

SAUNA KOGEMUSTEST EESTIS, BALTI RIIKIDES JA PÕHJAMAADES ¹

Matti Raudjärv ² (MR)

Tartu Ülikool ³

Abstract

The article gives a brief overview of the history of sauna use and the personal saunas of the undersigned and development of sauna use: examples are brought from sauna use in Nordic and Baltic countries and international sauna use practices. The author's saunas and personal sauna experience in Estonia and outside Estonia is separately described. A brief overview of the construction of own smoke sauna and its use is given.

As 2023 is the Year of Sauna in Estonia, the main events of the year are listed, incl. the essence of the Estonian sauna map. Estonian saunas, whisking and the art of making sauna whisks are described and recommendations are provided for the selection of stones for the sauna heater. Hints about information on old sauna customs and traditions are given to the reader. The Estonian smoke sauna tradition has been included in the UNESCO List of Cultural Heritage of the Humanity since 2014.

The article dwells on the ISA (International Sauna Association) membership (Estonia is a member as well).

A new type of Estonia sauna is described – the sumesauna. Annexes contain information about the Estonian sauna capital Kadrina and the respective developments. A brief overview is given starting from the historical Estonian sauna architecture until today (incl. the modern and industrially produced saunas). A statement about regular sauna use and good health.

Examples of modern saunas in Helsinki, Finland, and Sweden are provided. For conclusion, the text of the Declaration of Sauna Peace is presented. A long list of literature used and recommended is included. The article has been illustrated with 30 colour photos.

Keywords: saunas and their history; saunas in Nordic and Baltic countries; saunas in Estonia; smoke saunas; Year of Sauna 2023; saunas, sauna whisks and whisking;

¹ Sauna-aasta idee autor on ajakirjanik Rein Sikk, eestvedaja aga MTÜ Eesti Maaturism ja nn tagant lükkaja Maaleht. Muuhulgas on Eesti Maaturismi Ühing viimasel paaril aastal eest arendanud Eesti Saunatee võrgustikku. Just ühingusse kuuluvad saunaaktivistid olid need, kes **4. mail 2022 Lääne-Virumaal Kunda Lammasmäe puhkekeskuses toimunud saunakoolitusel võtsid nõuks kuulutada aasta 2023 sauna-aastaks.**

31. jaanuaril 2023 oli käesoleva artikli koostaja telefonitsi ühenduses sauna-aasta idee autori Rein Sikkuga ning informeeris teda artikli avaldamisest meie käesolevas ajakirjas. See rõõmustas teda. Ühtlasi sain loa (autoriõigus!) sauna-aasta ja teiste logode kasutamiseks käesolevas ajakirjas.

² MR on 50-aastase tänapäevase saunastaažiga saunaline (1973–2023). Oma varasema, 20-aastase staaži aastatel 1953–1973 saunas käimise arvab MR võrreldes tänapäeva sauna kvaliteedi ja võimalustega nõ saunatamise eelperioodi (vt ka sellega seotud viiteid ja artikli kokkuvõtet).

³ MR on sotsiaalteaduste valdkonna emeeritus; lisaks kirjastus-, konverentsikorraldus-, konsultatsiooni- ja koolitusfirma Mattimar OÜ juhataja-tegevdirektor põhilise asukohaga Tallinna villas-kodukontoris, aeg-ajalt ka Kaasiku talu haru-kodukontoris Lääne-Virumaal ja haru-kodukontoris Pärnus; kontaktid: e-mailid: mattir@mattimar.ee ja matti.raudjarv@ut.ee . Telefon: 56 666 357.

International Sauna Association; contemporary saunas and industrially produced saunas; modern saunas.

JEL-codes: I1; I10; L73; L74; L83; N00; N10; O57

Eessõna

Artikkel on alljärgneva struktuuriga, kusjuures osa punkte on MR poolt kirjutatud, osa punkte refereeritud ning viidatud Sauna2023 ja teistele allikatele (vaata ka viiteid järgmistel lehekülgedel):

Sissejuhatus

1. Põgusalt saunanduse ajaloost ja oma saunade arengust isiklikul pinnal

1.1. Põhja- ja Baltimaade ning rahvusvahelisest saunandusest

1.2. Allakirjutanu saunade ja saunanduse arengud

2. Artikli koostaja põhilised isiklikud saunakogemused

2.1. Saunakogemused Eestis

2.2. Saunakogemused Eestist väljaspool

2.3. Suitsusaun oma koduaias

3. Uus tähtpäev Eestis – sauna-aasta ja selle sündmused

4. Aasta 2023 on Eestis sauna-aasta – õhinal ja mõnuga!

5. Eesti Saunatee

6. Vihtlemisest. Vihategemise ajad

7. Saunad Eestis

8. Veel vihtlemisest ja saunavihtadest

9. Vanadest saunakommetest ja tavadest (vihje M. J. Eisenile). Kerisekivid

Kokkuvõte

Kasutatud kirjandus

PS (Post Scriptum; < ld pärast juurdekirjutatu): fotod 5 – 12, sh

A. ISA (Rahvusvaheline Sauna Liit / Assotsiatsioon – International Sauna Association) liikmed

B. Kaheksa aasta jooksul (2013–2021) valmis Eestis uus saunatüüp – Sumesaun

* * *

LISAD (sh fotod 13 – 27):

Lisa 1: Sauna-aasta 2023: Sauna-aasta lõpuks asub Eestis loodetavasti 12 saunapealinna (12 kuud!)

Lisa 2: Eesti ajalooline sauna-arhitektuur tänapäevani

2.1. Ajaloolised saunad

2.2. Kaasaegsed ja tööstuslikult toodetud saunad

Lisa 3: Regulaarne ja sage saunas käimine hoiab tervise korras (lühirefereering uuringutest), Allikad

Lisa 4: Modernsed saunad: saunamõnud Soomes vaaterattal, Helsingis juba 2016. aasta suvest ja saun kui moodne kunstiteos Roots

Lisa 5: Saunarahu manifesti tekst

* * *



Sissejuhatus ⁴

Hetkel kui üle Eestimaa kõlasid uue, 2023. aasta algust kuulutavad kellalöögid, lendas Võrumaal Mooska suitsusauna kerisele peremees Urmase visatud sauna-aasta avaleil. Sellesama kuulsa sauna, mille perenaise Eda Veeroja vedamisel jõudis **Võrumaa suitsusaunakombestik UNESCO vaimupärandi nimekirja** (2014).⁵

Peale Võrumaa visati avaleili Virumaal, Saaremaal, Harjumaal, Räpinas, Viljandimaal, Pärnumaal, Põlvamaal, Valgamaal, Tartumaal, kokku sadades kodudes. Nii sai alguse õhina põhine ja vihalehine sauna-aasta 2023.⁶

Saun ja saunandus on Eestis sajandeid au sees ja aktuaalne olnud. Siiski võib ütelda, et nõ uue hoo sai saunandus Eestis sisse eelmise sajandi kuuekümnendate aastate teisel poolel ja seitsmekümnendate aastate esimese poolel. Selleks andis hoogu suvilate ehitamine põhiliselt hooajaliseks kasutamiseks, kus saun oli oluline hoone osa. Mõneti oli eeskujuks Soomes tehtu ja nähtu. Sellest tekkis meil ka saunatüübi iseloomustamiseks mõiste – soome saun.

⁴ Sissejuhatus, punktid 1 (1.1, 1.2), 2 (2.1, 2.2, 2.3) ja kokkuvõtte on kirjutanud ajakirja peatoimetaja Matti Raudjärv, samuti on kogu artikkel koostatud, refereeritud, peatoimetaja poolt. Punktide 3–9 aluseks on sauna-aasta koduleht ja teised allikad, kusjuures artiklis on viidatud nii sauna-aasta kodulehele kui ka teistele allikatele. Lisaks on kodulehe stiili ja sõnakasutust (sh nn näpukaid) õigekirja huvides korrigeeritud ning tuleks arvestada, et saunast peaks lugu pidama mitte ainult 2023. aastal vaid ka edaspidi ja pikemat aega.

⁵ Meie poolse taotluse esitas Eesti Maaturismi Ühing, mis on viimastel aastatel jõudsalt edendanud ka saunaturismi nii enam kui 180 saunaga Saunatee avamisel kui ka sauna-aasta 2023 kavandamisel. Tänu maaturismi edendajate aktiivsusele lõppes veidi kentsakas olukord, kus 2014. aastast UNESCO vaimset pärandit ehk Võromaa suitsusauna tavasid hoidev maa ei kuulu samal ajal maailma tähtsaima saunaorganisatsiooni liikmete hulka. Kultuuriministeeriumi, Vana-Võromaa suitsusaunade koostöökogu ja UNESCO Eesti Rahvusliku Komisjoni pressiteade oli 27.11.2014 järgmine – Vana-Võromaa suitsusaunakombestik kanti UNESCO vaimse kultuuripärandi esindusnimekirja Pariisis toimuval UNESCO vaimse kultuuripärandi komitee istungil. (Vana-Võromaa ... 2022) Sellest, 2014. aastast alates oli ka eestlastel ametlikult asja ISA tipp-sündmustele.

⁶ Sikk R. Rakettide asemel lendas ; põhjalikum ja täienev sauna-aasta kava on veebilehel: www.sauna2023.ee

Soome sauna iseloomustab tuhande aasta pikkune traditsioon ning lihtsus. Õhk saunas on kuum ja kuiv, lühiajalist niiskust lisatakse leili viskamisega kerisekividele. Sauna köetakse seni, kuni temperatuur on 65-95°C kraadi ning astmelisel laval on võimalik valida erinevate temperatuuride vahel. Peale iga laval käimist võib end kasta jaheda veega (vastavalt võimalustele: dušš, vann, tiik, oja, jõgi, järv, meri), värske lume hang või jahutada end värske õhu käes. Soome saun on ette nähtud pikemaajaliseks lõdvestuseks.

Käesoleva artikli eesmärgiks on ka meie lugejatele ja autoritele omapoolselt sauna-aasta ideed tutvustada (muidugi ulatuslikult ka sauna-aasta kodulehele tuginedes ja sellele viidates) ning põgusalt näidata (mis on samuti eesmärgiks), et ka meie ajakirja väljaandmisega seotud inimesed on juba pikka aega olnud aktiivsed saunalised.

Uurimisülesanneteks eesmärgi saavutamisel on:

- põgusalt Balti riikide, Põhjamaade ja Rahvusvahelise Saunaliidu (ISA) tegevust iseloomustada;
- anda ülevaade artikli koostaja isiklikest saunakogemustest Eestis ja mujal;
- kirjeldada minimaalseid sauna ja saunatamise teadmisi;
- õhutada eestlasi ja püüda näidata, et hoitaks sauna ja UNESCO vaimset kultuuripärandit – suitsusauna;
- tutvustada näidetena mõningaid varasemaid, st esiisade aegadest ja ka tänapäeva saunu (eeskätt fotodena).

Käesoleva artikli koostaja (MR), suhtudes respektiga nii sauna-aasta idee autorisse, Kadriina saunaklubi asutajatesse, MTÜ-sse Maaturism, nädalalehte Maaleht ja teiste kogukondade positiivsele tegevusele Eestis, on meie saunanduses aktiivne saunaline koos oma sõpradega juba eelmise sajandi seitsmekümnendate aastate algusest olnud. Võiks väita, et kui sauna ja saunatamise komplekselt, tõsiselt ning tervislikult suhtuda, on tegemist kultuuri- ja lõpptulemusena majanduspoliitikaga.

1. Põgusalt saunanduse ajaloost ja oma saunade arengust isiklikul pinnal

1.1. Põhja- ja Baltimaade ning rahvusvahelisest saunandusest-saunatamisest

Peale Eesti on saun ja saunandus populaarsed ning temaatiliselt aktuaalsed ka teistes Balti riikides – Lätis ja Leedus ning seda ka rahvusvahelises tähenduses. Näiteks toimus leedulaste eestvedamisel **30. maist – 1. juunini 2014 Leedus, Trakais XVI Rahvusvaheline Sauna Kongress**, korraldajaks Leedu Sauna Akadeemia. Kongressil osales üle 130 saunasõbra, suurim oli jaapanlaste 17- liikmeline esindus. See oli väga põnev, hariv ja palju kontakte loov sündmus. Trakais rääkis Eesti poolelt Mooska talu perenaine Eda Veeroja Vana Võromaa suitsusauna vaimsest kultuuripärandist. Järgmisel kongressil Tornios oli tal kavas suitsusaunas esivanematega suhtlemise kaduvast kombesikust rääkida.

Põhjala saun ühendab endas kõik ürgelemendid ehk tule, õhu, vee ja maa – kuum leil, vihtlemine, jahutus vees või lumes ning naha hellitamine taimleotiste ja -kreemidega.

Põhjamaad (poetiliselt ka: Põhjala) on piirkond, mis hõlmab Islandi, Norra, Rootsi, Soome ja Taani koos Ahvenamaa (omavalitsuslik Soome maakond Läänemeres; maakonna elanikkond on rootsikeelne ja ainus ametlik keel on rootsi keel), Fääri saarte (Taani koosseisu kuuluv omavalitsuslik ala Atlandi ookeani põhjaosas) ja Gröönimaaga (omavalitsuslik ala Taani Kuningriigi koosseisus; asub Ameerika maailmajaos). Põhjamaad on ka saunamaad: Soome, Rootsi, Taani ja Norra on ISA liikmed (vt artikli lõpus, PS: ISA liikmed, seisuga: 16.01.2023 (asutajaliikmed, rahvuslikud liikmed, toetajaliikmed ja auliikmed-individaalliikmed). Guugeldamised näitasid, et ka Islandil, Ahvanamaal, Fääri saartel ja Gröönimaal on piisavalt saunu nii kodudes ja suvilates, aga ka hotellides ja Spaades.

Maailma saunaorganisatsioon ja saunahuvilisi koondav organisatsioon ISA (International Sauna Association) korraldas Rootsi ja Soome piiril, Haparandas ja Tornios koostöös Rootsi Sauna Akadeemiaga (Swedish Sauna Academy) rootslaste eestvedamisel järjekordse saunakongressi: nimelt toimus **7.–10. juunil 2018 Rootsis XVII Rahvusvahelisele Sauna Kongress teemal “KESKÖÖPÄIKE ja SAUN”**.

Aeg-ajalt räägitakse Põhjamaade ja Balti riikide ühendusest, kuid sageli jäädakse selle juurde, et need kaks riikide gruppi on siiski erinevad, ühed Lääne-Euroopasse ja teised Ida-Euroopasse kuulunud riigid. Jah, see on nii varem olnud, kuid seda pole mitte Eesti, Läti ja Leedu põhjustanud. Sellise Ida-Euroopasse kuulumise ja nõukogude okupatsiooni taga on just need riigid olnud, kes täna sellist vahet rõhutavad. Ehk saadakse sellest kitsarinnalisusest ajapikku üle kui asjadele ja olukorrale laiemalt ning süvenenumalt lähenetakse.

Eesti välisminister Urmas Reinsalu viibis Saksamaal Münchenis 59. julgeoleku-konverentsil (17.–19. veebruar 2023), kus ta kohtumisel Jaapani välisministri Yoshimasa Hayashiga tänas Jaapanit G7 ja samameelsete riikide seas ühes USAGA initsiatiivi võtmises Ukraina aitamisel ja abi koordineerimisel. Arutati ka koostöö tihendamist, eriti digivaldkonnas. Ühtlasi tervitas Reinsalu läinud aasta lõpus **uendatud Jaapani kaitsestrateegiat, mis rõhutab koostöö tihendamist Põhjala-Balti riikidega.**⁷

MR: kui juba kaitsestrateegia puhul räägitakse Põhjala-Balti riikidest, siis miks ei võiks neid riike ka teistes valdkondades nagu näiteks, majandus jms üheskoos käsitleda. Kindlasti sobiks siin ka sauna ja saunanduse osas rääkida Balti-Põhjala (või Balti riikide ja Põhjamaade) ühistegevusest kasvõi ISA raames kui see vajalikuks peaks osutama.

Tagasi Põhjamaade saunanduse juurde.

Mastaapne kaasaegne saun ehitati aastal 2015 **Norras**: Norra põhjaosas Bodø lähedal Sandhornøya saarel avati 16. juulil SALT kultuurifestivali raames väidetavalt maailma suurim saun, kuhu mahub korraga 100 inimest. Laval olles avaneb sauna akendest kena vaatepilt loodusele, kuid saunas olijad saavad jälgida ka festivaliüritusi, edastas The

⁷ BLOGI | Ursula von der Leyen: liitlased peavad Ukrainale antavat sõjalist toetust kahekordistama, et Putini imperialistlikud plaanid täielikult läbi kukuks. Ohtuleht.ee. 18.02.2023

Local. Agora nime kandev saun on vaid üks ajutistest ehitistest, mis kerkisid Sandhornøya saarele põhjaalade elu tutvustamise raames.⁸ Edaspidi saab neid ehitisi näha veel Gröönimaal, Islandil, Fääri saartel, Iirimaaal, Šotimaal, Teravmägedel, Alaskal ja Venemaal.⁹

Soome linn Tampere on end välja kuulutanud maailma saunapealinnana.^{10 11} Tampere Pispala linnajaos asub Rajaportti saun, mis on Soome vanim avalik siiani töötav saun. Pispala Rajaportti saunakompleks ehitati 20. sajandi algul (1906. aastal) Hermann Lahtineni ja tema abikaasa Maria poolt. Esmalt püstitati peahoone pagari- ja poega, seejärel järgnes väiksem hoone, saun ja nn. Õmbleja maja. Täna kuulub Rajaportti plokk Tampere linnale. Alates 1989. aastast on Rajaportti tegevuste ja ruumide hooldamise eest vastutav Pispala saunassotsiatsioon. Tänu assotsiatsiooni energiale on Rajaportti saun - Soome vanim üldine saun - ikka veel võimas ja täies hoos! Aastatuhande vahetusest on lisandunud saunakohvik ja masseerija ruumid.

Tampere on nüüd tuntud kui saunapealinn. Soome Saunaühing ja Rahvusvaheline Saunassotsiatsioon on teatanud, et toetavad Tampere saunapealinna staatust. Saunapealinna staatus põhineb kõrgetasemeliste saunade olemasolul ja sellel, et Tampere on koduks paljudele Soome avalikele saunadele (55 sauna). Teadaanne tehti esmaspäeval, 21. mail 2018, Soome vanimas, endiselt toimivas avalikus saunas: Rajaportti saunas Pispala piirkonnas Tampere. Sauna köetakse traditsiooniliselt puudega. Leili tuleb visata kolm korda – esimene on saunakütjale, teine külalistele ja kolmas saunavaimule.

Helsingist kolme tunni autosõidu kaugusel asub ka maailma suurim saunaregioon ja ehkki Tampere on saunapealinn, siis Jyväskylä regioonis on kõige rohkem saunu, kokku 30 000. Neid on ehitatud parvedele, paatidele, telkidesse jm, aga on ka nn roosisaun, kus saab praktiseerida nn saunajoot. Kõige erilisem on siiski suitsusaun, ja mitte lihtsalt suitsusaun, vaid maailma suurim, kus saab korraga leili võtta 150 inimest. Seejuures pole ime, et Soome saunakultuur võeti 2020. aastal UNESCO maailmapärandi nimekirja. Soomes on kokku 3,2 miljonit sauna ning 90% soomlastest käib vähemalt üks kord nädalas saunas.

⁸ Kuna Agora nimeline saun oli ajutine ehitist, siis Soomes, Tampere, maailma saunapealinnas asub maailma suurim saun, kus saab korraga leili võtta 150 inimest. (Karin, T. ..., lk 172)

⁹ Hein, Inna-Katrin. Põhja-Norras avati maailma suurim saun. elu24, 16. juuli 2015. [<https://elu24.postimees.ee/3262817/pohja-norras-avati-maailma-suurim-saun>] 16.02.2023

¹⁰ Karin, T. ..., lk 172–173.

¹¹ Rajaportti saun. [<https://www.rajaportti.fi/index.ee.php>] 17.03.2023

¹² Pispala Saunassotsiatsioon asutati 1989, et kasvatada ja säilitada traditsioonilist saunakultuuri Tampere vanas töölisklassis naabruses Pispalas. 2002. aastal andis Soome Keskkonnainstituut Pispala Saunassotsiatsiooni Keskkonnaauehinna, väärtusliku kultuurikeskkonna kaitsmise, ökoloogilise tõhususe, keskkonnahariduse ja kohaliku kogukonna ühtekuuluvuse edendamise eest. Pispala Saunassotsiatsioon. [<https://www.rajaportti.fi/peruslinkit/saunayhdistys.ee.html>] 17.03.2023



Foto 1: Tampere asub maailma saunapealinna esindav Soome vanim avalik tänaseni töötav saun. [https://cdn.visittampere.fi/KGVaC3iHo6M_7J5dLJn-uh3lrUGE1pwZUzwiY6LNWqQ/rs:fill:768:432/plain/https%3A%2F%2Fvisittampere.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F04%2FVisit_Tampere_Sauna_Capital_Sari_Makela-1.jpg] 17.03.2023

Jyväskylä piirikoond on ka saunatööstuse keskus. Siin asuvad paljud saunadisaini ettevõtted toodavad saunade jaoks kõike vajalikku. Juulikuu esimesel nädalal toimuvad siin aga maailmameistrivõistlused saunakütmisses ja leilivõtmises (MR: millega on mõnel korral ka liiale mindud!?).

Nii Jyväskylä regioonis kui ka Pohjanmaa maakonna linnas Oulus pakutakse sauna juurde ka väga huvitavaid ja omapäraseid sööke. XIX sajandil oli Oulu maailma tõrvapealinn ning varustas tõrvaga Inglismaad, Prantsusmaad ja ka Ameerikat. Tänapäeval on tõrv endiselt kasutusel ja soomlaste vanasõna ütleb, et kui saun, viin ja tõrv ei aita, siis on tegemist surmahaigusega. Tõrva lisatakse ka toiduainetesse ning nii saab tõrva tervistavat maitset proovida jäätises ja õlles ning tõrvalikööri.¹³

2022. aasta suvel valmis Sataman Viilu moderne saunakeskus, mis on ühenduses sadamaga ning selle välibassein pakub talvekuudel saunalistele tugevaid elamusi.

Kumpuneni talu suitsusauna aga pakub kuumi elamusi selliselt, et saunamõnude nautimiseks tuleb redelit mööda teisele korrusele ronida, kus asub hämar ja kuum saun.¹⁴

Möödunud aastal olid eestvedajateks sakslased: **25.–27. oktoobril 2022 toimus Saksamaal, Stuttgartis XVIII Rahvusvaheline Sauna Kongress**. Osales ligi 200 moodsa inimest 16 rahvusest. Nendel suurejoonelistel saunasündmustel on kõik saunahuvilised olnud alati teretulnud. Programm on võimaldanud valida kongressi töös teemasid vastavalt oma huvile: valides sauna ja tervise; sauna ajaloo ja kultuuri;

¹³ Karin, T. (2023). Soome saunad ja saunasöögid. Targu Talita. Maalehe nõuandelisa. Nr. 11, 16. märts 2023

¹⁴ *Ibid*, viited 10 ja 11.

tehnoloogiad saunas või sauna arhitektuur teemadel toimuvate loengute, seminaride ja töötubade vahel. (Vana-Võromaa ... 2022)

Tänu Maaturismi ühingule sai üle-maalise, 2023. aasta sauna-aasta künnisel Eestist viimaks ülemaailmse sauna assotsiatsiooni liige. Saunarahvast eestlastele tähtis otsus langetati 18. juunil 2022 Kopenhaagenis, kus oli koos sauna assotsiatsiooni ISA (Rahvusvaheline Sauna Liit / Assotsiatsioon – International Sauna Association, asutatud 1958 Saksamaal /asutajaliikmed olid: Austria, Jaapan, Saksamaa ja Soome/; praegu on president soomlane Risto Elomaa) juhatus. Nii sai Eestist maailma saunarahvaid- ja riike esindava assotsiatsiooni 21. liige. 16.01.2023 seisuga oli ISA-l liikmeteks juba 27 organisatsiooni (neli asutajaliiget, 14 rahvuslikku liiget, üheksa toetajaliiget) ja kaks auliiget (individuaalliiget).¹⁵

Kui artikli sissejuhatuses on kirjutatud, et eesti saun on oma traditsioonidega sajandeid vana ja soome saunal on tuhande aastased kogemused, siis arheoloogid-teadlased on avastanud sauna, mille ajalugu on alanud üks kuni kaks tuhandet aastat eKr:

nimelt, Šotimaa põhjaosas asuvatelt Orkney saartelt leiti rohkem kui 40 pinnaseerosiooni tõttu paljastunud iidset ehitist, mille seas oli ka haruldus – pronksiajast pärit saun. Saun oli säilinud oma esialgsel kujul ja peaaegu kahjustamata. Sauna ehitasid Westray saarel (Šotimaa Orkney saarestikku kuuluv Westray saar, kust leiti iidne saun) Noltlandis 3000 – 4000 aastat tagasi elanud inimesed. Nende majade ja sauna juurest leiti ka matmispaiku ja põlde. Teadlaste sõnul kasutasid kohalikud arvatavalt selle ehitise kohta nimetust «higistamismaja».

«Tegemist oli nii keha puhastamise, haiguste ravimise, sünnitamise kui rituaalide läbiviimise paigaga. See oli suur saun, milles on mitu ruumi kui ka suur veeanum, milles soojendati vett. Olemas oli ka kividest keris,» teatas Šotimaa kultuuripärandi ameti Historic Scotland esindaja Rod McCullagh.

Teadlaste sõnul on keskajast pärit iiri juttudes viiteid «higistamismajadele», kus vee soojendamiseks kasutati kuumaks aetud kive. Palju vett oli vaja lisaks saunas käigule ja pesemisele ka toidu valmistamisel, õllepruulimisel ja tekstiilide tegemisel. Westray saun asus elukohtadest natuke eemal, mis lubab arvata, et sellega sooviti enam privaatsust. Samuti võis see kuuluda kogukonna juhile. Selliseid saunu on varem leitud Skandinaaviast. Leiud lubavad oletada, et lisaks keha puhastamisele toimus seal ka vaimu puhastamine, sõlmiti lepinguid ja peeti läbirääkimisi. Arheoloogid ajasid leiule pinnase peale, et seda kaitsta Orkney saarte karmi talve eest. Järgmise aasta kevadeks kavandati samasse paika uuesti väljakaevamised.¹⁶

1.2. Allakirjutanu saunade ja saunanduse arengud

Käesoleva artikli koostaja (MR) on sellest ajast kui ta aastatel 1972–1973, pärast abiellumist (Rakvere-Kulina mõis-koolimaja, 29.07.1972) ehitas oma vanemate maja-

¹⁵ Vt. nimekiri artikli lõpus: PS: ISA liikmed, seisuga: 16.01.2023; ametlikeks keelteks on: hiina, inglise (USA), soome, saksa, jaapani ja poola keel.

¹⁶ Hein, Inna-Katrin. Šotimaal käidi saunas juba pronksiajal. elu24, 13. oktoober 2015. [<https://elu24.postimees.ee/3360457/sotimaal-kaidi-saunas-juba-pronksiajal>] 16.02.2023

villa keldrikorrusel olnud endise pesuköögi ümber nn soome saunaks (puukütte kerisega leiliruum, saunalava kahele-kolmele inimesele ning pesemisruum duši ja vanniga) ja eraldi olnud nn kaevuruumi (tsentraalset veevarustust Tallinnas, Pirita-Kosel kuni seitsmekümnendate aastate teise pooleni ja kanalisatsiooni aastani 2002 ei olnud) ümber riietus-, grillimis- ja puhkeruumiks einestamisvõimalusega ca 9-le inimesele. Nii metallist saunakeris kui grilliaparaat olid sobilikest materjalidest ise tehtud.

Elamus sai teisisi juurde- ja ümberehitusi tehtud (kaminatuba, töötuba-kabinet, magamistuba, garderoob). 8. juunil 1975 sündis tütar Mari-Liis.

1978. aastal sai leiliruumi laiendatud nii, et lavale mahtus lahedalt kolm inimest ning 5-6 aastat hiljem toimus sauna üldine uuendamine ja suurema võimsusega kerise (nüüd juba kaubandusest ostetud) paigaldamine. 2009. aastal toimus järjekordne sauna renoveerimine koos uue saunalava ja Soomes toodetud Harvia puukerise paigaldamisega. Kuna vann osutus liigseks, siis pesemisvõimalused muutusid avaramaks.

Seega, põhiline, nn „MR soome tüüpi kodusaun“ Pirita-Kosel on 2023. aasta suveks juba **50 aastat eksisteerinud** ja võime MR sauna nn poole sajandi tähtpäeva tähistada. Vähe sellest:

- aastatel 1993-1995 projekteeriti (eeskujuks Soera Talumuuseumi suitsusaun Hiiu maal) ja 1995 ehitati Tallinna kinnistule suitsusaun ning oktoobris 1995, pärast järjekordset Kielis stažeerimist, tegime isaga esimese saunatamisvihtlemise suitsusaunas. Seega, sügisel 2023, saab **suitsusaun juba 28 aastat vanaks**, aastal 2025 – täitub 30 aastat;
- Eesti Vabariigi taasiseseisvumise ja maade tagastamise protsessis metsatalu rajamise käigus sai ka nn suvekodusse-kodukontorisse soome tüüpi saun ehitatud (aastal 2000), seega **tänaseks on metsatalu saun juba 23 aastat toiminud**, aastal 2025 – 25 aastat;
- aastatel 2016-2017, kui MR-I lõppes töölepingu alusel aktiivne tegevus 31.08.2017 Tartu Ülikoolis (Pärnu Kolledžis; käsunduslepingu alusel oli lõpp juunis 2019 /30.06.2019/), valmis Pärnu korteris-kodukontoris – soome tüüpi saun (leiliruum on vajadusel kasutuses ka pesu kuivatusruumina), tänaseks **vanust ka kuus aastat**, aastal 2028 – saab 10 aastat.

Artikli koostaja saunabilantsiks on kujunenud: kolm soome tüüpi puuküttega sauna ja üks puuküttega suitsusaun. Kõigi saunade kütmine toimub leiliruumist. Kõiki neid saunatamise võimalusi on ka sõpradega jagatud ning iga saunaga on nii ehitamise kui kasutamise perioodidest toredad mälestused meelde jäänud.

Soome tüüpi saunades olen alati leili visanud, aga mitte alati pole vihelnud. Suitsusaunas on aga vihtlemine au sees, pealegi on suitsusauna leil pehme ja pikk. Soome saunas on leil aga suhteliselt terav ja lühike, kuna temperatuur on ju kõrgem.

Oma elamu keldrisaunas olen ka nn mee ja soola sauna teinud. Nimelt seejärel, kui 1987. aasta augustis oli õnnetus ja ma vasaku jala sääreлуу murdsin. Jalg pandi kipsi (nii sääär, põlv kui reis). Pärast ca kuuajalist kipsis olemist ja karkudega kõndimist (päris suur osavus tekkis isegi treppidest üles-alla liikumisel!) ning kipsi eemaldamist oli jalg põlvest kange, rakse oli karkudeta liikuda. Raviarstid prognoosisid pikka taastumist.

Otsustasin ise proovida: ostsind endale jalgratta-trenažööri, et sellega mitu korda päevas vändata ning igal õhtu tegin sauna. Saunalaval sulatasin kokku supilusika täie mett ja pea samapalju jämedat soola. Selle määrisin ümber põlve (nii ette kui taha) ja olin seni laval, kuni mee-soola segu oli täielikult sisse imendunud ja nahk puhas. Sellisel ca kaks nädalat tegutsedes oli jalg-põlv peaaegu korras ja paindub. Kuna pidin paar korda nädalas end polikliinikus karkudega näitamas käima, siis pärast trenaažööri vääntamist ning saunas mee-soola protseduure läksin juba karkudeta arsti juurde. Tema imestus oli suur, veel suurem kui seletasin, mida olin teinud. Tõsi, ega ma seda mee-soola protseduuri ise välja ei mõelnud, vaid üks tuttav soovitas. Tänu talle veelkord! Soovitan ka teistele, kellel peaks vaja olema.

2. Artikli koostaja põhilised isiklikud saunakogemused

2.1. Saunakogemused Eestis

Praktiline saunageograafia pole MR jaoks eriti suur olnud (lugegem seda keskmiseks või pisut üle selle). Kuna MR on sündinud ja elanud 16 aastat Rakvere linnas, siis on Rakvere ja Lääne-Virumaa üks põhjalikumalt läbi elatud ja käidud-viibitud regioone Eestis. Seega alustame ka kogemuste saamisest saunade loetelu just Lääne-Virumaast:

- *Lääne-Virumaal*, suviti-sügiseti, aastatel 1972–1985 (eriti intensiivne sauna periood), on külastatud hulgaliselt saunu:
 - Võsul (ETKVL Rakvere Kaubandusliku Inventari Tehase /KIT-i/ suvila, perekond Mattisen, perekond Saremat jmt);
 - aga ka hilisematel aastatel tänaseni – Rakvere Spaas, Rakvere nn külje all Näpil ja Sõmerul (lapsepõlve sõprade kodusaunad), Jäneda Mõisas (saun konverentsi vabaaja programmis), Padaorus asunud Aseri Keraamikatehase saun ja kohaliku metsavahi talu saun, Eisma Külalistemaja saun, Karepal, Palmes-Sagadis;
 - aeg-ajalt lisandusid Tallinna kodusaunale õpingute ajal TPI-s ka *Viitna* asuva Linajärve kaldal oleva puhkekeskuse saunas¹⁷ viibimised oma kaastüliõpilaste ja kateedri õppejõududega.

Lisaks teised saunakogemused Eesti maakondades, linnades, asulates ja küldes :

- *Harjumaal*:
 - kui 1975. aasta augustist sai tollase Tallinna Polütehnilise Instituudi (TPI) majandusteaduskonna teenindusökonomika kateedrisse tööle asunud, siis õige pea toimus ühinemine nn *Vääna Jahilossis*¹⁸ regulaarselt (kaks korda kuus) saunas käiva seltskonnaga (valdavalt kolleegid TPI-st (näiteks, majandusteaduskonna dekaan Juhani Toomaspoeg, kateedrijuhataja Juhani Väljataga, vanemõpetaja Lembit Valdma, Teaduste Akadeemia instituutidest

¹⁷ Kuigi praegu, ligi 50 aastat hiljem pean, vastavalt enesetundele, enda jaoks normaalseks-mõnusaks leiliruumi temperatuuriks 80 – 100 C⁰, siis Viitna saunas kütsime mõnel korral isegi 150 C⁰ sisse. See oli aga liig, mis liig – isegi rääkida oli saunalaval raske, kõrvetas. Ei soovita kellelegi! Selgelt nooruse rumalus.

¹⁸ Vääna Jahilossi soome tüüpi saun olevat olnud juba alates 1965. aastast esimene soome tüüpi saun Eestis (vähemalt nii räägiti!?). Pärast protseduure saunalaval oli tavaline, et karastavad veeprotseduurid toimusid Vääna jões. Talvel aga tehti vajadusel jäässe korralik auk.

/näiteks, rahvaluuleteadlane-folklorist Ülo Tedre Eesti Keele ja Kirjanduse Instituudist/, paarist projektorganisatsioonist ning paar keskkooliõpetajat jmt). Kuna pea iga liige meie saunaseltskonnas oli siis nn oma erialale spetsialiseerunud, olid seltskonna vestlustes iga inimese jutud-muljed-kogemused uued ja kordumatud;

- kaheksakümnendatel aastatel asendus saun Väänas Tallinna Rohelise Vööndi metsamajandi puhkebaasi saunaga (arhitekt Voldemar Herkel) Tallinna piiril *Irus, Pirita jõe ääres*. Lühikest perioodi enne Iru sauna kasutati ka Tallinnas Näituse väljakul asunud sauna (vt allpool).

Saunaseltskond, kelle tuumik oli ca kakskümmend aastat koos saunas käinud, lagunes Eesti taasiseseisvumise algusaastatel (uued tööülesanded, inimesed vananesid ja haigestusid, ka meie seast lahkumised jm põhjused);

- *Aegviidu puhkebaasi (endine Tallinna Tehnikaülikooli /TTÜ/ spordibaas) saun*; toimus kateedri talveseminar;

- *Ranna sovhoosis*, keskusega Tabasalus (Harku külanõukogu, Harju rajoon): sovhoosi suurepärasest soome saunas, kus toimus sakslaste delegatsiooni (neli inimest) vastuvõtt; kehakinnituseks grill- ja suitsubroilerid (sovhoosi üheks põhitegevusalaks oli broilerikasvatus). Vastuvõtjaks oli sovhoosi asedirektor-peaökonomist Kalev Joakit (varasem TPI majandusteaduskonna õppejõud ja aspirant; MR õpperühma juhendaja-mentor). Sündmus oli niivõrd õnnestunud, et üks külaline palus enne lahkumist enesele saunaviha (ta nägi ja kasutas esimest korda elus saunavihta; see oli parim suveniir), mida ta saunas vihtlemisel kasutas, kaasavõtmiseks pakkida. Selle saunavihaga kaenla all, saatsime ta ka päev hiljem Berliini lennukile;

- *Laulasmaa* (Lahepere lahe kaldal, Lääne-Harju vald) endise puhkekodu saun, korduvalt koos tööseminaride raames (ükskord kui kateedrijuhataja Juhani Väljataga seal tervist kosutas ning MR töömaterjalidga Laulasmaale sõitis, siis oli meil saunalaval kolmandaks saunaliseks ka populaarne laulja Kalmer Tennosaar);

- *Andineeme* (Kolga lahe kaldal, Kuusalu vald), endise EKE puhke- kompleksi saun, korduvalt koos tööseminaridega;

• *Hiiumaal:*

- *Palade külas Soera Talumuuseumi suitsusaunas* korduvalt, sh ka Jõulude tähistamine muuseumi reheelamus ja saunas;

- *Kõpu* tuletorni lähedal olid korduvalt toredad elamused ka tuttavate talu peresaunas;

- *Orjaku külas* Kassaris: TPI endise rühmakaaslase ja ettevõtja Ain Kullo kodusaunas (tänaeks puhkab Ain juba üle kümne aasta Kassari kabeli kalmistul);

- *Kärdlas, Riho Tartu vanemate kodusaunas*;

• *Ida-Virumaal:*

- *Narva-Jõesuu* sanatooriumi Spaa saun:

- Eesti Majandusteadlaste Seltsi talveseminari raames;

- ka suvel nõ omal käel Ida-Virumaal ringsõitu tehes ja Narva-Jõesuus õbbides;

- *Toila* Spaa saun: Eesti Majandusteadlaste Seltsi talveseminari raames;

- *Jõgevamaal:*
 - *Tammispää kämpingu saun* (Lohusuu lähedal Peipsi ääres): kahepäevane väljasõit-seminar TÜ Pärnu Kolledži töötajatele ringsõiduga mööda Peipsi-äärseid külasid-asulaid;
- *Järvamaal:* Reinevere külas Jaanus Palmi Undiaugu talu saunas (soome-, leili- ja tünnisaun);
- *Läänemaal:*
 - Vormsi saarel:
 - saare edelarannikul, majandusteadlase dotsent Johannes Küttise suvekodu saun suvel, Vormsi mitme päevasel külastusel (asub Suuremõisa külast mere poole);
 - *Rumpo külas turismitalus:*
 - kahepäevane väljasõit-seminar Kvalifikatsiooni Instituudi kursuse lõpetajate ühe grupile koos saunaga, sh tunnistuste kätte andmine;
 - kahepäevane väljasõit-seminar TÜ Pärnu Kolledži töötajatele koos saunaga;
 - *Koongas* (tänapäev Lääneranna vald), ühe rahvusvahelise elektroonikafirma juhi kodusaaunas;
- *Pärnumaal:*
 - *Tammistes (Pärnu külje all, Pärnu jõe ääres; suvila rajoon):* Pärnu Piimatoodete Kombinaadi viimase direktori Tiit Pilti suvila saunas;
 - *Manilaiul, Riida turismitalu* (perenaine Ülle Tamm ja peremees, Pärnu Piimatoodete Kombinaadi viimane direktor Tiit Pilt) saun;
 - *Maria talu Kõpu külas* (Pärnust 32 km Tõstamaa poole): kahepäevane väljasõit-seminar TÜ Pärnu Kolledži töötajatele koos saunaga;
 - *Kämping* Kabriste-Lindi-Marksa vahel Pärnu lahe ääres (pärast Valgeranda): kahepäevane väljasõit-seminar TÜ Pärnu Kolledži töötajatele koos saunaga;
- *Pärnus:* saunad Estonia Spaades (kaks erinevat hoonet) ja Tervise Spaades (kaks erinevat hoonet);
- *Saaremaal:*
 - *Ruhnu saarel talusaunas* (väljasõit TÜ majandusteaduskonnaga), saar kuulub Saare maakonda;
 - *Kuressaare:*
 - lennuvälja lähedal ühe reisikaaslase-sõbra uues kodusaaunas;
 - väljasõit-seminar TÜ Pärnu Kolledži kolleegidega, hotelli saun;
- *Tallinnas:*
 - Pirita Olümpiaakeskuse ujula saun, mõne sõbra saun ja muidugi – kodusaaun;
 - Kombinaadi „Bit“ saun Stoltingi tornis, Tallinna linnamüüris, Suur-Rannavärava väravatornist järgmine torn (Pikk tänav);
 - Näituse väljakul Pirita teel, näituse eksponaadiks olnud ülipopulaarses saun-suvilas „Simo“¹⁹ (asus väljaku territooriumi servas paeklindi tõusu alguses) lühikest perioodi saunatamine (seltskonnaga pärast Väänas lõpetamist ja enne Irus alustamist);
 - Mainori saun korduvalt aastatel 1984–1986 kui seal töötasin;

¹⁹ Nende tootmist alustati Rakvere Metsamajandis (ettevõtte oli esimene freesprussmajade tootja Baltikumis), selle tollaegse direktori ja tuntud metsamehe, MR Rakvere l. keskkooli üheksanda klassi klassivenna Hanno Nõmme (19.02.1949-9.12.2022) isa, Simo Nõmme (20. 02.1925-10.01.1996) initsiatiivil.

- kolleegi ja sõbra Jaan Karu kodused saunad: hulk aastaid Pirita-Kosel *Varsaallikal*, hiljem uue kodu valmimisel ka Pirital *Kloostrimetsas*;
- Mingil perioodil 80-tel aastatel oli võimalus kord nädalas ka Tallinnas Tõnismäel asunud *Tööjõureservide spordikompleksi saunas* saunatada (selles saunas oli sagedaseks saunaliseks MR endine õppejõud ja hilisem kolleeg professor Madis Habakuk).
Arvestades, et kord nädalas oli ka kodus saun, siis oli võimalus sel perioodil ühes kuus 10 korda saunas viibida: 4x kodus, 4x Tööjõureservides ja 2x Väänas;
- naabrite saun Pirita-Kosel;
- 1976. aasta augusti lõpus toimus TPI baasil suur rahvusvaheline sümposium, mille lõpus korraldati osalejatele (neid oli üle poole tuhande) gruppidesse jaotatult võimalus soome saunas Tallinnas ja Harjumaal seltskondlikult õhtut veeta. Kuna saunagruppe oli palju, siis nn õhtu juhtideks-konsultantideks kutsuti saunakogemustega TPI töötajaid üle instituudi.
Nende hulka valiti ka käesoleva artikli koostaja ning selle grupi *saun asus Tallinnas Hiul asuvas meditsiinikompleksis*. Osalejateks olid poolakad, jugaslaavlane, tšehh, sakslane, ungarlane, prantslane ja veel mitmed huvitavad sümposiumi külalised. Kuigi seltskond oli väga rahvusvaheline, saunas käik ja õhtu õnnestusid. Eks saunaprotseduurid tuli nn grupijuhil isiklikult mõningase mitmekeelse seletusega ja kujundlikult ette näidata.
- *Tartumaal*:
 - *Elva* linnasaun, korduvalt, sh pärast 19. Tartu maratoni 1983. aastal (koos Enn Leppikuga, kes elas sel ajal Elvas);
 - *kodusaad* (korduvalt), peremehed:
 - maalikunstnik *Heiki Kahro* /Tartu vald/;
 - sõber ja pinginaaber juba Rakvere aegade kuuendast klassist *Enn Leppik* /Ülenurme/;
 - kolleeg konverentside korraldamisel ja teaduskogumike väljaandmisel *Jüri Sepp* /Maarja-Magdaleena/;
 - kolleeg *Mait Miljan* /Tartu vald/, suvila saun;
 - kolleeg *Andres Arrak* /Elva vald/, suvila saun;
- *Tartus* Veeriku linnaosas: maalikunstnik, pallaslase Lembit Saartsi kodusel leilisaunas;
- *Valgamaal*:
 - *Kekkoneni (Kekkose)* saun Käärikul TÜ Spordikeskuses (korduvalt);
 - *Pühajärve* Spaa ja Puhkekeskuse saun (korduvalt);
 - Puhkekompleksi saun *Otepää looduspargis*;
- *Viljandimaal*: turismitalu saun (juhuslik vahepeatus koos Manfrediga teel Värskasse konverentsile /täpset kohta ja aastat ei mäleta/);
- *Võrumaal*:
 - *Vakari külas (Haanjust kirdes)* Rõuge vallas: esimesed ja korduvad suitsusauna kogemused seoses Võru-Kubija turismibaasi külastustega (üliõpilaste suvepraktika jms);
 - *Kubijal Vähkjärve lähedal*: tuttavate talu leilisaunas;
 - *Sänna külas* Rõuge vallas: tuttavate talu leilisaunas;

- *Haanjas*: Vaskna turismitalus (Plaksi küla) samanimelise järve ääres, Suure Munamäe lähedal Värskas konverentsi lõpetamine (osalised: Mart Sõrg /TÜ/ ja tema soomlasest kolleeg, sakslased Peter Dobias /Paderborni Ülikool), Manfred O. E. Hennies /Kieli Rakendusülikool/ ja MR /TTÜ/; samuti Haanja spordikeskuses EMK seminari raames;
- Eesti ohvitseride endise suvise Põhja-Laagri (tänapäevaste Õpetajate suvekursuste baasi *leilisaun Õrsava järve ääres* /1984, esimese majanduspoliitika konverentsi ajal Värskas/);
- *Seto Talumuuseumi suitsusaun* Värskas;
- *saunad Värskas Sanatooriumis ja Veekeskuses*;
- *peresaunad Tonja külas* Värskas lahe kaldal;
- *talusaun* Värskas lähedal *Lobotkal*;
- *Piusa Ürgoru Puhkemaja saun*, Väiko Härmä küla (Setomaa vald); seal oli meil Värskas konverentsi esimesel õhtul ka õhtusöök, muud tegevused (kerge sport) ja saunatamine koos Piusa jões karastamisega.

On viibitud ka mitmetes teistes saunades Eestimaal, kuid registrit pole pidanud ja kõik ei ole ka mees. Siiski – **50 aasta jooksul on Eestis viibitud-saunatatud ligi 80 erinevas saunas. Kuna kõiki saunu sellise pika perioodi puhul ei mäleta, siis võib tegelikult ka üle 80 erineva sauna olla külastatud.** Eesti 15 maakonnast pole seni Põlva- ja Raplamaa saunades viibinud (vist?). (vt. järgnevad joonis 1 ja tabel 1)

Siinkirjutaja hindab Eesti saunu kõrgelt – kvaliteet pole küll alati ühesugune, aga see ei häiri. Küll on mõnikord erinevusi vaid ehitamises (näiteks, leiliruumi optimaalne kõrgus), aga see on ilmselt mõningasest teadmatusest tekkinud.

Oli suurepärase ja õnneliku juhus, et enesele kodus sauna ehitamist kavandades ja seejärel ehitades, oli enne just ilmunud Tamara Habichti uurimustööle tuginev sisukas raamat „Eesti saun“ (1972). Sealt oli palju huvitavat ja kasulikku informatsiooni. Muide, selle uuringu alusel oli Eestis tol ajal kõige tihedam saunade võrgustik Lõuna-Tartumaal, Põlva-, Valgamaal ja Võrumaal, hõredaim Järvamaal. Tihedat saunade võrgustikku soodustas ilmselt asjaolu, et nimetatud kahes maakonnas on palju väikesed järvi ja veesilmi, Järvamaal on neid aga suhteliselt vähem (siit ka hõredam võrgustik).



Joonis 1: Eesti maakonnad. [<http://s1.thingpic.com/images/R9/ZJyxwq2JJdNRgE3sMRTmDmJk.jpeg>] 12.02.2023

* * *

Kuna meie perekonnale oli isa-ema juhtimisel ja aktiivsel tegevusel selleks ajaks Pirita-Kosel elamu-villa peaaegu valmis saanud, siis oli meil kodus ka ehitusalast kirjandust (eeskätt Arvo Veski raamat „Individaualelamute ehitamine“ /1969/, mida tol ajal pea kõik, kes enesele maja-elamut ehitasid, käsiraamatuna kasutasid). Kuna ka enesel tuli jõudumööda ehitusel kaasa lüüa, siis oli huvitav isa kõrval ka Arvo Veski raamatut uurida. Tarkust oli seal küllaga.

Kuigi majandushoonete peatüki all oli saunale raamatus 13 lehekülge (lk. 381–394) koos joonistega pühendatud, oli sauna kujutatud eeskätt kui eraldi hoonet elamu krundil elamust eemal. Tõsi, veidi oli informatsiooni saunast koos pesuköögiga, kuid ka see oli eraldi hoonena. Siiski oli raamatus väga põgusalt juttu ka keldrisaunast koos pesuköögiga ja eraldi.

Usun, et eraldi hoonet ei soovinud mu vanemad ehitada, sest saun oleks nõudnud eraldi ehitusprojekti ja selle kinnitamist, seega tülikat asjaajamist, täiendavat raha ning veel lisaraha ka ehitamisel. Kuna saunakultuur ei olnud Eestis sel ajal veel nii kaugele arenenud kui Soomes, siis isa-ema otsustasid ilmselt keldrikorrusele pesuköögi kasuks ilma saunata, sest pesu pesemine oli olulise ja pesuköögis oli võimalik end edukalt ka „saunatada“, st eeskätt pesta (küll ilma leili ja vihtlemiseta); Rakvere perioodist oli see kogemus olemas.

Kuna olin elamu ehitamise alguses alles keskkooli viimastes klassides, siis ega ma neid sauna asju eriti teadnud. Pealegi, ehitamine nõudis palju raha, seda ei olnud aga

Tabel 1: MR erinevate saunade* külastused 50 aasta kestel Eesti maakondade lõikes aastatel 1973–2023

Jrk nr	Maakond	Maakonna keskus	Külastatud erinevaid saunu (arv)	sh külastatud suitsusaunu (arv)	Märkused
1	Harjumaa	Tallinn	16+	1	<i>palju kordi</i>
2	Hiiumaa	Kärdla	4	1	<i>palju kordi</i>
3	Ida-Virumaa	Jõhvi	2		
4	Jõgevamaa	Jõgeva	1		<i>Ix</i>
5	Järvamaa	Paide	3		
6	Läänemaa	Haapsalu	3+		
7	Lääne-Virumaa	Rakvere	14+		
8	Põlvamaa	Põlva	-		
9	Pärnumaa	Pärnu	9		
10	Raplamaa	Rapla	-		
11	Saaremaa	Kuresaare	3		<i>Ix + Ix + Ix</i>
12	Tartumaa	Tartu	7		
13	Valgamaa	Valga	3		
14	Viljandimaa	Viljandi	1		<i>Ix</i>
15	Võrumaa	Võru	12+	1	<i>palju kordi</i>
Kokku Eestis saunu, kus saunatud:			78+	3	

Märkused:

* tegemist on just erinevate saunadega, st et paljudes saunades on saunatud mitmeid, isegi kümneid ja sadu (näiteks, kodusaunas) kordi;

+ tähendab, et selles maakonnas/ keskses on mõne sauna külastus meelest läinud, st tegelik erinevate saunade arv võib olla märgitust veidi suurem;

palju kordi – see näitab suitsusaunade külastamist; *Ix* – külastatud üks kord.

liigselt. Seega tuli kokkuhoidlikult tegutseda. Mäletan ka seda, et sauna ehitamisest eriti ei räägitud (mitmed meie sugulased ja tuttavad ehtasid samuti sel ajal oma perele elamut). Paljud ehtasid sauna hiljem kui kogunes täiendavaid rahalisi vahendeid, kas elamu mõningase ümberehitamise-täiendamise teel või muul moel. Julgen arvata, et näiteks, Pirita linnaosas on rohkem kui pooltes pereelamutes ka saun. Eks see ole nii ka kõigis Tallinna linnaosades, teistes Eesti linnades, asulates ja eriti külades kus osa inimesi elab nn ühepereelamustes. Kuigi, uemates mitmekorruselistes elamutes on saunad juba projekteeritud ja korteritesse sisse ehitatud.

Külades-taludes (aga mitte ainult) on siiski valdavalt tuleohutuse tõttu saunahoone elamust eemale eraldi ehitatud. Tuleohutuse tõttu on eriti just suitsusaunu veekogude äärde püütud ehitada (seda eeskätt Lõuna- ja Kagu-Eestis, kus on suhteliselt palju väikejärvi, mis on talumaade-kinnistute koosseisu kuulunud). Sageli on järve puudumisel sauna juurde ka tiik kaevatud (seda sageli mitte tuleohutuse vaid just enese saunast vette minemise-jahutamise mõttes).

Lisamärkusena võib väita, et kuna olen palju sauna- ja selle ehitamise alast kirjandust lugenud ning oma kodus ise kolm korda sauna ehitanud (st mitte kolme eraldi sauna ehitanud, vaid esimest sauna kaks korda laiendanud ja rekonstrueerinud), siis olen Eestis

nii mõndagi tuttavat-sõpra sauna ehitamisel nõustanud. Nõustanud olen ka oma kolleege Venemaalt, Voroneži Riiklikust Ülikoolist.

2.2. Saunakogemused Eestist väljaspool

Artikli koostaja on alates 1980-datest aastatest kuni 2010-date algusaastateni viibinud ka teiste riikide saunades (vt tabel 2), mistõttu võib ütelda, et Eesti saunatradsioonide, -kultuuri ja muu sellega kaasneva üle võime üldjuhul uhkust tunda.

Tabel 2: MR erinevate * saunade külastused väljaspool Eestit aastatel 1981 – 2013

Jrk nr	Väljaspool Eestit, riigid	Piirkond	Külastatud erinevaid saunu	Märkused
1	Ungari	Budapest	1	<i>2x eri aegadel</i>
2	Läti	Lielupe jõgi	1	<i>1x</i>
3	Kasahstan	Alma-Ata	1	<i>1x</i>
4	Venemaa	Sotši, St Peterburg, Voronež	3	<i>1x+1x+1x=3x</i>
5	Soome	Lapimaa, Oitti	3	<i>mitmeid kordi</i>
6	Ukraina	Krimm-Foros	1	<i>1x</i>
7	Türgi	Kemeri, Antalya-Beleg; Pamukkale	4	<i>mitmeid kordi</i>
8	Kreeka	Kreeta saar	1	<i>1x</i>
Kokku piirkondi:			14	

Märkused:

* tegemist on just erinevate saunadega, st et osa saunades on saunatatud mitmeid kordi;

1x – külastatud üks kord; *mitmeid kordi* – see näitab saunade rohkem kui ühel korral ja ka eri aegadel

Ungaris: 1981. aasta novembris külastasime kahekesi dotsent Juhani Väljatagaga Budapestis asunud Ungari Infoinstituuti (see oli üldse artikli autorile esimene välisreis nn välispassiga). Juhani oli siis Eesti Infoinstituudi direktor, MR oli sama instituudi isamajandamise osakonna juhataja. Meid võeti hästi vastu, aga edaspidistest töökontaktidest eriti midagi välja ei kujunenud. Üheks põhjuseks oli kindlasti see, et NL tingimustes oli meil vähe võimalusi iseseisvaks otsustamiseks ja tegevuseks, võrreldes ungarlastega. Elasime suurepärasest hotellis keset Doonaud Margiti saarel hotellis Margareth. Juhani initsiatiivil läksime ühel hommikul varakult lähedasse *türgi sauna* (palju ruume, erinevate õhu ja vee temperatuuridega, massaaž). *Ca* paar tundi saunatamist andis toonuse terveks päevaks.

Ühel õhtul külastasime Juhani endist kursusekaaslast TPI päevil, NSV Liidu Budapesti Suursaatkonna III sekretäri, diplomaat Rein Otsasoni. Oli päris huvitav õhtu – mitmesugused teemad ja Reinu proua poolt küpsetatud maitvad pirukad teega.

Käesoleva sajandi esimesel kümnendil oli võimalus Budapestis ühel rahvusvahelisel konverentsil osaleda. Konverentsi lõppedes otsisin nostalgias üles sama *türgi sauna*, kus olime Juhaniaga 1981. aastal olnud. Saun oli väsinud probleeme oli keelega: kõik saunajärjekorras olid ungarlased ning piletit ostes oli pea võimatu seletada, et soovin ka massaaži. Keegi ei saanud aru ei saksa, inglise ega vene keelest, lõpuks aitas vaid žestikuleerimine. Saunatamisega jäin üldiselt rahule (aga esimene kord oli parem).

Lätis: väitekirja kirjutamise ajal 80-ndate aastate alguses kui toimus Rijas üleliiduline liha- ja piimatööstuse ettevõtete nõupidamine NSV Liidu Liha- ja Piimatööstuse Ministeeriumi juhtimisel, oli ühel õhtul koosviibimine ka *Riia Piimatoodete Kombinaadi suvilas ja saunas Lielupe jõe ääres*, kus ka MR ja tema juhendaja dotsent Juhani Väljataga viibisid.

Kasahstanis: 80-ndate aastate alguses toimus Alma-Atas kõigi nn sots. maade Plaaninstituutide esindajate nädalane kohtumine-konverents. Sündmus oli huvitav, sisukas ja kaalukas mitmes mõttes, sh ilmselt parim hotell, head päevased ettekanded, rikkalikud õhtusöögid koos huvitava kultuuriprogrammiga, asjalikud ekskursioonid (linn, loodus, Medeo, põllumajandus, šampuse vabrik jms.).

Ühel hommikul läksime tšehhi delegatsiooni esindaja Peter'iga (olime juba varem tuttavad) Alma-Ata *linnasauna*. Saunahoone oli suur, uus ja huvitav – palju ruume erineva keskkonna ning võimalustega. Olime saunas kahekesi, kuid aeg-ajalt üritas keegi tundmatu meile kuuldekaugusele läheneda. Loomulikult saime temast aru ning liikusime edasi ning vahetasime jututeemasid. Varsti ta tüdines ja lahkus. Muidu oli sauna kogemus igati hea ja meie Peter'iga rahul.

Soomes: Eesti taasisesivumise algusaastatel tekkis võimalus ka sealsete tuttavate eestvõttel nende kodus (Oitti, Hausjärvi valla keskus Lõuna-Soomes) korduvalt saunas viibida.

Lisaks toimus soome tuttavate initsiatiivil ca nädalane väljasõit Lapimaale, kus *Saariselkä* lähedal asunud puhke regioonis kogu seltskonnale (olime kolme autoga, sh üks Eestist, MR esimene auto Mercedes-Benz 123 Klassika²⁰) üks suvila-mökki koos saunaga üüriti (polaarpäev, külm ojavesi ja palju sääski). Ümbruskonnas olid head matkarajad, kus oli võimalik huvitavat loodust ja põdrakarju näha.

Esimest korda oli võimalus ka korralikus Spaas ja sealses saunas viibida.

Külastasime ka Norrat, sh Kirkenesi linna ning „kastsime“ end korraks ka Põhja Jäämerre (päike paistis, kuid vesi oli väga külm). Viibisime ka saami küldes Lapimaa lääni põhjaosas. Tagasiteel külastasime Rovaniemi (Jõuluvana keskus), Savonlinna, vastu Venemaa piiri asuvat Rautjärvi valda (seal põles vana puidust kirik detsembris 2022 maani maha) ning mitmeid teisi huvitavaid kohti.

²⁰ Pastellhalli MB-123 sain Kieli Rakendusülikooli kolleegilt, professor dr. Manfred O. E. Hennies'ilt kingituseks kui ta koos oma noorema tütre Bettina Weise'ga Tallinna ja Eestit septembris 1992 külastas. Saksamaalt läbi Taani, Rootsi ja Soome sõitsid nad autoga Eestisse, kus me põhjalikult paari nädala kestel Tallinna ja eriti Eestimaaga, sh Saaremaaga, tutvusime. Tagasi kodumaale läksid nad lennukiga, kus Manfred enesele kohe uue auto (seekord VW-väikebussi) ostis. MB-123 oli küll juba 10 aastat vana kuid väga heas korras. Minu küsimusele, et miks ta mulle sellise kallil kingituse teeb, vastas Manfred, et kuna Eesti riik ei suuda mulle minu professionaalse töö eest väärilist palka maksta, siis tema püüab seda mõnel määral kompenseerida, sest sõiduvahendit on ju vaja. Kahtlematult olin ma sellise teo eest väga õnnelik ja tänulik. Olime Manfrediga tutvunud novembris 1989 Kieli Rakendusülikoolis majandusosakonna dekaani juures kui ma kolmekuulisel stažeerimisel DAAD-i uurimisstipendiaadina esi-mest korda Saksamaal Kieli Ülikoolis viibisin. Sellest kohtumisest sündis ka koostööleping Kieli Rakendusülikooli (Kieli RÜ) majandusosakonna ja Tallinna Tehnikaülikooli (TTÜ) majandusteaduskonna vahel, mis kestis seni kuni töötasin TTÜs (1998) ja seejärel Tartu Ülikooli majandusteaduskonda (1996 ... 1998) sealsete dekaanide (prof. Janno Reiljan ja prof. Jüri Sepp) kutsel siirdusin.

MTÜ EESTINEN.FI portaalis (25. detsember 2016) on saunaga seoses kirjutatud:²¹

„Kui küsida, mis usku on soomlased, siis võib öelda, et sauna usku. Soome on saunamaa ja soomlased on saunarahvas. Soomes on saunad igal pool: majades, korterites, suvilates, isegi büroohonetes, rääkimata hotellidest. Igas majapidamises on saun. Ja saunas käiakse vilkalt, paljudes peredes lausa iga päev.



Foto 2. Eeskujuliku kaasaegse sauna leiliruum nii Soomes kui Eestis, aga mujalgi. [https://i0.wp.com/eestinen.fi/wp-content/uploads/2016/12/sauna.jpg?w=1920&ssl=1] 24.03.2023

Soomes tehakse kõik tähtsamad otsused saunas. Ärimehed teevad diile saunalaval, teineteisele vannutakse sõprust saunas, suhteid sõlmitakse samuti saunas. Võib öelda, et soomlased ilma saunata ei saa. Pole siis ime, et sauna seostatakse terves maailmas Soomega, kuigi Eestis kasutatakse sama sõna.

Eestis on palju kirjutud Sami Lotilal, kes kritiseerib saunas käimist Eesti moodi – püksid jalas. Aga see on loomulik – Eesti pole saunamaa. Eestis on saunas käik rohkem erisündmus, mitte igapäevane toiming. Kõik see, mis Soomes on tavaline – paljalt avalikus sega saunas käimine – on Eestis pigem harv nähtus.²²

²¹ Soome on saunamaa. [https://eestinen.fi/2016/12/soome-on-saunamaa/#google_vignette] 24.03.2023

²² MR: Olles tuttav ka Soome saunakultuuriga, pole Eestis need lood mitte päris sellised, nagu eelpool MTÜ kirjutises on väidetud. Aastakümneid tagasi oli Sami Lotilal suuresti õigus, täna enam mitte. Kohati ollakse Eestis laval siis pükses kui on mehed-naised koos ning inimesed pole omavahel tuttavad, muidu ollakse laval aga püksata. Arvan, et see „püksste värk“ oli omane nn „nõukogude moraalile“ (nagu paljud muud olemised-tegemised!). Mäletan – kui olime Riias

Tegelikult polegi vaja Soome saunakultuuri Eestisse tuua. Las olla Eestis omamoodi ja Soomes omamoodi. Kui tahad tõelist saunamõnu nautida, siis tule Soome!“

Viimasel ajal on Soomes uus tendents tekkinud – EESTINEN, 6. november 2022: Uus trend: Soomes on hakatud uusehitistes saunadest loobuma.²³

„Soomes on uusehitistes hakatud saunadest loobuma, sauna jaoks mõeldud ruumidest tehakse kas garderoobid või töökabineid.

Kortermajas asuv oma saun on Helsingi piirkonnas kodudes populaarsust kaotanud, selgub Helsingin Sanomate poolt suurte ehitusfirmade hulgas läbi viidud uuringust.

Kui uue korteri ostja reageerib õigel ajal, saab ta korterisse planeeritud sauna vahetada muu ruumi vastu.

Traditsiooniliselt on saunad ümber ehitatud garderoobideks, kuid viimastel aastatel sagenenud kaugtöö on olukorda muutnud, ütleb SRV elamuühituse müügidirektor Riikka Lohikoski. Paljudel inimestel on kasvav vajadus kabineti järele.

Ehitusfirma uusimas majas ehk Pasila Kokardis on ostjatel võimalus korteris asendada saun või garderoob kabinetiga.

Eraldi sauna vajadust vähendavad Lohikoski sõnul näiteks uuselamuühituste mugavad saunaosad, kus sageli on ka köögi- ja puhkealad. Siis võib kallite eluruumide ümberehitamine muuks otstarbeks olla atraktiivne.

Uute korterite ehitamisel on selge trend kogukonnatunde kasvu suunas,” ütleb Lohikoski. „Seda võib näha ühiskasutatavate ruumide, näiteks spordisaalide ja ühiskasutatavate saunaruumide populaarsuse kasvus, eriti linnaehituslikes struktuurides.”

Sama trendi on märganud ehitusfirmas YIT, ütleb ettevõtte kliendisuhete ja eluasemeteenuste üksuse direktor Pekka Helin. YIT säästva linnakeskkonna baromeetri järgi on saunade populaarsus selgelt vähenenud.

Septembris läbi viidud küsitluse järgi soovis oma korterisse oma sauna alla 40 protsendi küsitletutest, mullu soovis oma sauna aga üle poole vastanutest.

Peaaegu pooled vastanutest ütlesid, et eelistavad kasutada elamuühistu ühist sauna ja kasutada oma korteri pinda millekski muuks. Eelmisel aastal arvas niimoodi selge vähemus vastajatest.

Oma saun oli koroonakriisi ajal populaarne. Helini sõnul viitab see asjaolule, et sauna populaarsus muutub tarbijate seas vastavalt ümbritsevatele tingimustele.

„Pikaajaliste uuringute ja andmete valguses ütlesin, et soomlased jagunevad kolme rühma: kolmandik tahab kindlasti oma korterisauna, kolmandik on liikuv mass ja kolmandik ei taha oma sauna.”

nõupidamisel (vt eespool) ja õhtul saunas, siis lavale, kus olid juba Moskva ülemused (mehed ja naised pükstes) ees ja mina sinna püksteta lisandusin, siis algul vaadati küll veidi teisiti. Kui ma aga vestluse üles võtsin, siis kulges kõik normaalselt edasi. Nad leppisid sellega, et meil on nii kombeks ja pealegi oli Eesti nende jaoks „nõukogude Lääs“, kus olid teised tavad. Ka pole Eestis saunas käik juba ammu enam erisündmus. Tõsi, Soomes on saunu oluliselt rohkem kui Eestis, aga ka elanikke on rohkem. Eestis enamikes korterites saunad puuduvad, Soomes on see aga tavaline. Samas, Soomes on alanud saunade vähenemise suund.

²³ Uus trend: Soomes on hakatud uusehitistes saunadest loobuma. [<https://eestinen.fi/2022/11/uus-trend-soomes-on-hakatud-uusehitistes-saunadest-loobuma/>] 24.02.2023

Samas pole märgatud, et mõni konkreetne grupp oleks selgelt oma sauna vastu, märgib Helin.

Samal arvamusel on Skanska müügi- ja turundusdirektor Marja Kuosma. „Saunahuvi pole vanusega seotud, vaid pigem seoksin selle kodu suurusega. Suuremates korterites soovitakse oma sauna.”

Pekka Helin YIT-st ütleb, et Helsingi piirkonnas on ilma saunata umbes 20 protsenti kolmetoalisi ja alla 10 protsenti neljatoalisi kortereid.

Kuosma sõnul ei ole energiakriisi vähemalt seni korterisaunade kaotamist kiirendanud. „Energiakriisi mõju pole projektide pikkade planeerimis- ja teostusaegade tõttu veel nähtav. Kodu ostmine on pikaajaline ost ja arvan, et saunasid tahetakse ka edaspidi. Hetkel on võimalik kütetariifide osas läbi rääkida.”

Skanska klientide seas muudetakse korterisaunasid vähesel määral näiteks garderoobideks. Selliseid muutusi on Kuosma sõnul ühe protsenti ringis. “

Kuigi Soomes on suund saunade vähenemiseks, on seal ka väga eksootilisi saunu (vt ja loe artikli lõpus, lisa!)

Saunu on käesoleva artikli autor ka **Venemaal** proovitud, näiteks:

- *Sotšis* igal aastal toimunud üleliidulise teaduskonverentsi ajal 1988. aastal kutsuti MR sealsesse KGB keskusesse vanemohvitseridele Eesti ajaloo, IME ja edasiste suundumuste teemadel loengut pidama ning seejärel oli tore saunaõhtu koos rikkaliku söögi-joogiga. Transpordivahendiks anti must Volga;
- St. Peterburist Viiburi suunas asuvas suvilate piirkonnas oli mõnus leilisaun ühe endise Leningradi Riikliku Ülikooli majandusteaduskonna kolleegi (elab juba nüüd hulk aastaid USAs) *suvilas* aastal 1989 kui tolleaegses Leningradis oma viisadokumente Saksamaa LV ülikoolidesse stažeerimiseks ajasin;
- *Voroneži* Riiklikus Ülikoolis toimunud konverentsil pärast sajandivahetust viibides oli võimalik koos sealsete kolleegidega ka saunas olla.

Ütleksin nii, et need olid kõik päris head saunad, kuid igal olid meist erinevad nüansid. Ei hakka neid siin aga lahkama.

Ukrainas (Krimm, Foros) oli võimalik õhtuti ka saunas viibida. Käesoleva, XXI sajandi kahel esimese kümnendi jooksul olen olnud kutsutud rahvusvaheliste teaduskonverentsidele (koos ettekandega plenaaristungil ja artikli avaldamine) Ternopili Rahvusliku Majandusülikooli (ülikool *Lääne-Ukrainas*) Krimmis (kahel korral).

Kuna Krimmis muutus konverentsi korraldamine kulukaks (eriti ööbimine), siis hakkasid nad seejärel konverentsi esialgu Türgis (osalesin kolmel korral) korraldama. Järgnesid konverentsid Kreekas (osalesin kahel korral, sh ühel korral Kreeta saarel). Aastal 2014 septembris olin ka Hispaaniasse Barcelona lähedale kutsutud, kuid haigestusin enne seda, olin haiglaravil ja ei saanud osaleda (kuigi artikkel nende teadusajakirjas ilmus).²⁴

²⁴ Kui mind Tallinnas haiglast (PERH) kodusele ravile lubati ja naabrimees koos minu emaga mulle autoga haiglasse järele tuli ning me Järvevana teelt üle Tartu maantee viadukti Piritä-Kosele koju sõitsime, siis ilmselt tõsis Tallinna Lennuväljalt õhku see lennuk, mis oleks mind reisile Tallinn-Riia-Barcelona viinud (üal viaduktilt oli lennukit hästi näha ja kellaaeg oli sama minu lennuki

Türgis oli konverentsitööst vabal ajal ka saunatamine korraldatud (erinevad türgi saunad Kemeris, Antalya-Belegi ja Pamukkule piirkonnas), samuti oli saun ka **Kreekas** (Kreetal) konverentsi kavas.

Georgia: kuigi olen neljal aastal (2014–2017) alati ligi viis nädalat *Tbilisi* ülikoolides (Georgia Tehnikaülikool, Kutaisi Riiklik Ülikool) loenguid pidanud (loengud kord ka Telavi Riiklikus Ülikoolis ja Zugdidi Riiklikus Ülikoolis) ja seminare juhendanud ning konsulteerinud (Tbilisi Riiklik Ülikool), samuti iga-aastasel konverentsil osalenud-esisinenud (Georgia Tehnikaülikool, Kutaisi Riiklik Ülikool) ja artikleid nende teadusajakirjas avaldanud, pole ma paraku kuulsates Tbilisi saunades viibinud. Veidi kummaline, aga minu Georgia sõbrad-kolleegid pole erilised saunahuvilised.

Kuna olen kahe sealse ülikooli külalisprofessoriks valitud-määradud, siis järgmisel Georgia külastusel loodan selle vea parandada. Paus Georgias tekkis pärast 2017. aastat seoses isa raske haigestumisega (2017) ja lahkumisega (26.01.2019; maetud 2.02.2019 Ambla kalmistule), Covid-19 piirangutega ning sõjaga Ukrainas (kuigi suhtlemine on toimunud Skype, e-maili ja telefoni teel).

Väljaspool Eestis on enamuses olnud türgi saunad (Ungari: Budapest, Türgi: kõik piirkonnad ja Kreeka: Kreetal); soome saunad on olnud (Lätis – Lielupe; Venemaal: Sotši ja Voronež; Ukrainas: Krimm-Foros ja Soomes: Lapimaa ja Oitti) ja leilisaun – St. Peterburi lähedal Viiburisse suunduva maantee äärses suvila saunas.

2.3. Suitsusaun oma koduaias

Suitsusauna kogemused tekkisid artikli koostajal alates 1972. aastast Võrumaal, Võru-Kubijal juunis-juulis majanduspraktikal olles ja lisandusid 80-te esimesel poolel Hiiumaal korduvalt Soera Talumuuseumi ja seal asuvat sauna külastades. *Fotol 3* on koostaja koduõues paiknev suitsusaun (valminud oktoobris 1995; viimastel aastatel, alates 2019, veidi korrastatud-uuendatud /ka fotografeerimise ajal toimus renoveerimine, seda ka aastal 2023/), mille eeskujuks oli Hiiumaal paiknev Soera Talumuuseumi suitsusaun (üldmõõtmed on veidi vähendatud, sauna eesruum on aga oluliselt suurem ning tehtud kelpkatust). Palgid on pärit ja saetud Kõpu poolsaare metsast (nõ jalal kuivanud mänd-kuusk), transporditud Soera lähedale Kukka külla, kus üks kahest vennast paadimeister (kes oli selleks ajaks valmistanud 134 suurt puitmeherepaati) varas /sõnast – *varamine*/ oma talus palgid, ladus seinad üles ja nummerdas kõik seinte detailid-palgid. Seejärel võeti palgid lahti, laoti veoautole ja transporditi allakirjutatuna koduhoovi, kus kaks Hiiumaa ehitusmeistrit, olles eelnevalt vajalikud ettevalmistustööd teinud (vundament, saunakeris koos kuumavee katlaga jms), ladusid seinad üles (sammal vahele), paigaldasid sarikad, vahelae leiliruumile ja roovitise ning tegid laastkatuse. Siis ehitati põrandad, saunalava ning paigaldati aknad-uksed. Ülejäänud tööd (sauna ja eesruumi pingid/ laud, nii eesti kui

startimisajaga! Kuidagi kurb oli, aga samas ka hea meel, et olin õnnetuses Pärnus ellu jäänud, kiirelt kiirabiautoga Tallinna transporditud ning haiglas koheselt operatsioonile, öises valvekorras olnud väga hea kirurgi käe alla sattunud, arstid-õed väga head tööd teinud ning nüüd olin pikalt paranemas)! Lennukiga lendamine oli aga mitmeks kuuks keelatud!

põhjapõdra sarvestest varnad-nagid) tegi allakirjutanu koos isaga, lisaks paigaldati elektrijuhtmed ja vastavad ühendused sauna eesruumis (valgustuse jaoks pimedatel



Foto 3: Suitsusaun MR koduaias (MR foto) aegadel). Puidust saunavarustus (külmavee tünn, pesunõud-palid, leili- ja veekapad jms) on Avinurme käsitöömeistrite valmistatud.²⁵

Tallinnas, **Pirita-Kosel** asuvas MR koduaia loodepoolses nurgas paiknevas suitsusaunas ning selle ees kiigel ja kõrval välikamina-suitsuahju juures on suveperioodil paljusid sõpru ja kolleege nii Eestist kui teistest riikidest võõrustatud ning konverentside korraldamise, ajakirja väljaandmise ja teiste aktuaalsete sündmuste probleeme, mõnikord ka suitsulesta, grillvorsti ja -liha jms juures arutatud (osalenud on Manfred O. E. Hennies /10.09.1938–18.10.2019; Kieli RÜ, Saksamaa/, Jaan Karu /TTÜ/, Sulev Mäeltsemees /TTÜ/, Janno Reiljan /8.10. 1951– 23.01.2018; TÜ/, Igor Risin /Voro-neži RÜ, Venemaa/, Jüri Sepp /TÜ/, Epp ja Tiit Õim /sõber tudengi-ajast/ ning mitmed teised). Sagedased külalised on suitsusaunas olnud ka mitmed teised kolleegid, paljud tuttavad, sugulased ja naabrid. Eriti suur saunafänn on olnud Manfred, sest tema jaoks oli suitsusaun tõeline eksootika.

²⁵ Muide, Hiiumaal asuvat, enne renoveerimist olnud suitsusaun on fotol 17 ja 2014. aastal renoveeritud rookatus ja palkseinaga Soera talu suitsusaun on näha fotol 18 (mõlemad lisa 2). Saunale on pandud uus rookatus (enne oli tegemist servamata laudkatusega) ning ka otsaviilud on uuendatud-soojustatud (ilmselt tuule vastu ja eriti talvel parema soojapidavuse tagamiseks).

Pea alati on saunatamise juurde kuulunud ka tõised jutuajamised, isegi nõ mini-seminarid erialastel teemadel ning kogu majanduspoliitika-alaste uuringute läbiviimisel ja artiklite-ettekannete kirjutamisel, esitlemisel.

* * *

Edasi järgnevalt juba sauna-aasta kodulehel olevale olulisemale informatsioonile tuginedes.

3. Uus tähtpäev Eestis – sauna-aasta ja selle sündmused

Sauna-aasta²⁶ Eestis on pühendatud kõigile, kel saun hinges: tuletame meelde (vanad) saunakombed, mõtiskleme saunakultuuri üle ja tõstame fookusesse ettevõtted, kes saunateenuseid ka avalikult pakuvad. Sauna-aasta eestvedaja on MTÜ Eesti Maaturism – toimub palju sündmusi.

Korraldajate sõnul on sauna-aasta kutsutud ellu selleks, et edendada tervislikku ja sotsiaalset saunakultuuri. On hea meenutada, et läbi aegade on saunas – algupäraselt suitsusaunas – ravitud keha- ja hingehädasid, suheldud esivanemate hingedega, kohtunud sõpradega, võetud vastu sünnitusi ja pestud surmuid. Suitsusauna mõte oli ka lasta lahti kõigest vanast.

Saunad on nüüd Eestis kaardistatud! Siiski eeskätt avalikud ja rendisaunad, mitte kogu eestimaiste saunade võrgustiku loendus nagu soomlastel (vt eespool). Aga sellise töö võiks teha!? Arvuliselt jääme kindlasti soomlastele alla, aga see pole tähts, sest neid on ka rohkem.

Sauna-aasta puhul valmis koduleht Sauna2023, kus on üle Eesti kaardistatud kõik avalikud- ja rendisaunad – üle 150 sauna ja üle 20 erineva saunatüübi, sealhulgas puuküttega, elektri-, sambla-, turba-, auru-, aromaati-, infrapuna-, soola- ja iglusau-nad, parvel ujuvad tünnivannid jpm. Valmimas on ka sauna broneerimissüsteem.

Saunasündmused aastal 2023: ^{27 28}

- jaanuar – avatud saunade päev;
- 9.–11. veebruarini toimunud turismimesi raames oli eraldi kavas ka saunateema;
- 17. veebruar – saunamaratonlased teevad peaproovi Tõrvas, kus kõige suuremad saunasõbrad saavad valmistuda peavõistluseks ning nautida erinäolisi saunu mitmel pool üle Tõrva valla. Seal omakorda laekuvad osalejatele lisapunktid saunamaratoni peavõistlusele Otepääl 18.vebruaril.
- 17.–18. veebruar – Euroopa saunamaraton29 Otepääl; kuna tegemist on võistlusega, ootab võitjaid ka kopsakas auhind. Peaauhinnaks on kümblustünn

²⁶ [<https://www.puhkaeestis.ee/et/puhka-eestis/2023-on-cestis-sauna-aasta-loe-mis-tulemas-on>] 26.12.2022;

²⁷ *Ibid.* ja Sikk R. Rakettide asemel lendas

²⁸ [<https://www.puhkaeestis.ee/et/puhka-eestis/2023-on-cestis-sauna-aasta-loe-mis-tulemas-on>] 2.02.2023

²⁹ Sellele sündmusele tehti reklaami ka mitmed päevad varem ERRi Vikerraadio päevauudiste järel.

Lemmik Mees OÜ poolt. Lisaks jagatakse välja hulgaliselt eriauhindu, saab valida oma lemmikvõistkonna jpm.;

- algab saunäilikool;
- üle maa raamatukogudes saunateemalised näitused (R. Sikk: 31. jaanuaril 2023 oli juba 62 raamatukogu üle Eesti valmis näitust korraldama);
- 24. veebruar – Pedaskonna Saunathon, saunaorienteerumine Põlvamaal, Mammaste Spordikeskuses. Võistluses 25 sauna, osaleda sai 4-liikmeliste meeskondadena. Vabas järjestuses tuli läbida kõik saunad, igas saunas tuli olla vähemalt 3 minutit, käimata jäänud saunad tõid juurde trahviminuteid, jääaugus käimine aga vähendas 10 minuti võrra lõppaega;
- märts – Sibulatee SaunafEST; Peipsiääre erinevate saunatüüpide proovimine;
- juuni – saunapäev nagu Soomes³⁰ ja Rootsis;
- 17. juuni – Kihnu saunamaraton;
- 5.–6. august – Eesti saunakultuuri päevad Narva-Jõesuus;
- 11.-13. august – Hiiumaal Männamaa külas toimub Saunabussi pidu ja saunakarikas;
- 19.–20. august – suitsusaunapäevad Mihkli Talumuuseumis Hiiumaal (toimusid ka 30.–31. juuli 2022);
- 25.–26. august – Rändava sauna festival Viljandimaal;
- 23. september – Hiiumaal toimub Suur Saunapäev – võimalus kogeda erinevaid saunaelamusi üle terve saare. Saunapäeva lõpetab PÕÕRIÖÖ TULEPIDU, mis algab maagilisel pööripäeval kell 23:23
- 21. oktoober – Rõuges avatud saunade päev „Saa Sanna“.

PS! Mitmed üritused leiavad aset kodumaja persasaunades, mis on üsna eriline. Põhirõhk on kohalikel inimestel, kuid osalema on oodatud ka turistid.

Vana tava on nn saunarahu ja Saunarahu manifest.³¹ Saunarahu sai näiteks,

- Soomes teadaolevalt alguse siis, kui see kuulus veel Rootsi võimu alla – 1280. aastal kehtestas kuningas Magnus III Aidalukk riikliku kodu- ja saunarahu;
- Rahvusvaheline suitsusaunaklubi äratas 1995. aastal vahepeal soiku vajunud traditsiooni taas ellu. Iga aasta juuni teisel laupäeval ehk sauna päeval kuulutatakse mõnes avalikus saunas välja ka saunarahu;
- Saunarahu teksti on koostanud Suitsusaunaklubi rajaja Eesro Välikangas (tekst vaata lisas 4).

³⁰ **Ühissaun soomlastega 10. juunil:**

Juunikuu teine laupäev on Soomes 1986. aastast ülemaaline saunapäev, mille puhul lehvivad rahvuslipud, ja igaüks, kellel vähegi võimalk, läheb sauna.

Rahvusvahelise saunaliidu ISA president Risto Elomaa kirjutas aasta eest Maalehele, et liit kutsub inimesi üles tähistama juunikuu teisel laupäeval ühist saunapäeva nii Põhjas kui ka Balti riikides. Nüüd innustavad ka Eesti sauna-aasta korraldajad eestimaalasi 10. juunil koos naaberrahvastega saunatama. (Sikk R. Rakettide asemel lendas)

³¹ Sikk, R. (2023). Ülemaaline saunapäev: 10. juunil lippude lehvides sauna. Maaleht nr 22 (1860), 1. juunil 2023

Järgnevat võiks sauna kohta teada!

Sauna pole kunagi mindud ilma vihata ja õnneks pole see traditsioon siiani kadunud – viht aitab väljutada mürgaineid, masseerib, ergutab vereringet ja kiirendab ainevahetust. Vihta võib teha nii paljude puude ja põõsaste okstest ning taimedest: kadakast, kasest kui pärnast kui teistest ja viha tegemisel võib sinna sisse sõnada ka salasoovi, näiteks ootuse vabaneda haigusest. Enne vihtumist tuleks viht korra üle kerise lasta, siis muutuvad lehed pehmeks, vabanevad kõik eeterlikud õlid ja nahk saab paraja nüpelduse. Ja muidugi kuulub sauna juurde kontrastne tegevus ehk lumehange või vette hüppamine. See on looduslik antidepressant, multivitaamin ja lihtsalt suurepärase meeleolustaja.

Eesti suitsusauna traditsioon kuulub lausa UNESCO vaimse kultuuripärandi nimekirja. Suure töö saunatraditsioonide väärtustamiseks on teinud võrokeseid, eesotsas Mooska talu perenaise Eda Veerojaga. Just nende eestvedamisel kanti 2014. aastal Võromaa suitsusaunakombestik UNESCO vaimse pärandi esindusnimekirja.

Suitsusauna pääsemine UNESCO vaimse kultuuripärandi nimekirja ei sündinud ainult suitsusauna traditsiooni elushoidmise, tutvustamise ja viljelemise läbi, vaid eestvedaja tegutseb-toimetab ka täna aktiivselt Mooska turismitalus, kuhu ootab kõiki huvilisi suitsusauna traditsioonidest osa saama. Suitsusaunasid on Eestis muidugi mitmeid tüüpe (lava ja kerise erineva asetusega, kütmine jms).

Nagu nimigi ütleb, mängib suitsusauna puhul olulist rolli suits, seega pole neil hoonetel korstnat – suurem osa suitsust väljutatakse enne lavale minekut akende ja uste kaudu. Tulised kivid hoiavad sauna hulk tunde soojas³² ja nagu ikka, tuleb neile visata mõnusasti kuuma vett, et tekiks aur. Külma vee temperatuur on madal, ei anna piisavalt head leili ning lõhub kerise kivid.

4. Aasta 2023 on Eestis sauna-aasta – õhinal ja mõnuga!³³

Sauna-aasta väljakuulutamisel arvati, et 1. jaanuaril 2023 peaks palju maksva ilutulestiku asemel viskama head leili!

Aasta 2023 on pühendatud saunale: saunakultuurile, -kombestikule, -toodetele, -ettevõtetele, -kogukondadele ja -eestvedajatele ning kõigile, kel saun on hinges.

Sauna-aastale oodatakse osalema ja aasta sündmustest ja tegevustest osa saama kõiki huvilisi üle Eesti! Traditsioone austav sauna-aasta on ellu kutsutud, et:

- edendada, propageerida tervislikku ja sotsiaalset saunakultuuri;
- levitada saunatarkust ja -tavasid;

³² Koostaja (MR) suitsusaunas on pärast ca nelja tunnist hoolast kerise kütmist poole meetriste halgudega ning seejärel mitme tunnist õhtust seltskonna saunatamist, võimalik veel järgmisel hommikul end soojas saunas korralikult pesta ja vahel isegi leili visata. Sauna keris on nii ehitatud, et kuuma vee viskamisel kerise tulistele kividele ringleb aur piki sauna seinu kõik kerise vastas olevad leiliruumi nurgad läbi ja alles siis langeb saunalaval olijate peale.

³³ [<https://www.Eestis-sauna-aasta.ee>, õhina põhine ja vihalehine! Sauna2023 (saunatee.ee)] 26.12.2022

- õhutada saunandusega seotud teadust, saunanduse loo uurimist ja tutvustamist ning
- kaasata, harida ja ühendada kõiki saunaentusiaste.³⁴

Kes soovis sauna-aasta tegevustes kaasa lüüa, võis korraldajatega ühendust võtta! Seda ka edaspidi, järgmistel aastatel.

Sauna-aasta 2023 projektijuhi Elin Priksi sõnul oli jaanuarist maini toimunud 54 saunasündmust, sh kuus saunamaratoni ca 3000 osalejaga. „Saunapealinna tiitlit kannab praeguse seisuga (MR: juuni 2023) kolm piirkonda: Kadrina, Saaremaa ja Soomaa“.³⁵

Kuigi Eesti pealinn on Tallinn, on selle kõrval Eestis nn tiitlitena veel palju nn pealinnu. Seoses sauna-aastaga tuleks nimetada ka saunapealinna Kadrinat (logo allpool, foto 4), kus septembris aastal 2008 asutati Kadrina Saunaklubi MTÜ.

Seoses aastaegadega on Eestis järgmised tiitlid-aunimetused antud: Kevadpealinn (Türi); Suvepealinn (Pärnu); Sügispealinn (Narva); Talvepealinn (Otepää). Lisaks: Külma-pealinn (Jõgeva); Lauupealinn (Kärdla); Metsapealinn (igal aastal uus); Päikesepealinn (Kuressaare); Veinipealinn (Põltsamaa). Need on pealinnad-tiitlid, millest on näiteks Vikipeedias kirjutatud.³⁶

Lisaks on seal kirjas hulk nn pealinnu (kuid kirjutatud neist ei ole): Aiandus-, Folgi-, Kala-, Klaasi-, Korvpalli-, Kuuma-, Laada-, Lõõtsa-, Matka-, Mee-, Muda-, Piima-, Poe-, Põlevkivi-, Rukki-, Savi- Tellise- ja Vorstipealinn. Neid võib veelgi olla. Näiteks, 7.02.2023 kuulsin Vikerraadio hommikuprogrammist, et Ida-Virumaal asuv rannaküla AA on Ristsõnapealinn.

Kui veidi fantaseerida, siis Folgipealinnaks sobiks Viljandi Pärimusmuusika festival ja Keskus, Kultuuriakadeemia); Klaasipealinnaks Järvakandi (Klaasitehas, Klaasimuseum); Lõõtsapealinnaks Võru (August Teppo, Teppo lõõts ehk Võru tüüpi lõõtspill); Põlevkivipealinnaks Kohtla-Järve (kaevandamine ja töötlemine, muuseum); Rukkipealinnaks Sangaste (Rukkikrahviks nimetatud Friedrich Georg Magnus von Bergi poolt 1875. aastal loodud talirukkisort „**Sangaste**“ on vanim kasvatatav aretussort Euroopas. 1880. aastal toimunud Pariisi maailmanäitusel omistati 'Sangaste' rukkile kuldmedal, 1893. aasta maailmanäitusel Chicagos aga hõbemedal; Sangaste Rukki Maja – restoran ja külalistemaja Sangastes), Tellisepealinnaks Aseri (Aseri tellisetehas) ja Vorstipealinnaks Tapa (seal olevat enne II maailmasõda tegutsenud üle 30 väikese vorstivabriku-töökoja).

³⁴ Sauna aasta projektijuht Eesti Maaturismi Ühingus: Elin Priks – E-post: saunaaasta2023@maaturism.ee

³⁵ Sikk, R. (2023). Ülemaaline saunapäev: 10. juunil lippude lehvides sauna. Maaleht nr 22 (1860), 1. juunil 2023

³⁶ Eesti pealinnade loend. [https://et.wikipedia.org/wiki/Eesti_pealinnade_loend] 3.02.2023



Foto 4: Saunapealinna Kadrina logo ³⁷

Eespool nimetatud Eesti kolme tuntuma saunapiirkonna-saunapealinna kõrvale tekivad nii sauna-aastal 2023 kui ka edaspidi kindlasti täiendavad piirkonnad-pealinnad.

5. Eesti Saunatee ³⁸

Sanus per sauna – tervis sauna kaudu!

Just nii, nagu Eestis on juba olemas Peipsiäärne Sibulatee, Liivi Lahe ääres looklev Romantiline Rannatee ning meie maapiirkonna toidupakkumist tutvustav üle-eestiline Toidutee, loodi ettevõtjate ettepanekul ja Eesti Maaturismi Ühingu eestvedamisel Eestisse Saunatee.

Juba vanarahva tarkus ütleb, et mitte kusagil mujal ei teki nii palju häid tundeid ja mõtteid kui saunalaval. Nii sündis ka Saunatee idee saunateemalise tootekoolituse praktilises osas ehk siis saunalaval. Idee algatajateks olid Lammasmäe Puhkekeskuse peremees Meelis Parijõgi ja Kopli Madise Talu peremees Raido Notton. Saunatee missiooniks on Eesti saunakultuuri edendamine ja hoidmine nii, et ka meie järeltulevad põlvned oskaksid hinnata sauna ja väärtustada saunatavasid. Saunatee annab võimaluse tutvustada eestlastele omast saunakultuuri, aga pakub ka uusi ja ootamatuid elamusi.

Eestimaa ettevõtetes võib leida saunatamiseks võimalusi seinast seinä. Traditsioonide hindaja leiab endale sobiva olevat näiteks mõnusa saunahõngu ja suitsu järele lõhnava suitsusauna või suure kappkerisega leilisauna. Veemõnude nautijale pakub põnevust jõel sõitev parvsaun. Omapära hindaja saab hea saunaelamuse ümberehitatud pritsu autos³⁹ saunatades. Eksootilised tunduvad olevat ka koobas-saun, indiaanisaur, lumesaun ...

³⁷ [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fb.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D616278713835176&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fkadrina.saunaklubi%2F&tbnid=qnfPmrgVSeGVGM&vet=12ahUKEWjuuf7hkjr9AhUHsioKHUeyCyQQMygBegUIARcNAQ...i&docid=-0nFlirDlrCD7M&w=3012&h=1391&q=Sauna%20pealinn%20Kadrina%20&ved=2ahUKEWjuuf7hkjr9AhUHsioKHUeyCyQQMygBegUIARcNAQ] 3.02.2023

³⁸ [[https://www.tervis.tuleb.sauna.kaudu|Sauna2023\(saunatee.ee\)](https://www.tervis.tuleb.sauna.kaudu|Sauna2023(saunatee.ee))] 26.12.2022

³⁹ Mõeldud on endistest tuletõrjeautodest ehitatud saunu ja neid on Eestis mitmeid.

Need on ainult mõned näited, mida saunahuviline võiks oma kodusaanale lisaks proovida.

Saunatee ei ole marsruut, vaid sõna „tee“ on siin veidi ülekantud tähenduses. Ideed ellu kutsudes ei eeldatud, et külastaja võtab ette kaardi ja käib järjepanu läbi kõik Saunateele kuuluvad saunad. Pigem on tegemist mõttelise teega, kus tõeline saunafänn saab häid elamusi ja teeb oma valikud Saunateele kuuluvatest ettevõtetest endale sobilikuma kasuks.

Põnevuse lisamiseks on saunafännile olema ka Saunatee pass, mis mõeldud Saunateele kuuluvatest ettevõtetest templite kogumiseks ja ka saunateemaliste auhindade saamiseks.

Saun on iidsest ajast mänginud suurt osa eestlaste elus. Nii räägitakse saunast paljudes eesti muistendites, vanasõnades ning ka rahvaeeposes “Kalevipoeg”. Täna teeb Saunatee oma esimesi samme ja kasvatab põnevate saunapakumiste nimekirja. Kui täna on inimeste teadvusesse hästi juurdunud lühend SPA (ladina keeles *sanus per aquam* ehk tervis vee kaudu), siis saunateeliste ambitsiooniks on rikastada inimeste teadvust lühendiga SPS (*sanus per sauna* ehk tervis sauna kaudu). Oleme kindlad, et tulevikus lookleb Saunatee läbi kolme Balti riigi ja vahest jõuab ka üle lahe Soome.

6. Vihtlemisest. ⁴⁰ Vihategemise ajad ⁴¹

Vihtlemine ei ole olnud iga saunas käigu tava. Maarahvas suhtub loodusesse austusega ja metsast viha tarvis okste murdmiseks peab olema tõsine põhjus. Vihtlemine on ajast aega olnud osa ravitsemisest või kommete pidamisest.

Vihtlemist alustatakse, kui keha on täiesti soe ja naha pind on puhas, umbes kolmandas leilis, pärast pesemist või keha koorimist. Vihtlemist alustatakse jalataldadest ning liigutakse tasapisi ülespoole. Mehed alustavad vihtlemist paremast, naised vasakust jalast. Kõiki kehaosasisid viheldakse vähemalt kolm korda läbi. Vihtlemise ja hingamise rütmi hoiavad saunasõnad. Keha läbi (puhtaks) viheldud, visatakse viht maha ja astutakse üle viha puhtana puhtale pinnale.

Minu (Veeroja Eda) isa õpetas nii, et kui saun köeb ja ennast saunaks valmis sätid, siis rahusta meel. Meele rahustamiseks vaata metsa vidukil silmadega ja küsi, kas metsarahvas saab sind täna saunas aidata. Metsarahvas ja puud vastavad ennast kõigutades. Ravimiseks või kommete pidamiseks sobib vaid iseenda tehtud viht, mille tegemiseks on puult abi ja luba küsitud ning puud abi eest tänatud. Kokkulepe olemas, leiavad käed ise õiged oksad. Vihtu tehakse pealelõunasel (kuival) ajal täiskasvanud lehtedega teise või kolmanda aasta kasvudest. Viha lehesed korjatakse nii, et puu saab edasi kasvamiseks jõudu ja valgust juurde.

⁴⁰ Artikkel ilmus ajakirja Pööningu õueerinumbris Hoov (2022)

⁴¹ [[https://www.Vihtade tegemine | Sauna2023 \(saunatee.ee\)](https://www.Vihtade tegemine | Sauna2023 (saunatee.ee))] 26.12.2022

Minu jaoks on suur erinevus, kas teen värsket vihta üheks-kaheks saunakorras suvisel ajal või kuivatamiseks ja pikema ajaliseks säilitamiseks ning mitmekordseks kasutamiseks. Mõned vihad ja taimekimbud on mõnus säilitada sügavkülmas. Mina puhastan viha lehese jämedamad otsad lehtedest, et viha käega hoitav osa „saba“ jääb peenem ja kuivades pole vaja vihta uuesti siduda.

Värsket viht üheks saunakorras korjatakse vahetult enne sauna minekut. Viha südameks võib panna hästi lõhnavaid taimi ümbritsedes need puude tõhusamate okstega. Kuni vihtlemiseni hoitakse värsket vihta „jalgupidi“ jahedas vees, varjus. Värskestest taimedest ja okstest vihta ei ole tarvis enne vihtlemist ega vihtlemise ajal vette kasta. Saunaleili niiskusest piisab, et taime kasulikud ained vallanduvad kehasse, mitte vihaleotusvette. Lõpetad vihtlemise – too ka värsket viht saunast välja, niiskele murule. Kui värsket viht jääb terveks, siis saab seda järgmiseks saunakorras kuivatada aga enamasti siiski mitte.

Kevade üks esimesi õitsejaid on toomingas. Toominga viht tehakse õitsemise ajal värskest kasutamiseks segavihana koos lepa, kase või sarapuuga. Kohe õitsemise alguses korjatud ja toidukilesse toruks keeratud toomingaoksad säilivad sügav-külmas hästi. Talvel saunal pakub selline toomingakimbuke sulades imelisi lõhna-elanusi ning leevendust paljudele tõbedele alates moodsast Covidist ja lõpetades läkakõha või leetritega. Toomingaga vihtlemine toob andestuse. Eelkõige iseendale.

Värsketesse vihtadesse sobivad: sireli õisikud ja vesikasvud, pujud, mündid, pune, meliss, pojengi õied ja lehed, rosmariin, lavendel, sookail, sõnajalg, mustsõstra, õunapuu ja kirsi vesikasvud, põdrakanep, raudrohi, humal, köömen, angervaks, palderjan, tubakas, till, sidrunhein, koriander, salvei ja paljud muud meie iga-päevased kaaslased.

Kuivatatud viht pikema ajaliseks säilitamiseks ja mitmekordseks kasutamiseks tehakse vihtleja mõõtu (käävarre pikkune), taimede kasvu ja kuuseisu vaadates. Kõige tuntum saunaviht on ikka arukasest.

Vihtlemine kase vihaga noorendab nahka, vaigistab valu, parandab haavu ja tugevdab immuunsüsteemi. Taastab tasakaalu ihu ja hinge vahel, kehasse tekib kergus ja rõõm. Noore kuuga kasevihaga vihtlemine julgustab alustama. Kase vihta võib kasutada korduvalt, erinevate inimeste vihtlemisel. Parim aeg kasevihtade tegemiseks on uue ja vana jaanipäeva vahel, suured päevad on eriti väge täis. Kasevihta tee kahaneva kuuga.

Mu isa mekkis kaselehte keelega – kui oli magus ja liimine, siis oli vara talveks vihta teha. Kui oli karvane, siis see kask ei sobinud – leht pidi olema sile ja läikiv.

Vihtade korduvaks kasutamiseks tuleb viht puhastada (surnud naharakud, higi, energeetika). On usutud, et viha puhastamiseks tuleb vasaku kannaga lüüa kolm korda vastu maad öeldes: „viht puhtaks“. Tõhus on kasutatud viht loputada leige voolava vee all, seejärel lüüa viht veest tühjaks ja panna kiireks kuivamiseks „saba“ ülespoole rippu. Tamm on tihti meeste lemmikviht oma laiade lehtede ja tõhususe tõttu. Tamme vihaga viheldes tuleb kontrollida oma mõtteid ja tundeid. Tamm võimendab kõike, mida meel tunneb. Mulle meeldib teha kahe poolega vihtu – ühel pool kask, teisel

tamm või ühel pool kask, teisel vaher. Tammevihaga vihtlemine korrastab rasust nahka, turgutab südant, annab elujõudu ja energiat, leevendab vaimsest tööst tulenevaid pingeid, korrastab vererõhku. Viha leotusveega loputan juuksed kohevaks ja läikivaks. Vanarahvas ütleb tamme energia olevat nii tugeva, et krooniliste haigustega inimesed ei tohi tammevihta kasutada. Tamme viha jaoks saab oksa lõigata juuli algusest kuni augusti lõpuni, soovitavalt täiskuuga.

Minu lemmik on sarapuu viht. Suured pehmed lehed hellitavad keha ja toovad soojust ühtlaselt kehale. Värsket vihta saab teha terve suve jooksul, hilise sügiseni välja ning viht on vihtleja käes kerge ning helge. Sarapuuvihaga vihtlemine ja kompressid tahendavad veene, leevendavad trombe, kergendavad diabeedi nähte. Vihtleja sisemaailm tasakaalustub, avanevad lahendused keerulistele olukordadele. Sarapuu aitab ise endaga kooskõlas olla. Sarapuuviht tee endale kindlasti ise.

Talvise pööripäeva saunas viheldakse meie peres pärna vihtadega, mis on tehtud äsja õide puhkenud okstest. Pärna vihaga vihtlemine ergutab neerude tööd, kutsub esile rohke higistamise, vabastab lihaspingeid, turgutab külmetuse korral ja leevendab peavalu. Vihtlejal tekib ühendus sisemise tarkusega, keskendumine-koondumine olulisele. Viha leotusvesi pleegitab pigmendilaike ja tედretähne.

Eakamatele saunalistele soovitan vihtlemiseks vahtra vihta. Vahtravihaga vihtlemine rahustab hinge, toob meelerahu ja kingib kindlusetunde. Vahtra suured pehmed lehed jahutavad ja toniseerivad nahka, imavad hästi higi ja mahendavad ihul leili kuumust. Vahtraviha leotusvesi ja vahtrakompressid leevendavad liigesepõletikke.

Vihategemise ajad aastal 2022 olid näiteks, järgmised:

- *kask*: 20. – 27. juuni; 15. – 25. juuli; eriti head olid ka kaduneljäpäevad 23.06 ja 21.07;
- *tamm*: 11. – 15. juuli; 10. – 14. august;
- *vaher*: 20. – 26. juuli;
- *pärn*: vihta tehakse õitsemise ajal. Rituaalset pärna vihta tehakse kuu loomise ja noore kuuga (1.07 – 10.07 aga siis ei pruugi pärn sel aastal veel õitsemise lüüdnud olla). Sobib ka täiskuu aeg 12. – 14. juuli;
- Nn. Suurte päevade (MR: näiteks, Jaanipäeva eel) ajal 20. – 22. juuni tehtud saunavihas olevat tihedat väge.

MR: 2023. aastal olid sauna vihategemiseks kindlasti teised kuupäevad, kuid mitte väga palju eelmise aasta omadest nihkunud.

Kergelt lõunõd,
Veeroja Eda
(Mooska talu perenaine ja Sanna suri)⁴²

⁴² Tähendused võru keeles: kergelt lõunõd – kergelt leili; Sanna suri – sauna naine. Konsulteritud telefonitsi 1.09.2023 Hille Karu'ga Võru-Kubija endisest Turismibaasist. Seto keeles: lõõna – leil. Konsulteritud telefonitsi 1.09.2023 Viktoria Laanelind'iga Väraska Sanatooriumist.

7. Saunad Eestis⁴³

Eestlased on saunarahvas – esimesed kirjalikud teated saunast pärinevad meil juba 13. sajandi algusest Põhja-Eestist. Kui kodudes on levinud väiksemad leilisaunad, mida eriti linnas köetakse sageli elektriga, siis spaad ja turismitalud pakuvad väga mitmekesiseid ja põnevaid võimalusi saunas käia.

Eestlased peavad saunast lugu niivõrd, et on ehitanud neid ka bussidesse ja isegi vana tuletõrjeauto paaki, samuti parvedele, kus vaheldumisi võetakse leili, nauditakse seltskonda ja hüpatakse seilavalt parvelt jõe- või järvevette. Eriliste saunakommetega saab tutvust teha maal turismitaludes: proovi näiteks higistamistelki või koobas- ja metsasauna. Suurepärane võimalus kogeda muistseid traditsioone on suitsusaunas, mida juba köetakse ligi pool päeva ja ka saunas käik ise venib sageli tundide pikkuseks. Pesuvahenditele rõhku panna pole vaja, sest keha saab korduva leiliviskamise, vihtlemise ja jahutamisega niigi puhtaks. Kiidetakse ka, et sama puhtaks ja kergeks saab meel.

Hea ja mitmekülgse ülevaate saunast annab juunis 2023 ilmunud nn saunapiibel. See on raamat igasse sauna eesruumi. Raamatu on kokku pannud kolmandat põlve saunaahjude meister Siim Nellis, helilooja Liisa Hõbepappel, kliiniline proviisor Silja Nellis ja sotsiaalteadlane Urmas Hõbepappel. Autorid vastavad küsimustele, kui vana on Eesti saun, milline on meie saunapärimus ja kuidas saunatatakse täna, mis vahe on Türgi *hammam*’il ja Jaapani *onsen*’il, kuidas mõjutab saunas käimine inimeste tervist ning kuidas ehitada tänapäevast leilisauna.⁴⁴ Kõige suurem üllatus ootab lugejat illustratsioonide juures – teist säärast saunakunsti kogu annab otsida.⁴⁵

Korralik saunakompleks kuulub ka iga Eesti spaa juurde – soolasaunas saad keha koorida, aurusaunas külmal talvel hingamisteedele head teha, infrapunas saunas keha seestpoolt mõjutada ning aroomisaunas mõnusalt lõõgastuda.

8. Veel vihtlemisest ja saunavihtadest⁴⁶

Vihtlemine on omamoodi massaažitoimega puhastumisrituaal, mis kiirendab vereringet ja ainevahetust, avab nahapoorid ning soodustab jääkainete kehast eemaldumist. Vihtlemine parandab und ja meeleolu ning korrastab mõtetegevust. Värsket vihta võib valmistada praktiliselt igast puust, kuid levinumad on kask ja tamm. Parim vihaokste korjamise aeg on aga selge päikeselise päeva hommikupoolik, pärast kaste kuivamist. Lehed ei tohiks liiga suured olla, ega puu vaigune ning oksid tuleks võtta nii, et puu

⁴³ [<https://www.puhkaeestis.ee>] 26.12.2022

⁴⁴ Hõbepappel, U., Hõbepappel, L., Nellis, Silja, Nellis, Siim. (2023). Saun. Ajalugu, kultuur, tervis, ehitus“. Kirjastus: Populus alba. [<https://rahvaraamat.ee/p/saun-ajalugu-kultuur-tervis-ehitus/1842992/et?isbn=9789916418277>] 2.07.2023

⁴⁵ Sikk, R. (2023). Saunapiibel sündis sauna-aastal seltsiliseks. Maaleht nr 26 (1864), 29. juuni 2023. Raamatu väljaandmist toetas Eesti kerisetootja, Tartu vallas tegutsev Huum.OÜ.

⁴⁶ [[https://www.Vihtlemisest-ja-vihtadest|Sauna2023\(saunatee.ee\)](https://www.Vihtlemisest-ja-vihtadest|Sauna2023(saunatee.ee))] 26.12.2022

allesjäänud oksad saavad kasvamiseks jõudu ja valgust juurde. Viht kannab taimede väge ning vihategija köidab vihta oma head mõtted ja soovid.

Levinumad saunaviha tüübid:

- *kaseviht* – mõjub hästi liigeste ja lihaste valude puhul ning peletab väsimust. Kuna kase lehed sisaldavad A- ja C-vitamiini, tugevdab kasevihaga vihtlemine immuunsüsteemi ja puhastab nahka;
- *tammeviht* – mõjub tasakaalustavalt ja stressi maandavalt ning aitab kõrge vererõhu korral. Lisaks parandab und ja tuju ning turgutab südant. Tammelehtedes leiduv tanniin leevendab liigesehaigusi;
- *pärnaviht* – ergutab neerude tööd ja on bakterivastane. Lisaks leevendab peavalu, podagrat ja aitab külmetusest taastuda;
- *pihlakaviht* – puhastab leiliruumi õhku ning tugevdab närvisüsteemi. Kohevust saab vihale lisada paju- ja kaseokstega. Uskumuse kohaselt saab pihlakavihaga laval olles eemale vihtuda kõik halva;
- *saareviht* – saare lehtedes on palju eeterlikke õlisid, karotiini ja askorbiinhapet, mistõttu omab saareviht põletikuvastast toimet ning on hea reuma ja radikuliidi puhul;
- *kadakaviht* – ergutab naha vereringet ning selle lõhn mõjub hästi hingamisteedele. Kadakas eraldab fütotsiide, mis vähendavad allergiat ja radikuliiti. Värsket kadakavihta saab teha aastaringelt;
- *vahtraviht* – toniseerib ja puhastab nahka ning on antiseptiline, sest vaher sisaldab alkaloide ja askorbiinhapet;
- *hariliku puju viht* – on tuntud haavade ja roosi tohterdajana;
- *sireliviht* – on palavikku alandav, antimikroobne, ning rahustava ja valu-vaigistava toimega;
- *sarapuuosksad* – lisatakse kaseokstest vihale, kui soovitakse vaimujõudu virgutada või nahahaigusi peletada.

Sageli lisatakse vihtadele raviomadustega taimi ja ürte – näiteks münt, pune, meliss, rosmariin, mustsõstar, kirss, põdrakanep, raudrohi, humal, köömen jpm. (MR: ka kõrvenõges on tuntud hea vihamaterjalina).

Soovitusi vihtlemiseks:

- joo enne sauna taimeteed või mineraalvett;
- enne vihtlema asumist on soovitav vihta kasta sooja vette, et lehed muutuks mõnusalt pehmeks või hautada vihta kerise lähedal;
- loputa enne leili keha sooja veega; ära pese seebiga, pigem koori soolaga;
- leba laval ja vihtle kõiki kehaosi. Vihtlemist alusta jalataldadest ja liigu ülespoole;
- soovitav on vihelda 10 – 15 minutit ning ühe saunas käigu jooksul teha läbi 2-3 vihtlemist;
- jahuta pead ja jälgi enesetunnet!

MR: seega variante ja valikuid pole vähe. Head proovimist, järjekindlust ja hüva leili! Leili tuleb visata, nii nagu soomlasedki teevad, kolm korda – esimene on saunakütjale, teine külalistele ja kolmas saunavaimule.

Kogu saunatamise vältel, sh vihtlemiste vahel ja järel, ka hilisema puhkamise ajal, on vestlused-diskussioonid vägagi asjakohased ja tulemuslikud, seda on MR ka oma kodusaunades korduvalt tõdenud.

9. Vanadest saunakommetest ja tavadest (vihje M. J. Eisenile).⁴⁷ Kerisekivid

Möödunud sajandi algul ilmus rahvaluule professori Matthias Johann Eiseni sulest raamat "Über Badestube und Quästen". 1933. aastal ilmus eesti keeles raamatu ära-trükk Eesti Rahva Muuseumi Aastaraamatust ja kandis pealkirja "Saun ja vihtlemine". Raamatus annab oma aja tunnustatud folklorist põhjaliku ülevaate vanade eestlaste saunakommetest ja uskumustest, saunaahju tegemise näpunäideteni. Head lugemist!

Rannarahvas on eelistanud kerisekivideks isekorjatud rannakive, mis on head, sest vees olles on nad pidevalt külmumistsükleid üle elanud (allakirjutanut on see kogemus olemas; lisaks on sobivad ka jõgede kärestike lähedalt korjatud kivid). Seetõttu pole neis salalõhesid, mille tõttu kivid kerisel tihti purunevad. Mereta piirkodades korjatakse kive põlluservast, metsaveerest või kruusaakude juurest. Kerisele pandavad kivid võiks olla ühe või paari rusika suurused ja sinakashalli tooniga. Tähtis on kivide kõla – kui kaks kivi kokku lüüa ja nad kõlisevad, siis on nad sobivad. Vastasel juhul võivad neis olla salapraad ja -lõhed, mistõttu nad murenevad kergesti ega anna sooja.⁴⁸ Kerisekive tuleb aeg-ajalt vahetada uute vastu, sest nad „väsiivad“ – varasemaga võrreldes annavad vähem soojust, hakkavad murenema ja leiliviskamise heli on madalama tooniga.

Kokkuvõte

Seega – meie ajakirja ja konverentsi toimkonnad on lisaks artiklite kirjutamisele ja ajakirja koostamisele ning konverentside korraldamisele ka muude tegevustega, antud juhul saunaga olnud seotud ning soovivad seda teistelegi. Saunas tulevad kindlasti head ja konstruktiivsed mõtted ning ka vestlused. Kõigil meie konverentsidel (alates aastast 1984) on ühel õhtul programmis ka saun olnud.

Näiteks, EELK peapiiskop Urmas Viilma on ühes oma intervjuus detsembris 2022 ETVs ütelnud, et enne vastutavat jutlust-sõnavõttu läheb ta tavaliselt sauna, et mõtteid koguda.

Arvestades käesolevas kirjutises toodud selgitusi ja soovitusi, sh Saunatee kodulehe materjale ja teisi soovitatud kirjandusallikaid, võib artikli koostaja (MR) ka oma tänapäeva kvaliteetsauna kogemustest aastatel 1973–2023⁴⁹ tulenevalt väita, et

⁴⁷ [[https://www.Vanaaja.saunakommetest.ja.tavadest|Sauna2023\(saunatee.ee\)](https://www.Vanaaja.saunakommetest.ja.tavadest|Sauna2023(saunatee.ee))] 26.12.2022

⁴⁸ Sikk, R. (2023). Saunakerisele vali kivid kõlksutades. Targu talita. Maalehe nõuandelisa. Nr. 22, 1. juuni 2023, lk. 358 – 359.

⁴⁹ Seega täitub käesoleval aastal 50 aastat saunatamise staaži. MR arvestab oma saunatamise kogemusi just alates aastast 1973 kui valmis ise ehitatud oma kodusaun. Varasemate aastate saunamuljed nii sünnilinnas Rakveres (ca 1953 kuni 1965; varasemat aega ei mäleta, sest olen sündinud aastal 1949) kui seejärel Tallinnas (1965–1973), seega ca 20 aastat on vähe hilisemate aastatega võrreldavad, sest juba võimalused ja saunakultuur on rohkem või vähem erinevad. Seda

normaalselt saunatades (mitte liialdades kõrge temperatuuriga, kuuma leili pikkusega, ega söökide-jookidega, samuti mitte vastupidavusvõistlustega), on saun väga mõnus koht lõõgastumiseks, vestlusteks ja muuks sellega kaasnevaks. Järgnev puhkus on samuti igati omal kohal. Eks normaalse saunatamise aluseks ning taustaks on ka sauna ehitamise võimalused, põhimõtted ja kvaliteet.

Sauna ja saunatamist võib pidada Eesti rahvuslikuks rikkuseks ja kultuuriväärtuseks. Niisama on see kindlasti kõigi teiste Balti riikide ja Põhjamaade rahvaste rikkus ja kultuuriväärtus, aga sama ka kõigi nende rahvaste ja rahvuste jaoks kogu maailmas, kus saunast lugu peetakse ja sellealaseid traditsioone hinnatakse ning alal hoitakse.

Kui püüda sauna ja saunatamise olemusse süüvida ning seda lahti mõtestada, siis võiks ütelda, et kui sauna valdkonda ja problemaatikat komplekselt käsitleda, siis on siin tegemist olulise kultuuripoliitika osaga Eesti struktuuripoliitikas ning eestlaste, aga ka teiste maade ja rahvaste majanduspoliitikas.

Tähelepanek – tänapäeval on Eestis paljude mitmekorruseliste hoonete korteritesse juba saun sisse projekteeritud ja ehitatud, kuid mitte kõik ei kasuta seda saunana vaid sageli panipaigana.

Hüva leili ja häid saunakogemusi kõigile!

Kasutatud kirjandus⁵⁰

1. BLOGI | Ursula von der Leyen: liitlased peavad Ukrainale antavat sõjalist toetust kahekordistama, et Putini imperialistlikud plaanid täielikult läbi kukuks. Ohtuleht.ee. 18.02.2023
2. Eesti pealinnade loend. [https://et.wikipedia.org/wiki/Eesti_pealinnade_loend] 3.02.2023
3. ERR, Vikerraadio uudised ja Euroopa saunamaratoni reklaam alates 13.02.2023
4. **Habicht, T.** (1972). Eesti Saun. Tallinn: Valgus, 160 lk.
5. **Habicht, T.** (2014). Eesti Saun. Saun ja saunakombed meie pärimuskultuuris. 3. trükk. Tallinn: TEA Kirjastus, 240 lk.

põhjusel, et selle 20 aasta vältel oli valdavaks saunas käimise võimalusteks kas linna üld- või nn tunnisaun (see tähendas üks tund privaatset saunatamist perekonnale omaette leili-, pesu- ja riietusruumiga). Ka seal oli võimalik end korralikult pesta ja head leili võtta. Elu kvaliteedi paranedes lisandusid nn linnasauna kõrval võimalused ka kodus (nii Rakveres kui Tallinnas) saunatamiseks (seda valdavalt küll pereelamu olemasolul) ja seda kodus pesuköögis. Aga oma kvaliteedilt ja privaatsuselt jäid nii linnasaunad kui kodus pesuköögid (või pesuköök-saunad) tänastele saunadele alla. Eks see peegeldab ka kahe ühiskonnakorra erinevusi ja aluseid. Vann ja/ või dušš kindlasti tänapäeva sauna üldiselt ei asenda. Vajalik kuumus, leil ja viht on tähtsad. Liialdada ei tohiks ning tervist tuleks ka saunas hoida.

⁵⁰ [[https://www.Saunadest.ja.saunatamisest.raamatutes|Sauna2023\(saunatee.ee\)](https://www.Saunadest.ja.saunatamisest.raamatutes|Sauna2023(saunatee.ee))] 26.12.2022

6. **Hein, I.-K.** (2015). Põhja-Norras avati maailma suurim saun. elu24, 16. juuli 2015. [<https://elu24.postimees.ee/3262817/pohja-norras-avati-maailma-suurim-saun>] 16.02.2023
7. **Hein, I.-K.** (2023). Šotimaal käidi saunas juba pronksiajal. elu24, 13. oktoober 2015. [<https://elu24.postimees.ee/3360457/sotimaal-kaidi-saunas-juba-pronksajal>] 16.02.2023
8. **Hõbepappel, U., Hõbepappel, L., Nellis, Silja, Nellis, Siim.** (2023). Saun. Ajalugu, kultuur, tervis, ehitus“. Kirjastus: Populus alba. 376 lk. [<https://rahvaraamat.ee/p/saun-ajalugu-kultuur-tervis-ehitus/1842992/et?isbn=9789916418277>] 2.07.2023
9. Helsingis on avatud maailma ainus vaaterattasaun. 1.07.2016 [<https://eestinen.fi/2017/07/helsingis-avatud-maailma-ainus-vaaterattasaun/>] 24.03.2023
10. **Karin, T.** (2023). Soome saunad ja saunasöögid. Targu Talita. Maalehe nõuandelisa. Nr. 11, 16. märts 2023, lk. 172–173.
11. Member organisations of the International Sauna Association ISA. (Last updated 16.01.2023). [<https://saunainternational.net/members/>] 15.02.2023
12. Pispala Saunassotsiatsioon. [<https://www.rajaportti.fi/peruslinkit/saunayhdistys.ee.html>] 17.03.2023
13. Rajaportin saun. [<https://www.rajaportti.fi/index.ee.php>] 17.03.2023
14. Regulaarne ja sage saunas käimine hoiab tervise korras. [<https://www.nooruse.ee/heanou-post/regulaarne-ja-sage-saunaskaimine-hoiab-tervise-korras/>] 23.03.2023
15. Sauna-aasta lõpuks asub Eestis kogunisti 12 saunapealinna. [<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120132654/sauna-aasta-lopuks-asub-eestis-kogunisti-12-saunapealinna>] 19.03.2023
16. **Sikk, R.** (2022). Hüva leili! Eesti liitus maailma tähtsaima saunaorganisatsiooniga. [<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120024748/huva-leili-estli-liitus-maailma-tahtsaima-saunaorganisatsiooniga>] 1.02.2023
17. **Sikk, R.** (2023). Raketite asemel lendas leilivesi, sauna-aasta on avatud. Maaleht, nr. 1 (1839), 5. jaanuar 2023, lk.17.
18. **Sikk, R.** (2023). Saunakerisele vali kivid kõlksutades. Targu talita. Maalehe nõuandelisa. Nr. 22, 1. juuni 2023, lk. 358 – 359.
19. **Sikk, R.** (2023). Saunapiibel sündis sauna-aastal seltsiliseks. Maaleht nr 26 (1864), 29. juunil 2023, lk.34
20. **Sikk, R.** (2023). Ülemaaline saunapäev: 10. juunil lippude lehvides sauna. Maaleht nr 22 (1860), 1. juunil 2023, lk. 20.
21. Soome on saunamaa. [https://eestinen.fi/2016/12/soome-on-saunamaa/#google_vignette] 24.03.2023

22. Sumesauna ergonoomilised ja nutikad saunad. [https://sumesauna.eu/?gclid=EAIaIQobChMih8DMr9uZ_QIVhcOaCh2ZBwp-EAEYASAAEgLvfpD_BwE] 16.02.2023
23. Uus trend: Soomes on hakatud uusehitistes saunadest loobuma. [<https://eestinen.fi/2022/11/uus-trend-soomes-on-hakatud-uusehitistes-saunadest-loobuma/>] 24.03.2023
24. Vana-Võromaa savvusann. (2022). [<https://savvusann.ee/et/2014/>] 1.02.2023
25. **Veski, A.** (1969). Individuaalelamute ehitamine. Tallinn: Valgus, 448 lk.

Saunatee kodulehel soovitatud kirjandus:

26. **Sikk, R.** (2010). Minu Ugri mugri: uskumatud seiklused soome-ugri ilmas. *Petrone Print, 208 lk.* (Sisaldab mitmeid soomeugrilaste saunajuhtumeid nii Mari-, Soome, Saami- kui ka Eestimaalt).
27. **Sikk, R.** (2015). Vihaga, kuid vihata. *Tammerraamat, 175 lk.* (Eesti rahva esimene sauna-aabits avab saunas käimise saladused. Ka kogenud sauna-gurmaan leiab siit lisateadmisi, erilisi ja huvitavaid võimalusi saunamõnu suurendamiseks. Raamatus on tähestikulisse järjekorda pandud kõik oluline, mis saunaga seondub. Mitusada tähtsat tõdemust, tarvilist tera ja mõnusat lora maailma parima sauna võtmisest, kütmisest ja saamisest).
28. **Sikk, R.** (2018). Minu Virumaa: üks poiss, üks vanne, üks maa. *Petrone Print, 272 lk.* (Sisaldab muuhulgas parimaid hetki Virumaa sauna-ajaloost, sh ka Kadrina saunaklubi sünni- ja elulugu).
29. **Sikk, R.** (2020). 50 praktilist saunanippi + 3 erilist lisaks. *Ekspress Meedia, 104 lk.* (Puhas praktika, üks nipp parem kui teine).

* * *

PS (Post Scriptum; < ld pärast juurdekirjutatu):



Foto 5:



Foto 6:

Foto 5: Logo – 2023 on Eestis sauna aasta!⁵¹

Foto 6: *Sauna-aasta mõtte autor – ajakirjanik Rein Sikk: sauna-aasta 2023 saabubki.*⁵²

Rein Sikk kuulutati 20.05.2023 Jõhvis ka nn saunaministriks.⁵³

A. ISA (Rahvusvaheline Sauna Liit / Assotsiatsioon – International Sauna Association) liikmed:

I. Asutajaliikmed (4):

Österreichisches Sauna Forum; Wiener Neudorf, Austria – Austria

Deutscher Sauna-Bund e.V.; Bielefeld, Germany – Saksamaa LV

Japan Sauna Spa Association; Kudanminami Chiyoda-ku Tokyo, Japan – Jaapan

Finnish Sauna Society – Suomen Saunaseura ry; Helsinki, Finland – Soome

II. Rahvuslikud liikmed (14):

North American Sauna Society; Fiskhill, United States of America – USA

Svenska Bastuakademien; Haparanda, Sweden – Rootsi

Det Danske Saunaselskab; København Ø, Denmark – Taani

Norges Badstulaug; Larvik, Norway – Norra

British Sauna Society; London, United Kingdom – Ühedatud Kuningriik

Polish Sauna Society / Polski Związek Saunowy; Legonowo, Poland – Poola

Lithuanian Bath Academy; Vilnius, Lithuania – Leedu

Pirts Spirit; Latvia – Läti

AISA Associazione Italia Saune e Aufguss; Rivergaro, Italy – Itaalia

New Zealand Sauna & Steam; Auckland 0654, New Zealand – Uus-Meremaa

Aufguss.hu Ltd.; Szenterede, Hungary – Ungari

⁵¹ [https://ringfm.treraadio.ee/img/uploads/2022/12/30/VrvwVmb2URztwb7t.jpg] 31.02.2023

⁵² [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.err.ee%2F1608623665%2Frein-sikk-sauna-aasta-2023-saabub-ki&psig=AOvVaw3YBTkgz3v0b-bay0wUdvNz&ust=1676898618630000&source=images&cd=vfe&ved=0CA4QjhqxqFwoTCJj6r5zUof0CFQAAAAAdAAAAABAY] 19.02.2023

⁵³ [https://www.err.ee/1608984193/rein-sikk-sai-saunaministriks] 2.07.2023

The Australian Sweat Bathing Association (ASBA); Belfield, Australia – Austraalia
Vereniging Nederlandse Sauna en Wellness Bedrijven – VNSWB; Woerden,
Netherlands – Madalmaad-Holland
MTÜ Eesti Maaturism; Tallinn, Estonia – Eesti

III. Toetajaliikmed (9):

THERME GROUP RHTG AG; Vienna, Austria – Austria
Aromen BVBA; Gullegam, Belgien – Belgia
GEM Co. Ltd KOBE Sauna & Spa; Chuo-ku, Kobe, Japan – Jaapan
WELLBE Co. Ltd; Nagoya-City, Aichi, Japan – Jaapan
Metos INC.; Chuo-ku, Tokyo, Japan – Jaapan
Design for Leisure USA , LLC; Cedar Park, Texas, USA – USA
SAWO NORDIC OY; Kangasala, Finland – Soome
B&S GmbH; Dülmen, Germany – Saksamaa LV
Sauna Ikitai; Taito, Tokyo, Japan – Jaapan

IV. Auliikmed (individuaal-liikmed)

Matti Kivinen (Soome)

Mikkil Aaland; Photographer, filmmaker, publisher, and author (Soome)

ISA 29. liikmest on organisatsioonid 27. Kui võtta aluseks neli asutajariigi saunaorganisatsiooni, siis on need ilmselt saunakultuuri arendamisel ja propageerimisel kõige aktiivsemad olnud (MR subjektiivne arvamus). Nendest riikidest on kõige enam organisatsioonide-liikmeid seni esindatud, kokku 13, st ligi pooled liikmetest:

Saksamaa LV – asutamiseks valitud asukohariik: 1 asutaja ja 1 toetaja, kokku 2 liiget;

Austria – eelneva naaberriik: 1 asutaja ja 1 toetaja, kokku 2 liiget;

Soome – kindlasti üks suuremaid ja tuntumaid saunakultuuri esindajaid maailmas: 1 asutaja, 1 toetaja ja 2 auliiget, kokku 4 liiget;

Jaapan – meie jaoks kauge maa, kuid kõrge kultuuritaseme kõrval on märgatav ka laialdane saunakultuur: 1 asutaja ja 4 toetajat, kokku 5 liiget.

Rahvuslike organisatsioonidega on esindatud 14 järgmist riiki (igast üks):

Austraalia, Eesti, Itaalia, Leedu, Läti, Madalmaad (Holland), Norra, Poola, Rootsi, Taani, Ungari, USA, Uus-Meremaa ja Ühendatud kuningriik.

Vaid toetajaorganisatsiooniga on esindatud **Belgia**.

Esindatud on kõik kolm Baltimaad ning Põhjamaadest Soome, Rootsi, Norra ja Taani. Tuginedes 27 organisatsiooni puhul nimele, siis on näha, et 11 organisatsiooni on oma nimes sõna „saun“ kasutanud. Teiste puhul on nimes sõnad „bassein“, „term“, „spaa“, „disain“ ja mõned muud sõnad (võib-olla on tegemist ka mingi teise või mitme spetsialiseerumisega?).

B. Kaheksa aasta jooksul (2013–2021) valmis Eestis uus saunatüüp – Sumesaun

Lääne-Virumaal (Kuremäe-Tuuleveski, Kihlevere küla; BREK OÜ) on valmistatud omamoodi huvitavaid nn Sumesauna saunu (idee 2013, esimene prototüüp valmis detsembris 2021). Kõik saunahuvilised teavad, et saunal ja saunal on suur vahe. Leil peab olema täpselt õige, kuumus peab olema paras, istumine peab olema mugav – täpselt neid parameetreid ideaalselt paika timmides on loodud ka Sumesauna.⁵⁴

Mis teeb Sumesauna niivõrd eriliseks? (erineva suurusega sumesaunad: fotod 6–7, 8–11; selgitused allpool)

Ergonoomiline ja esteetiline disain: Sumesauna idee on kantud kasutusmugavusest – saunas on mõnus ja mugav istuda (selja toetamine mitte vertikaalsele, vaid veidi kaldu pinnale) nii päris pisikesel saunahuvilisel, kui ka kahe meetrini küündival saunasõbral. Saun on kompaktne ja imeliselt sobituv igasse keskkonda – see on esteetiline täiendus nii linnamaja hoovi kui ka taluõuele või metsa veerde.

Imeline panoraamvaade: Ei ole just palju saunasid, kus leilimõnule lisaks saaksid nautida ka ümbritseva keskkonna ilu. Sumesauna suur panoraamaken ühendab mõnusa tervistava saunatamise rahustava loodusvaatluse või täheuuringutega. Krõbeda külmaga mõnusas kuumas saunas lõsutada ning imekaunist tähistaevast uurida – kõlab ju ahvatlevalt?

Väljast väike, seest suur: Tänu laiale „vöökohale“ paistab Sumesauna küll eemalt pisike, kuid sisse astudes on saunamaja vägagi ruumikas.

Ressursisäästlik lähenemine: Saunad on soojustatud ning kogu sauna kütmiseks kasutatav energia kulub täpselt sauna kütmisele ega poe nurkadest välja planeeti soojustama. Ühtlasi annab leiliruum sooja ka sauna eesruumile ning aitab seega küttekulu kokku hoida.

Kõrgtehnoloogilised lahendused: Saunal on targalt ja täpselt seadistatud ventilatsioonüsteem, mis hoiab leili alati piisavalt kuuma, kuid värskena. Samuti on võimalik sauna küttekeha distantsilt juhtida, et saaks mugavalt oma saunas käiku korraldada ka siis kui ise veel kodust eemal.

Leiliruumi ehitamine on kantud teadusest: Leil on sauna üks olulisemaid hindamiskriteeriume. Saun on säitud selliseks, et ka suhteliselt madala temperatuuri juures saab kätte kogu saunamõnu. Leili liikumistrajektor ruumis on optimaalne ning see jõuab ühtlaselt igasse sauna nurka. Samas on leil ka piisavalt niiske, et kuumus koheselt kontidesse poeks ilma, et peaks end pikalt praadida laskma.

⁵⁴ Sumesauna ergonoomilised ja nutikad saunad. [https://sumesauna.eu/?gclid=EAIaIQobChMIh8DMr9uZ_QIVhcOaCh2ZBwp-EAEYASAAEgLvFPD_BwE] 16.02.2023



Foto 7: Sumesaun ja Foto 8: HUMO-keris;
[<https://sumesauna.eu/tooted/>] 16.02.2023



Foto 9: Panoraamvaatega leiliruum, mis mahutab lähedalt 6 inimest
[<https://sumesauna.eu/wp-content/uploads/2022/03/Sumesauna-2m-mini-white-background.png>] 16.02.2023

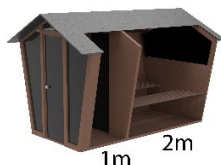


Foto 10: Panoraamvaatega peresaun, mis koosneb eesruumist ja leiliruumist, mis mahutab lähedalt 6 inimest
[<https://sumesauna.eu/wp-content/uploads/2019/01/Sumesauna-3m-white-background.png>] 16.02.2023

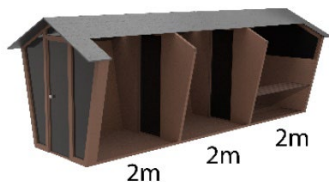


Foto 11: Panoraamvaatega peresaun, mis koosneb istumisnukaga lisaruumist, eesruumist ja leiliruumist ja mahutab lähedalt 6 inimest
[<https://sumesauna.eu/wp-content/uploads/2022/01/Sumesauna-6m-white-background.png>] 16.02.2023



Foto 12: Sumesaun looduses
[https://sumesauna.eu/wp-content/uploads/2022/04/DSC_5710-Edit-scaled.jpg] 16.02. 2023

Mobiilne lahendus: Teoreetiliselt võib Sumesauna kasvõi iga nädal uude kohta tassida. Praktiliselt tähendab see aga seda, et sauna paigutamine ei eelda vundamendi chitust ning seda on lihtne meelepärasesse kohta „maha istutada“.

Keskkonnahoidlik saunaehitus: Ressursisäästlikkus tähendab ka keskkonnahoidlikku suhtumist. Sauna ehituse protsess on igakülgsetelt optimeeritud ning kogu sauna ehituse juures jääb ehitusjääke üle vaevu üks ämbritäis.

* * *

LISA 1: Sauna-aasta 2023: Sauna-aasta lõpuks asub Eestis loodetavasti 12 saunapealinna (12 kuud!)⁵⁵

Eesti sauna-aasta 2023 aruteluseminar toimus 13. juunil 2022 kell 12-16 Hämsaare Puhketalus, Meegomäe külas.⁵⁶ (vt. ka foto 15).

Korraldajate sõnul on sauna-aasta kutsutud ellu selleks, et edendada tervislikku ja sotsiaalset saunakultuuri. On hea meenutada, et läbi aegade on saunas – algupäraselt suitsusaunas – ravitud keha- ja hingehädasid, suheldud esivanemate hingedega, kohtunud sõpradega, võetud vastu sünnitusi ja pestud surnuid. Suitsusauna mõte oli ka lasta lahti kõigest vanast.

Eesti saun sai 10 korda kuulsamaks!⁵⁷

„Savvusanna sõsarad“ on Eesti, Prantsusmaa ja Islandi koostöös valminud dokumentaalfilm. Režissöör Anna Hints film "Savvusanna sõsarad" võitis USA-s Sundance'i filmifestivalil maailmakino dokfilmide võistlusprogrammi parima režissööri preemia. "Savvusanna sõsarad" on dokumentaalfilm naistest, kes tulevad suitsusauna kokku, jagavad seal oma sügavamaid saladusi ning pesevad maha kehasse kogunenud häbi ja valu.

Teos vaatleb naiste suitsusaunas käimise traditsiooni, kuna naised on aastasadu suitsusaunades sünnitanud, samuti saunas surnupesija rollis olnud. Režissöör Anna Hints sai inspiratsiooni lapsepõlvest, mil pärast vanaisa surma käis saunas ja vanaema rääkis lahkunust lugusid.

Film tutvustab ka Lõuna-Eesti suitsusaunakombestikku ("savvusanna kombõ"), mis on kantud UNESCO inimkonna vaimse kultuuripärandi esindusnimekirja. Tegemist on esimese Eesti režissööri ja Eesti peatootmises valminud dokumentaalfilmiga, mis jõudis ühele maailma viiest olulisimast filmifestivalist.

⁵⁵[<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120132654/sauna-aasta-lopuks-asub-estis-kogunisti-12-saunapealinna>] 19.03.2023

⁵⁶ Eesti sauna-aasta 2023 arutelu Hämsa talus. [<https://savvusann.ee/et/estis-sauna-aasta-2023-arutelu-hamsa-talus/>] 25.03.2023

⁵⁷ *Ibid.*, viide 48.



Foto 13. „Savusanna sõsarad“. Autor/allikas: Kaader filmist.

[<https://kultuur.err.ee/1609067747/eesti-esitab-oscarile-anna-hintsi-dokumentaalfilmi-savvusanna-sosarad>] 31.08.2023;

[<https://i.err.ee/smartscreenshot?type=optimize&width=672&aspectratio=16%3A10&url=https%3A%2F%2Fs.err.ee%2Fphoto%2Fcrop%2F2023%2F03%2F23%2F1843682hce81.jpg>] 31.08.2023

Euroopa Filmiakadeemia⁵⁸ avalikustas tänavuse Euroopa Filmiauhindade dokumentaalfilmide kategooria eelvaliku, kuhu kuulub ka "Savvusanna sõsarad". Eelvaliku, kuhu pääses 14 dokumentaalfilmi, tegi filmiakadeemia juhatase kokku kutsutud sõltumatu ekspertkomisjon.⁵⁹

Euroopa filmiakadeemia 4600 liiget asuvad nüüd hääletama eelvalikusse jõudnud filme, viis nominenti selguvad 7. novembril ja Euroopa filmiauhindade tseremoonia, kus kuulutatakse välja võitja, toimub 9. detsembril Berliinis.

Produtsent Marianne Ostrat rõõmustas filmi fantastilise käekäigu üle. "Euroopa filmiauhindade eelvalikusse pääsemine on "Savvusanna sõsarate" järgmine kordaminek eesseisval auhinnahoogajal ja olen selle üle südamest õnnelik," sõnas ta ja lisas, et "Savvusanna sõsarad" jõuab oktoobris-novembris kinodesse 16 Euroopa riigis. "Kuuilmine Euroopa filmiauhindade eelvalikusse annab filmi rahvusvahelisele kinolevile vaid hoogu juurde."

"Savvusanna sõsarad" jõudis Eesti kinodesse märtsis ja on senise 23 levinadalaga kogunud 27 382 vaatajat. "Savvusanna sõsarad" on Eesti kandidaatfilm parima rahvusvahelise filmi kategoorias eesootavatel Oscaritel ning pretendeerib ka parima

⁵⁸ Euroopa Filmiakadeemia on 1988. aastal asutatud Euroopa filmitegijate ühendus, mis annab välja Euroopa filmiauhindu 24 kategoorias.

⁵⁹ "Savvusanna sõsarad" jõudis Euroopa filmiauhindade dokfilmide eelvalikusse. ERR. Toimetaja: Kaspar Viilup. 30.08.2023. [https://uudis.net/media/3/0/3/6862303_640x200.jpg] 31.08.2023

dokfilmi kategoorias. Filmi leviõigused on müüdud enam kui 30 territooriumile USA-st Uus-Meremaani ja Kanadast Lõuna-Koreani.

Võromaa suitsusauna tava kuulub UNESCO vaimse kultuuripärandi esindusnimekirja. Suitsusauna teeb saunasõbra jaoks eriliseks suitsu hõng. Ilma korstnata sauna kütmise ajal puhastab kuum suits saunasõhku, aga enne sauna minekut tuulutatakse suits ja karm (ving) saunast välja. Kuumaks köetud kerisekivid hoiavad sauna mitu tundi kuumana ja lõunõtt (leili) luuakse tulise vee viskamisega kerisekividele.⁶⁰

Pühapäeval, 15. jaanuaril 2023 kell 18 ja veidi minuteid peale kuulutas sauna-aasta peakorraldaja, MTÜ Eesti Maaturismi tegevjuht Raili Mengel Kadrina saunas Kadrina Eesti ajaloo ja Eesti sauna-aasta esimeseks saunapealinnaks. Sauna-aasta jaanuarikuus kandis Eesti saunapealinna tiitlit Kadrina Lääne-Virumaal. Nüüd läks see liikvele ja pole välistatud, et aasta lõpuks on Eestis suisa tosin saunapealinna.



Foto 14: Saunapealinna karikas-vihavann tervitamas saunalisi Eesti esimese saunapealinna Kadrina sauna fuajees. FOTO: KADRINA SAUNAKLUBI | ERAKOGU.

[<https://api.delfi.ee/media-api-image-cropper/v1/7cd97ff0-9bb8-11ed-9dde-d14d960d4340.jpg?noup&w=1200&h=711>] 18.03.2023

Eesti esimene saunapealinn Kadrina andis turismimessil (Tourest 2023: 9.–11. veebruar 2023) Tourest tiitli ja vihavannist rändkarika uuele pärjatule üle. Sauna-aasta teine saunapealinn on Saaremaa, saunarohke maakond. Lisaks ehtsale saare saunale leiab Saare maakonnast suitsusaunasid, iglusaunasid, kadakasauanasid, tünnisaunasid.

24.01.2023 oli kirjutatud anonüümne kommentaar, aadressil:

⁶⁰ [<https://www.puhkaeestis.ee/et/puhka-cestis/2023-on-cestis-sauna-aasta-loe-mis-tulemas-on>] 25.03.2023

[<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120132654/sauna-aasta-lopuks-asub-ees-ees-ees-kogunisti-12-sauna-pealinna-kommentaarid>] 18.03.2023:

„Suitsusaunas hingad suitsu sisse, sest muidu saunas on nii, et kerisest läheb suits korstnasse, suitsusaunal aga korsten puudub. Aga noh, kellele mida. Kellele normaalne saun, kellele suitsusaun, kellele türgi saun jne., jne.“

MR: (kommentaar on vähemalt neli viga-arusaamatust: ... hingad suitsu sisse !?/; ... muidu saunas ... !?/; ... kerisest läheb suits ...!?!/; ... normaalne saun ... !?/).

MR: Tundub, et selle kommentaari kirjutanud inimene pole vist üldse saunas käinud, neid näinud ega nendest kuulnud! Kahju!

Seega on sauna-aasta 2023 ja saunatraditsioonide laiendamine-propageerimine Eestis igati vajalik ja asjakohane, sest saunakultuur on üks kindel osa meie kultuuripoliitikast. Ehk teisiti – sauna-aasta 2023 ja selle raames seotud tegevus on üks osa eesti majanduspoliitikast, konkreetsemalt kultuuripoliitikast – see on saunapoliitika.

* * *

LISA 2: Eesti ajalooline sauna-arhitektuur tänapäevani

2.1. Ajaloolised saunad

Alljärgnevalt vaid mõned näited erinevatest saunatüüpidest Eesti arhitektuuris. Ka eespool esitatud Sumesaun on siin üks näide, nüüd aga juba viimaste aastate saunade arengust.

Käesolevas artiklis viidatud Tamara Habichti uuringutele ja temalt ilmunud raamatule enne joonist 1 kommentaar oli väidetud, et tihedaim saunade võrgustik Eestis oli Lõuna-Tartumaal, Põlva-, Valgemaal ja Võrumaal. Võttes aluseks tänase päeva olukorra, siis tuleks saunade rohkuse osas siia veel Saaremaa lisada. Põhjus kindlasti selles, et taasiseseisvumise järel on paljud soomlased ja ka eestlased enesele Saaremaale vanu taluhooneid ja -kohti enesele suvilateks ostnud. Lisaks – paljud eestlased said tagasi õigusvastaselt võõrandatud vara, sh oma esivanemate maad ja talud. Ja valdavalt ehitati renoveerimise käigus ka saunad talude juurde.

Analoogseid, fotodel 15 ja 16 olevaid saunu, on Eestimaa igas maakonnas, ülemaaliselt kokku kindlasti kümneid tuhandeid. Täna on üks osa neist ilmselt renoveeritud või eriti kehvakeste asemele uued ehitatud. Siinjuures on need fotod eeskätt seepärast siin esitatud, et mõningane ettekujutus meie saunadest neile anda, kes eriti Eesti saunandusega-saunatamisega kursis ei ole.



Foto 15: Hämsa talu suitsusaun Meegomäe külas, Võru lähedal.
[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRGzzKYQKvzaUCGJ_1bxY1K3RQF2NLKEwAA46HhGd69IuGLUtwP82vZWNr6X9X5wezPg&usqp=CAU] 25.03.2023



Foto 16: Talu saun Võrumaal Valgamaa piiril Karula Rahvusparkis Ähijärvel.
[<https://cf.bstatic.com/xdata/images/hotel/max1024x768/337140780.jpg?k=e00a0ca54afd99a31e980dc9f0f85be5c1e2744a43e67164a38b76831137878e&o=&hp=1>] 19.02.23

Fotodel 17 ja 18 on Hiiumaal, Soera Talumuuseumi ⁶¹ kompleksis olev suitsusaun (tänapäevaks ka kultuurimälestise märgiga ⁶² tunnustatud kui muinsuskaitse objekt).

⁶¹ Talu esialgne nimi oli Sooääre ning tema ajalugu ulatub vähemalt 200 aasta taha. Praeguse ni säilinud rehielamu vanim osa on 19. sajandi esimesest poolest pärit muldpõrandaga rehetuba, kus elati ja sügiseti vilja kuivatati. 19. sajandi teisel poolel ehitati talus elutuba koos kambritega. Talumuuseumi kompleksi kuuluvad veel suitsusaun, paargu ehk suveköök, ait, kelder, tõllakuur ja söögimaja (endine laut). Kõigis nendes hoonetes eksponeeritakse tööriistu ja endisaegseid majapidamises kasutatud tarbeesemeid. Säilinud on ka vana salvkaev. Soera oli 19. sajandi tüüpiline Hiiumaa saare majapidamine. Soera Talumuuseum moodustab 2016. aastast alates Palade Loodushariduskeskusega ühtse loodusõpet korraldava keskuse. Samas on talumuuseum säilitanud oma tegevuse endisel kujul. Allikas: Soera Talumuuseum.
[https://et.wikipedia.org/wiki/Soera_Talumuuseum] 26.03.2023

⁶² Fotol 19 on kujutatud kultuurimälestise märgis, mis antakse Eestis muinsuskaitsele objektile (antud juhul hoonetele) Muinsuskaitseaduse (vastu võetud 20.02.2019) alusel Muinsuskaitseametite ettevõtmisel. Soera Talumuuseumi suitsusaunal fotol 18 on see näha sauna esiküljel-seinal vasakul räästa all.



Foto 17: Soera talu suitsusaun enne renoveerimist.
<https://register.muinas.ee/public.php?menuID=monument&action=view&id=23603>
2.09.2023

Just see fotol 17 olev Soera Talumuuseumi suitsusaun oli MR-I üldjoontes eeskujuks oma suitsusauna tegemisel elamu-villa kodaeda Piritalt. Sellele eelnesid mitmed-mitmed korrad, kui Hiiumaad külastasin, ka Soera külastused koos suitsusauna, erinevate suitsukalade ja hiiu õllega. Sain heaks tuttavaks muuseumi peremehe Atsi ja tema prouaga, kes muuseumis töötasid, seda hooldasid ja korras hoidsid. Proua tegi turistidele ja teistele külalistele ka ekskursioone.

Olen korra ka koos mõne sõbraga (Jaan Karu Piritalt, Riho Tartu Kärblast ja mõned teised) Soeras koos talu pererahvaga Jõule pidanud: petrooleumilambi valgel kõvasti vihelnud ja saunatanud, seejärel elutoas mantelkorstna all oleval lahtisel tuleasemel (lee ehk kolle) valmistatud huvitavaid jõulutoite maitsnud ning rehealuses jõulutradsioonemänge meenutanud. Oli tore ja meelde jääv elamus! Lisamälestuseks anti ka Soera Talumuuseumi saunadiplom. Ats ehitas endisest laudast toreدا söögimaja, kus oli hea terveid turismigruppe toitlustada, millega siis proua koos abilistega tegeles. Aastate möödudes aga halvenes proua nägemine niivõrd, et talus toimetamine ja ekskursioonide korraldamine muutus pea võimatuks ning nad loobusid muuseumis töötamisest, jäädes elama Kärdlasse oma eramusse.



Foto 18: Rookatuse ja palkseinaga Soera talu suitsusaun Hiiumaal 2014. aastal (4.09.2014). Minu Hiiumaa – Üleslaadija oma töö, CC BY-SA 3.0 ee, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=35133403>. (MR: saun pärast renoveerimist /oluline osa – rookatus/). [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/88/Soera_talu_suitsusaun_Hiiumaal_2014.jpg/1920px-oera_talu_suitsusaun_Hiiumaal_2014.jpg] 25.03.2023

Soera Talumuuseum moodustab 2016. aastast alates Palade Loodushariduskeskusega (Palade LHK) ühtse loodusõpet korraldava keskuse. Talumuuseum on säilitanud oma endised funktsioonid.⁶³

Palade LHK organiseerib keskkonnaalast tegevust erinevatele huvigruppidele: laagreid, konverentse, näitusi, loodusretki ja praktilist loodusõpet. Olulisel kohal on koollised õpetajatele, güididele ja loodusretkejuhtidele. Seos talumuuseumiga annab hea võimaluse pärandkultuuri ja pärandmaastike õppeks.

Kivimite õppehoones saab põhjaliku ülevaate Hiiumaa maastikest, geoloogilisest minevikust, kivististest, Kärddla meteoriidikraatrist ja kivimite kasutamisest läbi aegade. Palade LHK kasutab õppepaikadena looduskeskuse õppeklassi, keskkonnalaborit, kivimite õppehoonet ja Soera Talumuuseumit.⁶⁴

⁶³ Soera talumuuseum. [<https://lhk.palade.edu.ee/blog/index.php/soera-talumuuseum/>] 2.09. 2023. Märkus: Olukorras, kus Soera Talumuuseum on Palade LHK koosseisus, ei ole allkirjutanu kahjks muuseumi külasthanud. Kuigi Hiiumaal ja seal elavatel sõpradel on viimase kümne aasta jooksul kindlasti rohkem kui viis korda külas olnud. See viga tuleb parandada!

⁶⁴ *Ibid.*



Foto 19: Kultuurimälestise märgis.
[\[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT3z72eDqstuFrsYFk33wfR9iE3xbHrDBhxFJt_RwLLa5ba6Lc8BYNgzHfUrcPkC91aQ4M&usqp=CAU\]](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT3z72eDqstuFrsYFk33wfR9iE3xbHrDBhxFJt_RwLLa5ba6Lc8BYNgzHfUrcPkC91aQ4M&usqp=CAU) 26.03.2023

Kivimite õppehoone valmis 2016 aastal. Ekspositsiooni toel saab siin põhjaliku ülevaate Hiiumaa maastikest, geoloogilisest minevikust, kivististest, Kärda meteoriidikraatrist ja kivimite kasutamisest läbi aegade. Õppehoonega sama katuse all asub väliõppeklass. Metsanduslik õppeklassi keskseks kohaks on väike infomajake selle ees olevate istepinkidega. See on sobiv koht aruteludeks ja väliõppe praktiliste tegevuste korraldamiseks. Õppeklassi tähtsaks osaks on 0,6 km pikkune õpperada, millel asub 14 infotahvliit.⁶⁵ Pärast väliseid tegevusi on alati võimalus suitsusaunas mõnusalt saunatada-leilitada.

⁶⁵ Palade Loodushariduskeskuse Soera õppe- ja talukompleks. [<https://www.turismiweb.ee/et/company/palade-loodushariduskeskuse-soera-oppe-ja-talukompleks/13575/>] 2.09.2023

2.2. Kaasaegsed ja tööstuslikult toodetud saunad

Järgnevalt mõned kaasajal eesti firmade poolt toodetud ja Eestis kasutatavad (ning ka eksporditud) saunatüübid näidetena:



Foto 20: Simo-tüüpi palkmaja „Karl“ sauna ja terrassiga, 90 m². [<https://balticloghouses.ee/wp-content/uploads/2018/09/Karl-90-Norway.jpg>] 26.03.2023



Foto 21: Simo-tüüpi saun-suvila, 21 m². [https://balticloghouses.ee/wp-content/uploads/2019/03/taustaga_05-keskelt-yle-1024x576.jpg] 26.03.2023



Foto 22: Kaasaegne saunahoone Harjumaal koos abi-, puhke- ja magamisvõimalustega.
[<https://www.saunamaailm.ee/wp-content/uploads/2020/06/1254305628-930x620.jpg>]
25.03.2023



Foto 23: Aiasaun, 22 m².
[<https://aiamaja24.ee/wp-content/uploads/2017/02/Corner-Sauna-A-250x200.jpg>]
26.03.2023



Foto 24: Saunamaja, 19 m².
[<https://aiamaja24.ee/wpcontent/uploads/2016/01/saunamaja-Mika-250x200.jpg>]
26.03.2023



Foto 25: Välisaun, 4 m². [<https://aiamaja24.ee/wp-content/uploads/2022/10/Valisaun-Simply-Sauna-1-70-mm-2-x-2m-500x333.jpg>] 26.03.2023



Foto 26: Torusaun „Kemi“, 8,4 m². [https://tene.ee/wp-content/uploads/2022/05/Kemi_ok-600x400.jpg] 26.03.2023

* * *

LISA 3: Regulaarne ja sage saunas käimine hoiab tervise korras

Mis võiks olla mõnusam, kui pugeda sooja saamiseks sauna, kui ilmad on jahedamad, lähenevad jõulud või jaanipäev või on lihtsalt hea seltskond ja vaba aeg.

Alljärgnevalt on refereeritud sauna mõju tervisele ning vihjatud sauna uuringutele, lisaks allikad mitmete soomlaste osalusel.⁶⁶

Soome sauna temperatuur on tavaliselt 80-90° ning niiskus üsna madal (10-20%). Suur osa sauna uuringutest pärineb Soome teadlastelt, kes on uurinud Soome sauna toimeid väga erinevatele tervisenäitajatele, kinnitades, et *regulaarne* saunas käimine:

- vähendab valu ja suurendab liigeste liikuvust liigesprobleemide korral;
- langetab kõrgvererõhutõve korral vererõhku ning vähendab haiguse tekkeriski. Kõige väiksem kõrgvererõhu kujunemise tõenäosus leiti olevat neil, kes käisid saunas 4-7 korda nädalas ning mõnevõrra väiksem nädalas 2-3 korda saunas käinutel;
- suurendab südame vasaku vatsakese väljutusfraktsiooni kroonilise südamepuudulikkuse esinemisel. See näitab vasaku vatsakese funktsiooni paranemist;
- vähendab oluliselt kardiaalse äkksurma riski. Sealjuures on regulaarse kehalise aktiivsuse ja saunas käigu kombineerimine omakorda tunduvalt tulemuslikum kui

⁶⁶ [<https://www.nooruse.ee/heanou-post/regulaarne-ja-sage-saunaskaimine-hoiab-tervise-korras/>] 23.03.2023

ainult ühe või teise sekkumise kasutamine eraldiseisvalt. Sellistele järeldusteni jõuti 2019. aastal avaldatud [ülevaateuuringus](#);

- vähendab oluliselt insuldi tekkeriski, nii leiti 2018. aastal avaldatud [uuringus](#), kus 15 aasta vältel jälgiti kesk- ja vanemaalisi Soome mehi ja naisi. Uuritavatel, kes käisid saunas 2-3 korda nädalas, vähenes insuldirisk 14% ja neil, kes 4-7 korral nädalas, lausa 61% võrreldes vaid kord nädalas saunas käinutega;
- astma ja kroonilise bronhiidi korral leevendab ajutiselt hingamisvaevuseid;
- vähendab dementsuse ja Alzheimeri tõve tekkeriski. Aastate vältel mõõdukalt (2-3 korda nädalas) kuni sagedasti (4-7 korda nädalas) sauna külastanud keskealistel Soome meestel esines oluliselt harvem dementsust ja Alzheimeri tõbe võrreldes meestega, kes käisid saunas kord nädalas. Sealjuures oli kõige suurem mõju just sagedasel saunaskäimisel. Uuring avaldati 2017. aastal ajakirjas [Age and Ageing](#) ning sellest võttis osa 2315 meest;
- parandab marrasknaha (naha õhuke väliskiht) seisundit. Kui võrreldi mehi ja naisi, kes käisid regulaarselt saunas nendega, kes külastasid sauna esmakordselt, siis regulaarselt saunas käinutel takistas marrasknahk tunduvalt suuremal määral higistamisega kaasnevat veekadu. Nimelt leiti, et 2×15 minutit 80° C juures läbiviidud saunaprotseduuri käigus vähenes saunaga kohanenud uuritavatel oluliselt higis sisalduva naatriumkloriidi sisaldus (~200 mmol/L → ~170 mmol/L), ent ei muutunud neil, kes said esmakordse saunakogemuse uuringu käigus;
- on ohutu mõistliku temperatuuri ja kestvuse juures mõõdukalt ka lapseootel naistele, kes on harjunud regulaarselt saunas käima ning kelle tervis on korras. Saun ei sobi siiski, kui raseduse ajal on vererõhk kõrgenenud;
- sobib tervetele lastele, kes on harjunud saunas käima. Soome teadlased on uurinud, kuidas lapsed vanuses 5-17 aastat saunaga kohanevad ja leidud, et enamus kohanemisreaktsioone toimuvad sarnaselt täiskasvanutele. Uuringud tehti 70° C juures kestusega 10 minutit, kuna tavapäraselt kestab saunaprotseduur lastel 5-10 minutit ja lapsed istuvad lava alumisel astmel, kus temperatuur on madalam.

Niisiis, lisaks sellele, et saunas on lihtsalt mõnus lõõgastuda, on regulaarsel saunas käimisel mitmekülgsed positiivsed toimed väga erinevatele organsüsteemidele, sealhulgas meie kardiovaskulaarsele tervisele. Samuti võib sage saunas käimine vähendada teatud neurodegeneratiivsete haiguste tekkeriski või lükata kaugemale neisse haigestumist. Et kasu tervisele oleks suurim, tuleks lisaks saunas käimisele olla ka igapäevaselt kehaliselt aktiivne.

Millal oleks mõistlik saunas käimisest loobuda?

Kui tugineda taaskord Soome uurijatele, siis näib, et selliseid terviseprobleeme, mille korral sauna ei saa soovitada, on väga vähe.

Leitud on, et ebastabiilne stenokardia, hiljutine südameinfarkt ja raske aordiklapi stenoos on haigused, mille korral saun ei sobi. Samas on välja toodud, et suuremale osale inimestest, kellel esineb koronaararterite haiguse foonil stabiilne stenokardia, samuti südameinfarktist parenenuna, on saun ohutu. Sauna minnes peaks arvestama sellega, et alkohoolsete jookide tarbimine saunas suurendab hüpotensiooni (vererõhu langus),

südame rütmihäirete ja äkksurma riski. Ettevaatlikud peaksid olema inimesed, kellel esineb ortostaatilist hüpotensiooni (järsk vererõhu langus, kui tõustakse kiiresti lamavast või istuvast asendist püsti), kuna pärast sooja saunaprotseduuri võib toimuda kiire vererõhu langus ja sellest tingitult minestusohu.

* * *

LISA 4: Modernsed saunad: saunamõnud Soomes vaaterattal, Helsingis juba 2016. aasta suvest ⁶⁷ ja saun kui moodne kunstiteos Rootsis

„Soomlased on saunarahvas, ent selle peale annab tulla, et teha saun vaateratta gondli sisse. Aga just selline asi Helsingis tegutseb, Katajanokka vaaterattal, ja seda juba aasta otsa (fotod 27 ja 28).

Asja nimi on Skysauna ja selles saab nautida Helsingi vaadet 40 meetri kõrguselt, vahendab MTV.

Pärast vaaterattal pöörlemist ja saunatamist saab hüpata samas vaateratta kõrval asuvasse mullivanni. Möödunud aasta juulikuus avatud taevasaun on seda haldava ettevõtte SkyWheel juhi Milla Pakarineni sõnul väga hästi vastu võetud.

Kõige enam kasutavad taevasauna poissmeeste õhtu pidajad ja firmaürituste kliendid. Samuti kasutavad seda väiksemad sõpruskonnad. Kuigi ilm saunatamist ei mõjuta, on suvel kliente rohkem kui talvel. Lõviosa klientidest on soomlased, välismaalaste jaoks on see asi liiga eksootiline.

Välismaalastel ei tasu sauna karta, sest soome kombel alasti saunatamist seal ei nõuta. Sauna saab minna aluspükstes, hommikumantli või rätikuga. Taevasauna mahub kokku 15-20 inimest, lava peale 4-5 inimest.

Saun on keskmise soojusega, aga vajadusel saab leili visates temperatuuri tõsta. Kui saun läheb liiga kuumaks, saab avada akna.

Üks vaateratta ring kestab mõned minutid, aga sauna saab kinni panna tundideks.“

⁶⁷ Helsingis on avatud maailma ainus vaaterattasaun. 1.07.2016

[<https://eestinen.fi/2017/07/helsingis-avatud-maailma-ainus-vaaterattasaun/>] 24.03.2023



Foto 27. Helsingi vaaterattasauna – Skysauna. [<https://i0.wp.com/eestinen.fi/wp-content/uploads/2017/07/vaaterattasauna2.jpg?resize=768%2C768&ssl=1>] 24.03.2023



Foto 28. Astuge sisse! Kohe läheb söiduks ja leili viskamiseks ning vihtlemiseks! [<https://i0.wp.com/eestinen.fi/wp-content/uploads/2017/07/vaaterattasauna.jpg?w=1024&ssl=1>] 24.03.2023

* * *



Fotod 29–30: Munakujuline saun Rootsis, sh sisevaade ja keris. FOTO: JEAN-BAPTISTE BÉRANGER. [<https://api.delfi.ee/media-api-image-cropper/v1/4dbc6800-b8b0-11eb-8dfa-a754e3943b05.jpg?noup&w=1200&h=711&ch=0.9923&cw=1&cx=0&cy=0.0077&r=16:9>] 25.03.2023

Rootsi kõige põhjapoolsemas linnakeses Kirunas võib osa saada vägagi unikaalsest saunaelamusest. Nimelt on Rootsi kunstnike duo Bigert & Bergström valmis saanud tõeliselt erilise munakujulise sauna, mis on väljast kaetud kaunist polaarmaastikku peegeldavate kullakarva teraspaneelidega (foto 29). Põnev fassaad peidab enda taga tõeliselt moodsat ümara põhiplaaniga leiliruumi.

LISA 5: Saunarahu manifesti tekst

***„Saunarahu tähendab, et igaühel on õigus käia oma lemmiksaunas;
sauna minnakse rahulikul meelel ja sõbralikult;
sauna ukse taha jäetakse pahameel, mured, vaidlused ja telefon;
kadedus ja hämarad mõtted asendagu tolerantsuse ja avameelsusega.
Puhtaks saab ihu ja hing.“***

Esitatud Saunarahu Manifest on tõlgitud 20 keelde, sealhulgas ladina ja jaapani keelde. Tõlked on kättesaadavad Soome Instituudi veebiküljel:
<https://sauna2023.ee/>

* * *

Lisade allikad ja täiendav soovitatav kirjandus:

1. **Hannuksela, M.L., Ellahham, S.** (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *Am j med*, 110(2): 118–126.
2. **Kauppinen, K.** (1997). Facts and fables about sauna. *Ann ny acad sci*, 813: 654–662.
3. **Kunutsor, S.K., Khan, H., Zaccardi, F., Laukkanen, T., Willeit, P., Laukkanen, J.A.** (2018). Sauna bathing reduces the risk of stroke in finnish men and women: a prospective cohort study. *Neurology*, 90(22): e1937–e1944.
4. **Kowatzki, D., Macholdt, C., Krull, K., Schmidt, D., Deufel, T., Elsner, P., Fluhr, J.W.** (2008). Effect of regular sauna on epidermal barrier function and stratum corneum water-holding capacity in vivo in humans: a controlled study. *Dermatology*, 217(2): 173–180.
5. **Kukkonen-Harjula, K., Kauppinen, K.** (2006). Health effects and risks of sauna bathing. *Int j circumpolar health*, 65(3): 195–205.
6. **Laukkanen, J.A., Kunutsor, S.K.** (2019). Is sauna bathing protective of sudden cardiac death? A review of the evidence. *Prog cardiovasc dis*, 62(3): 288–293.
7. **Laukkanen, T., Kunutsor, S.K., Kauhanen, J., Laukkanen, J.A.** (2017). Sauna bathing is inversely associated with dementia and alzheimer's disease in middle-aged finnish men. *Age ageing*, 46(2): 245–249.
8. Palade loodusariduskeskuse soera õppe- ja talukompleks.
[<https://www.turismiweb.ee/et/company/palade-loodusariduskeskuse-soera-oppe-ja-talukompleks/13575/>] 2.09.2023
9. "Savvusanna sõsarad" jõudis euroopa filmiauhindade dokfilmide eelvalikusse. Err. Toimetaja: kaspar viilup. 30.08.2023. [https://uudis.net/meedia/3/0/3/6862303-_640x200.jpg] 31.08.2023
10. Soera talumuuseum. [<https://lhk.palade.edu.ee/blog/index.php/soera-talumuuseum/>] 2.09. 2023
11. **Zaccardi, F., Laukkanen, T., Willeit, P., Kunutsor, S.K., Kauhanen, J., Laukkanen, J.A.** (2017). Sauna bathing and incident hypertension: a prospective cohort study. *Am J hypertens*, 30(11): 1120–1125. [<https://tervis.elu24.ee/4482301/uring-sagedam-saunas-kaimine-voib-vahendada-insuldირისკი>] 23.03.2023

* * *

Vaata lisaks ka teisi uuringutega seotud allikaid:

- Regulaarne saunas käimine on seotud pikema eluea ja parema tervisega. [<https://alkeemia.delfi.ee/artikkel/72771859/regulaarne-saunaskaimine-on-seotud-pikema-eluea-ja-parema-tervisega>] 24.03.2023

- Suitsusaunu on kajastatud avaldatud raamatutes ja uurimustes. [<https://savvusann.ee/et/suitsusaunast/suitsusaunu-on-kajastatud-avaldatud-raamatutes-ja-uurimustes/>] 24.03.2023
- Vent, M. (2019). Uuring: treening ja saun koos on tõhusamad kui ainult treening. [<https://www.mu.ee/uudised/2022/08/09/uuring-treening-ja-saun-koos-on-tohusamad-kui-ainult-treening>] 24.03.2023
- Uue ajastu saun. (2023). 11 nippi, kuidas muuta oma saun imeliseks koduspaaks. [<https://maaleht.delfi.ee/artikkel/120151180/11-nippi-kuidas-muuta-oma-saun-imeliseks-koduspaaks>] 02.03.2023

* * *



Eesti Maaturismi kiri, 24.08.2023. esti@maaturism.ee :

Kirjuta ajalugu!

Saunasõpradelt oodatakse Eesti Rahvaluule Arhiivi lugusid, mis kajastavad erinevaid kogemusi, räägivad saunatamise kombestikust, saunast kui tervendavast rituaalist, lugusid, mis kajastavad saunavestlusi ja koosviibimisi, erinevat pärimust ning uskumusi, kus saun on saanud püha paiga staatuse. Kirjutada saab ka mitu lugu. Kuni 31.12.2023