



ISOT EDELLÄ, pienet perässä

sivu 10

Hanna Partanen:

”Hyvä aamupala vähentää
käytöshäiriöitä”

sivu 10



Valloittava VIRO

sivu 7

Maria Ekroth
tekee työtä
lasten hyväksi

sivu 8



SUOMENTUKKURI

maahantuo

tuotteita vapaa-aikaan
ja eräharrastuksiin

sivu 15



Sisältö



- s. 3 **Hyvinvointia töihin**
- s. 4 **Matkailijan Käsikirja**
Lomailijoiden tuhti tietopaketti
- s. 4 **Apua tien päällä ja matkan suunnitteluvaiheessa**
- s. 5 **Matkailun helmet esittäytyivät Messukeskuksessa**
- s. 6 **Lomalle tuetusti**
- s. 6 **Suomalaiset lomailevat mieluiten mökillä ja tuttavien luona**
- s. 7 **Valloittava Viro**
- s. 8 **Pikkuväen auttaja ja puolestapuhuja**
Lastenklonikoiden Kummit ry:n monitoiminainen Maria Ekroth valottaa järjestön toimintaa.
- s. 10 **Isot edellä, pienet perässä**
Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen neuvoo kuinka lasten ja nuorten ravitsemustottumuksia voidaan parantaa.
- s. 12 **Lupa herkutella!**
Juusto-Mansikkasalaatti maistuu niin lapsille kuin aikuisillekin.
- s. 13 **Muista suojata silmät myös talvella**
- s. 13 **Selätä matkapahoinvointi**
- s. 14 **Vauhdikkaasti kohti tulevaisuutta**
Endora Oy:n Business Center -konseptin uusimpiin tulokkaisiin lukeutuva Karjalan MediaCenter kasvaa menestyksekkäästi.
- s. 15 **Suomen Tukkuri maahantuo valikoituja tuotteita vapaa-aikaan ja eräharrastuksiin**
- s. 16 **Stop kiusaamiselle!**
Päämääränä hyvä työympäristö
- s. 17 **Vireyttä työpäivään**
- s. 18 **Beach volley**
Vauhtia, auringonpaistetta ja rentoa meininkiä.
- s. 19 **Suomalaista muotoilua kansien välissä**
- s. 19 **Loppuvuoden tapahtumia '08**

Endora Oy

PL 21, 00211 Helsinki
puh. 020 743 8822
www.endora.fi

Tilaukset ja palautteet:

Asiakaspalvelupuhelin 0200 31133
info@endora.fi

Business Center

www.businesscenter.fi

Vastaavat toimittajat:

Saara Heiskanen
Hanna Malinen

ISSN 1797-2884

Endora Oy on asiakaslogistiikkaan, myyntiin, markkinointiin, maahantuontiin ja telepalveluihin keskittynyt yritys.

Toteutamme asiakkaillemme erilaisia sähköisiä mynninhallinta- ja markkinointiratkaisuja. Toiminta Suomessa on jaettu alueellisiin Business Centereihin, joiden kautta kaikki palvelut ovat saatavissa paikallisesti.



Hyvinvointia töihin

Kesälomat on pidetty ja on aika tarttua töihin ladatuin akuin. Loman hyödyt voivat kuitenkin valua hukkaan jopa viikossa, jos työ on stressaavaa ja kuluttavaa. Suurin osa, noin 80–85 prosenttia, suomalaisista kokee voivansa työssään hyvin tai erittäin hyvin. Loppujen laita ei ole niin valoisa. He kokevat työnsä olevan usein hankalaa liiallisen stressin, uupumuksen ja työpaikkakiusaamisen johdosta. Maarit Vartia Työterveyslaitokselta kertoo sivulla 16 kuinka työelämän riistoriitoja voidaan ehkäistä.

Myös terveellisellä ruokavaliolla ja säännöllisillä aterioilla voidaan vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin ja sitä kautta työssä jaksamiseen. Aikuisten esimerkki tarttuu usein lapsiin myös ruokailutottumuksissa. Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen antaa sivuilla 10-12 vinkkejä terveemmän ruokavalion noudattamiseen.

Vapaa-ajan elämykset ja harrastukset ovat tehokkainta vastapainoa työelämälle. Vaikka kesä onkin jo ohitse kaikkine tapahtumineen, ei sohvaperunaksi kannata hyytyä. Syksyn tapahtumatarjonnassa on runsaasti vaihtoehtoja niin musiikinnälkäisille, liikunnan ystäville kuin lapsiperheillekin. Katso silmäyksemme loppuvuoden tapahtumatarjonnasta sivulla 19.

Lehden sivuilta löydät monia muitakin vinkkejä vireyden ylläpitämiseen työpaikalla. Tutkimusten mukaan vain kolmasosa työikäisistä suomalaisista liikkuu tarpeeksi usein. Työkiireiden ei kuitenkaan pitäisi antaa mennä liikkumisen edelle, sillä liikunta ehkäisee myös työkiireiden synnyttämää stressiä ja painetta.

Syysaika on mitä mainiota aikaa liikkumiselle, joten eiköhän vaihdeta nelipyöräinen poljettavaan kaksipyöräiseen, jolla taittavat niin työ- kuin vapaa-ajanmatkatkin. Sitä paitsi pyöräily kauniissa ruskamaisemassa on myös mitä mainiota sielunhoitoa.

Nautinnollista syysaika!

Hanna Malinen



Matkailijan Käsikirja

Lomailijoiden tuhti tietopaketti

Endora Oy julkaisi jälleen juuri ennen kuuminta matkailukautta päivitetyn Suomen Turisti-Infon Matkailijan Käsikirjan. Neljännen kerran ilmestynyt kirja sisältää kaiken tarpeellisen tiedon mitä kotimaassa matkailija tarvitsee, niin matkan suunnitteluvaiheessa kuin tien päälläkin.

Matkailijan Käsikirjaan on tänäkin vuonna koottu jo tutuksi tulleet kuntatiedot tapahtumiseen ja nähtävyyksiin. Kansien välistä löytyvät muun muassa tarpeelliset Hyvä tietää -osio sekä Selviytymisopas. Viihdyttäviä lukelämyksiä tarjoavat puolestaan murrenasto sekä uutuuksiin lukeutuvat lemmonmailijoiden opas ja Hullu Suomi -osio, joka valottaa Suomessa matkailua rennolla otteella. Uutuuksiin lukeutuvat myös erällä kävijöille suunnattu metsästysosio sekä viinien ystävien tietopaketti.



Turisti-Info matkaa tänä vuonna ensimmäistä kertaa myös rajojen ulkopuolelle. Tuhti Viro paketti siivittää lukijat idylliseen Eestiin, joka on oiva paikka niin seikkailulomailuun, maaseutumatkailuun kuin shoppailijan unelmaloman viettoon.

Kattava kokonaisuus

Matkailijan Käsikirja on kokonaisuudessaan Endora Oy:n kustantama. Lomailijoiden tuhti tietopaketti löytyy useimpien kauppa- ja palveluliikkeiden sekä huoltoasemien hyllyiltä. Käsikirja on osa kattavaa Suomen Turisti-Info -kokonaisuutta. Pokkarin lisäksi matkailijat saavat hyödyllistä tietoa jatkuvasti päivittyvästä NettiPortaalista sekä Matkailijan Palvelulinjalta, jossa virtuaalioppaat palvelevat lomailijoita kaikissa matkailuun liittyvissä asioissa.

**Kirjatiedustelut ja tilaukset puhelimitse 0200 112 112 ja sähköpostitse myynti@turisti-info.fi
Varaa myös ajoissa ilmoitustilasi vuoden 2009 pokkarissa!**

Apua tien päällä ja matkan suunnitteluvaiheessa

Soittoja ja sähköpostin vaihtoa matkan- ja majoitustenjärjestäjien kanssa, aikataulujen hakemista, ruokapaikkojen etsimistä, loma-aktiviteettien raakkausta...

Välillä matkan suunnittelu on niin stressaavaa, että kuukauden kestävä kesälomakaan ei tunnu riittävän pitkältä. Oivan vaihtoehdon lukuisille yhteydenotoille tarjoaa Matkailijan Palvelulinja, jonka kautta Suomessa lomailijat saavat kaiken tarpeellisen tiedon.

Matkailijan Palvelulinjan virtuaalioppaat vastaavat kaikkiin matkailuun liittyviin kysymyksiin, olipa kyseessä majoitus, julkinen liikenne, sää tiedustelu, tapahtumatarjonta tai reitit suunnittelu. Palvelulinjan toiminnan tavoitteena on helpottaa ja nopeuttaa matkailua

niin tien päällä kuin matkan suunnitteluvaiheessa antamalla apua ja vinkkejä muun muassa mieleen jäävien elämysten toteuttamisessa sekä kiperissä ongelmatilanteissa.

Ammattitaitoiset oppaat tarjoavat tehokasta ja ajan tasalla olevaa tietoa kaikissa Suomen lääneissä. **Matkailijan Palvelulinja 0200 112 112** toimii arkisin klo 8-16. Puhelun hinta on yksi euro yhdeksänkymmentäviisi senttiä, sekä paikallispuhelumaksu. Numeroon voi soittaa kaikista liittymistä kaikkialta Suomesta.

**Matkailijan palvelulinja
0200 112 112**

Matkailun helmet esittäytyivät Messukeskuksessa

Helsingin Messukeskuksessa 17.–20. tammi-kuuta järjestetyt Matka 2008 -messut vetivät puoleensa lähes 84 000 kävijää, joista yli 15 000 oli matkailualan ammattilaisia.

Tänä vuonna messut olivat kansainvälisemmät kuin koskaan aiemmin. Näytteilleasettajia saapui paikalle 75 maasta. Messukeskuksessa järjestettiin samaan aikaan myös Caravan-messut, jotka antoivat monipuolisia vinkkejä niin caravan-harrastajille kuin matkailuautoilusta kiinnostuneillekin. Lisäksi Caravan-osastolla pystyi tutustumaan uusiin matkailuautomalleihin ja -vaunuihin sekä tuunattuun matkailuvaunuun.

Suomi oli edustettuna hyvin messuilla, eikä ihme sillä Matka 2008 -messujen TNS Gallupilla teettämän mielipidetutkimuk-

sen mukaan varsinkin kaupunkilomat ovat kasvussa myös kotimaassa. Osastoilla pystyi tutustumaan toinen toistaan omaleimaisimpiin paikkakuntiin, tapahtumiin ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin.

Hyvä ja kattava palvelu

Suomen Turisti-Info oli näyttävästi esillä kuuden reippaan ja iloisen messuavustajan voimin. Messujen kunniaksi ilmaiseksi jaettu Matkailijan Käsikirja sai niin hyvän vastaanoton, että 3000 pokkarista oli kolmantena messupäivänä jäljellä vain 20.

Messuvieraat pääsivät tutustumaan osastolla myös kotimaan matkailua kattavasti valottavaan NettiPortaaliin.

- Monet osastolla kävijät olivat positiivisesti yllättyneitä miten hyvä ja kattava palvelu Turisti-Info oikeasti on, kertovat messuavustajat **Laura Heinonen** ja **Elina Suortamo**.

Messuarvonta sai myös paljon huomiota. Palkintona oleva vauhdikas e-skootteri sai messulaisten suupielet nousuun. Menopelin, jolla taittuu kätevästi matka kauppaan tai minilomalle, sai omakseen kitiläläinen Veikko Siitonen. Suomen Turisti-Info onnittelee voittajaa ja kiittää messuvieraita kiinnostuksesta osastoa kohtaan. Seuraavilla messuilla nähdään!



Messuavustajat Laura Heinonen ja Elina Suortamo



Lomalle tuetusti

Haluaisitko lomalle, mutta säästöpossu kumisee tyhjiytään? Vaihtoehdon oman sohvan uumenissa vietetyille lomapäiville tarjoaa tuetut lomat.

Tuetulla eli sosiaalisella lomatoiminnalla on Suomessa pitkät perinteet. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa toimintaa järjestää jo toistakymmentä yleishyödyllistä yhteisöä.

Ohjatuilla ja tuetuilla lomilla pyritään siihen, että kaikilla olisi oikeus lomailuun - mahdollisuus ottaa irtiotto arjesta sekä saada itselle omaa ja perheelle yhteistä aikaa. Tuettujen lomien valikoimiin lukeutuvat muun muassa kuntoremontti- ja perhelomat. Omat lomat löytyvät myös työttömille, työyhteisöille sekä senioreille.

Yleensä tuetut lomat kestävät viisi vuorokautta. Lomilla on joko puoli- tai täysihoito sekä monipuolinen ja hauska ohjelma, mukavaa seuraa aikuisille ja leikkikavereita lapsille. Siis kaikkea mitä lomalta voi odottaa.

Kuka voi hakea lomatukea?

Tuettuja lomia voi hakea jokainen Suomessa vakituises-ti asuva. Lomatuki myönnetään sosiaalisin, terveydellisin ja taloudellisin perustein. Myös vaikea elämäntilanne otetaan huomioon lomalle lähtijöitä valitessa.

Kuinka tukea haetaan?

Lomatukea haetaan täyttämällä lomatukihakemus. Hakemuksen voi yleensä täyttää järjestön Internet-sivuilla. Lisäksi hakemuksen voi tilata puhelimitse.

Mitä tuki kattaa?

Lomajärjestö myöntää lomatuken, joka kattaa pääosan loman hinnasta. Lomalle lähtijä maksaa omavastuun ja matkat. Sosiaalitoimisto tai seurakunta voi myöntää tukea omavastuusuuden maksamiseen.

www.lomajärjestöt.fi

Suomalaiset lomailevat mieluiten mökillä ja tuttavien luona

Kesä on Suomessa lomailun kulta-aikaa. Tällöin matkustetaan mieluiten sukulaisten ja tuttavien luo tai oman mökin rauhaan.

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2007 kesä-elokuussa tehtiin yhteensä noin 9,3 miljoonaa kotimaan matkaa. Vapaa-ajan matkoja kertyi kesäkuussa 2,6 miljoonaa, joka oli 8 prosenttia vähemmän kuin vastaavana aikana vuonna 2006. Suurin osa matkoista noin 2,2 miljoonaa kohdistui joko omalle mökille tai sukulaisten ja tuttavien luo.

Yleinen lomakuukausi heinäkuu oli vilkas. Silloin suomalaiset tekivät vapaa-ajan matkoja 7 prosenttia enemmän kuin samana aikana vuonna 2006. Kotimaan vapaa-ajan matkoja kertyi tällöin 3,9 miljoonaa. Myös heinäkuussa suurin osa matkoista suuntautui mökille tai tuttavien ja sukulaisten luo.

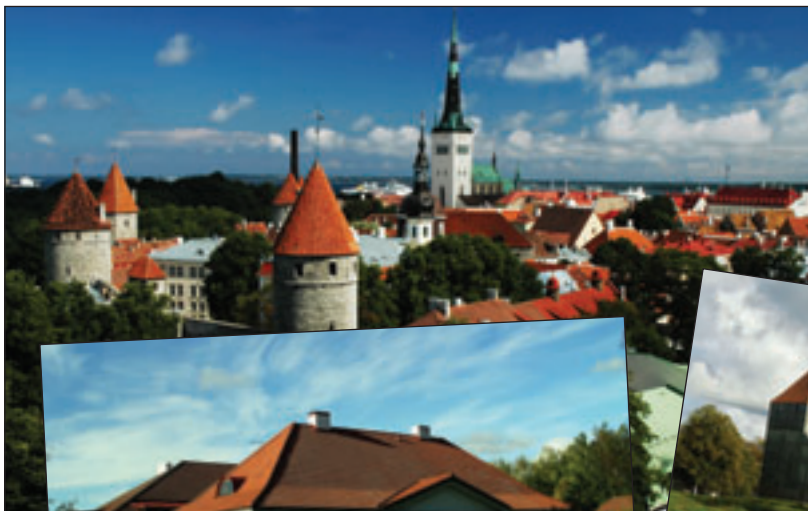
Elokuussa suomalaiset jatkoivat aktiivista lomailua. Kotimaassa tehtiin 2,8 miljoonaa vapaa-ajan matkaa, joka oli myös 7 prosenttia enemmän kuin vastaavana ai-

kana edellisenä vuotena. Elokuussa tehtiin muiden kesäkuukausien tapaan vapaa-ajan matkoja omalle mökille tai sukulaisten ja tuttavien luo.

Matkojen aikana yövyttiin maksullisessa majoituksessa kesä-elokuussa 2007 yhteensä 1 761 000 kertaa. Eniten maksullista majoitusta käytettiin heinäkuussa, jolloin yöpymiskertoja oli 822 000.

Maksullisissa majoituksissa yövyttiin vuonna 2006 eniten Uudellamaalla (606 000). Myös Lappi (589 000) ja Varsinais-Suomi (441 000) vetivät lomailijoita puoleensa.

Kuluva vuosi ei tuo matkailutapoihin muutosta. Matka 2008 -messut teetättivät TNS Gallupilla tutkimuksen, jonka mukaan vuonna 2008 lomaa aiotaan viettää eniten kotona, omassa tai vuokratussa mökissä ja sukulaisten tai tuttavien luona. TNS Gallupin tutkimuksen mukaan myös kaupunkilomien määrä kasvaa vuonna 2008 niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.



Valloittava Viro

Suomen Turisti-Info kurkistaa tänä vuonna ensimmäistä kertaa rajojen ulkopuolelle, Viroon. Siitä innoittuneina otimme selvää mitä tuo pieni ja viehättävä maa pitää sisällään.

Jylhiä rantatörmä, kaunista maalaismaismaa, itämeren pauhua, tuhansia saaria, lyhyitä välimatkoja ja valoisia kesäöitä. Tätä ja paljon muuta on valloittava Viro.

Matkailijoille Viro antaa paljon. Siellä voi rentoutua mukavasti perheen tai kaveriporukan kera. Pääkaupunki Tallinna on shoppailusta ja kulttuurista pitävän paratiisi sekä iltaelämän ystävien mekka. Virossa saa myös ostettua pohjoismaiden halvimman tuopin.

Suomalaiset ovat mieltyneet erityisesti Tallinnaan ja Pärnuun. Tallinnan värikäs vanha kaupunki sekä monenlaiset virkistytymismahdollisuudet ja kesäpääkaupungin Pärnun lukuisat kylpylät ja upeat hiekkarannat antavat oivat puitteet lomailuun.

Viro on myös paljon muuta. Näyttävät maalaismaisemat, monipuoliset ulkoilu- ja aktiviteettimahdollisuudet sekä erilaiset tapahtumat antavat piristysruiskeen muualla Virossa lomailuun.

Virossa voi majoittua ylellisissä hotelleissa ja idyllisissä majataloissa. Mieluisen majapaikan löytävät niin kylpylähotellien, kartanoiden, linnojen, kotimajoituksen kuin maatilamatkailunkin ystävät.

Osa-aikaisia virolaisia

Noin viidenkymmenen kilometrin päässä Tallinnan tohinasta sijaitseva Ruunawere-hotelli on yksi monista idyllisistä majoituspaikoista. Raplamaassa sijaitsevan hotellin emäntänä ja isäntänä toimivat suomalaispariskunta **Päivi ja Ismo Savolainen**. Osa-aikai-

set virolaiset ostivat enemmistön hotellista vuonna 2004 ja alkoivat yhteistoimin pyörittää yritystä. Mikä sai heidät lähtemään Viroon töihin?

- Olimme vaimon kanssa miettineet jo parin kolmen vuoden ajan, että voisimme kokeilla jotain uutta ennen eläkeikää. Haaveenamme oli ostaa kahvila, pubi tai majatalo. Kesäkuussa 2004 juttelimme kesken työpäivän asiasta puhelimesta. Meillä kummallakin oli ollut todella huono päivä. Päivi kysyi, että olinko minä tehnyt jotain hotelliasian suhteen? En ollut, sillä kevät oli ollut hyvin kiireinen. Menin saman tien tietokoneelle ja kirjoitin Googleen hakusanoiksi: myytävänä hotelli. Yksi ensimmäisistä hakutuloksista oli Ruunawere. Päivä oli tiistai ja lauantaiaamuna olimme jo Virossa katsomassa paikkaa, ja lokakuussa aloitimme toiminnan täällä, Ismo Savolainen muistelee.

- Siitä lähtien olemmekin reissanneet Ruunaweren ja Nukarin välillä, Savolainen jatkaa.

Viro vetää puoleensa suomalaisia matkailijoita eniten kesällä. Samoin on myös Ruunaweren laita.

- Kesäisin meillä majoittuu eniten turistikin talvella meillä yöpyvät työmatkalla olevat ihmiset sekä erilaisiin tilaisuuksiin osallistuvat. Viime vuonna meillä yöpyi eniten virolaiset ja toiseksi eniten suomalaiset. Myös puolalaiset, latvialaiset ja liettualaiset majoittuivat meillä useasti. Yhteensä kävijöitä Ruunaweressa oli viime vuonna 30 eri maasta, Savolainen mainitsee.

Matkailuvalttina luonto?

Mikä saa ihmiset tulemaan lomalle juuri Viroon?

- Sitä täällä kovasti yritetään miettiä. Yleensä kaikki sanovat ensimmäisenä, että salaisuus on puhdas luonto. Minulle se on enemmän Suomesta poikkeava historia. Kartanot ehdottomasti lukeutuvat matkailuvaltteihin, ja tietysti Tallinna. Tarto on hieno kaupunki ja Peipsi-järvi on meidän perheen yksi suosikkipaikka, Savolainen kertoo.

Suomalaiset viihtyvät Virossa varmasti myös sen takia, että monessa paikassa voi asioida omalla äidinkielellään.

- Tämä on totta ainakin Tallinnassa ja Pärnussa, mutta muualla voi olla vaikeampaa jos ei osaa muita kieliä. Varsinkin nuorempien kanssa kannattaa puhua englantia, Savolainen toteaa.

Sanotaan, että virolaiset ovat muodollisempaa ja kohteliaampaa kansaa kuin suomalaiset. Pitääkö tämä paikkaansa?

- Kyllä, virolaiset teitittelivät ja ovat muutenkin paljon herroja pelkäävämpää kansaa, Savolainen sanoo.

Kuitenkin virolaisilla on usein kylmältä vaikuttavan ulkokuoren alla lämmin sydän. Kerrotaan, ettei virolaiset koskaan unohda ystäviään tai jätä heitä pulaan.

Lue lisää Virossa matkailusta Turisti-Infon NettiPortaalista: www.turisti-info.fi

Pikkuväen auttaja ja puolestapuhuja



Lastenklินิกoiden Kummit ry on yksi Suomen nykyaikaisimmista hyväntekeväisyysjärjestöistä. Vuodesta 1993 toiminut järjestö pyrkii toimintansa avulla turvaamaan Suomen lapsille mahdollisemman hyvän hoidon.

- Kummit keräävät varoja Suomen viidelle yliopistolliselle lastenklínikalle Helsinkiin, Turkuun, Tampereelle, Ouluun ja Kuopioon. Lastenklínikoille hankitaan hoitolaitteita, tuetaan psykiatrista hoitoa sekä parannetaan viihtyvyyttä.

Lisäksi teemme ennaltaehkäisevää työtä tukemalla Lastentautien tutkimustyötä. Vaikka tukea menee eri alueille ja erilaisiin kohteisiin on vuoden 2008 teemana "Apua vammoihin, jotka eivät näy". Viime vuosina lasten ja nuorten pahoinvointi on hälyttävästi lisääntynyt. Me haluamme tehdä osamme, että lapset voisivat hyvin, kertoo Lastenklínikoiden Kummit ry:n toiminnanjohtaja **Maria Ekroth**.

Lahjoittajat tärkeässä roolissa

Jotta lapsia ja nuoria voidaan tukea, ovat lahjoitusten antajat tärkeässä roolissa. Tukea voi monella tavalla niin itsenäisesti kuin yhteisönkin voimalla.

- Jokainen tukija voi valita mieleisensä tukimuodon. Yksi tapa on ostaa Kummit tuotteita tai lippuja esimerkiksi vuosittain loppuunmyytyyn Elämä lapselle -konserttiin. Myös Kuukausi Kummius on tullut yhä suosittumaksi tukemistavaksi, sillä säännöllinen tuki on pidemmän päälle tehokkain. Jokainen kuukausittain lahjoittava voi valita itselleen sopivan summan ja mieluisan kohteen aina psykiatrisen hoidon tukemisesta hoitolaiteiden hankintaan, Ekroth toteaa.

Myös yritykset voivat osallistua tukemiseen.

- Yritykset voivat tukea esimerkiksi olemalla mukana tapahtumien sponsoreina. He voivat valita mieleisensä tapahtuman ja siihen räätälöidyn sponsoripaketin laajalla näkyvyydellä. On myös mahdollista räätälöidä yhteistyö jonkin tuotteen ympärille ja tehdä rojaltyyhteistyötä. Tällöin jokaisen tuotteen ostosta tietty summa tulee Kummeille.

Useat yritykset ovat myös yhteistyökumppaneina erilaisten tuotteiden ja palveluiden lahjoituksilla. Monet yritykset ovat jo pitkään tukeneet Kummeja erilaisten palveluiden lahjoituksilla esimerkiksi kuljetuspalveluilla tai lahjoittamalla kotimaan lentoja.

Lisäksi yritykset voivat ostaa Kummit tuotteita tai lippuja ja joukkueita Kummiin tapahtumiin. Yksi suosittu tukimuoto on lahjoitus suurkonserttien aikana. Yritykset

lahjoittavat vähintään tuhat euroa ja saavat näin nimensä, lahjoitussummansa ja tuki-kohteensa tv-ruutuun konserttien lähetysten aikana, toiminnanjohtaja kertoo.



Kaksi miljoonaa lasten hyväksi

Vuonna 2007 Lastenklinioiden kummit auttoivat Suomen pikkuväkeä keräämällä kaksi miljoonaa euroa erilaisilla tapahtumilla ja kampanjoilla. Jouluna Kummit lahjoittivat yhteensä 1,5 miljoonaa euroa viidelle lastenklinalle ja Lastentautien tutkimussäätiölle. Muita kohdistettuja lahjoituksia keskussairaaloitten lasten osastoille kertyi 111.58,14 euron verran.

Joukko julkiksia

Lastenklinioiden Kummit järjestävät vuosittain jo tutuksi tulleita tapahtumia, joissa on mukana auttamassa joukko julkisuudesta tuttuja Kummeja.

- Tunnetuin tapahtumamme on jo vuodesta 1995 järjestetty Elämä Lapselle -konsertti, joka järjestetään tänä vuonna Hartwall Arenalla 10. syyskuuta. Lavalle nousee tänäkin vuonna joukko Suomen huippuartisteja ja muutamia ulkomaisia yllätysnimiä.

Lisäksi järjestämme erilaisia yritystapahtumia, kuten Kummit Bowling- ja Kummit Golf -tapahtumat. Urheilutapahtumiin tulee lukuisia tuttuja Kummeja ja yritysjoukkueita. Jokaiselle tapahtumalle on valittu oma tukikohde johon kerätään varoja. Kohteisiin lukeutuvat lastenkliniikka, hoitolaite ja mielenterveystyö. Esimerkiksi Kummit Tahkolla -tapahtumalla kerätään varoja Kuopion lastenklinalle hoitolaitteen hankintaan. Loppuvuodesta on lisäksi Joulun Mielelle -konsertti, joka televisioidaan Elämä Lapselle -konsertin tavoin.

Kuka?

Nimi: Maria Ekroth

Ikä: 41

ammatti: Lastenklinioiden Kummit ry:n toiminnanjohtaja, Kummit lehden päätoimittaja ja Kummit konserttien tuottaja

asuinpaikka: Espoo



Miten päädyit työskentelemään Kummeihin?

Tulin Kummeihin reilut 14 vuotta sitten, kun Lastenklinioiden Kummit ry perustettiin. Käynnistimme yhdistyksen toiminnan vuonna 1993 nykyisen hallituksemme puheenjohtajan, silloisen toiminnanjohtajan, **Kalevi Tuomisen** kanssa. Ensimmäinen toimistomme oli pienen pieni huone Helsingin Lastenklinalla.

On ollut ilo elää mukana tämä hieno kasvun aika ja nähdä miten merkittäväksi ja näkyväksi toiminta on vuosien aikana kehittynyt. On myös antoisaa nähdä lastenklinalla työnsä tulokset; ikionnellinen hymy vakavasti sairaan lapsen kasvoilla tai pieni keskonen kasvamassa meidän lahjoitusvaroilla hankitussa nykyaikaisessa keskoskaapissa.

Mitä toimenkuvaasi kuuluu?

Toimin Kummien toiminnanjohtajana, eli kannan päävastuun koko toiminnasta. Teen toimintasuunnitelmat, budjetit ja markkinointistrategiat. Toimin tuottajana Elämä Lapselle- ja Joulun Mielelle -konserttissamme, luon uusia keräystapoja, hankin uusia yritysyhteistyökumppaneita ja räätälöin juuri heille sopivia yhteistyömalleja yhdessä henkilökuntamme kanssa. Tehtäviini kuuluu luonnollisesti myös henkilökunnan motivaation ja työilön ylläpitäminen sekä työtehtävien jakaminen työntekijöiden vahvuuksia hyödyntäen.

Mikä on parasta Kummien toiminnassa?

Parasta on tehdä työtä jolla on tarkoitus.

Siitä saa hyvän mielen. Itse Kummien toiminnassa hienoa on se, että voin sataprosenttisesti luottaa että varat menevät perille.

Tuntuu hyvältä ajatella, että on vaikuttamassa siihen, että Suomen lapset ja nuoret saavat parasta mahdollista hoitoa, kun sairaus yllättää varhaisessa elämän vaiheessa.

Mitä kehitettävää toiminnassa mielestäsi on?

On haastavaa kehittää toimintaa ja etsiä kampanjoita, joilla tavoitetaan halukkait tukijat ja pysytään mielekkäällä tavalla ihmisten tietoisuudessa.

Helpompaa ja mieluisampaa olisi heittää tämä kysymys tukijoillemme. He osaisivat varmasti kertoa mitä pitäisi parantaa ja kehittää. Mielellämme otamme palautetta vastaan ja teemme parannuksia niiden pohjalta.

Mitä haluaisit kertoa lukijoille?

On hyvä muistaa, että lapset täällä lähellä tarvitsevat myös apua. Suurin osa hoidosta kustannetaan yhteiskunnan varoin nyt ja myös tulevaisuudessa.

Lahjoitusvarojen avulla pystytään kuitenkin tarjoamaan enemmän, sillä paremmilla laitteilla voidaan antaa uuden aikaisempaa ja tehokkaampaa hoitoa.

Erikoissairaanhoidossa laitekanta uudistuu nopeasti ja lahjoitusten avulla klinikat pystyvät hankkimaan uudenlaisia laitteita nopeammin ja useampia kappaleita kuin mitä olisi yhteiskunnan varoin mahdollista.

Isot edellä, pienet perässä

Ylipaino ja jatkuva lihavuuden lisääntyminen ovat maailmanlaajuinen huolenaihe. Lihavoituminen koskee aikuisten ohella nykyisin yhä useammin myös lapsia ja nuoria.

IOTF:n mukaan ainakin 155 miljoonaa lasta, eli noin joka kymmenes maailman kouluikäisistä on ylipainoinen. Tästä joukosta noin 30–45 miljoonaa lasta voidaan luokitella lihavaksi. Määrä kattaa noin kolme prosenttia 5–17-vuotiaista lapsista.

Euroopassa ylipainoisia lapsia ja nuoria arvioidaan olevan lähes 14 miljoonaa. Heistä lihavien osuus on noin kolme miljoonaa.

Pohjois-Euroopassa ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on noin 10–20 prosenttia, ja Etelä-Euroopassa vastaava luku on jopa 35 prosenttia.

Miten on suomalaisten laita? Suomalaisten lasten ja nuorten terveys on parantunut, kun kehitystä tarkastellaan vuosikymmenten ajanjaksolla. Suotuista kehitys on kuitenkin pysähtynyt ja jopa kääntynyt laskuun. Kouluikäisten keskeinen ravitsemusongelma on nykyisin lisääntyvä ylipaino ja sen mukanaan tuomat haitat. Myös allergiat, diabetes, karies ja erilaiset dieetit ovat lisääntyneet.

Kasvamisen ja kehittymisen vuoksi lasten ja nuorten tulisi saada monipuolisesti ravintoaineita. Näistä hiilihydraatit ja rasvat antavat energiaa, proteiineja puolestaan tarvitaan kudosten kasvuun ja ylläpitoon.

Kasvat lapset tarvitsevat myös vitamiineja. D-vitamiini on tärkeä luuston kehittymisen kannalta. Myös A-, B-, C-, E- ja K-vitamiinit ovat välttämättömiä. Puutteellinen ravitsemus voi näkyä myöhemmin esimerkiksi luiden haurastumisena. Myös monitydyttömät rasvahapot ovat välttämättömiä kaikenikäisille, sillä elimistö ei pysty valmistamaan niitä itse. Näitä rasvahappoja saadaan muun muassa kasviöljystä.



Vanhempien esimerkillä iso vaikutus

Suomalaisten lasten ja nuorten ravitsemusongelmat ovat samanlaisia kuin aikuisilla. Sanonta "mitä isot edellä, sitä pienet perässä" käy oivasti tähän yhtälöön. On tutkittu, että vanhempien esimerkki, kasvatustyyli ja kodin käytännöt vaikuttavat oleellisesti siihen, mitä ja miten lapset syövät.

Hektinen elämäntyyli antaa helposti koko perheelle luvan valmis- ja pikaruokien sekä herkkupalojen nauttimiseen. Mitä haittaa tästä voi syntyä?

- Lasten ja nuorten kasvu saattaa tapahtua väärään suuntaan, eli leveysuuntaan. Riittämätön välttämättömien rasvahapojen ja ravintoaineiden saanti vaikuttaa muun muassa hormonien riittämättömään kehitykseen ja luuston heikkenemiseen. Li-

säksi keskittymiskyvyn ja jaksamisen puute voivat alkaa vaivata lapsia, kertoo ravitsemusterapeutti **Hanna Partanen**.

- Lasten suolan saannissa, rasvan laadussa sekä herkkujen määrässä onkin parantamisen varaa. Myös kasviksia käytetään suosituksiin nähden aivan liian vähän, Hanna jatkaa.

Aamu- ja välipala kunniaan

Yksi hyvä tapa parantaa lasten ja nuorten ruokailutottumuksia on Partanen mukaan keskittyä aluksi hyvään aamupalaan ja välipalaan.

- Hyvä aamupala vähentää käytöshäiriöitä ja terveydenhoitajalla käyntejä sekä parantaa oppimistuloksia. Oikea välipala taas estää turhien välipalojen napostelua.

- Jos aamupala on huono, tai sitä ei syödä ollenkaan, saattaa siitä aiheutua lapsille ja nuorille väsymystä, rauhattomuutta, keskittymiskyvyn puutetta sekä

päänsärkyä. Usein kalorivajetta korvataan herkuilla iltapäivällä. Kunnon välipala ilman herkuja auttaa jaksamaan päivälliseen saakka. Esimerkiksi yksi suklaapatukka vastaa kuuden keskikokoisen omenan kalorimäärää, joten kilojakin alkaa näin kertyä.

Herkuttelu sallittua

Ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee. Jos perusruokavalio on kunnossa, voi hyvillä mielin myös herkutella.

- Herkutella voi parinakin päivänä viikossa, kunhan määrät pysyvät kohtuudessa, Partanen kertoo.

Myös kiireellisen elämän helpottajat, eli einekset ovat Hannan mukaan sallittuja.

- Eineksiä voi syödä pari kolme kertaa vii-

kossa. Ruokia valitessa kannattaa vertailla esimerkiksi suolapitoisuuksia. Jos suolapitoisuus on vaikkapa 1,1 prosenttia ja lapsi syö ruokaa 300 grammaa, saa lapsi ruoasta jo 3,3 grammaa suolaa. Lapsen päivässä saattavan suolan maksimimäärä on ehdottomasti viisi grammaa.

Ruokaa valitessa kannattaa pitää mielessä, että mitä monipuolisempaa ruoka on, sitä parempaa se on lapselle ja nuorelle. Varsinkin kasviksia pitäisi tarjota lapsille enemmän, jokaisella aterialla tulisi olla jotain värikästä. Aikuisen roolimalli on tässä erityisen tärkeä.

- Kasviksia pitäisi olla monipuolisesti tarjolla, vaikka kaikki ei aina maistuisikaan. Lisäksi lapsi kannattaa ottaa mukaan ruoanvalmistushetkiin, niin uudet maustuvat helpommin, Hanna vinkkaa.

>> Kokonaisuus ratkaisee. Jos peruseruokavalio on kunnossa, voi hyvillä mielin myös herkutella, ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kertoo.



Kuka?

Nimi: Hanna Partanen

Ikä: 29

Ammatti: yrittäjä, ravitsemusterapeutti

Asuinpaikka: Helsinki

Hanna Partanen on monelle tuttu Olet mitä syöt -ohjelman ensimmäisenä keulahahmona. Toiset muistavat hänet myös vuoden 2007 eduskuntavaalien ehdokkaana.

Nykyisin Hanna toimii yrittäjänä. Hänen työpäiviinsä lukeutuvat muun muassa potilasvastaanotot Helsingin Diacorissa, palaverit, haastattelut ja luento-keikat ympäri Suomen. Ajokilometrejä ravitsemusterapeutille kertyykin lähes 50 000 vuodessa.



Lupa herkutella!

Raikkaista mauista koottu salaatti maistuu niin lapsille kuin aikuisillekin.



Resepti: Arja Savela, Myllyn Paras Oy Kuva: Myllyn Paras Oy

Ainekset:

300 g juustotäytteistä pastaa
ruukku friseésalaattia
200 g fenkolia
nippu retiisejä
300 g mozzarella-tuorejuustoa
3-4 dl (n. 200g) mansikoita
(100 g cashewpähkinöitä)
tuoretta basilikaa

Salaatinkastike:

2 rkl vaaleaa balsamicoetikkaa
2 rkl oliiviöljyä mustapippuria myllystä
½ tl chilijauhetta
tuoretta basilikaa hienonnettuna

Juusto-Mansikkasalaatti **4 annosta**

1. Keitä pastaa noin 2-3 minuuttia (al denteksi). On tärkeää, että salaattiin tuleva pasta ei ole ylikypsää.
2. Kaada pasta lävikköön ja hyljytä pastaa hetken aikaa kylmän veden alla.
3. Suikaloi ja viipaloi muut aineet.
4. Revi salaatti ison tai pienien annoskulhojen pohjalle. Asettele tämän jälkeen muut ainesosat salaatin päälle. Jos haluat, ripottele pähkinät mukaan.
5. Sekoita salaatinkastike, tarkista maku ja valuta salaatin joukkoon.

VAPAALLA

Kaamosajan lähestyessä monet suuntaavat katseensa jo talven lomiin.

Muista suojata silmät myös talvella

Mitä kaikkea tulee ottaa huomioon aurinkolaseja valitessa ja kuinka niitä huolletaan oikeaoppisesti? Kysymme asiaa Optisen alan tiedotuskeskuksen toimitusjohtaja **Tarja Korjalta**.

Mitä seikkoja tulisi ottaa huomioon uusien aurinkolaseja hankittaessa?

- Käyttötarkoitus määrittää, minkälainen kehyksen pitää olla tai minkälaiset linssit lasissa olisivat parhaat.

- Muotikehysten materiaali on useimmiten muovia ja kehykset ovat suuret, peittävät ja näyttävät. Näitä aurinkolaseja käytetään kaikkialla; kaupoissa, toreilla, kahviloissa ja terasseilla. Autoilijan aurinkolasikehyksessä olisi syytä olla ohut aisainen malli, jotta sivulle näkeminen olisi mahdollisimman esteetöntä. Harrastuksissa aurinkolasikehyksen tulee olla mahdollisimman kevyt, taata esteetön näkyminen tai suojata silmiä mahdollisimman hyvin tuulelta. Tällöin kehys on kaareva. Kasvoja hyvin myötäilevä aurinkolasimalli pitää roskatkin loitolla.

- Linssissä puolestaan pitää valita linssin väri ja tummuusaste. Kaupunkilaseissa riittää vaaleampikin linssi ja siinä voi olla lisäksi peilipinta tai liukuväri antamassa lisää näyttävyyttä. Jos auringonvaloa on paljon, linssin pitää olla tumma. Harmaa linssin väri on turvallinen ja

klassinen valinta. Harmahtavan vihreä, ruskea ja kellan ruskea ovat myös toimivia värejä. Sininen väri on huono. Se muuttaa värejä ja latistaa maailman litteäksi. Punaisilla linseillä saa maailmansa punertavaksi, mutta niillä ei ole kovin mukava katsella. Sininen ja punainen linssi ovatkin pukeutumislaseja eivätkä aurinkolaseja.

Miten aurinkolaseja huolletaan oikeaoppisesti?

- Aurinkolasit tulee pitää kotelossaan, silloin kun ne eivät ole käytössä. Linssit voidaan puhdistaa vedellä ja miedolla pesuaineella tai silmälasien puhdistukseen tarkoitettulla aineella. Mikrokuituliina on erittäin hyvä, koska sillä kehyksestä ja linseistä irtoaa mm. rasva helposti. Aurinkolasien linssien heijastamattomuuspinnoitteet lisäävät käyttömukavuutta. Pinnoitteet eivät kuitenkaan kestä kovaa kuumuutta. Älä siis jätä aurinkolaseja autoon ikkunalle auringon paisteeseen. Kun aurinkolasit nostetaan päälle, kehys venyy eivätkä ne enää pysy kasvoilla vaan valuvat. Aurinkolaseja voi käydä aika ajoin huollattamassa optikkoliikkeessä. Halpojen kehysten materiaaleja ei ehkä saa taivuteltua kuosiinsa mutta merkkiaurinkolasien kylläkin. Jos linssin pintaan tulee naarmuja, niitä ei saa hiottua pois. Naarmuisilla linseillä on hankala



katsella, koska valo ei kulje linssin läpi esteettä, vaan valo hajooa.

Voivatko väärin valitut aurinkolasit heikentää näköä?

- Jos aurinkolasien linssien optiikka on huono, lasit tuntuvat epämukavilta. Ne tuntuvat vetävän ja vääntävän ja vääristävän. Pahimmillaan ne voivat aiheuttaa jopa päänsärkyä, mutta näköä ne eivät pysyvästi heikennä. Näkövaikutelmaa ne voivat vääristää epämiellyttävästi ja tällaiset aurinkolasit viihtyvät enemminkin hiuspantana kuin silmillä. Aurinkolaseja kannattaakin kokeilla erilaisia, jolloin oppii helpommin erottamaan hyvän ja huonon optiikan. Kun aurinkolasit tuntuvat mukavilta ja miellyttäviltä ja niitä on helppo pitää, useimmiten ne silloin ovat hyvät.



Selätä matkapahoinvointi

Mahanpohjassa pyörii ja päätä särkee. Kuvottava olo ei ole mukava matkakumppani - matkapahoinvoinnista kärsii noin kolmannes ihmisistä. Seuraavilla vinkeillä matka sujuu vaivattomammin.

1. Vältä alkoholin käyttöä matkustuspäivänä ja päivää ennen matkalle lähtöä.
2. Syö kevyesti ja nauti riittävän paljon nestettä. Vältä lyhyillä matkoilla syömistä.
3. Katso suoraan eteenpäin. Vältä toimia, jossa olet pää alaspäin, kuten lukemista.
4. Istu autossa etupenkillä ja bussissa etuosassa. Valitse laivalla sekä lentokoneessa paikkasi vähiten liikkuvasta osasta.
5. Varmista, että olet pukeutunut tarpeeksi lämpimästi ja että saat tarvittaessa raitista ilmaa.
6. Ennako pahoinvoinnin tulo. Matkapahoinvointiin saa apteekista antihistamiiniainvalmisteita. Lääkäri voi myös määrätä pitkävaikutteisen skopolamiiniiläastarin.

Vauhdikkaasti kohti tulevaisuutta

Endora Oy:n Business Center -konseptin uusimpiin tulokkaisiin lukeutuva Karjalan MediaCenter kasvaa menestyksekkäästi.

>> Karjalan MediaCenterissä on tällä hetkellä lähes 60 työntekijää.

✓ Myyntiryhmän päällikkö Tapio Hartikainen.



<< Karjalan MediaCenterin toimitilat sijaitsevat Joensuun ydinkeskustassa.

Marraskuussa 2007 Joensuun ydinkeskustassa toimintansa aloittanut Contact Center palvelee asiakkaitaan myynnin, markkinoinnin ja asiakaspalvelun saralla.

Kuluneen puolen vuoden aikana on ehtinyt tapahtua paljon.

- Aloitimme marraskuussa työmme emoyhtiön tuotteilla ja jo joulukuussa saimme ensimmäiset toimeksiannot suurimmalta suomalaiselta teleoperaattorilta. Nyt keskitymme pelkästään tämän operaattorikonsernin eri yhtiöiden toimeksiantoihin, kertoo Karjalan MediaCenterin myyntiryhmän päällikkö **Tapio Hartikainen**.

- Henkilökunnan määrä on myös kasvanut hurjasti. Olemme laajentaneet toimitiloja kertaalleen ja toinen laajennus on parhaillaan käynnissä. Lisätilan johdosta saamme käyttöömmme noin kymmenen uutta työpistettä, joka tarkoittaa noin 20 uutta työpaikkaa.

- Nyt lähes 60 työntekijästä koostuva henkilöstömme ammattitaito on kehittynyt yrityksen kasvun tavoin voimakkaasti. Voidaan-kin jo puhua todellisista moniosaajista, jotka käyvät rohkeasti erilaisten toimeksiantojen kimppuun, Hartikainen lisää.

Monipuolista koulutusta

Karjalan MediaCenter pitää huolta työntekijöistään. Moniammatillisuutta päivitetään säännöllisillä koulutuksilla, mikä takaa tuot-

tavia tuloksia myös asiakkaille.

- Työsuhteen alussa tapahtuvan peruskoulutuksen lisäksi koulutamme henkilöstöämme aina uusiin kampanjoihin ja järjestämme säännöllistä myyntikoulutusta. Tukeudumme säännöllisesti myös toimeksiantajamme tai laitetoimittajan järjestämään tuote- ja järjestelmäkoulutuksiin. Koulutustilaisuudet ovat usein lyhyitä 2-3 tuntia kestäviä tiiviitä koulutustuokioita. Lisäksi käytämme päivän avauspalavereita koulutuksiin. Näin voimme kerrata kunkin menossa olevan kampanjan keskeisimmän asiasisällön sekä purkaa mahdolliset esille tulleet ongelmat, Hartikainen kertoo.

Karjalan MediaCenterissä panostetaan myös henkilökunnan hyvinvointiin.

- Yksi tärkeä tekijä henkilöstön työhyvinvoinnin kannalta on se, että toimitilamme sijaitsevat kaupungin ydinkeskustassa. Kulkuhytydet ovat näin ollen hyvät, asuvatpa työntekijät missä päin kaupunkia tahansa. Myös Joensuun ulkopuolella asuvien kannalta on hyvä, että toimipisteemme sijainti on keskeinen. Muun muassa Joensuun paikallisliikenteen bussit lähtevät ja saapuvat samalle kadulle, jossa toimistomme sijaitsee, Hartikainen mainitsee.

Sana osaavasta ja työntekijöistä huolehtivasta yrityksestä on kantautunut ympäri Joensuuta.

- Saamme jatkuvasti hakemuksia muissa joensuulaisissa telemarkkinointiyrityksissä

työskenteleviltä työntekijöiltä. Maineemme on hyvä ja työntekijät arvostavat yritystämme työnantajana, Hartikainen toteaa.

Uusia toimeksiantoja

Voimakkaasti kasvava Karjalan MediaCenter haluaa laajentua myös jatkossa. Tulevaisuuden suunnitelmiin lukeutuvat muun muassa uusien toimeksiantojen vastaanottaminen.

- Laajentumisen myötä voimme lähitulevaisuudessa ottaa vastaan valtakunnallisen operaattorin toimeksiantojen lisäksi paikallisia toimeksiantoja, Hartikainen sanoo.

Osaava yhteyspalvelukeskus!

Karjalan MediaCenter tarjoaa laadukkaita ja räätälöityjä palveluita kaikenkokoisille yrityksille. Palveluihin lukeutuvat muun muassa myynti, asiakasvaraus, buukkaus, haastattelut ja asiakaspalvelu.

Lue lisää monipuolisesta Contact Centeristä osoitteessa www.karjalanmediacenter.fi

Suomen Tukkuri maahantuo valikoituja tuotteita vapaa-aikaan ja eräharrastuksiin



Suomen Tukkuri on nimensä mukaisesti tukkuliike, joka on keskittynyt erityisesti metsästys- ja erätuotteiden sekä liikelahja- ja promotuotteiden maahantuontiin ja tukkumyyntiin.

Suomen Tukkurin maahantuontivastaavat etsivät maailmalta jatkuvasti tuoteryhmittäin uusia mielenkiintoisia ja korkealaatuisia tuotteita. Tuotteiden jälleenmyynnistä vastaavat Suomen Tukkurin kumppanit ympäri Suomea.

- Johtajatuksenamme on maahantuo-
da tuotteita ja merkkejä, joita Suomen markkinoilla ei juurikaan ole aikaisemmin nähty. Tällä hetkellä edustuksessamme on sellaisia laatutuotemerkkejä kuten Smith & Wesson ja Schrade Yhdysvalloista, Safari Sport Italiasta, Klever Sport Kyprokselta, Kelly Kettle Irlannista, X3M1 Tanskasta sekä VA Kreikasta, kertoo **Antti Kuronen** Suomen Tukkurista.

Suomen Tukkurin tuotevalikoima kattaa tällä hetkellä runsaan valikoiman veitsiä, metsästysvaatteita ja -asusteita, aselaukkuja, repuja, erävarusteita, koiratuotteita, jousi- ja ilma-aseita ja paljon muuta.

- Mielenkiintoinen uutuus ovat koristemie-

kat ja -kirveet, jotka ovat herättäneet paljon kiinnostusta muun muassa heavy metal - sekä keräilijäpiireissä, kertoo Kuronen.

Tuttu Tukkuri, uusi ilme

Keväällä 2008 Suomen Tukkuri uudisti visuaalisen ilmeensä ja jälleenmyyjille tarkoitettua verkkokauppansa, ja tekee nyt itseään tutuksi uudella ilmeellä.

Uuteen verkkokauppaan ja Suomen Tukkurin edustamiin tuotemerkeihin voi tutustua osoitteessa www.tukkuri.fi. Myös uudet jälleenmyynnistä kiinnostuneet yritykset voivat rekisteröityä verkkokaupan sivuilla Suomen Tukkurin asiakkaiksi.

Suomen Tukkuri Riihimäen Erämessuilla

Suomen Tukkuri osallistui Riihimäellä pidettävälle kansainvälisille Erämessuille 5.-8.6.2008. Kuronen kertoo, että messuilla tavattiin vanhoja yhteistyökumppaneita ja tehtiin runsaasti uusia tuttavuuksia.

- Varsinkin Smith & Wesson- sekä Schrade-

veitset herättivät messuyleisössä paljon kiinnostusta. Kiitämme kaikkia messuosastolla käyneitä vieraita ja toivottavasti näemme uudestaan seuraavilla erämessuilla!

FAKTA!

Suomen Tukkuri on tukkuliike ja maahantuoja.

Päätuoteryhmät:

*Metsästys & erä
Kalastus
Vapaa-aika
Liikelahjat
Koiratuotteet*

Tuotemerkkejä:

• Smith & Wesson • Schrade
• Klever Sport • Safari Sport
• Kelly Kettle • X3M1
• VA • KalaXo

www.tukkuri.fi

Stop kiusaamiselle!

Päämääränä hyvä työympäristö



Noin 80–85 prosenttia suomalaisista työssä kävijöistä kokee voivansa työssään hyvin tai erittäin hyvin. Loppujen laita ei ole niin valoisa. Nykypäivän hektinen työelämä kiireineen ja suoriutumispaineineen ovat johtaneet siihen, että suomalaiset kokevat työnsä olevan usein hankalaa liiallisen stressin, uupumuksen ja työpaikkakiusaamisen johdosta.

Me suomalaiset olemme johtoasemassa mitattaessa työelämän kiusaamista Euroopassa. Noin 100 000 työssä kävijää kertoo kokevansa olevan kiusaamisen kohteena työpaikalla. Päivittäin kiusaamista kokee arviolta noin 15 000 suomalaista.

Monen tekijän summa

Usein ihmisten erilaisuus sekä näkemyserot ovat syynä kireyteen ja jännitykseen työpaikalla.

- Ääritilanteissa työpaikan konflikteilla saattaa olla vakaviakin vaikutuksia hyvinvointiin ja jaksamiseen, jos työntekijä kokee tulleensa kiusatuksi tai saaneensa epäasiallista kohtelua. Kahnaukset työpaikalla aiheuttavat stressiä, josta pahimmillaan seuraa masentuu-

neisuutta, hermostuneisuutta, keskittymisvaikeuksia ja unettomuutta, kertoo Työterveyslaitoksen erikoistutkija **Maarit Vartia**.

Pahimmillaan ristiriidat voivat äityä kiusaamistilanteisiin. Ristiriitoihin lukeutuvat muun muassa toisistaan poikkeavat toimintatavat, roolit, vastuun ja vallan jako. Lisäksi hankausta työilmapiirissä voi aiheuttaa esi-

// Tavoitteiden, roolien ja pelisääntöjen ollessa selkeät voidaan välttää monta ristiriitaa.

miehen toimintatavat, työnjako, palkkaus, työvälineet ja -vuorot, lomajärjestelyt ja näkemykset osaamisesta.

Joukko erilaisia ihmisiä

Yleensä konflikteja syntyy, kun samalla työpaikalla työskentelee joukko hyvinkin erilaisia ihmisiä.

- Ihmissuhteet ovat monella tavalla tärkeitä työpaikalla, sillä suurin osa meistä tekee

työtä niin, että on jollain tavalla yhteydessä muihin ihmisiin. Myös oman työn hyvä sujuminen on kytköksissä siihen, mitä muut tekevät, ja miten tieto kulkee työyhteisössä, Vartia toteaa.

Jokainen työntekijä voi vaikuttaa omalta osaltaan siihen, että työyhteisössä ei tulisi yhteentörmäyksiä. Vartia kehottaa esimiehiä tarttumaan ongelmiin ja selvittämään, mistä ne ovat lähtöisin. Jos ongelmien taustat ovat työssä, koko työyhteisö kannattaa ottaa mukaan miettimään, miten tilannetta pystyttäisiin korjaamaan.

- Tavoitteiden, roolien ja pelisääntöjen ollessa selkeät voidaan välttää monta ristiriitaa. Mitä vähemmän työpaikoissa eletään oletusten ja monien eri tietojen ja käsitysten varassa, sitä vähemmän syntyy konflikteja.

Itse työntekijät ovat myös merkittävässä osassa työpaikan hyvän ilmapiirin edistämisessä.

- Vaikka päivät olisivatkin kiireisiä ja teke mistä on paljon, kannattaa muistaa pysähtyä kuuntelemaan, mitä työkaverit ja esimies viestittävät. Kuunteleminen myös on välttämättä, samoin kuin avun tarjoaminen. Voimme yrittää tunnistaa, missä työkaveri tarvitsee apua, ja kysyä, jos voimme jotenkin auttaa, Vartia toteaa.

Vireyttä työpäivään



Säännöllisellä liikkumisella on tunnetusti positiivisia vaikutuksia niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin. Liikkuminen edistää terveyttä ja työkykyä. Se antaa kevyen työn tekijöille vireyttä ja auttaa raskaan, fyysisen työn tekijöitä ylläpitämään kuntoaan. Myös ikääntymisen myötä tulevia sairauksia ja oireita voidaan ennaltaehkäistä säännöllisellä liikunnalla.

Suomalaiset eivät liiku riittävästi, sillä vain kolmasosa työikäisistä liikkuu tarpeeksi usein. Terveysliikuntasuosituksen mukaan riittävä määrä liikuntaa on esimerkiksi puolen tunnin reipas kävelylenkki viitenä päivänä viikossa tai noin 20 minuutin hölkkä kolme kertaa viikossa.

Hyötyliikuntaa

Usein liikunnanpuute kertoo kiireestä tai mielenkiinnon puutteesta. Oivan vaihtoehdon vapaa-ajalla reippailulle antaa hyötyliikunta esimerkiksi työpaikalla taukoliikunnan muodossa.

Monet istuvat työpöytänsä ääressä koko päivän. Tällöin olisi hyvä nousta noin tunnin välein jaloittelemaan ja venyttelemään.

- Samalla voi esimerkiksi hakea printteriltä tulostettuja papereita tai käydä työkaverin luona hoitamassa työasioita sen sijaan, että lähettäisi sähköpostia, kertoo erikoistutkija, liikuntafysiologi **Tuija Hammelin** Työterveyslaitokselta.

- Joka päivä voi tehdä pieniä ja aktiivisia valintoja. Muun muassa portaiden kävely on tehokasta liikuntaa, joten portaat kannattaa valita aina hissien sijasta, Tammelin jatkaa.

Rivakasti töihin

Työmatkoille erikoistutkija suosittelee auton sijasta käytettävän kaksipyöräistä moponeliä, jolla matkat sujuvat lähes yhtä rivakasti.

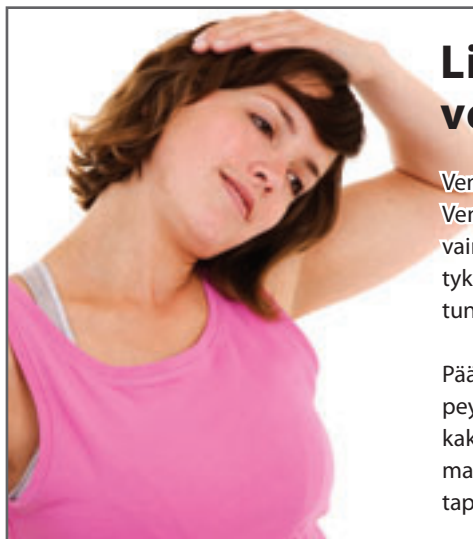
- Yleinen kulttuuri on muuttunut niin, että ihmiset ovat laiskistuneet ja tulleet mukavuu-denhaluisemmiksi. Työmatkojen pyöräilemi-

nen on hyvä keino lisätä tehokkaalla ajankäytöllä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta päivään, Tammelin toteaa.

Istuminen ei ole hyväksi

Lähes puolet suomalaisista työntekijöistä tekee istumatyötä. Uusimpien tutkimusten mukaan liiallisella istumisella on pelkän liikunnan puutteen lisäksi omia itsenäisiä haittavaikutuksia. Myös ihmisillä, jotka harrastavat liikuntaa jonkin verran, mutta istuvat paljon, on muun muassa alaselän, niskan ja hartiasseudun oireita. Liiallinen istuminen aiheuttaa myös ylipainoa ja vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan.

Istumatyöläisen normaalit liikeradat kängistuvat helposti työn tohinassa. Tällöin apuna toimii venyttely, jota voi tehdä myös näyttöpäätteen edessä istuessa. Venyttely kannattaa, sillä se ylläpitää lihasten venyvyyttä ja nivelten liikkuvuutta.



Lisää puhtia venyttelystä!

Venyttelyssä avainsanana on säännöllisyys. Venyttellä voi vähän kerrallaan, vaikkapa vain yhden liikkeen verran. Kun teet venytyksiä, muistathan tarkkailla, että venytys tuntuu oikeassa paikassa.

Päätetyössä varsinkin niska ja hartiat kipeytyvät helposti. Opettele ainakin nämä kaksi niska-alueen venyttelyliikettä ja huomaat olevasi vetreässä kunnossa myös iltapäivällä.

Suorat niskalihakset

- Vie kädet niskaan niin, että kynärpäät roikkuvat edessä.
- Paina leuka rintaan. Pyöristä niska ja yläselkä.
- Älä paina käsillä päätä alas. Ne ovat vain lisäpainona tehostamassa venytystä.

Epäkäslihasten yläosa

- Istu ryhdikkäästi ja vie toinen käsi pään päälle.
- Anna pään taipua käden voimasta ylhäällä olevan käden puolelle.
- Anna venytyksen kestää noin puolen minuutin ajan.
- Vaihda puolta.

Beach volley



Vauhtia, auringonpaistetta ja rentoa meininkiä



1980-luvulla Suomeen rantautunut beach volley on muutakin kuin kilpaurheilua. Sen ympärille on muodostunut oma tapakulttuuri ja lifestyle.

Poreileva rantaelämä, terveet urheilivat nuoret ja laji-ihmisten innovatiivisuus antavat lajille puitteet, joiden avulla beach volley on nousemassa yhdeksi Suomen suosituimmista kesälajeista.

Beach volley sai kesällä 2007 todellisen piristysruiskeen sekä lisää näkyvyyttä suomalaisten keskuudessa, kun MTV3 alkoi lähettää koosteita SM-kisoista kotikatsomoihin. Myös viime kesänä turnauksien parhaita paloja saattoi katsoa oman sohvan uumenista lähes joka viikonloppu.

Tavoitteena SM-kulta

Endora Oy:n yhteistyöjoukkue Beach Volley Team Hyttinen/Korhonen oli menneellä kaudella mukana BMW Beach Volley Pro Tour 2008 SM-taistossa. Miten kaksikko pärjäsi kisoissa?

- Olimme neljänsiä. Pelasimme todella tiukan välierän Nyströmin kaksosia vastaan, jotka voittivat SM-kultaa, kertoo viidettä kautaan beach volleyta pelaava **Kirsi Hyttinen**.

Nyströmin kaksoset ovat tällä hetkellä Suomen ainoat beach volleyn ammattilaispelaajat, mutta onko Hyttinen/Korhosesta heidän haastajaksi tulevilla kausilla?

- Kun verrataan meidän rajallisempia resurssejamme ja pelikokemustamme heihin,

voimme todeta että huippu ei ole kaukana. Tavoitteet ensi kaudelle ovat kovat, tähtäämme SM-kultaan, toteaa Kirsi.

Kirsille ja hänen parilleen **Merja Korhosen**le mennyt kausi oli ensimmäinen yhdessä pelattu kesä. Hyvä menestys osoitti, että SM-kulta ei ole lainkaan mahdoton tavoite.

Pallon perässä Portugaliin

SM-kisojen lisäksi beach volley vei tytöt Portugaliin, jossa kisattiin 24.-27. heinäkuuta U23 EM-kisat. Kisoista irtosi 13. sija. Kirsi on tyytyväinen sijoitukseen kovassa luokassa.

Merja treenaa beach volleyta tahollaan Tampereella ja Kirsi Kuopiossa. Erillään treenaavalle parille oli tärkeää saada hiottua yhteistä pelitekniikkaa EM-kisoissa.

- Pelasimmekin alkulohkoissa tiukan pelin venäläisparia vastaan, joka lopulta voitti EM-tittelin. Kaiken kaikkiaan EM-kisoista jäi hyvä fiilis ja myös nämä kisat osoittivat hyvän pelikuntomme, summaa Kirsi.

Vaativat olosuhteet

Suomessa aikaa oikeanlaisissa olosuhteissa pelaamiseen ja harjoitteluun jää valitettavan vähän. Suomen ainoa beach volley -sisäpelihalli on Helsingissä, ja lyhyen kauden vuoksi turnauksia järjestetään yleensä tiivissä ryppäissä. Tytöt treenaavatkin koko talven lentopalloa, jotta kunto beach volleyta varten säilyy. Kausi aloitetaan keväällä mahdollisimman aikaisin.

- Suomessa myös hiekan laatu on erilaisena kuin muualla Euroopassa, joten erilaisten treeniolosuhteiden hakeminen ulkomailta leirien ja turnausten merkeissä on tärkeää, huomauttaa Kirsi.

Tulevalla kaudella pari aikoo hankkia kokemusta ulkomaisista kentistä ja pelaajista kiertämällä Challenger-turnauksia Euroopassa.

- Käymme ainakin Puolassa ja Venäjällä, mistä tulevat kovimmat vastukset, jatkaa Kirsi.

Fyysisesti ja henkisesti haastava

Kirsi on harrastanut lentopalloa jo 14 vuoden ajan. Mikä sai hänet ottamaan beach volleyn ykköslajikseen? Lajin haastavuus niin fyysisesti kuin henkisestikin ovat Kirsin mukaan osa lajin viehätystä.

- Tekniikka täytyy olla hallussa ja lajiharjoituksia täytyy tehdä paljon. Tietysti myös aurinko ja rento meininki lisäävät lajin mielenkiintoa, Kirsi toteaa.

MIKÄ?

1920-luvulla Kaliforniassa syntynyt urheilulaji beach volley on yksi lentopalloilun muoto, joka on kehittynyt rantalentopallosta kilpailulajiksi. Beach volleyn pelikenttä ja säännöt ovat samankaltaiset kuin lentopallossa. Suurin ero lajin välillä on se, että beach volleyssa joukkueeseen lukeutuu vain kaksi pelaajaa ja peliä pelataan hiekkakentällä.

Suomalaista **muotoilua** kansien välissä

Suomalainen muotoilu on tunnettua niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Lähes jokaisessa kodissa on jokin kotimaisen muotoilun aarre, olipa se sitten huonekalu, astia tai taide-esine. Suomalainen muotoilu on myös paljon muuta. Tästä kertoo pian ilmestyvä Suomalainen design -kirja.

Kirja valottaa lähes kaikkia suomalaisen muotoilun osa-alueita.

- Kirjan idea sai alkunsa kolmisen vuotta sitten. Halusin tehdä julkaisun tänä vuonna 75 vuotta täyttävän graafisen suunnittelun järjestön Grafia ry:n merkkivuoden kunniaksi, kertoo Suomalainen design -kirjan kustantaja ja markkinoija **Arvo Vatanen**.

- Ajan kuluessa kuitenkin huomasi, että asia myisi paremmin, jos mukana olisivat muutkin kuin vain graafiset suunnittelijat, Vatanen jatkaa.

Ammattilaisten näkemyksiä

Kirjan sivuilta voi lukea ajatuksia ja kertomuksia suomalaisesta muotoilusta alan ammattilaisten näkökulmasta. Mukana ovat



myös alueen reunalimiöiden edustajat. Kansien välistä löytyvät niin ekologi, tatuoiija kuin hiusmuotoilijakin.

- Omia ajatuksiaan muotoilusta kertovat muun muassa kulttuuriministeri **Stefan Wallin**, kansanedustaja **Heidi Hautala**, vaatetsuunnittelija **Paola Suhonen**, taiteellinen

johtaja **Pauliina Aarikka**, muotoilija ja professori **Yrjö Kukkapuro**, valosuunnittelija **Mikki Kunttu**, teollinen muotoilija **Hannu Kähönen**, muotitaiteilija **Markku Piri**, HS-pilapiirtäjä **Henrik Karlsson**, tatuoiija **Wilma Schlizewski** ja hiusmuotoilija **Bror Bäckström**, Vatanen luettelee.

Kirja kattaa yhteensä noin 75 muotoilualan osaajan puheenvuorot.

- Tällä haluan osoittaa, että design sisältyy hyvin erilaisiin aloihin. 50 vuotta sitten design oli Milanossa palkittu maljakko, tänään design läpäisee yhteiskunnan monia tasoja, aina toimivia palveluja myöten. Toimivuus onkin teollisen designin, muotoilun eräs merkittävimmistä seikoista, Vatanen toteaa.

Muotoilualan osaajat tuodaan esille kirjassa eri tavoin.

- He joko kertovat itsestään tai heitä haastatellaan. Osaa heistä referoidaan, tuodaan ilmi heistä tehtyjä kirjoja tai lehtikirjoituksia. Nuoret yrittäjät puolestaan kertovat mielellään yritystoiminnastaan design-alalla. Alan ammattilaisten mielteiden lisäksi kirjasta löytyvät myös katalogi ja yrityspalveluopas, Vatanen sanoo.

Loppuvuoden tapahtumia '08

MM-kisoja

26.-28.9. Agility, Helsinki
23.-25.10. Karaoke, Lahti

Konsertteja

10.9. Elämää Lapselle -konsertti, Helsinki
19.-27.9. Mamma Mia! -musikaali, Helsinki
20.11. Don Giovanni, Tampere
28.11. Kauko Röyhkä, Helsinki
1.12. Elton John, Helsinki

Seminaareja

23.-25.10. Musiikki & Media, Tampere
2.12. III Valtakunnallinen Tupakka ja Terveys -päivä, Espoo

Festivaaleja

4.-6.9. Monsters of Pop, Tampere
4.-8.9. Joensuun Gospel-Festivaali
6.9. Hovirock, Tarvasjoki
12.-13.9. Kickstart Festival, Jyväskylä
18.-28.9. Rakkautta ja Anarkiaa -filmifestivaali, Helsinki
26.-28.9. Ruska Blues, Koli

7.-14.10. Helsingin vanhan musiikin viikko
9.-12.10. Mansedanse, Tampere
24.-25.10. Alternative Party, Helsinki
30.10.-2.11. Tampere Jazz Happening
1.-9.11. Liikkeellä marraskuussa, Helsinki
5.-14.11. Etnosoi!, Helsinki
14.-16.11. Maata näkyvässä, Turku

Liikunta ja urheilu

7.9. Tour de Helsinki
16.-19.10. Helsinki International Horse Show
1.-2.11. Monster Jam, Helsinki

Lasten ja nuorten tapahtumia

11.-12.10. Riekkumisen Riemua -tapahtuma, Märkiö
16.-18.10. Nuori kulttuuri/SIRKUS, Tampere
26.10.-2.11. Kansainvälinen Hollo ja Martta -festivaali, Hollola
1.11. Kauhua kakaroille, Helsinki
26.12. Lasten Dumle-peikkopujottelu, Hi-mos



10/2008



ENDORA

Endora Oy:n asiakaslehti 10/2008



Pikkuväen auttaja ja puolestapuhuja
sivu 8

Loppuvuoden tapahtumia
sivu 19

