

**Meidän sauna**

Suomalaisen sauna- ja kylpykulttuurin aikakauslehti.

Kustantaja
Karprint Oy
03150 Huhmari**Tilaukset ja osoitteen muutokset**
Sähköposti:
tilaukset@karprint.fi
puh. 09-413 97 333
tai automaatti
09-2569 108

Meidän Sauna-lehti ilmestyy kolme numeroa vuonna 2015, toukokuussa, kesäkuussa ja elokuussa.

Tilaushinnat
kestotilaus 19 €
määräaikainen 20 €**Ilmoitukset**
Ilmoituspäällikkö:
Kari Ylönen
kari.ylonen@karprint.fi
p. 09-413 97 381**Toimitus**
Päätoimittaja:
Mari Ahola-Aalto
Sähköposti:
mari.ahola-aalto@karprint.fi
puh. 09 - 413 97 369**Toimittajat**
Pentti Eerikäinen
Anu Frosterus
Kaisa-Liisa Ikonen
Soili Kaivosoja
Juhani Karvonen
Tuula Kolehmainen
Susanna Shearman
Klaus Susiluoto
Virpi Piippo**Painatus:**
Kustantajan kirjapaino
Karprint Huhmari
puh. 09 - 413 97 300

Lehden osoitteistossa olevia nimiä ja osoitteita voidaan käyttää suoramarkkinointitarkoitukseen.

ISSN 2323-9379



18

Oulun rantasaunaseuran aktiivit ovat tehneet paljon talkootyötä saunalautan rakentamisessa. Heidän tavoitteenaan on saada Ouluun kiinteä yleinen sauna.**Sauna ja terveys****6 Sauna on hyväksi sydämelle**

Itä-Suomen yliopistossa vastikään julkaistun tutkimuksen mukaan saunominen yli neljä kertaa viikossa vähentää sydänperäisten äkkikuolemien riskiä jopa 60 prosenttia.



38

Mihajlo Jagodić ihastui saunomiseen heti tultuaan Suomeen toistakymmentä vuotta sitten, ja hän saunoo useimmiten pari kertaa viikossa.

32

Vihtoja voi käyttää ympäri vuoden, kuten Mikko Jaatinen ja Alex Hytönen tekevät.**75 Rentoutuminen tärkein vaikutus**

Saunan tärkein terveydellinen vaikutus liittyy rentoutumiseen.

Saunaihmissiä**32 Puhdistautumista ja rentoutumista**Saunasta kuuluu nauru, kun **Mikko Jaatinen** ja **Alex Hytönen** saunovat työviikon päätteeksi.**38 Saunojaksi saman tien****Mihajlo Jagodić** ei ollut ennen Suomeen tuloaan koskaan käynyt saunassa, mutta kun hän tuli Suomeen, ihastui hän saunaan saman tien.**42 Puhtaus on puoliruokaa**

Lappeenrannassa on mukava ukkoporukka, Polarín Saunakerho, jonka jäseniä yhdistävät saunominen ja maailmanparantaminen.



22

Hannu Tikkasen kesämökin rinteessä Hiidenveden rannalla komeilee kaksikaarinen holvisauna.**22 Holvisauna kaikilla herkuilla****Hannu Tikkasen** unelma on pehmeiden löylyjen holvisauna, josta löytyy tilava pesuhuone kylpemiseen ja tunnelmallinen takkatila viihtyisään oleskeluun.**52 Keidas keskellä Kuusamon erämaata**

Isokenkäisten Klubilla hiljaisuus koskettaa ja hoitaa kiireisen nykiväestön kroppaa ja sielua. Seitsemän tähden savusaunassa vierailija saa elämyksen, jota ei hevin unohda.

Erilaisia saunoja**10 Museo Muuramesta Jämsään**

Seitsemän jämsäläistä aktiivia perusti vuonna 2012 Suomen Saunakulttuuri ry:n, ja alkoi suunnitella Muuramen saunakylän pelastamista.

15 Hernesaareen saunakeidasJulkkikset **Jasper Pääkkönen** ja **Antero Vartia** rakennuttavat Helsingin Hernesaareen sauna- ja ravintolakeitaan. Odotettu kokonaisuus konkretisoituu keväeseen 2016 mennessä.**18 Tavoitteena yleinen sauna Ouluun**

Oulun rantasaunaseura puuhaa kaupunkiin pysyvää yleistä saunaa. Hankkeen toteuttamiseksi ja oululaisen saunakulttuurin viirtämiseksi yhdistys on rakentanut kaikelle kansalle avoimen saunalautan.

58 Saunatontun saunassa myös konsertteja

Ompu Tontun luomutilan saunassa Orimattilassa asustaa oikea Sauna Tonttu. Siitä on olemassa myös todisteita ajalta, jolloin sauna oli vielä uusi.

66 Sauna lämpenee joka päiväGran Canariaalla, suomalaisten suosimassa Playa del Inglesissä saunaisäntä **Berry** tietää kuinka koti-ikävä lievitetään.**82 Tynnyrisaunojen suosio kasvanut**

Tynnyrisaunan helppous on kasvattanut sen suosiota viime vuosina selkeästi. Vähällä vaivalla saa pihalleen nopeakäyttöisen saunan.

PÄÄKIRJOITUS**Mihin joutuisimme ilman saunaamme?**

Sauna liittyy suomalaisen ihmisen elämään vahvasti. Jo vasta lähtien mietitään, milloin lapsi voidaan viedä saunaan. Siitä lähtien yhteinen saunominen on monelle perheelle tärkeä hetki.

Elämme jälleen vuoden tärkeimmän saunasesongin, kesän kynnyksellä. Ajatus kesän mökkisaunareissuista saa jo mielen lämpöiseksi.

Mihin me suomalaiset joutuisimme ilman saunaamme? Monen suomalaisen kielenkannat avautuvat vain saunan lämmössä. Saunassa on helpompi puhua vakavia, kun ollaan jo valmiiksi avoimia ilman vaatteiden antamaa suoja-kerrosta. Saunan lauteilla puhutaan helpommin asioita, joita ei koskaan puhuttaisi missään muualla. Saunan lämpö myös rauhoittaa ja sen jälkeen tulee hyvä uni.

Perinteisesti sauna liittyy moneen suureen juhlaan. Kansanperinne sanoo, että juhla tulee vasta, kun on peseydytty kunnolla. Saunassa puhdistuu myös mieli vastaanottamaan juhlan. Esimerkiksi joulun sauna liittyy keskeisesti. Vaikka maailma muuttuu, jotkut asiat ovat pysyviä.

Sauna on tänään myös yhä useamman yrittäjän elinkeino. Saunan rakentaminen, valmiiden saunapakettien ja rakennustarvikkeiden valmistaminen sekä saunatuotteiden valmistaminen työllistävät suuren joukon suomalaisia. Myös matkailussa on lähivuosina herätty toden teolla suomalaisen saunan kehittämiseen. Saunasta on todella moneksi.

Mari Ahola-Aalto

**Saunaterapiaa****28 Sauna puhdistaa kehon ja mielen**Saunaterapeutti **Riitta Kuuselan** viihtyisän pihapiirin kookkaassa hyvinolon saunassa pääsee kokemaan ihania hammottelu-elämyksiä ja suolasaunahoitoja.**88 Tuoret kasvikset mukaan saunaan**– Luonnon herätessä eloon voimme herätellä myös saunaterapiahoitoja luonnosta, toteaa saunayrittäjä, saunaterapian kehittäjä **Mervi Hongisto**.**Saunakulttuuria****46 Monissa kielissä oma sana saunalle**

Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Sauna -sanan tuntevat lähes kaikki maailman ympäri, mutta monessa kielessä on myös oma-kielinen nimitys suomalaistyyppiselle saunalle.

72 Saunaelämys on tärkeä matkailuvälittö

Sauna from Finland -yhdistys kokoaa verkostoa suomalaisten sauna-alan ammattilaisten välille. Verkostoon kuuluu yli 50 jäsenyritystä.

78 Savusaunasta on moneksi

Jos aloittaa palvaamisen tai savustuksen omassa savusaunassa, kannattaa ensin hankkia hyviä neuvoja.