогу масцілі плашкамі, радзей дошкамі, каб менш натоптвалі гразі. Звычайна справа ад увахода клалі печ-каменку з валуноў. Побач стаяла кадушка з гарачай і вядро з халоднай вадой, каля іх – драўляныя начоўкі. За печкай уздоўж сцяны

размяшчаўся палок, насупраць яго – лава. З цягам часу да лазні пачалі прыбудоўваць прылазнік, дзе можна было перадыхнуць паміж заходамі ў парыльню.

Палілася лазня па-чорнаму – дым выходзіў праз дзверы ці ў невялікую адтуліну-акенца. Печка-каменка мела двойную функцыю: яе напаленыя камяні служылі як для атрымання пары, так і для нагрэву вады – іх кідалі наўпрост у кадушку з вадой. Дым пакідаў на сценах шмат сажы, але яна зусім не замінала лазеншчыкам. Дастаткова было злёгка абмыць распаранае цела вадой, а палкі працерці мокрай анучай – і ўсталёўвалася прымальная чысціня.

«Звычайна спрыяльным часам для пачатку палення лазні лічыцца “споўдзень”, г. зн. гадзіна ці дзве пасля поўдня, – піша М. Нікіфароўскі. – Адбываецца гэта ў той



Лазня з вёскі Цімошкава Мёрскага раёна цяпер экспанат Беларускага дзяржаўнага музея народнай архітэктуры і побыту

час, калі іншыя сем'яніны працягваюць выконваць свае бягучыя справы. Вызначаны для палення лазні чалавек накіроўваецца туды і неадкладна распачынае працу, якой тут удастатку: трэба ўправіцца часцяком з сырымі дрывамі, вызваліць кадушку і начоўкі ад каменей, якія выкарыстоўваліся ў час папярэдняй лазні, наносіць вады і новах камянёў для яе награвання, а ... пасля грунтоўна і некалькі разоў „вымешаць печку“, выдаліць жар і даць лазні выстацца. Усё гэта зойме 3–5 гадзін бесперапынай працы спачатку ў дымных, а пасля напоўненым едкім куродымам памяшканні, дзе даводзіцца дзейнічаць сагнуўшыся і са слязістымі вачыма. Асабліва цяжкую частку ўсёй работы складае награванне вады камянямі: іх падоўгу даводзіцца напальваць дачырвані, пераварочваць у печы і потым пераносіць ў ваду – гэта робіцца пры дапамозе старога „палоўніка“ ці абцугамі з двух дошак; а калі распалены і ёмкі камень выпадае, яго трэба зноў і па некалькі разоў падымаць. І спатрэбіцца такіх камянёў да 30 і больш штук».

**Менавіта беларускае слова «лазня» най-
больш дакладна перадае ўкладзены ў
гэтае паняцце сэнс.**

Як толькі «пальшчык» агалошваў, што лазня прыгатавана, уся сям'я кідала працу і накіроўвалася мыцца. Першымі на моцную пару заходзілі мужчыны, пасля іх – жанчыны з малымі дзецьмі. М. Нікіфароўскі вельмі падрабязна апісвае лазневы працэс, прыводзіць звязаныя з ім народныя павер'і. Іх можна цытаваць доўга, але мы дазволім сабе толькі адно выслоўе: «У лазні няма месца плоцевым размовам, жартам і абсмейванню арганічных недахопаў, якія тут непрыкрытыя, а навідавоку...»

Між тым, як даводзіць вядучы навуковы супрацоўнік навукова-экспазіцыйнага аддзела Беларускага дзяржаўнага музея народнай архітэктуры і побыту Аляксей Друпаў, лазні на Беларусі былі характэрны не для ўсіх рэгіёнаў. Найбольшае распаўсюджванне яны мелі на Паазер'і і ў Падняпроўі, у басейнах Заходняй Дзвіны і вярхоўях Дняпра і Сажа. Сёння гэта Віцебшчына, Магілёўшчына і часткова Гомельшчына. На астатняй тэрыторыі выкарыстоўвалі іншыя, так бы мовіць, санітарна-гігіенічныя працэдуры: летам мыліся ў рэках і азёрах, зімой грэлі ваду і плёскаліся ў начоўках. Праўда, у гарадах, сядзібах магнатаў і ў заможнай шляхты лазні былі практычна паўсюдна. У XIX стагоддзі, калі праз тэрыторыю сучаснай Беларусі пралажылі ніткі чыгуначных шляхоў (а гэта прывяло да прыкметнай міграцыі насельніцтва), гарадская лазневая культура стала пранікаць у вёскі

ПРОСТА АНЕКДОТ

Па тэлефоне пасля доўгай ростані размаўляюць дзве жанчыны.
Адна з іх пытае: «А як там твой Антось?
Можа пасталеў і кінуў піць?»
«Так, узяўся за галаву, – адказвае сяброўка. –
Выпівае цяпер толькі па святах і ў лазні».
Чуецца голас мужа: «Маруся, можа, сёння
якое свята?»
«Ды не, Антоська, звычайны будзень», –
гаворыць жонка. І тут жа чуе ў адказ:
«Тады я пайшоў у лазню».

Усходняга Палесся, Цэнтральнай Беларусі, іншыя рэгіёны. У гарадах з'явіліся грамадскія лазні. Прынамсі, у дарэвалюцыйным Мінску іх было некалькі і кожная называлася па прозвішчы ўладальніка: Плаўскага, Райнеса, купцоў Зальцмана і Перальмана, Крывашэева, Сыркіна, Каліноўскіх... На жаль, тыя будынкі не захаваліся.

Сапраўдны лазневы бум наглядаўся ў сталіцы ў 1930-я гады і ў пасляваенны час. Асобныя з узведзеных тады лазняў функцыянуюць па сваім прамым прызначэнні і сёння.

Каб больш даведацца пра характэрныя асаблівасці лазневай культуры беларусаў, мы звярнуліся да яшчэ аднаго спецыяліста – члена Міжнароднай асацыяцыі лазневага майстэрства, судзі міжнароднай катэгорыі па спартыўным парэнні, заснавальніка штогадовых народных чэмпіянатаў і фестываляў Генадзя Мароза.

**«У лазні няма месца плоцевым размовам,
жартам і абсмейванню арганічных
недахопаў, якія тут непрыкрытыя,
а навідавоку...»**

Так, нашы традыцыі ў чымсьці падобныя да звычайнаў суседзяў: усюды ёсць гарачыя камяні, пара, венікі, але маюцца і адрозненні. Так, лазня па-беларуску павінна быць напалена на дрывах, з вільготнай парай, выкарыстаннем зёлак і абліваннем халоднай вадой. Яшчэ адна асаблівасць – бярозавыя венікі. Ім аддавалі перавагу нашы продкі, бо падчас парэння выкарыстоўвалі не ўдарную тэхніку, а так званую націрку – масажныя рухі.

– Зразумела, лазневыя традыцыі не стаяць на месцы, – удакладняе Генадзь Мароз. – Яны развіваюцца, бо гэта не які-небудзь музейны экспанат, а жывая з'ява. Дый мы, прафесійныя лазеншчыкі, пастаянна абменьваемся

вобытам, сёе-тое чэрпаем адзін у аднаго. Так, да слова, некаторыя нашы звычаі з маёй падачы прыжыліся ў вядучых майстроў пары Татарстана, а асобныя асаблівасці я ўзяў для сябе ў расійскіх, прыбалтыйскіх лазеншчыкаў. Мы пастаянна распрацоўваем нешта новае. Напрыклад, выкарыстоўваем пры парэнні так званую стойн-тэрапію, а таксама розныя масажныя тэхнікі. У прыватнасці, масаж выконваецца заваранымі ў кіпені мяшэчкамі з натуральнай ільняной тканіны, якія напаўняюцца гаючымі зёлкамі ў залежнасці ад сезона і патрэб гасця. Атрымліваецца свайго роду наш варыянт SPA.

Сапраўдны лазневы бум наглядаўся ў сталіцы ў 1930-я гады і ў пасляваенны час.

Увогуле, як сцвярджае суразмоўца, класічная беларуская лазня – гэта лагодная ўмераная спёка – у сярэднім недзе 60 °C – з разумнымі тэмпературна-вільготнаснымі суадносінамі. Каб лепш арыентавацца ў такога кшталту вымярэннях, трэба запомніць: сума двух асноўных лазневых паказчыкаў не павінна перавышаць лічбу 120. Калі, напрыклад, тэрмометр у парылёні паказвае 55 °C, то трэба, каб вільготнасць паветра была каля 65 %. Можна, канечне, устанаўліваць іншыя прапарцыі. Тут ужо, як кажуць, на аматара. Але заўсёды неабходна памятаць пра захаванне згаданага сумарнага ліку, бо хто ігнаруе гэтае правіла ці аддае перавагу высокім тэмпературам, рызыкуе ўласным здароўем. Так званая сухая саўна з максімальна трывалым тэмпературным рэжымам, якую чамусьці ўпадабалі многія нашы сучаснікі, не мае ніякага дачынення да аўтэнтычнай лазневай традыцыі не толькі беларусаў, але і іншых народаў. Дый з’явілася яна адносна нядаўна, толькі ў XX стагоддзі, калі для паддачы пары прыдумалі электранагрэвальнікі. Між тым сухое распаленае паветра, а ў сучасных саўнах тэмпературу падмаюць да 100–120 °C, для арганізма – надзвычай вялікі стрэс. А яго, гэты стрэс, лазня павінна якраз нівеліраваць, а не спараджаць.

У Генадзя маецца і ўласная лазневая праграма, так і называецца – «Пара Мароза» (добры аксюмарон, ці не так?). Акурат з ёй ён некалькі гадоў таму стаў бронзавым прызёрам 3-га міжнароднага чэмпіянату па парэнню, што праходзіў у літоўскім Друскінінкай. Ноу-хау Мароза заснавана на кантрасным уздзеянні на добра прапаранае цела цеплыні і холаду – гарчай пары і ледзяной вады. Тыя, хто апрабоўваў гэты метады на сабе, ад яго ў захапленні. Але збоку ўсё выглядае, сама меней, як катаванне інквізіцыі: мала хто пагодзіцца, каб на разагрэтае ў парылёні тулава вылілі пад 50 літраў вады з лёдам. Прынамсі, мы



Член Міжнароднай асацыяцыі лазневага майстэрства, суддзя міжнароднай катэгорыі па спартыўным парэнні Генадзь Мароз займаецца папулярызацыяй традыцыйнай беларускай лазні каля двух дзясяткаў гадоў

на прапанову паспытаць такое задавальненне, тактоўна адмовіліся.

– Існуе залатое правіла парэння, – тлумачыць Генадзь Мароз. – Яно надзвычай простае: ад лазні не павінна балець галава. Калі вам пасля працэдур хочацца проста спакойна паляжаць на палку і пабыць сам-насам са сваім унутраным светам, калі вас наведвае адчуванне, што вы ніколі не нашкодзілі свайму здароўю экстрэмальнымі нагрузкамі, а, наадварот, расслабіліся і аздаравіліся, то тады можаце быць упэўнены, што дасягнулі патрэбнага эфекту і лазня пайшла вашаму арганізму на карысць.

«Лазневая традыцыя не стаяць на месцы, бо гэта не музейны экспанат, а жывая з’ява».

А як быць з яшчэ адной традыцыяй – лазневая пасядзелкі з куфлем піва? На гэта прафесійны парылёшчык катэгарычна адрэзаў – аніяк. Калі прыйшлі ў лазню па здароўе, то ні піва, ні які іншы алкаголь не павінны перашкаджаць працэсу. Не варта налягаць на моцныя напоі і пасля заканчэння працэдур. Некаторыя даводзяць, што ў парылёні з арганізма выводзіцца шмат вады і, маўляў, яе недахоп неабходна абавязкова папоўніць пасля лазні. Тут маюць рацыю, толькі страту вады трэба аднаўляць ёй жа. А лепш за ўсё рабіць гэта свежымі натуральнымі сокамі. Яшчэ падыдзе зялёная гарбата. Яна не даспадобы? Заварыце мяту альбо душыцу – яны выдатна ўзнімуць

настрой і падораць дадатковы зарад бадзёрасці. У ідэале, даводзіць суразмоўца, пасля правільнай лазні хочацца толькі гарбаты, мёду і сухафруктаў – здаровых, нармальных прадуктаў.

Асаблівая размова пра парыльню. Яна можа быць рознай па ўмяшчальнасці, але абавязкова дастаткова прасторнай, з акенцам. Без яго нельга, бо адным са складнікаў добрай лазні з'яўляецца свежае паветра. Заўсёды перад заходам парыльнае памяшканне праветрываюць, інакш давядзецца дыхаць тым паветрам, якое выдыхалі ў папярэдні раз, і потам. Немалаважным элементам любой парыльні з'яўляецца палок, які варта зрабіць па шырыні не менш як 80 сантыметраў, каб на ім можна было добра сябе адчуваць, размясціўшыся ў гарызантальным становішчы на ўвесь рост – парыцца трэба менавіта ляжачы, не седзячы. Інакш ногі будуць у холадзе, а галава – у гарачыні. Але, як правіла, на гэтую акалічнасць мала хто зважае. Больш за тое, нават не падазраваюць. Яшчэ катэгарычна нельга знаходзіцца ў парыльні з непакрытай галавой. Парыцца без лазневай шапачкі, сцвярджае Генадзь Мароз, у нейкім сэнсе самазабойства. Сам ён без такога аксесуара ў лазню не заходзіць і нікому не раіць.

Мала хто ведае таксама, што пачынаць парыць чалавека трэба са ступняў. Менавіта там знаходзяцца ўсе актыўныя кропкі, звязаныя з унутранымі органамі. Такім чынам адбываецца яшчэ і падрыхтоўка сардэчна-сасудзістай сістэмы да лазневых працэдур. Ні ў якім разе нельга дадаваць эфірныя алеі ў ваду, а тым больш ліць іх на распаленыя камяні. Бо калі вада выпараецца, алеі пачынае гарэць, і ў выніку давядзецца дыхаць канцэрагенамі.

І яшчэ. Лазня без вёніка – гэта самая сапраўдная пародыя на яе. Не будзе той карысці, якую яна здольна прынесці арганізму чалавека. Больш за тое, працэс парэння з вёнікамі – гэта навукова абгрунтаваны з пункту гледжання біялогіі, фізіялогіі, медыцыны і санітарыі

комплекс спрыяльных уздзеянняў на цела. Спецыфічны масаж пры пасцёбванні значна паляпшае кровазварот, выклікае багатае потааддзяленне, узмацняе метабалізм, пашырае поры скурных пакрываў, спрыяючы вымыванню з тканак шлакаў і шкодных мікраарганізмаў. Апроч гэтага, вёнікі ў залежнасці ад свайго «паходжання» валодаюць шэрагам лекавых і гаючых уласцівасцей.

– Таму ў арсенале парыльшчыка павінны быць розныя вёнікі, – зазначае Генадзь Мароз. – Усе яны добрыя для канкрэтнай мэты. Напрыклад, для першага знаёмства з лазняй падыдзе бярозавы з мяккімі, далікатнымі галінкамі і лісточкамі. Аматарам так званага парыльнага сцёбу парэкамендаваў бы дубовы, а зусім ужо «мазахістам» – ядлоўцавы вёнікі. А ўвогуле, як у народзе кажуць, ніхто нікому ў гусце не ўказчык: адзін любіць гарбуз, другі – свіны хршчык...

Што да іншых лазневых прылад, то суразмоўца не раіць захапляцца сінтэтычнымі мачалкамі, не прыхільнік ён і геляў для душа. Пára і вёнік, калі карыстацца імі правільна, – вось асноўныя складнікі добрай лазні. Генадзь Мароз нават перакананы: яна падыходзіць жанчынам лепш, чым замежныя SPA, таму што ўлічвае кліматычныя ўмовы, у якіх жывём.

Словам, колькі ні пішы пра беларускую лазню, усё будзе мала. Варта казаць не толькі пра захаванне традыцый і новыя трэндзы лазневай культуры. Трэба згадаць і пра тое, што сёння ёсць пэўныя праблемы з грамадскімі лазнямі ў сельскай мясцовасці, малых гарадах, дзе яны амаль усе працуюць «у мінус». Добра, што дзяржава, гарантуючы насельніцтву сацыяльныя стандарты, датуе іх дзейнасць і стварае ўмовы для належнага функцыянавання.

Яшчэ лазня можа стаць адным з турыстычных брэндаў краіны. Але пры адной прынцыповай умове – калі мы прадэманструем сапраўды беларускую лазню, тую самую, што мае цікавую гісторыю і традыцыі.

Сяргей ЖОЛУД