

Šiame etape svarbu ne tik išjudinti kūną, atverti poras, bet ir pašalinti su odos riebalais susimaišiusius nešvarumus, kad oda galėtų geriau atmirkti ir pasiruošti gilesniam šveitimui. Kitaip tariant, kol kas labiau ne šveičiame, o prausiamės, taigi labiausiai tiks tos priemonės, kurios pasižymi cheminiu riebalus tirpdančiu ir prausiamuoju poveikiu. Pavyzdžiui, kaštonų milteliai ar kosmetinis molis. Molį galima praskiesti vandeniu ar žolelių nuoviru, ištepti juo kūną ir švelniai nutrinti plaušine ar masažine pirštine. Kaštonų miltelius galima naudoti vienus arba sumaišyti su druska ir švelniai įtrinti kūną.

## AR VANOJIMAS – SPA PROCEDŪRA?

MITAS?

Jei vanta vanosime aktyviai, stengsimės žmogų kuo labiau įšildyti tam, kad jis pasiryžtų maudynėms eketėje, tuomet tai nebus SPA procedūra. Bet jei šildysime nuosaikiai, palaipsniui ir švelniai, išjudindami limfotaką, tuomet žmogus pasijus tikrame SPA centre. Be to, vanojimo pabaigoje kūną galima nutrinti minkšta beržo vanta – nušveisti negyvas odos ląsteles ir nešvarumus. Jei procedūrą užbaigsite kūną ištrindami serbentų ar ramunėlių vantele arba patepdami medumi, nieko daugiau ir nereikės. Tinkamai atliktas vanojimas pats savaime gali būti SPA procedūra, bet, žinoma, idealiai tinka ir kaip kompleksinių SPA procedūrų dalis (pvz., vantomis sušildžius kūną, jį galima šveisti, masažuoti).

## Odos šveitimas

Dažnai pirtyje pakanka tiesiog nu-  
prausti odą. Tačiau jei norite tikro  
švaros ir lengvumo jausmo, pirtyje  
sudarytos puikios sąlygos odai nu-  
šveisti, ypač jei po prausimosi dar  
vanojatės, šildotės. Tam, kad oda ti-  
krai pasiruoštų šveitimui, jai reikia  
dar daugiau šilumos ir drėgmės. Jei  
vanojatės, to oda gaus savaime. Bet  
jei pirtyje ir neturite vantų, pasėdė-  
ję šilumoje greičiausiai pajusite, kad  
niežti odą, o pasikasius ji lupasi lyg  
nešvari. Iš tiesų tai ne purvas, o ne-  
gyvos epidermio ląstelės, kurias dabar  
pats laikas pašalinti.

Odos šveitimas panašus į prausimą,  
tačiau yra pora esminių skirtumų. Pa-  
grindinis – šveičiant odą reikia naudoti  
aktyvius judesius, nes jų tikslas – paša-  
linti negyvas odos ląsteles. Cheminis  
poveikis čia visiškai nesvarbus, todėl  
kaip šveitimo priemonė tiks ir jokie  
prausiamąjo poveikio neturinti plau-  
šinė, masažinė pirštinė. Tiks ir įvairios  
šveičiamąjį poveikį turinčios natūralios  
kosmetinės priemonės: kavos tirščiai,  
kukurūzų kruopos, cukrus, druska.  
Ideali šveitimo priemonė pirtyje –  
minkšta, išmirkusi beržo vanta.

## Odos maitinimas

Nušveitus odą, ji būna švari, tad tarsi  
daugiau nieko ir nebereikia. Vis dėlto  
procedūrą malonu ir naudinga užbaig-  
ti natūraliomis kūno kaukėmis, prie  
kurių puikiai dera lengvas masažas.  
Kūnas šiltas, atsipalaidavęs, todėl net



## MEDUS

SVARBU!

Universali ir beveik visų mėgstama pir-  
ties kosmetikos priemonė – medus. Jį  
galima įlašinti pora lašelių eterinio  
aliejaus, tačiau ir pats savaime jis kuo  
puikiai drėkina ir puoselėja odą.  
Tinka visos medaus rūšys, bet patartina  
paieškoti tokio, kuris būtų minkštesnis,  
gerai teptųsi net nesušildytas. Žinoma,  
jį galima palikti garinėje, kad sušiltų ir  
suskystėtų, tačiau perkaitintas medus  
praranda daugelį savo vertingųjų savy-  
bių, o kontroliuoti, kad taip nenutiktų,  
labai keblu.

trumpa masažo procedūra bus ne tik  
maloni, bet ir labai veiksminga.

Kaukės gali būti tepamos garinėje  
ar prausykloje, tačiau jei visgi nutarėte  
pamaitinti odą, aktyvus prakaitavimo  
skatinimas nepageidautinas. Kaukės te-  
pamos ant šiltos švarios odos. Ištepus,  
jei tai daroma garinėje, garo pilti ne-  
reikėtų, galima tiesiog pabūti švelnioje  
šilumoje arba išeiti į vėsesnę priepirtį.

Paprastai kaukės laikomos apie 15–  
20 minučių, bet pirtyje visada patartina  
vadovautis savo pojūčiais. Jei jaučiate,  
kad jau pakaks, ilgiau laukti nereikėtų.

Nepamirškime, kad pirtyje odos po-  
ros atsivėrusios, visi procesai vyksta kur  
kas stipriau ir greičiau, o medžiagos,  
kurias naudojate, prasiskverbia daug  
giliau. Štai todėl labai svarbu žinoti,  
kokias priemones pirtyje tepame ant  
savo odos.

## GROŽIUI IR MALONUMUI

Kalbėdami apie augalus pirtyje, paprastai įsivaizduojame vantas. Tačiau augalų panaudojimas čia kur kas platesnis. Nepamirškite, jog tradiciškai pirtis visų pirma buvo higieninė, švarinimosi procedūra. Einant į pirtį, paprastai būdavo nešamasi beržo pelenų šarmo – kūnui prausti, galvai trinkti. Praustis, plaukams perplauti buvo naudojamas vanduo, kuriame mirkytos vantos, įvairūs žolelių nuovirai ir užpilai. Dar ir dabar džukų pirtyse kartais galima pamatyti savotišką „pirties plaušinę“, susuktą iš pataisų stiebų. Visa bėda, kad pataisas – nykstantis, saugotinas augalas ir to daryti nereikėtų. Tačiau yra daug kitų augalų, kuriuos drąsiai galima skinti ir neštis į pirtį.

Nors kosmetikos ir chemijos pramonė mums siūlo aibę pačių įvairiausių prausimosi priemonių, pirtis – ta vieta, kur galėtume leisti savo kūnui nuo jų pailsėti. Juk senovėje žmonės prausdavosi be visų tų spalvotų, kvėpiančių ir putojančių „stebuklų“. Juo labiau kad ne tokie jie ir stebuklingi, o gausiai ir dažnai naudojami neretai sukelia alergiją, jautrina ir sausina odą. Ypač – pirtyje. Čia veikiant šilumai ir gausiai prakaituojant odos poros atsiveria, odos kraujotaka suaktyvėja ir visi „cheminiai stebuklai“ pasisavinami kur kas intensyviau. Todėl jei įmanoma, geriau apsieiti be jų.



Kūnui prausti ir šveisti pirtyje galima naudoti vantas, augalų lapus, stiebus, įvairių jų dalių miltelius. Yra nemažai augalų, kurie turi natūralių saponinų – prausiamųjų ir putojančių medžiagų, kuo puikiausiai galinčių pakeisti muilą. Pirtyje šiam tikslui gali praversti beržo vanta ar nuo jos rišimo likę lapai, malti kaštonų vaisiai, putoklių šaknys ir pan.

Be vantų ir natūralių prausimosi priemonių, pirtyje galima prigalvoti aibę kitų malonių augalų panaudojimo būdų. Iš jų gaminami paklotėliai, plaušinės, masažuokliai, pagalvėlės, su augalais ar iš jų ruošiamos vonelės, kompresai, kaukės, įvairios natūralios kosmetikos priemonės ir t. t. Be abejo, norint tai daryti, visų pirma reikia išmanyti kiekvieno konkretaus augalo savybes. O tada jau galima žaisti, kurti ir fantazuoti!

## NAUDINGI PATARIMAI:

- » Po vantų rišimo likusius lapus galima sudžiovinti, pridėti kvapnių žolelių, o atėjus žiemai supilti į maišelius (geriausia – natūralaus reto audinio ar tinklinius). Juos pamirkus karštame vandenyje naudoti kompresams, kaip pagalvėlę po galva ar kojomis, veidui pridengti, o nuo mirkymo likusį vandenį – nusiprausti.
- » Gerą saują šviežių ar džiovintų beržo lapų užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite kelias minutes, kad gautumėte stiprią arbatą. Ji tiks plaukams perplauti (beje, beržo lapai gali juos lengvai pašviesinti). Ir dar – iš šios arbatos galite suplakti putas! Tiesiog paplakite ją beržo vantele ar paleiskite stiprią vandens srovę. Tokie „beržiniai stebuklai“ ypač patinka vaikams. Jei norite, kad jie pamėgtų pirtį, parodykite, kaip suplakti beržo putas, duokite vantelių ir leiskite žaisti!

- » Pamenate vaikystę kaime ir šviežio šieno aromata? Ar žinote, kad šieną galima panaudoti ir pirtyje? Patieskite ant plautų paklodę, ant jos paskleiskite šieno ir uždenkite dar viena paklode. Bus malonu ir minkšta gulėti, o pirtis pakvips ta smagia ir karšta vaikystės vasara.
- » Vantelę galima surišti ne tik iš tų augalų, kurie tinkami vanoti, bet ir iš meldų, smilgų, kiškio ašarėlių ar linų. Tokios masažinės vantelės kūno nepakaitins, tačiau pojūčius tikrai pamalonins.
- » Pavasarį, kai pražysta alyvos, pasidarykite alyvų vantą. Alyvų žiedai trapūs ir jautrūs, užkonservuoti žiemai jų nepavyks, tad mėgaukitės, kol žydi. Žydinčių alyvų vantos vanojimui per trapios, bet gerai tinka masažui – minkština ir švelnina odą. Bet labiausiai tinka jausmams ir pojūčiams palepinti!



## PIRTIS GRŪDINA

Turbūt visi esame girdėję, kad grūdintis sveika. Šaltas dušas rytais, maudynės eketėje žiemą, apsitrynimai sniegu... Įkvepia? Kai ką gal taip. Tačiau daugeliui eketė tikrai nesisieja su jokiais malonumais. Nebent... Tai daroma pirtyje!

Kaitinimosi logika pirtyje natūraliai primena sūpuokles: šilta – vėsu, karšta – šalta... Įkaitus kyla natūralus noras atsivėsinti, atsigavinti. O tai jau savime – kontrastinė procedūra. Kokio lygio tas kontrastas – visiškai kitas klausimas. Ir tuomet geriausias patarėjas – ne koks nors tituluotas „pirties guru“ ar argumentas „taip reikia, nebūk bailys!“, bet

jūsų pačių „vidinis indikatorius“. Svarbiausia – išmokti jo klausytis. Visiems bendrų taisyklių nėra ir būti negali, juo labiau kad net tam pačiam žmogui vieną kartą viskas atrodys vienaip, o kitą – visai kitaip. Taigi jei nesinori lįsti į eketę – ir nereikia. Ne šiandien. Šiandien gal pakaks vėsaus dušo ar išėjimo į lauką. Auksinė pirties taisyklė – nedaryti nieko, kas nemalonu.

Kita svarbi taisyklė – kuo labiau sušilome, tuo stipriau galime atsivėsinti. Mūsų kūnas šyla palaipsniui – tarsi kepsnys orkaitėje. Tam, kad šiluma prasiskverbtų į gilesnius audinius, pirtyje reikia praleisti gana nemažai laiko ir tarpinių atsivėsinimų paprastai būna bent keli. Kas nutiks, jei sušildę tik patį kūno paviršių lįsime į eketę? Greičiausiai



atšalsime labiau, nei buvome sušilę. Taigi po pirmo ar net antro „užėjimo“ į eketę paprastai neinama. Tam, kad galėtume pasinerti į ledinį vandenį ar šokti į pusnį, turime būti tikrai labai gerai sušilę. Paprastai tai daroma po smagaus pasivanojimo. Bet ir tada galioja pirmoji taisyklė – jei to norisi. Nors... kartais labai malonu šiek tiek praplėsti savo ribas ir peržengti baimes. Jei niekada to nesate darę, pamėginkit. Labai gali būti, kad jums patiks!

Šilumos ir šalčio kaitaliojimas, kontrastinės procedūros visų pirma yra puikus „treniruoklis“ mūsų širdžiai ir kraujotakos sistemai. Mechanizmas labai paprastas: nuo šilumos kraujagyslės, ypač paviršiniai kapiliarai, išsiplečia, nuo šalčio – susitraukia. Jei širdis ir kraujotakos sistema sveika, nepakenks ir didesnis kontrastas, eketė. Turintiems aukštesnę kraujospūdį ar kitų širdies ir kraujotakos bėdų

## PERŠALAU, NES PIRTIS PER KARŠTA?

MITAS?

Kai pirtis labai karšta, nutinka tas pats, kaip įkišus pyragą į per karštą krosnį, – pluta jau suanglėjo, o viduje dar tešla. Kitaip tariant, oda jau dega, norisi kuo greičiau atsikratyti to deginimo jausmo. Neriame į eketę ir... peršalame. Kad ir kaip keistai gali skambėti, bet kontrastinės procedūros bus kur kas saugesnės ir veiksmingesnės, jei šildysitės ne tokioje karštoje pirtyje, bet ilgiau.

Kartais po pirties skauda gerklę, peršti akis, atsiranda sloga. Ir visai ne dėl to, kad peršalome, o todėl, kad itin karštas ir sausas oras nudegino jautrias gerklės, akių ir nosies gleivines ir taip atvėrė kelią to ir telaukiančioms infekcijoms. Panašus efektas būtų, jei plaukų džiovintuvu pusę valandos pūstumėte karštą orą sau į veidą.



## SUOMIŠKA SAUNA

Suomiška pirtis (arba sauna) paprastai įsivaizduojama kaip labai karšta ir labai sausa patalpa, kurioje tiesiog sėdima, kol nuo nosies nukris 9 ar 12 prakaito lašas. Dažnas mano, kad vandens saunoje ant akmenų pilti negalima, vantos taip pat nenaudojamos. Suomiška sauna dažnai asocijuojasi su itin aukšta – mažiausiai 100 °C – temperatūra.

Jei taip manote ir jūs, Suomijoje greičiausiai nesate buvę. Kita vertus, penkiems milijonams Suomijos gyventojų tenka daugiau nei trys milijonai pirčių. Taigi šeima neretai turi ne vieną, o dvi ar net daugiau pirčių. Nenuostabu, jog čia galima rasti visko – ir sausų, karštų, sterilių pirčių, ir priešingai. Tačiau suomiau itin mėgsta garą, dievina dūmines pirtis. Ir net vantas naudoja! Tiesa, vienas kito jie paprastai nevanoja, vantas greičiau naudoja kaip plaušines, kuriomis paplakamas ir nutrinamas

## SAUSA AR SU GARU?

MITAS?

Suomiams pirtis – beveik tas pats, kas lietuviams krepšinis. Suomis savęs be pirties neįsivaizduoja. Kur jis – ten ir pirtis. Idėja apie sausas karštas suomių saunas galėjo atsirasti po 1972 m. Miuncheno olimpinių žaidynių, kai suomių atletų (kurie, beje, puikiai pasirodė) reabilitacijai buvo sumontuotos kaip tik tokios pirtelės. Nes kaipgi suomis be pirties atgaus jėgas? O dūminukės į olimpinį kaimelį juk neatsiveši... Kitas galimas šio mito šaltinis – sovietinio deficito laikai ir elitinėse funkcionierių pirtelėse pastatytos brangios importinės suomiškos krosnelės. Ant kurių, nenorėdami jų sugadinti, drausdavo pilti vandenį. Nes juk brangu ir deficitas.

kūnas. Viešosiose pirtyse, kurių Suomijoje daugybė, paprastai privalomai stovi kubiliukas su vandeniu ir kaušelis jam pilti.

## „PIRTTI“

!DOMU...

Suomių kalboje žodis „pirtti“ reiškia trobelę, pirkele. Manoma, kad tai gali būti skolinys iš baltų kalbų. Juo labiau kad lietuvių kalboje ši reikšmė irgi buvo – pirtelininku buvo vadinamas prastoje, palaikėje trobelėje gyvenantis žmogus.

## RUSIŠKA PIRTIS („BANIA“)

Rusiška pirtis („bania“) paprastai siejama su palyginus žema temperatūra garinėje ir intensyviu, stipriu garu, dažnai kylančiu nuo verdančio

vandens bako. Taip pat – su vanojimu vantomis ir privalomu lindimu į eketę paneriant visa galva. Dažnas rusiškai pirčiai priskiria ir vos ne privalomą stiklinę degtinės.

O kaip yra iš tikrųjų? Rusija – didelė ir įvairi šalis, matyt, rasti joje galima visko. Vanotis rusai tikrai mėgsta ir moka, vertina garą. Mėgstančių pavartoti alkoholį galima rasti bet kur, tačiau pagal tradicinę pirties etiką pirtyje tai buvo draudžiama, o stikliuko mėgėjus perspėdavo: „Kas girtas į pirtį eis, tam Pirtinis odą ant plautų užtemp!“ Iš tiesų rusiška pirtis, ko gero, yra panašiausia į lietuvišką, tik gal savotiškai „vyriškesnė“. Net ir pirties dvasios skiriasi – lietuvių pirtyse rinkdavosi laumės, o rusų pirtyse gyvenęs pirties sergėtojas – neabejotinai vyriškos giminės.



Rusiška pirtis neįsivaizduojama be panėrimo į eketę...



Išlikusios frigidariumo patalpos antikinėje Ostijoje, netoli Romos

## ROMĖNŲ PIRTYS

Kol romėnai kukliai gyveno savo pusiasalyje – jie kukliai ir maudėsi. Dažniausiai apsiribodavo vieną kartą per savaitę prausdamiesi kūno temperatūros vandeniui. Vėliau po vonios grindimis imta įrengti krosnis ir vonios ėmė panašėti į tikras pirtis. Maudymasis pirtyse tarsi suteikė romėnams jėgų ir... prasidėjo ilgai trukęs antikinio pasaulio užkariavimas, pasibaigęs Romos imperijos sukūrimu.

Romėnų pirtys, vadinamos termomis, visiems laikams įėjo į istoriją kaip pačios didžiausios ir įspūdingiausios viešojo prausimosi įstaigos žmonijos istorijoje. Pirmajame mūsų eros amžiuje Roma buvo milijoninis miestas, kuriame veikė 150 viešųjų pirties! O imperatoriaus Augusto laikais, apie 30 metus, jų skaičius išaugo iki 900. Ir jos buvo nuolat tobulinamos. Tradicinės Romos termos turėjo keletą

patalpų: palestrą (sporto aikštelę), atriumą (prieškambarį), apoditeriumą (rūbinę), tepidariumą (poilsio kambarį), kaldariumą (karštą baseiną), sudatoriumą (karštą garinę), lakonikumą (vidutinio karštumo garinę), frigidariumą (atsivėsimo patalpą).

Eikime į Romos termas kartu su romėnu patricijumi ir pažiūrėkime, kaip jis maudosi. Termos atsidarydavo saulei tekant ir užsidarydavo leidžiantis. Jos buvo nemokamos arba kainavo simbolinį mokestį. Teisė maudytis pirtyse buvo neatsiejama Romos piliečio privilegija. Romos imperatoriai, pradėdami Titu (60 metai), stengėsi įgyti populiarumą, statydami vis geresnes termas. Didžiausios termos buvo pastatytos IV a. imperatoriaus Diokletiano laikais – jos užėmė net 11 ha plotą.

Taigi, patricijus keliasi anksti ir eina į artimiausią viešąją pirtį. Nusirengia apoditeriume ir vergas masažuotojas už nedidelį mokestį ištrina jo kūną aliejumi. Vyras apsivelka pirties drabužį,



## VYRAI IR MOTERYS ROMOS TERMOSE

Romos respublikos laikotarpiu ir Julijaus Cezario laikais vyrai ir moterys maudėsi atskirai. Tą pačią pirtį jie lankydavo skirtingu laiku, vyrams paprastai paliekant vakaro valandas. Ir nors jiems buvo skirtas geresnis laikas, dažniausiai jų mokamas mokestis būdavo mažesnis. Vėliau, pragyvenimo lygiui kylant, abiem lytims buvo leista maudytis kartu, tačiau lankytojai privalėjo elgtis taip, tarsi jie būtų apsirengę. Ir tik imperijos saulėlydyje termos virto lengvo pasilinksminimo vietomis.

vadinamą „subligaculum“, ir skuba į pirties vidinį kiemą, kur palestroje kurį laiką sportuoja, kol suprakaituos: mėto odinį kamuolį, kiloja svarmenis. Kai kūnas įkaista – galima pradėti pirtintis. Visų pirma specialiu grandikliu nuo odos reikia nuvalyti nešvarumus ir aliejaus

## ROMĖNŲ LEGIONŲ TERMOS



Romėnai maudydavosi ne tik Romoje. Kiekvienas romėnų legionas savo stovykloje būtinai įrengdavo ir termas. Ypač buvo vertinami įvairūs karštieji šaltiniai. Jų mineralizuotas vanduo padėdavo vyrams išsigydyti žaizdas ir atgauti jėgas po mūšių ar tolimų žygių. Romos legionai dažnai būdavo keliami iš vienos vietos į kitą, todėl paliko šimtus gerai įrengtų pirties. Dabar jų vietoje gyvuoja gydomųjų vandenų kurortai, pavyzdžiui, Eksas ir Viši Prancūzijoje, Batas ir Baks-tonas Anglijoje, Achenas ir Vysbadenas Vokietijoje, Badenas Austrijoje.

liekanas. Grandiklis ne tik valo, bet ir masažuoja odą, skatina prakaitavimą. Paskui galima pereiti iš vėsios patalpos į vis karštesnę, kol pasiekiamas kaldariumas – karšta patalpa su akmeniniais suolais, kur galima kaip reikiant įkaisti ir išprakaituoti. Karštos patalpos buvo



## RAŠTINĖ PIRTIS

Dažnas, svajojantis apie pirtį, daro tai intuityviai ir įsivaizduoja pirtį nostalgiska „kaimo dvasia“ – kaip romantišką rąstinį namelį. Tas tiesa – rąstinė pirtis vienareikšmiškai suvokiama kaip gera, jauki ir šilta. Tačiau būkime realistai – technologijos pasikeitė ir dabar rąstiniai pastatai statomi kitaip nei senovėje. Anais laikais statydavo iš drėgnų šviežių rąstų – tokie labiau prieinami ir tašyti juos lengviau. Be to, statydavo rankomis, taigi turėjo galimybę į kiekvieną sujungimą pridėti sandarinimo medžiagos – seniau tam dažniausiai naudojo pelkinius kiminus (dabar juos naudoti draudžiama – šie

augalai saugomi). Trečia – būdavo įprasta pastatyti pastatą po kurio laiko papildomai sandarinti, tai yra užkamšyti atsiradusius plyšius. Dabar viskas pasikeitė – statoma naudojant motorinius pjūklus ir kitą techniką, iš sausos medienos, taigi sandarinimo medžiaga naudojama paprastai tik vieną kartą – statant.

Dažniausiai statytojai skuba ir kur gali – naudoja grandininį pjūklą. O jo tikslumas... Pastatytos pirties spynose atsiranda labai plonų plyšiukų ir jų nebeužkamšys. O pro juos po truputį eis pirties garas ir šaltu oru kondensuosis spynos viduje. Pasekmės bus liūdnos – ilgainiui atsiras grybelinis medienos puvinys. Kad taip neatsitiktų, statant rąstinę pirtį būtina labai atidžiai užkamšyti visus plyšius.



Išlikusios frigidariumo patalpos antikinėje Ostijoje, netoli Romos

## ROMĖNŲ PIRTYS

Kol romėnai kukliai gyveno savo pusiasalyje – jie kukliai ir maudėsi. Dažniausiai apsiribodavo vieną kartą per savaitę prausdamiesi kūno temperatūros vandeniui. Vėliau po vonios grindimis imta įrengti krosnis ir vonios ėmė panašėti į tikras pirtis. Maudymasis pirtyse tarsi suteikė romėnams jėgų ir... prasidėjo ilgai trukęs antikinio pasaulio užkariavimas, pasibaigęs Romos imperijos sukūrimu.

Romėnų pirtys, vadinamos termomis, visiems laikams įėjo į istoriją kaip pačios didžiausios ir išpūdingiausios viešojo prausimosi įstaigos žmonijos istorijoje. Pirmajame mūsų eros amžiuje Roma buvo milijoninis miestas, kuriame veikė 150 viešųjų pirties! O imperatoriaus Augusto laikais, apie 30 metus, jų skaičius išaugo iki 900. Ir jos buvo nuolat tobulinamos. Tradicinės Romos termos turėjo keletą

patalpų: palestrą (sporto aikštelę), atriumą (prieškambarį), apoditeriumą (rūbinę), tepidariumą (poilsio kambarį), kaldariumą (karštą baseiną), sudatoriumą (karštą garinę), lakonikumą (vidutinio karštumo garinę), frigidariumą (atsivėsimo patalpą).

Eikime į Romos termas kartu su romėnu patricijumi ir pažiūrėkime, kaip jis maudosi. Termos atsidarydavo saulei tekant ir užsidarydavo leidžiantis. Jos buvo nemokamos arba kainavo simbolinį mokestį. Teisė maudytis pirtyse buvo neatsiejama Romos piliečio privilegija. Romos imperatoriai, pradėdami Titu (60 metai), stengėsi įgyti populiarumo, statydami vis geresnes termas. Didžiausios termos buvo pastatytos IV a. imperatoriaus Diokletiano laikais – jos užėmė net 11 ha plotą.

Taigi, patricijus keliasi anksti ir eina į artimiausią viešąją pirtį. Nusirengia apoditeriume ir vergas masažuotojas už nedidelį mokestį ištrina jo kūną aliejumi. Vyras apsivelka pirties drabužį,