



KAIP ĮRENGTI SVEIKĄ PIRTĮ?

Tekstas – ČESLAVOS DEINARVIČ. Nuotraukos – EDMUNDO PRANCULIO, LSP.

Pasistatyti tikrai gerą, sveiką pirtį nėra taip paprasta, kaip galėtų atrodyti iš pirmo žvilgsnio. Yra tam tikrų subtilybių ir niuansų, į kuriuos turėtų atsižvelgti sodybos šeimininkas, norintis tikrai kokybiškos pirties.



Edmundas Pranculis

Kur glūdi ta geros pirties paslaptis, į ką reikia atsižvelgti, įrengiant pirtį? Apie tai ir ne tik pasakoja sveikos lietuviškos pirties žinovas, pirtininkas, Lietuviškos pirties bičiulių draugijos Vilniaus klubo pirmininkas **Edmundas Pranculis**.

IŠ KO STATYTI PIRTĮ?

Nėra itin svarbu, karkasinę ar rąstinę pirtį statote: tarp jų nėra didelio skir-

tumo. Tačiau garinės sienų nepatarčiau palikti rąstinių: jos gražios, bet garinėje nepraktiškos, labiau tinkamos priepirčiui. Garinę apkalkite lapuočių dailylentėmis. Yra trys medienos rūšys, naudojamos garinės įrengimui: liepa, drebulė, juodalksnis. Mažiausiai teplūs yra juodalksnis, gultams geriausia – drebulė ir juodalksnis. Liepa, nors yra mažiausiai šakota, dėl medienos minkštumo atsidurtų paskutinėje vietoje.

„Patogus, buitiniam naudojimui skirtas priepirtis turi būti du su puse karto didesnis už garinę.“

GARINĖS AUKŠTIS

Tarkime, jei žmogaus vidutinis ūgis – 1,85 m, o jis stovėdamas dar mosiuoja vantomis, kelia rankas į viršų, prisideda dar 40 cm. Taigi, optimalus garinės aukštis – 2,2–2,3 m. Daugiau tikrai nereikia: jei į aukštą garinę ateis žemas žmogus, jam teks labai aukštai kelti rankas, jis pavargs, besistengdamas „užkabinti“ ir „nuleisti“ garą žemyn.

GARINĖS IR GULTŲ MATMENYS

Tarkime, vidutinis vyro ūgis Lietuvoje – 1,85 m. Kai toks vyras atsigula ant gulto ir ištiesia kojas, viso tokio žmogaus ilgis gali siekti 2 m. Jei žmogus po galva pasideda rankas, prisideda dar 10 cm. Nepamirškite, kad reikia palikti vietos ir vantai padėti: šiuo atveju minimalus garinės gulto ilgis (ir garinės plotis) turi būti 2,4 m. Ant gulto atsigulęs ir į šonus rankas padėjęs žmogus užima apie 70 cm plotį. Tad viršutinis gultas turi būti ne siauresnis kaip 80 cm: tik tada rankos nekris, žmogus gulės patogiai ir jam nereikės spaustis prie sienos.

Jei viršutinis gultas bus 90 cm pločio, tuomet apatinis turi būti apie 45–50 cm pločio: kojoms pasidėti, kibiriuokams pastatyti, vaikams atsėsti. Apatinį gultą darykite nustumiamą po viršutiniu, kad vajančiam būtų patogiau atsistoti arti gulinčiojo ant viršutinio plauto.

Taigi viršutinis gultas – 90 cm, apatinis – 50 cm pločio. Vidutinis katilo skersmuo (apvalaus ar stačiakampio) – apie 60 cm. Saugus atstumas nuo katilo iki sienos – 20 cm. Žmogui praeiti tarp

katilo ir apatinio plauto reikia palikti 50 cm tarpą. Taigi garinės antrasis matmuo – 2,7 m.

Tai yra optimalus buitinės, keturių asmenų šeimos naudojimui skirtos garinės dydis – 2,7 m x 2,4 m. Jei garinėje norima dirbti ir paguldyti ant plauto dar vieną žmogų, tuomet garinė padidėja, jos dydis priartėja prie 2,7 m x 3,4 m (profesionalios pirties garinės matmenys). Papildomas metras atsiranda dėl to, kad skersai įrengiamas dar vienas viršutinis plautas, kad, esant reikalui, būtų galima vienu metu dirbti keliems pirtininkams ar priimti didesnį būrį norinčiųjų pasilepinti geru garu.

GARINĖS VENTILIACIJA

Yra keli būdai ventiliuoti garinę. Tradicinės ventiliacijos atveju pakura yra garinės viduje (nuolatinio kūrenimo krosnelė yra pačioje garinėje), tuomet oro patekimo į vidų angos skerspjūvis turi būti ne mažesnis, nei pakuros plotis. Jei pakura yra 20 x 20 cm (400 cm²), vadinasi, toks turi būti ir bendras skylių, pro kurias patenka oras, plotas. Tada trauka bus optimali – į lauką nebus išsiurbiamas karštas garinėje susikaupęs oras. Geriausia išeitis – palikti tarpą po durimis. Dar vienas būdas – įrengti groteles priešingoje nei krosnis pusėje esančioje sienoje. Išeinamoji-atvėsinimo ventiliacija grotelių pavidalu, užtikrinanti oro cirkuliaciją, turėtų būti viršuje, t. y. priešingoje pusėje nei oro padavimo anga, viršutinėje sienos dalyje, apie 20–30 cm nuo lubų. Paprasčiausias būdas įrengti

GERI PATARIMAI

Po pirties reikia apie valandą ilsėtis, nieko nedirbti. Jokiu būdu nevairuokite. Po pirties mūsų reakcija – lėtesnė, tad ir iki nelaimės – netoli. Nepulkite valyti pirties iš karto – leiskite jai apdžiūti, sulaukite, kol šlapi lapai atlips nuo grindų. Tada juos bus lengva sušluoti.

PAGALBA KRAUJAGYSLĖMS

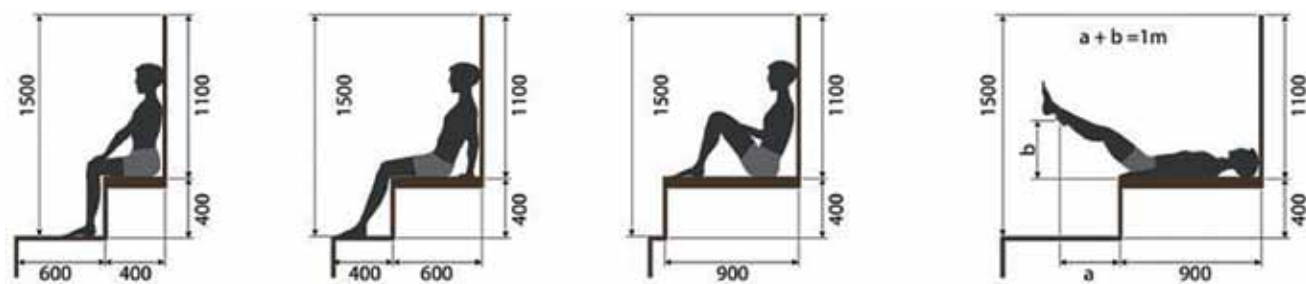
Pirtį dažniau turėtų lankyti tie žmonės, kurie serga kraujagyslių ligomis. Venų varikoze sergančioms moterims pirtyje reikėtų masažuoti iššokusias venas, trinti jas karštyje, papildomai galima išsitepti medumi arba druska. Pastebėsite, kad po 4–5 mėnesių iššokusių venų neliks.

Ši ventiliacijos elementą – nedidelis, keliomis padėtimis atidaromas langelis. Jo privalumai: matoma gamta, jei pirtis gražioje vietoje; jei langelis yra didesnis – garinė greičiau išsivėdina, pirtis greičiau išdžiūsta.

Populiarėja dar vienas vėdinimo būdas, ypač naudojamas dūminėse pirtyse: garinėje vietoj betoninių grindų suformuojama piltuvo formos duobė, į kurią pripilama akmenų (žinoma, nepamirštant drenažo, nes vanduo vis tiek turi kažkur nutekėti). Tokios pirties pamatuose padaromos skylės, panaudojant drenažo vamzdelius. Grindys daromos su tarpeliais – pro juos oras patenka į vidų, o vanduo, naudojamas garinėje, suteka į duobę. Tokiu atveju jau neprireikia daryti tarpo po durimis. Jei nėra kito oro patekimo į vidų būdo, tada plyšys po durimis – būtinas.

APIE PIRTIES KROSNELĘ IR KAMINĄ

Kalbant apie garinės krosnelę, labai dažnai daroma klaida, kai pakura įrengiama iš garinės išorės. Toks pakuros įrengimo būdas atsirado tarybiniais laikais – tam, kad valdininkai ramiai sau leistų laiką pirtyje (pirčių tada buvo toli gražu ne tiek daug, kiek dabar) ir jiems niekas netrukdytų. Suomių sugalvota technologija buvo priden-giama dar vienu mitu – buvo sakoma, kad išorėje pakura įrengiama tam, kad garinėje būtų švaru (o ką – priepirtyje gali būti netvarka?). Technologija atidirbta, krosnys sugalvotos, tačiau reikėjo, kad jas kas nors pirtų (nors pačioje Suomijoje beveik visur pakuros buvo įrengiamos garinės viduje, o ne išorėje)...



Rekomenduojami gultų matmenys.

„ Kiekvienos pirties šeimininkas turi atminti: jei temperatūra – 60 °C, tuomet santykinis drėgnis – 70 %.

Pakurą geriau įrengti garinėje, kadangi žmogus, kaitindamasis pirtyje, išskiria šlakus, jie pašalinami per ventilaciją, o jei pakura viduje – per pakurą. Orą su visais jame tvyrančiais šlakais „suryja ugnis“, pašalinanti jį per kaminą. Garinėje oras turi pasikeisti ne rečiau nei 2,5 karto per valandą. Jei pakura viduje, šis oro pasikeitimo dažnis išlaikomas.

Labai gerai, jei krosnis veikia „ugnis per akmenis“ principu. Tai – naujoji



Jei viršutinis gultas bus 90 cm pločio, tuomet apatinis turi būti apie 45–50 cm pločio: kojoms pasidėti, kibiriukams pastatyti, vaikams atsėsti.

karta: visai kitas garo kvapas, kai ant akmenų pilamas vanduo nepatenka ant geležies. Jau mažai likę tų senovinių dūminių pirtelių, kuriose ugnis tiesiogiai kaitina akmenis, dūmai išeina pro duris, o, akmenims įkaitus iki raudonumo, jų užtenka kokiems 7 užėjimams, jei vanojasi 5 žmonės.

Kaip pasirinkti krosnelę garinei? Yra paprastas būdas pasiskaičiuoti patiems. Pirmiausiai įvertiname garinės kubatūrą. Tada prie jos pridėdame langą (jei langas – iki 1 m²) plus 1, jei durys į garinę medinės – dar plus 1, jei durys į garinę stiklinės – plus 2. Gauname tam tikrą skaičių – šis skaičius atitinka krosnelės galingumą. Renkantis krosnelę, jos parametruose nurodomas galingumas – nuo kiek iki kiek kubinių metrų ji atitinka. Pavyzdžiui, jei paskaičiavę gavote skaičių 18, o krosnelės galingumas bus nuo 18 iki 22, tokia krosnelė nelabai tiks. Jei garinės kubatūra – 20, tokia krosnelė tinka, nes pasirinktas ne ribinis parametras, o parametro vidurys. Svarbu pasirinkti tinkamo galingumo krosnelę, kad netektų ilgiau kūrenti ir drauge ilgai laukti, kol garinė įkais.

Jei pirtyje yra du šilumos šaltiniai – krosnelė garinėje ir dar viena krosnelė priepirtyje, – nesuleiskite abiejų šilumos šaltinių į tą patį kaminą. Jei pakursite abu, stipresnė trauka užgoš silpnesnę trauką. Geriausiu atveju viduje pradės rūkti dūmai, blogiausiu atveju – ims plisti smalkės, kurios gali privesti prie tragedijos, žmonių žūtis. Nereikėtų daryti jokių savadarbių kaminų, skardelių, užmautų tiesiai ant kamino. Jei kaminas sta-

tomas iš paprastų plytų, privalomas įdėklas. Pirčiai labiausiai tinka keraminiai kaminų įdėklai arba keraminiai moduliniai kaminai, kuriuos labai paprasta susidėti ir sumūryti patiems pagal detalią instrukciją.

AKMENYS KROSNELEI

Kvarcitas, žadeitas, vulkanitas (sustingusi lava) – tinka visi akmenys, tarp jų nėra beveik jokio skirtumo. Iš minėtųjų lengviausia dirbti su vulkanitu. Jis – taip pat ir iš visų ilgaamžiškiausias. Bet kuriuo atveju, ir vulkanitas po 4–5 metų išdega ir virsta pemza. Praėjus šiam laikui, rekomenduotina (nesvarbu, kokie naudoti) akmenis išrinkti, perrinkti, papildyti naujais. Jei pirtis kūrenama dažnai, ir akmenys išdega greičiau.

Jei akmenys krosnelėje matomi, daugelis bando taikyti akmenų spalvą prie garinės dizaino: pavyzdžiui, kvarcitas yra šviesus, vulkanitas – tamsiai pilkas. Žinoma, jei naudojamos krosnelės „ugnis per akmenis“, ten akmenų visai nesimato, tad kokios jie spalvos – visiškai nesvarbu. Kodėl šiam tikslui netinka mūsų lauko rieduliai? Labai dažnai savyje jie turi organinių priemaišų. Jei toks akmuo suskyla, sudega organika, pirtyje atsiranda bjaurus kvapas, kuris ilgai neišsivėdina, tik po antro kūrenimo pradeda silpti.

Ant akmenų geriau pilti šiltą vandenį. Kai akmuo stipriai įkaitęs, skirtumas tarp vandens išilimo laipsnių visiškai neturi reikšmės. Pilti šiltą – patogiau

ir saugiau, nei karštą, verdantį. Ant akmenų pilamo vandens nemaišykite su alumi, aliejais, nes, patekę ant akmenų ir sudegę, jie išskiria kancerogenines medžiagas, kuriomis vėliau kvėpuojama. Tinka natūralios vantų ištraukos, esencijos.

MAGIŠKAS PIRTIES SKAIČIUS

Šis skaičius išties magiškas ir jį privalu žinoti kiekvienam – tai 130. Ką jis reikš? Tai santykinio drėgnio ir oro temperatūros suma. Kiekvienos pirties šeimininkas turi atminti: jei temperatūra – 60 °C, tuomet santykinis drėgnis – 70 %. Geras pirtininkas, net esant 50 °C temperatūrai, taip gerai išvanos, kad jo pirties svečias bus sužavėtas ir liks labai patenkintas. Karščio mėgėjams labiau tinka sausa suomiška pirtis, kur temperatūra labai aukšta, o drėgnis – beveik nulinis. Bet sausoje pirtyje vanda nepasivanosi. Savo pirtyje būtina pasikabinkite higrometrą ir termometrą, juos pastoviai stebėkite.

PRIEPIRTIS

Patogus, buitiniam naudojimui skirtas priepirtis turi būti kelis kartus didesnis už garinę. Jei garinė – 2,4 m x

„ Sveiko žmogaus oda rausta tolygiai, tačiau ir tam, kas rausta dėmėmis, nereikia nusivilti: užtenka pradėti lankyti pirtį dažniau.

2,7 m ploto, priepirtis turi būti bent 3,5 m x 4,5 m ploto. Į tokio dydžio garinę dažniausiai ateina 3–4 žmonės. Tad priepirtis jiems reikia didesnį, nes jis skirtas ne rūbams pasikabinti, o pailsėti, prisėsti, prigulti. Nepamirškite ir kelių minimalių baldų – stalo, kėdžių. Priepirtyje numatykite spintą sausiems rūbams, rankšluosčiams. Jei pirtimi naudojama gana intensyviai, bent du kartus per savaitę, visi rūbai prisitrauks drėgmės, atsiras kvapas. Todėl nedarykite atviros lentynos (į ją galima sudėti tik šios dienos rūbus ir rankšluostį, kurį panaudosite tą pačią dieną) – suplanuokite uždaromą, sandarią spintą.

JEI KŪNAS PO PIRTIES RAUDONAS...

Tai reiškia, kad žmogus turi sveiką kraujotaką. Kapiliarai išsidėstę arti



Jei akmenys krosnelėje matomi, daugelis bando taikyti akmenų spalvą prie garinės dizaino: pavyzdžiui, kvarcitas yra šviesus, vulkanitas – tamsiai pilkas.

KITI STATINIAI

- **Tualetas pirtyje.** Jo pirtyje neturėtų būti, jei labai reikia – lauke pastatykite biotualetą. Šis statinys nebūtinas, jei pirtį įsirengėte netoli nuosavo namo.
- **Pirties terasa.** Komforto vieta: ji gali būti, gali nebūti – kai kas pasitenkina išskleidžiamu skėčiu. Vis dėlto, jei terasa yra, paprastai ji turi medines grindis, kuriomis patogiau eiti basam.

odos paviršiaus. Organizmas iš vidaus šaukia – „man karšta“, ir, bandydamas vėsintis, praplečia kapiliarus odos paviršiuje. Tvirtesni žmonės tiek nejrausta, bet ir jie turi vietą, kur kapiliarai yra arčiausiai paviršiaus, – tai krūtinė.

Jei po pirties žmogaus kūnas nusėtas dėmėmis, vadinasi, kūnas dar ne iki galo įkaito. Tokiu atveju kūnas būna baltai raudonas arba raudonai baltas. Idealu, kai kūnas visas raudonas. Kodėl atsiranda šios dėmės? Todėl, kad kiekvieno žmogaus kūnas – individualus: ne visada kapiliarai būna pasiskirstę viename gylyje, kartais dalis kapiliarų yra giliau, dalis – arčiau paviršiaus, tad arčiau esantieji jau rodo įkaitimo ženklus, o žemesni – dar ne. Kuo labiau žmogaus organizmas apšildomas, tuo didesnis šis dėmių kontrastas. Sveiko žmogaus oda rausta tolygiai, tačiau ir tam, kas rausta dėmėmis, nereikia nusivilti: užtenka pradėti lankyti pirtį dažniau, ir jau po 5–6 karto oda ims rausti tolygiai: kūnas pripras prie pirties, kapiliarai „išsimankštins“.

Pirtyje žmogaus kūno temperatūra pakyla iki 37,8 °C, kraujas ima judėti greičiau. Visi šlakai, esantys kraujagyslėse, pradeda atsiskirti nuo sienelių, nes kraujas teka pusantro karto greičiau. Dažnas iš garinės išėję žmogus sako – aš girdžiu savo širdį. Natūralu – širdis stipriai varinėja kraują.