

ТАТЬЯНА  
ХРОМЦОВА



# БАННЫЙ КОД

## ХРАНИТ СЕВЕРНЫЙ НАРОД



О БАНЕ  
НА РУССКОМ  
СЕВЕРЕ



МОСКВА

УДК 725.73(470)  
ББК 38.7  
Х94

**Хромцова, Татьяна Васильевна.**  
Х94 Банный код хранит северный народ. О бане на Русском Севере / Татьяна Хромцова. — Москва : Хромцова Т., 2026. — 120 с. : ил.

ISBN 978-5-600-05085-3

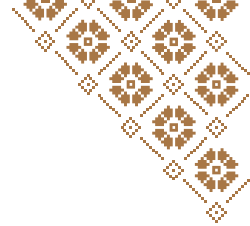
В этой книге, рождённой из уникальной краеведческой экспедиции по Поморью, Татьяна Хромцова приглашает вас в увлекательное путешествие по банной культуре. От архитектуры старинных бань в Онежском и Мезенском районах до секретов веников из крапивы, можжевельника и вереска — здесь собраны живые истории, обряды, приметы и ритуалы, передаваемые из поколения в поколение. Узнайте, как баня лечила от «жабы» и «исполохов», попробуйте рецепты банного стола — от ферментированного иван-чая до берёзового кваса — и вдохнитесь мотивами бани в творчестве северных поэтов и писателей.

Это не просто исследование — это ключ к возрождению забытых традиций! Основанный на интервью с жителями и архивных материалах, «Банный код» подарит вам не только знания, но и желание отправиться в настоящую северную баньку. Для любителей истории, здоровья и культурного наследия.

УДК 725.73(470)  
ББК 38.7

ISBN 978-5-600-05085-3

© Татьяна Хромцова, текст, 2026  
© Екатерина Золотарева, обложка, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА . . . . .	5
ВВЕДЕНИЕ . . . . .	9

## **ЧАСТЬ 1. БАНЯ КАК ОБЪЕКТ МАЛОЙ АРХИТЕКТУРНОЙ ФОРМЫ**

ГЛАВА 1. ГДЕ СТРОИЛИ БАНИ НА СЕВЕРЕ . . . . .	17
ГЛАВА 2. ВНЕШНИЙ ОБЛИК БАНИ . . . . .	25
ГЛАВА 3. ВНУТРЕННЕЕ УСТРОЙСТВО БАНИ . . . . .	31
ГЛАВА 4. БАНЯ СЕГОДНЯ – КАКАЯ ОНА? . . . . .	41

## **ЧАСТЬ 2. СЕКРЕТЫ И ТАИНСТВА ПОМОРСКОЙ БАНИ**

ГЛАВА 5. ВЕНИКИ, ТРАВЫ И ВОДОРΟΣЛИ. . . . .	63
Берёза . . . . .	63
Вереск . . . . .	64
Сабельник . . . . .	64
Можжевельник . . . . .	65
Крапива . . . . .	65
Ива . . . . .	65
Рябина . . . . .	66
Дуб . . . . .	66
Функус . . . . .	66
Иван-чай . . . . .	66
ГЛАВА 6. ТРАДИЦИИ, ОБЫЧАИ, ПРИМЕТЫ, ОБРЯДЫ И РИТУАЛЫ . . . . .	67
ГЛАВА 7. БАНЯ ЛЕЧИТ, БАНЯ ЛАДИТ – КАК? . . . . .	77

<b>ГЛАВА 8. РЕЦЕПТЫ БАННОГО СТОЛА</b> . . . . .	89
Рецепт ферментированного иван-чая . . . . .	89
Рецепт иван-чая, ферментированного в бане . . . . .	90
Рецепт чая с листьями облепихи . . . . .	90
Рецепт мёда из одуванчиков . . . . .	90
Рецепт кваса . . . . .	90
Рецепт берёзового кваса . . . . .	90
Рецепт варенья из яблок . . . . .	91
Рецепт калачей . . . . .	91
Рецепт деженников, налистников, сковородничков . . . . .	91
<b>ГЛАВА 9. БАННЫЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ СЕВЕРНЫХ АВТОРОВ</b> . . . . .	93
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	103
<b>БЛАГОДАРИЮ!</b> . . . . .	107
<b>СЛОВАРЬ ДИАЛЕКТНЫХ СЛОВ И БАННЫЙ ГЛОССАРИЙ</b> . . . . .	109
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> . . . . .	111
<b>ДЛЯ ЛИЧНЫХ БАННЫХ ЗАМЕТОК</b> . . . . .	116

## ОТ АВТОРА



### ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты любишь баню. Возможно, ты не простой любитель, а настоящий профессионал банного искусства. Быть может, у тебя золотые руки, и ты построил сам свою баню или сделал отделку многих бань. А может быть, ты знаешь автора, и поэтому тебе интересно. В любом случае, кем бы ты ни был,

я благодарю тебя за выбор. Верю, что мы единомышленники, нам есть о чём поговорить, о чём помечтать и что вместе сделать во имя сохранения и возрождения культуры бани Русского Севера.

Я родилась, выросла и живу в городе, расположившемся на берегу Белого моря недалеко от Архангельска. В городе морячков и корабелов, в центре атомного судостроения России. В городе с красивым именем Северодвинск. Он славится не только подводными лодками, которые здесь строятся, но и, конечно, невероятной красоты пейзажами, белыми ночами, северным сиянием и жителями — сильными духом, творческими, интеллектуальными.

Вы спросите: при чём здесь баня? А вот тут и начинается всё самое интересное.

Нет, я не буду писать о бане из моего детства, хотя это только самые светлые и радостные воспоминания, очень-очень яркие. Мы с вами оставим это для личной встречи и разговора по душам. Или, быть может, вы увидите мои интервью средствам массовой информации на просторах интернета. Главная тема — другая.

Идея книги у меня родилась в Северодвинске. Более того — не простой книги, а большого социального проекта «Краеведческая экспедиция “Бани Поморья: вчера, сегодня, завтра”».

Изначально это был только личный интерес, любопытство и даже внутреннее беспокойство. Что из того, что нам говорят о банях, правда? Почему некоторые техники парения и некоторые действия пар-мастеров не находят отклик в моей душе? Что свойственно бане в Архангельской области, где я живу? Какой была баня вчера, какая она сейчас и к чему мы идём — какой она будет завтра? Да и будет ли?

Поскольку у меня богатый опыт в социальном проектировании — более 20 лет активно участвую в общественной жизни Северодвинска и Архангельской области, в студенчестве входила в научное общество, выступала с докладами на научных конференциях и публиковала статьи, создаю десятки социальных проектов и руковожу ими, и к тому же я профессиональный пар-мастер, — постольку я и решила, что все мои вопросы могут стать основой для исследовательской работы. Я разработала проект, оформила проектную заявку и приняла участие в Третьем конкурсе грантов губернатора Архангельской области. Проект стал победителем, он реализован на средства гранта губернатора Архангельской области. Именно по проекту выпущено первое издание книги «Баный код». Эта книга — второе издание, дополненное и переработанное.

Своим проектом мне хотелось подтолкнуть возрождение традиций и культуры русской северной бани в Архангельской области. Ведь, без сомнения, баня — неотъемлемая часть культуры Русского Севера.

С августа 2023 по март 2024 года я организовывала краеведческие экспедиции по семи муниципальным районам Архангельской области, расположенным вдоль берега Белого моря: Онежскому, Приморскому, Мезенскому, Лешуконскому, Пинежскому, Виноградовскому и Холмогорскому.

Мы с моей командой преодолели более 4700 км по дорогам и бездорожью, по морю и через реки, через тайгу и бескрайние поля. Отмечу, что большая часть территории Архангельской области относится к районам Крайнего Севера, в том числе и районы, которые посещала экспедиционная группа, — Лешуконский, Мезенский и Пинежский, а также городской округ Северодвинск. Остальная часть области — это территории, приравненные к районам Крайнего Севера.

Лексика, обряды, традиции и приметы, особенности посещения и парения в бане, особенности банной архитектуры, рецепты банного стола и целения от недугов, особенности сбора и заготовления трав для бани и веников — всё это легло в основу книги, которая сейчас у тебя в руках, дорогой читатель.

В книге встретятся куар-коды на семь подготовленных в экспедициях короткометражных фильмов о банях в исследуемых районах, а также на уникальные видеофайлы, которые не вошли в фильмы.

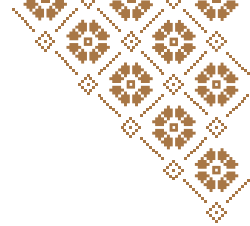
До написания этой книги была проведена большая исследовательская работа в тесном взаимодействии с жителями Архангельской области, с общественными и коммерческими организациями, библиотеками и учреждениями по работе с молодёжью, землячествами Архангельской области.

Эта книга будет интересна не только жителям моего региона, но и профессионалам искусства парения в русской бане, представителям банной индустрии, любителям и ценителям бани, широкому кругу читателей, которые непременно захотят сходить и попариться в баньке, поправить здоровье, получить удовольствие и наполниться силами. Пусть тема бани будет прекрасным поводом для уютных тёплых вечеров и разговоров по душам, а банный день вновь для многих станет доброй традицией.

Желаю приятного знакомства с культурой и традициями бань Поморья, бань Архангельской области, бань Русского Севера. Ну а после прочтения, дорогой читатель, приезжай на Север — он прекрасен!







# ВВЕДЕНИЕ

**В** последние 10–15 лет в России активно развивается банная индустрия. Яркое этому подтверждение — крупные мероприятия, например Международный банный фестиваль «БаняФест», Всероссийский форум банной индустрии «Пар», чемпионат России по банному мастерству «Русь банная», чемпионат России по спа-бане, чемпионат России по коллективному парению, онлайн-конференции пар-мастеров России и др. Есть в нашей стране и образовательные школы по парению в русской бане.

Если говорить об Архангельской области, то, с одной стороны, на банной карте страны она пока стоит особняком, что связано в первую очередь с её аутентичностью; с другой стороны, для большинства поморов баня — это неотъемлемая часть жизни.

С древнейших времён баня здесь считалась самым действенным способом врачевания, очищения души и тела. Но, к сожалению, поколение, которое владеет знаниями и информацией о банной культуре, стремительно уходит. И очень важно именно сейчас поговорить с родными, с земляками — и всё узнать, записать, передать следующему поколению.

В городском же укладе жизни баня часто нечто забытое, овеянное запретами, мифами, стереотипами и непониманием. Традиционная банная культура — париться берёзовым (и не только) веником, обливаться ледяной водой после парной, топить баню обязательно в субботу — уже во многом неизвестна молодому поколению.

В исследовании я рассматриваю баню как часть русской культуры в целом и часть культуры Русского Севера в частности. Главная цель — сохранение и возрождение традиций и культуры русской северной бани в Архангельской области.

Я познакомилась с баней в раннем детстве, все воспоминания только положительные. Прочно баня вошла в мою жизнь благодаря супругу: он один из лучших монтажников бань в России и владелец «Русского пара» — не-

большого производственно-выставочного цеха в Северодвинске. Благодаря мужу я знаю все современные и технологичные решения по организации банного пространства. С 2019 года практикую как профессиональный пар-мастер.

Погрузившись в банную тему, я выяснила, что о банях в Архангельской области почти нет интернет-источников, нет печатных и видеоматериалов.

В 2013 году архангельский учёный-краевед А. Б. Пермиловская издала книгу «Культурные смыслы народной архитектуры Русского Севера», в которой представила впервые проведённое культурологическое исследование народной архитектуры Русского Севера как отражения культурных смыслов жизни уникального российского региона. У автора получилось сформировать и обосновать понятие «Русский Север — особая территория наследия», в которое вошла и сакральность северной традиционной банной культуры.

Есть издания о банях в других регионах: книга «Карельская баня: обряды, верования, народная медицина и духи-хозяева» Л. И. Ивановой, научные статьи — «Традиционная коми-пермяцкая баня» Ю. П. Шабаева и Л. С. Никитиной, «Баня и север: к истории вопроса и традициям культуры» Л. И. Никоновой и И. А. Кандринной, в которой рассматривается история происхождения бани в Среднем Поволжье.

Но о банях в Архангельской области, о традициях, обычаях и банных практиках ни в книге А. Б. Пермиловской, ни в других литературных изданиях почти ничего нет. Как нет, например, и экспонатов по теме «Бани Поморья» в Северодвинском городском краеведческом музее, поскольку никто не изучал эту тему.

Всё это послужило мне стимулом для изучения ранее не исследованной темы «Бани Поморья», для создания отсутствующего фундамента во имя возрождения и развития банной культуры в Архангельской области, привлечения внимания туристов и профессионалов банной сферы к нашему региону. Среди объектов исследования — фотографии, лексика, обряды, традиции, приметы, особенности посещения и парения в бане, особенности банной архитектуры, рецепты банного стола и целения от недугов. Задача состояла в поиске типичных и уникальных особенностей бань в разных районах большой Архангельской области.

Читатель из других регионов России сможет сравнить свою баню с теми, которые мы изучили, и взять на заметку некоторые практики, применить их у себя.

У меня нет намерения выявить и оценить бани — «хорошие» они или «плохие», «правильные» или «неправильные»; нет цели противопоставить

прошлое и настоящее. Но есть большое желание собрать материал о банных традициях для их сохранения и распространения. Показать, что баня объединяла и объединяет людей, служит связующим звеном между поколениями, народностями и членами семьи.

Поскольку баня — важная и неотделимая от быта и культуры северян часть, мы в экспедиции знакомились с каждым районом, с его географией, историей и культурой в целом. Начинали мы с посещения музеев и библиотек, где искали нужную нам литературу. Встречались с очень гостеприимными людьми, которыми так славится наш Русский Север.

В экспедиции мы изучили более 70 бань более чем в 30 населённых пунктах, взяли интервью более чем у 100 человек.

Временной промежуток, который мы взяли для изучения, — с начала 1900 по май 2024 года.

Сроки исследовательской работы — с августа 2023 по май 2024-го, менее одного года. В этот период было изучено семь из 19 районов.

Архангельская область (неофициальный синоним: Поморье) — субъект Российской Федерации на севере Европейской части России, входящий в Северо-Западный федеральный округ. Архангельская область — восьмой по территории субъект Российской Федерации, крупнейший регион в Европейской части России и крупнейшая область (провинция) в Европе, превосходящая по территории такие крупные государства, как Франция и Испания.

Поэтому не исключено, что исследовательская работа продолжится. Мы уже получили приглашения в Плесецкий, Шенкурский, Коношский, Устьянский, Котласский, Няндомский, Вельский и другие районы Архангельской области. Будем рады приглашению в другие регионы страны.

Настоящая книга — это попытка собрать максимальный объём информации о банной культуре Поморья в одном издании, создать отправную точку на пути сохранения и возрождения банной культуры Русского Севера.

Это не научная работа, а именно краеведческая, при этом со ссылками на реальные источники, реальные события и реальных людей; здесь нет ни капли голословности и выдумки.

Пусть книга обретёт высокое доверие и признание, будет вам интересна и полезна, а в Архангельской области — передаётся из рук в руки, из поколения в поколение.

