

# FRESSIS

## 3x

### TOSITARINA

"Piti olla luokan kingi"

"Rahalla ei oo niin väliä mulle"

**DOTA 2 -PELAAJA  
JERAX JOUKKUEINEEN  
VOITTI MILJOONIA**

**TESTI**  
OLETKO  
NAIMA-  
MAISTERI?

**LCMDF –  
Itsensä  
löytäneet**

**Onko  
Netflixin  
katselu  
harrastus?**

JUSTIMUS:

# Mikään ei ole meille pyhää

**VUODEN  
NUOREN KOKIN  
suosikki-  
reseptit**

# Asiaa terveydestä: FRESSIS.FI

Kysy Fressiksen netissä,  
asiantuntija vastaa:

"Milloin kannattaa mennä seksitauti-  
testeihin ja miten niihin pääsee?"

"Näkykö  
nuuskaaminen  
hammaslääkäriässä?"

Miten estän lihasten ja  
nivelten kipeytymisen  
esim. juoksulenkin jälkeen?



"Jos joku skene ei  
halua sua, niin sit  
sun pitää tehdä  
oma skene."

MIA, LCMDF

Jalat maassa,  
pää kunnossa  
NÄIN JUSTIMUS SEN TEKEE



Seuraa meitä

@fressis.fi

Fressis

Fressis.fi

@Fressis\_fi



Anna palautetta lehdestä  
ja voita huiput kuulokkeet

MITÄ PIDIT LEHDESTÄ? KERRO MIELIPITEESI  
OSOITTEESSA [FRESSIS.FI/PALAUTE](https://www.fressis.fi/palaute).  
ARVOMME 31.12.2018 MENNESSÄ VASTAN-  
NEIDEN KESKEN LANGATTOMAT JABRA MOVE  
-KUULOKKEET, JOIDEN ARVO ON 80 EUROA.

Kustantaja: Suomen Syöpäyhdistys, Unioninkatu 22, 00130 Helsinki, Puhelin 09-135331, [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi) Päätoimittaja: Tuulia Rämärk, [tuulia.ramark@cancer.fi](mailto:tuulia.ramark@cancer.fi) Toimitus: Sisältöstudio A-lehdet Vastaava tuottaja: katarina.cygnel-nuortie@al-lehdet.fi Painopaikka: UPC Print Kannen kuva: Hannes Paananen ISSN 2343-5313

SISÄLLYS



Minka, Niko ja  
Jade tapasivat  
Helsingin  
Suvilahdessa.  
Raati, s. 24

**3 x suosikkireseptini – 4**  
YLLÄTÄ KAVERIT VUODEN  
KOKIN HELPOILLA  
SNACKSEILLA!

**Jesse Vainikka – 8**  
OMAN JOUKKUEEN PÄR-  
JÄÄMINEN ON SE ISOIN  
JUTTU

**Jokkis-kuskit – 10**  
MILLÄ EVÄILLÄ  
JAKSATTE VÄÄNTÄÄ  
RATTIA KISASSA, EMILIA  
JA VALTTERI?

**Askin hinnalla – 11**  
KÄYTÄ RAHASI  
JOHONKIN PALJON  
HAUSKEMPAAN KUIN  
TUPAKKAAN.

**LCMDF – 12**  
HALUATKO OLLA ITSESI  
POMO? OTA MALLIA  
LCMDF-BÄNDISTÄ.

**8 x kysymys – 16**  
ONKO RAHKALLA JA  
PROTEIINIRAHKALLA  
OIKEASTI MITÄÄN EROA?

**3 tositarinaa – 18**  
NÄIN VILLE, ELINA  
JA HEIDI SELVISIVÄT  
VAIKEUKSISTAAN.

**Haasta itsesi – 22**  
OLETKO LEPSU,  
JÄMÄKKÄ VAI TIUKKIS?  
LÖYDÄ TODellinen  
MINÄSI.

**Harrastaminen – 24**  
RAATI POHTII, MIKÄ  
KAIKKI ON HARRASTA-  
MISTA.

**Sportti – 28**  
PEPPU YLÖS PENKILTÄ  
JA MUITA VINKKEJÄ  
LIIKKUMISEEN.

**Kysy asiantuntijalta – 30**  
MIKÄÄN KYSYMYS EI SAA  
FRESSIKSEN ASIANTUN-  
TIJAN SORMEA SUUHUN!

**Kansihenkilöt – 31**  
HULVATON JUSTIMUS  
AMMENTAA VOIMAA  
HYVISTÄ ELÄMÄN-  
TAVOISTA.

## HARRASTATKO HUOMAAMATTASI?

**Joku kokeilee** monia eri harrastusvaihtoehtoja, toinen löytää heti omansa. Usein kun puhutaan harrastuksesta, ajatellaan urheilulajia tai seuratoimintaa. Ne ovat toki yleisiä harrastuksia, mutta eivät ainoita.

Olen vuosien varrella löytänyt itseni niin jalkapallokentältä, teatterin lavalta kuin tanhuamastakin. Mikään niistä ei kuitenkaan tuntunut oikealta, vaan lopetin jokaisen harrastuskokeilun melkein heti.

Lopulta päädyin partioon, jota harrastin yhdeksän vuotta. Sen jälkeen olen kiertänyt musiikkikeikkoja neljän vuoden ajan.

Vasta vuosia myöhemmin tajusin, että itse asiassa olen harrastanut jotain koko ikäni: olen aina kuun-

nellut paljon musiikkia, tykännyt kirjoittaa ja lukea sekä retkeillyt ulkona. Ne ovat niitä pieniä harrastuksia, jotka ovat seuranneet minua läpi elämäni ja tekevät minut onnelliseksi. Niistä en luovu.

Olenkin ihan varma, että jokaisella meistä on harrastus – joko tietoisesti tai tietämättään. Harrastukseksi riittää jokin asia, josta tykkäät paljon ja jota haluat tehdä.

Mitä sinä harrastat huomaamattasi?

**MINKA VILJANEN**  
LUE LISÄÄ MINKAN AJATUKSIA HARRASTAMISESTA  
SIVUILTA 24–27.



# 3x suosikki- reseptini

Nuorten kokkien Suomen mestarin Emmiina Lehtosen snacksit valmistuvat helposti itse tehden.

RESEPTIT EMMIINA LEHTONEN  
KUVAUSSÄRJESTELYT JOAKIM JUVELÉN,  
KUVAT ANTTI VETTERANTA



#### VINKKI!

Kääräise patukat leivinpaperiin, niin ne eivät tartu toisiinsa.

“Ruoanlaiton ei tarvitse olla kikkailua.”  
– Emmiina

#### MUKAAN REPPUUN

### VÄLIPALAPATUKAT

noin 12–14 kpl

- 2 dl taateleita
- 2 dl cashewpähkinöitä
- 1 dl kuivattuja karpaloita
- 1 dl pakastekuivattua vadelmaa

Poista taateleista kivet.  
Hienonna kaikki ainekset pieneksi veitsellä ja sekoita tasaiseksi massaksi.  
Levitä massa laakeaan vuokaan leivinpaperin päälle.  
Anna jähmettyä jääkaapissa 1–2 tuntia.  
Leikkaa joko patukan muotoon tai pienemmiksi annospaloiksi.

#### KISAKATSOMOON

### LEHTIKAALI-SIPSIT

pienelle porukalle

- 1 pussi lehtikaalia
- 2 rkl oliiviöljyä
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria

Pese lehtikaalit ja kuivaa ne. Revi lehdet irti lehtiruodista parin sentin mittaisiksi paloiksi.

Sekoita kulhossa lehtikaali, oliiviöljy ja mausteet.

Levitä maustetut lehtikaalit tasaisesti uunipellille leivinpaperin päälle ja paista 140 asteessa noin 15 minuuttia, tai kunnes lehtikaalit ovat kuivuneet sipseiksi.

Huomaa, että lehtikaalit kutistuvat uunissa huomattavasti.

“Osta itselle maistuvia raaka-aineita ja kokeile, mitä niistä syntyy. Älä seuraa reseptejä turhan tarkkaan.”  
– Emmiina

“Suosi tuoreita ja värikkäitä raaka-aineita!”  
– Emmiina

#### LISÄBOOSTIA

### MANGO-LASSI

4 annosta

- 0,5 l mangopyrettä
- 0,5 l maustamatonta jogurttia
- 1 sitruunan mehu
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl kardemummaa

Sekoita kaikki ainesosat keskenään. Tarjoile kylmänä.

Emmiinalle ruoka on ykkösjuttu myös reissatessa.

“Minulla ei tarvitse olla mitään matkasuunnitelmia. Voin vain lähteä matkalle ja syödä”, Emmiina sanoo.

Lisää Emmiinasta: [fressis.fi](https://fressis.fi).

Millä emojiilla kaverisi kuvailisivat sinua?



**Sofia**

"Kaverini sanoi minusta, että olen aina ihan hassu ja pelleilen. Löydän kuulemma kaikesta jotain hauskaa, ja minulla on parhaimmat vitsit. Ainakin saan kaverit nauramaan!"



**Noora**

"Olen pirteä ja tykkään tanssia, jos kuuluu musiikkia, sekä muutenkin mennä hyvällä fiiliksellä paikasta toiseen ja ottaa kaverit messiin."

Sofia ja Noora olivat töissä Fressiksessä kesällä 2018. Haluaisitko sinä töihin Fressikseen ensi kesänä? Seuraa Fressiksen somea!



**VITUTTAAKO? KÄÄNNÄ SE VOIMAKSI**

**Vitutus** on se tunne, kun itselle riittää ja halua asioiden olevan toisin.

"Silloin alkaa tapahtua. Se on suuri moottori ja iso aikaansaava voima maailmassa", sanoo Suomen Mielenterveysseurasta projektikoordinaattori Elina Marjamäki.

Moni lähtee esimerkiksi lenkille päätökseen ikävistä filiksistä eroon, eli huonosta seuraa hyvää. Isot yhteiskunnalliset muutoksetkin alkavat yhden ihmisen tai kokonaisen ihmisryhmän syvästä harmistuksesta, kun aletaan nousta kapinaan valitsevia rakenteita vastaan.

Vitutus on epämääräinen möykky ja itse asiassa monen tunteen yhdistelmä. Siitä pääsee paremmin yli, kun oivaltaa, mitä ajatuksia ja tunteita sen taustalla on.

"Mikään tunne ei kestä ikuisesti, joten anna itsellesi lupa tuntea ahdistusta ja vitutusta", Marjamäki neuvoo.

Vaikka vitutuksen voi toivottaa tervetulleeksi kylään, sitä ei kannata pyytää asettumaan taloksi. Liian pitkään jatkuva negatiivinen olo syö voimia ja synnyttää kielteisen kierteen elämään.

Jatkuvasta vitutuksen tunteesta voi päästä eroon suhtautumalla ympäröivään maailmaan uudella tavalla. Moni saattaa vaikka tulkita toisten ilmeitä ja eleitä väärin – ihmisen aivot on luonnostaan säädetty negatiivisiksi.

"Opettele väittelemään itsesi kanssa ja kyseenalaista omia ajatuksiasi. Puhu muiden kanssa. Näin opit näkemään asioiden monia puolia", Marjamäki ehdottaa.

Kun päätät liittyä kavereiden seuraan, ja juuri sillä hetkellä joku vilkaisee ikkunasta ulos, hän tuskin haluaa välittää sinulle "et ole tervetullut" -viestiä – sattuu pahan vaan katsomaan ikkunasta ulos.

» Lisää vitutuksesta: [fressis.fi](http://fressis.fi)

TEKSTI SUSANNA CYGNEL, KUVA ISTOCK

*Jos ottaa päähän, muista sekasin-chat!*

KESKUSTELE MILLOIN TAHANSA NIMETTÖMÄNÄ JA LUOTTAMUKSELLISESTI: [SEKASIN.FI](http://SEKASIN.FI)

**"Syntymäpäivinäme tilaamme Miisan kanssa ravintolassa hienoja, alkoholittomia drinkkejä."**

TUBETTAJA-TOMAS ON OLLUT ABSOLUTISTI KOKO IKÄNSÄ. LUE KOKO JUTTU: [FRESSIS.FI](http://FRESSIS.FI)



**KUN LOPETTAA TUPAKOINNIN**

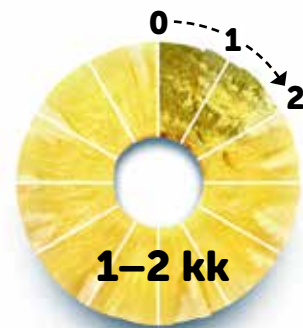
**1 pvä**



**2 pvä**

**3 pvä**

Makausti palautuu 1–3 päivässä. Häkä häviää elimistöstä 24 tunnin kuluessa.

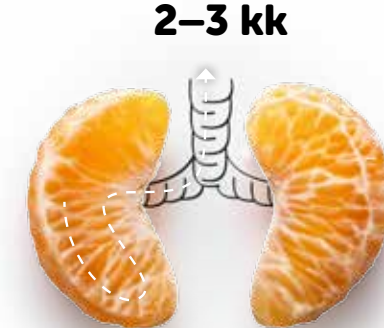


Tupakoinnista johtuva jatkuva yskä ja limannousu lievittyvät 1–2 kuukaudessa.



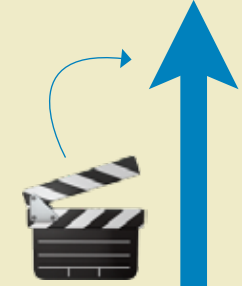
**2–3 päivää**

Hajuaisti alkaa palautua 2–3 päivässä. Nikotiini häviää elimistöstä 2 vuorokaudessa.



Keuhkojen toiminta paranee 2–3 kuukauden kuluessa.

Nousussa



Onko mitään rentouttavampaa kuin ASMR-videot?

**Itse tehty ruoka, kausihedelmät ja -vihannekset.**



End of the F\*\*\*ing world. Kiitos Netflix!

**Vihertkasvit**  
Mitä enemmän, sitä parempi.



**Muovi**

Ota käyttöön lasinen juomapullo ja kangaskassi.

Kitudieetit ja keho-negatiivisuus: ole ylpeä kropastasi!



**Suojaamaton seksi**

Laskussa

KOONNUT: TOIMITUS

**Tukea lopettamiseen: [fressis.fi/tupakka](http://fressis.fi/tupakka)**

## Jesse Vainikka "JerAx"

Ikä: 26  
Ammatti: Dota 2 -pelaaja  
Joukkue: OG, muut jäsenet Topias "Topson" Taavitsainen, Anathan "ana" Pham (Australia), Sébastien "7ckngMad" (Ranska) Debs ja Johan "N0tail" Sundstein (Tanska).  
Paras saavutus: Arvostetun Dota 2 -videopeliturnauksen The International 8:n voitto elokuussa 2018. Palkintosumma oli noin 9,6 miljoonaa euroa.

"Voittoa ei ollut helppo käsittää"

### Treeni

**1** Yritän rajoittaa treenit kuuteen päivään. Isojen turnausten jälkeen pidän taukoa vähintään viikon. Dota 2 -peliä olen pelannut 2013 vuoden tammikuusta. Kilpapelaja ei voi olla samanaikaisesti äärimmäisen hyvä useammassa kuin yhdessä pelissä. Itse olen kyllä pelannut muitakin pelejä ja jopa harkinnut pelin vaihtamista. Valmistauduimme joukkueena elokuun 2018 International 8 -turnauksen karsintoihin viettämällä yhdeksän päivää saman katon alla Berliinissä. On tosi tärkeää, että pystyy jakamaan ajatuksia. Treenaamiseen, eli pelaamiseen, peleistä puhumiseen ja pelien seuraamiseen, menee päivässä 12 tuntia. Pelatessa on tärkeää kiinnittää huomiota peliasentoon, esimerkiksi miten hiirikätkä painaa pöytään. Niskakipuja minulla ei ole ollut ikinä.

### Turnaukset

**2** Olen pelannut amatikseni jo kolme vuotta. Kaudella 2017–2018 oli 12 majors-turnausta, International 8 sekä lukuisia pienempiä turnauksia, mikä oli uuvuttavaa kaikille kisaajille. Mutta jos pelaaminen ei tuntuisi hauskalta, niin en mä tätä tekisi!  
Turnauksissa jännittää, totta kai. Olen silti aina pystynyt pelaamaan suhteellisen hyvin. Yritin joskus meditoida ennen kisoja, mutta en huomannut sillä olevan vaikutusta.  
International 8 -voiton jälkeen ensimmäinen viikko meni totutellussa ajatukseen, että se todella tapahtui! Tämä oli neljäs kertani siinä turnauksessa, ja sitä on aina vaan ihmetellyt, miten hyviä kaikki pelaajat ovat. Että sitten itse voittaa – sitä ei ole helppo käsittää.  
Ai mitäkö teen osuudellani 9,6 miljoonan euron voittopotista?  
En ole vielä miettinyt. Sillä rahalla ei oo niin merkitystä mulle.

### Vapaa-aika

**3** Ammattipelaajana vietän puolet vuodesta Suomessa, puolet ulkomailla. Kotona tulee nähtyä kavereita ja perhettä aika paljon. Pidemmällä pelitauoilla yritän tehdä jotain ihan muuta, esimerkiksi viime vuonna kävin Japanissa. Siinä missä oma nuoruuden idolini oli jalkapalloilija Roberto Carlos, monen tämän päivän nuoren idoli on kilpapelaja. Maailmalla kilpapelaminen on järkyttävän iso ilmiö.  
On sikasiistiä, kun vanhemmat ymmärtävät ja osoittavat kiinnostusta siihen, mitä nuoret tekee, oli se mitä tahansa. Siksi koen, että pelaamisesta puhuminen on tosi tärkeää.

Millä emojiilla kuvailisit itseäsi?



### Jaakko

"Koska en muista nukkua tarpeeksi ja sit mä oon väsynyt."



### Justus

"Sen takia ku mä oon kova miettimään ja pohdiskelen asioita paljon."

Jaakko ja Justus olivat töissä Fressiksessä kesällä 2018. Haluaisitko sinä töihin Fressikseen ensi kesänä? Seuraa Fressiksen somea!

**Kysy frendiltä, mikä emoji hänen mielestään olet. Oletko samaa mieltä?**



Onko sinusta naimamaisteriksi? Testi sivulla 23!

## Suuseksin aakkoset

**A** Suuseksissä käytetään suuta, huulia tai kieltä nautinnon tuottamiseen.  
**B** Kyse ei ole pelkkien sukuelinten hyväilystä tai suutelusta, vaan suulla voi miellyttää kumppania myös muilta herkiltä ja nautintoa tuottavilta alueilta.  
**C** Mieti etukäteen kumppanin kanssa, mitä haluatte kokeilla.  
**D** Peseydy huolellisesti ennen suuseksiä, silloin se on miellyttävämpää molemmille.

**E** Lähes kaikki seksitaudit tarttuvat suun limakalvojen kautta. Muistakaa siis käyttää peniksen päällä kondomia ja emättimen sekä peräaukon suojana suuseksisuojaa tai halkaistua kondomia.  
**F** Jos suuseksi ei tunnu hyvältä tai ajatus siitä ahdistaa, sano se ääneen.

> Katso Fressis.fi:n videolta, miten kondomista tehdään suuseksisuoja.

TEKSTI LEENA SEPPINEN, KUVA ISTOCK

## Totta vai tarua? Testaa kaverin tiedot!

**1.** Nikotiini heikentää urheilusuorituksesta palautumista.  
 totta  tarua

**2.** Nikotiini voi aiheuttaa yhtä vahvan riippuvuuden kuin heroini.  
 totta  tarua

**3.** Passiivinen tupakointi eli altistuminen toisen henkilön polttaman tuotteen savulle on vaaratonta.  
 totta  tarua

**4.** Tupakoinnista johtuva jatkuva yskä ja limanousu lieittyvät 1–2 kuukauden kuluessa lopettamisesta.  
 totta  tarua

**5.** Nikotiinin käyttö ei vaikuta sydämen sykkeeseen tai verenpaineeseen.  
 totta  tarua

**6.** Satunnainen tupakointi ei ole haitallista.  
 totta  tarua

**7.** Tavallisin nuuskan aiheuttama vaurio on paikallinen limakalvovaurio eli nuuskaleesio.  
 totta  tarua

**8.** Nuuskaajalla on yleensä voimakkaampi nikotiiniriippuvuus kuin tupakoijalla.  
 totta  tarua

**9.** Nikotiiniriippuvuus voi syntyä jo muutamien kokeilujen jälkeen.  
 totta  tarua

Oikeat vastaukset: Totta 1, 2, 4, 7, 8 ja 9, tarua 3, 5 ja 6. Lisää tietoa: fressis.fi/tietopankki



Tule vaikuttamaan nuorten mielenterveyteen Yeesin vapaaehtoisena!  
www.yeesi.fi/osallistu



**Valtteri**  
"Aion harrastaa jokkista vielä pitkään."

**Emilia**  
"Haluaisin voittaa naisten SM-kisat!"

TEKSTI ELISA SPOLANDER / KUVAT KUVAT KITTI SALONEN JA VALTTERI KOSKI

## Millä eväillä kisaat, jokkiskuski?

**Jokamiesluokan** rallikuskit Valtteri Koski ja Emilia Hongisto pitävät ajokuntoaan yllä perinteisellä kotiruoalla. Jokkis ei vaadi erityistä ruokavaliota: tärkeintä on syödä ruokaa, joka ravitsee ja on sopivan makuuolista.

"Kisapäivinä aamupala jää yleensä vähän vähemmälle jännityksen takia", Emilia paljastaa. "Ajojen jälkeen ruoka kuitenkin taas maistuu."

Joskus jokkis-kisat ovat sen verran nopeatempoisia, ettei niissä kerkeä hirveästi syödä. Kiireisinä kisapäivinä kuskit nauttivat yleensä kevyitä välipaloja.

"Ajon aikana pyrin syömään kevyesti, juon vettä ja syön välipalana esimerkiksi

si banaania", Valtteri kertoo. "Silloin en syö mitään kovin rasvaista."

Keskittymisen ja jaksamisen kannalta on tärkeää muistaa nukkua.

"Uni on tärkeää reaktiokyvyille.

Ratin takana täytyy tehdä usein nopeita ratkaisuja", Emilia sanoo.

Hän pyrkii nukkumaan aina kahdeksan-yhdeksän tuntia yössä. Unentarve on kuitenkin yksilöllistä.

"Minulla ei unen määrä vaikuta yleensä ajosuoritukseen. Kun autoon hyppää sisälle ja vetää kamat päälle, syke nousee sen verran, ettei siinä pääse nukahtamaan", Valtteri toteaa.

► Lisää Emiliasta ja Valtterista: [fressis.fi](https://www.fressis.fi)

"Tupakoinnin lopettaminen oli elämäni paras päätös".

MILA KUNIS, NÄYTTELIJÄ. LÄHDE: ETONONLINE.COM



KUVA AOP

Supertrendikäs Beanie maksaa saman verran kuin kolme askia röökiä.

Spotify premium kuukaudeksi alle kahden askin hinnalla.

JBL nappikuulokkeet kolmen askin hinnalla. Kuulokkeiden Pure Bass kuuluu pitkälle!

Kahdella askilla saat Pop-socket-puhelinpidikkeen, joka asentuu imu-kupilla ja irtoaa pyörittämällä.

Panosta äänenlaatuun ja vedenpitävyyteen: Matkakaiutin JBL Clip 3 on laadukas klassikko, jonka saat kahdeksan askin hinnalla.

Kahden askin hinta säästöön, ja 80 cm päähän ulottuva selfie-tikku on sinun. Luvassa täydellisiä selfieitä!

Kertalippu uimahalliin irtoaa askin hinnalla.

Adidas j cloudfoam ultimate -tenarit maksavat saman verran kuin 9 röökiaskia.

Trust Urban Revolt 2600 mAh varavirtalähde graffitikuviolla Varavirtalähde lähtee kaupasta mukaan askin hinnalla.

Askin hinnalla saat bensiksellä tankillisen mopobensaa.

KUVAUSJÄRJESTELT JESSICA LEINO, KUVA ANTTI VETTENRANTA

# Rööki-askin hinnalla

Tupakkatuotteet ovat kalliita – samalla rahalla saa paljon kivaa ja hyödyllistä!

Kuvan tuotteet arvotaan – seuraa Fressiksen instaa: [@fressis.fi](https://www.instagram.com/fressis.fi)

# Itsensä löytäneet

LCMDF ei kumartele musabisnekselle. "Old school rock and roll -imagoon kuuluu, että on ihan sekasin. Se ei oo enää coolia."

TEKSTI KATARINA CYGNEL-NUORTIE /  
KUVAT ANTTI VETTENRANTA /  
KUVITUKSET JOAKIM JUVELÉN

**M**usabisneksessä naisen pitää näyttää hyvältä, meikata ja ottaa paljon selfieitä soseen. Ihan kiva, jos sellaisesta tykkää, mutta se ei ole meidän juttu, sanoo helsinkiläinen LCMDF-bändi eli siskokset

Emma Kemppainen, 29, ja Mia Kemppainen, 27.

"Me ollaan aina tehty meidän bändi tosi DIY-henkisesti. Osallistumme jokaiseen pieneen detailiin: kirjoitamme ja tuotamme musiikin ja videot, mietimme lookin ja sen, miten näymme somessa", Emma kertoo.

"Tämä on sellaista lifestyle-työtä. Sitä vaan vähän niinku elää tätä juttua", Mia täydentää.

**LCMDF syntyi** vähän vahingossa vuonna 2007, kun Emma ja Mia olivat vielä lukiossa.

"Latasin MySpaceen Macin GarageBandilla tekemiäni demoja. Sen jälkeen jokainen tapahtunut asia meni yli odotusten", Emma kertoo.

Tuki julkisuutta, kansainvälinen kiertue, keikkoja ja tv-esiintymisiä.

## Kyseenalaistaisin juomisen, en juomattomuutta.

”Saatiin tehdä heti alkuun paljon sellaisia asioita, joita harva suomalainen indiebändi saa tehdä koskaan urallaan. Tuli yhtäkkiä niin paljon samaan aikaan. Tosi siisti, mut vähän hämmäntävää”, Mia toteaa.

Ensimmäinen pitkäsoitto Love & Nature julkaistiin vuonna 2011. Kaksi vuotta myöhemmin materiaali toiseen pitkäsoittoon alkoi olla jo kasassa, mutta sitten tuli stoppi.

”Kun me aloitettiin, kaikki oli leikkiä ja hauskaa, mutta kun se jatkuu pitkään, siitä tulee helposti kauropuuroa”, Emma kertoo.

Tauon aikana Emma ja Mia kirjoittivat musiikkia muille sekä valmistuivat taiteen kandidaateiksi, Emma graafisesta suunnittelusta Taideteollisesta korkeakoulusta Helsingistä, Mia musiikintuottamisesta Dbs Music -yliopistosta Berliinistä.

”Nyt tauon jälkeen arvostaa tosi paljon sitä, että voi keskittyä taiteeseen”, Mia toteaa.

Ja siihen, millainen itse haluaa olla.

Pikku hiljaa LCMDF on löytänyt ympärilleen oikeat mentorit.

”Saamme olla oman näköisiä eikä meitä enää yritetä muovata johonkin muottiin esimerkiksi rahan takia. On tärkeää kerätä ympärille jengiä, joka ymmärtää, mitä me ollaan tekemässä”, Mia kertoo.

Muiden mielipiteillä ei nimittäin ole väliä.

”Me ei tultu tänne miellyttään ketään. Me toimitaan ite tän projektin pomoina. Me päätetään”, Emma sanoo.

Musa-alalla on Emmen mukaan vielä paljon tekemistä siinä, ettei kaikkien tarvitse näyttää samantaisilta, olla samantaisia ja kuulostaa samalta.

”Tyttöjä painostetaan, että somessa pitää ottaa selfeitä ja olla meikattu ja silleen et ’mä olen niin kaunis’, vaikka se ei olisi edes pääasia siinä omassa tekemisessä”, Mia vahvistaa.

”Me tykätään lähestyä kaikkea huumorilla, tekijöinä, tuottajina, dj:nä ja artisteina. On siisti nähdä, kuinka Suomesta tulee yhä enemmän mimmi-räppäreitä, -dj:tä ja -tuottajia. Seuraavan sukupolven myötä määrä tulee kasvamaan eksponentiaalisesti”, Emma uskoo.

Silloin kun Emma ja Mia aloittivat, esikuvia ei juurikaan ollut.

**Kännisekoilut keikoilla** tai vapaa-ajalla eivät ole LCMDF:n tyyliä. Emma on ollut kaksi vuotta ilman alkoholia, Mia uudesta vuodesta lähtien.

”Old school rock and roll -imagoon kuuluu, että on ihan sekasin, mutta se ei oo kauheen coolia enää. Tai onks se ikinä ollut coolia? Eihän lääkäri mee töihin kannissa, eikä artistinkaan pitäisi mennä kannissa lavalle”, Emma miettii ja jatkaa:

”Se on ollut jännä juttu, että multa kysytään usein ’miks sä et juo?’ Enhän mä kysy koskaan, että miks sä juot, vaikka on paljon paremmin perusteltua, miksi joku ei juo kuin miksi joku juo. Mun mielestä pitäisi aina kyseenalaistaa juominen, ei juomattomuus.”

Emman mielestä juomattomuus on kaikkein coolesta:

”Jotkut frendit oli postannut somessa, että kuinka monta päivää ne oli olleet ilman alkoholia, ja mä ajattelin, että tohon kun pystyy, niin on kaikkein siistein tyyppi. Ja eihän siinä ei ollut vaikeeta onnistua!”

”Nuoret juo tosi paljon vähemmän, ja se on tosi siisti”, hän jatkaa.

”Niin ja polttaa vähemmän. Ei oo cool olla sekaisini ja ördää”, Mia sanoo ja Emma täydentää:

”Se on enemmänkin vähän noloo. Nuoret käy enemmän salilla ja Weekend-festareilla.”

**Maapallon tulevaisuus** ja ilmastonmuutos ovat mietittyneet Emmaa viime aikoina.

Mian mielestä syöminen on yksi tapa tehdä jotain konkreettista asian eteen.

”On helppoa olla vaikka kolme päivää viikosta ihan vegaani – tai jos ei ole tarvetta olla vegaani, niin voi ainakin vähentää lihansyöntiä. Itse en laita ruokaa lihasta enkä eineksestä, vaan yritän syödä niin paljon kasviksia kuin mahdollista. Joskus ravintolassa voin silti syödä myös hyvän, laadukkaan pihvin.”

Ruoan läpinäkyvyys, se mistä ruoka on tehty, on tullut Mialle yhä tärkeämmäksi.

”Harvoin edes tekee mieli kaupan lihapullia, kun en tiedä, mitä niissä on”, Mia kertoo.

Emma on ollut kasvissyöjä 12-vuotiaasta. Parikymppisenä hän oli hetken aikaa sekasyöjä:

”Haluisin kokeilla uusia ruokajuttuja kuten pekonia, mutta nyt olen taas palannut kasvisruokaan. YouTubesta löytyy paljon hyviä vegaanisia kokkiohjelmia, joiden herkullisia reseptejä kokeilen. Pitää miettiä

## Me ei tultu miellyttään tänne ketään.

myös ruoan sisältöä: vaikka joku ruoka olisikin eettisesti ok, se ei välttämättä vielä ole terveellistä – esimerkiksi sipsit ja ranskalaiset ovat vegaanisia.”

**Kymmenvuotisen uran** kruunu, LCMDF:n Sad Bangers -pitkäsoittoalbumi julkaistiin syyskuussa.

”Albumin teemana ovat millenniaalien kasvukivut. Sanoitukset ovat tosi päiväkirjamaisia. Niissä on aika paljon feminististä sanomaa vaikeuksistamme työelämässä ja somessa – ja miten olemme päässet niiden yli”, Emma kuvailee ja lisää:

”Olemme etsineet itseämme, kuten kaksikymppisten kuuluukin. Jos ei nuorena itseään etsi ja löydä, niin sitten pitää etsiä vähän vanhempana. Se ei varmaan oo sitten enää yhtä hauskaa.”

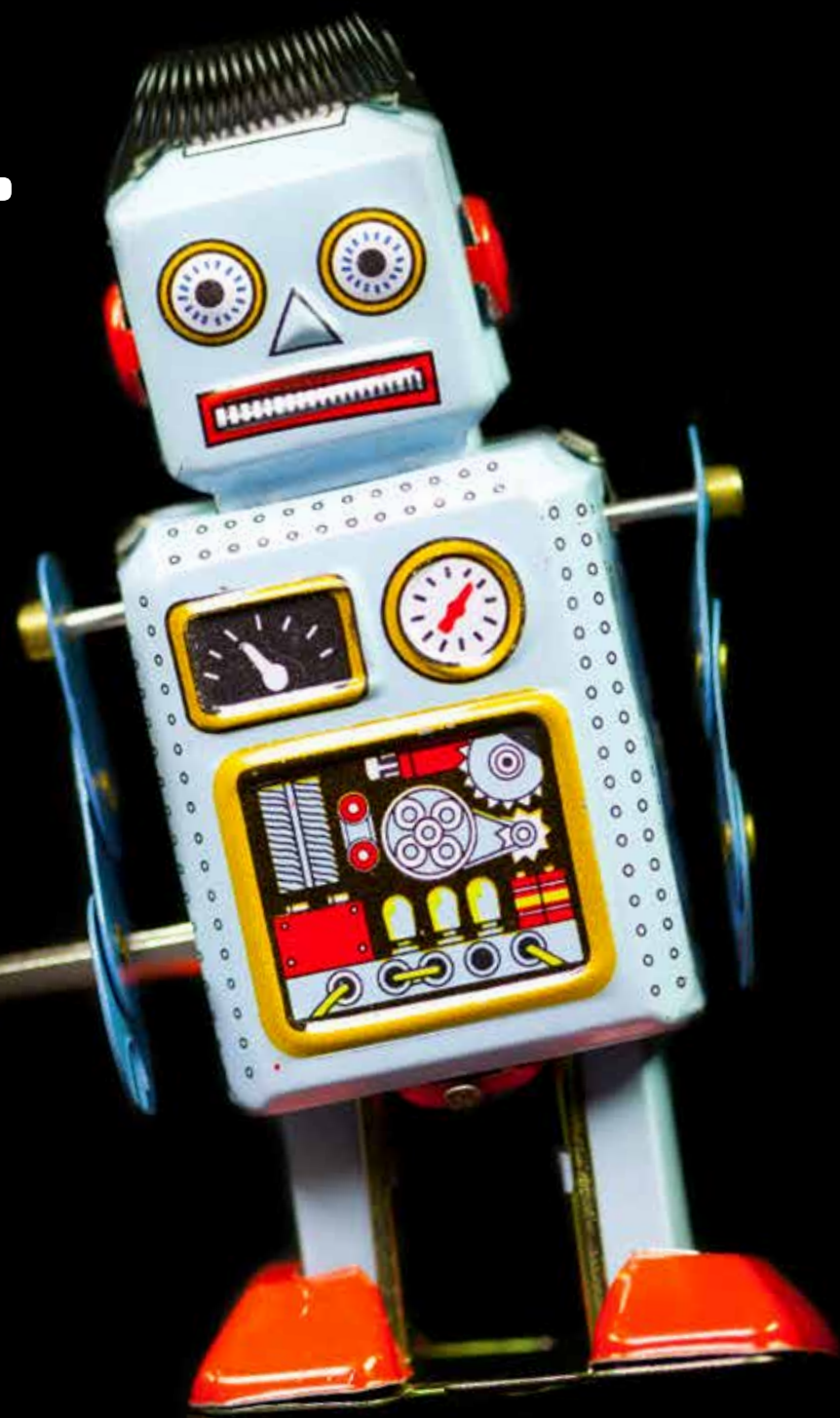
”Ympyrä sulkeutuu. Tää on se oikea aikuistuminen”, sanoo Mia.



# 8x harha- luulo

energiasta ja  
jaksamisesta.  
Lue, niin tiedät.

ASiantuntijat ANNA KARA  
(SUOMEN SYDÄNLIITTO)  
JA TAINA KANGAS  
(SYÖPÄJÄRJESTÖT)  
Teksti TOIMITUS,  
Kuvat ISTOCK



## KYSYMYS 1

### EIHÄN ENERGIA- JUOMA PÄIVÄSSÄ HAITTA?

Kyllä haittaa! Energiajuoma ei sovi päivittäiseen käyttöön. Sen sisältämä kofeiini voi aiheuttaa uniongelmiä, pahoinvointia, sydämentykytyksiä ja ripulia. Jos energiajuomia kuluu päivittäin ja useita pulloja, on vaikea saada unta ja aamulla taas ei jaksaisi nousta. Tilanne ei korjaudu energiajuomilla vaan niiden käyttöä vähentämällä ja säännöllisen unirytmien harjoittelulla.

## KYSYMYS

### 2

### ONKO ENERGIA- JUOMA LIMUA HAITALLISEMPAA?

On. Kumpaakaan ei kannata juoda päivittäin, mutta energiajuomien runsaaseen käyttöön liittyy enemmän riskejä. Jos niitä käyttää usein ja paljon kerralla, voi tulla uniongelmiin lisäksi päänsärkyä, närästystä ja sydämentykytyksiä. Hampaiden takia niin limuissa kuin energiajuomissa kannattaa suosia sokerittomia vaihtoehtoja.

## KYSYMYS 3

### AUTTAAKO ENERGIAJUOMA JAKSAMAAN KOKEISSA?

Satunnaisesti käytettynä energiajuoman kofeiini voi piristää, mutta säännöllisen ja runsaan käytön vaikutukset ovat päinvastaiset: energiajuoma sekoittaa unirytmien eikä unta saa riittävästi. Kokeissa jaksaa paremmin hyvien yöunien avulla.

## KYSYMYS 4

### RENTOUTTAAKO NUUSKAAMINEN?

Ei rentouta. Kun nuuskaa on käyttänyt jonkin aikaa, elimistö kaipaa säännöllisesti nikotiinia. Uusi nikotiiniannos helpottaa oloa, mutta kyse on rentoutumisen sijaan siitä, että vieroitusoireet helpottuvat.



## KYSYMYS 5

### TREENAAN KOVAA, TARVITSENKO PROTEIINIJUOMAA?

Proteiinipitoisesta juomasta esimerkiksi kuntosalitreenin jälkeen voi olla hyötyä, mutta sen rooli treenaamisen kokonaisuudessa on pieni. Lihakset kasvavat, kun treenaa oikein, syö monipuolisesti ja lepää riittävästi. Proteiinilisänä tai palautusjuomana käy hyvin myös esimerkiksi maito.



**Fakta:**  
**1,5dl**  
energiajuomaa  
päivässä saattaa  
aiheuttaa  
riippuvuutta.

## KYSYMYS

### 6

### KASVAVATKO LIHAKSET, KUN TANKKAAN PROTEIINIA PURKISTA?

Lihakset kasvavat hyvin myös ilman proteiinilisää. Yleensä saamme riittävästi proteiinia tavallisesta monipuolisesta ruoasta. Pelkällä suurella proteiinin määrällä ei pysty lihaksia kasvattamaan, vaan ylimääräinen proteiini varastoituu elimistöön energiana kuten rasvana. Jos esimerkiksi proteiinipitoiselle palautusjuomalle kuitenkin tuntee tarvetta, se tulisi nauttia monipuolisen ruokavalion päälle – ei tilalle.

## KYSYMYS 7

### ONKO PROTEIINIRAHKA PAREMPI VALINTA?

Myös tavallisessa maustamattomassa rahkassa on runsaasti proteiinia. Rahkahifistelyn sijaan treeniä tukee parhaiten monipuolinen ruokavalio, joka sisältää proteiinia, pehmeitä rasvoja ja erilaisia hiilihydraatteja kuten perunaa, leipää ja kasviksia.

## KYSYMYS 8

### ONKO RAVINTOLISISTÄ\* HYÖTYÄ?

Ravintoaineet imeytyvät tavallisesti parhaiten ruoasta, ei purkista. Ravintolisiä enemmän kannattaakin panostaa tavalliseen, monipuoliseen ja kasviksia sisältävään ruokaan. Sen lisäksi 2–17-vuotiaiden on syytä nauttia purkista d-vitamiinia 7,5 µg/vrk vuoden ympäri.

\*RAVINTOLISIÄ OVAT ESIMERKIKSI VITAMIINIEN, KIVENNÄISAINIEN, KUIJUN JA RASVAHAPPOJEN SAANTIIN TARKOITETUT VALMISTEET SEKÄ YRTTI-, LEVÄ- JA MEHILÄISVALMISTEET.



*”Meni aika pitkään tajuta, että juuri tämä nykyinen elämä on mun haave.”*

**Ville, 27.**

# Selviytyjät

Heidi, Elina ja Ville oppivat kuuntelemaan itseään vaikeuksiensa kautta.

## KÄÄNSIN VASTOINKÄYMISET VAHVUUKSIKSI

**”** Elän vihdoin unelmaani ja opiskelen ensimmäistä vuotta sairaanhoitajaksi. Lisäksi teen hyväntekeväisyys- ja vapaaehtoistyötä muun muassa syöpäsairaiden lasten parissa. Aina ei kuitenkaan ole mennyt ihan putkeen.

14-vuotiaana heräsin sairaalan päivystyksestä tiputuksessa. Se oli ensimmäinen alkoholikokeiluni, joka meni pahasti pieleen. Olin ollut pieneenä samassa sairaalassa syövän takia, joten oli kova paikka herätä sieltä oman töppäyksen vuoksi. Kokeilu oli karuudesta huolimatta vasta alkua.

Yläasteella olin erityisluokalla ja osasin pitää meteliä itsestäni. Vauvana sairastetun silmäsyövän seurauksena minulla oli silmäproteesi, jonka koin rasitteena. Ulkonäköpaineet ovat siinä iässä kovia kellä tahansa. Ajattelin, että hyökkäys on paras puolustus. Kun olin kova jätkä, minut jätettiin rauhaan.

Minulla on hyvä perhe, ja vanhempani yrittivät kaikkensa. Saimme tukea sosiaalityöntekijältä. Kaverit kyllästyivät jossain vaiheessa tapaani juoda, ja mietin kyllä itsekkin, että näin ei voi jatkua.

Yläasteen jälkeen pääsin avohuollon sijoitukseen lasten ja nuorten päihde- ja katkaisuhuoltopaikkaan. Sain hetkellistä apua rauhoittumiseen, opiskelin levyseppähitsaajaksi ja pääsin töihin. Railakas juhlinta kuitenkin jatkui.

Vielä ei ollut vahvuutta lopettaa, vaikka sellai-

set ajatukset jo pyörivät päässä aika paljon.

Vuonna 2014 aivoistani löytyi hyvänlaatuisen kasvain, joka leikattiin. Tajusin, että elämä ei ole itsestään selvää ja en koskaan saavuttaisi haluamiani asioita, jos jatkaisin vanhaan malliin.

Leikkausta ennen olin juomatta ja polttamatta. Aloin käydä lenkillä, koska juokseminen vei ajatuksia isosta operaatiosta. Leikkaus onnistui, mutta sen jälkeen palasi vielä hetkeksi vanhoihin huonoihin tapoihini. Kerran kun olin juhlinut kaverini valmistujaisia aika monta päivää, minulle riitti. Lähdin keskellä yötä yhteispäivystykseen ja pyysin päästä katkaisuun.

Hiljalleen aloin tehdä sellaisia asioita, joita halusin oikeasti tehdä, kuten käydä lenkillä. Aloin selvittää, miten päästä opiskelemaan sairaanhoitajaksi.

Tupakastakin olen pystynyt olemaan erosa pitkiä aikoja, mutta se taistelu jatkuu. Olen aina tuntenut tupakoinnista äärimmäisen huonoa omatuntoa. Minua on moralisoitu tupakoinnista, koska olen sairastanut syövän. Mutta ei syöpä tee kenestäkään yli-ihmistä. Tupakan lopettamisessa minua on auttanut innostuminen liikuntaan ja lenkkeilyyn.

Olen elänyt pitkään täysin raittiina.

Kuljin vaikean tien, mutta lopulta pystyin kääntämään vastoinkäymiset vahvuudeksi.

SUSANNA CYGNEL



”Ikävöin  
raitista  
isää.”  
Elina, 16

## OTAMME NYT ISÄN KANSSA ETÄISYYTTÄ

”**Ensimmäistä kertaa**, jolloin isä joi liikaa en unohda koskaan. Isä alkoi vaan yhtäkkiä kaatuilla ja sammui kotimme olohuoneessa. Säikähdin ja lukittauduin pikkuveljeni kanssa vessaan.

Asuimme pikkuveljen kanssa isän luona vuoroviikoin. Kun olin 12-vuotias, isän alkoholiongelma alkoi näkyä. Pahin vaihe kesti kolmisen vuotta. Silloin jouduimme sietämään isän ryyppäämistä noin kerran viikossa isän luona asuessamme. Kun huomasin isän taas tarttuvan oluttölkkiin, tunsin paniikinomaista ahdistusta: nytkö se taas alkaa.

Isä joi olutta alakerrassa, ja me veljen kanssa pakenimme omiin huoneisiimme yläkerrassa. Kun isä oli sammunut, lähdin alakertaan siivoamaan paikkoja ja autoin isän nukkumaan omaan sänkyyn. Otin vastuun myös pikkuveljestä: huolehdin, että veli pesi hampaansa ja rauhoittelin hänet nukkumaan. Äidille kerroin isän juomisesta satunnaisesti. En halunnut, että äiti suuttuisi isälle.

Isä ryyppäsi usein kotona, mutta muistan myös kerran, jolloin lähdettiin tuttuun luokse käymään. Paluumatkalla isä hoiperteli perässämme kotiin. Emme olleet veljeni kanssa tuntevinamekaan isää. Hävetti. Isällä asuttuina viikkoina ei kehdannut pyytää kavereita kylään. Koskaan ei voinut tietää, alkaisiko isä taas juomaan.

Vain yksi ystäväni tiesi isäni ongelmasta. Isän kanssa juomisesta ei puhuttu, eikä isä edelleenkään myönnä olevansa alkoholisti. Saatoin silti sanoa, että voisitko tällä kertaa olla ottamatta. Yleensä hän totteli.

Kun olin sietänyt isän juomista useamman vuoden, mittani tuli täyteen. Soitin äidille, että nyt riitti – tule hakemaan meidät pois täältä.

Seuraavana päivänä palasin isän luo ja kerroin ensimmäistä kertaa, miltä minusta tuntui. Isä lupasi olla ottamatta alkoholia silloin, kun olimme hänen luonaan. Tämän jälkeen ryyppykertoja on ollut vain muutama. Silti jotain muuttui pysyvästi.

Suhde isään ei ole entisensä. Ennen olin isän tyttö, ja kerroin hänelle kaikki asiat ensimmäisenä. Nykyään keskustelumme on aika pinnallista. En enää samalla tavalla kerro hänelle itsestäni.

En vieläkään luota isään enkä osaa sanoa, milloin luottamus palaa. Minulla on ikävä sitä entistä isää, ja usein toivon, ettei tätä kaikkea olisi koskaan tapahtunut. Yritän silti ajatella positiivisesti.

Olen saanut paljon vertaistukea ystäviltä, joilla on samanlaisia kokemuksia vanhemman alkoholikäytöstä. Otamme nyt isän kanssa etäisyyttä. Sitten kun olen pystynyt antamaan anteeksi, aloitamme ehkä taas puhtaalta pöydältä.

**HENNA HELNE**

ELINA EI ESIINNY JUTUSSA OMALLA NIMELLÄÄN.

## EN ENÄÄ VAADI ITSELTÄNI LIIKAA

”**Koulutusta vastaava** työpaikka, kivat työkaverit, ihana poikaystävä ja yhteinen koti hänen kanssaan. Aina ei ole ollut näin. Tässä vähän toisenlainen lista: vakava masennus, paniikkihäiriö, dissosiaatio, itsemurha-ajatuksia, 260 tuntia poissaoloja peruskoulusta. Yhä edelleen on kyse ihan samasta työstä.

Minua on kiusattu eskarista lähtien. Näytin erilaiselta, koska äitini on filippiiniläinen ja olin ylipainoinen. Olin muiden lasten silmätikkuna. Peruskoulu meni huonosti, ja olin paljon poissa. Koulun jälkeen kävin muutaman kuukauden lukiota, mutta sitten vaihdoin kokin opintoihin.

Masennuksen oireeni olivat alakuloa ja väsymystä. Mikään ei innostanut. Tunnesyöminen otti vallan, ja julkiset paikat ja ihmispaljous ahdistivat. Oma koti ja oma sänky olivat turvapaikkani.

Häpesin sairauttani ja yritin peitellä sitä esittämällä pirteää. Koulukuraattori ja psykologi olivat uskottujani. Perheelleni selvisi vasta psykologin järjestämissä perhetapaamisissa, kuinka pahalta minusta oli tuntunut. Vanhempani itkivät.

Paranemiseni alkoi, kun lukion terveydenhoitaja toimitti minut kiireellisenä tapauksena psykiatriselle osastolle. Lääkkeiden merkitys toipumisessani oli puolet, taitavien työntekijöiden toi-

nen puoli. Aloin kokea, että elämä on sittenkin tärkeää. En ollut suunnitellut tulevaisuutta lainkaan, koska ajattelin elämän päättyvän.

Perheen ja ystävien tuki ja rakkaus ovat autta- neet parantumaan. Isäni on tukipilarini. Ilman hänen viisauttaan, kuuntelevaa korvaansa ja hassua huumoriaan en varmaan olisi tässä.

Tasapaino palasi elämäni vuosi sen jälkeen, kun olin aloittanut ammattikoulun ja saanut sieltä sydänystäviä. Kerroin heille avoimesti sairaudestani. Se oli hyvä asia myös siksi, että kukaan ei ihmettelisi, jos eteeni tulisikin taas vaikea ajanjakso. Masennus voisi hyvin palata, koska perheeni on kaukana, teen paljon töitä ja poikaystäväni on viikot armeijassa. Uskon silti, että nyt osaan pysähtyä ja ottaa rennommin.

Pidän huolta itsestäni noudattamalla säännöllistä arkirytmää ja tekemällä asioita, joista nautin: kokkaamalla hyvää ruokaa ja käymällä kävelyllä. Osaan antaa aikaa rauhoittumiselle ja vain katsoa sohvalta Netflixiä. Rennoimmillani olen tietysti poikaystäväni seurassa. Kun oikein ahdistaa, hengitän syvään, kuuntelen musiikkia tai lenkkeilen.

Nyt en enää vaadi itseltäni liikaa. Minun ei tarvitse olla paras. Minullakin saa olla heikkouksia.

**MINNA JÄRVENPÄÄ**



”Aloin kokea,  
että elämä  
on sittenkin  
tärkeää.”  
Heidi, 19

# Kuinka jämäkkä olet?

## 1. Kaveri pyytää leffaan, mutta olet väsynyt etkä jaksaisi lähteä. Mitä teet?

- a) Lähden silti. Kaverihan pahoittaisi muuten mielensä!  
b) Snäppään kaverille, että nyt väsyttää, mutta sopsisiko huomenna?  
c) En vastaa mitään.

## 2. Myyjä tyrkyttää tuotetta, joka ei ole sinun tyyllisesi. Sinä...

- a) ostat tuotteen, koska et tiedä mitä muutakaan voisit tehdä.  
b) kiität myyjää ehdotuksesta ja kerrot, että et ole kiinnostunut tuotteesta.  
c) käännät myyjälle selkäsi ja kävelet pois.

## 3. Kaverisi päättävät lintsata tunnilta, mutta itse et haluaisi lintsata. Miten toimit?

- a) Lintsaan. En todellakaan halua erottua joukosta.  
b) Kerron, että haluan mielummin opiskella kuin lintsata. Menen tunnille.  
c) Piikittelen kaveri: "Olette laiskoja lintsareita!"

## 4. Sinua pyydetään tekemään töitä tai tehtäviä, jotka eivät sinulle kuuluisi. Sinä...

- a) teet mukisematta mitä pyydetään.  
b) keräät rohkeutesi ja kerrot ystä-

vällisesti, ettei työ tai tehtävä kuulu sinun vastuullesi.

- c) Suutut ja lähdet pois mitään sanomatta.

## 5. Kaverisi haukkuu lempi-paitaasi. Miten vastaat hänelle?

- a) "No, tää taisikin olla virheostos."  
b) "Ei tunnu kivalta, kun dissaat mun paitaa. Musta tää on tosi hieno."  
c) "Paraskin puhuja. Sun vaatteen on sata kertaa rumempia kun mun!"

## 6. Kaverisi kiusaa toista kaveriasi. Miten toimit?

- a) Tuohon en puutu. Voin joutua itsekin kiusatuksi!  
b) Menen jälkeenpäin kiusatun luokse ja kerron, että kiusaaja teki mielestäni väärin häntä kohtaan. Mietimme yhdessä, miten tilanteen voisi ratkaista.  
c) Kiusaaminen on varmaan kiusatun oma vika! Olen kiusaajan puolella, onhan hänkin kaverini.

## 7. Nilkkasi on kipeä, mutta koutsu painostaa sinua fudiskentälle. Sinä...

- a) menet pelaamaan. Muuten et välttämättä saa pelaikaikauden tärkeimmissä peleissä.  
b) kerrot koutsille nilkkakivusta ja jätät kentän laidalle kannustamaan.

c) raivostut koutsille ja eroat joukkueesta. Tämä harrastus on niin nähty!

## 8. Matikka takkuu, mutta tuntuu hankalalta pyytää neuvoja opettajalta. Mitä teet?

- a) Jatkan yrittämistä. Ehkä jossain vaiheessa itse tajuan tämän.  
b) Kerään rohkeuteni ja pyydän silti apua opettajalta.  
c) Turhaudun. Ei kun kirjat reppuun ja ulos luokasta!

## 9. Kaikki muut aikovat juoda alkoholia illalla parhaan kaverisi synttäreillä, sinä et. Miten toimit?

- a) Jätän menemättä juhliin.  
b) Menen juhliin ja kieltäydyn kohteliaasti alkoholista.  
c) Vaadin, ettei kukaan juo alkoholia juhlissa.

## 10. Kaverisi pyytää jo kolmannen kerran samalla viikolla sinua tekemään hänen läksynsä.

- a) Teen ne, mutta ajattelen mielesäni, että tämä oli viimeinen kerta.  
b) Kerron, ettei toisen läksyjen tekeminen ole hyvä juttu, ja kysyn, onko kaverilla kaikki varmasti hyvin?  
c) Suutun kaverille ja otan häneen etäisyyttä koulussa ja vapaa-ajalla.

## ENITEN A-VASTAUKSIA

Olet todella miellyttävä-käyttöksinen ja jous-tava – joku tosin voisi moittia vähän turhan lepuksikin. Ethän anna muiden tehdä kaikkia päätöksiä puolestasi?

## ENITEN B-VASTAUKSIA

Sinä olet sopivasti jämäkkä tyyppi. Tiedät mitä mieltä olet, ja myös kerrot sen. Et kuitenkaan jyrää muita epäilevästi, vaan huomioit myös muiden tunteet ja tarpeet.

## ENITEN C-VASTAUKSIA

Osaat tehdä päätökset itse, mikä on hyvä juttu. Kiinnitä kuitenkin huomiota siihen, että et ole liian jyrkkä vaan välität myös toisten tunteista ja tarpeista. Muutos suunnitelmiin on aina myös mahdollisuus!



KUVAT: ISTOCK

## Oletko naimamaisteri?

### 1. Mitä tiedät vesipohjaisesta liukuvoiteesta?

- a) Se on tärkeä kaikessa seksissä. Se pitää kondomin paremmin ehjänä, suojaa limakalvoja ja lisää nautintoa.  
b) Se ei sovi yhteen kondomin kanssa.  
c) Sitä käytetään vain anaaliyhdyntäessä.

### 2. Tarvitseeko suuseksissä suojautua?

- a) Tarvitsee. Seksitaudit tarttuvat myös suuseksissä.  
b) Ei tarvitse. Hampaiden harjaus suojaa myös suuseksistä.  
c) Tarvitsee vain silloin, jos kumppanin suukielimissä näkyy jotakin poikkeavaa.

### 3. Mikä seuraavista väittämistä on totta liittyen papilloomaviruksiin (HPV)?

- a) Papilloomavirukset tarttuvat vain tyttöihin.  
b) Osa papilloomaviruksista voi altistaa syöville.  
c) Papilloomavirukset näkyvät aina päälle-päin syölinä.

### 4. Miksi seksitautitesteissä on tärkeää kertoa, millaista seksiä on harrastanut?

- a) Koska näyttöönottaja kiinnostaa.  
b) Jotta näytteet osataan ottaa oikeista paikoista.

- c) Ei sitä ole tärkeää kertoa, asia ei kuulu kenellekään.

### 5. Mikä on hivin yleisin tarttumistapa Suomessa?

- a) Emätin- tai anaaliyhdyntä ilman kondomia.  
b) Yhteisten huumeruiskujen käyttö.  
c) Vessanpytyn rengas.

### 6. Kondomin pois ottaminen kesken seksin toisen tietämättä...

- a) on ihan ok, ei sillä ole niin väliä.  
b) ei ole reilua, mutta luotan siihen, että seksitaudit tai ei-suunniteltu raskaus voidaan välttää.  
c) on tosi urpoa toimintaa ja voidaan lain mukaan tulkita jopa seksuaaliseksi väkivallaksi.

NAIMAMAISTERITESTI: VÄESTÖLIITTO, SPR JA SYÖPÄJÄRJESTÖT

Oikea rivi: a, a, b, b, a, c



**6 OIKEIN?**  
**JES! Olet Naimamaisteri vailla verta!**

## Sanalaatikko

Löydätkö 5 asiaa, jotka saattavat johtua HPV-infektiosta? Sanat voivat olla etu- ja takaperin sekä viistossa.

P	U	S	T	A	Ä
A	S	O	R	M	P
K	U	T	I	O	Ö
S	U	U	M	O	Y
U	S	U	M	L	S
P	Y	M	I	Y	U
Ä	Ö	U	Y	D	L
Ä	P	L	H	N	E
L	Ä	O	Ä	O	I
H	K	S	V	K	N

Sanat: syylä, kondyilooma, suusyöpä, nielusyöpä ja silmälupus.



## TOTTA VAI TARUA?

**1.** Ammattiin opiskelevista puolet jättää aamupalan syömättä.

totta  tarua

**2.** Istuminen kehittää keskivartalon ja pakaralan lihaksia.

totta  tarua

**3.** Nikotiini heikentää urheilusuorituksesta palautumista.

totta  tarua

**4.** Ammattiin opiskelevat pitävät koulun käynnistä vähemmän kuin lukion opiskelijat.

totta  tarua

**5.** Jos uni ei tule, kannattaa nousta hetkeksi ylös sängystä.

totta  tarua

Totta: 1, 3, 5, Tarua: 2, 4

# Onks pakko harrastaa?

Fressiksen raati miettii, mitä voi kutsua harrastukseksi, ja pitääkö kaikilla olla sellainen.

TEKSTI SUSANNA CYGNEL, KUVAT ANTTI VETTENRANTA

**Jade Tähtinen, 20,**

*”Olen saanut harrastuksista paljon kavereita.”*

**HARRASTAA LUOTTAMUSTOIMIA, VAPAAEHTOISTYÖTÄ MUUN MUASSA TUKIYSTÄVÄTOIMINNASSA, VPK:TA JA MATKUSTAMISTA.**

**OPISKELEE MATERIAALI- JA KEMIANTEKNIIKAN INSINÖÖRIKSI.**

**Niko Suokas, 20,**

*”Harrastus tuo jaksamista ja mielekkyyttä elämään.”*

**HARRASTAA ENSIAPUTOIMINTAA SPR:LLÄ, LUOTTAMUSTEHTÄVIÄ OSKU RY:SSÄ JA UIMAVALMENTAMISTA.**

**TYÖSKENTELEE LÄHIHOITAJANA KEHITYSVAMMAISTEN PARISSA.**

**Minka Viljanen, 20,**

*”Yleensä sohvalta nouseminen kannattaa.”*

**HARRASTAA LUONNOSSA LIIKKUMISTA, KOKKAAMISTA JA BÄNDIEN KEIKOILLA KIERTÄMISTÄ.**

**OPISKELEE MATKAILUALAA.**

**U**seimmat tykkäävät tehdä jotain vapaa-ajalla koulun tai työn jälkeen. Parasta on sellainen tekeminen, johon voi suhtautua intohimoisesti ja johon aina haluaa palata. Mutta onko jokaisella pakko olla harrastus? Entä minkä voi luokitella harrastukseksi?

Kaksikymppiset Minka Viljanen, Niko Suokas ja Jade Tähtinen pohtivat harrastamisen syvintä olemusta.

#### Mikä on harrastus?

**Niko:** Monille tulee mieleen harrastuksista jalkapallo ja jääkiekko, mutta harrastus on paljon laajempi käsite. Mikä vaan säännöllisesti toistuva tekeminen voi olla harrastus.

**Minka:** Netflixin katselukin voi periaatteessa olla harrastus, mutta välillä on tärkeä lähteä pois kotia, nähdä maailmaa ja saada kokemuksia.

**Jade:** Kaikkea taivaan ja maan välillä voi harrastaa. Pääasia, että kokee voivansa toteuttaa itseään.

#### Pitäisikö jokaisella olla harrastus?

**Jade:** Jokin mielenkiinnon kohde olisi itse kullekin hyväksi elämässä.

**Minka:** Harrastus tuo mukanaan lisää hyviä asioita elämään. Lisäksi harrastuksiin voi paeta esimerkiksi koulustressiä.

**Niko:** Kyllä harrastuksia kannattaa olla, koska ne ovat itselle mieluista tekemistä koulun tai työn ulkopuolella.

#### Voiko harrastuksesta tulla stressiä?

**Jade:** Aiemmin harrastin tanssia tunnin pari päivässä. Oli paljon harkkoja ja piti treenata näytöksiin omallakin ajalla, mistä alkoi tulla paineita.

**Minka:** Kiertelin parin bändin keikoilla ympäri Suomea. Siitä alkoi tulla stressi, koska tuntui, että piti olla aina paikalla.

**Niko:** SPR:llä ryhmänjohtajana voi tulla stressiä vastuusta, kun miettii, että saako hoidettua kaikki paperityöt ja koordinoitua toiminnan vuoron aikana.

#### Voiko harrastaminen viedä liikaa aikaa?

**Minka:** Olen valinnut sellaisen elämän, että harrastan paljon. Hyväksyn, että joudun sumpilmaan muuta elämää harrastusten takia. Harrastuksista huolimatta täytyy hoitaa koulut ja työt.

**Niko:** Täytyy oppia aikatauluttamaan elämäänsä. Koska teen kolmivuorotyötä, merkitsen ensin työt kalenteriin ja sijoittele harrastuksia sitten sinne väleihin. Välillä on pakko jättää kaikki harrastukset väliin ja vain levätä.

#### Onko ihan ok rojahtaa sohvalle koulun jälkeen?

**Niko:** Kannattaakin levätä hetki, mutta aina ei voi jäädä sohvalle, koska silloin jää hienoja asioita kokematta.

**”Netflixin katselukin voi olla harrastus.”**

**Minka:** Lepoa tarvitsee jokainen. Välillä on kuitenkin fiksu ottaa itseä niskasta kiinni, nousta sohvalta ja lähteä harrastamaan, vaikka väsyttäisikin, koska jälkikäteen voi huomata, että olipa hauskaa.

**Jade:** Ikinä ei ole pakko lähteä, ja jos on oikein väsynyt, kannattaa levätä. Mutta lähdettyä yleensä virkistyy.

#### Pitääkö harrastuksen olla kehittävä?

**Minka:** On kiva oppia uusia asioita, ja siksi kehittävä harrastus tuntuu mielekkäältä. Myös harrastus, joka ei kehitä yhtään mitään taitoja tai tietoja, voi olla aivan mainio.

**Niko:** Harrastuksista voi oppia taitoja, joista on hyötyä myöhemmin vaikka työnhaussa.

**Jade:** Tulee toiveikas olo, kun saa tehdä mielekästä asiaa ja kehittyä siinä. Se luo uskoa tulevaisuuteenkin.

#### Miten tunnistaa itselleen oikean harrastuksen?

**Niko:** Sinne on aina tosi kiva mennä tauonkin jälkeen.

**Jade:** Itselle sopivassa harrastuksessa voi tehdä itselle tärkeää asiaa ihan omana itsenään.

**Minka:** Mieluisaa harrastusta tekee, vaikka siitä ei saa palkkaa. Ja lähteminen ei tunnu ikinä pakolta.

#### Miten voi löytää itselleen oikean harrastuksen?

**Niko:** Kannattaa kokeilla ennakkoluulottomasti kaikenlaisia harrastuksia. Itsekin olen testannut vaikka mitä.

**Minka:** Kävin kokeilemassa jalkapalloa, sirkuskoulua, tanssia ja vaikka mitä – yhden kerran, kaksi viikkoa tai puoli vuotta. Jos en innostunut, kokeilin jotain muuta.

**”Harrastin taitoluistelua, ja koin itseni siinä yksinäiseksi.”**

#### Voiko halvalla harrastaa?

**Niko:** Vapaaehtoistoiminta ei maksa mitään. Uimavalmentamisesta saan jopa kulukorvauksia.

**Minka:** Esimerkiksi partiossa on kohtuullinen muutaman kymppin vuosimaksu, jolla pääsee osallistumaan kaikkeen. Monet harrastukset ovat ilmaisia, kuten lukeminen, kirjoittaminen ja luonnossa käveleminen.

#### Onko parempi harrastaa yksi vai porukassa?

**Jade:** Se riippuu ihan ihmisestä. Itse olen aina innostunut joukkuelajeista, koska tiimihenki tuo tsemppiä omaan tekemiseen. Kerran harrastin taitoluistelua, joka on yksilölaji, ja koin itseni siinä yksinäiseksi.

**Minka:** Kaverit saavat monesti lähtemään ja muutenkin tykkään tehdä enimmäkseen yhdessä. Joitakin asioita, kuten vaikka lukemista tai luonnossa kulkemista, teen mielelläni yksin, jotta pääsen rauhoittumaan.

Joskus harrastusporukassa on kamalia tyyppejä, vaikka harrastus olisi kiva, ja silloin voi yrittää vaihtaa ryhmää tai seuraa.

# Rytmiä arkeen

Ota hyöty irti koulumatkoista ja muista syödä monipuolisesti.

TEKSTI LEENA SEPPINEN / KUVAT ISTOCK



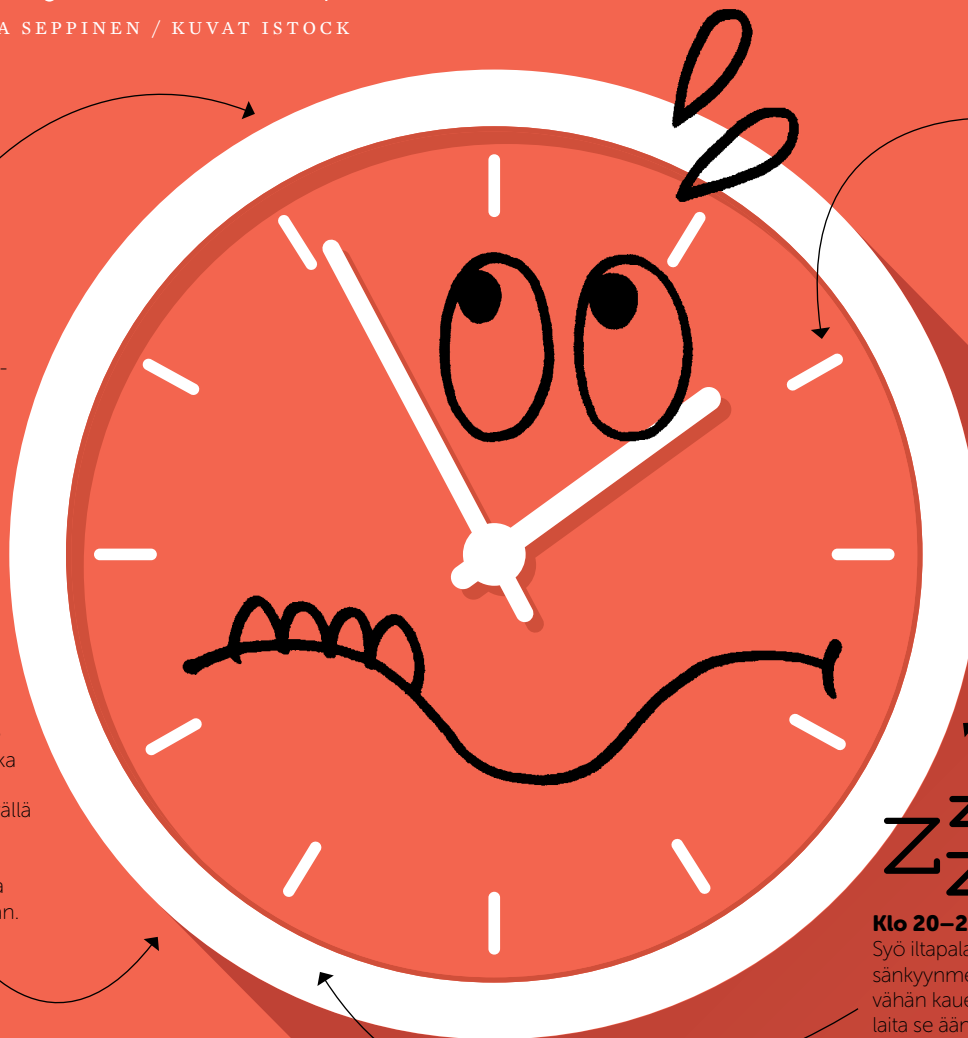
## Klo 11–12

Ruokailu. Monipuolinen lounas auttaa jaksamaan. Täytä puolet lautasesta kasviksilla ja syö myös kalaa tai kanaa ja hiilihydraateiksi riisiä, perunaa tai pastaa.



## Klo 7–9

Kävele tai pyöräile kouluun. Jos matka on pitkä ja käytät bussia, jää edeltävällä pysäkillä pois ja kävele edes pieni matka. Valitse aina portaat hissin sijaan.



## Klo 14

Välipala. Vältä kärkejä ja limsaa. Syö mieluummin leipä, hedelmä tai jogurtti. Myös välipalapatukat auttavat jaksamaan. Tsekkaa resepti herkullisiin patukoihin sivulta 4.



## Klo 15–20

Lataa akkuja liikunnalla tai vaikka ottamalla lyhyet päiväunet. 10 minuutin pituiset torkut ovat hyödyllisimmät: ne vähentävät uneliaisuutta ja parantavat oppimiskykyä ja muistia. Syö kunnan päivällinen illansuussa!



## Klo 20–22

Syö iltapala ja rentoudu hetki ennen sänkyynmenoa. Sijoita kännykkä vähän kauemmas sängystä ja laita se äännettömälle. Tavoittele säännöllistä unirytmää eli mene nukkumaan aina samaan aikaan.

## Muista nämä!

**Liiku** 1–2 tuntia päivässä. Kävele kouluun tai mene fillarilla. Kaikki lasketaan!

**Käytä** aina portaita, kun mahdollista. Välillä on hyvä liikkua niin, että syke nousee. Portaat ovat hyvä pikatreeni.

**Tarkkaile** ettei kaikki vapaa-aikasi kulu somessa ja digimaailmassa – tapaa ihmisiä myös liveinä. Mummo ilahtuu ikihyviksi vaikkapa perinteisestä puhelinsoitosta.

**Kokeile uutta** lajia muutama viikko. – älä luovuta heti ensimmäisen kerran jälkeen. Joskus innostus uuteen lajiin iskee jälkijunassa. **Saat lisää** voimaa ja notkeutta, jos kuormitat

lihaksia ainakin kolme kertaa viikossa. Salin sijaan voit treenata kotona tai ulkona. **Älä istu** pitkään aloillasi. Sopikaa koulussa opettajan kanssa, että aina puolen tunnin jälkeen nousetaan ylös.

**Liiku aina, kun voit. Se auttaa jaksamaan!**

TEKSTI JA KUVA JUSSI ESKOLA



Riku, Toni ja Oskari pelaavat säbää ja liikkuvat vapaa-ajallaan paljon. Yhdessä harjoittaminen on pääasia.

## Voitetaan ja hävitään yhdessä!

**”Urheileminen** on tosi iso asia mulle. Koko elämäni olen harrastanut urheilua: säbää, fudista ja käsistä”, Riku Kallunki, 16, kertoo.

SB Vantaa harjoittelee 3–4 kertaa viikossa. Lisäksi on otteletut ja 1–2 punttitreeniä viikossa.

”Haluan, että urheilu on osa mun elämää, mutta en halua välttämättä olla mikään huippu-urheilija”, Toni Laine, 18, kuvailee.

Pojat elävät urheilijan elämää myös kentän ulkopuolella. Ruokaan kiinnite-

tään huomiota, mutta siitä ei haluta ottaa liikaa stressiä.

”Syön terveellisesti, mutta en laske kaloreita”, Oskari Backman, 16, kertoo.

Muutenkin elämäntavat ovat urheilulliset. Esimerkiksi nuuska ei siihen kuulu. Pojilla riittää urheilua ja liikuntaa ohjattun joukkue-urheilun lisäksi. Kaverien kanssa käydään usein pelailemassa fudista ja korista sekä talvisin jääkiekkoa.

”Menemme parin kaverin kanssa sen enempiä suunnittelematta kentälle tosi usein”, Riku kertoo.

## 3 x harrasta minibudjetilla

**YKSIN** Uiminen on tehokasta treeniä kaikille ja sitä voi harrastaa kelistä riippumatta. **Ui omassa tahdissa ja omalla tyyllilläsi.** Uintiteknikkakursseilla voit halutessasi hioa uintitaitoa- ja tekniikkaa.

**KAKSIN** Geokätköilyssä etsitään kännykän avulla maastoon piilotettuja geokätköjä. **Kätköjä on ympäri maailmaa jo miljoonia!** Geokätköjen koordinaatit löydät [Geocaching.com](http://Geocaching.com)-sivustolta.

**PORUKALLA** Pihapeleistä futis, koris ja polttopallo eivät vaadi erikoista kenttää tai isoa porukkaa. **Rennot vaatteet päälle ja ulos höntsäämään.** **Unohdakaan liian tiukat säännöt ja pitäkää hauskaa!**

Parasta sun lajissa?



## Ultimate

”Ultimatessa on paljon pitkiä juoksuja, ilmatilanteita, ja kiekollista pelaamista. Kilpailla voi omalla tasollaan, ja turnauksissa voi käydä juuri sen verran kuin itseä huvittaa.” – Maria



## Skuuttaus

”Parkilla saa tehdä omassa tahdissa. Skuuttauksessa voin tehdä sellaisia temppejuja tai rullauksia kuin itse haluan. Ei ole koutsia käskemässä.” – Tuukka



## Tanssi

”Olin lapsena ujo, ja tanssi on vahvistanut itsetuntoani. Lavalle noustessani olen eri persoona enkä mieltä, mitä muut ajattelevat.” – Ronja G.

## KYSY ASIANTUNTIJALTA

Kysy oma kysymyksesi Fressis.fi

### Voivatko tupakkatuotteet vaikuttaa pituuskasvuun?

Tupakkatuotteiden kuten nuuskan käyttö voi vaikuttaa haitallisesti pituuskasvuun. On kuitenkin hyvin vaikea sanoa, kuinka paljon nuuskaaminen voi yksistään hidastaa pituuskasvua. Ensinnäkin pituuskasvu ja murrosiän kehityksen eteneminen on nuoruusiässä yksilöllistä. Murrosiän kehityksen vaihe vaikuttaa oleellisesti kasvunopeuteen ja siihen, kuinka paljon kasvua vielä on mahdollisesti jäljellä.

Pituuskasvuun vaikuttaa olennaisesti myös perimä eli vanhempien, sisarusten ja muidenkin lähisukulaisien pituus ja kasvu. Ravitsemuksella ja yleisellä terveydentilälläkin on merkitystä. Jotkin pitkäaikaisraudit voivat myös hidastaa pituuskasvua. Harvinaisempi syy hidastuvaan pituuskasvuun on kasvuhormonivajaus.

Kehottaisin sinua joka tapauksessa ehdottomasti lopettamaan nuuskan käytön, ja koska pituutesi tuntuu vaivaavan sinua, menemään sen lisäksi kouluterveydenhoitajalle kertomaan huolestasi. Voitte yhdessä katsoa kasvukäyräsi, ja tarvittaessa sinulle varataan aika koululääkärille.

### Miten aloitan laittamaan elämäntapani ihan helkkarin hyvään kuntoon?

Aloita nykytilanteen kartoituksesta: Millaiset elintapasi ovat tällä hetkellä? Minkälaisiin muutoksiin olet valmis?

Terveellisiin elintapoihin lukeutuu esimerkiksi terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä uni ja lepo, säännöllinen liikunta ja päihteettömyys. Hyvään ja terveelliseen elämään kuuluu myös esimerkiksi se, että nauttii olostaan ja on läheisiä ja tärkeitä ihmissuhteita.

Kaikkea ei tarvitse eikä kannata muuttaa kerralla. Mieluummin kannattaa edetä askel kerrallaan ja tehdä muutoksia siinä tahdissa, että pystyy pitämään niistä kiinni. Jos on hyvin ehdoton ja ankara itselleen, saattaa oma puhti loppua kesken.

Jos kaipaat lisätukea muutoksiin, voit hakeutua esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle, ja voisitte yhdessä käydä läpi tilannettasi.

Myös kaverin voi houkuttaa mukaan esimerkiksi liikunta- tai ruokavaliohaasteeseen. Voisitte aloittaa yhdessä uuden liikuntaharrastuksen tai sopia, että herkkuhetki rajoittuu yhteen päivään viikossa tai että joka aterialla täytyy syödä kasviksia.

### Onko vaarallista, jos rintaan pistää vitutuksen ja stressin takia? Kuinka päästä eroon semmoisesta? Kaverilla oli sama, ja mahassakin kerran pisti.

Joskus stressi ja ahdistus voivat aiheuttaa vatsakipua, rintapistosta tai ahdistusta rintakehällä, käsien värinää, hikoilua, sydämen tykytystä tai huimausta ja päänsärkyäkin. Oireiden johtuessa ahdistuksesta ja stressistä tilanteesta ei sinänsä ole mitään vaarallista.

Joskus jo pelkkä puhuminen toiselle henkilölle omista tuntemuksista ja huolenaiheista auttaa. Etenkin, jos olet usein pahalla päällä ja stressaantunut, sinun kannattaisi ehkä keskustella jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Hän voi olla vaikka vanhempasi tai koulusi terveydenhoitaja, psykologi tai kuraattori.

Jos rintapistosta esiintyy usein ja toistuvasti tai tilanteissa, joissa et koe olevasi stressaantunut tai ahdistunut, on hyvä käydä myös lääkärin vastaanotolla.

Lääkäri voi arvioida, tarvitaanko tutkimuksia muiden syiden kuin stressin poissulkemiseksi.

### Olis hammaslääkäri parin viikon päästä, ja nuuskaa oon vähän käyttänyt. Jos lääkäri huomaa sen, niin kertooko vanhemmille? Ja äiti siis on mahdollisesti huoneessa samaan aikaan.

Nuuskan käyttö tosiaan näkyy ensimmäisenä suussa. Lyhytaikaisen käytön seurauksena ien punoittaa, ja pitempiaikainen käyttö muuttaa limakalvoa paksummaksi ja ryppyiseksi. Voit hyvin ottaa nuuskan käytön itsekin puheeksi hammaslääkärin kanssa. Häneltä voit saada luotettavaa tietoa nuuskan vaikutuksista ja tukea käytön lopettamiseen.

Mitä vanhemmille kertomiseen tulee, sinulla on oikeus kieltää terveydentilaasi koskevien tietojen antaminen huoltajalle. Jos olet vastaanotolla yhdessä vanhemman kanssa, voit pyytää häntä odottamaan huoneen ulkopuolella. Harkitse kuitenkin, voisitko keskustella vanhempien kanssa asiasta itse.

Lisätietoa kysymykseesi löydät Fressis.fi nuuska-kanavalta.

### Olen selvästi ylipainoinen. Tulossa on vanhojen tanssit, ja tahtoisin näyttää siellä hyvältä. Painan tällä hetkellä noin 82 kg ja tavoite olisi noin 70kg. Kuinka siis onnistua?

Terveellisen ruokailun kannalta tärkeitä asioita ovat ruokailurytmi ja ruoan sisältö. Ruokailun voi rytmittää 3–5 tunnin välein esimerkiksi näin: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä lisäksi 1–2 välipalaa. Suosi kasviksia ja hedelmiä, täysjyväviljaa, proteiinia sekä hyvälaatuisia rasvoja. Näin pysyt kylläisenä ja ruokavalio on tasapainossa.

Voit myös etsiä itsellesi mieluisan liikuntaharrastuksen ja valita viikosta yhden päivän, jolloin suot itsellesi herkkuhetken. Tärkeää on, että muistat arvostaa itseäsi painosta huolimatta!

Mistä Samin ideat syntyvät, millainen Juhon elämäntapa-remontti oli ja mitä Joose harrastaa? Lue: fressis.fi

## Justimus

”HALUAMME NÄYTELLÄ HYVÄN KÄSIKSEN ITSE – SEN VERRAN NARSISTISIA KUITENKIN OLLAAN! TIEDÄMMEPÄ VARMASTI, ETTÄ LOPPUTULOS ON JUURI SELLAINEN KUIN SEN PITÄÄKIN OLLA.”

TEKSTI SUSANNA CYGNEL, KUVA HANNES PÄÄNÄNEN

## KANSIHENKILÖT

# Komedia- kolmikko

**Hulvaton Justimus** lupaa puskea viikoittain Youtubeen komediaa sen kaikissa eri muodoissa. Mikään aihe ei ole pyhä. Antisankareita, tahattomia kuolemia ja noloja tilanteita – niitä riittää Sami Harmaalan, Juho Nummellan ja Joose Kääriäisen sketseissä, ja jotenkin vaan surkeista kohtaloista syntyy Justimuksen käsittelyssä hauskoja.

”Varsinkin vakavista ja herkistä aiheista pitää voida tehdä huumoria”, Sami painottaa.

Rakkauten aikakaudet 2017 on Samin mielestä parasta Justimusta. Se on kaikessa liikuttavuudessaan huvittava tarina nuoresta miehestä ja rakkautennälästä. Se myös paljastaa, että Justimus on hyvisten puolella: rohkeus voittaa ja kiusaaja lopulta häviää.

Juhon ja Joosen suosikki on mustan huumorin pläjäys Päiväni hirvimetillä, jossa kolme pohjalaista keski-ikäistä miestä tekevät videoblogia hirvimetsälle menosta ja ampuvat vahingossa kaverin.

”Kolme tavallista ihmistä joutuvat tilanteeseen, johon eivät kuulu, ja se on väistämättä hauskaa”, Juho sanoo.

**Justimuksen tekeminen** on muuttunut alkuaikojista kymmenessä vuodessa täysin. He kirjoittavat sketsinsä tarkasti etukäteen, eikä mitään jätetä sattuman varaan.

”Tämä on nykyään sellaista järjestäytynyttä rikollisuutta”, Joose sanoo.

Vaikka Sami, Juho ja Joose asuvat nykyään eri puolilla Suomea, he palaavat aina Haapavedelle kuvaamaan, kertoo Sami:

”Tuntemme sieltä niin paljon ihmisiä, että kuvauspaikat löytyvät helposti.”

**Sami, Juho ja Joose** ammentavat energiaa terveistä elintavoista. He kaikki harrastavat liikuntaa ja pyrkivät syömään täysipainosta ruokaa. Juho jopa teki pari vuotta sitten täydellisen ruokavalioremontin ja alkoi välttää prosessoitua ruokaa sekä sokeria.

”Se muutti elämäni radikaalisti. Nykyään tunnen itseni energiseksi, kun syön terveellisesti”, hän kertoo.




# Buenotalk.fi NYT AVATTU!

Kanava, jonka teemoina viuhahtaa mm.

- itsetunto
- ihmissuhteet
- päihteet
- hyvinvointi
- life hacks

 Bueno Talk

 buenotalk

 Bueno



## ONNELLISTEN AMISTEN PUOLESTA

Liity sinäkin Suomen parhaaseen  
amisyhteisöön.

[www.osku.info/opiskelijakortti](http://www.osku.info/opiskelijakortti)

# FRESSIS.fi

Seuraa netissä ja ota selvää!

10 vinkkiä neuvotteluun  
vanhemman kanssa

Näin pääset eroon nuuskasta  
Nikotiini ja erektio?

### Tositarinoita:

SYRJIJÄSTÄ JA  
SYRJITYSTÄ TULI  
PARHAAT  
KAVERIT



Katso  
#somepilotti  
[@fressis.fi](https://www.instagram.com/fressis.fi)



Seksi



Liike



Rytmi



Aurinko



Alkoholi



Tupakka



Sähkö-  
tupakka



Ruoka



Nuuska



Mieli

 @fressis.fi

 Fressis

 Fressis.fi

 @Fressis\_fi

