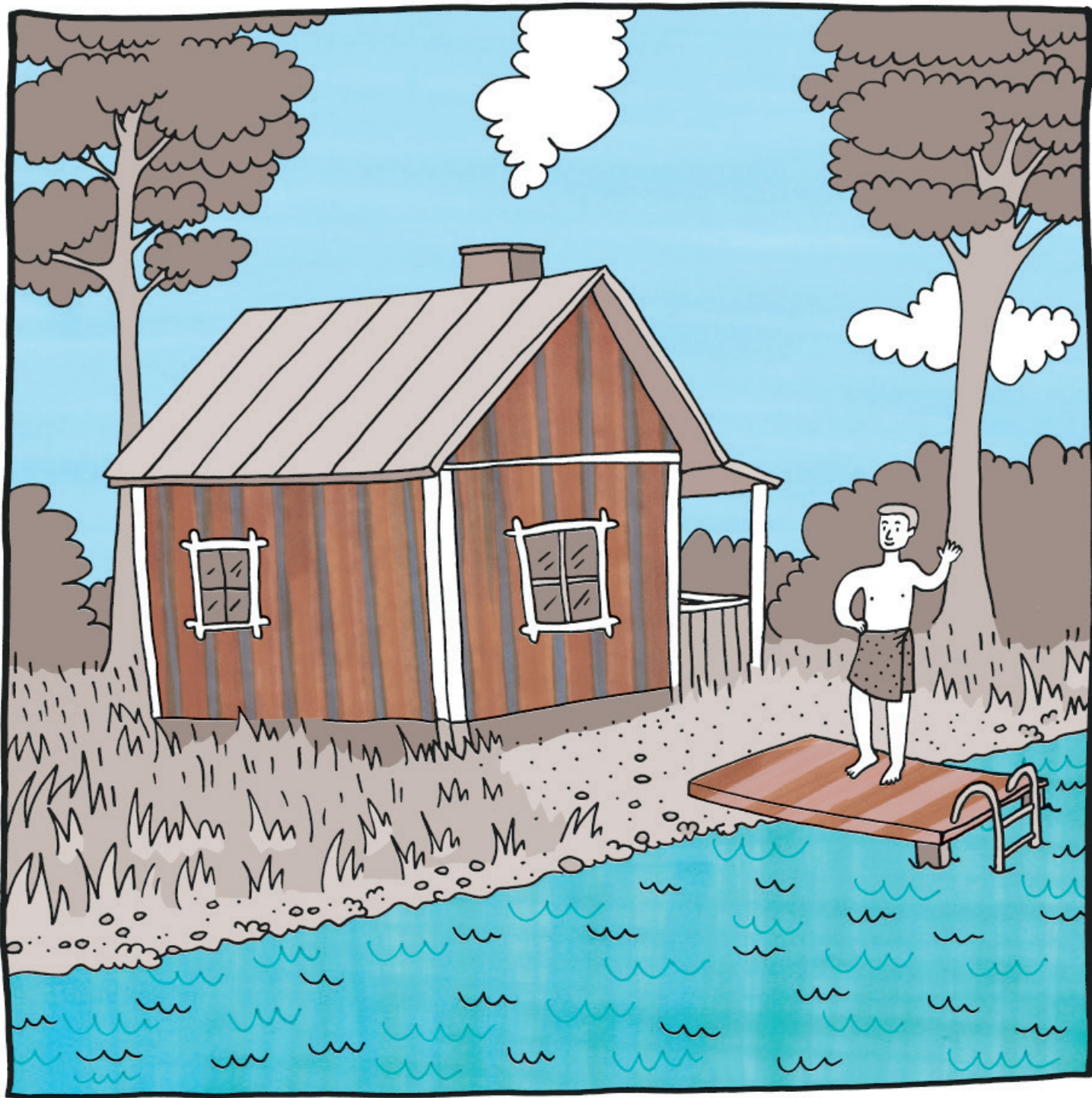
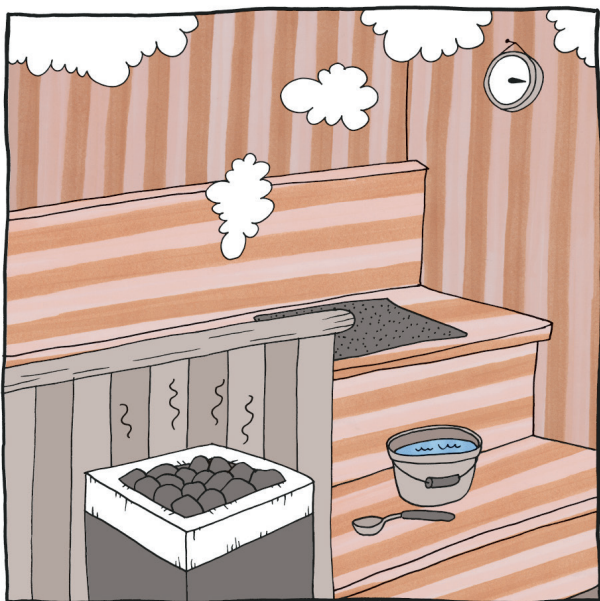


Sauna



به سونای فنلاندی خوش آمدید!



سونا یک اتاق گرم است. در سونا درجه حرارت حتی تا 100 درجه هم می رسد.

سونا را اجاق سونا (kiuas) گرم می کنند. اجاق سونا نوعی فراست که با سنگ پر شده است. سنگ ها و فر گرمای سوزاننده ای دارند.



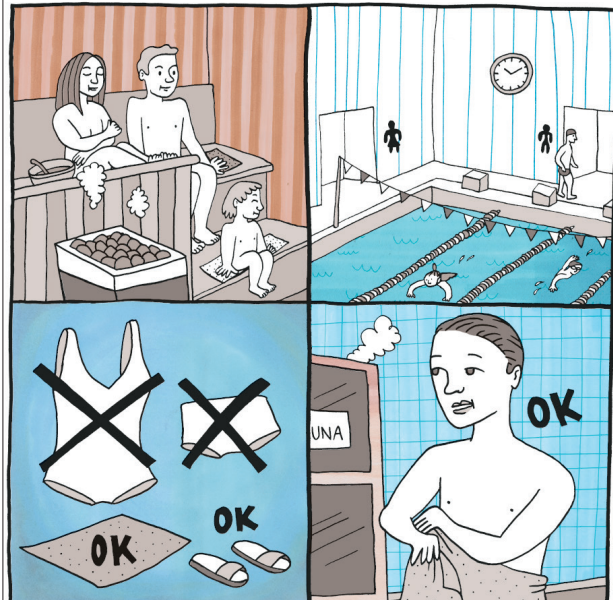
سونا قدمتی هزار ساله داشته و بخش بزرگی از فرهنگ فنلاندی را تشکیل می دهد. کسانی که به سونا می روند در آنجا خود را شستشو داده و آرامش می یابند.

در روزگارهای قدیم در سونا وضع جل می کردند و اجساد مردگان را می شستند (این مورد تا 90 سال پیش هم اتفاق می افتاد)، چرا که سونا تمیزترین مکان بود. به این خاطر سونا برای فنلاندی ها اهمیت بسیار و پایداری دارد.



در فنلاند تعداد سوناها بیشتر از تعداد خودروهاست. تقریباً همه در خانه شان سونا دارند. علاوه بر این، در فنلاند سوناهاى عمومي وجود دارند؛ این سوناهاى عمومي از جمله در سالن هاى استخر و سالن هاى ورزشي و يا به تنهایی وجود دارند.

مردم هفته ای یک بار و یا بیشتر سونا می روند.



فنلاندی ها در خانواده با هم سونا می روند. مردان و زنان، همه برهنه هستند. در حضور غریبه ها و در سوناهاى عمومي مردان و زنان جداگانه سونا می روند، زن ها با هم و مرد ها نیز با هم.

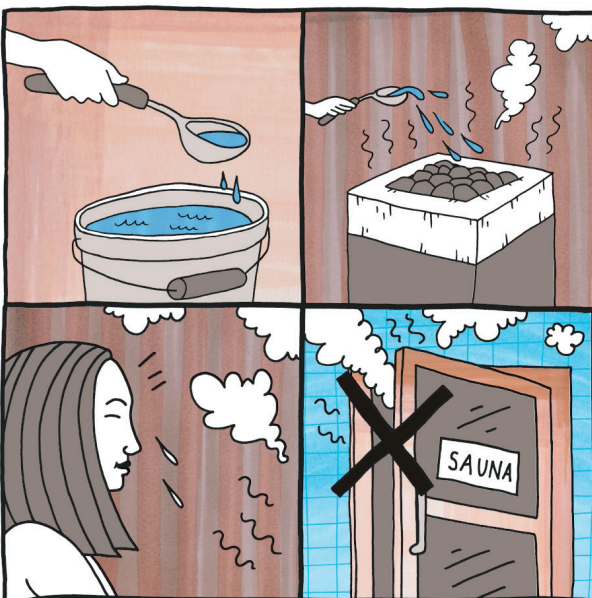
مردم به طور برهنه به سوناهاى عمومي می روند. در صورتی که برهنگی برای شما ناخوشایند است، می توانید به دور خود حوله پیچید.



سکس بخشی از سونای معمولی نیست.



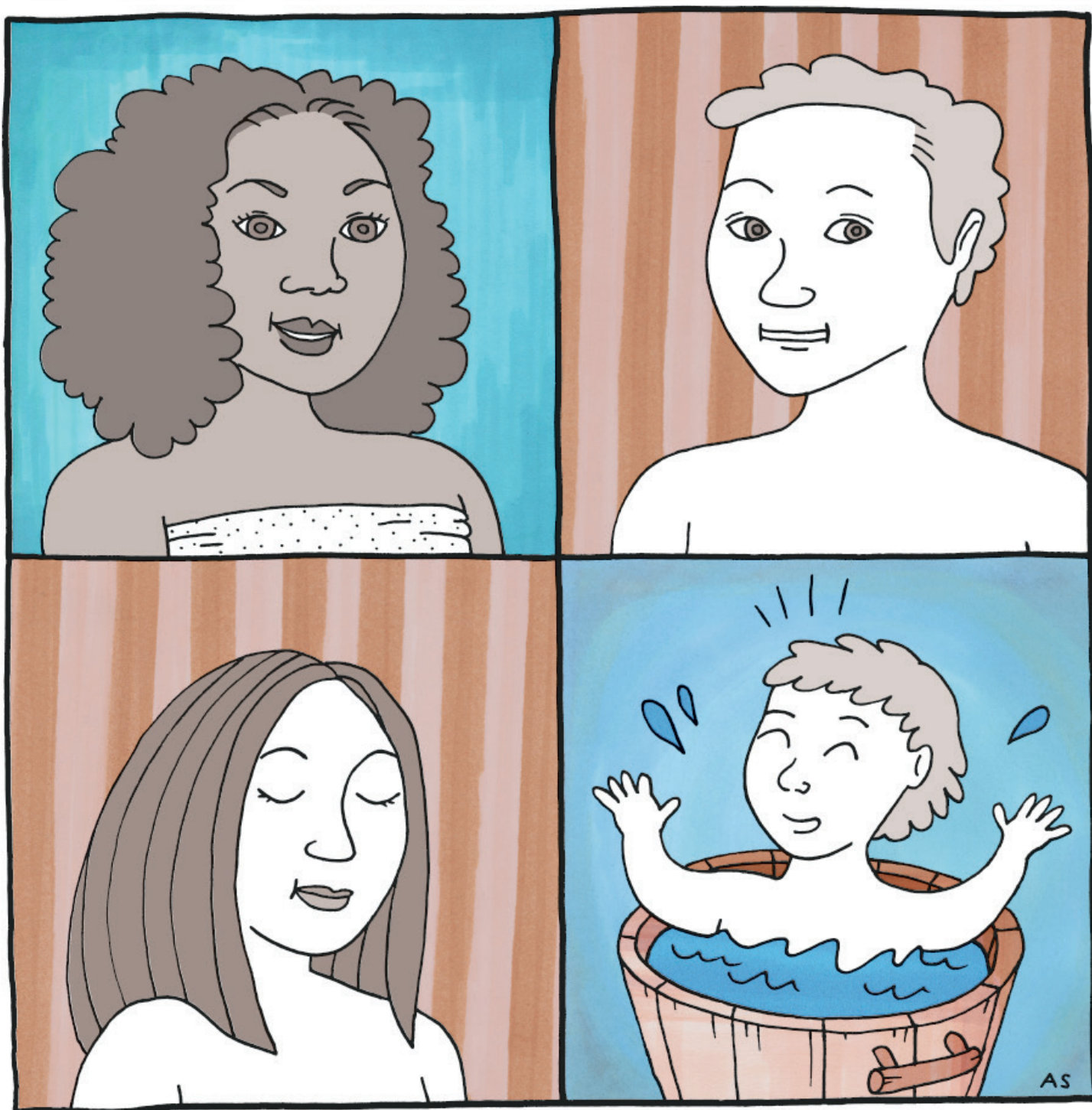
پیش از ورود به سونا باید دوش گرفت و خود را کمی شستشو داد. شستشوی اصلی پس از اتمام سونا صورت می گیرد. سونا بدن و ذهن را پاکیزه می کند.



مردم در سونا می نشینند و به اصطلاح "بخار آب پرتاب می کنند"، یعنی با ملاقه از سطل آب به روی سنگ های اجاق آب می پاشند. این آب به بخار داغی تبدیل می شود، بنابر این به آرامی آب پاشید. فقط در صورتی که اشخاص دیگر حاضر در سونا هم تمایل داشته باشند آب پاشید. در هنگام سونا کردن درب سونا باید بسته نگه داشته شود.



در فواصل بین دو مرتبه در سونا نشستن بهتر است با دوش گرفتن، در محوطه بیرونی نشستن و یا با شنا کردن در دریاچه یا دریا خود را خنک کنید. هر چیزی که بدن را خنک کند خوب است. به خاطر داشته باشید که آب هم بیاشامید.



از بخار آب لذت ببرید و به دیگر اشخاص حاضر در سونا نیز احترام بگذارید.

به سونا خوش آمدید!