

# С ЛЁГКИМ ПАРОМ!

► TANJA ANDDER IN JANJA URBAS

Ruska banja je pomemben element ruske kulture, njena uporaba pa v ljudski medicini velja za zdravilo proti boleznim vseh vrst. Prve pisne omembe parnih banj srečamo že v najstarejšem ruskem letopisu Повесть временных лет (Zgodovina minulih let) iz začetka 12. stoletja.

Rusi so od nekdaj radi zahajali v savno, ki ji v ruščini rečejo **баня** (bani'a). Od finske se razlikuje po tem, da je v njej več pare = пар (par), ki blagodejno vpliva na dihala in kožo. Banja je včasih stala zraven vsake, še tako revne kmečke hiše. Ruski banji gre zasluga, da v Rusiji ni bilo takšnih epidemij kot v Evropi, saj so Rusi z obiskovanjem banje skrbeli za osebno higieno in si krepili odpornost. Tega se je zavedala tudi oblast, tako je npr. Leninova vlada pospešeno gradila javne banje, s katerimi so skušali zavezati porast kužnih bolezni, ki so se pojavile med prvo svetovno vojno.

Ruske družine so banjo uporabljale enkrat na teden za čiščenje telesa in duha, v njej pa so potekali tudi vsi pomembnejši življenjski dogodki, od

rojstva do smrti. Tako so žene v banji porajale otroke, umirajočega so tam očistili pred potjo v onostranstvo, ženin in nevesta pa sta se dan pred poroko ločeno udeležila potilne kopeli. Rusi so verovali, da živi v banji poseben duh – **банник** (bann'ik). Da ga ne bi razjezili, so zato pazili na primerno obnašanje v banji, pred vstopom vanjo pa so se prekrizali.

Procedure v ruski banji so ostale enake vse do danes. Za obisk potrebujemo brisačo = **полотенце** (palat'sence), copate = **тапочки** (tapač'ki) in kapico = **шапочка** (šapač'ka) iz naravnih materialov, ki ščiti glavo pred pregrevanjem. Zdravju še posebej koristi uporaba posebnih metlic iz posušenih vejic = **веники** (v'eni'ki), s katerimi se v banji masiramo. Uporabljajo se vejice različnih dreves, izberemo jih glede na učinkovine, ki jih vsebujejo. Najpogosteje se uporabljajo brezove metlice, ki ugodno delujejo na dihala, lipove so najboljša preventiva proti prehladu, hrastove pa so odlične za težave s kožo.

Po savnanju sledi obvezno ohlajanje telesa s skokom v hladno vodo ali otiranje s snegom, zaradi obilnega potenja pa tudi pitje tekočin – čaja = **чай** (čaj), vode = **вода** (vada) ali tradicionalnega ruskega napitka **квас** (kvas).

Naj vam za konec le še zaželimo po rusko С лёгким паром! (s l'ohkim param) = uživajte v savnanju!

**Zanimivo in uporabno:** beseda баня je za slovenskega govornca lažni prijatelj, kopalni kadi namreč po rusko rečemo ванна. Podobno zveni tudi beseda ванная, ki pa označuje kopalnico.



Priprave za obisk ruske banje