

FRESSIS.FI

# KÄRY!

NRO. 7  
SYKSY 2014



**JASPER PÄÄKKÖNEN:**  
TUPAKASTA TULI  
PAHA OLO.



JALKAPALLOTÄHTI  
JA RAP-MUUSIKKO  
**NIKOLAI ALHO:**

"FUTIS ON  
TYÖ, MUSIIKKI  
HARRASTUS."



NETTIPOLIISI  
FOBBA KÄRÄYTTI  
NUUSKADIILERIN

**TOP 5**  
PELIVLOGGAAJAT

**MITÄ KUULUU,  
SMOUKAHONTAS?**

**MATKALLA:** ITÄ-HELSINKI / TUKHOLMAN VINTAGE-KAUPAT / HELSINGIN KAHVILAT



**MATKAILU-  
KÄRY S.20**

ESITTELYSSÄ ITÄ-HELSINKI  
PAIKALLISTEN SILMIN.

**KÄRY-HAASTATELU S. 4**

Kalastus on **Jasper Pääkkösen** juttu.

**KÄRY-HAASTATELU S. 6**

Kysyimme **Sara "Smoukahontas" Forsbergin** kuulumiset.

**RIKOS-KÄRY S. 8**

Nettipoliisi **Fobba** käretytti Kevin Tandun.

**ASKARTELU-KÄRY S. 10**

Neulomisesta tuli hittiharrastus mm. lumilautailijoiden keskuudessa.

**MENO-KÄRY S. 11**

Esittelyssä neljä viihtyisää ja sopuhintaista kahvilaa Helsingistä.

**MATKAILU-KÄRY S. 12**

Kiersimme Tukholman parhaat vintage-apajat. Kysyimme myös katugallupissa mitä mieltä ruotsalaiset ovat oikeasti nuuskasta.

**AUTOILU-KÄRY S. 13**

Rap-artisti **Ruudolf** eli asfalttisoturi vei Käryn ajelulle vuosimallin -79 amerikanraudallaan.

**TYÖELÄMÄ-KÄRY S. 16**

Oletko aina halunnut poliisiksi tai palomieheksi? Käry kertoo miten se onnistuu.

**URHEILU-KÄRY S. 18**

**Nikolai Alho** pelaa futista ja tekee räppiä.

**RUOKA-KÄRY S. 22**

Kokkimaajoukkueen kapteeni treenaa maku- ja hajuaistiaan.

**ELÄIN-KÄRY S. 23**

Mitä tehdä, jos koira syö nuuskaa?

**KÄRY AUTTAA S. 24**

Psykiatri ja seksuaaliterapeutti vastaavat lukijoiden kysymyksiin.

**KÄRYSKOOPPI S. 25**

Ennustukset kaikille horoskoopimerkeille.

**GALLUP-KÄRY S. 26**

Onko tupakointi hot vai not? Kysyimme nuorilta katugallupissa.

**PELI-KÄRY S. 27**

Esittelemme seuraamisen arvoiset suomalaiset peli-vloggaajat.

**TERVEYS-KÄRY S. 28**

Elintärkeää tietoa terveysasioista.

**JULKKIS-KÄRY S. 29**

Tapasimme joukon televisiosta tuttuja kasvoja.

**PAPARAZZI-KÄRY S. 30**

Kuka enää polttaa röökiä?

**KÄRY!**

**KÄRYN LEVIKKI**

ON 120 000

Pistä meille käryinen

vinssi: kary@kary.fi

Tsekkää:

www.kary.fi

www.facebook.com/

karylehti

www.fressis.fi

**KUSTANTAJA:**

Suomen Syöpäyhdistys

Unioninkatu 22

00130 Helsinki

Puhelin: 09-135 331

www.cancer.fi

**VHTEYDENOTOT:**

Kehittämispäällikkö

Virve Laivisto

p. 050 5882700

virve.laivisto@cancer.fi

**PÄÄTOIMITTAJA:**

Valtteri Väkevä

**VALOKUVAAJA:**

Pekka Mustonen

**TAITTAJA:**

Mark Nurmi

**TOIMITUS:**

Heidi Aaltonen

Aura Kraus

Kevin Tandu

Anton Vanha-Majamaa

**IDEA:**

358

Ale Lauraéus

Antti Tähtinen

Peggy Petrell

**TOIMITUKSEN OSOITE:**

Käry c/o 358

Korkeavuorenkatu 28

00130 Helsinki

**PAINOPIIKKA:**

Forssa Print

www.forssaprint.fi

**PÄÄKIRJOITUS »**



**VALTTERI VÄKEVÄ**  
Päätoimittaja

Vanha tuttu tulee vastaan kahvilan ovella ja sytyttää tupakan. Vaihdamme kuulumisia.

Kerron hänelle, että olen parhaillaan mukana tekemässä Käry-lehteä, jonka yksi tavoite on kampanjoida tupakointia vastaan.

"Pitäisi itsekkin lopettaa. En ole ylpeä tästä. Eihän nykyään tupakoi enää kuin minä ja muut dinosaurukset", kohta 40-vuotias nainen sanoo.

Tupakoinnin suosio tuntuu tosiaan laskeneen kaikenikäisten keskuudessa. Tätä mieltä ovat niin huippujalkapalloilijat (s. 18) kuin tv:stä tutut julkiksetkin (s. 29). Havainto pätee myös ulkomailla. On vaikea löytää kuvia tupakoivista julkiksista (s. 30). Tukholman kaduillakin todetaan, että tupakkaa ei polta juuri kukaan (s. 12).

Mutta miten on nikotiiniriippuvuuden laita? Onko se vähentynyt yhtälailla? Joitkut entiset tupakoijat ovat vaihtaneet savukkeet muihin tupakatuotteisiin kuten nuuskaan ja sähkösavukkeisiin.

Kuten useammaltakin tämän numeron sivulta selviää, uudet tuotteet eivät ole riskittömiä vaihtoehtoja. Terveysongelmien lisäksi ne ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta.

Tutkimusten perusteella suurin osa pidempään tupakoineista haluaisi lopettaa. Heille polttaminen tarkoittaa päivittäisen nikotiinivajeen paikkaamista ja entinen nautinto riippuvuutta.

Sama kaava toimii myös nuuskan kohdalla. Ja kun miettii kuinka työstä nikotiiniriippuvuudesta on päästä eroon, voi miettiä kannattaako röökinpoltoa tai nuuskan käyttämistä koskaan aloittaakaan\*.

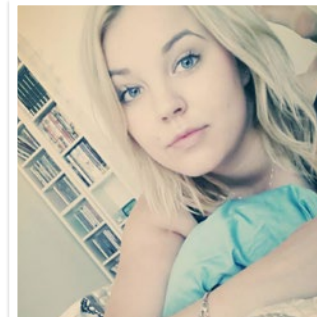
Aikansa voi käyttää paljon mukavammilla tavoilla. Tämänkertaisessa Käryssä esittelemme muutamia vaihtoehtoja, muun muassa kalastuksen (s. 4), neulomisen (s. 10) ja autoharrastuksen (s. 14).

Jos lehti herättää ajatuksia tai haluat antaa palautetta, otamme siitä vastaan osoitteessa: kary@kary.fi

\*Hyviä lopetusvinkejä: fressis.fi

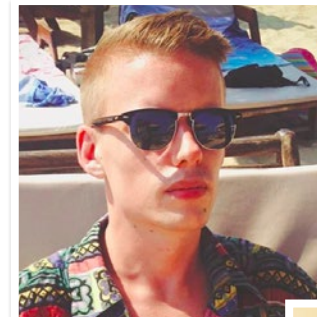
**TOIMITUKSEN ESITTELY »**

**MITÄ KÄRYN TOIMITUS HARRASTAA?**



**HEIDI AALTONEN**

"Rakastan novellien kirjoittelua kynttilän valossa musiikin soidessa. Salitreeni puolestaan toimii loistavana keinona rentoutua ja purkaa stressiä. Harrastan myös tv-sarjojen yli-intensiivistä seuraamista."



**ANTON VANHA-MAJAMAA**

"Kyyhötin lapsuuteni tietokoneella ja yritän nyt ottaa vahinkoa takaisin: nostelen kuntosalilla säärittävän pieniä painoja ja kiipeilen seinillä. Talvella toteutan unelmani ja lähden Lontooseen katsomaan Tottenham Hotspurin kotipeliä White Hart Lanella."



**AURA KRAUS**

"Tykkään olla aktiivinen vapaa-ajallani. Mieluiten laitan kuulokkeet korviin, musan päälle ja lähden lenkille. Silloin saa olla ajatustensa kanssa rauhassa ja paeta arkea. Muuten käyn salilla kavereiden kanssa, joka valitettavasti muuttuu liikunnasta usein juttutuokioksi. Jos on tosi laiska päivä saatan kuitenkin viettää koko päivän sängyssä, Netflixin parissa."



**KEVIN TANDU**

"Mun arkipäivät menee salilla ja bileitä suunnitella. Viikonloput taas menee juhlissa ja keikoilla. Kesä on ollut mahtava. Olen käynyt melkein kaikilla festareilla ja lanseraanut oman vaatemerkkini nimeltään BLÄÄF. Julkaisin myös Mikael Gabrielin kanssa Woppaanimisen kesähitin. Elokuussa julkaisin ensimmäisen sinkkuni Universal Music Finlandin kautta."



# JASPER PÄÄKKÖNEN:

## "KALASTUS ON MUN JUTTU"

TEKSTI: VALTTERI VÄKEVÄ  
KUVA: PEKKA MUSTONEN

» NÄYTELIJÄ JASPER PÄÄKKÖNEN TUNNETTIIN PITKÄÄN LÄHINNÄ ELOKUVA-TÄHTENÄ. VIIME AIKONA HÄN ON KUITENKIN OLLUT YHÄ ENEMMÄN ESILLÄ KALASTUSHARRASTUKSEN VUOKSI.

Pääkkönen on intohimoinen perhokalastaja ja kertoo puhuneensa kalastamisesta lähes jokaisessa haastattelussa jonka on tehnyt. Viime aikoina puhe on muuttunut ärhäkemmäksi.

Pääkkösen hampaisiin ovat joutuneet niin uhanalaisia kaloja myyvät supermarketit kuin poliitikotkin. Kaupat ovat joutuneet boikottiin ja lakeja on jouduttu muuttamaan.

Pääkkönen kokee, että hänellä on sekä mahdollisuus vaikuttaa että vastuu sanomisistaan.

"On tärkeää millä tavalla käytän palstamillimetrit. Siitä ei ole kenellekään mitään hyötyä, jos puhun yksityiselämästäni. Mutta siitä on, jos saan vaikka nuoria innostettua kalastusharrastuksen pariin."

### KAVERIT SORTUIVAT HUUMEISIIN

Pääkkönen tajusi vastuunsa ja asemansa jo uransa alkuvaiheessa, jolloin hän esiintyi muun muassa **Salatut elämät** -tv-sarjassa ja **Pahat pojat** -elokuvassa. "Silloin puhuin haastatteluissa huumeita vastaan. Koin, että se oli tärkein viesti minkä saatoin sanoa.

Vanhoista kavereistani moni sortui päihteisiin ja huumeisiin. Osalla taisi mennä henkikin siinä leikissä."

Pääkkönen tarjoutui myös ilmaiseksi töihin **Elämä on parasta huumetta** -järjestölle, ja kiersi sen tapahtumissa juontamassa ja jakamassa nimi-kirjoituksia. Hän sanoo aina olleensa terveellisten elämäntapojen kannalla.

"En ole koskaan tupakoinut enkä maistanut nuuskaa. Olen tosin joutunut polttamaan tupakkaa työjutuissa, joissa hahmoni on tupakoinut. **Paha maa** -elokuvassa poltin filteritöntä tupakkaa ja olin ihan kuoppa sekaisin. Tuli kylmä hiki, paha olo ja oksetus."

Näyttelijän onneksi sittemmin on keksitty elokuva-tupakka, joka ei sisällä nikotiinia tai muita myrkyjä.

"Se on hyvä varsinkin niille, jotka polttivat aikoinaan kaksi askia ja ovat lopettaneet. Muuten repsahdus olisi väistämätön."

### PÄÄTTÄJIEN TOIMINTA SUUTUTTAA

Nykyisin Pääkkönen puhuu siis kalojen ja luonnonsuojelun puolesta. Hän kertoo olevansa säännöllisesti vihainen sen vuoksi, miten päättäjät suhtautuvat esimerkiksi uhanalaisiin kaloihin.

"Joitakin asioita Suomen luonnossa suojellaan fanaattisesti ja osa jutuista laiminlyödään totaalisesti."



*Sosiaalisen median voima on sellainen, että kuka tahansa joka välittää oikeasti jostain asiasta voi saada muutoksen aikaan.*

Pääkkösen aktiivisuuden ansiosta muun muassa uhanalainen Saimaan nieriä on rauhoitettu. Kaikki eivät kuitenkaan ole jasperpäökkösiä. Millaisia neuvoja tähtinäyttelijä antaa tavallisille ihmisille, jotka haluavat vaikuttaa asioihin?

"Sosiaalisen median voima on sellainen, että kuka tahansa joka välittää oikeasti jostain asiasta, voi saada oikeanlaisella viestillä muutoksen aikaan."

Hän kehottaa kirjoittamaan vääryyksistä ja jakamaan muiden viestejä. Mitä useampi näkee viestin, sitä tehokkaampi se on.

### KALASTUS TEKEE TERVEHENKISEKSI

Vaikka kala-asiat täyttävät ison osan Pääkkösen kalenterista, hän on yhä ammattinäyttelijä. Seuraavaksi Jasperin voi nähdä valkokankaalla vuodenvaihteessa ensi-iltaan tulevassa Vares-elokuvassa.

Leffan kuvausten jälkeen näyttelijä kavereineen lomaili Pohjois-Norjassa. Kyseessä oli tietenkin kalastusreissu. Pääkkönen uskoo, että kalastusharrastus tekee ihmisestä tervehenkisemmän.

"Siinä liikutaan luonnossa terveiden ja hyvien asioiden parissa. Tavataan muita ihmisiä olosuhteissa, joissa ei ole tiiteleitä eikä rooleja. On ollut pirun hienoa kuulla koskella joltakin ihmiseltä, että hän on aloittanut kalastuksen mun innoittamana." ★

TEKSTI: TOIMITUS  
KUVAT: ALL OVER PRESS, UNIVERSAL MUSIC GROUP

# MITÄ KUULUU, SMOUKAHONTAS?

» **SARA MARIA FORSBERGIN URA LÄHTI RAKETTIMAISEEN NOUSUUN TÄMÄN VUODEN ALUSSA.** Maaliskuun 3. päivänä Forsberg latsasi Youtubeen videon "What Languages Sound Like to Foreigners", jossa hän jäljitteli sitä mitä eri kielet kuulostavat.

Video sai yli 10 miljoonaa katselukertaa. Pian Sara lensi Amerikkaan, oli vieraana **Ellen DeGeneresin** talk show'ssa ja esiintyi mainoksissa. Hänen Amerikan seikkailuistaan tehtiin nettisarja "Sara Goes LA".

Heinäkuussa tuli varsinainen uutispommi, kun Saran kerrottiin tehneen useamman levyn kattavan levytyssopimuksen Capitol Recordsin kanssa. Se on maailman mittakaavassakin iso juttu.

Nähtäväksi jää, mitä vasta 20-vuotias Forsberg vielä saa aikaiseksi. Tällä hetkellä nuoren naisen elämään kuuluu matkustamista mantereelta toiselle.

Otimme yhteyden kiireiseen Saraan ja kysimme hänen tämän hetken kuulumisiaan. Vaikka pyöritystä on riittänyt, Forsberg ei vaikuta väsyneeltä.

"Jokainen päivä on erilainen. Lähinnä on työn-  
täyteistä, mutta juuri sellaista mitä rakastan tehdä. Luoda", Sara Maria kuvailee nykyistä elämänsästä.

Hän kertoo, että päivät kuluvat suurelta osin studiolla, uusia biisejä nauhoittaen.

Vaikka sessiot ovat pitkiä, ne eivät silti tunnu työltä.

"Musiikki on elämäntapa, ei työ."

Tulevaisuudelta Forsberg sanoo odottavansa

eniten kiertämistä ja esiintymistä yleisön edessä. Se tulee myös olemaan nuoren naisen seuraava aluevalloitus.

Maailmanvalloituksen myötä Sara Maria muutti Los Angelesiin, Yhdysvaltoihin. Hän ei kommentoi, aikooko palata joskus takaisin Suomeen. Katse tuntuu olevan nykyhetkessä.

"Asun Los Angelesissa. Siellä on mun elämä ja työ."

Smoukahontasin menestystarina lienee inspiroinut jo nyt tuhansia nuoria. Mitä siis kannattaisi tehdä, jos haaveilee samanlaisesta kuuluisuudesta kuin Sara Maria? Olisiko edellä-kävijällä antaa vinkkejä?

Forsberg kehottaa olemaan aito oma itsensä ja tavoittelemaan rohkeasti unelmiaan.

"Reach out to your dreams. Dare to be you! Ei tarvi pyydellä anteeksi sitä mitä olet."

Myös kyky tarkkailla arkielämän tapahtumia lienee hyödyksi, sillä Sara Maria kertoo saavansa ideat omiin videoihinsa juuri oikeasta elämästä. Muista vloggaajista hän suosittelee erityisesti ruotsalaisten kollegoidensa seuraamista.

Taannoin Forsberg kommentoi netissä olevansa terveellisen elämän kannalla.

Tupakan vähentämää ääntä tai ylähuulen alle tungettuja nuuskapusseja tullaan siis tuskin näkemään Smoukahontasin nettivideoissa jatkossakaan.

"Ne eivät ole hyväksi terveydelle", Forsberg kommentoi. ★



*Reach out to your dreams.  
Dare to be you!  
Ei tarvi pyydellä anteeksi  
sitä mitä olet.*





## NUUSKAN TAKAVARIKOT RAJUSSA KASVUSSA!

Viimeisten parin vuoden aikana tullin takavarikoiman nuuskan määrä on kasvanut rajusti. Kun vuonna 2011 takavarikoitiin vain 33 kiloa nuuskaa, vuonna 2013 määrä oli kasvanut 673 kiloon. Se tarkoittaa 14 000 kappaletta 50 gramman nuuskarasioita.

# NETTIPOLIISI FOBBA KÄRÄYTTI

# KEVIN TANDUN

» SINÄ SYKSYNÄ RAP-ARTISTI KEVIN TANDU OLI KEKSINYT MIELESTÄÄN HYVÄN TAVAN TIENATA HIEMAN LISÄÄ RAHAA. Hän toi nuuskaa Ruotsin-matkoiltaan ja kauppaasi sitä ihmisille.

Eräänä marraskuun päivänä Tandu oli taas palannut Suomeen ja kirjoitti Facebook-seinälleen "biittiä löytyy, ota koodii".

Kauppiaan yllätykseksi statusta kommentoikin nettipoliisi **Marko "Fobba" Forss**, joka kehotti Tandua lopettamaan sivubisneksensä ja keskittymään mieluummin levymyyntiin.

"Sillä oli iso vaikutus. Lopetin sekä nuuskan myymisen että käytön kokonaan", Kevin muistelee.

### KEVIN KIITTELEE FOBBA

Fobban väliintulolla oli muitakin vaikutuksia kuin kaupanteon lopettaminen. Kuvakaappaus kommentista levisi nettifoorumeilla ja pian sadat ihmiset tiesivät Kevinin narahtaneen.

"Se oli hassu juttu. Kun kävimme kiertämässä Helsingin nuorisotaloja, ainakin kahdessa paikassa kysyttiin tunnenko Kevinin", Fobba sanoo.

Ennen tätä päivää he eivät kuitenkaan ole

### BIITTI ON HEITETTY!

Kevin Tandu heitti biitin lopullisesti menemään ja kannustaa nyt muita tekemään saman. Käy katsomassa Kevinin ja muiden lopettaneiden videot osoitteessa [fressis.fi](http://fressis.fi)

tavanneet kasvatusten. Nyt nettipoliisi ja hänen käräyttämänsä rap-muusikko ovat saapuneet saman kahvilapöydän äärelle. He istuvat sulassa sovussa ja muistelevat parin vuoden takaista tapausta.

"Se oli ihan käsittämätöntä. Mun biisitkään eivät ole levinneet yhtä paljon. Yhtäkkiä kaikki tuli kysymään että olenko jäänyt kiinni", Kevin sanoo.

Hänen mukaansa Fobban neuvojen kuunteleminen kannatti, sillä levyt myyvät nyt paljon paremmin kuin tuolloin.

### NETTIPOLIISI ON JULKKIS

Vuonna 2008 nettipoliisina aloittanut Fobba on noussut alansa julkikseksi. Kun hän käy isoissa yleisötapahtumissa, ihmiset haluavat ottaa yhteiskuvia ja pyytävät nimikirjoituksia.

"Minut tiedetään etenkin nuorten keskuudessa. Yksi slangisana poliisille onkin "fobba", mistä olen erittäin ylpeä", julkispoliisi sanoo.

Netti on myös pullollaan Fobba-aiheisia

meemejä, kuvamuokkauksia ja muita vastaavia.

Nettipoliisin työ perustuu tavallisten netinkäyttäjien yhteydenottoihin. Kun ihmiset näkevät siellä jotain epäilyttävää, he ottavat yhteyttä Fobbaan ja hänen kollegoihinsa.

Eniten työllistää kuulemma "aikuisten hölmöily" ja ihmisten viesteihin vastaaminen.

### POLIISI VOI TULLA KOTIKÄYNNILLE

Nuuskaajuttuihin Fobba ei törmää kovin usein. Niihin puututaan yleensä samalla tavalla kuin Kevinin tapauksessa: huomauttamalla sanallisesti.

Joskus myyjää joudutaan kuitenkin sakottamaan. Normaali rangaistus on 12 päiväsakkoa. Fobba muistuttaa, että myyjän kotiin saatetaan tehdä myös kotiärsintä.

"Jos tuo kymmeniä nuuskasinkoja ja kauppaasi niitä, poliisilla on oikeus tulla kotiin kaivelemaan paikat. Siitä voi tulla isompikin juttu, kun mukaan tulevat verorikokset ja ammattimainen trokaus." ★



*Jos tuo kymmeniä nuuskasinkoja ja kauppaasi niitä, poliisilla on oikeus tulla kotiin kaivelemaan paikat. Siitä voi tulla isompikin juttu, kun mukaan tulevat verorikokset ja ammattimainen trokaus.*



Roope Tonteri tyyllittelee paipissa Aspenissa.

# NEULOMINEN KIINNOSTAA SNOUKKAAJIA

» NEULOMISESTA ON PUHUTTU UUTENA TRENDIHARRASTUKSENA JO USEAN VUODEN AJAN. KAUPUNKIEN KESKUS-TOISTA VOI LÖYTÄÄ NEULEGRAFFITTEJA JA NETISTÄ LUKUISIA NEULONTABLOGEJA, JOTKA NEUVOVAT MITEN PIPOT JA MUUT VAATTEET SYNTYVÄT.

Päätään on nostanut myös virkkaaminen. Lumilautailijoiden sanotaan viehtyneen siihen niin paljon, että Ylen haastatteleman laskijan mukaan joka toinen lautailija virkkaa.

## KAULAHUIVI RION OLYMPIALAIISIIN

Kansainväliseen tietoisuuteen neulominen tuli viime talviolympialaisissa, kun Suomen lumilautamaajoukueen valmentaja **Antti Koskinen** bongattiin laskupaikalta puikot kädessä.

Kyse oli laskijoiden leikkimielisestä tempauksesta, jonka tavoitteena oli keventää tunnelmaa kisapaikalla. Tämä herätti muun muassa *Wall Street Journal* -lehden huomion.

”**Roope Tonteri** näki minut neulomassa kisakylässä ja ehdotti, että minun pitäisi neulua myös startissa”, Koskinen muistelee.

Hän ei ole itse mikään pitkän linjan harrastaja, vaan tarttui puikkoihin ensimmäistä kertaa olympiamatkalla. Syynä oli koko olympiajoukueen yhteinen neulomisprojekti.

Se taas oli joukueen psykologin **Hanna-Leena Ronkaisen** idea, jonka tarkoituksena oli nostaa joukuehenkeä. Kaikki urheilijat neuloivat samaa kaulahuivia, joka on tarkoitus luovuttaa Rion vuoden 2016 kesäolympialaisiin lähtevälle joukkueelle.

## NEULOESSA AIKA KULUU NOPEASTI

Valmentaja Koskinen mukaan neulominen osoittautui hyväksi ajanvietteeksi.

”Etenkin iltaisin, kun ei ollut muuta tekemistä. Neulomalla sai tunnelmaa kevennettyä ja aika meni yllättävän nopeasti.”

Neulominen onkin oiva korvike vaikkapa tupakalle, johon monet tarttuvat nimenomaan toimitomina ja tylsinä hetkinä. Laskijapiireissä tosin sauhuttelu on vähentynyt olemattomiin – ovathan ammattilautailijat tervehenkistä porukkaa.

”Ei sitä moni onneksi harrasta”, Koskinen kommentoi ja keksii toisenkin huonon puolen terveyshaittojen lisäksi. ”Onhan se tupakan haju ikävä asia lähipiirille.” ★

”  
Neulominen onkin oiva korvike vaikkapa tupakalle, johon monet tarttuvat nimenomaan toimitomina ja tylsinä hetkinä.”



Neulegraffitia polkupyörässä.

# HELSINGIN... TRENDIKKÄÄT KAHVILAT...

## ...JOISSA ON HYVÄ HINTA-LAATUSUHDE

» ETSITKÖ TYYLIKÄSTÄ KAHVILAA, JOSSA VIETTÄÄ AIKAA KAVEREIDEN KANSSA JA JONKA HINTATASO ON KOHTUULLINEN? ESITTELYSSÄ NELJÄ LOISTOKAHVILAA HELSINGISTÄ.



### 1. GOOD LIFE COFFEE

Good Life Coffee tarjoilee nimensä mukaisesti hyvän elämän makuista kahvia. Kahvilaatuja on maailman kaikista kolkista. Siitä vain valitsemaan! Paikka keskittyy kahvin oikeanlaiseen valmistukseen ja juoman tuoreuteen. Hinnat eivät myöskään rasita lompakkoa liikaa. Kahvila on usein aika täynnä, joten kannattaa varautua jonottamiseen.  
**Kolmas Linja 17 / Vilhonvuorenkatu 7-9**  
Erikoiskahvit noin 3 euroa  
Ma–pe klo 8.30–18.00, la klo 10–17, su klo 12–16  
goodlifecoffee.fi

### 2. SÄVVY

Kahvila Sävvyä saa poimittua kahvin seuraksi mukaan vaikkapa herkullisen croissantin. Kahvila on sisustettu tyyliillä ja tarjoaa myös mahdollisuuden ulkona istumiseen. Sinne siis nauttimaan aurinkoisesta syysaamusta!  
**Aleksis Kiven katu 12**  
Cappuccino 2,5 e ja espresso 1,8 e  
Ma–to klo 9–17, pe klo 9–16, la klo 10–16  
kahvilasavy.fi

### 3. CAFE REGATTA

Cafe Regatta sijaitsee Merikannontien varressa, Merimelosten majan kupeessa. Kahvila löytyy kauniista puisesta mökistä, jonka pihasta on ihana merinäköala. Paikka tunnetaan herkullisista pullista ja tunnelmallisesta sisustuksesta. Erikoista ja kiehtovaa on se, että santsikupin hakijalle maksetaan takaisin 5 senttiä puhdasta rahaa per kuppi. Cafe Regatta toivottaa tervetulleeksi myös koirat, joille löytyy omat vesikupit terassialueelta!  
**Merikannontie 10**  
Kahvi 3 euroa, iso kahvi 3,5 euroa  
Ma–su klo 9–23

### 4. MBAR

Mbar on myös nettikahvila, jossa on tietokoneita asiakkaiden käyttöön. Tunnin iMacin käyttö maksaa 5 euroa. Lisäksi kahvilasta saa ostettua kahvia, teetä ja pientä purtavaa sopuhinnoilla. Täydellinen mesta läksyjien tekoon tai vaikka etätyöpäivälle!  
**Mannerheimintie 22-24**  
Iso kahvi 2,5 euroa  
Ma–ti klo 9–24, ke–to klo 9–02, pe–la klo 9–04, su klo 12–24  
mbar.fi





Haluan että biisit toimii varmasti kun kuuntelen niitä autossa.



### LINCOLN CONTINENTAL MARK V

VALMISTAJA:

Ford Motor Company

UOSIMALLI: 1979

PITUUS: 5,850 m

LEVEYS: 2,024 m

KORKEUS: 1,35 m

PAINO: 2160–2250 kg

Moottori: V8

# RUUDOLF ELI ASFALTTISOTURI:

# KÄRYÄ TULEE VAIN PAKOPUTKESTA

TEKSTI: KEVIN TANDU  
KUVAT: VALTTERI VÄKEVÄ

» **RAP-MUUSIKKO RUUDOLFILLA** (tunnetaan myös nimellä *Asfalttisoturi*) on erityisen tyylikäs menopeli. Hän ajalee pitkin Helsingin katuja aidolla valkoisella amerikanraudalla.

**Lincoln Continental Mark V** on hänen mukaansa kuin olohuone. Tilaa on, istuimet ovat mukavat, kyyti tasaista ja musiikkilaitteet viimeisen päälle. Tunnelma on sen verran hyvä, että autosta ei tekisi mieli poistua.

Kävimme koeajolla Ruudolfin kanssa ja juttelimme autoilusta ja musiikista.

Ruudolf nappaa meidät kyytiin Herttoniemen metroaseman vierestä. Matka alkaa ja nauhuri lähtee pyörimään.

### MILLOIN OSTIT TÄMÄN AUTON?

Ostin tämän Jenkeistä, Nevadasta vuonna 2011 tai 2012. Se maksoi 1900 dollaria. Selailin huvikseni netin autosivuja, kun tämä tuli vastaan. Minulla oli aiemmin toinen Lincoln, vuosimallia -89. Se oli vähän pienempi.

Miltäs penkit tuntuu, onko paremmat kuin Tennispalatsin leffateatterissa?

### TÄSSÄ AUTOSSA ON MAHTAVAT PENKIT! MONTA IHMISTÄ TÄNNE AUTOON MAHTUU?

Kuusi. Kolme eteen ja kolme taakse.

### MITEN TÄMÄ AUTO ON VAIKUTTANUT MUSIIKKIISI?

Kaikki viimeisimmät soolobiisini, joista moni ei ole vielä tullut edes ulos, kertoo autostani. *Amerikan kotka liittää* -biisini on esimerkiksi tehty tästä autosta. Ensimmäisessä Lincolnissani oli mahtava äänentoisto ja aloin tavallaan kuunnella ensimmäistä kertaa autossa musiikkia. Sen tuntee eri tasolla kun laitteet ja systeemit ovat kunnossa. Se avasi uuden näkökulman. Haluan että biisit toimii varmasti kun kuuntelen niitä jossakin autossa. Lincoln syö myös niin paljon bensaa, että melkein puolet keikkalikkoista menee siihen.

### ONKO MUSTA BARBAARI KOSKAAN LAINANNUT AUTOASI?

No ei ole. **Musta Barbaari** ei ole lainannut mun autoa ikinä.

### ENTÄ JOKU MUU RYHMÄSTÄNNE? PRINSSI JUSUF, AKSIM TAI KARRI KOIRA?

En ole lainannut tätä kenellekään. Joku on ehkä voinut ajaa sillä tavalla, että olen itse ollut kyydissä. Karri Koira lainasi mun ensimmäistä Linconia ja se rikkoi siitä heti renkaat. Kaveri ajoi kivetykseen.

### JOS JÄTÄT AUTOSI PARKKIIN NÄKYVÄÄN PAIKKAAN, OTAAKO IHMISET KUVIA SIITÄ? OLETKO KOSKAAN HUOMANNUT SOMESSA, ETTÄ JOKU BOSTAA AUTOSI KANSSA?

Kerran yksi kaveri oli lähettänyt facebookin inboxiin linkin. Esille tuli kuva, jossa kaksi ihmistä istuu auton konepellillä. Toisilla ei ole mitään kunnioitusta muiden tavaroita kohtaan. Ei tää ole mitään sementtiä joka kestää istumista. En ottanut siitä kuumaa, vaan koitin hillitä itseni ja mietin hetken mitä pitäisi tehdä. Meinasin laittaa viestiä ja alkaa sikailta, mutta annoin olla. Olin silleen, että menköön tän kerran.

### MONTA KERTAA OLET VOITTANUT RAPIN SM-KISAT?

Muistaakseni kaksi kertaa. Siitä on pitkä aika. Viime kerrasta on jo yhdeksän vuotta.

### POLTATKO TAI KÄYTÄTKÖ NUUSKAA?

En ole ikinä käyttänyt nuuskaa, mutta kyllä mä röökiä poltin. Lopetin kun se oli niin ällöä. Tupakoinnissa ei ollut mitään järkeä. En tajua niitä, jotka käy treenaamassa ja vetää vielä röökien heti treenin jälkeen. Nuuska on myös ällöä, mimmit ei diggaa. Lopettaminen ei ole helppoa, mutta kannattaa ainakin yrittää. ★



# UNELMA-AMMATISSA

» POLIISI JA PALOMIES  
KERTOVAT, MITEN  
SAIVAT HAAVEIDENSA  
TYÖPAIKAN



27-vuotias **Janne Mäntylä** valmistui palomieheksi reilu vuosi sitten Kuopion pelastusopistosta ja työskentelee nyt Pirkanmaalla.

”Olen käytännön ihminen ja tykännyt pienestä lähtien tehdä kaikkennäköistä käsillä. Paikallaan oleminen ei sovi minulle, joten palomiehen homma tuntui oikealta. Kouluun pääsin neljännellä hakukerralla sisään.”

Pelastuslaitoksen pääsykokeissa vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa. Naisille ei heru helpotuksia, sillä tosi-paikan tullessa on pystyttävä samoihin urotekoihin kuin miehet. Tästä huolimatta Suomessa on valmistunut viisi naispalomiestä.

## KOKELAAT SULJETAAN KOPPIIN

Ennen pääsykokeita on tehtävä lihaskuntotesti, jonka tulokset lähetetään yhdessä koulutodistuksen kanssa. Näiden perusteella hakijat valikoituvat pääsykokeisiin. Kokeet alkavat kooperilla ja uintitestillä.

Fobiatesteissä selvitetään onko hakijalla korkean-tai ahtaanpaikan kammoa. Hänen täytyy kiivetä noin kymmenen metrin korkuiseen torniin ja mennä ahtaaseen koppiin, jonka kansi suljetaan. Hakijat tekevät myös psykologiset testit ja heitä haastatellaan.

Palomieheksi voi opiskella kahdessa kaupungissa. Kuopiossa on pelastusopisto ja Helsingissä pelastuskoulu, joka kouluttaa vain Helsingin alueelle.

”**Olen käytännön ihminen ja tykännyt pienestä lähtien tehdä kaikkennäköistä käsillä.**”

”**Minun kursillani oli ennätysmäärä naisia, noin 30 prosenttia. Kuntokokeissa naisilla on pieniä helpotuksia.**”

Koulutus kestää puolitoista vuotta ja sisältää puolen vuoden ensihoitajakakson.

## TULIPALOT OVAT HARVASSA

Palomiehen työpäivä ei noudata toimistoajoja. Vuorokauden kestävää työvuoroa seuraa kolme vapaapäivää. Hälytysten määrä vaihtelee. Liikenteessä tapahtuvat kolhut ovat yleisiä hälytyksen syitä. Itse tulipalot ovat harvassa.

”Tampereen paloasema on yksi Suomen vilkkaimista asemista. Meillä tulee keskimäärin viisi hälytystä päivässä. Automaattiset palohälyttimet työllistävät jonkin verran, mutta niihinkin on suhtauduttava tosissaan. Myös kissoja pelastetaan puista.”

## LENTOKENTÄLLÄ ON OMA POLIISINSA

33-vuotias **Anniina Lahtinen** on ollut poliisina 1,5 vuotta. Hän työskentelee Helsingin lentoasemalla.

Poliisiksi haluavan tulee olla Suomen kansalainen ja hänellä pitää olla ylioppilastutkinto tai kolmevuotinen ammatillinen perustutkinto. Myös hyvää terveydentilaa ja B-luokan ajokorttia vaaditaan.

Pääsykoe on kolmeosainen. Kirjallisessa kokeessa testataan Suomen kieltä. Hakijan on myös suoritettava kuntokoe. Lisäksi on psykologisia testejä ja haastatteluja. Viime aikoina yhä useampi nainen on innostunut hakemaan poliisiksi.

”Kursillani oli ennätysmäärä naisia, noin 30 prosenttia. Kuntokokeissa naisilla on pieniä helpotuksia.”

Poliisiammattikoulu sijaitsee Tampereella ja kestää noin kolme vuotta. Opintoihin kuuluu paljon käytännön harjoittelua.

”Koulussa oli aika rankkoja päiviä ja rutkasti opiskelua. Tieliikennelakia ja rikoslakia luettiin paljon. Lisäksi oli käytännön tehtäviä ja voimankäyttöharjoituksia. Jokaisen opiskelijan tulee osata ruotsia, joten koululla opiskeltiin käytännön poliisiansastoa. Teimme hauskoja käytännön harjoituksia, kuten ratti-juopumusharjoituksia Ruotsin kielellä.”

## UNELMATYÖ VOI VIEDÄ MINNE TAHANSA

Poliisi saa esittää työharjoittelupaikan suhteen toiveita, mutta koskaan ei tiedä minne päin Suomea lopulta päätyy. Sama pätee myös työllistymisen suhteen.

”Harjoittelut tein Pasilassa. Harjoitusjakso sisälsi tutkintaa, kenttää ja harjoittelua ratsupoliisissa. Yhden vuoron ajoin fillarillakin.”

Poliisien työllistyminen voi olla joskus vaikeaa, mutta kun hakee aktiivisesti töitä ja jaksaa yrittää, on paremmat mahdollisuudet saada haaveidensa työ.

”Unelmahomman saadakseen on hyvä olla valmis lähtemään minne tahansa. Kaksi kaveriani lähti Ahvenanmaalle työn perässä.”

## RANKKA MUTTA PALKITSEVA TYÖ

Poliisien työpäivät ovat pääsääntöisesti 12-tuntisia. Niitä on yleensä 2-3 putkeen. Sitten seuraa samantyyppinen vapaa.

”Lentokentällä tyypillisiä hommia ovat etsintäkuulutettujen puhuttaminen ja hylättyjen laukkujen tarkistaminen mahdollisten pommien varalta. Laukkujen luo mennään yleensä räjähdekoirien kanssa.”

Turvartarkastukset aiheuttavat toisinaan toimenpiteitä, jos matkustajilta on löytynyt esimerkiksi kaasuja tai patruunoita.

Lentokentällä hoidetaan myös jonkin verran kolari-tapauksia ja tehdään liikenteenvalvontaa lähialueella: puhallutetaan ja katsotaan nopeuksia. Poliisi myös poistaa maasta ulkomaalaiset, joilla ei ole oikeutta oleskella Suomessa.

Lentokenttäpoliisin vastuulla ovat lisäksi turvallisuusjärjestelyt esimerkiksi ulkomaisten presidenttien saapuessa vierailulle Suomeen. ★



★★★★★★★★

## TUPAKOINTI HEIKENTÄÄ FYYSISETÄ KUNTOA

Tupakanpolto ei sovi missään nimessä palomiehen ammattiin tai muuhun fyysisesti raskaaseen työhön aikovalle. Häikä heikentää hapen kulkua sydämeen jolloin lihakset eivät saa tarpeeksi happea ja väsyvät helposti. Terva ärsyttää keuhkoputkia, jolloin hapensaanti huonontuu ja keuhkojen toimintakyky heikkenee. Nikotiini taas nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykintänopeutta, jolloin sydän rasittuu enemmän kuin normaalisti.

# NIKOLAI ALHOLLE FUTIS ON TYÖ,

# MUSIIKKI HARRASTUS

” Vaikka tupakasta varoitetaan terveystiedon tunneilla, jengi ei vaan tajua. Se on todella epäterveellistä, ja vie urheilijalta niin paljon pois.

TEKSTI: ANTON VANHA-MAJAMAA  
KUVAT: PEKKA MUSTONEN

» HJK:N NIKOLAI ALHO PELAA URANSA PARASTA KAUTTA VEIKKAUSLIIGAN KÄRKIJOUKKUESSA JA JULKAISEE MUSIIKKIA JVG:N PYÖRITTÄMÄN PME RECORDSIN TALLISSA.

Sinkut *Standing Right Here*, *Leggo* ja *Hold Up* ovat saaneet YouTubessa satoja tuhansia katselukertoja. Miten kiireisen kaverin aika riittää kaikkeen?

”Musa ei vie tällä hetkellä hirveästi aikaa. JVG:n jätkät sanoivat, että *’mene kentälle, tee maaleja, ja tule studiolle sitten kun on aikaa’*. Veikkaan ettei mulla olisi samanlaista mahista, jos olisin isolla levy-yhtiöllä”, Alho miettii.

Musiikista Alho innostui 9-vuotiaana, kun faija raahasi kotiin karaokevehkeet. Singstarilla laulettiin Antti Tuiskua ja Hanna Pakarista, myöhemmin mukaan tulivat räppärit kuten 50 Cent ja Eminem. Esikuvikseen Alho mainitsee Usherin, Chris Brownin ja Kid Ink:n.

## HUIPPU-URHEILIJAI EI VOI KÄYTTÄÄ NUUSKAA

Vapaa-ajalla Alho äänittelee uutta musiikkia ja viettää aikaa tyttöystävän, perheen sekä ystävien kanssa. Huippu-urheilijalle terveet elämäntavat ovat kaiken A ja O.

”Vaikka tupakasta varoitetaan terveystiedon tunneilla, jengi ei vaan tajua. Se on todella epäterveellistä, ja vie urheilijalta niin paljon pois. Jos tupakoi, et voi millään pelata 90 minuuttia täysillä. Se on fakta”, Alho lataa.

Nuuskaa käytetään Alhon mukaan futispiireissä

jonkin verran, mutta hän kertoo, että senkin käyttö on vähentynyt viime vuosina dramaattisesti. Urheilun maailma on kehittynyt niin paljon, että pärjätäkseen maailman huipulla täytyy futarin olla kuin kone. Siihen koneeseen eivät tupakka tai nuuska sovi.

## HAAVEENA MANCHESTER UNITED

Kesällä Alho veti ensimmäisen keikkansa Olympiastadionilla järjestetyssä Helsinki Pop Showssa. Sen myötä keikkapyyntöjä alkoi sadella. Talvella olisi tarkoitus kiertää PME Recordsin kaverien kanssa ja julkaista uutta musiikkia. Sitä syntyy nykyään myös suomeksi.

”Olen käynyt kansainvälistä koulua, ja englanti on kielenä selkeästi helpompi. Tein kuitenkin suomenkielisen featin Brädin *Kunnon muija* -kappaleeseen, ja YouTubessa on myös mun cover-versioini Kasimirin *Vadelmaveneestä*. Todennäköisesti on tulossa tänä vuonna ihan suomenkielinenkin biisi”, Alho suunnittelee.

Tulevaisuudessa Alho näkee itsensä Euroopan kentillä, esimerkiksi Ruotsin, Tanskan tai Hollannin liigoissa. Musiikki kulkee siinä sivussa, mutta futis on selkeä ykkönen. Isoin haave olisi pelata jonain päivänä Manchester Unitedin paidassa.

”Mutta sinne on vielä vähän matkaa”, Alho sanoo ja naurahtaa. ★

## MIKSI NUUSKA EI SOVI URHEILIJALLE?!

Tutkimusten mukaan urheilevat nuoret käyttävät muita enemmän nuuskaa. Biitti huulessa kulkevat varsinkin joukkuelajeja harrastavat pojat. Nuuskan ajatellaan olevan tupakkaa terveellisempi vaihtoehto ja urheilijan suorituskyvyn kannalta vaaraton aine. Tällaiset käsitykset ovat kuitenkin osoittautuneet virheellisiksi. Nuuska heikentää fyysistä kuntoa mm. seuraavilla tavoilla:

### 1. PALAUTUMINEN HIDASTUU

Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia ja verenkierto vähenee lihaksissa. Siksi liikuntavammojen vaara kasvaa ja lihasten palautuminen suorituksen jälkeen hidastuu.

### 2. KESTÄVYYS JA VOIMA VÄHENEVÄT

Nikotiini heikentää hapen ja ravintoaineiden saantia lihaksissa. Lihaskestävyys, lihasvoima ja -massa vähenevät. Myös vammojen paraneminen hidastuu.

### 3. SUORITUSKYKY LASKEE

Nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämen sykepeutta. Myös sydämen lyöntikapasiteetti vähenee. Tällöin fyysinen suorituskyky heikkenee ja muut urheilijat jaksavat nuuskaajaa paremmin.

### 4. URHEILUVAMMOJEN RISKI KASVAA

Nuuskaa käyttävillä urheilijoilla on 50 prosenttia suurempi riski saada lihas- ja luustovaurioita kuin nuuskaamattomilla.

### 5. VIEROTUSOIREET HAITTAAVAT KESKITTYMISTÄ

Moni urheilija kokee nuuskan rauhoittavan ja piristävän. Nikotiini kuitenkin aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Jos elimistö ei saa nikotiinia, iskevät vierotusoireet: levottomuus, väsymys ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Nuuskan rauhoittava ja piristävä vaikutus johtuu siis vierotusoireiden ”lääkitsemisestä” nuuskalla. Syntyy kierre: helpottaakseen vierotusoireita urheilija tarvitsee taas nuuskaa.

Lähde: [tyokalupakki.net](http://tyokalupakki.net)



”  
*Itä-Helsinki on lämpöisin alue mitä Suomesta löytyy, koska täällä on niin montaa eri kulttuuria. Et tule ikinä kokemaan samanlaista rakkautta muualla.*

HAASTattelut: KEVIN TANDU  
 Kuvat: VALTTERI VÄKEVÄ

# KÄRY KÄVI ITÄ-HELSINGISSÄ!

» ITÄ-HELSINKIIN LIITTYY MONENLAISIA MIELIKUVIA. ALUEeseen suhtautuvat epäillen varsinkin ne, jotka eivät ole siellä asuneet tai eivät siellä koskaan käy.

Mielikuvat kannattaa kuitenkin päivittää hyppäämällä metron kyytiin ja tutustumalla paremmin itäiseen Helsinkiin. Siellä asuu iso joukko ihmisiä, jotka pitävät paikkaa kotinaan eivätkä halua muuttaa sieltä koskaan pois.

Mutta mistä kannattaisi aloittaa ja mikä tekee idästä hyvän paikan? Kiersimme päivän ajan Itä-Helsinkiä ja pyysimme paikallisia nuoria kertomaan omasta kaupunginosastaan sekä suosikkipaikoistaan siellä.



1.



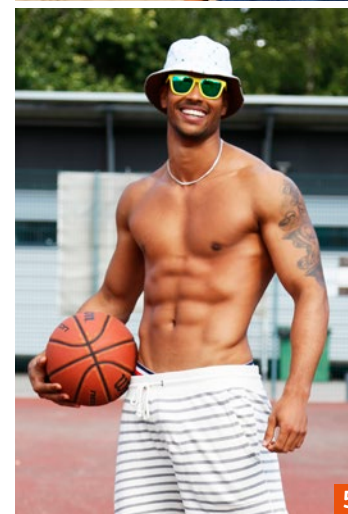
2.



3.



4.



5.



6.

## 1. HERTTONIEMI

**HASSAN AHMED:** "Herttoniemi on pieni alue, jossa kaikki tuntevat toisensa. Mä voisin sanoa, että Herttoniemi on Stadin kansainvälisin paikka. Itä-Helsingissä kaikki on yhdessä ja samanarvoisia. Tää on hyvä alue, enkä haluaisi ikinä muuttaa täältä."

## 2. ITÄKESKUS

**LUYEYE KONSSI, eli Seksikäs Suklaa (kuvassa):** "Itäisen kauppakeskus on meidän oma pikku-Stadi. Ei tarvitse lähteä keskustaan asti Stockalle, kun meillä on oma Stokka täällä. Me ollaan asuttu aina idässä ja jäädään itään. Tää on meidän koti. En muuta ikinä Itä-Helsingistä pois. Täällä kaikki tuntee kaikki ja voi elää vapaasti. Eikä idässä tunnetta sanaa rasismi. Se on hieno juttu."  
**JOSIJAS BELAYNEH, eli Prinssi Jusuf:** "Itä Helsinki on lämpöisin alue mitä Suomesta löytyy, koska täällä on niin montaa eri kulttuuria. Et tule ikinä kokemaan samanlaista rakkautta muualla. Prinssi Jusuf ei tue sitä, että nuoret polttelevat ja käyttävät biittä. Kannattaa lopettaa ja vähentää pikku hiljaa. Ei sitä heti vaan voi lopettaa. Itsekin kävin samanlaisia taisteluita, kunnes lopetin ja olen ylpeä siitä."

## 3. RASTILA

**OLISA ODUM:** "Rastilan ranta tulee ekana mieleen. Kaikki idästä tietää kyllä sen. Siellä on uima-vaivojat, paljon aurinkoa, hiekkaa ja hyvää porukkaa. Mä itse käyn tosi paljon lenkkeilemässä Rastilan rantaa pitkin. Siellä on hyvä lenkkipolku."

## 4. VUOSAARI

**HAILE BELAYNEH (edessä):** "Vuosaaren kirjasto on sellainen mesta missä kaikki käyvät. Esimerkiksi koeviikoilla jengi lukee yhdessä ja chillaa samalla. Vuosaarella asuu paljon maahanmuuttajia. Kauppakeskus Colombuksessa hengäilee kaikki. Vuokin McDonald'silla jengi hilluu iltaisin arkipäivinä. Hettari on FC Viikingit -jalkapalloseuran kotikenttä. Siellä jengi pelaa myös koripalloa. Vuosaarella on yksi Helsingin parhaimmista rannoista, Aurinkolahti. Siellä näkee kesällä kaikki tutut kun on hyvä keli. Tykkään asua Itä-Stadissa. Täällä on kaikki mitä tarvitsen."

## 5. PUOTILA

**KEY MOLLE:** "Puotilan koriskentällä on kiva hengaila kavereiden kanssa. Voi esimerkiksi vetää aamujumppat tai pelaila korista ystävien kanssa. Joskus me potkitaan junnujen kanssa fudista. Puotilassa on jalkapalloseura Valtin kotikenttä. Siellä näkee päivittäin kun nuoret jalkapalloilijat harjoittelee. Täällä on hyviä metsälennkkireittejä, alue on monikulttuurinen ja hyvä chillirantakin löytyy. Kulttuuri on tärkeää. Jos menee muualle, ei tule sama fiilis kuin Itä-Helsingissä. Täällä tunnen olevani kotona."

## 6. KONTULA

**JENITA HÖLTÄ (kuvassa):** "Asun Vesalassa, mutta olen asunut sitä ennen koko ikäni Kontulassa. Muutin vähän aikaa sitten vasta Vesalaan. Mun mielestä tää on tosi hyvä paikka. Ihmiset ehkä vähän pelkää liikaa kun tällä alueella on huono maine, mutta mä diggaan tästä alueesta. Täällä on nuorisotalo Luuppi. Sieltä löytyy äänitysstudio, on tanssikursseja, biisipöytä ja pleikkaa. Kävin siellä enemmän nuorempana. Kontulassa on myös iso skeittihalli. Itä-Stadi on paras paikka, en vaihtaisi tästä mihinkään."  
**KEVIN MOMBILO:** "Olen asunut täällä 8-vuotiaasta asti. Kontula on hyvä alue vaikka kaikki sanoo että täällä tehdään paljon rikoksia. Kyse on siitä, että päätät itse kenen kanssa haluat liikkua. Pelasin aikoinaan jalkapalloa FC Konnussa, mutta nykyään FC Hongan miesten edustusjoukkueessa."  
**ALI FAYEK:** "Muutin Vesalasta pois pari vuotta sitten. Asuin siellä koko lapsuuteni ja kävin Vesalan ylä-asteella. Vesalassa on paras futiskenttä. Me pelattiin Kevin Tandun kanssa FC Kontu-nimisessä jalkapalloseurassa neljä vuotta. Oli tosi kivaa kasvaa Vesalassa. Suosittelen junnuille: heittäkää tupakat ja nuuskat menee ja pelatkaa jalkapalloa ja käykää salilla. Peace!"

# KOKKIMAAJOUKKUEEN KAPTEENI TREENAA AISTEJAAN



jälkeen ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin kokkikoulu. Se löytyi lopulta Porvoosta. Kouluaikana ja sen jälkeen Vuojärvi hankki kokemusta jos jonkinlaisesta paikasta. Ensimmäinen työpaikka oli hotelli, jossa tulivat tutuiksi niin kokin, tarjoilijan kuin baarimikonkin pestit.

Sen jälkeen listalta löytyy kaikkea helsinkiläisestä hienostoravintolasta kotkalaiseen pihvipaikkaan. Vuojärven mukaan hänen tyylinsä on pohjoismainen: simpeli, moderni ja raaka-ainelähtöinen. Hyvistä raaka-aineista tulee hyvää ruokaa. Tärkeää on tietää, mistä ne tulevat.

Juuri edellisenä päivänä Vuojärvi on ollut maajoukkueen kanssa Ahvenanmaalla tutustumassa karitsojen kasvatukseen.

## AISTEJA PITÄÄ HARJOITTA

Tupakointi ei ole Vuojärven mukaan tavatonta ravintola-alalla, vaikka se heikentääkin tunnetusti hajun ja makuistia.

”Itsekkin poltin ja käytin nuuskaa nuorempana, mutta lopetin aikojen sitten. Kokit saattavat tupakoida, mutta harvemmin työpäivän aikana.”

Haju- ja makuistit ovat kokin työssä tietenkin ensiarvoisen tärkeitä ja ne heikkenevät tupakoidessa, poltti sitten töissä tai vapaa-ajalla.

Aisteja voi myös – ja täytyykin – treenata. Vuojärven mukaan ne kehittyvät parhaiten syömällä. Paletin hiljalleen kasvaessa oppii, mikä maistuu miltäkin, ja mihin niitä voi yhdistellä.

Vaikka omiin aisteihin oppii luottamaan, täytyy jokaista ruoka-annosta maistaa ennen kuin se lähtee keittiöstä asiakkaalle. Siitä ei missään tilanteessa tingitä. Aistit ovat yksilölliset.

”Keittiömestarin tehtävä on pitää homma kasassa ja varmistaa tasalaatuisuus. Ei kenelläkään toisella ole juuri samanlaista makuistia kuin minulla”, Vuojärvi summaa. ★

★★★★★★

## TOP-3

**VUOJÄRVI VALITSI SUOMEN KOLME PARASTA RAVINTOLAA.**

### 1. PIKKU HUKKA, HELSINKI

”Täällä on tullut lounastettua aika paljon. Kyseessä on pieni, varmaan joskus 1970-luvulla viimeksi rempattu ravintola, joka tarjoaa superhyvää, simpeliä ruokaa: lihapullia, makaronilaatikkoa, lasagnea, leikettä ja perunamuusia.”

### 2. CHEF & SOMMELIER, HELSINKI

”Tässä on sitä raaka-ainelähtöisyyttä, josta pidän. Sen verran olen tehnyt paikan pitäjien (kokki Sasu Laukkonen ja viiniasiantuntija Johan Borgar) kanssa hommia, että tiedän, miten paljon homman takana on heidän omia persooniaan.”

### 3. RAVINTELI BERTHA, TAMPERE

”Kesällä käytiin avopuolison kanssa täällä. Lautasella ei ollut kauheasti mitään kilkkeitä tai hilppeitä, mutta pääraaka-aineet olivat hyvin tehtyjä ja maistuivat erinomaisilta.”

# KOIRA SÖI NUUSKAA

## MITÄ TEHDÄ?

» AJATTELEMATTOMAT IHMISET SYLKEVÄT NUUSKAPUSSEJAAN LUONTOON JA JÄTTÄVÄT PURKKEJAAN PAIKKOIHIN, JOISTA ESIMERKIKSI ELÄIMET VOIVAT PISTELLÄ NE POSKEENSA.

Koirat ja varsinkin koiranpennut ovat tunnettuja uteliaisuudestaan ja siitä, että ne saattavat syödä kaikenlaista eteensä sattuvaa.

Nikotiini taas on äärimmäisen vaarallinen myrkky, jota käytetään tupakkatuotteiden lisäksi esimerkiksi hyönteisten myrkyttämiseen. Sen hengittäminen on vaarallista, syömisestä puhumattakaan.

Ensimmäistä kertaa tupakkaa polttava kokee pientä huimauksen ja pahoinvoinnin tunnetta. Kyse on itse asiassa miedosta nikotiinimyrkytyksestä.

Yhdessä tupakassa on **15–25 milligrammaa** nikotiinia ja nuuskassa **12–17 milligrammaa** per gramma. Koirien tapauksessa jo **10 milligramman** annos voi olla hengenvaarallinen.

Tupakkatuotteista saatu nikotiiniannos on syötynä suurempi ja vaarallisempi kuin poltettuna. Siksi



**Tupakkatuotteista saatu nikotiiniannos on syötynä suurempi ja vaarallisempi kuin poltettuna.**

koira voi saada herkästi myrkytysreaktion.

Tupakantumpit ovat myös erittäin vaarallisia, sillä niissä on edelleen runsaasti nikotiinia.

## ISO MÄÄRÄ TUPAKKAA VOI TAPPAA

Myrkytyksen oireet riippuvat annoksen määrästä sekä koiran koosta. Pienikokoisen

chihuahuan tila voi romahtaa nikotiinimyrkytyksestä nopeammin kuin esimerkiksi bernhardilaisen.

Usein koirat oksentavat luonnollisesti syötyään nikotiinituotteita. Jos syödyn tupakan tai nuuskan määrä on iso, seuraus voi olla hengenvaarallinen. Hoitamaton myrkytys voi johtaa hengityselinten halvaantumiseen ja koira saattaa jopa kuolla, koska ei pysty hengittämään.

Nikotiinituotteiden syöminen voi aiheuttaa esimerkiksi seuraavia oireita: vapina, heikkous, horjuva liikkuminen, masentuneisuus, yliaktiivisuus, uneliaisuus (isojen annosten yhteydessä), nopea tai vaikea hengitys, kuolaaminen, laajentuneet pupillit, oksentaminen, ripuli, lyhytkestoinen, hidas/nopea/epäsäännöllinen pulssi.

## KYSY AINA ELÄINLÄÄKÄRILTÄ

Jos nikotiiniin syömisestä on kulunut vähän aikaa, koiran voi oksennuttaa joko laittamalla sormet kurkkuun tai antamalla teelusikallisen suolaa kymmentä painokiloa kohti. Jos koira ei oksenna, älä anna sille lisää suolaa. Syövyttäviä aineita tai teräviä asioita syönyt koira ei myöskään saa oksennuttaa.

Nikotiinimyrkytyksen saanut koira on syytä viedä kiireellisesti eläinlääkäriin, joka huolehtii jatkotoimenpiteistä. Eläinlääkärille kannattaa myös soittaa heti kun koiran on huomattu syöneen tupakkaa tai nuuskaa.

Paras tapa ehkäistä eläimen nikotiinimyrkytys on tietenkin pitää huolta, että se ei pääse syömään mitään nikotiinituotteita. ★

★★★★★★★★★★★★

Lähteet: [petsie.fi](http://petsie.fi) / [petplace.com](http://petplace.com)



» KRISTIAN VUOJÄRVI ON SEKÄ AMMATTIKOKKI ETTÄ SUOMEN KOKKIMAAJOUKKUEEN KAPTEENI.

Maajoukkueen seuraava suuri koitos on marraskuussa järjestettävät kokkien MM-kilpailut Luxemburgissa. Niihin valmistautuminen aloitettiin vuoden alussa.

”Kisassa on kaksi kategoriaa: kylmä pöytä ja lämmin keittiö. Ensimmäinen arvioidaan ulkonäön perusteella, jälkimmäistä myös maistetaan. Siinä kuuden kokin täytyy viidessä ja puolessa tunnissa tehdä kolmen ruokalajin illallinen 110 hengelle”, Vuojärvi kuvailee.

## KOKKIKOULU OLI AINOA VAIHTOEHTO

Loviisassa lapsuutensa viettänyt Vuojärvi halusi jo varhain auttaa äitiään keittiössä. Peruskoulun

# KYSY LÄÄKÄRILTÄ



ASiantuntijana Nuorisopsykiatri  
**LAURA SUOMALAINEN**

## KAVERILLA SYÖMISHÄIRIÖ?

Mun kaveri on muuttunu kesäoman aikana tosi laihan näköiseksi. Se väittää syövänsä riittävästi ja koulussa sil on omat eväät. Meidän kaveriporukkaakin se on alkanut väitellä. Mua pelottaa, et sillä on syömishäiriö. Voisinko jotenkin auttaa kaveria vai annanko asian olla? –Karoliina

Olet Karoliina hyvä ystävä! Huolesi on varmasti aiheellinen. Syömishäiriön oireita voivat olla äkillinen laihtuminen, mielialan lasku ja muutos käyttäytymisessä, mikä voi näkyä esimerkiksi kavereiden väittelyinä. Usein syömishäiriöön juuri sairastunut ei halua tulla autetuksi eikä ymmärrä oman tilanteensa vakavuutta. Varhainen apu on kuitenkin tosi tärkeää. Kerro siis pian huolestasi aikuiselle, esimerkiksi kouluterveydenhoitajalle tai vanhemmallesi, jonka tehtävänä on ottaa vastuu asian eteenpäin hoitamisesta.

## MURROSIÄN MERKIT

Oon 13-vuotias poika. Milloin mun murrosikä alkaa kunnolla? Mistä sen tietää? Monet luokkakaverit on mua pidempii ja joillain on äänenmurros. Voiks omaa kasvuu jotenki nopeuttaa? –Tommy  
Hei Tommy! Murrosiän merkkien ilmaantuminen on tosi yksilöllistä. Se vaihtelee perimän (eli vanhemmilta saatujen geenien), luuston kypsyysasteen, ravitsemuksen ja kasvuolosuhteiden mukaisesti. Fyysinen murrosikä alkaa tavallisimmin 9-14 vuoden iässä. Vaikka poikien kivekset alkavat kasvaa noin 12-vuotiaana, fyysinen kehitys on kiihkeintä pojilla yleensä vasta 14-vuotiaana. Muita murrosiän merkkejä ovat nopea pituuskasvu, karvoituksen lisääntyminen, hien erityis, äänenmurros ja mielialan ailahtelu. Kahdeksanella kuolalla koulussa tehdään lääkärintarkastus, jossa koululääkäri tarkistaa oppilaiden kehityksen mm. juttelemalla ja tutkimalla kivekset, peniksen ja karvoituksen. Ole siis ihan rauhassa. Jos asia kuitenkin painaa voit varmasti kysyä asiasta lisää kouluterveydenhoitajalta tai Väestöliiton nuorten sivujen nettipalvelusta nimettömänä: [www.vaestoliitto.fi/nuoret](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret).

## KUVA

Lähitin mun poikakaverille itestäni bikinikuvan. Se on näyttäny kuvaa kavereilleen, vaikka en olis halunn. Nyt mua inhottaa olla koulussa, kun en tiedä ketkä sen on nähny. Entä jos se laittaa kuvan nettiin? Oon 15 ja en haluu vanhempien tietävän tästä. Auttakaa, please! –Jasmin  
Hei Jasmin! Poikakaverillasi ei ole oikeutta näyttää bikinikuviasi kavereilleen tai laittaa niitä nettiin! Asiasta pitää heti ilmoittaa aikuiselle ja tarvittaessa poliisille. Sinulla on kuvaasi kuvankäyttöoikeus, jota poikaystäväsi nyt rikko. Kuvankäyttöoikeuden rikkominen on rikos, josta voidaan rankaista. Yli 15-vuotias on jo rikosoikeudellisessa vastuussa. Voit katsoa lisätietoa asiasta täältä: [tuket.net](http://tuket.net) ja [e-talo.fi](http://e-talo.fi). Muista että et ole tehnyt mitään väärää!

## VANHEMPIEN ERO

Mun vanhemmat eros pari kuukautta sitte ja mä jäin asumaan mutsin kanssa, koska se toivoi sitä. Mutsilla on uus äijä. Se hengaillee meillä joka päivä. En tuu sen kans toimee. Se komentaa ja määräälee mua. Fajja asuu pienemmässä asunnossa toisella puolella kaupunkii, mut sen luona vois olla kivempi asua. Voinko päättää ite kumman luona asun? Oon 14-vuotias. –Olli  
Hei Olli! Kurja kuulla että perheenne välit ovat noin tulehtuneet. Tilanteesta ja tunteistasi olisi tärkeä puhua avoimesti molempien vanhempien kanssa. Jos se tuntuu vaikealta, kannattaa hakea apua vaikka terveydenhoitajalta, koulupsykologilta tai koulukuraattorilta. Jos tilanteeseen ei saada sopuratkaisua, voidaan tarvita myös lastenvalvojaa. Hänen yhteystietonsa löydät parhaiten kotikaupunkisi nettisivuilta. Lastenvalvojan tehtäviin kuuluu vanhempien avustaminen lapsen huoltoon, asumista, tapaamis-oikeutta ja elatusta koskevien sopimusten tekemisessä. Hän selvittää perheen kokonaistilanteen keskustelemalla vanhempien ja lasten kanssa. Tavoitteena on varmistaa, että erotilanteessa lapsi voi säilyttää hyvät suhteet sekä isään että äitiin. Lapsen mielipide ja toiveet huomioidaan asumispaikkapäätöstä tehdessä 12 vuoden iästä alkaen.

## MITÄ ALAA OPISKELLA?

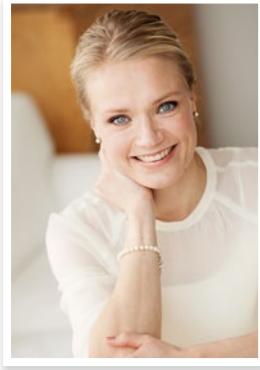
Menin peruskouluun jälkee lähihoitajakouluun, mut keskeytin sen, kun ei se ollukaan kiinnostavaa. Nyt oon kokkipuolella, mut tääkin tuntuu tylsältä ja lintsaan aika paljon. Pitääks mun taas vaihtaa kouluu? Mikä ala mulle vois sopii? –Emma  
Moi Emma! Nuorena on ihan tavallista, ettei tiedä mitä elämältään halua. Opiskelu ylipäätään voi olla puuduttavaa ja tylsää. Motivaatio voi olla hukassa, jos ei ole varma alansa sopivuudesta. Toistuvat kouluvaihdokset taas voivat syödä itsetuntoa ja lisätä epävarmuutta ja syyllisyyden tunteita. Aloitettu koulutus kannattaa yleensä hoitaa maaliin saakka. Se vahvistaa itsetuntoa ja auttaa ymmärtämään erilaisia asioita. Monilla aikuisilla on monta ammattia juuri siksi, että he nuorempana ovat olleet pihalla siitä mitä isompana haluavat tehdä. Yleensä oma juttu löytyy kyllä elämäkokemuksen lisääntyessä. Jos olet kokkikoulun jälkeen edelleen epävarma omasta alastasi, voit varata työvoimatoimistosta ajan ammatinvalintapsykologille. Ammatinvalintapsykologi arvioi vahvuuksia ja auttaa pohtimaan mikä ala voisi kiinnostaa. Myös opot ja koulukuraattorit osaavat varmasti auttaa näissä asioissa.

## KIUSAAMINEN

Mun luokkalaisia poikaa kiusataan Ask.fm:n ja Facebookin kautta. Se ei varmaan tiedä, et osa anonyymien viestien lähettäjistä on meidän luokkalaisia. En usko et se kertoo vanhemmilleen, kun se ei olis edes saanu tehdä fb profiilia. Kerran sen valokuvasta oli tehty pilaversio joka levis meidän koulussa. En haluis seurata vierestä. Mitä voisinn tehdä? Kerronko opelle? –Sara  
Hei Sara! Kiusaamisen on tärkeää puuttua mahdollisimman nopeasti. Nettikiusaaminen on vähintään yhtä haavoittavaa kuin tosielämässä tapahtuva, jopa haavoittavampaa. Kiusaamista sivusta seuraavalla on myös aina vastuunsa. Hän ikään kuin osallistuu kiusaamiseen, jos ei puutu siihen tai kerro siitä aikuiselle. Kiusatuu jää silloin tosi yksin. Juttele siis rohkeasti opettajan, terveydenhoitajan, koulupsykologin, kuraattorin tai vanhempien kanssa. Hienoa että olet kiinnittänyt asiaan huomiota! Kannattaa katsoa myös Delete cyberbullying -video netistä.

## SURU

Mun pappa kuoli pari kuukautta sitten. Se oli mulle hirveen tärkeä ja me tehtiin kaikkee kivaa yhdessä. Papan kuoleman jälkee olen ollu koko ajan surullinen ja itken melkein joka päivä. En ole jaksanu olla kavereiden kanssa tai käydä futistreenissä. Iltsin mua ahdistaa ja valvon monta tuntia ennen kuin nukahdan. Mikä mua vaivaa? Miten tää menee ohi? –Veeti  
Hei Veeti! Lämmin osanottoni suuren surun vuoksi. Rakkaan ihmisen menetys jättää pysyvän jälkensä. Ajan kanssa suru muuttuu muotoaan haikeudeksi ja kaipaukseksi. On ihan tavallista ja ymmärrettävää, että mieli on maassa ja itku herkässä. Parhaiten auttaa asiasta puhuminen läheisten ihmisten kanssa. Huolestun kuitenkin siitä, että et saa ahdistukseltasi nukkuttua ja että kaverit ja futis ovat jäämässä. Ehdotan että menet pian juttelemaan kouluterveydenhoitajalle, koululääkärille tai terveyskeskukseen. Voit myös soittaa Nuorten kriisipisteen numeroon: 045-341 0583. Kun suru muuttuu ahdistavaksi ja tukalaksi oloksi, unettomuudeksi, keskittymiskyvyksi tai kiukkuisuudeksi, tai kun koulu, harrastukset ja kaverit menettävät merkitystään, pahan olon synnä voi olla surun laukaisema masennus. Masennus on nuorilla tavallinen sairaus ja siihen on olemassa hyviä hoitokeinoja. Mitä ripeämmin pääset avun piiriin sitä nopeammin voimistut ja alat toipua.



Asiantuntijana  
Väestöliiton  
seksuaaliterapeutti  
**MAARET KALLIO**

## EREKTIO

Onks ihan normaali jos 14v poika saa yhtäkkiä stondiksen, vaikka ei oo läheläkään muijii? On vähän noloo. –Eetu  
Hei Eetu ja kiitos tärkeästä kysymyksestäsi. Stondiksen, eli erektion saaminen yllättävissäkin tilanteissa on aivan normaalia etenkin nuoruusiässä. Erektio tulee tavallisimmin seksuaalisen kiihottumisen kautta, mutta saattaa tulla myös jännityksen vuoksi. Yhtä lailla se saattaa jäädä tulematta kiihottuneenakin esimerkiksi ahdistumisen tai suorituspainoiden takia. Moni poika kokee yllättävät erektiot nolona, niin kuin myös tilanteet, joissa erektiota ei tule tai se lopahtaa toiveista huolimatta. Näitä tilanteita kokevat kaikki, mutta ne ovat toki hämmäntäviä erektion ollessa samaan aikaan näkyvä ja tosi intiimi asia. Erektio ei tietenkään muutoinkaan liity aina tyttöihin, sillä erektio voi tulla myös esimerkiksi unissaan, masturboidessa tai myös poikien lähellä. Se riippuu monesta asiasta, muun muassa seksuaalisista mieltymyksistä, tilanteesta ja omasta muusta olost.



KAIPAATKO APUA  
ONGELMIISI?  
ASKARRUTAANKO  
JOKIN MIELTÄSI?  
LÄHETÄ OMA  
KYSYMYKSESI  
OSOITTEESEEN:  
**KARY@KARY.FI**

# KÄRYSKOOPPI

OINAS 21.3.–20.4.



**KAVERIT:** Ystävät, jota et ole tavannut pitkään aikaan lähesty sinua. Hän haluaa, että alkaisitte taas hengailta yhdessä.

**KOULU:** Pitkältä tuntuvat koulupäivät koettelevat närsivällisyyttäsi. Pysy kuitenkin rauhallisena. Nyt maltti palkitaan.

**VAPAA-AIKA:** Kaipaavat nyt luonnon rauhaa, vaikka et sitä aina itse huomaisikaan. Shoppailun sijaan suuntaa lähimetsään.

RAPU 22.6.–22.7.



**KAVERIT:** Ihastukseksi pyörii mielessäsi jatkuvasti. Ystävät ihmettelevät, miksi olet yhtäkkiä niin poissaoleva.

**KOULU:** Uusien asioiden opiskelu tuntuu nyt helpommalta kuin koskaan. Tilanteesta kannattaa ottaa ilo irti ja tarttua vaikeisiin haasteisiin.

**VAPAA-AIKA:** Olet valinnut harrastuksen, joka vie välillä liikaa energiaasi. Muista myös levätä, ettet kuluta voimavarojasi loppuun.

VAAKA 24.9.–23.10.



**KAVERIT:** Joku ystävästäsi tai koulukavereistasi käy hermoillesi. Yritä hillitä itsesi, sillä hän ei tee sitä tahallaan.

**KOULU:** Opiskelu tuntuu välillä pitkäveteiseltä, eivätkä tunnintunnet loppuvan millään. Yritä sinnitellä, sillä tämän jakson lopulla tilanne helpottaa.

**VAPAA-AIKA:** Tunnet itsesi välillä yksinäiseksi. Lähdä kotoa ja aloita vaikkapa uusi harrastus. Oma aktiivisuus on nyt tärkeää.

KAURIS 22.12.–20.1.



**KAVERIT:** Mietit, mitä vanhalle ystäväillesi kuuluu. Ota rohkeasti yhteyttä häneen ja tiedustele kuulumisia. Hänkin on miettinyt sinua.

**KOULU:** Koulu risoo, sillä haluaisit tehdä aivan muita asioita. Kannattaa kuitenkin hoitaa velvollisuudet pois alta. Ehdit hyvin toteuttaa intohimojasi myöhemmin.

**VAPAA-AIKA:** Sinulla on vähän liian monta rautaa tulessa. Älä suorita liikaa vapaa-aikalla, ettei harrastuksista mene maku.

HÄRKÄ 21.4.–20.5.



**KAVERIT:** Sädehdit juuri nyt erityistä karismaa ja suorastaan vedät ihmisiä puoleesi. Muista kuitenkin ottaa huomioon myös vähemmän säteilevät henkilöt.

**KOULU:** Luontaiset johtajan ominaisuutesi huomataan. Sinulle on tarjolla vastuullisia tehtäviä, kenties paikka oppilaskunnassa tai jonkin isomman projektin vetäjänä.

**VAPAA-AIKA:** Haaveiletko matkasta tai uudesta puhelimesta? Isotkin haaveesi voivat toteutua nyt helpommin kuin yleensä.

LEIJONA 23.7.–22.8.



**KAVERIT:** Erästä ystävästäsi juurutaan ilkeitä huhuja. Älä usko niitä, vaan kysy häneltä itseltään miten asia on.

**KOULU:** Ole erityisen tarkkana kun teet opiskeluvaihtoja. Nyt tekemäsi päätökset vaikuttavat pitkälle tulevaisuuteesi.

**VAPAA-AIKA:** Nyt on hyvä aika kokeilla uusia harrastuksia. Kuuntele sydäntäsi ja mene rohkeasti kohti intohimojasi.

SKORPIONI 24.10.–22.11.



**KAVERIT:** Kaksi ystäväsi on törmäyskurssilla. Yritä auttaa heitä ymmärtämään toisiaan. Kyse on pelkistä väärinymmärryksistä.

**KOULU:** Olet kiinnostunut monesta asiasta ja sinkoilet sinne tänne. Yritä kuitenkin keskittyä tekemään yksi asia kerrallaan. Muuten mistään ei tule valmista.

**VAPAA-AIKA:** Olet täynnä energiaa myös vapaa-aikalla. Muista silti myös levätä ja rentoutua. Sitäkin tarvitaan.

VESIMIES 20.1.–19.2.



**KAVERIT:** Vedät puoleesi kiinnostavia ja mukavia ihmisiä. Muodostat nyt ystävyysyhteita, jotka voivat kestää vuosia.

**KOULU:** Olet kaivannut välillä haasteita ja nyt niitä sitten tulee. Muista, että olet paljon vahvempi, kunhan selviät tästä prässistä. Tunnelin päässä on valoa.

**VAPAA-AIKA:** Onnen tähdet ovat nyt puolellasi. Kannattaa lähteä esimerkiksi kirpputorille ja vintage-kaupoille. Voit tehdä erinomaisia löytöjä.

KAKSONEN 21.5.–21.6.



**KAVERIT:** Sinulla on kunnianhimoisia suunnitelmia, mutta tarvitset niiden toteuttamiseen muiden apua. Ole siis kohtelias ja ymmärtäväinen ystäväsi kohtaan.

**KOULU:** Vaikka koulu välillä rassaa, muista että timantit syntyvät paineessa. Pienellä puristamisella saat parempia numeroita.

**VAPAA-AIKA:** Vietät paljon aikaa ystäväiesi kanssa, mutta muista myös perhettäsi. Heidän kanssaan vietetty aika on rentouttavampaa kuin kuvitteletkaan.

NEITSYT 23.8.–23.9.



**KAVERIT:** Tutustut nyt helposti uusiin mielenkiintoisiin ihmisiin. Älä silti unohda vanhoja luottokavereitasi. He tuntevat sinut parhaiten.

**KOULU:** Stressaat tulevista asioista ja se häiritsee opiskeluasi. Muista, että kaikesta huolimatta tämä hetki on tärkein.

**VAPAA-AIKA:** Älä anna muiden houkuttella sinua sellaisten harrastusten pariin, joista et ole itse kiinnostunut. Sinä päätät mitä elämälläsi teet.

JOUSIMIES 23.11.–21.12.



**KAVERIT:** Eräs ystäväsi käyttäytyy oudosti ja pohdit oletko tehnyt jotakin väärin. Pinnan alta löytyy kuitenkin jotakin aivan muuta kuin kuvittelit.

**KOULU:** Pystyt paljon enempään kuin kuvitteletkaan, sillä sinulla on runsaasti käytettyjä voimavaroja. Luota itseesi!

**VAPAA-AIKA:** Sinulla on taito nähdä maailman epäkohdat, mutta keskity välillä myös positiiviseen. Hanki esimerkiksi harrastus, joka tekee sinut iloiseksi ja saa unohtamaan kaiken muun.

KALAT 20.2.–20.3.



**KAVERIT:** Erästä ystäväsi kohdellaan kaltoin ja asetut hänen puolelleen. Pidä pääsi, sillä sisimmässäsi tiedät olevasi oikeassa.

**KOULU:** Opettele laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen ja hoida ensin kaikkein tärkeimmät koulutyöt pois alta. Huomaat, että olosi kevenee jokaisen valmiin tehtävän myötä.

**VAPAA-AIKA:** Kaipaavat seikkailuja ja suuntaat innolla kohti kaikenlaista uutta. Maailmassa tuntuu olevan niin paljon kiinnostavaa nähtävää. Tässä jaksossa voit kokea iloisia yllätyksiä.

# MITÄ MIELTÄ OLET TUPAKASTA?

» KIERTELIMME KESKUSTASSA JA KYSYIMME NUORILTA AIKUISILTA MITÄ MIELTÄ HE OVAT TUPAKASTA.

## KYSYMYKSET:

1. MITÄ MIELTÄ OLISIT, JOS TYTTÖ- TAI POIKAYSTÄVÄSI POLTTAISIT TUPAKKAA?
2. ONKO TUPAKANPOLTTO HYVÄ TAPA LÄHESTYÄ IHMISIÄ? HERÄÄKÖ SEN KAUTTA KIINNOSTUS?
3. ONKO TUPAKKA HOT OR NOT?

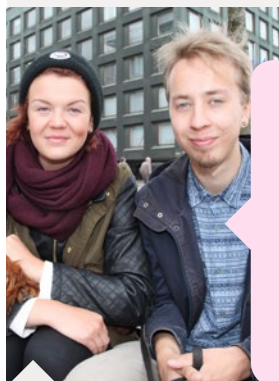


ASTA, 21

1. Riippuu varmaan siitä, paljonko poikaystävä polttaisi. Jos hän polttaisi vain bileissä tai tietyissä tilaisuuksissa, en välittäisi siitä. Mutta päivittäinen tupakanpolto olisi inhottavaa, varsinkin tupakan hajun takia.
2. Tupakan poltoon liittyinkin monta iskurepliikkiä, joita käytetäänkin useasti. Mutta mielestäni tupakka itsessään ei vaikuta siihen, herääkö mulla kiinnostus jotain tyyppiä kohtaan.
3. NOT!

ANNI, 17

1. En kyllä tykkäisi jos poikaystäväni polttaisi. Mutta antaisin hänen varmaan kuitenkin tupakoida, ei suhde siihen loppuisi.
2. Mun mielestä röökaaminen ei ole hyvä keino lähestyä ihmistä ja mun kiinnostusta ei sillä sais herätettyä, päinvastoin.
3. NOT! Paitsi täytyy tähän sanoa, että jotkut röökaavat rokkarikundit on todella hot tupakka kädessä (nauraa).



ALEKSI, 21

1. No, poltan itse, joten ei se minua paljon häiritse. Mutta yleisesti minusta tupakan poltto ei ole hyvä juttu, tai mitään mitä voisi olla ylpeä.
2. On se kyllä keino, jolla tutustua porukkaan. Ja tupakka ei sinänsä herätä kiinnostusta, mutta sen kautta voi aloittaa keskustelun esimerkiksi sillä kaikkien tuntemalla replalla "onks tulta?"
3. Hmm no ehkä just siltä väliltä, mutta enemmänkin NOT.

NELLI, 20

1. Mun poikaystävä polttaa joskus ja täytyy sanoa, että kyllä hänen tupakanpolttonsa häiritsee.
2. Tupakka on ehdottomasti sosiaalinen muoto, jolla lähestyä ihmistä. Mielestäni se on aika surullista, että röökaamisen kautta voi tutustua uusiin ihmisiin. Minuun tupakka ei tee vaikutusta.
3. NOT!

## ★★★★★★★★★★ KÄRY-VINKKI: NÄIN LÄHESTYT ILMAN SAVUA

Moni pitää tupakointia hyvänä tapana tutustua ihmisiin ja jopa keinona löytää tyttö- tai poikakaveri. Toisaalta röökin polttaminen oli kaikkien Käryn katugallupiin osallistuneiden mielestä Not. Mikä siis neuvoksi? Listasimme alle liudan iskulauseita, joiden avulla voi lähestyä kiinnostavaa ihmistä ilman kädessä savuavaa syöpäkäärlyettä.

- Uskoiko rakkauteen ensi silmäyksellä vai pitääkö kävellä uudesta ohi?
- (Katso kauluksen sisäpuolta): Arvasin, "made in heaven!"
- Sun äitisi oli varmaan marja, kun susta tuli noin mehukas
- Ootkohan sä salakuljettaja kun mä haluaisin tsekata sun paketin?
- Ootko oikeasti noin kaunis vai teeskenteletkö?
- Saanko sun numeron kun hukkasin omani?
- Kalastatko paljonkin?
- Ajattelin vain kun jäin ihan koukkun.
- Ai oliko sulla kavereitakin? Mä huomasin vain sut.
- Mitä muuta teet elämästäsi kuin olet kaunis?
- Näytät aivan tulevalta tyttö-/poikaystävältäni.

# HEI, ME PELATAAN!

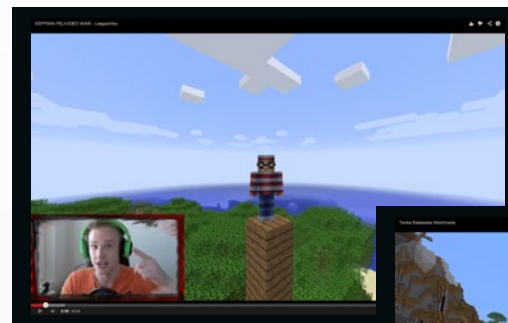
## » VIDEOPELIENTÄ PELAAMINEN EI OLE AIKOHIN OLLUT YKSINÄISTÄ PUUHAA.

PC:tä tai pelikonsolia hakataan yksinpelien lisäksi porukalla, joko samalla sohvalla tai netissä. Monet myös kuvaavat omaa pelaamistaan nettiyhteisölle.

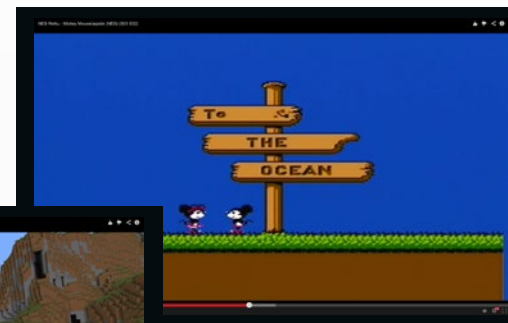
On yllättävän koukuttavaa katsoa, kun joku toinen pelaa itselleen tuttua peliä. Löytääkö se oikean oven? Onnistuuko se teilaamaan zombief?

Pelit vaihtelevat vanhoista kasibittisistä konsolipeleistä tuoreisiin nettiräiskintöihin. Videoissa esiintyy yksi, kaksi tai vaikka kaksikymmentä vloggaajaa.

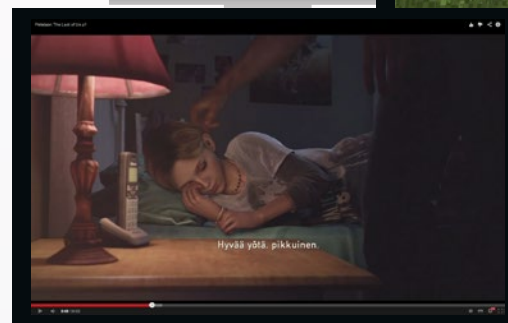
Videoita voi seurata joko Youtubesta, tai livestreameihin keskittyneeltä Twitch.tv-sivustolta. Käry listasi viisi tämän hetken mielenkiintoisinta suomalaista videopelivloggaajaa. ★



1.



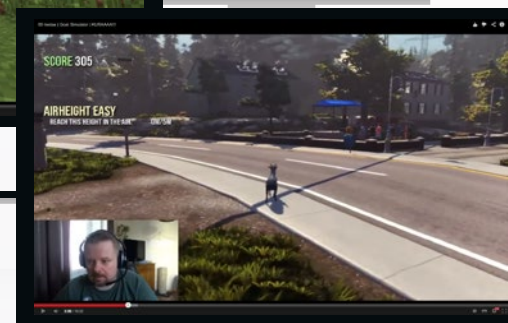
4.



2.



3.



5.

### 1. LaeppaVika

150 tuhannella Youtube-seuraajallaan hurjan suosittu LaeppaVika on "suomalainen kaveriryhmä, joka etsii arjen tylsyyteen viihdykettä videopelistä." Suosituimpia pelejä ovat monien muiden tapaan GTA V, Minecraft sekä erilaiset kauhupelit. Nuorista miehistä koostuvan ryhmän sketsiosaaminen tekee videoista hauskoja silloinkin, kun niillä selkeästi promotaan esimerkiksi Xbox Onea. [youtube.com/user/LaeppaVika](https://youtube.com/user/LaeppaVika) [twitch.tv/laeppastream](https://twitch.tv/laeppastream) [twitter.com/Laeppavika](https://twitter.com/Laeppavika)

### 2. M3RQuR

Pietarsaarelainen Joni Hautamäki on Suomen sympaattisimpia vloggaajia. M3RQuR selostaa ja kommentoi pelaamistaan asiallisesti ja älykkäästi, ja mikä tärkeintä, ei höpise juoniosioiden päälle. Pelit ovat pääroolissa – ei pelaajan oma häröily. Erityisesti The Last of Us -pelivideoita katsoessa M3RQuRin innostuminen huikasti kirjoitetusta hittipelistä on niin tarttuvaa, että tekee mieli hankkia pleikari ihan vain tätä peliä varten. [youtube.com/user/M3RQuR](https://youtube.com/user/M3RQuR) [twitch.tv/m3rqr](https://twitch.tv/m3rqr) [twitter.com/m3rqr](https://twitter.com/m3rqr)

### 3. deliwiien / wildeem

Videopelien maailma on yhä suhteellisen miehin, mutta naisten lukumäärä lisääntyy koko ajan. Jonna on "lähes kolmikymppinen", etupäässä Minecraftiin erikoistunut pelaaja. Tuon pelin faneille hänen videonsa ovat taattua herkkua. Muille löytyy hauskoja videoita ainakin Goat Simulatorista, Octodadista ja Sims 3:sta. Suomenkielinen tili on nimellä deliwiien, englanninkielinen taas wildeem. [youtube.com/user/deliwiien](https://youtube.com/user/deliwiien) [youtube.com/user/wildeem](https://youtube.com/user/wildeem) [twitch.tv/deliwiien](https://twitch.tv/deliwiien) [twitter.com/wildeem](https://twitter.com/wildeem)

### 4. NESRetku

Retku vannoo vanhojen Nintendo-pelien nimeen. Laitteina toimivat vanhat pelikonsolit 30-vuotiaasta NES:stä eteenpäin. Retkun testiin joutuu vuoroin hyviä, huonoja ja hyvin huonoja pelejä. Retku toteaa yhdessä videossa: "Mun elämän tarkoitus on pelata huonoja pelejä, ettei kenenkään muun tarvitse kokea niitä." Eritoten kamalien pelien arvostelut ovatkin taattua hupia. [youtube.com/user/NESRetku](https://youtube.com/user/NESRetku) [twitch.tv/retku](https://twitch.tv/retku) [twitter.com/NESRetku](https://twitter.com/NESRetku)

### 5. ISI Pelaa

Jatkuvasti vähän uniselta vaikuttava perheenisä pelaa öisin mm. kauhupeli Amnesiaa, NHL:ää ja Minecraftia. Tämän listan nimistä ISI lienee eniten itse videoissa mukana – suurimmassa osassa videoista voi seurata pikkukuvasta pelaajan omaa pärstää. Armoa Isille -kanavalla sama kaveri kertoo elämästään pelien ulkopuolella. Kaupan on myös Armoa Isille -kahvikuppeja, kännykän suojakuvia ja t-paitoja. [youtube.com/user/ISIPelaa](https://youtube.com/user/ISIPelaa) [twitch.tv/armoaisille](https://twitch.tv/armoaisille) [twitter.com/Armoaisille](https://twitter.com/Armoaisille)

# ELINTÄRKEÄÄ ASIAA TERVEYDESTÄ

TEKSTI: TOIMITUS / KUVA: ALL OVER PRESS



## TOISENKIN TUPAKOINTI VOI TAPPAA

» **MUIDEN IHMISTEN SAUHUTTELU ON PAITSI ÄRSYTTÄVÄÄ, MYÖS VAARALLISTA.**

Passiivinen tupakointi aiheuttaa mm. astmaa, sydän- ja verisuonisairauksia ja keuhkosityöpää. Lapset ja nuoret ovat erityisen herkkiä tupakansavun vaikutuksille.

Moni ei tiedä, että tupakan palaessa syntyvä sivusavu sisältää enemmän haitallisia aineita kuin tupakoitsijan itsensä hengittävä savu.

Jo yhden savukkeen polttaminen autossa nostaa ilman savupitoisuuden vähintään samalle tasolle kuin se oli aiemmin savuisissa baareissa. Tuuletus ja ilmanvaihto eivät riitä suojaamaan tupakansavulle altistumiselta autossa.

Passiivinen tupakointi ei tarkoita pelkästään näkyvälle tupakansavulle altistumista. Tupakansavun jäämät säilyvät erilaisissa pintamateriaaleissa kuten vaatteissa ja huonekaluissa pitkään sen jälkeen, kun savuke on poltettu. Sivulliset altistuvat haitallisille aineille, kun nämä savujäämät vapautuvat myöhemmin uudestaan ilmaan. Tätä kutsutaan kolmannen asteen tupakoinniksi. ★

**Lähde:** Syöpäjärjestöt

## SÄHKÖSAVUKE EI OLEKAAN VAARATON

» **MONI PITÄÄ SÄHKÖSAVUKETTA VAARATTOMANA TUPAKOINNIN MUOTONA.**

Suomalaiset ja kansainväliset asiantuntijat ovat eri mieltä asiasta. Kyseessä on niin tuore keksintö, että sen kaikkia vaikutuksia ei ole ehditty tutkia.

Sähkösavukkeiden nesteistä ja niistä vapautuva höyrystä on löydetty nikotiinin lisäksi syöpävaarallisia yhdisteitä ja muita myrkyjä. Siksi savu on haitallista myös sivullisille. Pitkäaikaisen käytön vaikutuksista tietoa saadaan vasta vuosien ja vuosikymmenien kuluttua.

### MYRKYTYKSET LISÄÄNTYNEET

Sähkösavukkeiden turvallisuudessa on todettu ongelmia. Niiden nesteiden ja laitteiden laatu ja koostumus vaihtelevat ja pakkausmerkinnöissä ja sähköturvallisuudessa on havaittu puutteita.

Sähkösavukkeiden käytön kasvun myötä myös puhelut Myrkytystietokeskukseen ovat lisääntyneet. Esimerkiksi pikkulapsille jo pieni määrä sähkösavukkeen nestettä suun kautta otettuna on erittäin vaarallista.

**SÄHKÖSAVUKE EI AUTA TUPAKOINNIN LOPETTAMISESSA**

Sähkösavukkeita markkinoidaan voimakkaasti tupakoinnin lopettamisen apuvälineinä, vaikka väitteille ei ole tutkimuksissa osoitettu perusteita.

Tupakoinnin lopettamisessa onkin suositeltavaa käyttää tutkitusti tehokkaita nikotiinikorvaustuotteita kuten purukumia ja laastaria. Tukea lopettamiseen kannattaa hakea esimerkiksi terveydenhoitajalta.

**NUORET TUPAKKATEOLLISUUDEN KOHTEENA**

Perinteisten savukkeiden suosion laskiessa tupakkateollisuus pyrkii kehittämään jatkuvasti uusia, erityisesti nuoria houkuttelevia tupakkatuotteita. Sähkösavukkeen markkinointi ja mainonta on kielletty, mutta kieltoa rikotaan jatkuvasti.

Sähkösavukkeen voimakkaalla markkinoinnilla pyritään saamaan uusia käyttäjiä kokeilemaan tuotetta, jäämään nikotiiniriippuvaisiksi ja siten tuottamaan taloudellista voittoa tupakkayhtiöille.

## JULKKIS-KÄRY ★★★★★★★★

**MIKÄ TILAISUUS?** MTV3:N LIFESTYLE-OHJELMIEN PRESSITILAISUUS

**MISSÄ?** RAVINTOLA KELLOHALLISSA, HELSINGISSÄ

**MITÄ TARJOTTIIN?** KEVYT BRUNSSI



### VAPUN KEITTIÖSSÄ EI SAVUA!

**Vappu Pimiän** uutuussarja on nimeltään Vapun valtakunta. Ohjelmassa suosikkijuontaja kokkaa lempireseptejään.

Hän valmistaa ja nauttii niitä tuttuja ja vähän tuntemattomampienkin ystävien seurassa. Savua Vapun keittiöstä ei nouse.

"Tupakointi on mielestäni jokaisen oma asia, mutta itse en sitä suosi eikä minun keittiössäni kukaan tupakoi."

### ◀ HANS HÄPEÄÄ NUUSKANKÄYTTÖÄN!

**Hans Välimäen** tv-sarja Hansin matkassa jatkuu syksyllä uusilla jaksoilla, joissa vierailaan tunnettujen suomalaisten luona maailmalla.

Kuvausten aikana Hans näki maailmaa ja kiinnostavia ihmisiä, mutta yhtään tervakukkoa haasteltavien joukkoon ei mahtunut.

"Tupakoinnissa on aika vähän hohtoa nykyään. En ihmettelisi, jos se kiellettäisiin kokonaan jossakin vaiheessa."

Huippukokki ei itsekään tupakoi, mutta kertoo, että nuuska on hänen salainen paheensa.

"Joku päivä vielä lopetan. En ole siitä kovin ylpeä."

Käry toivottaa onnea ja tsemppaa Hansia lopetuspäätöksessäl



### ▲ PETER: ESPANJA EI OLE MIELIKUVIEN KALTAINEN!

**Peter Nyman** esittelee Espanjan kulttuuria ja vähemmän tunnettuja kohteita Peter Hispaniassa -sarjassa.

Nyman kertoo, että toisin kuin yleisesti luullaan, Espanjassa tupakointisääöksille ei suinkaan viitata kintaalla.

"Ei se ole niin kuin mielikuvissa, että kaikkialla on paksuviiksisia miehiä polttamassa sikareita. Tupakointi ei näy siellä ravintoloissa eikä muuallakaan. Ihan samanlaista siellä on kuin Suomessa."

Uutistenlukijana ja juontajana tunnettu Nyman uskoo, että tupakoinnin suosio on laskussa ja ennen pitkää koko tuote poistuu itsestään maailmasta.



### ▲ MILLA: KAUNIS KOTI EI HAISE!

**Milla Alftan** on yksi Suomen kaunein koti-kiilpailun uusista tuomareista. Hänen mielestään kodin kauneuteen vaikuttavat muutkin kuin silmällä nähtävät asiat.

"Tuoksu on tärkeä asia. Se vaikuttaa filikseen tosi paljon. Koti tuoksu mielestäni parhaalta juuri siivoamisen jälkeen."

Tupakan haju taas ei Millan mielestä sovi kotiin, vaan kuuluu jonnekin historiaan.



### ▼ ANNE ON VOIKOUKUSSA!

Suomen parasta kotileipuria etsitään taas Koko Suomi leipoo -ohjelmassa, joka oli viime kaudella maan katsotuin ruokaohjelma.

Ohjelmaa juontaa **Anne Kukkohovi**. Hän kertoo hullaantuneensa viime aikoina voihin.

"Tykkään erityisesti gheestä, eli kirkastetusta intialaisesta voista."

Mutta miltä kuulostaisi, jos leivonnaisiin ripottelisi mausteeksi myös hieman tupakantuhkaa? Koukuttuisivatkohan syöjät?

"En suosittelen kenellekään, ellei sitten halua tehdä jollekin inhottavaa kepposta."



# KÄRYWOOD

## » KUKA ENÄÄ TUPAKOI? VASTAUS: B-LUOKAN JULKKIKSET!

Näyttää siltä, että oikeat julkkikset ovat lopettaneet tupakoinnin ja röökiä tupruttelevat enää vain b-luokan julkkikset ja muut has-beenit. Tässä todisteeksi katsaus tupakoiiviin julkkisiin vuonna 2014.



**SHAUN RYDER:** Miehen yhtye Happy Mondays oli kova sana joskus 1980-luvulla ja 90-luvun alussa. Tältä vuosituhanella on aika paljon vähemmän kerrottavaa ellei lasketa sitä, että vuonna 2010 Ryder tuli hopeasijalle "julkkisten" tositv-sarjassa I'm a Celebrity... Get Me Out of Here!



**JAIME WINSTONE:** Siis kuka? Wikipedian mukaan brittinäyttelijättären tunnetuimmat roolit ovat elokuvassa Kidulthood (2006) ja tv-sarjassa Deadset (2008). Eipä näistä ole juuri Suomessa kuultu, kuten ei kyseisestä "julkkisestakaan".



**STEPHEN DORFF:** Taas sama kysymys – kuka? Tällä näyttelijällä on takanaan useita sivurooleja ja pari pienempää pääosaa eri elokuvissa. Viime aikoina Dorff on kuulemma kerännyt kyseenalaista kunniaa esiintymällä sähkötupakkayhtiön mainoksissa. Hän onkin kävelevä esimerkki siitä, että sähkörööki ei ole toimiva vierotuskeino. Rööki näet roikkuu suusta vaikka Dorff ei ole päässyt lentokentän terminaaliarokkuksesta ulos.



**ADAM ANT:** Stuart Leslie Goddard, taitelijanimeltään Adam Ant, oli iso tähti 1970-luvun lopulla ja 80-luvun alussa. Hän levytti useita listaykkösiä. Vaikka mies on keikkailut ja tehnyt musiikkia viime vuosinakin, suuruuden vuodet ovat kaukana menneisyydessä. Nykyisin Ant tarvitsisi apua paitsi tupakoinnin lopettamisessa myös tyylikkäämmän vaatetuksen valinnassa.



**ANDREW DICE CLAY:** Tunnetuin rooli on pääosa elokuvassa Ford Fairlane, rokkidekkari – vuodelta 1990! Sitten Dice Clay on mm. nimetty yhdeksi maailman 15. huonoimmasta stand up -koomikosta. Häntä on kritisoitu seksistisistä vitseistä ja huonosta kielenkäytöstä, jonka vuoksi mies on saanut porttukiellon moniin tv-ohjelmiin.



**SINEAD O'CONNOR:** Kyseistä musikkoo ja montaa muuta tämän sivun hahmoa yhdistää yksi asia: viimeinen iso hitti kuultiin vuonna 1990. Sopii toivoa, että O'Connor ei ole kohdellut hienoa lauluääntään kaltoin viime vuosikymmeninä. Kuvan perusteella näyttää kuitenkin pahalta.



**PETE DOHERTY:** Rappiolta jo vuosien ajan ollut muusikko muistetaan (jos muistetaan) muun muassa siitä, että hän seurusteli malli Kate Mossin kanssa – vuonna 2005. Dohertyn musiikkiuran kokohohdat nähtiin joskus 1990- ja 2000-lukujen taitteessa.



# BIITTI ON HEITETTY!

## HAUSSA NUUSKATON SWÄGÄ?

KEVIN PÄÄTTI LOPETTAA JÄÄTYÄÄN NETTIPOLIISILLE KIINNI NUUSKAN KAUPITTELUSTA.

TSEKKA LISÄÄ VIDEOITA JA VINKKEJÄ LOPETTAMISEEN OSOITTEESTA [WWW.FRESSIS.FI](http://WWW.FRESSIS.FI)

BEYONCÉ

HIT



ENEMMÄN HITTEJÄ, KAIKKI NRJ:LTÄ!

KUUNTELE SUOSIKKIHITTISI ILMAISEKSI MOBIILISSA TAI TABLETILLA



HIT MUSIC ONLY!