



**Покупка и продажа.  
Комиссионный магазин  
качественных товаров.  
В этом же помещении кафе.**

**Cafe 5 linja**

бд 9-18

Тел. +358 9 764 285

Viides linja 9 00530 Helsinki

**Cash-Store Oy**  
Tel. +358-9-727 92707, fax +358-9-727 92407  
www.cash-store.info

Cash-Store Oy, Kastelhomantie 2, 00900 Hki.

**ДЕШЕВАЯ БЫТОВАЯ ТЕХНИКА**

Открыто:  
будни 10-19, сб 10-16

ПОКУПАЕМ И ПРОДАЕМ В ХОР. СОСТ. Б/У:  
ТВ, DVD, музыкальные центры, спортивный  
товар, стерео для авто, игры, рабочий ин-  
струмент, мобильные телефоны, музыкаль-  
ные инструменты, украшения и часы...  
**ПРИЕМ ТОВАРА ЗА ЧАС ДО ЗАКРЫТИЯ**

**cubio** **Возьми меня с собой!  
Твоя SIM-карта CUBIO**

- ✓ входящие - бесплатно
- ✓ без абонентской платы
- ✓ обслуживание на русском языке

**ПОКУПАЙТЕ НА ВСЕХ ЗАПРАВКАХ ТЕБОЙЛА!**

**www.cubio.ru**  
тел. 326-19-75

**Рыбный магазин  
У Антона**  
открыт: Пн-Сб 7<sup>30</sup>-19<sup>30</sup>  
Вс 10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>  
Тел. +358 503 755899

**Наисвежайшая  
рыбная продукция  
с рыбного завода**

**СВЕЖАЯ ИКРА  
ГОРЯЧЕЕ  
И ХОЛОДНОЕ  
КОПЧЕНИЕ**

форель  
осётр  
угорь  
палтус  
засолка рыбы

**Добро пожаловать!**  
В Лаппеэнранту

В Хамину У Антона → Курортное 1,5 км → Таможня Vaalimaa → Шайба

**ilmoitusmyynti**

**www.kauppattie.com**

**Kaikki  
lehtemme  
ilmoitukset**

**www.kauppattie.com**

# Правила для сауны

Нигде в мире нет такого культа сауны, как в Финляндии



В августе текущего года, как многим уже известно, в финском городе Хейнола на чемпионате мира по сауне, произошла трагедия: один из участников финала россиянин В.Лодыженский скончался от перегрева и полученных ожогов. Другой финалист финн Т.Каукконен был доставлен в больницу в тяжелом состоянии.

Сама идея превращения сауны в вид спорта представляется нелепостью и едва ли не кощунством. Это совершенно не соответствует сути сауны, ее традициям и назначению. Печальный финал в Хейнола служит еще одним свидетельством того, как драматически искажается в наши дни многое, что связано с естественным укладом жизни общества, его корнями.

В жизни финнов сауна всегда занимала очень важное место. Нигде в мире нет такого культа сауны, как в Финляндии. В последние годы в России стали нередко звучать утверждения о том, что финская сауна и русская баня одно и то же. Это, конечно, не так.

Сауна отличается от бани отсутствием клубов влажного пара. Где бы вы ни посетили сауну на территории Финляндии: будь то дача, частный дом или аквапарк, в ней всегда будет сухой пар. Влажная сауна — это уже не сауна, также как и «сухая» баня — не баня. Причем сухость пара достигается не за счет устройства печи или малого количества воды, а за счет особой вентиляции.

С самых незапамятных времен сауна была неотъемлемой частью каждого финского хутора или двора. Там, где появлялась хотя бы одна избушка, тут же появлялась и сауна. Точнее, было наоборот: в первую очередь строилась сауна, а затем уже дом. В сау-

не люди жили, пока дом не был готов.

В сауне рожали детей, готовили солод, коптили ветчину. Даже во время войны на фронте рядом с блиндажом и окопами строилась сауна.

По статистике, в Финляндии каждое второе жилое помещение (квартира, отдельный дом) имеет сауну. Если же в квартире собственной сауны нет, то в доме обязательно имеется общая сауна, обычно расположенная в подвале или в цокольном этаже здания. Всего же в стране используется около 2 миллионов саунаТ — на 5 миллионов населения.

Здесь издана масса книг и брошюр о сауне, она является объектом научных исследований, ей посвящают-

камней, а именно создавать его. Ковш надо спокойно подносить над печью и осторожно, не спеша, поливать камни водой, так чтобы не было брызг. Благодаря этому, возникает продолжительная и приятная паровая волна.

Еще одним атрибутом здорового саунного комфорта является применение естественных полезных ароматических веществ. Правильно устроенная и надежно работающая вентиляция также имеет чрезвычайно важное значение.

В сауне, как и в русской бане, издавна было принято пользоваться вениками. Сегодня люди все чаще забывают о них или используют их «не по правилам». Веник

Нужно сказать, что сауна «по-черному» или дымная сауна, как ее называют в Финляндии, снова приобретает утраченную было популярность. Уровень пожарной безопасности сегодня достаточно высок, чтобы свести риск возгорания к минимуму.

Сауна для финнов не просто парилка, это часть финского менталитета. Поэтому сохранение традиций и культуры сауны имеет для финнов столь важное значение.

Тем не менее, ценители и ревнители сауны считают, что саунные традиции в Финляндии стали ослабевать. Сауна становится частью нынешней суматошной действительности. Ее посещение лишается своей ритуальности, исчезают



После сауны всегда приятно отдохнуть на воздухе и выпить прохладительных напитков

ся стихи и песни.

Финская сауна, в ее традиционном понимании, служит средством достижения равновесия между физическим и духовным состоянием людей.

По мнению П.Хакала, носящего официальное звание «Мастер сауны», очень важное значение имеет поведение людей в сауне. Во-первых, финская сауна любит тишину и неспешность. Как сказал один из ценителей, правила поведения в церкви вполне подходят и для сауны. Это создает условия для достижения физического и духовного равновесия.

Следующим важным моментом является создание пара. Воду не надо бросать из ковша на камни, потому что пар нужно не выбивать из

нельзя погружать в горячую воду, его нужно мочить в холодной воде. Веники, заготовленные на зиму, лучше всего замораживать, плотно упаковав их в полиэтиленовую упаковку. Размораживание веника начинается за два часа до употребления. Причем полчас он должен пробыть в упакованном состоянии. Затем упаковка убирается, и веник оттаивает в открытом виде еще полтора часа.

В последнее время, в Финляндии развивается новый вид сауны — сводчатая подземная сауна «по-черному». Она изготавливается заводским способом и монтируется в подвале. Такая сауна быстро нагревается, и чаще всего устанавливается в индивидуальных домах.

многие элементы, которые делали сауну сауной. Сауна превратилась в вид развлечения или гигиенической процедуры. Сама суть забывается, на первое место выходит что-то другое, в том числе и соревновательный задор. Спортивные состязания по сауне не имеют ничего общего с финской сауной, как таковой. Той сауной в которой укрепляется тело человека и его духовное состояние.

Трагический случай, происшедший в августе в Хейнола, является еще одним подтверждением сказанному. Надо надеяться, это подтолкнет финское общество к возрождению и укреплению истинно саунных традиций.

Татьяна Макконен

Финляндский Торговый Путь приглашаем к сотрудничеству  
**рекламные бюро и агентов**  
Предложения: aineisto@kauppattie.com

**www.vараа-aika.com**

**Все для путешествия и досуга! TAX FREE**

Nuijamaa +358 44 3700322 Говорим также по-русски

Vaalimaa Kouvola Nastola / Villähde Lahti  
Ваалимаа Ковула Настола / Вилляхде Лаhti

**Ваара-ajan tarvikeatalo**  
AK&Co.Кy. Kankaantie 24. Villähde +358 3 7580538

**изготовление**

**ВИДЕО**

**роликов**

- реклама
- презентации
- торжества
- мероприятия



Информация: 045 138 4700