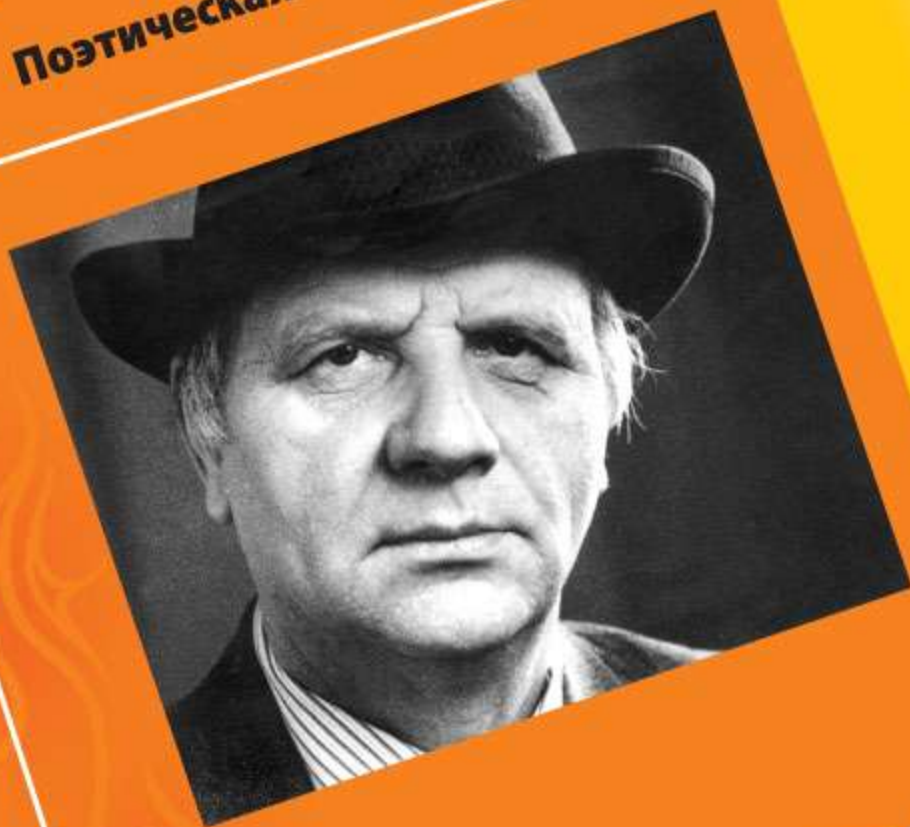


**Пётр Козин**

# РУССКАЯ БАНЯ

**Поэтическая энциклопедия**



**Пётр Козин**

# **РУССКАЯ БАНЯ**

**Поэтическая энциклопедия**

Орёл



Издатель Светлана Зенина

2009

ББК 84(2р)6  
К80

**Козин П. Д.**  
К 80      Русская баня. Поэтическая энциклопедия / П. Д. Козин. — Орёл : С. В. Зенина, 2009. — 156 с. : ил.

«Русская баня» — уникальное произведение орловского поэта и прозаика Петра Козина. Это подлинная поэтическая энциклопедия, ибо в ней представлена эволюция борьбы за гигиену и здоровье, начиная с Адама и Евы до наших дней. И не только на Руси, но и «на всем свете белом», как образно выразился о книге Петра Козина ее редактор, известный писатель — краевед Василий Катанов.

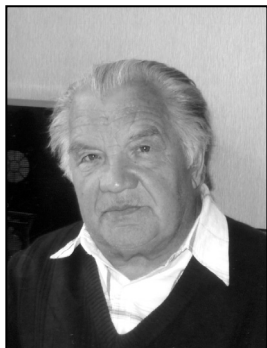
«Русская баня» — добрый подарок всем любителям «легкого пара». В ней собрано много полезных советов мудрых ученых, писателей и знатоков, таких как: Алексей Галицкий и как сам автор, который в течение трех лет добывал «вкусный пар», работая непосредственно в двух орловских банях.

Не оставит равнодушным читателя и подборка стихов разных лет Петра Козина под общим названием «Сердцу дорого».

ББК 84(2р)6

© П. Д. Козин, 2009  
© Издатель Зенина С. В., 2009

## СЛОВО О БАНЕ



Перед нами необычная книга Петра Козина. Книга о русской бане, да еще в стихах. Более того, автор собрал сведения о пользе для здоровья банного увлечения со всего света белого. От людей ученых и разумных. И, разумеется, от поэтов, самой отзывчивой части человечества.

Всех собрал и всех в рифму вставил, чтобы читалось и запоминалось легко.

Автор сам человек с опытом и немалым. Учитель-историк и обществовед, по образованию, он в самые суетные годы нашего российского бытия неожиданно стал банщиком в Орле. Бывший авторитетный учитель, директор школы, автор нескольких интересных книг в стихах и в прозе, он не постеснялся взять в руки веник и швабру. Его цель, хоть как-то умножить свою жалкую учительскую пенсию, чтобы порадовать подарками дочь и внуков.

Свои впечатления, полученные в банном мире перестроечной окраски, он воплотил в художественной прозе, и родилась повесть «Жар малиновый».

Предлагаемая читателю его поэма-энциклопедия уже стала реальной книгой. Стихи — дело тонкое. Тут на всех пирога не испечешь. Кому-то нравится, кому-то нет. Мне бы хотелось остановить внимание на важности и пользе темы.

Так уж случилось, что банное дело наших предков вышло на первое место в истории русской.

Апостол Андрей Первозванный, как известно, учил скифов. Бывшие жители Причерноморья, как утверждает историческая наука, это мы с вами в первом веке новой эры.

В историю светскую и историю церковную вошел рассказ о том, что более всего удивило Святого Андрея в Великом Новгороде: люди сначала мылись в горячей воде, истязали себя вениками, а затем бросались в снег.

Вот они, корни могучего и своеобразного русского характера и загадочности русской души.

О пользе бани неустанно говорил мне Александр Иванович Овчинников, ветеран-десантник, писатель-орловец, талантливый фотограф-журналист. Родом с Урала.

— Сделай себе в деревне баню, — уговаривал он, — в наших местах баня — первое дело. Не пожалеешь.

Уговорил. И вот однажды в газете появилась реклама с телефонами: 48-50-91 и 48-78-96. Позвонили. И вскоре за городом познакомил с Сергеем Викторовичем Саушевым.

— Мои предки, — рассказывал он, — орловцы, родом, (как и автор «поэтической энциклопедии» Петр Козин), из Болховского района. Жили в деревне. Имели хорошее хозяйство, за что и пострадали. Раскулачили дедушку с бабушкой, выселили. Родился я далеко отсюда, а по рассказам много знал об Орловщине. Захотелось увидеть этот край. И вот приехал. Увидел и поселился здесь. Решил пустить корни. Вот делаем теперь бани в Никуличах, под Орлом.

Мы сговорились. Молодые люди, энергичные и деловитые, взялись за работу. Они привезли в мою деревню домик бревенчатый, который, вскоре всех домашних, привел в восторг.

Книга Петра Козина оказалась к месту. Поэт стихами старается убедить читателя в полезности русской бани. Мне подумалось: хорошо бы это важное дело сделать государственным. Многим, в одиночку, такое мероприятие, скажем прямо, не под силу. Почему бы не помочь ветерану или целому коллективу ветеранов построить баню.

— Хотите долго жить? — говорил мне Павел Александрович Яковлев, главный врач главной больницы в Орле и прекрасный человек, — живите в деревне!

Хорошо бы сделать каждое орловское селение местом целебным. Об этом мечтаю я вместе с Петром Козиным, автором предлагаемой читателям книги.

Василий КАТАНОВ,  
член Союза писателей РФ,  
первый лауреат Всероссийской литературной премии  
«За Отечествоведение» имени Карамзина,  
заслуженный работник культуры РФ.

Орел, 20 февраля 2009 г.

*В московском издательстве «Физкультура и спорт» за 1986 год, вышла книга заслуженного работника культуры РФ Алексея Галицкого «Щедрый жар», ставшей энциклопедией русской бани, ее близких и дальних сородичах.*

*Мы взяли на себя смелость опоэтизировать ряд ее прекрасных страниц. Обратились к произведениям и других авторов, к тем, кто сказал свое слово о волшебной пользе и славе Русской бани.*

## ПРОЛОГ

Идем мы в баню! Но зачем,  
Ведь в доме — ванна с перламутром?  
Но в бане — ЖАР и ясно всем,  
Что он — бальзам, как солнце утром!

Он бодрость, силы придает,  
С ним к нам приходит вдохновенье.  
Как Мефистофеля зовет,  
Нас Фауст всех — к омоложению!

Давно уже поведал мир  
И мы о том не станем спорить,  
Что БАНЯ — лучший эликсир,  
Ценнее корня мандрагоры!

Великий медик Гиппократ,  
Сам Лев Толстой понять сумели,  
Что дух наш освежает Пар:  
Он к свету мысль ведет из тени!

Не зря кашмирцы с древних лет,  
Чтоб в холод уберечь здоровье,  
Когда взбирались на Тибет —  
Несли под платьями жаровни:

В горшочках — угли, талый прут  
Их обвивал, чтоб жар не мучил.  
С подобной банькой легче путь  
По острым и осклизлым кручам!

Датчанин — физиолог Круг  
К ученым выводам был строг:  
Открыл, что под влияньем пара  
Свободней «дышат» капилляры.

Наш Мечников — лауреат  
Известной Нобелевской премии,  
Не говорил, а бил в набат —  
О пользе личной гигиены!

Чтоб не косила нас чума —  
Лечитесь банькой от дурмана,  
Блюдайте чистоту в домах! —  
Взывал историк Костомаров.

— Чтоб каждый был из нас здоров,  
То непременно закаляйтесь, —  
Твердил вирусолог Львов, —  
И спортом чаще занимайтесь!

Тогда не грипп не нападет  
И не сразит бацилла Коха.  
И никому не будет плохо,  
Кто в баньку с веником придет.

Еще привет, что греет душу,  
Его прислал поэт Осьмушкин.  
Галицкий радостно внимал  
Его словам, когда читал:

«Неделями летаем  
На звездном корабле.  
И часто вспоминаем  
Мы баньку на земле.

Недаром банька славится:  
Не надо докторов,  
Попарился — поправился  
И будешь век здоров!

Мы можем похвалиться.  
В ракете есть всегда —  
Парилка — огневица,  
Горячая вода.

А банька наша звездная  
Собой не велика:  
Походная, дорожная,  
Чуть больше рюкзака».

От огневиц космических  
Мы спустимся во льды  
И здесь, увы, отыщутся  
Их жаркие следы.

Была «подруга верная»  
На ледоколе «Братск».  
И у Шпаро на Севере,  
На корабле «Ангарск».

В далекой Антарктиде,  
Пингвинов удивив,  
Российские строители,  
«Парную» возвели.

То в ней, с соседней станции,  
Да, с Амундсена — Скотт  
Друзья — американцы  
Отмыли грязь и пот.

Бодрит дух русской бани,  
Теснее круг друзей.  
Ни гнева, ни печали,  
И на душе светлей!

А разве же не диво  
Творение Кустодиева —  
То «Русская Венера»,  
Что красоты безмерной?

Прелестная красавица,  
С волос золотым руном,  
В синь — баньке сладко парится  
Веселым зимним днем.

И на себе проверил  
Всю радость бытия  
Великий Менделеев,  
Что говорил не зря:

— Сидишь на полке, паришься,  
Все шире мыслей круг.  
И «Эврика!» случается  
Воскликнешь тут, не вдруг!

Ему вторит писатель  
Семенов Юлиан:  
Парная — врачеватель  
И это не обман.

От всей души нажаришься,  
В испарине весь лоб.  
Бежишь за дверь, бросаешься,  
В снег головой — в сугроб!

Контраст жары и холода  
Как драму испытать —  
Не просто, но как молодо  
Твердеет веры стать!



## Глава первая

# ВОДА!

*«Где кончается вода,  
там кончается и земля».*

*Восточная поговорка.*

*«Вода — это почти две трети веса нашего тела. А трехдневный человеческий зародыш на 97 процентов из воды. Ученые утверждают, что человеческая жизнь, функции нашего организма в известном смысле это «борьба за воду».*

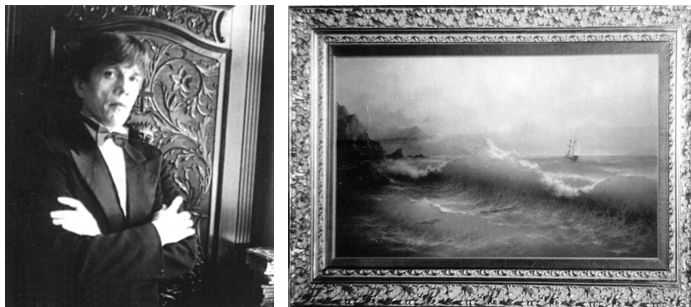
*Алексей Галицкий.*

### 1

Мы песню старую поем,  
Ненастным днем,  
    Погожим днем,  
А в ней всего один вопрос:  
— Почему я водовоз?  
На вопрос один ответ  
И точней ответа нет:  
«Потому что, без воды —  
Ни туды и не сюды!».

### 2

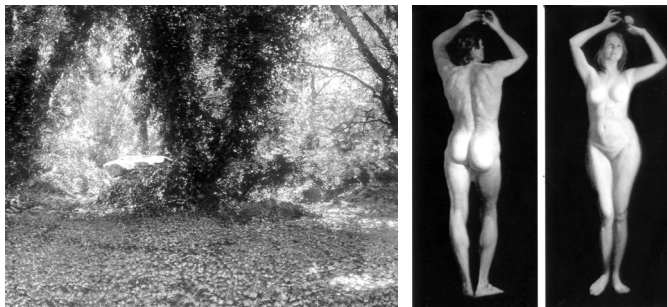
Все так.  
    Как с вешалки — театр,  
Как с первой яблони — сады.  
Так баня, очищенья акт —  
Берет начало от воды!



*Художник С. Бочаров; «Бушующее море».*

Она — четвертая стихия,  
С землею, с воздухом, огнем,  
Дарует людям жизнь и силы:  
Не зря мы утром — воду пьем!

В долине Тигра и Евфрата,  
Тому шесть тысяч лет назад,  
Была природа так богата,  
Что вырос дивный, райский сад.



*С. Бочаров «Грот любви» (райские кущи); «Адам и Ева».*

Адам и Ева в сладкой неге,  
Вкушали свой запретный плод.  
Сидели нагими у берега  
И любовались сонмом вод.

Там по волнам бегущий ветер  
Играл в волшебную свирель.  
Вода, теперь мы знаем это,  
Извечной жизни — колыбель!

Ведь никогда не тонут дети,  
Когда являются на свет.  
Перед водою — страха смерти  
В их генах и помину нет.

Ребенку научиться плавать  
Гораздо легче, чем ходить.  
Ии радостна всегда забава —  
В воде ладошкой пену взбить!

3

Шел Геродот с веселым видом  
В густых садах Семирамиды:  
Знал Геродот, что без воды  
В песках не вырастут сады.  
Цвела краса во время оно  
В садах висячих Вавилона.  
От вод зеркальных Вавилон  
Возрос под синий небосклон.

Был Македонский от холеры,  
Бледнее желтого листа,  
Пил воду мутную безмерно —  
И умер в возрасте Христа.

Вода здоровая — во благо,  
Вода же мертвая — беда.  
Коль нет в земле достатка влаги,  
То гибнут в зное города.

Вода в Сахаре и Кувейте  
Сейчас дороже чем бензин,  
Поскольку взрослые и дети  
Сливают в реки керосин.

Но в древности мы воду чтили,  
Она — чистейший бриллиант.  
Святой водой детей крестили,  
Лечили от сердечных ран.

4

Вода есть бога дар бесценный,  
Наполнен ею каждый ген.  
Тому учили — Авиценна  
И врач искусный Дюмулен.

Любили воду — Маяковский,  
Жюль Верн, де Сент-Экзюпери,  
Не зря ее поэт Твардовский  
Воспел в дни огненной зари:

«На войне, в пыли походной,  
В летний зной и холода,  
Лучше нет простой, природной —  
Из колодца, из пруда,  
Из трубы водопроводной,  
Из копытного следа,  
Из реки, какой угодно,  
Из ручья, из-подо льда, —  
Лучше нет воды холодной,  
Лишь вода была б — вода!».

*Глава вторая*

## **В ЭЛЛАДЕ И ЕГИПТЕ**

*«Клянись Аполлону — врачу, Асклепию,  
Гигее и Панацее!».*

*(из клятвы Гиппократа).*

*«Баня очищает не только тело,  
но и все существо».*

*Сократ.*

*«Сооружение бань — обязанность  
государства».*

*Платон.*

1

Нам древнегреческие мифы  
Открыли тайны давних лет:  
Любили баню — боги, нимфы  
И Гиппократ — лихой атлет.

Он гимнастическую школу  
На Косе — острове открыл,  
Где обучались дискоболы,  
Борцы, отважней, чем Ахилл.

В чудесном храме Аполлона  
В его честь статуя стоит...  
Конь уносил его по склонам,  
Летел огонь из-под копыт.

У медиков святой Эллады  
По праву числился «Отцом»,  
Он был к тому же, если надо,  
И замечательным пловцом.

«Вода — излечивает хвори, —  
Врач неустанно повторял.  
Людей он — воздухом и морем —  
Верней лекарства исцелял.

2

Сын Аполлона — бог Асклепий,  
О том поведал нам Гомер,  
Был доктором великолепным,  
Двум дочерям своим в пример.

Одна, что звали — Панацеей,  
Была — искусный терапевт.  
Вторая — мудрая Гигея  
Слыла поклонницей диет.

Теперь, какие тут сомненья? —  
За то сестрицам наш поклон.  
Всем ясно, что из их имен,  
Сложилось слово — ГИГИЕНА.

Оно бытует искони,  
А в медицине также свято,  
Как свята клятва Гиппократата  
И в наши сумрачные дни!

## 3

Сократ в быту был крайне скромен,  
Гимнаст, атлет — горела грудь.  
Он часто уходил из дома,  
Чтоб вдоволь в бане отдохнуть.

Как Пифагор, он не спроста,  
Считал ее важнейшим делом:  
Здесь мыслей мудрых чистота  
Сливалась с чистотою тела.

Была ж она посвящена  
Гераклу — сыну бога Зевса.  
Геракл — герой, а не повеса,  
Его любила вся страна.

Сократ с Платоном также чтили  
Его телесную красу.  
Зазря не тратили досуг,  
А набирали в бане силы.

## 4

О банях, что в долинах Нила  
Поведал миру Геродот.  
Он утверждал:  
Здесь жили — были  
Здоровый, радостный народ!

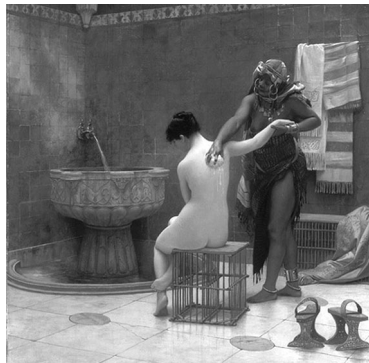
Все потому, что гигиену  
И чистоту всегда блюли.  
Тут египтянки неизменно  
Свежее маковок, цвели!

Понежив тело теплой влагой,  
Смолой душистой умастив,  
Глаза насурьмив, словно маги  
Они ступали на настил.

На мрамор, что пленял цветами,  
Роскошеством пиров богов.  
Красу ту выразить стихами —  
Не хватит лучезарных слов.

Папирус в Лейпциге хранится —  
Энциклопедия врачей.  
Все прочитав его страницы  
Не хватит тысячи ночей.

Возможно, скучно для иных  
Читать о банях, ваннах, масках,  
А превращенье в молодых —  
Из пожилых?  
Ну, чем не сказка!



## Глава третья

# В ДРЕВНЕМ РИМЕ

*«Термы Каракаллы занимали 12 га и вмещали 2500 человек. Устройство таково: вестибюль, тепидарий — зал для потения, парилка сухого жара, гимнастический зал, библиотека, буфет. К термам примыкали стадион и спортивный зал. Бани и спорт в Риме взаимосвязаны.*

*В правление императора Августа в Риме насчитывалось более 170 терм».*

*Алексей Галицкий.*

*«Сало, было, стало — мыло».*

*Русская поговорка.*

Есть притча:  
Коли друга встретил,  
Китаец спрашивал:  
— Ты ел?  
Перс от души желал:  
— Будь весел!  
А гость из Рима:  
«Как потел?».

1

Дробь барабана прозвучала —  
Открылись термы. И народ:  
Степенно, строго, величаво,  
Навстречу с банею идет.

Из вестибюля прямо в залу,  
Что тепидарием зовут,  
Здесь попотеют, для начала,  
Не более восьми минут.

Изведать рады наслажденье,  
Идут охотно в помещенье,  
Где хладный душ и милый всем,  
Краса ныряльщиков — бассейн.

Остыв, усердно дряют кожу  
Скребками дерева они  
И, как богатые вельможи,  
Потом покоятся в тени.

Всегда к услугам — массажисты,  
Что усладят лебяжьим пухом,  
И волос ловко, что артисты,  
Без боли выдернут из уха.

Очистят ноги — мозолисты,  
Исполнят быстро и опрятно.  
Все тело — розовое, чистое  
Натрут бальзамом ароматным.

Из злата — чудо рукомойников,  
Что в виде лебеда иль щуки,  
Они услужливо помогут вам,  
Испачканные маслом руки.

Усадят в кресло у воды  
Искусственного водопада.  
И всюду мрамора следы,  
Пол с подогревом,  
Все, как надо!

Коль мышцы надо подкачать —  
В зал гимнастический извольте.  
Устали заниматься спортом,  
Так можно книгу почитать.

Или пройти на стадион,  
Да за стеною термы он.  
Здесь поболаете за «Гол»,  
Их харпастум, что наш футбол!

2

Там акведуков белый свод,  
Бежит вода куда-то мимо,  
«Как в наши дни вошел водопровод,  
Сработанный еще рабами Рима».

3

Чем нагревали воду в римских термах?  
«Бездымными дровами», то, во-первых,  
А позже тем, чем пачкаются дети —  
Углем древесным и конечно — нефтью.

А мылись чем? Ведь Рим не ведал мыла.  
Вначале, как и все — песком и глиной,  
Затем в ход шли — зола дерев и сода  
И мыльная трава, что дарит всем природа.

Белье стирали, ясно, что без мыла  
И брились только с теплою водою.  
Не зря поэт, удел свой клял постылый,  
Устав работать бритвою тупою.

IX век. Марсель стал пионером  
По производству мыла на поток.  
Лишь шесть веков спустя,  
Рим станет первым,  
Кто твердым мылом одарит Восток.

А что же Русь?  
Она преуспевала  
С седых времен, усвоивши рецепт,  
Как мыло изготавливать из сала,  
Такое зачинаясь на Валдае,  
За то костромичам — большой привет!



## Глава четвертая

# С ВРЕМЕН АПОСТОЛА АНДРЕЯ

*«О русской бане упоминается в летописях X-XIII веков. Ее называли: мовь, мовня, мовница, мьльня, влазня или просто — баня. Легендарный апостол Андрей увидел в Великом Новгороде деревянные бани, где люди обнажившись, били себя вениками и окатывались холодной водой. И «то творят мовенья себе, а не мученье». Нестор относит появление первых бань на Руси к V-VI в.»*

*Алексей Галицкий.*

*«Без Петербурга, да без бани нам, как телу без души».*

*Петр Первый.*

*«Москва без бань — не Москва! Старый актер мне рассказывал, что он «Пушкина видел... любил жарко париться!».*

*В. А. Гиляровский.*

### 1

Откуда Скифия пошла?  
С Причерноморья.  
Густыми травами цвела  
От — Лукоморья.

Чтоб отрешиться от забот —  
Искать ответа.  
Послушаем, что Геродот  
Сказал про это.

— Герой Геракл когда-то жил,  
Согласно мифу.  
А у него был младший сын,  
Что звали — Скифом.

Зол лук отцовский натянул,  
Он превеликий,  
Заполучил за то страну —  
И стал владыкой.

Любили воины его  
Степную баню.  
Казалось бы из ничего  
Сооружали.

Три жерди накрест, войлок вкруг,  
Да чан с камнями,  
Кедр, ладан, зерна,  
Чтоб был дух,  
В него бросали.

Под чаном жар, над камнем — пар.  
О, срам эллинам! —  
Перенести степной угар  
Им — не по силам!

## 2

Великий Новгород понять  
Другим не просто.  
Стал наши бани изучать  
Андрей — апостол.

«О, эти русы?! Бьют себя  
Они прутами  
То жар любя,  
То снег любя,  
От славной бани».

3

Москва. Зима. Батый у сруба,  
Откуда вился белый пар.  
Вдруг видит — люди, что за чудо?!  
Как кони в полудневный жар,

Бегут по снегу не торопко,  
Да прямо к проруби реки,  
Отодвигая лед в сторонку,  
Бултых! И — в речке мужики!

— Что это?! — хан нахмурил брови  
И плеть метнул перед собой, —  
В их жилах нету разве крови?  
Безумцы! Голые! Зимой!

Толмач ему с ответом, сразу:  
«То — мыльня и мушкафы тут,  
Бодрят себя водой и квасом,  
А после — к проруби бегут.

В мороз и снег...  
Такие вкусы  
Им лишь отвагу придают.  
Вот от чего бывают русы  
Таковыми сильными в бою!».

## 4

Напрасно баню не любил  
 Лукавый Дмитрий Самозванец!  
 Боярам сразу стал не мил:  
 «Он — иностранец!».

Толпой к нему они пришли  
 И — ушки на макушке.  
 Царя убили и сожгли,  
 А пепел — в пушку!

## 5

Любили Меньшиков и Нартов  
 С царем попариться в мови:  
 — Что, государь? — Как будто жарко?  
 Не обессудь, кваску прими.

Великий Петр собрался с духом,  
 Приняв студеные ковши,  
 И так сказал: «Без Петербурга,  
 Без бани нам, камраты — други,  
 Почти, как телу — без души!».

## 6

Звучат слова, как гимн, как песня —  
 Московским Сандунам, за — двести!  
 И мы помянем добрым словом,  
 Строителей их — Сандуновых!

Той бани каменные стены,  
 Удел тяжелый, не кляня —  
 Семьсот гостей, одновременно,  
 Встречают с ласкою тебя!

Не раз тут славный Гиляровский  
Горячий веник обнимал,  
Не зря здесь мылся — Маяковский,  
И Пушкин, Пушкин там бывал!

Артист Евгений Иванов —  
Поклонник верный Сандунов,  
Сюда охотно приезжал,  
Фольклор московский собирал.



## Глава пятая

# РУССКИЙ ЖАР

*«Прозрачный пар над ним клубится,  
Потупя неги полный взор,  
Прелестные, полунагие,  
В заботе нежной и немой,  
Вкруг хана девы молодые  
Теснятся резвою толпой.  
Над рыцарем иная машет  
Ветвями молодых берез».*

*А. С. Пушкин  
«Руслан и Людмила».*

*«Был на гимнастике. После нее  
и бани освежел. Ванна оживила».*  
*(Из дневника Л. Н. Толстого).*

*«После разгрома Наполеона, когда русские войска вошли в Европу, то наши бани стали строить во Франции, Германии, Швейцарии. Еще в XVIII веке парилки, по-нашему образу, уже делали в Лондоне, Нью-Йорке и Канаде. «Русский крестьянин, — отмечалось в Энциклопедическом словаре Брокгауза и Эфрона, — значительно опередил, своих европейских собратьев, относительно заботливости о чистоте кожи».*

*Алексей Галицкий.*

Не зря писал Великий Пушкин:  
«Где так еще согреешь душу,  
Где все равны — и млад и стар?  
Люблю ее «волшебный жар».

С полка да в воду, вновь на полку.  
Взял веник в руки — не ленись,  
Но, чтоб махать березой с толком —  
Без рукавиц не обойтись.

Работать лучше шерстяными,  
Они украсят молодца,  
Массаж приятно делать ими  
И тут же пот смахнуть с лица.

Бывает парка — небу жарко!  
Прекрасна баня на Руси —  
Пруды и речки, караси,  
И хмеля праздничная чарка!

Поэт в Тригорском,  
В доме Вульфов,  
Предавшись вдохновенью весь,  
Вдруг сочинил единым духом  
Свою —  
«Вакхическую песнь».

Купаньем наслаждался Пушкин,  
О том поведал нам Плетнев:  
В Неве — прекрасно, в бане — лучше,  
Был потому всегда здоров!

2

— Старик! Но, как легко он ходит! —  
Ему за семь десятков лет,  
А молодых в безумство вводит,  
Вздыбив — коньки, велосипед!

Толстой!  
В имение Толстого  
Охотно Бунин приезжал  
Ловил в речах любое слово  
И банный мир не забывал.

Любил хозяин, после бани,  
В купаленке своей заплыть,  
Ругался, если кто-то станет,  
Себя материей сушить.

— Да, бросьте, тряпку, — крикнет, — сударь!  
Ведь это прелесть — не вода...  
Сушитесь солнцем — просто чудо!  
А полотенце — ерунда...

3

Он дня не мог прожить без смеха.  
Наш знаменитый доктор Чехов.  
Знать такова его натура,  
Нередко он бросал слова:  
«Любовница — литература,  
А медицина мне — жена!».

Советы подавал он другу:  
«Пореже, думай о недугах,  
Не то зашкалит пульс тотчас,  
У нас нет сердца про запас».

Жене своей, актрисе Книппер.  
Писал: «Чтобы избежать гриппа,  
Зря не растрачиваю дни,  
Я часто езжу в Сандуны.  
Вернувшись будто после бала  
Сплю под бухарским одеялом».

4

Российский бас Шаляпин Федор  
Был самобытен по природе.  
И баньку он, как весь народ  
Не забывал из года в год:

— Какие добрые все лица  
У вымытых людей провинции.  
Взберешься на крутой полук,  
Шумит вода, растет парок.

Явятся радость и веселье,  
Ну, как тут, братцы, не запеть!  
Грудь распирает вдохновенье,  
А после бани — чай с вареньем!  
Чтоб на здоровье пропотеть —  
Готов часами тут сидеть.

5

Признаться честно, тот же Санчес  
Хотя известно,— иностранец,  
И тот полезным признавал  
Российский банный карнавал.

И, как тому не подивиться,  
Ведь он шагнул за все границы?!  
Французы после Бонапарта  
Парильни строили с азартом.

И даже англичане — снобы  
К ним не питали прежней злобы.  
Швейцарцы помнили, как здорово  
Сражались воины Суворова.

Усвоил Запад и Восток,  
Что помогал им в том парок.  
А немец Платен, в книгу глянь,  
Воспел красу российских бань:

«У русских — каменка, то важно.  
У римлян, турок — нет ее:  
У них лишь пол — горячий, влажный,  
Увы! И больше — ничего!

Пусть роскошью богаты залы,  
Но духа им не обрести:  
Что русский в комнатушке малой  
Сумел придумать и найти

Не зря восточный наш сосед  
Пришел с парною в Новый Свет.  
В любом краю принять готовы  
Потомков, наших, Сандуновых.

Впишите в книги и тетради  
Великий род,  
Что знают все:  
Есть баня русская в Канаде,  
В заокеанской полосе!».

## БАННЫЕ СТРАНИЦЫ РУССКИХ КНИГ

*«Баннные страницы» можно найти в произведениях многих писателей и поэтов. Что касается прозы, то мы ее передадим в стихах, а поэты скажут сами за себя.*

*Автор.*

1

Юлиан СЕМЕНОВ

«Пароль не нужен»

В салон — вагоне Блюхера  
Страдает комиссар:  
И горло дыней вспухло,  
И от ангины — жар!

— Сейчас тебя распарю,  
Ну, Постышев — ложись!  
Живой!? Еще ударю  
Я веничком — держись!

Терпи, да чаще маму  
При этом вспоминай:  
Она родная самая,  
Как весь российский край!

2

*Александр ФАДЕЕВ*  
*«Последний из Удэге»*

— Ах, мята — травка, мята, —  
Агеич причитал, —  
Превыше всей зарплаты,  
Ядреный русский пар!

3

*Михаил БУЛГАКОВ*  
*«Мастер и Маргарита»*

В бассейн бросались дамы,  
Что был с хрустальным дном.  
Как в бане хохотали —  
Светилось все кругом.

4

*Афанасий КОПТЕЛОВ*  
*«Великое кочевье»*

— Ну, Яманай, разденься! —  
Мадрида говорит.  
Алтайка жметя к стенке:  
— Шаман нам не велит.

Когда я стану нагой,  
То будет худо мне!  
— Ну, что же ты, бедняга,  
Ведь блохи на тебе.

А в баньке станешь чистой,  
Как юная артистка!  
Пусть наше мыльце серо,  
Да моет оно бело!

5

*Георгий МАРКОВ*  
*«Сибирь»*

Снял шапку, рукавицы,  
Распаренный Федот.  
И ринулся, как птица,  
Он головой в сугроб!

6

*Борис БЕДНЫЙ*  
*«Хозяин»*

Он парился «всухую»,  
Был веник в кипятке.  
С захода, со второго,  
Он был уже в руке.

— Семен, добавить жару?  
— Добавь, не трудно коль.  
— Не упадешь с угару,  
Ты ж банный наш король!

*Василий БЕЛОВ*  
*«Плотницкие рассказы»*

Люблю топить я баню  
В своем родном селе,  
А в город приезжаю,  
То сразу — грустно мне.

*Василий ШУКШИН*  
*«Алеша Бесконвойный»*

Осенняя суббота —  
Веселая работа  
С топориком в руках.  
Чурбаны, право, рьяны,  
Ну, просто Атаманы —  
Не расколоть никак!

Два в каменке полена,  
Горят попеременно.  
По разному горят.  
«Ташкент в лесу» — приятно,  
То каждому понятно.  
Гуляет аромат!

Федор АБРАМОВ  
 «Деревянные кони»

Отрадно, в самом деле,  
 Лишь выпадает срок.  
 Из гущ лесной купели,  
 Да прямо — на полок!

А каменка, что пушка,  
 Грохочет — заряжай!  
 — Егор, меня послушай —  
 Ковш держишь — поддавай!

Виктор АСТАФЬЕВ  
 «Ода русскому огороду»

Он первый раз был в бане,  
 Совсем еще юнец.  
 И воздух он губами  
 Сосал, как леденец.

С него штаны снимали,  
 Он жмурился, как кот.  
 С рук на руки бросали —  
 Попал, знать, в оборот!

Чего осталось боле,  
 Заплакал он от горя.  
 А тетеньки, как тут:  
 — Зря, не криви ты рожу,  
 Сороки, выйти может,  
 Да чистого, пригожего,  
 В лес дальний унесут!

## 11

*Корней ЧУКОВСКИЙ*  
*«Мойдодыр»*

Давайте же мыться, плескаться,  
 Купаться, нырять, кувыркаться  
 В ушате, корыте, лохани,  
 В реке, ручейке, океане,  
 И в ванне, и в бане.  
 Всегда и везде —  
 Вечная слава воде!

## 12

*Александр ТВАРДОВСКИЙ*  
*«Василий Теркин»*

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

Пропотел солдат на славу,  
 Кость прогрел, разгладил швы,  
 Новый — с ног до головы.

## 13

*Самуил МАРШАК*  
*«Песня про баню»*

Спасибо, спасибо заботливой хозяйке,  
 Спасибо, спасибо тому, кто сделал шайки,  
 Гладко выстругал полук,  
 Вправил в печку котелок,

Кто дровишек нам припас,  
Вяжет веники для нас.

14

*Николай АСЕЕВ*  
*«О бане»*

Зеленый веник, терпкий банный дух.  
«Поддать, поддать!» — кричу я с верхней полки,  
А в теле раскаленные иголки,  
И жаркой не выдерживая порки,  
Как черт от ладана бежит недуг.

15

*Андрей ВОЗНЕСЕНСКИЙ*  
*«Сибирские бани»*

Бани! Бани! Двери — хлоп!  
Бабы прыгают в сугроб.  
Прямо с пылу, прямо с жару —  
Ну и ну!  
Слабовато Ренуару  
До таких сибирских «ню»!  
Что мадонны! Эти плечи,  
Эти спины наповал,  
Будто доменную печью  
Запрокинутый металл.  
Задыхаясь от разбега,  
Здесь на «ты», на »ты», на «ты»  
Чистота огня и снега  
С чистотою наготы.

*Виктор РАССОХИН*  
*«Баня»*

Быть в парной — обычай древний,  
Любит баню человек.  
Если бани нет в селенье,  
Значит там — пещерный век.

Сотня бревен — вся отрада.  
Здесь не нужны терема.  
Бане — золота не надо,  
Баня — золото сама.

Я кричу тугим на ухо,  
Отрастившим животы:  
Баня — храм культуры духа,  
Наготы и чистоты.

И смешны порой ответы  
Тех наставников села,  
Что для бани — нету сметы.  
Смета есть! Нужна метла.



## БАНЯ В СРЕДНИЕ ВЕКА

*В IV веке н.э., под ударами вестготов, пал «вечный город» Рим. Дворцы и термы превратились в развалины. Ранние христиане считали чистоту тела «загрязнением души». Эпидемия чумы в 1347-1350 гг. унесла 25 млн. жизней — четверть населения Европы.*

*Орды Тамерлана (1333-1405) получили именование «неумытые завоеватели». Королева Испании Изабелла Кастильская (конец XV в.) призналась, что за всю жизнь мылась дважды — при рождении и в день свадьбы. Французский король Людовик XIV требовал не жалеть крепких духов, чтобы заглушить зловоние от тел и одежд. Тело английского герцога Норфолка от грязи покрылось гнойниками. Его насильно вымыли слуги, когда он был мертвецки пьяным. «Рыцари чистоты»: Авиценна (980-1037), Омар Хайям (1048-1123) и другие боролись с мракобесами — врагами гигиены.*

*Расскажем мы и о дальних сородичах русской бани — финской сауны, японской фуре, турецкой хамам и других.*

## Мракобесы

### 1

И право, неизбывно горе:  
Был «вечный город» —  
Нет уж боле.  
Был гордый Рим —  
Оплот державы,  
Но сгинул град —  
Угасла слава!

И будто своенравный скот,  
Губил красу  
Дикарь — вестгот,  
Явив немытое лицо —  
Ни терм, ни храмов,  
Ни дворцов!

### 2

Возникли секты христиан  
«Пасущихся» —  
В горах, в глуши.  
Им гигиена —  
Сущий срам  
И «загрязнение души».

«Святой Антоний», коль не врет,  
Гордился тем,  
Что воду пьет,  
Лишь только пьет,  
Но мыться ею,  
Согласно вере, он — не смеет.

Видать заклинило умы  
У христиан  
И каждый год  
В Европе умирал народ,  
Счет в миллионах, —  
От чумы!

Сам Тамерлан —  
«Хромец» лихой,  
Кровавый деспот и злодей,  
Со всей «немытою Ордой»,  
В прах, обращающий людей,  
Слыл «ангелом»,  
В сравненье с ней!

3

Венецианец Марко Поло,  
Что сотни верст пешком  
Протопал,  
Писал, что нижнее белье,  
Не то, что новое, — старье,  
Считалось роскошью —  
В Европе.

4

Мать — королева Изабелла,  
Испанским дамам порадела,  
Когда призналась,  
Что проказа,  
На счастье к ней не пристаёт,  
Ее величество цветет,  
Хотя всего, за жизнь свою —  
(В рожденье, к свадебному дню)  
Она помылась,  
Лишь — два раза!

5

Людовик — властелин французов,  
Считая баню лишним грузом,  
Издав эдикт:  
«Дворянам всем,  
Являться в зал — во всей красе,  
А, чтоб избегнуть тел зловоний,  
Сносить их запах непристойный,  
Повелеваю строго впредь  
Духов крепчайших —  
Не жалеть!».

6

У холодной Англии вельможи,  
Норфолка —  
В гнойниках вся кожа,  
Но герцог мыться не желал,  
Канон церковный соблюдал.  
Тут слуги даже взбунтовались,  
Когда он был мертвецки пьян,  
Они его, нагого, в чан.  
И здорово поупражнялись,  
Чтоб «светлость» больше —  
Не вонял!

### **Рыцари чистоты**

1

Но гигиене зная цену,  
Насколько позволяло сил,  
В бой с мракобесами вступил,  
Одним из первых — Авиценна!

Великий врач, поэт, философ,  
Ученый — энциклопедист.  
Презрев насилья и угрозы,  
Он был умом и телом чист.

Три сотни пламенных работ,  
Даже для гения — не мало!  
Враги твердили: «Кара ждет —  
Его рукою водит дьявол!».

Он делал то, что должно делать,  
А там, как выпадет стезя.  
Всем мракобесам бросил смело:  
— Без гигиены жить нельзя!

Чтоб избежать хандры и лени,  
Займитесь спортом, упражнениями,  
Не бегаешь, пока здоров —  
Искать устанешь докторов!

## 2

Поборник чистоты и веры,  
Омар Хайям — таджикский гений!  
Он умер тихо и красиво —  
Над книгой славного ибн Сины.

Пусть прослыву я нетактичным,  
Но смерть такая — символична:  
Надеюсь, тайну не открыли —  
Они сородичами были!

3

Оставил память в поколениях  
Поклонник мудрецов античных,  
Эпохи Возрожденья — гений,  
Ученый Леонард да Винчи.

В Милане он водопровод,  
Бассейн соорудил и смело  
Звал к просвещению народ,  
В бой за союз ума и тела!

4

Любовь к гимнастике Рабле  
Воспитывал у молодежи.  
А с нею — к плаванию, борьбе  
И чистоте души и кожи!

5

Монтень — философ утверждал,  
Что в дни душевной непогоды,  
Он радость жизни обретал  
Только в естественной природе.

### **Восточные бани**

В Иране, Турции, Египте,  
У гор и у речных излук.  
Все бани строят, извините,  
По принципу «ладони рук».

В руке — пять пальцев, это значит,  
Что в них — пять комнат или ниш.  
А в них не пар, а пол горячий,  
В одной из комнат ты лежишь.

Там лежаки зовутся — супом,  
(По-нашему, то — камень плоский).  
Они из мрамора — не доски,  
А потому — тверды и грубы.

Для живота — особый камень,  
Его зовут «чебек — таши».  
Вкруг бедер — полотенца пламень,  
Не голым, как у нас лежишь.

Когда тот камень припечет  
И выступит горячий пот.  
Тебя берут на абордаж,  
То начинается массаж.

Массируют виски и лоб,  
Немного чувствуешь озноб.  
Затем идут к плечам, рукам,  
По животу уже к ногам.

Коль посмотреть со стороны,  
Не скажешь — радужные сны:  
Тебя колотят кулаком,  
Садятся на спину верхом.

Хватают грубо, крутят, рвут,  
Но ты лежишь спокойно тут.  
Истома в теле, лепота  
И настроенье, хоть куда!

Массаж окончен, в тот же час  
Мочалкой жесткой моют вас.  
Она из конского хвоста,  
Грязь очищает — красота!

Теперь приходит мылу срок.  
Оно напоминает сок.  
Им орошают, а не льют,  
Затем в бассейн тебя ведут.

Их несколько. Вначале стой  
В бассейне с теплою водой,  
Остыл слегка, иди, в другой,  
Уже с купелью ледяной.

Еще восточный колорит  
Зеленым чаем, знаменит.  
Пришел черед закончить нам  
Турецкий вариант — хамам!

На этом все —  
Прощай Юг милый!  
Наш путь лежит  
На Север — к финнам!



## Финская сауна

*В Финляндии 60 тысяч озер и на 5 миллионов населения — миллион саун. Из них 80 процентов — частные. Сауна — это финская сестра русской бани. Не случайно у поэта Роберта Винонена такие строки: «Финская ли баня-то, русская ль — одно! Кипяточком залито дымное бревно».*  
Алексей Галицкий.

Как у русских, так у финнов —  
Те же камни, та же печь.  
И в сугробах так же стынут.  
Отличает только речь.

Да еще есть в Ювяскюле  
Древней сауны музей.  
Хоть под крышу ветры дули,  
Дерн спокойно рос на ней.

Побывал там Виноградский  
Пожилой поэт — москвич.  
Не сдержал он братской ласки,  
О сестре сложил свой спич:

«В финской бане — дух сосновый,  
Зной стеклянный, жар сухой.  
Входишь — вялый, нездоровый,  
Выйдешь — бодрый и лихой.

В снег, как в мягкую перину!  
И обратно — в белый жар...  
Вот поэтому у финнов:  
Синь в глазах,  
В крови — пожар!».

Ломасауны — сауны  
Экспортируют давно.  
Можно встретить их  
На дюнах,  
Где эстонцы пьют вино.

В Копенгагене и Осло  
Их купить сочли за честь.  
В стране кленов и березы —  
У канадцев тоже есть.

Только жаль,  
Пошли на крайность  
Как-то финны — горька речь:  
Градусы вздувает в бане  
Не камин — электропечь!

Взглянешь на шкалу —  
Сто сорок,  
Это ж выше кипятка!  
Тут не стерпит даже гордость,  
Коль огнем горят бока.

Русский генерал Захаров —  
Физкультурник и Герой.  
Да и тот такого пара  
Не выдерживал порой.

«Перехлест» признали финны  
Снизили «рекорд» до ста!  
Стала сауна былинной:  
Лепота — не маята!

## Японское фуру

*Зародилось «фуру», по весьма простым причинам. Во-первых, японцы не употребляли мыла, так как, на него идут убитые животные, а это противоречит религиозным убеждениям буддистов. Вот и стали отмываться в воде погорячее. И второе. Климат в Японии сырой. Дома плохо отапливаются. Одеваются легко: Буддизм запрещал использовать в одежде шерсть животных, меха. Отсюда и ежедневная потребность в фуру. Сегодня все изменилось.*

*Алексей Галицкий.*

Известен кадр кинокартины  
Про «Волочаевские дни»:  
Сидит полковник Устижиму  
В огромной бочке, а под ним —

Вода горячая струится —  
Переливает через край.  
Его чело в поту, лоснится,  
Мурлычет песню самурай!

Доброжелателен и мягок  
Его дотоле жесткий взгляд.  
Тепло всегда большое благо.  
Он весь в блаженстве —  
Фуру рад!

По-русски «фуру» — это баня:  
По форме — бочка иль ушат.  
Так на Руси, в подобных чанах,  
Купают разве поросят.

Такую форму очищенья  
Когда-то высмеял сам Петр.  
Был государь в большом смущенье:  
— Да, тут все вместе — грязь и пот!

Но Устижиму — бодр и весел,  
Ему нет дела до Петра.  
Спокойно встал с сиденья — кресла,  
И на диван, мол, спать пора!

Помимо фуру — одиночной,  
Есть сэнто — групповой бассейн.  
Купаются и днем и ночью,  
Без мыла — на него запрет.

Буддистские монахи строго,  
Пометки сделали на лбу,  
Японцам всем, чтобы чтили Бога —  
Не нарушили бы табу.

Теперь, увы, другое дело,  
Мочалки, мыло — все в ходу.  
И футболист бразильский — Пеле  
Плескался в фуру, как в бреду.



## УЧЕННЫЕ О БЛАГОТВОРНОСТИ БАНИ

1

*Риберо САНЧЕС*  
*Португальский медик на русской службе,*  
*выпустивший в 1774 году самый первый*  
*трактат «Уважительное сочинение»*  
*о русской бане.*

Служил Риберо, знаем это,  
При матушке Елизавете —  
Царице умной и красивой,  
Распорядительной и милой.

Сам Ломоносов — гений дивный  
Не зря ее восславил в гимнах!  
К врачу Риберо, дочь Петра  
Была учтива и добра.

Дон Санчес, будто на закланье,  
Больным приписывает баню,  
Считая, что в российском царстве,  
Нет в мире — лучшего лекарства.

Он создает о бане труд,  
Что даже годы не сотрут.  
И ныне кланяется низко  
Ему за «светлый ум» —  
Галицкий!

*С. Г. ЗАБЕЛИН (1735-1802) —  
первый русский профессор медицинского  
факультета Московского университета.  
Он издал книгу «О купаниях, ваннах и банях».*

Единомышленник Риберо,  
Семен Забелин убеждал,  
Что в гигиену надо верить,  
Она — начало всех начал.

И не случайно о целебных —  
О мылах сочинил трактат,  
Что служат пользе неизменно,  
Они для тела — майский сад.

Подобие земному раю.  
Они надежнее лекарств.  
Ведь их в природе добывают  
Не зря —  
Из трех цветущих царств!

Процесс мытья им — наслажденье,  
В них естества дух, аромат.  
И торжество, и упоенье,  
Ему, всяк просвещенный — рад!

*М. Я. МУДРОВ (1776-1831) —  
прототип врача, лечившего Наташу Ростову,  
героиню романа Льва Толстого «Война и мир».  
Друг Державина и Карамзина,  
Жуковского и Чаадаева.*

Матвей, как в золоте лучей,  
Дал два совета, для врачей:  
— Врач должен быть — здоровым, свежим,  
А хмурым быть, как можно, реже.

Любовь и вера — не пустяк,  
Больные рассуждают так:  
«Когда же врач — худой и хилый  
Кому помочь он будет в силах?».

Второй совет — немногословный:  
«Учи людей беречь здоровье.  
В диагнозе всего дороже  
Смотреть на состояние кожи.

И то и это знать полезно,  
Но, где начало всех болезней?  
И снова скажем откровенно:  
Блюсти основы гигиены!».

*Профессор И. Т. СПАССКИЙ,  
домашний врач А.С. Пушкина, который вместе  
с В. И. Далем — автором «Толкового словаря  
Великорусского языка» дежурили у постели  
смертельно раненного на дуэли поэта.  
Он опубликовал в 1835 году «Краткий  
очерк врачебного отношения к бане».*

Без бани, как без медицины,  
Никак, мой друг, не обойтись.  
Парная вам дарует силы —  
И удлиняет вашу жизнь

Поэт врача с вниманьем слушал  
И в дальний путь готовил душу.  
Доныне жаль, что грозный рок  
Прервал прекрасной жизни срок!

*Академик И. Р. ТАРХАНОВ (1846-1908)  
ученик И. М. Сеченова, соратник И. П. Павлова,  
И. И. Мечникова и С. П. Боткина,  
друг А. П. Чехова, И. Е. Репина и Ф. Шаляпина.*

Тарханов с должным интересом  
Пытался изучить явление,  
Как ритмы музыки и песен  
Влияют на сердцебиенье.

Он из немногих знал секрет,  
Как без болезней, без недугов  
Снести все жизненные вьюги  
И прожить больше сотни лет!

Установил, что кровь густеет,  
Когда находимся в парной.  
Однако снова молодеет,  
Коли наполнимся водой.

Груди окружность станет шире,  
Напротив — менее живот.  
Гемоглобин взовьется гирей,  
Обмен белковый расцветет.

Ученый видный Манассеин,  
Вслед за Тархановым сказал:  
Хоть баня и не панацея,  
Но, вне сомнения — бальзам!

И гнев из печени выводит,  
Апатию из живота,  
И страх по сердцу не колотит,  
И исчезает маята.

Но жар сухой — излишне вреден:  
Тут можно легкие сгубить,  
Добавлю в дружеской беседе:  
Изволь за банею следить.



*Глава девятая*

## **ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ**

*«В который день паришься, в тот день  
не старишься».*

*Русская пословица.*

1

### **«Счастливая рубашка»**

От печки мы танцуем в бане,  
Печь — сердце, главное звено.  
До семисот — накал у камня.  
И нам, совсем не все равно,

Как сносит жар такой рубашка,  
Та, что мы кожей зовем,  
Легко ли выносит иль тяжко —  
Полоска из пяти слоев?

Рубашка наша, хоть не слышно,  
Но вместе с легкими она,  
Активно, как известно, дышит,  
Проводит жизнь свою, без сна.

Работает и днем и ночью,  
И, чтобы не было беды  
Спешит избавить наши почки  
От лишних шлаков и воды.

Как воин на переднем крае,  
Ее покровный лизоцим —  
Бактерии уничтожает,  
Всем ядам неуютно с ним.

Бактериолог — муж науки,  
Американец Розбери,  
Твердил с утра и до зари:  
— По чаще, люди, мойте руки!

В неделю раз, по крайней мере,  
Ходите в банный павильон.  
На коже нам не счесть бактерий,  
Не уложить их — в триллион!

Чем больше грязи, тем наглее,  
Активней действуют они:  
Так появляются на теле —  
Прыщи и мерзкие угри.

Писатель Франс добавил веры,  
Сказав, что грязное пятно,  
На дивной щечке у Венеры  
Приносит вред давным-давно.

Тут дерматологи сумели  
Открытие сделать не всуе,  
Что 42 процента денег  
Несут инфекцию в себе.

Выходит всех бумаг дороже  
Нам чистота родимой кожи.  
И соблюдение гигиены,  
Увы, поистине, бесценно.

В своем коротеньком присловье,  
Отметим, тему завершив:  
«Глаза, кожь — зеркало души,  
То кожа — зеркало здоровья!».

2

### «Жар сердца»

Еще полезное словечко:  
Микробы гибнут от жары.  
Поближе будь к горячей печке,  
Ее не любят комары.

Не переносят вши и блохи,  
И у бактерий — дело плохо:  
Когда их банька припечет,  
За то ей слава и почет.

Всерьез, в XVII веке,  
Считали, что у человека,  
Не важно — барин он иль голь,  
Внутри всегда горит огонь.

У Сирано де Бержерака,  
Что темпераментом был лих,  
Пылает в сердце огонь, однако,  
Гораздо более других.

Как гром ударил на реке  
Поставил точку в сем вопросе  
Наш гениальный Ломоносов.  
С большим термометром в руке.

Сказал:  
Температура тела  
У нас одна — за тридцать шесть.  
— Но это «Опус»?  
Он же смело,  
Изрек: «Так было и так есть».

3

### **Симфония оздоровления**

Зародышевый лист единый —  
У мозга, нервов, кожи той.  
И кожа — не покров пассивный,  
А средство связи со средой.

К примеру, лишь простудим ноги —  
Терморцептор от стопы,  
По рефлекторной связи — в бронхи  
Забьет тревогу. Нет пути —

Уже иного, чем попарить  
В воде горячей ноги нам,  
Тепло несчастье поправит —  
Рассеет кашель по утрам.

Но лучше физиотерапии,  
Для кожи банный клавикорд,  
Где даже веничек крапивный,  
Симфонию любви поет.

## ЭФФЕКТ МОЛОДОСТИ

*«В начале банного сеанса частота пульса увеличивается на 20 ударов (напр. с 70 до 90), а спустя 10 минут пульс учащается до 120.*

*У человека 5-6 литров крови. Причем 1 литр в резерве — это свежий заряд для клеток.*

*Банная процедура — регулятор белкового обмена».*

*Алексей Галицкий.*

### 1

#### **Гимнастика сосудов**

Мы в детстве молнии подобны:  
Не сердце — пламенный мотор.  
Легко преодолеть способны  
Мы зной пустынь и цепи гор.

Все дни без усталости играем,  
Унынью не сдаемся в плен.  
И никогда не замечаем,  
Что в нас идет кровью — обмен.

Но годы жизни быстротечны,  
Мы в 30 — чаще устаем.  
Нас гипотония калечит —  
Все реже курум мы и пьем.

Чтобы избавиться от сплина  
И от назойливой хандры,  
Приходим мы набраться силы  
В объятья ласковой жары.

Кровь циркулирует по жилам —  
Резервный литр работе рад.  
И капилляры стали шире,  
Свежее клеточный заряд.

Немного прибавляем пара,  
Вся кожа — в розовых цветах,  
А пульс уже — за 100 ударов,  
Такая в радость — частота!

Как будто по велению Будды  
Иль православного Христа  
Идет гимнастика сосудов —  
Знать благодатная среда:

Гемоглобин все выше — чудо,  
Эритроциты — хоть куда!  
Микробов лейкоциты губят  
Нам дышится, как никогда!

## 2

### **Белковый обмен**

«Мороз и солнце — день чудесный!» —  
Поем мы пушкинскую песню.  
Парилки зной, бассейна хлад  
Нам только радости дарят.

Седой профессор Манассеин,  
Считал, что баня — панацея  
И стимулятор для белков  
Из коих сложен наш покров.

Упругость щек, атласность кожи  
Белок нам дарит — коллаген.  
Разрушь его, случится, может  
Беда от тяжких перемен.

Геронтология — наука.  
О том, как старость победить.  
Вникать в нее — большая мука,  
Не всякий хочет долго жить.

3

### **Окрыленность**

Люблю я посидеть, не скрою,  
У тихой заводи реки.  
И нервы тут приходят в норму,  
Мысли свежее и легки.

Эффект подобный дарит баня.  
Приходит с нею аппетит —  
Недуги старые в тумане  
Желудок больше не болит.

От грустных дум освобождает,  
Вселяет веру, оптимизм.  
И рыцарь пара понимает,  
Что баня украшает жизнь!

## **СПОРТСМЕНЫ**

1

### **Футболисты**

Пускай постигла неудача  
И долг кому-то не оплачен.  
Пусть скупы проблески весны,  
Но все исправят Сандуны!

Силен и крут плечей размах —  
Опять два веника в руках.  
В такой, товарищи, парной  
И самый слабый, как герой!

Для Старостина Николая  
Была, как зов, родного края  
Парная жаркая с боков,—  
Он к новым схваткам был готов!

Попов и Бесков, Семичастный  
Тогда попарились прекрасно  
На всех туманный Альбион  
Тотчас навеял сладкий сон.

### Хоккеисты

Бань Селезневских свет лучистый —  
 Воспоминания крепки —  
 Там отмывали хоккеисты  
 Не даром шишки, синяки.

Средь них —  
 Третьяк, был и Тарасов,  
 Васильев, Фирсов — главный ряд  
 Нашли тут новых сил запасы —  
 Светло о бане говорят.

### Баскетболисты

Степан Васильевич Васильев  
 Прославил русский баскетбол  
 И в старости играл красиво  
 Друзей к победам новым вел

Влюбился в баню он прилюдно,  
 Высокой страстью обуян,  
 Как в старину Иван Поддубный  
 Заикин,  
 Тоже был Иван.

Купался, как Шемякин Ваня,  
 А с ним Едешко — чемпион,  
 Смилдзине, Кродере — рижане,  
 И молодежь со всех сторон.

4

### **Волейболисты**

Волейболист первейший Рева,  
Сергей Нефедов иже с ним,  
Жить не могли без подогрева,  
Лишь в мове набирались сил.

5

### **«Второе дыхание»**

Неоднократный чемпион  
Игр Олимпийских — Воробьев,  
Он после бани примет сон,  
А после сна к боям готов.

И снова баня, где борцы,  
Штангисты, прыгуны, пловцы.  
Шумят вокруг весенним лесом  
В борьбе с собой и лишним весом.

Усвоив истину одну —  
Тяжелый груз им ни к чему!  
Второе — новое дыханье  
Им открывает чудо-баня!

6

### **Конькобежцы**

Евгений Гришин, сняв, коньки,  
Хватает веник в две руки  
И беспощадно бьет себя,  
Жару отчаянно любя.

На речке ветер — дело худо.  
Мороз январский зол и лют,  
А тут — ни стужи, ни простуды,  
Цветы под окнами цветут.

7

### Мастера ракетки

Никола Озеров — известно,  
Душой спортивной горит,  
О бане, как слагает песню,  
Со знаньем дела говорит:

— Я был в Америке, Австралии,  
В холодной Швеции и Дании,  
И, где проходит карнавал —  
В далеком Мехико бывал.

Где б не стоял я перед лузою,  
Порой не ждал и не гадал: —  
Родные наши бани русские,  
То тот, то этот вспоминал.

Американский теннисист,  
Звезда всемирная Стан Смит  
И тот мне повторял всегда:  
— О, руссов баня — это да!

Кямал Кафаров — физиолог,  
Спортсмен и кандидат наук.  
В рассказах, радостен и долог  
Про ткани тела, мышцы рук,

Стоит с горящими глазами:  
Веселый взор, счастливый вид.  
Он о целебной русской бане  
Все дни с восторгом говорит.



## Глава двенадцатая

# О ТОЛСТЯКАХ

*«На горячем полке я частенько встречаю людей, у которых, как сказал один французский юморист, уже третья стадия полноты, вызывающая — сочувствие. Первая стадия, как известно, вызывает зависть, вторая — ироническую усмешку.*

*Понятна радость толстяков, когда, за один банный сеанс, они сбрасывают 400-500 граммов. Ведь, «чем уже талия, тем длиннее жизнь».*

*Алексей Галицкий.*

*«На пару, да в баньке — сорок болезней выходят».*

*Народная пословица.*

### 1

Американец Роберт Хаджес,  
В три метра талия его.  
В полтонны вес —  
На свете прожил,  
Он тридцать с хвостиком  
Всего.

Ученые установили,  
Что тучным вечно не везет,  
Они сгорают молодыми,  
С худыми все наоборот.

К примеру,  
Худенький Суворов  
Был и за 70 здоров!  
Апухтин,  
В молодую пору,  
Не мог прожить —  
Без докторов.

Худой страдает дистрофией,  
А хворям тучных —  
Счета нет:  
Гипертония, аритмия,  
Стенокардия, диабет.

Толстяк всегда предрасположен  
К болезням больше, чем хилак.  
С наукой спорить невозможно,  
Статисты знают: что и как.

Помогут сбросить вес, мы знаем:  
Режим питания и спорт,  
Всего надежней — это баня  
За что ей слава и почет.

Курлов, профессор медицины,  
Эффект леченья доказал,  
Тем, что умело «жар» камина,  
С горячей ванной сочетал.

## 2

Гриппозный вирус неуклонно  
Сражается с интерфероном.  
И часто гибнет от него —  
Прекрасно это вещество.

Оно, чтобы продлить нам жизнь,  
Приходит смело в организм,  
И вот мы в сауне сидим,  
Поскольку, долго жить хотим.

Какое счастье, знают люди,  
Бродить, не ведая простуды.  
Нам в том всегда поможет он —  
Надежный друг — интерферон!

3

Хотим закаливаться все мы.  
Не все стараемся пока.  
Нет для здоровья краше темы,  
Она, как песня, велика:

«Чтобы тело и душа были молоды,  
Ты не бойся ни жары и ни холода —  
Закаляйся,  
Как сталь!».

Нас закалит на весь ажур  
Контраст больших температур,  
А как прекрасен «Жар» хмельной,  
С купелью влаги ледяной.

Пожалуй, в этом весь секрет,  
Иного — не было, и нет!

4

Она — природная аптека,  
Из трав и лиственных деревьев,  
Народный лекарь,  
Лекарь, лекарь!  
Мы повторяем, как припев.

Не зря из века в век подряд,  
О мове нежно говорят:  
«Баня — мать вторая»,  
«Баня парит — здоровье дарит»,  
«Вылечился Ваня —  
Выручила баня».

Микробы гибнут на пару,  
Простуда лечится к добру.  
Банальный насморк,  
Нос и горло,  
Дух эвкалипта и берез,  
Вас поликлиники проворней  
Излечит — это не вопрос.

И ингаляции надежней  
Травы душистой аромат.  
Да, банька мертвому поможет,  
Не зря в народе говорят.



Глава тринадцатая

## СОВЕТЫ ЗНАТОКА

*«Есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Иначе не польза, а вред».*

*Алексей Галицкий.*

*«Многие ходят в баню вскоре после обеда или ужина. Но, тогда баня становится вредною. От того делается во всем теле великая тяжесть».*

*Антонио Нуньес Рибера Санчес.*

*«Придешь усталый, вешаться хочется,  
Ни щипать не радуют, ни чая клокотанья.  
А чайкой поплецешься —  
И мертвый расхохочется  
От этого плещущего щекотанья»*

*Вл. Маяковский.*

*«Наука юношей питает» —  
Не зря же говорил поэт.  
Иначе, всяк изобретает  
Известный всем велосипед.*

*Чтоб не было от бани скуки,  
А может статья, даже вред,  
Послушаем мужей науки —  
Нам дарит Галицкий совет.*

1

Не смейте заходить в парильню  
В поту, после еды обильной,  
Иначе заболит живот,  
А с ним и сердце подведет.

Натошак, мои друзья,  
Тоже париться нельзя.  
Ешь, как финны, рано, утром  
Только овощи и фрукты.

2

Коль в первый раз пришел к камину,  
От верхней полки откажись.  
Прибереги здоровье, силы —  
За подножие держись.

3

Пред банею — не брать «хмельного»  
И, безусловно — не курить.  
Не то парная спросит строго —  
Зачем же легкие губить?

4

Мочалку, мыло, полотенце,  
Держи перед собой, не в сенцах.  
И таз с водой и с чистым дном,  
Все под рукою быть должно.

## 5

Зеленый веник — хорошо,  
Он не испортился еще.  
Но коли в нем — сухие листья,  
Ты сделай веник шелковистым.

Чтобы от веника был толк,  
Не суйте сразу в кипяток.  
Не то все листья, на беду,  
С него моментом опадут.

И, чтобы не было печали,  
Водю теплою вначале,  
Вы обработайте его,  
Как дело требует того.

## 6

Усталость,  
Зябкость, вялость, дрожь.  
День за окном в седом тумане...  
Парилку сразу не тревожь:  
Покой ногам — в прохладной ванне.

Затем вы ноги подержите  
Уж в ванне — с теплою водой.  
Разминка эта, не шутите,  
Всегда окупится с лихвой.

И спазмы мучить вас не будут,  
И кровь прольется по сосудам.  
У вас появится настрой —  
Слегка помыться в душевой.

Сухою голову держите  
И тело насухо протрите.  
Ну, а теперь, какие толки,  
Настал черед побить — на полке.

7

Но, чтобы не попасть впросак,  
Наденьте, загодя, колпак.  
Держите веник пред собой —  
Вкушайте аромат лесной.

А чтоб давленья избежать,  
На полке лучше полежать.  
Но коль в парилке будет тесно,  
То сядьте лучше по-турецки.

Тогда, что опытом проверено,  
Прогреетесь вы равномерно.  
Решите веником «побиться»,  
То не забудьте рукавицы.

Их прежде нужно чисто мыть,  
Потом в парную заходить.  
Желательно, они, что б были —  
И толстыми, и шерстяными.

Чтоб не нагрелись до конца  
И можно пот смахнуть с лица.  
Парильщики, что виртуозы,  
По силам выбирают дозы.

## 8

Одни наотмашь бьют по телу,  
 Другие же, со знанием дела,  
 Изящно, страстно, планомерно  
 Вас обрабатывают веером.

Горячий воздух нагнетают,  
 Листвою гладят, прижимают,  
 Касаются легко и нежно —  
 Массаж вселяет безмятежность.

## 9

Парильщик — это дирижер,  
 В руках не палочка, а — веник,  
 Оркестр выходит на простор  
 И тепловой волною греет.

Он доведет вас до румян,  
 Где нужно, повторит, поправит.  
 И, по преданию славян, —  
 Красивым молодцем поставит!

## 10

Еще совет:  
 На верхней полке,  
 Себя не тешьте до угара,  
 Попарьтесь с разумом и толком:  
 Не рвитесь —  
 В банные гусары!

Лежак оставить — не спешите,  
 А следуйте по — Гиппократу.  
 «Прежде всего, — сказал он как-то, —  
 Не повреди!».  
 Вы — посидите.

Доставьте телу наслажденье  
И приспособьтесь к вертикали:  
Пока на полке вы лежали —  
Нарушилось кровообращенье.

11

А сколько раз бывать в парной?  
— От трех и до семи — по силам!  
Чтоб не кружился шар земной  
И на руках — не выносили!

12

В бассейне — хладная вода.  
Нырять и плавать не старайтесь.  
Коли в нее зашли едва,  
То чаще, просто, окунайтесь!

Остыв, бежите на полок,  
Побудьте там лишь две минуты,  
Затем в пред — банный уголок,  
Где тело простыней укутайте.

13

Купайтесь в ваннах, где трава,  
С названьем «лапчатка гусиная»,  
Лопух, крапива и листва  
Растворены —  
В одном массиве.

Бодрящей станет ванна вам  
И с «володушкой золотистой».  
В ней — клевер, пихта и трава,  
Пырей ползучий, кедр лучистый.

И растворенный скипидар —  
Готовят из смолы сосновой,  
(Для кожи, лимфы, капилляр),  
Полезен нашему здоровью.

14

«Болезнь любая, — отмечал  
Залманов — мудрый врач России, —  
Всегда есть следствия печать  
Сверх накопления токсинов.

Чтоб перед ними устоять,  
Необходимо постоянно,  
Лекарств надежней, принимать —  
Гипертермические ванны.

15

Всем тучным, чтобы похудеть  
Необходимо не бояться,  
А медом с солью, дегтем с редькой  
И скипидаром — натираться.

Но молодым спортсменам мы  
Того советовать не станем:  
Им лучше банной кутерьмы  
Помогут — бег и приседанья.

## Глава четырнадцатая

# МАССАЖ И СЕКРЕТЫ МЫТЬЯ

*Кто б ты ни был — пыльный, потный,  
Пас коров, пахал ли клин —  
Отмывает люд работный —  
Пляшет пламечко вдоль спин.*

*Слышишь — кожа заскрипела  
От березовой листвы.  
Значит, хворь ушла из тела,  
Дурь ушла из головы.*

*Виктор Рассохин.*

*За тысячу лет до нашего летоисчисления  
в древнеиндийских законах Ману описаны  
приемы лечебной гимнастики и массажа.  
Гиппократ писал, что массаж может  
заменить самые редкие лекарства.*

*Косметика, уход за кожей, начинается  
не с нанесения кремов, помад и эликсиров,  
а прежде всего, с мытья.*

*Алексей Галицкий.*

*«Быть можно дельным человеком  
И думать о красе ногтей».*

*Александр Пушкин.*

## Добрые руки

Коли «хворь ушла из тела»,  
Вы избавились от мук —  
Значит, времечко приспело  
Для занятий добрых рук.

Вас уложат на кушетку,  
Хоть устрой на полке лаж.  
Постепенно, по разметкам —  
Начинается массаж.

Рефлексогенные участки,  
Все — от ног до головы  
Помассируют в перчатках,  
И с водой и без воды.

Если мышцы утомились  
Или травма где-то есть,  
То к воде прибавят мыло,  
Поколачивая здесь

Там, где лимфы — осторожно,  
Чтоб не мучить их зазря.  
Там же, где грубее кожа,  
Разотрут до янтаря.

На сеанс уходит время —  
До 15 минут.  
Ваше новое рожденье —  
Это дело добрых рук.

## Данилыч

Старый банщик Агафонов,  
Что «Данилычем» зовут,  
Сандуновский атрибут —  
Массажировал проворно.

Восхищался им не даром  
Пациент — Валерий Чкалов.  
И его руками сплин  
Разгонял Иван Москвин.

И от них, порой, в отрубе,  
Пребывал Иван Поддубный,  
Не какой-то там упырь —  
Настоящий богатырь!

Был Данилыч — славный лекарь,  
Он и банщик и аптекарь.  
Знал он тысячи секретов,  
Как к душе добавить света.

Как размять и как намылить,  
И, как к разным волосам,  
Цвету кожи и лица,  
Подобрать какое мыло.

Парфюмерией народной  
Слыла фабрика «Свобода».  
Мыло «Банное» на ней  
Выпускалось без затей.

Если кожу присушило,  
Выбирай иное мыло,  
То, что пахнет свежей хвоей,  
Под названием «Лесное».

И совсем не все равно,  
Ведь — лечебное оно.  
Коли перхоть и прыщи,  
То другое поищи.

Чтобы не было промашки —  
Покупайте «Чебурашку».  
К сорту мыла «Русский лес»,  
Проявляйте интерес.

Если волосы секутся,  
Их шампунем мойте лишь.  
И без пользы не сотрутсЯ  
Мыла — «Детское», «Малыш».

А мочалку, что из лыка  
Непреренно выбирай.  
Или «люфу»,  
С формой тыквы,  
Славен ею южный край.

Словно сливки — пены густо,  
Моют чисто, до бела.  
Банщик — это же искусство, —  
О Данилыче молва!

## О косметике

Обезжиренную кожу  
Мойте теплою водой:  
От горячей — она может  
Стать — и дряблой и сухой.

Появляются угри,  
То лосьоном их протри.  
В чередѣ рабочих дней  
Думай о красе ногтей.

Друг! Излечивай мозоли —  
Коллодием, пластырем.  
И тогда без лишней боли  
В баньку с веником —  
Придем!



## С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

*«Из бани Прохор Ильич возвращался домой. У каждой лавки его поздравляли: «С легким паром!»».*

*Николай Успенский  
«При своем деле».*

*«Одно из удовольствий, которые Дмитрий Иванович Менделеев любил доставлять себе, была — русская баня. Он не любил принимать домашние ванны, а шел в общую баню, где оставался долго. Возвратившись из бани, пил чай и чувствовал себя — именинником».*

*А. И. Менделеева,  
из воспоминаний жены  
великого ученого-химика.*

*«Любишь попариться — люби и потрудиться».*

*«Крепок жар — да ласков».*

*Русские поговорки.*

### Вкусный пар

1

Здоровый, «вкусный», легкий пар,  
То для парильщиков — товар,  
Не станем попусту злословить,  
Его не просто приготовить.

Во-первых, надобны дрова,  
Что из просушенной березы,  
Чтобы горели до бела,  
Зазря не проливая слезы.

А, во-вторых, чтобы они  
В печи лежали равномерно,  
С расчетом, что б одновременно  
Возникли — жаркие угли.

И, чтоб над ними не кружил—  
Угарный синеватый пламень.  
Чтоб силою дверных пружин,  
Закреть, как запечатать баню.

«Во всем — пропорции блюсти, —  
Учил нас Санчес — медик славный, —  
Огонь, ароматная приправа,  
Вода и воздух — все в чести»

## 2

— Нередко в Сандуновских банях, —  
рассказывал Марат Сатаров,  
Галицкого известный друг, —  
Берут парную «на испуг».

Забрасывают в печь тазы,  
При этом с теплою водою —  
Туман сырой над головою,  
Все разбегаются в разы!

Сырой пар — «венечным» зовут,  
Его создашь за пять минут.  
Другое дело пар «сухой»,  
Тут нужно думать головой.

Понятно, сердце бани — печь,  
Но о камнях сегодня речь.  
Ведь важно их соотношенье  
В парной —  
С объемом помещенья.

Коли: один на пятьдесят,  
Как в Сандунах и Кадашах —  
Восторгом полнится душа,  
А менее — другой расклад.

Камин нагрет до шестисот,  
Тот «градус» маковкой цветет.  
Жар сохраняется весь день,  
Так парьтесь же,  
Кому не лень.

И воду надобно не лить,  
(Она должна горячей быть),  
А лишь плескать,  
Как бы кадить,  
Тогда и будет пар «сухой».  
Все надо делать —  
С «головой»!

## **Маг**

Всему бывает в жизни срок,  
Парилка то же, что Восток —  
То дело тонкое, она,  
Порой сияет, как Луна.

Проходит время —  
В ней не лучше,  
Чем у Авгия — на конюшнях:  
Остатки веников, листва,  
Тазы ненужные, трава.

Зловонье, сырость,  
Шпарит жар.  
Как говорят, не тот навар.  
Найдется «рыцарь»,  
Что решиться,  
На «жар — конюшне» потрудиться.

Он с тряпкой,  
С веником в руках,  
Уже у верхнего полка.  
С него — до сумеречного пота,  
Вновь начинается работа.

Метет и трет,  
Сгребает, носит.  
(Он прежде выйти всех попросит),  
Глядишь, парилка уж не та —  
И чистота и красота!

Проветрит, а в канун захода,  
Он на пол проливает воду.  
Не для того,  
Чтоб навредить —  
Пары сырые «осадить».

Глаза у рыцаря горят —  
Его за труд благодарят.  
Он же работал,  
Не за страх,  
Он пара «вкусного» —  
Был маг!

## Глава шестнадцатая

# СНАДОБЬЯ

*Древние славяне издавна прибегали к дарам зеленого царства. Верили, что растения их исцеляют. Профессор биологии Б. П. Токин доказал, что растения обладают фитонцидностью — способностью распространять полезные для здоровья вещества.*

*На Руси проводились «чипучинные сиденья». Забирались в «чипучину» — в небольшую деревянную комнату — и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса, картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм и другие болезни.*

*В Элладе девушки надевали венки из укропа на головы возлюбленным. Венками сельдерея венчали победителей Олимпийских игр. В повести «Колхида» Константин Паустовский назвал эвкалипт «деревом жизни».*

*Для бани полезны: мята, цветы липы, чабрец, зверобой, «мать-и-мачеха», полынь, шалфей, арбуз, листья смородины.*

*Алексей Галицкий.*

### 1

## Чипучина

Писатель, врач Владимир Даль  
Издal прекраснейший «Словарь»,  
Что называется «Толковым» —  
Все изучать его готовы.

То из него известно нам,  
Как в старину недуг лечили —  
Сбивались в маленький чулан,  
Что называли — чипучином.

Вдыхали жадно аромат —  
Овса, шалфея и картошки,  
Они в пару,  
Лежат на плоске.  
И вот уже теплеет взгляд.

Два-три захода в чипучину,  
И нет болезней — излечили,  
Как будто справили им тризну —  
Былой простуде с ревматизмом.

Биолог Токин доказал,  
Что травы многие и листья  
Имеют свойство фитонцидности,  
И для здоровья, что — бальзам!

Укроп обычный, сельдерей,  
Не зря же славятся в Элладе.  
Венчали этим, как наградой  
Гречанки молодых парней.

А, как прекрасен летний луг! —  
Безбрежье запахов и цвета,  
То — ароматная планета,  
Как говорил профессор Ру.

В родной Швейцарии Альпийской  
Он клинику для Олимпийцев,  
Своею волей сотворил,  
Где «ароматами» лечил.

У нас, в носу — миллионы клеток,  
Размерами в один микрон,  
Мы — обоняньем их зовем —  
Суть наслажденья человека!

Цветов мельчайшие частицы,  
Едва нам попадают в нос,  
Как уж светлеют наши лица  
И дух в усладе чудных грез.

2

### **Дерево жизни**

О, дерево жизни, эвкалипт —  
Ты добрый доктор Айболит!  
Одним лишь ароматом пряным  
Души излечиваешь раны.

Ты высотой за сотню метров,  
И не боишься гроз и ветра.  
Прочнее дуба древесина,  
А листья — бактерицидны!

Не поэтическое слово,  
Здоровью ж нашему — основа.  
Болезни лечат, без числа  
Твои эфирные масла.

Что с запахом нежнейшей розы,  
Всем злым бактериям — угроза.  
Не страшен тиф и дифтерит,  
Коль рядом с нами — эвкалипт.

Твоя настойка, что румяна,  
Находка добрая для бани,  
Всем гипертоникам отрада —  
Другой им радости не надо.

Не зря твоим листом неброским,  
Так восхищался Паустовский.  
Тебя, как недруга бацилл,  
Он «древом жизни» окрестил.

## Лечебные травы

Какая милая забава  
На зорьке пробежать по травам.  
На небе солнышко блестит,  
Роса нам ноги холодит.

### 1

Из разноцветья, что как марево,  
Букетом сложим наш гербарий.  
Всех трав ценней для бани — мята,  
Не важно, с поля иль из сада.

Коль станет кожа шелушиться —  
Ее отваром моют лица.  
Отрыжку, тошноту, изжогу  
Она излечивает строго.

### 2

Цветочный липовый нектар  
Бросает непременно в жар.  
Попьешь отвар — здоровым будешь,  
Он помогает при простуде.

## 3

Чу! Богородская трава.  
 Ей непрменная хвала —  
 Излечит горло, бронхи, нос.  
 Она, как липа — медонос.

Ее зовут к тому ж — чабрец,  
 Еще тимьяном, наконец.  
 Эфирных масел в ней не счесть  
 И пертуссин, конечно, есть.

То препарат такой от кашля,  
 От коклюша и астмы даже.  
 Чабрец — тимьян стал не впервой —  
 Богоугодною травой!

## 4

Вот уж поистине герой,  
 Трава с названьем — зверобой.  
 Излечит, ты меня прости —  
 От девяноста девяти —  
 Болезней всех, какие есть,  
 Да их же попросту не счесть!

Трава содержит — иманин,  
 Что действует, как витамин:  
 Обеззараживает раны —  
 Как свет выходит из тумана.

## 5

Чтоб не кружилась голова,  
 Есть «мать-и-мачеха» трава.  
 Завелся кашель — пей настой,  
 Нарыв — прикладывай листвой.

Поможет, это не вопрос —  
При выпадении волос,  
Добавьте лишь в настой крапивы,  
Исчезнет перхоть —  
Будь красивым!

6

Для всех парней, она — «милашка» —  
В соку —  
аптечная ромашка!  
На ней гадают: »любит — нет»,  
Венки плетут, дарят букет.

То антисептик с витамином,  
Богатый также — кератином,  
Эфирными маслами тоже,  
Во всяких бедах нам поможет.

Смешай отвар с березой, липой,  
Попей его — не станет гриппа.  
Такой букет — полезна встряска,  
Не зря зовут — «Лесная сказка».

7

У медиков салернской школы  
Есть афоризм, что вечно новый:  
«Больной, ты умирать не смей —  
В твоём саду растёт — шалфей!».

Зелёный, серебристый лист,  
Благоуханен, свеж и чист,  
Богат эфирными маслами.  
Шалфей — трава,  
Всегда ты с нами.

## 8

Потрешь, узнаешь, как душисты  
Весной смородинные листья.  
Эфирных масел в них полет,  
Сонм аскорбиновых кислот.

## 9

В парную часто ходят с грузом.  
— С каким? — вы спросите:  
— С арбузом!  
Сок выжимают в таз с водой —  
Ароматический настой.

## 10

В полях, лишь взором их окинь —  
Повсюду царствует полынь.  
Полынь, об этом каждый знает —  
Микробы напрочь убивает.

## 11

И, наконец, еловый лапник,  
Его порой берут охапками  
И выстилают весь камин.  
Не баня — лес! Приятно с ним.

## ДРЕВНЯЯ И ВЕЧНО МОЛОДАЯ

*«Пар любить — баню топить». «В чужой бане и пар лучше и доски на полке глаже».*  
*«Хороши дрова у соседа: от его бани и нам пар идет». «Баня смоем, шайка сполоснет».*

*Народные пословицы.*

*«А где помыться тем, кто помылся здесь».*  
*Философ Диоген о грязных банях.*

*«Москва без бань не Москва».*  
*Старинная поговорка.*

О том, какими были бани,  
О том, какие нынче есть —  
О Ренессансе «Храмов пара»  
У нас с читателями речь.

### 1. Землянки

У пращуров — сурова доля,  
Среди лесов, среди болот,  
Для ржи сготовить — чисто поле,  
А для себя — хатенку хоть.

Но, где-то надобно помыться,  
Чтоб не ходить в грязи, пыли.  
Из бревен, камня — все сгодиться,  
Землянки строили они.

Землянки — баньки сохранились  
В Финляндии, да и у нас.  
В войну в них — партизаны мылись,  
А в скитах — моются сейчас.

## **2. Избушки**

«Сотня бревен — вся отрада»  
Каменка, предбанник есть.  
Коль «по-черному» не рады,  
Так «по-белому» — за честь!

Для себя, не дом — светлицу,  
А из дуба и осин,  
Прежде баньку — чаровницу,  
Возводили на Руси.

## **3. На курьих ножках**

В низовьях речки Костромы,  
О том Некрасов рассказал,  
Где зайцев  
Дед Мазай спасал,  
Частенько строились они.

Чтоб половодьем не топило,  
На сваи ставили избу —  
На курьих ножках люди жили,  
Но дым валил во всю трубу.

#### 4. Печь-кудесница

*В России насчитывается 15 млн. печей.  
Они — прекрасный аккумулятор тепла.  
Ал. Галицкий.*

*Догадлив крестьянин,  
На печь баню поставил.  
Поговорка.*

Нам банькою служила — печь,  
Порою где — ни сесть, ни лечь.  
С большой охотой и стараньем,  
В ней часто парились крестьяне.

И, чем не баня — печь — лежанка? —  
Исходишь потом у трубы!  
Пусть занимает пол-избы,  
Но всегда — светло и жарко!

«Без печи горе — горевать, —  
Мне часто говорила мать, —  
А с нею рай — подбросишь дров,  
Лежи, да грейся — будь здоров!».

#### 5. Банька в ванной

Готовят так: впускают воду,  
Да настоящий кипяток!  
Поверх его — не жарко чтобы,  
Кладут из дерева щиток.

Ложись. Брезентом прикрывайся,  
Не кутайся лишь с головой.  
Томит — парит, ты наслаждаешься  
Приветной банькою такой.

## **6. Электропечи**

Электропечи нынче в моде,  
В больших и малых городах.  
У финнов — малого народа,  
По сауне — во всех домах.

## **7. Мини-печи**

В шкафу и даже в чемодане,  
Есть нагревательный прибор.  
Он заменяет жаркий камень,  
Его Массарский изобрел.

Он пригодится на привале,  
В горах, на озере, в лесу —  
Туристов мини-печь спасала  
В суровый холод и в грозу.

## **8. В Сибири**

Умеют париться в Сибири,  
Не хуже, чем сам Пугачев:  
Жарой напарника «убило»,  
А он кричал: «Еще!», «Еще!».

И на Оби и на Катуге,  
Вкруг бани — ели да сосна.  
Они ж из кедра, что им буря.  
В них добрым паром  
Жизнь полна.

## 9. На Дону

В гостях я был у молодца —  
У Николая Бовдурца.  
Гляжу, глазам своим не веря,  
Не баня —  
Двухэтажный терем.

Здесь сауна и русский пар,  
Две душевые, туалет,  
Набор из снадобий — приправ,  
Диванная и свой буфет.

Распарился, а рядом тут,  
Из камня выложенный пруд.  
Купайся — грейся до зари,  
А хочешь — карасей лови.

И право, роскоши такой,  
Мог позавидовать Толстой.  
Хотя и Николая тут —  
«Его сиятельством» зовут.

## 10. Суховей

Москва. «Динамо» — стадион.  
Здесь баня, будто сладкий сон.  
Все знатоки, кому видней,  
Ее назвали — «Суховей».

В ней — электрический камин  
И пар всегда сухой над ним.  
В парилке стены, будто в срубе,  
Отделаны мореным дубом.

Пол плиточный, но с подогревом,  
Система фильтров — дышишь смело.  
Душистый аромат травы  
И впрямь тут навевает сны.

Изобретатель чуда русского  
Небезызвестный Белоусов.  
То регулятор — автомат  
Парную превращает в сад.

И верится, что Диоген,  
Ее б поставил всем в пример,  
А не сказал бы с гневом речь:  
«Где мыться тем, кто мылся здесь?».

## **11. Бани коммунальные**

В столице баням нет числа,  
Москва без бань, то не Москва!  
Есть бани сирые, с угаром,  
Есть подлинные — «Храмы пара!».

И Сандуны, и Кадаши,  
Своим комфортом — хороши.  
И в Селезневских хмель не кружит,  
Донские, Вятские — похуже.

В хороших банях — чистота,  
Столы, диваны, зеркала,  
Купайся — нет тебе помех,  
Кабина на пять человек.

Здесь два часа — сеанса срок,  
Проходят быстро, как урок.  
Галицкий не спроста изрек:  
— Как грустно покидать полок!

## САГА О ВЕНИКАХ

*Вид леса, луга, озера заряжает благотворными импульсами, способствует выздоровлению. Родилась новая отрасль терапии — рекреационное лечение — лечение природными факторами. Фитонциды березового листа, как и тополиного — рекордсмены по скорости уничтожения бактерий (3 часа).*

*Предпочтение в бане отдается веникам из: березы, дуба, смородины, можжевельника, пихты, кедра, ели, эвкалипта, полыни и крапивы. Заготавливают веники после «семика» — конца мая — начало июня, а просушивают их в темных и прохладных местах, как-то: гараж, сарай, чердак.*

*Из советов знатока.*

### Гимн березе

*«Ничего нет лучше, в горячем пару, по тёмно-малиновой спине, пройтись березовым веником».*

*Владимир Солоухин.*

*«Если древние египтяне писали на папирусе, то наши предки (XII в.) — на бересте. В том числе и такие слова: «За огородом срубили баньку».*

*Из истории.*

В веках, поэтов легион,  
Воспели, не жалея силы,  
Красу берез — веселый звон —  
Олицетворение России.

Если предтечею «листа»,  
В Египте Древнем стал —  
Папирус,  
Что украшал долину Нила,  
То в мать — России —  
Береста.

На ней писали в старину,  
И о любви во мгле тумана.  
Листовки ж, в прошлую войну,  
В свет выпускали партизаны.

До незапамятной поры,  
Ведерки, теса, посуду —  
Мороз в них воду не застудит,  
Изготавливали — из коры.

При выпадении волос,  
Болезни кожи и суставов.  
Из почек молодых берез  
Врачи готовили отвары.

Чем сок березовый для нас —  
Нет в мире лучшего напитка.  
Добавь его в вино и квас —  
Полезно, сладко и сердито.

Бактериям, микробам злым.  
Преградой верной — фитонциды.  
Брось в печь с металлом —  
Микровзрыв  
Окалину срывает мигом.

Березы — то дрова для печи.  
Они дают не только жар.  
Они — лекарственный массаж,  
Они — лебяжий пух на плечи.

Вас обработает до слез  
Звонь — опахало из берез.  
Их листья, что смолой богаты,  
Наполнят воздух ароматом.

В заветной роще, каждый знай,  
Ты добрый веник выбирай.  
Тори по склону вниз следы —  
Березы мягче у воды.

Тот веник будет веселей,  
Который собран из волчков —  
То ответвленья от корней.  
Срезай, вяжи и он — готов.

### **Дубовый**

Русинам древним был он люб,  
И от того эпитет круче,  
Чем у берез — веселых,  
Дуб,  
В преданьях назван был —  
Могучим!

В его дубравах неспроста  
Селились древние славяне —  
Здесь свежий воздух, красота,  
Покой и тишь —  
Очарованье.

Целебен, чист —  
Дубовый лист,  
Он прочно держится на ветвях,  
И гипертоник подтвердит,  
Настой из них —  
Гасит давление.

Дубовый веник, хоть куда,  
Надежно спину пролопатит.  
Хоть тверды листья —  
Не беда,  
Зато — на три сеанса хватит.

Все лето веники готовь,  
Но старикам не прекословь —  
Ищи в лесу,  
Где влаги больше  
И где темней —  
Хранится дольше.

### **Из смородины**

Хоть веник из нее слабее,  
Зато на полке веселее  
Вдыхать чудесный аромат,  
Им наслаждаться —  
Всякий рад.

### **Можжевеловый**

То веник — друг сибиряков,  
Не потому, что жарко парит,  
А потому,  
Что сладко жалит:  
Ты будешь с ним — всегда здоров.

Он — младший братец кипариса,  
Излечивает от ревматизма.  
А можжевельное масло  
Используют хирурги часто.

То, им стерилизуют нити,  
Когда накладывают швы.  
Пускай порою он сердитый,  
Но в дружбе жить —  
Полезно с ним.

### **Из пихты, кедра и ели**

Какие ветры б не свистели,  
Какой бы вихрь не шел с реки,  
Они укроют и согреют —  
Не зря их любят лесники.

С их духом в баньке торовато,  
В душе и нега и покой.  
Пусть глядят тело жестковато,  
Зато так сладок —  
Запах хвой!

### **Эвкалиптовый**

Он популярен в сочетании  
С ветвями дуба и берез.  
И слышит тонко чуткий нос,  
Его листвы благоуханье.

## Полынный

В степях,  
Где нет лесов в помине,  
Когда осыплются цветы,  
Готовят веники полынные,  
Хранят и сушат их в тени.

## Крапивный

Когда-то, в старину, «учили»  
Ее ветвями ребятню.  
Порой, не зная, что лечили:  
Крапива жжется,  
Но к добру.

Колюч характер у крапивы,  
Однако не сравнятся с ней,  
По содержанию витаминов —  
Лимон с петрушкой, сельдерей.

Чуть острекаешься крапивой —  
По телу краснота и зуд.  
Но, как бодрит и дарит силу? —  
Поднимет дух за пять минут!

\* \* \*

Для бани веник — дело нужное,  
Парильщик каждый подтвердит.  
Его же надо, как оружие —  
Беречь надежно и хранить.

## НА КАЛИНОВСКОМ ПОСЕЛКЕ

*На рубеже веков и даже тысячелетий, в 2000 — в год моего выхода на пенсию, в благодарность за дружбу и помощь, мой друг и зять, фермер с поселка Калиновский Болховского района Василий Илларионович Бондарев (1935-2003) построил из бревен липы и дуба, не великую терму, а небольшую, уютную чудо — баньку, кою назвал моим скромным именем.*

*Он же был, по воле судьбы, первым читателем и критиком моей, еще рукописной повести о бане — «Жар малиновый».*

На Калиновском поселке:  
Средь поляны, у двора  
Стоит — липовая, звонкая  
Банька имени Петра!

Не Великого, конечно,  
Не Царя — государя,  
В честь меня — поэта грешного:  
Мова Козина Петра!

Муж кузины Антонины,  
Он же Бондарев Василий  
Баньку ту соорудил,  
Из дерев ее срубил.

Посреди, как Богу свечку  
Он устроил красну печку.  
На плиту поставил чан,  
Рядом — каменный накал.

Не беда, что из оконца  
Пробивает слабо солнце:  
Светит Ленина свеча,  
Хоть тускла, но горяча.

Полки — две, а мыла пропасть:  
То Россия, а не Рим.  
Травы с запахом укропа  
И березовый настил.

Веник хвойный и дубовый,  
И крапивный хоть куда!  
Пол из цемента, с наклоном,  
По трубе бежит вода.

Кипяток бери из чана,  
Разбавляй, коли горяч.  
Вот такая чудо — баня,  
Жарит будто спотыкач.

Под мочалкою Василий  
Розовый, что красный мяч.  
— Ну-ка, Петя, друг мой милый  
Дай тебя потру, не плачь.

Синь-парок с крутым наваром,  
Да с целебною травой,  
Чтобы не было угару  
Принимаешь не впервой.

Мова для деревни — счастье,  
Не остудит дух зима!  
Банька — лучшее лекарство  
Для здоровья и для сна.

Здесь плескались —  
Даша, Настя,  
Саша, Света и Максим.  
Дети прыгали от счастья —  
Мова прибавляла сил!

— Всех купаю: сына, внуков.  
Здесь стирается жена.  
Мил-парок разгонит скуку,  
Радость дарит, как весна!

Жаль на Михнево сгубили, —  
Продолжает с грустью зять, —  
Вместо баньки, где мы мылись,  
Камни серые лежат.

Без медпункта, да без школы,  
Замирает жизнь в селе.  
Точно так же и без мовы,  
Что Руси первооснова —  
Не прожить навеселе!



*После бани: Василий Бондарев с внучкой Дашей, Пётр Козин с внуком Максимом и Антонина Бондарева (2001 г.).*

...В мир иной ушел Василий,  
Друга нет, но память с ним,  
Как дымок над банькой синий  
Связан с именем моим.

## ЭПИЛОГ

В откликах на книгу А. В. Галицкого «Щедрый жар», удостоенной первой премией Госкомиздата СССР, член-корреспондент АМН СССР, профессор В. Д. Петров писал:

— «Щедрый жар» — это популярная банная энциклопедия, так можно определить содержание этой книги. В ней всесторонне освещен древнейший народный обычай, как выразилась «Литературная газета» — от Адама и Евы до наших дней».

В этой связи мое творческое переложение можно было бы определить не жанром поэмы, а как «Поэтическую энциклопедию Русской бани».

Должен уведомить читателей, что продолжением моей работы, по банной тематике, является публикуемая повесть «ЖАР МАЛИНОВЫЙ». Она, что намеренно упущено в поэме, раскрывает состояние коммунальных бань Орла.

Кроме того, в отличие от Алексея Галицкого, который писал свою книгу, просто как любитель «вкусного пара», то есть, со стороны, мне лично довелось три года непосредственно поработать в двух банях города.

Остается добавить, что я несколько расширил содержание книги Галицкого, введя в нее, дополнительно, 19 главу и ряд строк из произведений современных поэтов, искренне любящих русскую баню.

Читатель!

Знаю, вы устали

Читать мой длинный монолог,

Хочу, чтоб Вам совет помог:

— Развейте сон — идите в баню.

На этом, земляки, пока:

Желаю счастья — в год быка,

Чтоб кризис не был вам ударом,

Я говорю Вам:

— С легким паром!

# Сердцу дорого

Стихотворения разных лет



## МАТЕРЬ ГЕНИЕВ

Ты в каждом поколении,  
Я утверждать берусь,  
Являла славных гениев  
Земля родная — Русь.

Один в Москву с обозом  
Свой путь в санях торил  
И вышел — в Ломоносовы!  
Другим был — Карамзин!

Историю Отечества  
Он выдал на — гора:  
Запомни человечество  
Великого Петра!

Моя страна разбужена  
Лирической волной:  
Сияет гений Пушкина,  
Бессмертен — Лев Толстой!

Как золота осеннего  
Чарующая грусть,  
Явился в мир Есенин:  
Звени веками Русь!

Сильней меча и пороха  
Рванули над горой  
Твардовский, Жуков, Шолохов:  
Что гений, то — герой!

Недавно миг падения  
Мы испытали, пусть...  
Я верю — звездных гениев  
Дарует снова — Русь!

## МОСКВА

*к 860-летию столицы нашей  
(1147-2007)*

Над холмами и речками,  
Средь урочищ-громад  
Русской Славы предтеча, —  
Пораскинулся град...

Долгоруким основанный,  
Укреплен Калитой,  
В латы крепко закованный  
И по духу, Святой!

Не осыпан был розами  
Града стольного путь:  
Тверь — крутыми угрозами  
Не давала уснуть.

Там беда неминуемая —  
Страшный сон наяву:  
Татарва черной тучею  
Обложила Москву

Топорами и пиками  
Закипели полки:  
За плечами Димитрия,  
Словно лес — мужики...

Лик грядущих дивизий,  
К славе первый помост...  
В митрополичьей ризе  
Поднял крест Феогност.

Над Кремлем загорается  
Алым светом заря:  
В серебре раскрасавицы —  
И Ока, и Угра!

Ох, не раз еще вороги  
По росистой траве  
С заготовленным порохом  
Будут рваться к Москве.

Шли поляки и шведы,  
И французский месье...  
Не видать им победы,  
Не царить на Москве!

Зря торчали фашисты  
В трех верстах от Кремля,  
Нам грозили неистово,  
Не жалея огня.

В песнях подвиг хранится,  
Наша доблесть жива,  
Как волшебная птица  
Воссияла Москва!

В песнях — молодость наша  
Радость славных побед,  
В мире города краше  
Не бывало и, нет.

2007 г.

## ТЬМА

То Чингисхан —  
Воитель дерзновенный,  
А там Батый  
Явился и потряс...  
За триста лет  
Не вырвались из плена.  
Те триста лет  
Нам слышатся сейчас.

Все 300 лет  
Висела тьма над Русью.  
И не случайно  
Из-за той беды,  
И в письменной,  
И в нашей речи устной  
Еще находим  
Чуждые следы —

В названьях рек  
И населенных пунктов,  
Среди имен —  
Такие имена...  
Попробуй разобраться  
В этой смуте,  
Коль за войной  
Стучалась к нам  
Война!

2006 г.

## НА ПОЛЕ КУЛИКОВОМ

Окрест меня — зеленые дубравы,  
Луга и речки, балки и холмы...  
Все это вместе —  
Поле Русской Славы,  
Что называем Куликовым мы.

Не мало лет  
Прошло со дня сраженья,  
Когда у всей Европы на виду,  
Полки Донского,  
С ярым вдохновеньем  
Повергли в прах —  
Татарскую Орду!

Орел-Тула-Куликово Поле  
2005 г.

## КАЗАКИЯ

*По словам Козицына, атамана ВВД, ставшего рыцарем Мальтийского ордена госпитальеров «казаки не русские, а отдельный народ». А отсюда вытекает, что жить они должны в резервации — Казакия».*

*Газета «Казачий взгляд».*

Есть на картах — Китай и Россия,  
Над Молдовой забрезжил рассвет,  
Но, а где же страна Казакия?  
Не пытайтесь искать —  
Ее нет!

Посети Беларусь, Украину,  
Загляни за Кавказский хребет...  
Да державы такой и в помине —  
Ни в Европе, ни в Азии нет!

Не услышишь ответа иного,  
Хоть пройди с фонарем Новый Свет.  
Гневно слушает  
Войско Донское  
Атамана Козицына бред!

2007 г.

## СЛОВО ОБ ОРЛЕ

*Пой ветер с низовья дунувший,  
Я песню твою пойму.  
Стоит над Окою юноша,  
Четыреста лет ему.*

*Дм. Блынский.  
1966 г.*

Как много испытано, познано  
С тех давних, седых времен,  
Когда по велению Грозного,  
Он крепостью был наречен.

Литовцы, татары крымские  
И шляхтичей польских спесь  
Вместе с кровавыми брызгами  
Ко дну уходили здесь.

На улицах града крылатого  
С фашистской Ордой шли бои.  
Под танками, волей Горбатова,  
Германцы погибель нашли!

2006 г.

## ГОРОД ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

*7 мая 2007 в Кремле президент РФ  
В. Путин вручил мэру грамоту  
о присвоении городу Орлу  
Почетного звания —  
«Город воинской Славы».*

Он, как прежде, — Салютом расцвел,  
Над Окою стоит величаво.  
Стал наш древний, любимый Орел  
Даже «Городом воинской Славы».

Набирается соком листва,  
Будят май соловьиные трели.  
Не забудется День торжества,  
День салюта для всех поколений.

В Сквер Танкистов пришли, стар и млад,  
В их руках пламенели гвоздики.  
У могил часовые стоят,  
И торжественно строги их лики.

Сколько в сквере уложено рот,  
И по скольким не справили тризну?  
Всем героям — великий почет,  
Всем, кто пал за Орел,  
За Отчизну!

Орел, 7 мая 2007 г.

# СКАЗАНИЕ О БОЛХОВЕ

## 1. Русский град

Державной волей Грозного Ивана,  
Где с Болховкою Нугрь встречаться рад,  
На крутояре, стражем — великаном  
Поставлен был на поле русский град.

Совсем не ради царственной утечи  
Он окружен был — валом и водой.  
То крепость — щит от вражеских набегов  
На южных рубежах страны родной.

Орешком крепким для Девлет — Гиреев,  
Что шли походом выжигать Москву,  
Для польских и литовских лиходеев,  
Что смерть нашли на Деевском мосту.

Полк Болховский на Бородинском поле  
Своим упорством поражал врагов.  
И янычар постигла злая доля —  
Геройски Шипку выстоял Лавров!

Фон Ключе бесновался не напрасно,  
Когда его фашистские войска —  
Тонули в Орсе, увязали в Вязках:  
Такое не забудется в веках!

## 2. Героев имена

О болховчанах сложены легенды,  
Написаны статьи, десятки книг.  
Их подвиги приблизили Победу —  
Читайте, знайте, помните о них.

Из прошлого — ликующие вести,  
И мы запомнить каждого должны:  
Жучков, Безменов, Аверьянов, Естин —  
Родного края верные сыны!

Князьков, Игнашкин, Степин, Новосельцев,  
Матвеев и отважный Сидорков —  
Их имена не выкинешь из сердца,  
Им слава и народная любовь!

### **3. Летописцы**

О том, что было временем сокрыто,  
Чего не знали люди много лет,  
В своих трудах поведал Венедиктов,  
Неутомимый местный краевед.

У Луценко, другого летописца,  
Что был рожден, хотя в иных краях,  
Воспета Русь, верней ее «частица»,  
Что мы несем в ликующих сердцах.

### **4. Знатные гости и старожилы**

Святому граду добавляли света,  
Визиты популярных россиян:  
Жуковский, Пушкин, Вяземский — поэты,  
Отец Макарий, Петр Великий сам!

Тут побывали: Карамзин, Плещеев,  
Барклай де Толли тоже проскакал.  
Шутник Фонвизин, гордый Аракчеев,  
Что на Кавказ Кривцова посылал...

Апухтин, Сокол, Козырев считали  
Своею колыбелью древний град.  
Тургенев, Фет нередко вспоминали  
Старинный храм и яблоневый сад.

И Шестаков в боях под Сталинградом,  
Не мог забыть заветные холмы,  
Для генерала высшею наградой  
Был вешний свет родимой стороны.

## **5. Второй Суздаль**

Четыреста, и более полвека,  
Глядит град Болхов —  
В солнечный простор.  
Для каждого из нас  
Он, словно Мекка:  
Идет народ  
С молитвою в Собор:

Кто в «Троицу»,  
Кто в «Спас — Преображенье»,  
Чтоб прикоснуться к золоту икон.  
Курантов бой вселяет вдохновенье,  
Мил сердцу —  
Колокольный перезвон.

## **6. Обновленный город**

Везде, во всем приятно обновленье —  
В домах, в садах, красивых площадях.  
Жить будем лучше —  
В этом нет сомненья!  
Приятен свет у юности в глазах.

Училище зовет, расправив плечи,  
В шум голосов, в приветливый музей.  
Стою и долго думаю о вечном,  
О самом важном —  
Будущем детей!

\* \* \*

Четыреста и более полвека  
На Красной горке город мой стоит.  
Хоть грустно мне — пока мелеют реки,  
Но доблестью былой он — знаменит!

Их сто пятнадцать городов России,  
Что, как и Болхов, взяты, на учет.  
Им нет цены по красоте и силе,  
За славную культуру им — почет!

2007-2009 гг.

## КУКША

*По словам историка Пясецкого, случилось это в 1141 году. На месте гибели Кукши, у села Карандаково строится церковно-мемориальный комплекс его имени.*

Приокский край. Село Карандаково.  
У трассы камень идилом стоит.  
Вот место, где за пламенное слово,  
За верность Богу —  
Кукша был убит!

Не легок путь:  
Болота, дебри, кручи —  
Глухими были Мценские леса.  
Шел Кукша вдаль,  
Отважный и могучий,  
Не раз творил прилюдно  
Чудеса:

Ключ открывал среди сухой поляны,  
Молитвою болота осушал,  
Спасал от бед,  
Излечивая раны,  
И добротой злобу  
Укрощал!

Струилась ночь...  
Ни шороха, не крика.  
Луна средь туч мерцала, как свеча.  
Здесь Кукша  
И его сподвижник Никон  
Приняли смерть от острого меча.

Мы княжеского сына ныне славим —  
Святого Кукшу,  
Явно не спроста:  
Средь вятичей, он —  
Первый христианин,  
Что пострадал за веру во Христа!

2009 г.

## КИРИЛЛОВЫ РЕФОРМЫ

*27 января 2009 года XVI Патриархом Всея Руси избран Кирилл. Он провозгласил реформы церкви, направленные против музейных, устаревших канонов в одежде, за поддержку увлечения молодых прихожан музыкой и спортом.*

Не стоит рядиться в сутаны —  
К чему безутешная скорбь.  
По вере служить, без обмана,  
Ведь нас призывает господь.

Пусть песнею станет молитва,  
Что в души вселяет покой.  
Чтоб с радостью шли мы на битву  
Во имя Отчизны святой!

## ЗОЛОТОРЕВО

Судьба уж так распорядилась  
Пожить в Золоторево мне,  
Где некогда писатель Нилус  
Увидел Бога в вещем сне.

Еще одно мне стало близко,  
Как здесь Станкевич умирал.  
Там, где цветы у обелиска —  
Погиб российский генерал!

С петлей затянутой на шее,  
Пока не наступила ночь,  
Висел он мрамора белее,  
А в стороне — рыдала дочь...

Гул поездов — Золоторево,  
Золоторево — имена...  
Душа страдать и петь готова,  
Тревог минувшего полна.

1974 г.

## ЛИКУЙ, ПРОКУРОВКА!

Когда-то здесь была деревня,  
Теперь над голубым прудом —  
Микрорайон,  
где новоселье  
Справляет ныне школьный Дом.

Ликуй, Прокуровка!  
Добилась  
Ты свой изведать счастья миг:  
В Храм Знаний двери отворились  
Для всех наследников твоих.

Сбылось!  
В просторных классах, залах  
Звенят ребячьи голоса...  
Минута радости настала,  
Яснее стали небеса.

1 сентября 1995 г.

## ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

*«Хорошо иметь домик в деревне».  
Из телерекламы.*

«Родительский дом — начало начал», —  
Льва Лещенко голос с экрана звучал.  
Под крышей его — и уют и привет.  
То, правда! Но вот уж, — родителей нет.

И домика нет. Все ходила молва:  
Его разобрали — свезли на дрова.  
Свой домик в деревне иметь хорошо,  
К нему бы охрану приставить еще!

## ХОРОШО

Хорошо под небесною синью  
Постоять у заветных берез,  
А потом побежать к Лабосыни,  
Где идет, как всегда, сенокос.

Пахнет свежей, духмяной травой,  
А в низине, что у леска,  
Насладиться студеной водою —  
Пить пригоршнями из родника.

Под моими босыми ногами  
Пыль горячая грустно скрипит:  
Стоит вспомнить о милой маме,  
Не могу я счастливым быть.

## СЕРДЦУ ДОРОГО

Сердцу дороги — рощи и нивы,  
Когда солнце восходит над ними.  
Сердцу дорог веселый рассвет,  
Над деревней, которой нет.

Сердцу дорого, что лукавить  
Все, что даже нельзя поправить.  
Мне моя память, святая память,  
Помогает былое славить.

## Дмитрию БЛЫНСКОМУ

В твоём роду  
Подолгу жили предки —  
По сто годов  
И даже больше ста...  
Но сам сгорел ты рано —  
Случай редкий —  
Едва достигнув возраста  
Христа.

От нас ты нынче  
Далеко — далеко,  
Хотя душою  
Рядом навсегда —  
Твой светлый крест  
Поэзии высокой,  
Как солнца луч,  
Нам светит — сквозь года...

\* \* \*

Нет ничего земли отцовской краше,  
Когда рассвет восходит к небесам, —  
Пронзительней его о крае нашем  
Еще никто пока не написал.

В травинке каждой находил он силу,  
И Музой был любим в расцвете лет...  
Вдруг — в трауре Орел и вся Россия —  
Нет земляка...  
Но жив он как — поэт!

## НАШ КАРАМЗИН

### Василию Катанову

На пленуме писателей России,  
Что честь составил древнему Орлу,  
Наш Моисеев с колокольной силой  
Ему воздал заслуженно хвалу,

Когда отметил,  
Что в краю Иванов —  
Тургеневым и Буниным вослед,  
Взошла звезда —  
Василия Катанова,  
Так свято — мудр:  
Поэт и краевед!

В родном Орле  
Он каждый камень знает,  
Насквозь их видит  
Памятью своей...  
За книгами его  
К нам приезжают —  
Из ближних стран  
И дальних рубежей.

Писателя бесценное наследие,  
Достойное, пера Карамзина,  
Наградой —  
За Отечествоведение  
Совсем не зря —  
Отметила страна!

## РОВЕСНИКУ

**Виктору Дронникову**

Мы волосы успели отрасти,  
Которые давно уже седые:  
Нам не были еще по 30-ти,  
Когда с тобою встретились впервые.

В душе кипел волнений сладких жар.  
И до всего и вся нам было дело.  
Как рыцари: ударом — на удар!  
Обидчикам мы отвечали смело.

И вот теперь, как грянул юбилей,  
Мы стали осмотрительной и строже,  
Терпимее друг к другу и мудрей,  
А может лишь немного толстокожей.

Но дух поэзии с годами не угас,  
Его микроб нас продолжает мучить.  
И я горжусь,  
что раньше и сейчас,  
Ты в нашем цехе — запевала лучший!

Тебе нести за проходную песнь  
Такой волшебной и могучей силы,  
Чтоб до глубинки доходила весть:  
В Орле живет — большой поэт России!

Орел, август 2000 г.

\* \* \*

С тех пор прошло всего лишь восемь лет,  
Нет более ровесника со мною.  
Я без него хожу встречать рассвет,  
Туда, где Орлик шепчется с Окою.

Пусть не всегда мы дружно жили, пусть,  
Но без него так — пусто и тревожно,  
И к сердцу подступает камень — грусть,  
Что жизнь, как молодость,  
Вернуть уж невозможно.

Орел, 24 августа 2008 г.

## ПРИГЛАШЕНИЕ

В мой дом, что на 5-го Августа,  
Под номером двадцать один,  
Друзья!  
Приходите запросто:  
Покурим, поговорим.

Обсудим дела серьезные,  
Чаю с медком попьем...  
Порадуйте сердце  
Козина —  
Смелей заходите в дом!

## МНЕНИЕ

### Петру Родичеву

В его суждениях —  
Двойственности нет.  
Душе его —  
Лукавство не пристало.  
Узрит талант —  
Отметит, даст совет,  
Но, коль ты — графман:  
Пиши — пропало!

## РУССКОМУ ПАТРИОТУ

*К 60-летию Лауреата Шолоховской  
премии, московского писателя —  
Валерия ХАТЮШИНА*

Твои стихи —  
Не побрякушки — рифмы,  
Не серебром рассыпанный елей.  
В них грозного набата  
Слышны ритмы,  
Что в бой зовут униженных людей!

За попорченную Русь,  
За честь Отчизны!  
Как Шолохова чудо — казаки,  
Вступил ты в схватку  
Ради правды жизни  
И на — Дону,  
И у Москвы — реки!

Но, коль тебе погибнуть доведется —  
Поэтов кровью Русь обагрена! —  
То памятник поставят в Богородске,  
Тебе, я верю —  
вместо Ногина!

Москва-Дон-Орел  
2008 г.

## ГРУСТНЫЙ ФЕВРАЛЬ

### Памяти Леонида Моисеева

Февраль,  
Но не вьюги, не замети...  
Туман, как бывает весной,  
С вершин тополей,  
Ему памятных,  
Пролился печальной слезой...

То плакала с нами природа  
О том, кто России служил,  
Кто думал о судьбах народа,  
Кто так обаятелен был!

Его будут помнить читатели,  
Друзья не забудут вовек...  
Он с нами —  
Актер и писатель,  
Красивой души Человек!

1995 г.

## Д Р У Г У

### Сергею Шмелеву

Шмель в мае просыпается с рассветом,  
Чтоб пить росу у луговых цветов...  
Наш Шмель особый,  
верный друг поэта —  
Сергей Иванович Шмелев.

Ему сегодня стукнуло полвека,  
Нектар любви уж пьют — и сын, и дочь...  
Но, сам он, будто дважды, в ту же реку,  
Вошел, не в силах юность превозмочь...

Как в 20 лет — нетерпелив и молод,  
Все так же энергичен, так же мил...  
Весенних чувств его глубокий омут  
Счастливую Людмилу утопил.

Да, что супруга?!  
В ярко — свежих розах,  
Его улыбки и задорных глаз  
Привет находит — Валентина Козина,  
Что родилась с ним — в тот же день и час!

Хоть месяц май грешит непостоянством,  
Но юбиляр не уронит лица:  
И в сто годов он будет оставаться,  
Семье и дружбе —  
верный до конца!

5 мая 2001 г.

\* \* \*

Нам каждый год с тобою соловьи  
Поют в саду о днях веселых мая.  
Они поют о дружбе и любви,  
О светлых зорях,  
Что с тобой встречаем.

Май 2009 г.

## ВЫПАДЕТ УДАЧА

**Валерию Часовитину**

Апрель раскинул солнечные нити —  
Стреляют почки лип и тополей...  
Под белою березой,  
Часовитин,  
С друзьями отмечает юбилей!

Канули в Лету шесть десятилетий,  
Уж внук Иван глядит богатырем...  
Тебе ж, как прежде — дороги рассветы,  
Что ты встречал, с Татьяною, вдвоем...

Ласкали душу: свежие травинки,  
Гуденье шмеля, трели соловья...  
Пульсировала творческая жилка,  
Найдя исход в поэмах и статьях.

По морю жизни годы мчатся бригом,  
Но выткется цветами вешний луг —  
Твою прочтем мы радостную книгу,  
Что написал — издать все не досуг.

Про дни любви и шахматные матчи,  
О внуке и про тысячи забот...  
Мы верим, тебе выпадет удача,  
Хоть — на десятый пенсионный год!

## РОЖДЕНИЕ КЛАССИКА

*К выходу в свет «избранных» стихов и прозы  
Николая Круглова «Теплись, моя лампада».  
Орел, С. Зенина, 2006 г.*

Все пять брошюр своих писаний  
Поэт в единый том собрал,  
И легковерным, в назиданье,  
Сие, он —  
«Избранным» назвал.

Издам...  
Большое сердце радо:  
Отныне — классиком предстал!  
Гори,  
«Теплись, моя лампада»,  
Он на обложке начертал.

## МЕЦЕНАТАМ

Передо мною книга — «Отчий край»,  
Где на обложке — золотое солнце  
Огромным шаром, через птичий гай,  
Встает над затуманенным болотцем...

Картина утра, что благая весть  
Лучами света душу озаряет:  
Отныне на прилавках книга есть —  
О людях и делах родного края.

И в том заслуга спонсоров моих,  
Их имена любой водитель знает:  
Вельковский, Неворошкин и Первых,  
Алдошин, Андрюшенков и Гуляев.

Когда уже казалось, что тону,  
Мне выразил высокое доверие  
И дружескую руку протянул  
Шеф профсоюза — Вячеслав Андреев.

И будто красками расцвел январь  
От ласковых объятий и улыбок...  
За доброту сердец, за «Отчий край»,  
Всем меценатам от меня — спасибо!

## К «СЕЛЕНГУ»

*«Каждую песчинку Вашего  
вклада, мы превратим — в  
жемчужину...».*

*Из рекламы «РДС».*

Я внял твоей рекламе «Селенг», —  
Отнес зарплату в «Русский дом».  
И вот теперь сижу без денег  
С женою за пустым столом.

На скатерть падают слезинки —  
Не позавидуешь судьбе...  
Молю:  
— Верни мои песчинки...  
Оставь жемчужины — себе!

1995 г.

## ПИСЬМА

Бывало мама, по дому хлопочет,  
Но, часто-часто смотрит на окно.  
— Кого ты ждешь? — спрошу.  
Ответит: «Почту!».  
От дочки что-то писем нет давно.

Как сын, Иван?  
Как внуки — Вова, Миша?  
Хотя б подали весточку одну!  
Душа болит! Пусть правду мне опишет,  
Как ей живется — на святом Дону?

Хотя сама, я знаю, что не сладко  
Ей, Машеньке моей, с тремя, одной.  
Она привыкла сызмальства, к порядку,  
А Коля пьет — видать казак лихой!

От Шурика из Серпухова, то же,  
Которую неделю нет вестей!  
Как Нина там? Ее ругать негоже,  
Она — невестка, а душе — милей!

Приветлива всегда и деловита.  
У них две дочки, скоро будет сын.  
Когда мой старший заворчит сердито,  
Одной улыбкой гасит его пыл.

Тут стук в дверях!  
Мать выбегает к свету:  
— Вот легок на помине, ты, Илья!  
Чего принес?  
Ответит: — Лишь, газету,  
А писем нет, знать — пишут сыновья!

Вздыхает мать. Слезу смахнет украдкой.  
И снова будет ждать и всех простит.  
— Ты, Петя, — скажет, — подожди с тетрадкой,  
Вот те газета новая, прочти!

Возможно, сам в ней что-то пропечатал?  
Мне любопытно первую узнать,  
А то, на конном, будет, кто балакать,  
Мне за тебя придется отвечать.

Хоть ты, сынок, и нынче в комсомоле,  
Годочками ж еще пока не зрел.  
Печататься опасно. Лучше в школе,  
С уроками бы больше преуспел.

А то, садись, лист вырви из тетрадки,  
Да всем ребятам письма отпиши.  
Что, мол, у нас в колхозе все в порядке  
И по дому нет трудностей больших.

Что Петя учится. Все живы и здоровы.  
Корова Милка поит молоком.  
Зерна и сена припасли до новин,  
Хоть сделать это было нелегко.

Что лишь о них ее сегодня мысли  
И чтоб с отцом зря не пришлось страдать,  
Пусть чаще шлют свои в деревню письма.  
Родителям всегда их трудно ждать.

## СЕЛЬКОР

*Редактору «Болховской коммуны»  
наставнику и другу —  
Михаилу Михайловичу Беликову*

Газетной строчке, типографской краске,  
Что ели, терпким запахом сродни,  
Я поклонялся, как волшебной сказке —  
В те давние, но памятные дни.

Давила глушь — ни радио, ни света.  
В избе горит огарок от свечи.  
И доброй гостьей — свежая газета,  
Где заголовки — острые мечи.

Они разят — лентяев, бракоделов,  
Что нам мешают строить коммунизм.  
— Какие журналисты — люди смелые!  
Вот мне бы так. Не тление, а — жизнь!

Моим восторгам не было предела  
И я готов был взяться за перо,  
И то же, как они, сражаться смело,  
И сеять свет, и приносить добро.

Страх — страшный грех,  
От времени Пилата  
И заяц тоже — самый страшный зверь!  
Как видно в том: природа виновата?  
Но, человек! Он — властелин, не червь!

Он может все. Он должен. Он обязан  
Идти, как богатырь на бой со злом!  
По зову духа, а не по приказу,  
Я сел за стол и взялся за перо.

И рассказал, как от мороза — гнилью  
Капуста стала, что лежит с тех пор,  
Когда ее, срубив, убрать забыли...  
Заметку дали!  
Я теперь — Селькор!

## «СМУТНЫЕ» ГОДА

*«Стою один среди равнины голой».*  
*Сергей Есенин.*

Стою один средь зарослей бурьяна —  
От материнской хаты нет следа...  
Кто снес избу?  
Так кто ж нанес мне рану,  
Что сердце не забудет никогда?!

Сосед Архипов, голосом печальным,  
Как будто кнут, выкручивал слова:  
— Заехали «крутые болховчане»  
И все, как есть, забрали на дрова.

Что домик твой?  
С соломенной крышей,  
Он долго бы и так не простоял...  
Кирпичный особняк,  
Где жили Гришины,  
И тот на зорьке факелом пылал.

От Новиковых дома — головешки  
Лишь и остались догнивать в саду:  
Завелся в деревушке будто леший,  
Его узреть — себе же на беду!

Он то у Софьи Кузиной все банки  
На погребке с соленьями разбил.  
То Машу Гришину пугал —  
Ножом и палкой:  
Три пенсии унес, но наследил...

Его узнала бедная «цыганка»:  
Обидчик женщин — местная шпана!  
Вослед за Софьей,  
В Болхов спозаранку,  
В Дом старчества уехала она.

Искать защиту — суетное дело,  
Милиции, судам — доверья нет!  
И коли, ты устал, от беспредела,  
Ищи у «сильных» — ласку и привет!

Я стар, беззуб,  
В руках нет прежней силы,  
Ее я отдал Родине сполна...  
Что Сивково?! —  
Умыкнули Россию!  
Разрушена великая страна!

Хоть был «застой»,  
А жили мы неплохо.  
В любой избе — и хлеб, и молоко...  
К зиме с женою —  
Перееду в Болхов,  
Хоть бросить дом,  
Сам знаешь, нелегко.

Останется здесь жить лишь кум Бурдыкин,  
Он то и есть — последний могикан:  
Один в ночи — задохнется от крика,  
А кто поможет?!  
Разве лишь кабан...

Иль козы дикие, что набегут из леса.  
Зверей сегодня много развелось...  
Но далее совсем без интереса,  
Мне слушать речь соседа довелось.

...Стою один среди зарослей бурьяна.  
Где дом отца? —  
Ни камня, ни следа...  
Сижусь, читаю Бедного Демьяна,  
Потом Есенина,  
Все — смутные года!

## Содержание

Слово о бане (В. М. Катанов).....	3
Пролог .....	5
Глава первая. Вода! .....	10
Глава вторая. В Элладe и Египте .....	14
Глава третья. В древнем Риме.....	18
Глава четвертая. С времен апостола Андрея .....	22
Глава пятая. Русский жар .....	27
Глава шестая. Банные страницы русских книг .....	32
Глава седьмая. Баня в средние века.....	40
Мракобесы.....	41
Рыцари чистоты .....	43
Восточные бани .....	45
Финская сауна.....	48
Японское фуру .....	50
Глава восьмая. Ученые о благотворности бани .....	52
Глава девятая. Зеркало здоровья .....	57
«Счастливая рубашка».....	57
«Жар сердца».....	59
Симфония оздоровления .....	60
Глава десятая. Эффект молодости.....	61
Гимнастика сосудов .....	61
Белковый обмен.....	62
Окрыленность.....	63
Глава одиннадцатая. Спортсмены .....	64
Футболисты .....	64
Хоккеисты .....	65
Баскетболисты .....	65
Волейболисты .....	66
«Второе дыхание» .....	66
Конькобежцы.....	66

Мастера ракетки.....	67
Глава двенадцатая. О толстяках.....	69
Глава тринадцатая. Советы знатока.....	73
Глава четырнадцатая. Массаж и секреты мытья .....	80
Добрые руки .....	81
Данилыч .....	82
О косметике.....	84
Глава пятнадцатая. С легким паром! .....	85
Вкусный пар .....	85
Маг .....	87
Глава шестнадцатая. Снадобья.....	89
Чипучина.....	89
Дерево жизни.....	91
Лечебные травы.....	92
Глава семнадцатая. Древняя и вечно молодая .....	96
Землянки .....	96
Избушки .....	97
На курьих ножках .....	97
Печь-кудесница .....	98
Банька в ванной.....	98
Электропечи .....	99
Мини-печи.....	99
В Сибири .....	99
На Дону.....	100
Суховой.....	100
Бани коммунальные .....	101
Глава восемнадцатая. Сага о вениках.....	102
Гимн березе.....	102
Дубовый.....	104
Из смородины .....	105
Можжевеловый.....	105
Из пихты, кедра и ели .....	106
Эвкалиптовый.....	106

Польный.....	107
Крапивный.....	107
Глава девятнадцатая. На Калиновском поселке.....	108
Эпilog .....	112
СЕРДЦУ ДОРОГО.....	113
Матерь гениев.....	114
Москва.....	115
Тьма.....	117
На поле Куликовом .....	118
Казакия .....	119
Слово об Орле .....	120
Город воинской славы .....	121
Сказание о Болхове.....	122
Русский град .....	122
Героев имена.....	122
Летописцы.....	123
Знатные гости и старожилы.....	123
Второй Суздаль.....	124
Обновленный город .....	124
Кукша.....	126
Кирилловы реформы.....	127
Золоторево .....	128
Ликуй, Прокуровка!.....	129
Домик в деревне.....	130
Хорошо.....	130
Сердцу дорого .....	131
Дмитрию Блынскому.....	132
Наш Карамзин. Василию Катанову.....	133
Ровеснику. Виктору Дронникову.....	134

Приглашение .....	136
Мнение .....	136
Петру Родичеву .....	136
Русскому патриоту .....	137
Грустный февраль. Памяти Леонида Моисеева .....	138
Другу. Сергею Шмелеву .....	139
Выпадет удача. Валерию Часовитину .....	141
Рождение классика .....	142
Меценатам .....	143
К «Селенгу» .....	144
Письма .....	145
Селькор .....	147
«Смутные» года .....	149

**Козин Пётр Дмитриевич**  
**РУССКАЯ БАНЯ**  
**Поэтическая энциклопедия**

Редактор *В. М. Катанов*  
Технический редактор *Д. Ю. Зенин*  
Вёрстка *А. В. Лебёдкин*

Подписано в печать 20.03.2009 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,07. Тираж 200 экз. Заказ №

**Издатель Светлана Зенина**

302001 г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.

Тел./факс: (4862) 75-27-46

**[www.orel.ru/book](http://www.orel.ru/book)**

[book@orel.ru](mailto:book@orel.ru)

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ООО «Полиграфическая фирма «Картуш»  
г. Орёл, ул. Васильевская, 138.



Как после бани  
Дышится легко!  
Душа парит,  
Как птицы,  
Высоко.  
Готов прощать  
И пламенно любить,  
Творить добро  
И долго-долго  
Жить!