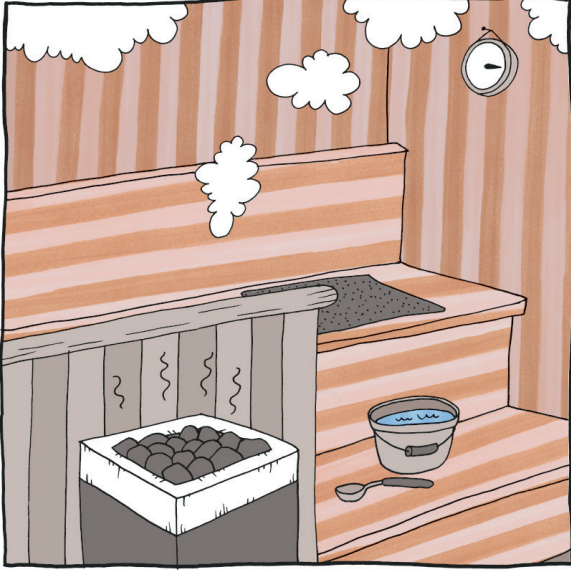


Sauna



أهلاً وسهلاً بكم إلى الساونا الفنلندية!



الساونا هي غرفة ساخنة وقد تصل الحرارة فيها إلى 100 درجة مئوية.

يتم تسخين الساونا بالسخانة، وهي عبارة عن فرن معبأ بقطع الحجارة. تكون قطع الحجارة والفرن ساخنة بشكل حارق.



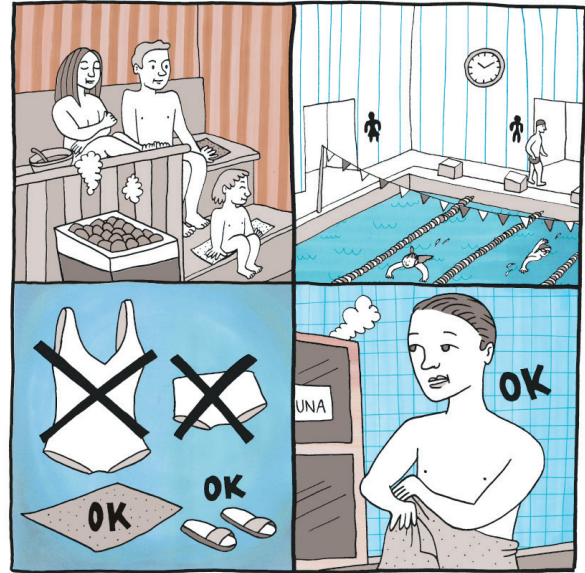
يعود تاريخ الساونا إلى أكثر من ألف سنة وهي جزء معتبر من العادات الفنلندية. تجمع الساونا ما بين الاستحمام والاسترخاء.

في السابق كانت الساونا تستعمل أيضاً للتوليد وغسل الأموات (وكان ذلك مازال عادة حتى قبل حوالي 90 سنة) لأن الساونا هي أظھر مكان، لذلك تنبأ الساونا مكانة خاصة في قلوب الفنلنديين.



يوجد في فنلندا ساونات بعدد أكثر من السيارات، إذ يوجد لكل الناس تقريباً ساونا في الدار. إضافة لذلك يوجد في فنلندا ساونات عامة في المساحات وصلات الرياضة أو ساونات قائمة بحد ذاتها مثلاً.

يتم الاستحمام في الساونا مرة في الأسبوع أو أكثر.



يستخدم أفراد العائلة الفنلندية في الساونا معاً عراة رجالاً ونساءً. أما مع الضيوف وفي حمامات الساونا العامة فيكون الرجال والنساء مفترقين عن بعضهم، أي النساء لوحدهم والرجال لوحدهم.

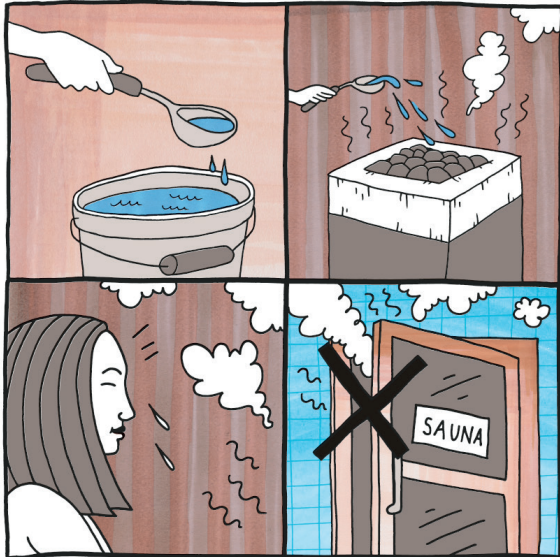
يكون الناس في الساونات العامة عراة. فإذا كنتم لا ترتاحون للتعري أمام الآخرين فيمكنكم أن تلبسوا ملابسكم بمنشفة.



لا علاقة للجنس بالساونة العادية.



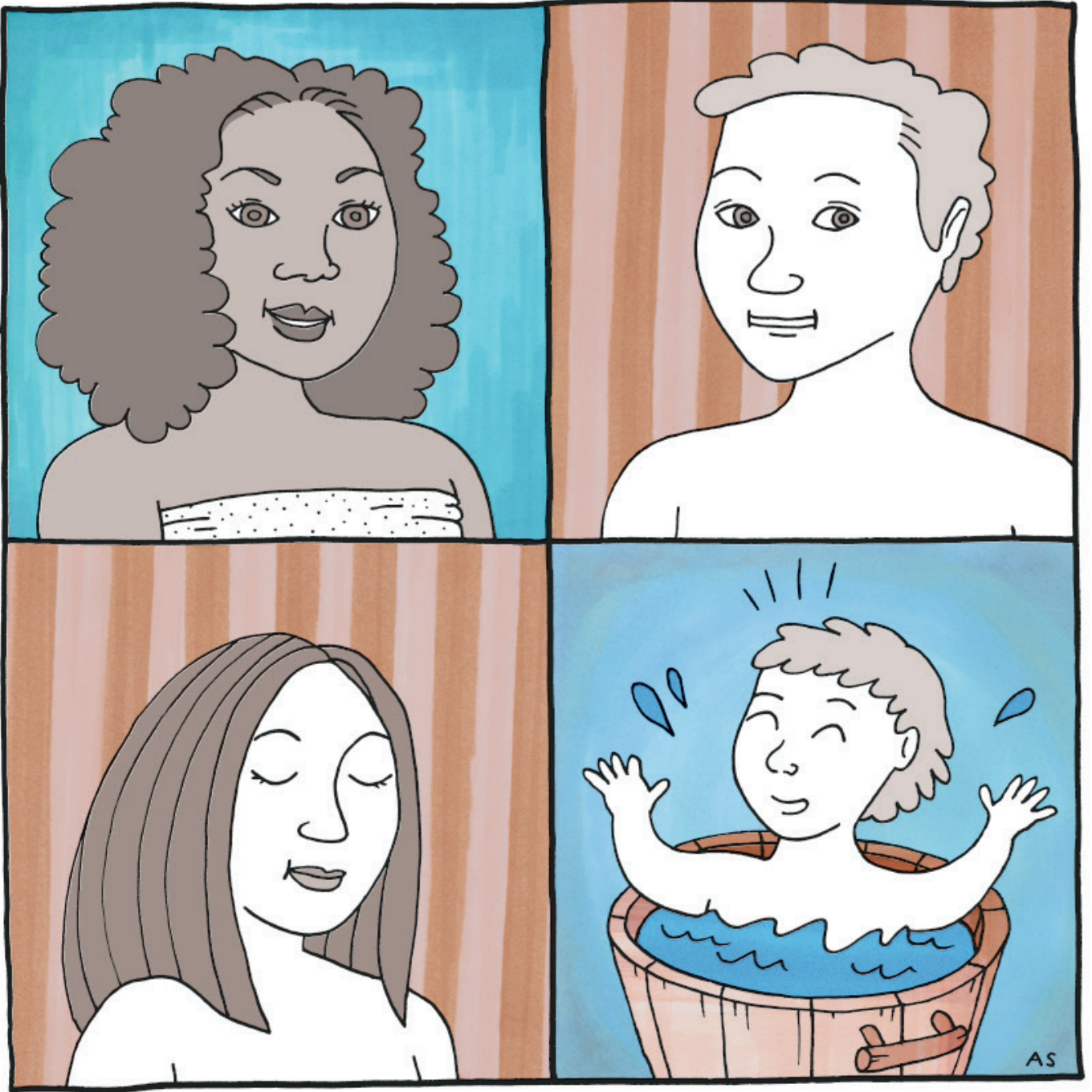
عادة ما يتم أخذ دوش ماء واعتسار خفيف قبل الدخول إلى غرفة الساونة. أما الاعتسار القوي فيتم بعد الساونة. تطهر الساونة الجسم والبال.



يجلس المستحمون في الساونة على المنصات الخشبية ويرمون بالماء من السطل بالمغرفة على حجارة الفرن. يتحول الماء فجأة إلى بخار جاف، لذلك يجب رمي الماء بهدوء وبحذر وعندما يرغب الآخرون بذلك فقط. يجب غلق باب الساونة طوال فترة الاستحمام فيها.



من المفضل تبريد الجسم من وقت لآخر ما بين فترات الدخول إلى غرفة الساونة وذلك مثلاً بأخذ دوش أو بالجلوس في الخارج أو بالسباحة في البحيرة أو البحر. كل ما يبرد الجسم هو مفيد. تذكروا أيضاً شرب الماء.



استمتعوا بالساونا واحترموا المستحمين الآخرين.

أهلاً وسهلاً بكم إلى الساونا!