

SAUNALARIN ÖNEMİ VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Mustafa ALTINOK^a, Barış KALE^b, Mehmet YAŞAR^c, Ş. Şadiye YAŞAR^d, Elif ALKAN^e ve M. Said FİDAN^f

a, Gazi Üniversitesi Teknoloji Fakültesi Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği Bölümü, Ankara/TÜRKİYE , altinok@gazi.edu.tr

b, Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Mobilya ve Dekorasyon Eğitimi Anabilim Dalı, Kütahya/TÜRKİYE

c, d Gümüşhane Üniversitesi Gümüşhane Meslek Yüksekokulu Tasarım Bölümü, Gümüşhane/TÜRKİYE, mehmetyasar@gumushane.edu.tr, ssyasar@gumushane.edu.tr

e, f Gümüşhane Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ormancılık ve Çevre Bilimleri Anabilim Dalı, Gümüşhane/TÜRKİYE, saidfidan@gumushane.edu.tr

Özet

Doğada, sıcak ve soğuk olmak üzere birbirine zıt iki kutup vardır. Sauna bu tezatların bir uygulama mekanıdır. Sauna, hava ve su vasıtasıyla soğutulan bir sıcak hava banyosudur. Bu banyo ile insan bedeni, soğuk ile sıcak arasındaki doğanın mücadelesini küçük çapta da olsa uygulamasını yaşamaktadır. Buna göre; sauna, sıcak ile soğuk etkileri arasındaki sonsuz çekişmeyi temsil etmektedir. Sauna, bu iki büyük tesiri ideal bir şekilde bünyesinde toplamaktadır. Bu nedenle, özellikle az güneş gören Finlandiya gibi kuzey ülkelerinde ve Avrupa’da yaygın bir şekilde kullanılan, ancak ekonomik ve kültürel nedenlerden dolayı ülkemizde çok fazla bilinmeyen saunanın tanıtılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada, saunaların tarihsel gelişimi, önemi, özellikleri, çeşitleri, sınıflandırılması ve faydaları hakkında literatür taramaları yapılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sauna, Tarihsel Gelişim, Önem

HİSTORICAL DEVELOPMENT AND IMPORTANCE OF SAUNAS

Abstract

Nature includes two opposite poles, hot and cold. Sauna is a application place includes this contrast. Sauna is a hot air bath cooled by air and water. The human body with this

bath, lives struggle of the nature between the hot and cold. Accordingly; sauna represents the effects of hot and cold eternal conflict. Sauna incorporates these two great influence in an ideal way. Therefore, it was aimed introduce the sauna widely used especially less sun-exposed northern countries like Finland and Europe but in our country not too much known because of the economic and cultural reasons. In this study, made literature survey about the historical development, importance, characteristics, types, classification and benefits of the sauna.

Keywords: Saunas, Historical Development, Importance

1. Giriş

Saunalar hava ve su vasıtasıyla soğutulan bir sıcak hava banyosudur. Bu banyo ile insan, soğuk ile sıcak arasındaki doğanın mücadelesinin küçük çapta bir uygulamasını yaşamaktadır. Buna göre sauna sıcaklığına etkisi ile soğukun etkisi arasındaki sonsuz çekişmeyi temsil etmekte ve canlandırmaktadır. Bu iki büyük tesiri, hararet ve soğuk tesirlerini, sauna ideal bir şekilde bünyesinde toplamaktadır.

Sauna, kuru ve sıcak hava ile yapılan bir banyo türüdür. Bu hava içerisinde kısa aralıklarla buhar verilmekte ve aynı zamanda soğuk hava ve soğuk su ile soğukluk tahriki de oluşturmaktadır. Bu nedenle sauna, güzel bir uyum içerisinde uygulanan doğal tahriklerin kombinasyonu halini almaktadır.

Konum içeriği ve şekli, yeni bulunmuş olmayıp doğrudan doğruya tabiat ile ilgili ve buna bağlı bir olaydır. Buna göre sauna bir buhar banyosu olmayıp, sıcak hava ile yapılan bir banyo türüdür. Rutubet derecesi çok az olan bu hava içerisindeki bütün hastalık yapan mikroplar öldüğünden, herhangi bir hastalığın doğmasına olanak tanımamaktadır. Sauna insan bedenine bir rahatlık vermektedir [1].

Diğer banyo türleri ile saunayı kıyaslamak anlamsızdır. Sauna için bir söz söylemek gerekirse; sauna binlerce yıldan bugüne gelen iyi bir banyo türüdür, bundan sonrada yine böyle kalacaktır [2].

2. Saunaların Tarihsel Gelişimi

Saunanın ana vatanı Finlandiya'dır. Sauna bu ülkede doğup bu topraklarda bugünkü çağdaş düzeyine ulaşmıştır. Bunun en doğal sebebi bu ülkelerin ve diğer kuzey ülkelerinin soğuk olması ve terleme olayına daha çok ihtiyaç duyulmasıdır. Finlandiya ve diğer kuzey ülkeleri şu anda sauna banyosundan en çok faydalanan ülkelerdir. Bundan dolayı sauna teknolojisinde en ileri ülkelerdir. Arkeologların raporlarına göre bu ülkelerde sauna 9000 yıldan beridir vardır.

Sauna bugünlere gelene kadar çok önemli gelişmeler göstermiştir. Önceleri kütük ev şeklinde yapılan saunalar dumanlıydılar. Bugün yine kütük ev tipinde sauna yapılmaktadır. Ancak bugün bu sayı oldukça azdır. Sauna kütük ev tipinden kurtulduktan sonra yine evlere yakın yerlerde inşa edilmiş ve dumanlı olarak kullanılmaya devam edilmiştir [2].

Sauna en büyük aşamayı son yüzyıl içinde yapmıştır. Bu yüzyılda sauna hem dumanlı olmaktan kurtulmuş hem de prefabrik olarak evlere taşınmıştır. Yani sauna elektrikli hale veya diğer bir deyişle çağdaş duruma ulaşmıştır. Bu gelişme bu yüzyılda olmuştur.

Bugün Finlandiya'nın nüfusu 4,5 milyon olmasına rağmen mevcut olan sauna adedi yaklaşık 600.000'dir. İstatistik raporlarına göre her Finli yılda 61 defa sauna banyosu yapmaktadır. 20 yıl öncesine kadar, Finlilerin çoğunluğu saunada doğardı. Bugün dahi ülkenin iç kısım ve kasabalarında doğumların çoğunluğu saunada yapılmaktadır. İhtiyarlık yaşlarında dahi Finli, saunadan vazgeçmemektedir. Finlandiya'daki askeri birimlerin hizmet şartnamesinde, her askere haftada bir sauna banyosu zorunlu tutulmaktadır. Hatta Fin hükümetinin bugün dahi, haftada bir gün sauna günü vardır ve o gün hükümet erkani sauna banyosuna girer ve orada devlet işlerini tartışırlar [2].

Özellikle son yirmi yıl içinde sauna, dünyanın çeşitli ülkelerinde hızla yayılmış, hatta 30 yıl öncesine kadar sauna adı bilinmeyen yerlere dahi girmiştir. Saunanın bütün ülkelerde hızla yayılması ve bu ülkelerde tutulmasının belli başlı sebebi, bilimin son 30 yıl içinde saunanın cildi, çok iyi bir şekilde temizlediği ve çeşitli hastalıkları önlediğini ispat etmiş olmasıdır. Ayrıca saunayı kullanan kişilerin sauna hakkındaki olumlu ifadeleri ile sauna kullanımı insanlar arasında hızla yayılmıştır. Bu nedenle dünyada hemen her ülkede sauna bulunmaktadır [1].

Bugün İsveç'te tahminen 20.000 sauna bulunmaktadır. Bu saunalardan yaklaşık 2.000'i son yıllarda devlet desteği ile yeniden inşa ettirilmiştir. Doğu Almanya bölgesinde yaklaşık 150 sauna işletmesi vardır. Avusturya'da yaklaşık 120, İsveçre'de ise 4,7 milyon nüfusun kullanımında 500'den fazla sauna bulunmaktadır. Ancak, 1945 yılından itibaren saunanın yayılmaya başladığı Batı Almanya'da bugün 1500'den fazla sauna mevcut bulunmaktadır [2].

I. Bölüm: 1864–1925 periyodu halk geleneklerinin üzerine toplanmıştır.

II. Bölüm: 1925–1960 yılları arasında görülen sauna geleneklerinin ana değişikliklerini içerir.

III. Bölüm: Sadece 1960 ve sonrası periyoduna kısa bir başlangıçtır. Amerika'da sauna gelişiminin bir dönemidir [2].

I. Dönem (1864 – 1925)

Finlilerin 20. yüzyılın başlarında Amerika'ya göç etmeleri, doğal olarak saunaların burada da yayılmasını gerekli kılmıştır. Zira bilindiği gibi 19. ve 20. yüzyılın başlarında sauna, Finlilerin yaşam tarzlarının bir parçasıydı. 1865'te ve daha sonraları, yerleşim düzeninde göçmeler, birleşik ve ayrı formları kapsayan üç ana Fin bölgesel sauna geleneklerinin her birini yerine getirdiler. Ek olarak köy ve kentlerde genel saunalar inşa ettiler. Saunaların kullanımı göçmenler arasında oldukça yaygındı. Özellikle kırsal yerleşim bölgelerinde sauna Finlilerin eseridir [1].

Kırsal alanlarda inşa edilen göçmen saunalarında hâkim şekil tamamen değiştirilmiştir. Fin bölgesi gelenekleri ile birlikte “savu sauna” (duman sauna) idi. Sadece bir kaç ayakta kalan bu eski saunalar genellikle çam, ladin, balsam, köknar, huş sedir ve tamarak (*Larix-Laricina*) tomruklarından inşa edilmiştir. Bunun paralelinde Finliler; balta, el testereleri, metal ve diğer kazıyıcı el aletleri kullanarak gerekli olan ağaç işleri teknolojisini bu saunalar ile birlikte getirdiler. Sadece tomruktan yoksun yerlerde, savu saunalar biçilmiş keresteden inşa edilmiştir. Saunaların bazıları ekli, bir soyunma odalı veya soyunma odasız olarak inşa edilmiştir.

Finliler ile umumi sauna fikri yayılır. Bowey, Nashwauk Keewatin, Hibbing, Chisholm, Kinney, Eveleth, Gilbert şehirleri ve Biwabik'i kapsamak üzere Mesabi bölgesindeki maden kasabalarının çoğu Finliler tarafından çalıştırılan her biri en azından bir genel saunaya sahiptir. Örneğin; 1904'te Eveleth şehrinde üç tane fin genel saunası vardı [2].

Umumi saunaları düzenlemelerde Finliler, belediyeye ait veya diğer şekillerde umumi banyoları olmadığı maden şehirlerinin sağlığına önemli bir katkı sağlamışlardır.

Bu dönemde, saunaların her birinde bir soyunma odası, yıkanma odası ve bir sobalı normal tezgahlı ve bir yüksek tezgah bulunmaktadır. Soyunma odalarına ilave olarak, banyodan sonra serinleme ve dinlenme odaları da hizmet etmiştir. İlk saunalar, kadınlar ve çocuklar tarafından kullanılabilmesi için belirli açılış-kapanış saatlerine sahiptir. Bunun yanında saunalar, bacalarla bütünleştirilmiş, taşlı veya tuğlalı sobalarla donatılmıştır [2].

Sauna Temeli: Çoğu savu saunalar büyük kaya parçaları ile desteklenmiştir.

Çatı Tipleri: Beşik tipi çatılar hakimken meyilli veya eğik-padvra çatılar inşa edilmiştir.

Çatı Kaplama Malzemesi: Huş kabuğu ve yarma padavrular düzenlemenin başlangıç yıllarında genellikle kullanılmıştır.

Tavanlar: İki veya üç bölümlü tavanlar yaygındı.

Soba Yerleşimi: Sobalar yan duvarların önüne duvar boyunca yerleştirilmiştir. Bazı örneklerde saunanın ortasındadır. Platformlar genellikle sauna sobalarına bitişik yan duvarlara karşı yapılmış ve çatı altındaki arka üç köşeli duvar boyunca uzanmıştır. Platformlar sütun ve direklerin her ikisi ile birlikte tahtalardan yapılmıştır [1].

Bölgeye yerleşme zamanında ve daha sonraki yıllarda banyo fırçaları haziran ayında kesilen yapraklı "Huş" dalından yapılmıştır. Fakat zamanla huş fırçaları terk edilmiştir. Fındık, Akçağaç ve Sedir fırçaları ile yer değiştirmiştir [2].

II. Dönem (1925 – 1960)

1920 ve 1930'lu yıllar boyunca, Fin göçmenler, üç eyaletin kırsal bölgelerinde sauna geleneklerini yerine getirdiler. Savu saunaların form ve fonksiyonlarında görülen değişiklikler; yerli metal saunalar tahta konstrüksiyonlu soyunma odalarının ilavesi, tomruk konstrüksiyonlu savu saunaların terk edilmesi ve son olarak saunanın amacı dışındaki kullanımlarının bırakılmasıdır [1].

Harçsız arazi taşlarından inşa edilmiş geleneksel sobalar, maden şehirlerinde kolaylıkla bulunan fazlı metal sobalarda yer değiştirmiştir. 30–50 galonluk yağ fiçileri bir köşede sauna döşemesi üzerindeki taş yatağına veya metal ayaklar üzerine genellikle yatay krikette yerleştirilmiştir. Metal plaka parçaları veya uzak alınları ile uzunluğuna ayrılmış daha büyük bir fiçi, sobanın yanlarındaki ve üzerindeki çakıl taşlarını ve taş parçacıklarını yerinde korumak için sobanın etrafına yerleştirilmiştir. Bu gibi sobalar saunayı dumansız hale getirdi ve ısıtma için gerekli olan ve tüketilen yakıt miktarı büyük oranda azaltmıştır. Tecrübeler gösterdi ki 93 °C'lik hava sıcaklığı bu gibi saunalarda 1 saatlik ateşleme sonucu elde edilir. Yağ fiçileri su ısıtmak içinde kullanılmıştır. Fırın duvarları arasında dik duran bir fiçiden iki boru uzatılarak su sirküle ettirilerek ısıtılır. Yağ fiçili sobaların gelişi ile Amerika'daki sauna sobaları taş çağından metal çağa geçmiştir [2].

Bazı çiftliklerdeki tarz değişiklikleri; tomruk sauna yapısının bırakılmasına ve yeni saunaların inşasına eşlik etmiştir. Bazı saunalar betonda dahil olmak üzere diğer malzemelerden inşa edilmekle beraber yeni saunalarda genellikle çerçeve ve tahta konstrüksiyon kullanılmıştır. Yangın tehlikesinin savu saunalardan daha az olması nedeniyle yeni saunalar çiftlik evlerinin içine de inşa edildiler. 1930 ve 1940'lı yıllardaki kırsal elektriklenme saunaların elektrik ve su donanımını mümkün kılmıştır [2].

Değişiklikler banyo fırçalarının kullanımını ve düzenlenmesini de etkilemiştir. Tahmini olarak ilk önce huş ağacı dallarından yapılan fırçalar moda haline gelmiştir. Huş fırçalar daha sonra huş ağacının bol olduğu yerlerde bile meşe, akçaağaç ve sedir fırçalar ile yer değiştirmiştir. Ayrıca yeni inşa edilen saunalar; çoğunlukla göl kıyısına yerleştirilmiştir. Bu tip saunalarda günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır [2].

III. Dönem (1960 ve sonrası)

Amerika'daki saunaların en son gelişme dönemi; 1936'da ilk olimpiyat saunasının orta Avrupa'da bir olimpiyat köyü olan Döberitz'de kurulması ile başlamıştır. Artık 1960 göçmen sauna banyo geleneği değişmiş olmasına rağmen ikinci ve üçüncü kuşak Finliler arasında, saunanın genel önemini kaybettiğine dair hiçbir bilgi mevcut değildir. Kırsal alanlarda, tatil evlerinde sauna henüz bir yaşam geleneği değildir. Bundan başka, saunası olmayan mal sahipleri komşularının saunalarını kullanmışlardır [1].

Her ne kadar umumi saunaların sayısında bir azalma olmuşsa da inceleme alanında 1960'ta, modası geçmemiştir. Bu saunalardan geriye kalanlardan biri "Virginia Steam Bath" (Virjinya Buhar Banyosu) dır. Bu sauna, kış ayları boyunca salı, cuma ve cumartesi günleri, yaz aylarında sadece cuma ve cumartesi günleri göl yazlık evlerinde özel saunalarca yapılan rekabet yüzünden açık kalmıştır.

1960 döneminden sonra sauna Amerika'da sosyal bir sembol haline gelmiştir. Bu durumun nedeni saunanın ilk önce ünlü kişiler tarafından kabul edilmesiyle ilgilidir. Saunanın çeşitli hastalık ve ağrılarda iyileştirici etkisinin bilimsel olarak ispatlanması da saunayı popüler hale getirmiştir [1].

Saunalar son yıllarda tüm ülkelerde büyük gelişme içersindedir. Özellikler savu saunadan sıyrılmış haliyle, kabin sauna bu gelişmenin öncüsü durumundadır. Amerika'dan başka, Almanya, Avusturya, Norveç, Danimarka ve diğer az güneş alan ülkelerde sauna büyük yol kat etmiştir. Türkiye'de bile 7-8 ay güneş varken saunalar hızla yayılmaktadır. Son yıllarda yapılan 4 ve 5 yıldızlı otellerin hemen hemen hepsinde saunalar mevcuttur.

Ancak eskiden olduğu gibi saunalar, savu sauna değil prefabrik olarak kurulabilen elektrikli saunalardır. Prefabrik sauna konusunda Finlandiya ve özellikle son yıllarda büyük gelişme gösteren Almanya önde gitmektedir. Bizde de prefabrik sauna yapılmaktadır. Ancak seri bir üretim söz konusu değildir [1].

3. Saunanın Özellikleri

Saunalar, özel dinlenme odası, duş odası, sıcak banyo, soğuk banyo ve uzanma banklarından oluşur. Sauna odasında mentollü su bulunur. Kızgın, gözenekli taşların

üzerinde her 5-7 dakika sıcak ortamdan dolayı kalp hastalarının saunada yararlanmaları sağlık açısından sakıncalıdır. Saunada bulunan kürüst şok havuzuna dalıp çıktıktan sonra soğuk ve sıcak termal duşlardan yararlanılabilir. Masaj ve dinlenme salonları saunaların ayrılmaz diğer bölümleridir [3].

Saunalar ısı yalıtımı sağlanmış, hava geçirimi yüksek ahşap elemanlardan üretilirler. Sedir ağaçları gemi yapımında kullanıldığı gibi kaplıcalar içinde sıklıkla kullanılır. Oturma basamakları ahşap lata ızgaralarda farklı yüksekliklerde yapılır. Sauna döşemesi yürürken kaymayı önleyen malzemelerden yapılır. Saunalarda tavan yüksekliği 2,50 m'den fazla olmamalıdır. En üst basamak tavanda 1,00 m aşağıda bulunur. Saunada sıcaklık zeminden, tavana doğru artarak 110 °C' yi bulabilir. Isıtma şekillerine göre saunalar; duman saunaları, gazlı saunalar, sobalı saunalar ve elektrikli saunalar olmak üzere dört çeşittir [3].

4. Sauna Çeşitleri

Genel olarak günümüzde kullanılan saunalar dört çeşittir. Ayrıca saunalar dört çeşit dışında ısınma sistemlerine göre ve bank sayılarına göre sınıflandırılmaktadır.

4.1. Yaz saunaları

Yaz saunaları hafif bir yapıya sahiptir ve mümkün olduğu kadar ucuz olarak inşa edilir. Bu tip sauna genelde yalnız başına bir sauna odası ya da bir revak'ı kapsar. Müşteriler kapalı revakta veya sauna odasında yıkanır. Yaz saunaları su bağlantısını kolaylaştırmak için tercihen deniz, göl veya çay kenarına yerleştirilir [2].

4.2. Tatil saunaları

Tatil saunaları genellikle geçicidir. Fakat yaz saunalarından daha karmaşık bir yapıya sahiptir. Yalıtım ve ısıtma kış aylarına göre yapılmış olmalıdır. Sauna binasına ilaveten, havlu içinde odun depolama alanına ve temiz bir klozet veya wc' ye sahip olmalıdır [1].

Eğer, sauna kışın kullanılıyor ise, diğer odalardan soğuk hava girişini önlemek için bir antreye sahip olmalıdır. Çünkü bu tür tatil saunası ve bir sauna binası belki tipik bir tatil evidir. Eve tam bitişik sauna banyosu veya bir sauna binası her zaman Finlilerin

tatillerinin bir parçasıdır ve birçok avantaja sahiptir. Sauna odası ve banyo odası tatil evinde alan yetersizliğini telafi etmeye yardım eder [2].

4.3. Ev içerisindeki saunalar

Sürekli bir evdeki sauna, banyo, yatak odası veya mutfığa bitişik veya ayrı bir ünite olarak evin içine yerleştirilir. Eğer herhangi bir durumda mahzene ihtiyaç duyuluyorsa ve bina parseli küçük olduğundan sauna için başka bir çözüm yolu yoksa sauna mahzene de yerleştirilebilir. İyi bir havalandırma sağlamak ve evi yamaca inşa etmedikçe hava değişimi için bir yer ve ışık almak zor olduğu için mahzende sauna genellikle tavsiye edilmez. Bununla beraber sauna bir yamaca yerleştirilebilir ve gün ışığı ile aydınlatılabilir. Serinleme revağı ilaveten saunanın ön tarafına yapılabilir [2].

4.4. Kış saunaları

Özellikle soğuk kuzey ülkelerinde yaygın olan kış saunaları, artık saunaların ev içine girmesiyle sayıları azalmaya başlamıştır. Kışın kendine ait güzelliği içinde sauna keyfi sürmek isteyenler için hala özelliğini korumaktadır [2].

5. Saunaların Sınıflandırılması

Saunaları daha iyi tanımlayabilmek için şu şekilde sınıflandırma yapılabilir.

5.1. İçinde banyo yapabilen kişi sayısına göre:

- Tek kişilik saunalar
- İki kişilik saunalar
- Üç kişilik saunalar
- Dört kişilik saunalar
- Altı kişilik saunalar
- Sekiz kişilik saunalar
- Ve daha fazlası.

5.2. İçindeki bank sayısına göre

• Banksız (portatif) sauna: Plastik, deri, vb. malzemelerden yapılmış dışarıdan sıcak hava üfleme ve ayakta banyo yapılan bir türdür. Bu tip sauna denilen kabinlere sauna denilemez ve saunanın tüm fonksiyonlarını yerine getiremez.

- Tek banklı sauna (bir yatma veya iki oturma pozisyonu)
- İki banklı sauna (bir yatma ve iki oturma pozisyonu)
- Üç banklı sauna (iki yatma ve bir oturma)
- Dört banklı sauna (iki yatma ve iki oturma)
- Çok banklı sauna (genel saunalar).

5.3. Yapılış biçimlerine göre

- Portatif saunalar
- Sabit ev saunaları
- Prefabrik ev saunaları
- Sabit arazi saunaları
- Kütük saunalar
- Ahşap olmayan saunalar.

5.4. Isınma biçimlerine göre

- Buhar banyoları
- Dumanlı saunalar
- Gazlı saunalar
- Sobalı saunalar
- Elektrikli saunalar [1].

Bundan başka saunalar çeşitli biçimlerde sınıflandırılabilir. Örneğin bacalı, bacasız sauna veya genel, özel sauna gibi ancak belli başlı sınıflandırma sistemi yukarıdaki gibi yapılmaktadır. Isınma biçimine göre saunalar daha detaylı olarak şu şekilde incelenebilir [4].

Buhar banyoları:

Tek banyo, kutu banyolar veya ortak banyolar olarak erkekler ve kadınlar için ayrı veya aynı zamanlarda kullanılacak şekilde tasarlanır. Özel dinlenme odası (22 °C), masaj odası (30 °C) duş odası (25 °C) ve sıcak banyo (22 °C), soğuk banyo (10 °C) sıcaklıklarda olması gerekir [1].

Buhar banyolarında yıkanma yöntemi ise şu şekilde olmaktadır. Sıcak ve soğuk havanın birbiri arkasına uygulanması ile kuru ve sıcak olarak terlenir. Sobaya her 5–7 dakikada 1–¼ lt su dökülerek saf su buharı elde edilir. Kuruluk ile nemlilik arasındaki devamlı değişim deride kuvvetli bir uyarım ve karşı koyma kuvveti meydana getirir. Bunlar, soğuk su ile yıkama, masaj ve dinlenme ile genişletilebilir [3].

Dumanlı sauna:

Üst üste yığılmış taşlar odun ateşi ile kızdırılır, duman açık kapıdan yavaş yavaş çıkar. Taşlar kor gibi olduğu zaman, ateş su ile söndürülüp alınır ve kapı kapatılır. Kısa bir müddet sonra sauna hazırdır. Yanan odunların iyi kokusu ve buhar kalitesinin güvenilir olması bu saunanın özelliğidir. Eski Fin saunalarının %50'si böyle yapılmıştır. Duman saunalar günümüzde de nostaljik olarak kullanılmaktadır.

Gazlı sauna:

Soba taşları 500 °C ısıtılır. Yanıcı gazlar is çıkarmadan tamamen yanarlar. Daha sonra soba kapakları kapatılır. Sıcaklık hemen 10 °C' ye yükselir. Saunaya girmeden önce son kömür buğusu da kapı açılarak dışarı çıkarılır ve kızgın taşlar üzerine bir kepçe su serpilmiştir.

Sobalı sauna:

Taş soba, dumanı bacaya veren taş veya saç davlumbaza çevrilir. Isıtma, ateş kapası ile sauna odasından ve holden sağlanır. Taşlar kızdığı zaman ateş kapısı kapatılıp, ihtiyaca göre, sıcak havayı dışarı çıkarmak veya taşarın üstüne su dökmek için, üst hava kapağı açılır.

Elektrikli saunalar:

Elektrikli özel sobalarla; ısı ayarlanması, elektrikle ısınan sobaların kumanda panellerinden yapılır. Sıcaklık 95 °C, döşemeye doğru 60 °C' ye düşer. Nispi nem 90

°C' de %5, 80 °C' de %10'dur. Eğer düşük nem sağlanırsa sıcaklık 100 °C ile 120 °C' ye kadar yükselebilir. Bu sıcaklıkta ter hemen buharlaşmaktadır [3] .

6. Saunaların Yararları

Saunaların doğru ve düzenli uygulanması sonucunda şu yararlar sağlanmaktadır;

- İnsanların iyi bir güne enerji dolu başlayabilmesi ve gün boyu oluşan, beden ve zihin yorgunluğunu atabilmesi için stresten, toksin ve fazlalıklardan kurtulabilmesi, kaslarını gevşetebilmesi için saunaya az bir zaman ayırması yeterlidir. Sauna metabolizmayı ve kan deveranını hızlandırır. Bundan dolayı yenilenme ve canlılık sağlar [5].

- Aşırı sıcaklık ile kandaki hastalık virüsleri yok edilir bu suretle bütün hastalıklara özellikle üşütmeye, mikrobik hastalıklara ve romatizmaya karşı dayanım gücü artar.

- Terleme ile kandaki toksin maddeler atılır. Yani kana giden gıda maddelerinin emilimi atılır. Yani kana giden gıda maddelerinin emilimi artar ve kan maddelerden temizlenir.

- Deri bol miktarda kanla beslenir. Dış doku genişler. Derinin koruma gücü artar ve “kan damarları idmanı” sağlanır.

- İç organlardaki ve beyindeki kan dolaşımı yükselir. Bunun neticesinde vücuttaki bezlerin faaliyeti artar. Zihin açıklığı ve dimağın verimliliği yükselir.

- Kan dolaşımı doğal olarak hızlanır ve kalbi hafifletir.
- Vücutta hastalıklara karşı direnç gösteren maddelerin oluşumuna engel olur.
- Dinleme kabiliyetini temin eder, çalışma kabiliyetini yükseltir.
- Vücut ağırlığını dağıtır.
- Sinirleri dinlendirir.
- Cildi temizler.

Sauna, her bakımdan doğal olan bir tedavi yöntemini temsil etmektedir. Hastalıklardan korunmak, bunları tedavi etmek ve bütün organizmayı dayanıklı hale getirmek amacıyla sauna banyosunun düzenli olarak yapılması, doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir.

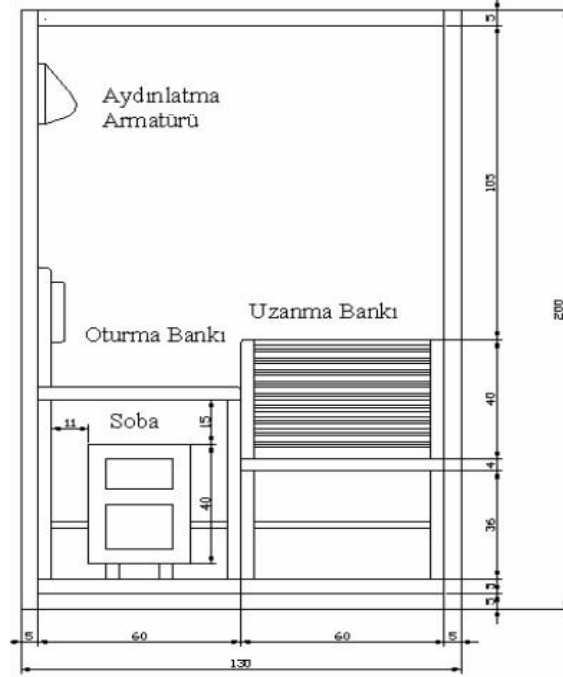
Sauna bir halk banyosu olarak yapılması, doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir. Sauna bir halk banyosu, diğer yandan tedavi banyosudur [2].

7. Alternatif Tek Kişilik Konut Tipi Sauna

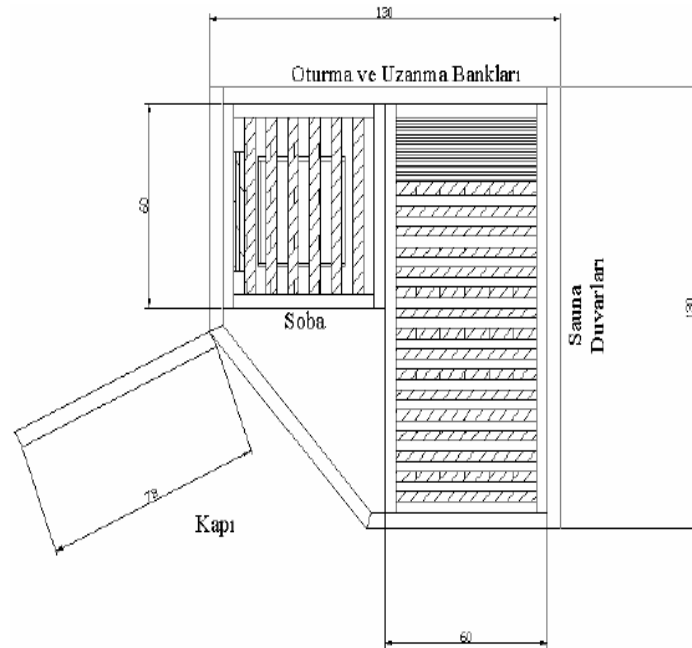
Günümüzde tek kişilik 1 m²'(1x1 m) lik de monte sauna kabinlerinden 20x25 m²' lik otel saunalarına kadar çok çeşitli tip ve boyutlarda sauna üretilmektedir. Evlerde uygulanan saunalar için çok geniş bir mekâna gerek olmadığı gibi, montajını gerçekleştirmek için yalnızca bir saat gibi kısa bir zaman yeterli olmaktadır. Estetik, emniyet, hijyen ve dayanıklılık gibi özelliklerin yanı sıra, sauna kabinlerinin tasarımında gözden kaçırılmaması gereken bir başka nokta, kullanım kapasitesidir. Saunayı tasarlarken, standart ölçülere göre kişi başına yaklaşık 0,8-1 m²'lik bir alan zorunluluğunu göz ardı etmemek gerekir [6].

Alternatif bir sauna modeli olarak öne sürülen sauna, orta gelir seviyesindeki insanların fabrikadan veya marketten sauna kitini alıp, banyolarına bir saat gibi kısa bir sürede montaj talimatına göre saunalarını kendilerinin kurması düşünülmüştür [1].

1300x1300x2400 mm ölçülerinde de monte olarak düşünülen sauna, banyoda küvetin yerine düşünülmüştür. Sauna yapımında, Türkiye'de yetişmesinden dolayı, sedir ve kızılçam ahşabı kullanılmıştır. Bu ahşapların islenmesindeki kolaylık, görünüm ve sauna içerisine bıraktıkları güzel koku, insan tenine alerjik etki yapmaması, yüksek ısı ve neme olan dayanıklılığı tercih edilmiştir. Bir uzanma, birde oturma bankından oluşan sauna elektrikli soba ile ısıtılmaktadır. Şekil 7.1.' de saunanın cm ölçü biriminde ön görünüşü verilmiştir. Soba, oturma ve uzanma bankı görülmektedir. Şekil 7.2.' de de saunanın üst görünüşü verilmiştir [7].



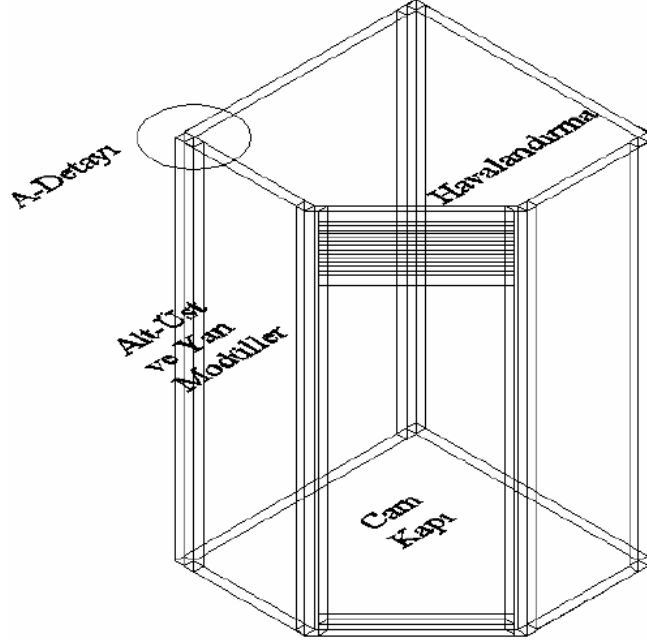
Şekil 7.1. Tek kişilik alternatif sauna ön görünüş ve ölçüleri (cm) [1]



Şekil 7.2. Tek kişilik alternatif sauna üst plan görünüşü (cm) [1]

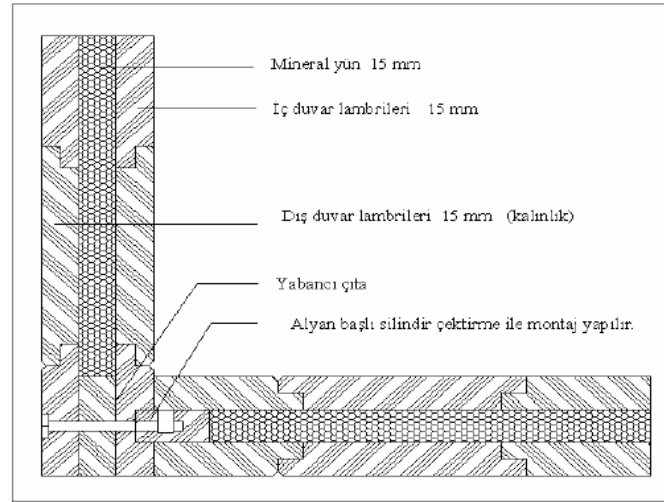
Tamamen de monte olan sauna, 5 veya 4.5 cm'lik köşe profillerden çerçeve konstrüksiyon metoduna göre zıvanalı ve kavelalı birleştirilmiş, istenildiğinde tekrar sökülebilmek amacıyla alyan başlı silindirik çektirmeler ile sağlamlaştırılmıştır. Saunayı oluşturan bütün çerçeve elemanlarında ve lambrilerde erkek ve dişi zıvanalar

paketlenmeden önce hazırlanmıştır. Şekil 7.3.' de saunanın daha iyi anlaşılabilmesi için perspektif görünüşü verilmiştir [3].

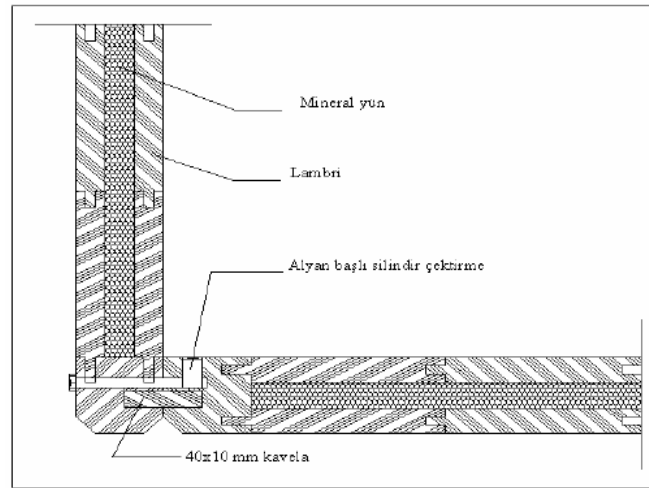


Şekil 7.3. Ahşap profillerden oluşan sauna, çerçeve konstrüksiyon metoduna göre oluşturulmuştur[1]

Karşılıklı köşe profillerin her iki yüzeyine kınış açılmış sauna duvarlarını oluşturan iç ve dış lambriler bu kınışlar üzerine dizilmiştir. Saunanın dış kısmında, müşterinin isteğine göre yatay veya dikey yönde birbirine zıvanalı geçmiş lambriler dizilmiş, saunanın iç kısmında ise, oluşan su damlacıklarının duvarlardan süzülmesini kolaylaştırmak için dikey yönde lambriler düşünülmüştür. İç ve dış lambrilerin kalınlığı 15 mm genişlikleri ise 100 mm olacaktır. İki lambri arasına, ısı yalıtımı için 15 mm' lik mineral yün yalıtım malzemesi yerleştirilecektir. Mineral yün üzerine, sauna iç tarafına gelen kısma, istenilirse, nem izolasyonu için alüminyum kâğıtta ilave edilebilir. Şekil 7.4. ve Şekil 7.5.' de köşe profillerin birleştirilmesi ve iç ve dış duvarlara lambrilerin dizilimi görülmektedir [8].



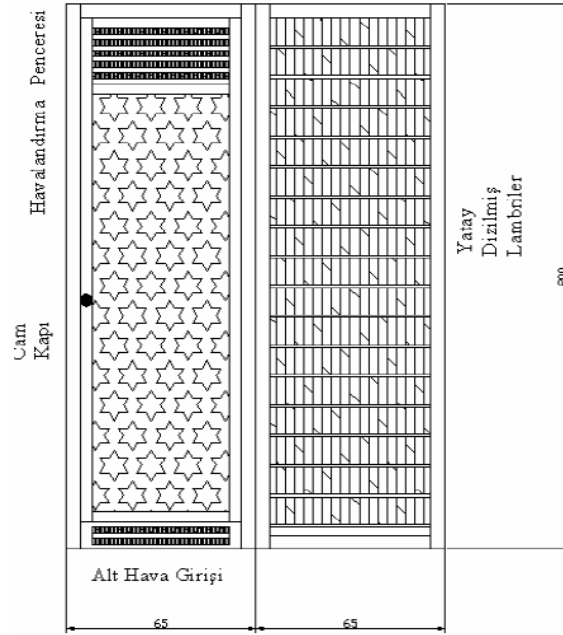
Şekil 7.4. Köşe profilleri ve lambriçlerin birleştirilmesi (A-detayı) [1]



Şekil 7.5. Köşe profilleri ve lambriçlerin birleştirilmesi başka bir alternatif (A-detayı) [1]

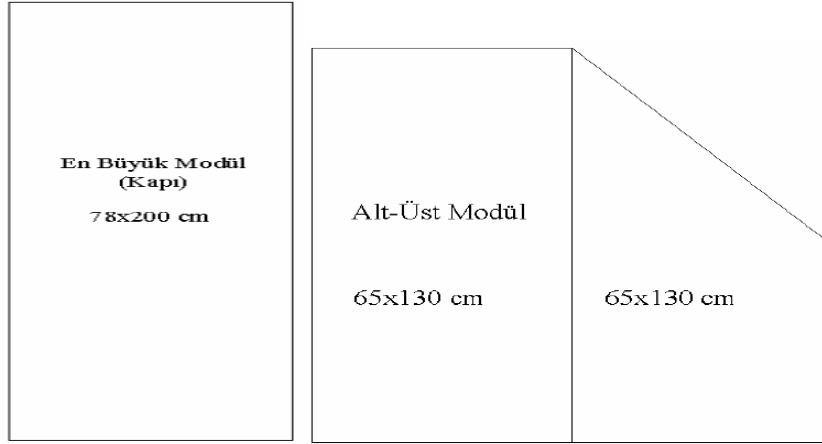
Sauna tabanında kaymayı engellemesi için de monte ahşap ızgara düşünülmüştür. Sauna içerisindeki uzanma ve oturma bankına ait ahşap elemanlar ile kabin içi diğer aksesuarlar ayrı bir paket içerisinde müşteriye sunulacak, montaj talimatına göre vidalanacaktır. Saunanın ısıtılmasında kullanılan soba piyasada satılan kaliteli, emniyet tertibatlı elektrikli sobadır. Bu soba oturma bankının altına yerleştirilmiştir. Bankla soba arasında ahşaba zarar vermeyecek bir mesafe bırakılmıştır. Ayrıca bankın altına galvanize bir sac parçası da monte edilebilir. Saunanın küçük olmasından dolayı sobanın bank altına yerleştirilmesi yerden bir kazanım sağlamıştır. Mekanın

aydınlatılmasında gözü rahatsız etmeyecek ahşap ızgaralı veya örtülü 150 °C'ye dayanıklı özel seramik duylu ve düşük wattlı ampulle çalışan aplikler kullanılmıştır. Sauna kapısı yerden kazanın sağlaması açısından sauna duvarlarına 45° dir. Kapı güvenlik açısından dışa doğru açılmalıdır. Kapı çerçeve konstrüksiyon metodu ile yapılmış, cam kapıdır. Kapının camı temperlenmiş özel güvenli bir camdır. Kapının üst kısmında havalandırma penceresi, alt kısmında ise temiz hava girişini sağlayacak bir ızgara bulunmaktadır. Bu iki havalandırma bölümü ile saunada hava sirkülasyonu amaçlanmıştır. Şekil 7.6.' de sauna kapısı ve havalandırma sistemi görülmektedir. Saunanın dış duvarlarının yatay lambriler şeklinde dizildiği görülmektedir [1].



Şekil 7.6. Sauna kapısı ve havalandırma sistemi (cm) [1]

De monte olarak tasarlanan sauna, fabrikadan veya marketten taşıma kolaylığı içerisinde kutulu olarak alınmalıdır. Taşıma kolaylığı ve paketin boyutunun küçüklüğü ile de bir alternatif teşkil etmektedir. Bunun içinde sauna kiti oluşturulurken, ambalajlamaya yönelik aşağıda belirtilen metotlar düşünülmüştür. Şekil 7.7.' de paketlemede en büyük ölçülere sahip kapı ile alt ve üst modüller verilmiştir. Üretimin son aşamasında ise, '80x210' cm' lik karton kutu ambalajda piyasaya de monte sistemde sürülebilir [1].



Şekil 7.7. En büyük modül (Kapı), saunanın alt ve üst modülü [1]

8. Sonuç ve Öneriler

Son 20 yıl içinde sauna, dünyanın çeşitli ülkelerinde süratle yayılmış, hatta 30 yıl öncesine kadar sauna ismi bilinmeyen yerlere kadar girmiştir. Saunanın bütün ülkelerde süratle yayılması ve bu ülkelerde tutulmasının belli başlı sebebi bilimin son 30 yılı içinde saunanın cildi esaslı bir şekilde temizlemekten başka, diğer hiçbir süratle mümkün olmayacak şekilde hastalıkların önüne geçmek ve bunları tedavi etmek amacını tuttuğunu tespit etmiş olmasıdır.

Sauna yapımında dikkat edilmesi gerekli en önemli hususlardan birisi ağaç malzeme seçimidir. Sauna yapımında tercih edilen sedir ve kızıl çam türü ağaçların ülkemizde yetişmesi de bizim için bir avantaj sayılmaktadır. Sedir ve kızıl çam türü ağaçlar, yapılan araştırmalar sonucunda sauna içerisinde olumlu etkiler göstermektedirler. Ayrıca bu tür ağaçların imalat sırasındaki işleme kolaylığı da tercih edilme sebebidir.

Ancak saunanın süratle ve esaslı bir şekilde yayılmasının tek sebebi, bilimin başarılı olduğu bu teşhisten ibaret olmayıp, bunun diğer bir önemli sebebi de bir defa sauna banyosu yapmış olan kimsenin, kendi vücudunda saunanın olumlu ve faydalı etkisini bizzat hissetmiş olması ve bu şekilde insanların arasında yayılmış bulunmasıdır.

Sauna yapımında ülkemizde firmaların atağa geçmesi gerekmektedir. Ayrıca ülkemizde sauna konusunda seminerler ve bilgilendirme toplantıları düzenlenmeli, halkımıza saunanın faydaları anlatılmalıdır. Ülkemizin ekonomik durumu da göz önüne alındığında, fiyatı uygun ve kullanışlı alternatif sauna modellerinin geliştirilmesi öncelikli araştırma konuları arasında yer almalıdır.

9. Kaynaklar

- [1] Kale B. Saunalar ve yapım teknikleri, Yüksek lisans tezi, T.C Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Mobilya ve Dekorasyon Eğitimi Anabilim Dalı, 2006.
- [2] Kadhelm H. Küçük Sauna El Kitabı; 1966.
- [3] Dr. Neufert, E. Yapı Tasarımı Temel Bilgileri. Güven Yayın. San ve Tic. Aş; 1983.
- [4] Çetinbank M, Aksoy A. Sauna üretimi maliyet analizi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, 1987.
- [5] Anonim. <http://www.sedirsauna.com>, 2006a.
- [6] Anonim. <http://www.ayhavuz.com>, 2006b.
- [7] Röger Sauna. Teknik Broşürleri.
- [8] Komisyon. Ağaç İşleri Bölümü İş ve İşlem Yaprakları. Ankara: Milli Eğitim Basım Evi; 1997.