



# IDEALISTA

**KULTTUURI**

Ravintolan valinta voi olla vaikeaa. Ruokatoimittaja Pauliina Siniauerin mielestä hyvän ravintolan tunnistaa siitä, että sieltä lähtee hymyillen.

## 1. KYSELE

Aiemmin Berliinissä ja nykyisin New Yorkissa asuvan ruokatoimittaja ja -bloggaaja **Pauliina Siniauerin** mielestä paras tapa löytää hyvä ravintola on kysellä rohkeasti, tutuilta ja tuntemattomilta.

– Kun muutin New Yorkiin ja olin avaamassa pankkitiliä, kysyin virkailijalta, missä hän itse käy syömässä. Silloin saa mielenkiintoisimmat vastaukset, hän kertoo.

Jos löytää hyvän ravintolan, voi sen työntekijöiltä kysyä vinkkiä seuraavalle ravintolakäynnille.

Omaa lähipiiriä kannattaa surutta hyödyntää. Kun tuntee ihmisen, jolta suosituksen tai vinkin saa, osaa myös arvioida, miten se sopii omaan makuun.

## 2. TUTKI RAVINTOLAKRITIIKKEJÄ JA -ESITTELYJÄ

Ravintolakriitikit ja uusien ravintoloiden esittelyt ovat perinteinen tapa löytää hyvä ravintola. Eivätkä suotta.

– Ravintolakriitikoilla on valtavasti kokemusta ravintolassa syömisestä. Heillä on tietoa ruokakulttuureista ja ruuasta. Siksi kriitikot ovat syystä edelleen oma ammattikuntansa, Pauliina sanoo.

**Vinkki!** Suomessa ravintola-arvioita julkaisevat muun muassa [Nyt.fi](#), [Kauppalehti.fi](#), [Viisitahtea.fi](#) ja [Viini-lehti](#).

**Lue myös:** [Helsingin parhaat lounaspaikat](#)

## 3. HANKI OMA RUOKAGURU

Sosiaalisesta mediasta bongaa usein hyviä vinkkejä ja ideoita. Pauliinalle tärkeintä on, että hän luottaa arvion antajaan. Siksi hän ei itse käytä vertaisarviopalveluita. Toisaalta hänelläkin on oma ravintolaguru, jonka makuun hän luottaa.

– Seurasin pitkään [Grub Street -blogia](#), pitäjien nettisivustoa ja kuuntelin heidän podcastejaan. Tuntui, että tutustuin tyyppeihin, ja siksi minun oli helppo luottaa heidän suosituksiinsa.

Twitterissä julkaistu kuva libanonilaisesta juustoleivästä vei Pauliinan monen mutkan kautta Libanoniin.



– Kun näin sen kuvan, laitoin *Ylen* Lähi-Idän kirjeenvaihtajalle viestiä, että mikä leipä kuvassa on kyseessä. Hän yritti selittää, ja etsin turhaan samanlaista leipää epätoivoisesti ympäri Berliiniä. Lopulta hän totesi, että ehkä sun olisi parasta vaan tulla tänne. Ostin lennot Libanoniin ja vietin siellä viikon syöden erilaisia versioita siitä juustoleivästä.

**Vinkki!** Selaa ihania ruokakuvia ja seuraa kiinnostavia ravintoloita Instagramissa.

**Lue myös: Helsingin parhaat baarit**

#### 4. KÄYTÄ AISTEJASI: NÄE, HAISTA, KUUNTELE, KOKEILE

Kun hyvää ravintolaa bongaa kadulta, omat aistit ovat tärkeimmät. Vanha viisaus sen jo kertoo, että kannattaa mennä ravintolaan, jossa on paikallisen oloista väkeä.

– Turistialueella ravintola voi olla tupaten täynnä pelkkiä turisteja. Se ei kerro vielä mitään, Pauliina huomauttaa.

Ravintolaan kannattaa mennä sisälle, katsella ympärilleen, haistella tuoksuja ja vilkaista ruokalistaa.

– Ja tosi tärkeää on, miten otetaan vastaan. Jos kukaan ei tervehti, ei tule kovin tervetullut olo.

Palvelu on todella iso osa ravintolaelämystä.

– Mieluummin menen ravintolaan, jossa on keskinkertainen ruoka ja hyvä palvelu, kun ravintolaan jossa on hyvä ruoka, mutta huono palvelu, Pauliina summaa.

**Vinkki!** Tilaa ensin pelkkä juoma, ja arvioi sen jälkeen haluatko syödä samassa paikassa.

#### 5. OTA RISKI!

Parhaita kokemuksia voi harvoin suunnitella. Siksi Pauliina kehottaakin haahuilemaan ja metsästämään sattumanvaraisesti hyvää ravintolaa.

– Löytämisen riemu on ihanaa. Se, että saa yllättyä ja miettiä mikä tästä tekeekin näin hyvää.

**Lue myös: Helsingin parhaat kahvilat**

#### MITÄ ASIOITA KANNATTAA OTTAA HUOMIOON HYVÄN RAVINTOLAN VALINNASSA?

##### Ravintolan tunnelma

”Kerran päädyin Berliinissä punkkareiden pizzeriaan. Tarjoilija ei ehkä ollut kaikkein vastaanottavaisin, mutta kivan päivän päätteeksi kaikki lokshti paikalleen: hauska tunnelma ja hyvin valmistettu pizza, josta en odottanut, että se voisi olla niin hyvää.”

##### Seurue

”En ikinä veisi vanhempia tai kummityttöä syömään samaan paikkaan, kuin minne menisin treffeille. Eri tarkoituksille on oma paikkansa.”

##### Hyvä ruoka ei ole aina hienointa

”Kotikadullani on jamaikalainen katuruokamesta, jossa myydään jamaikalaista kotiruokaa: riisiä, soosia ja uppopaistettua ruokabanaanania. Siitä ruuasta välittyty, että se on tehty tunteella, niinkuin on aina tehty.”

**Lue myös: Helsingin parhaat brunssit**

#### MUISTA MYÖS:

- Netin vertaisarviopalvelut: *Yelp*, *TripAdvisor*, *Foursquare* ja Suomessa *Eat.fi*.
- Halpa ja hyvä ravintolakokemus voi järjestyä tarjoussivustojen kuten *Offerilla* tai *Let's Dealin* kautta.
- *Syö10-viikot* järjestetään säännöllisesti isoimmissa kaupungeissa. Silloin ravintolat tarjoavat annoksia 10 euron hintaan.
- Kokeile katuruokaa ja järjestä piknik. Esimerkiksi kauppahalleista saa edullisesti ihania ja takuutuoreita annoksia mukaan.

**Lue myös:**

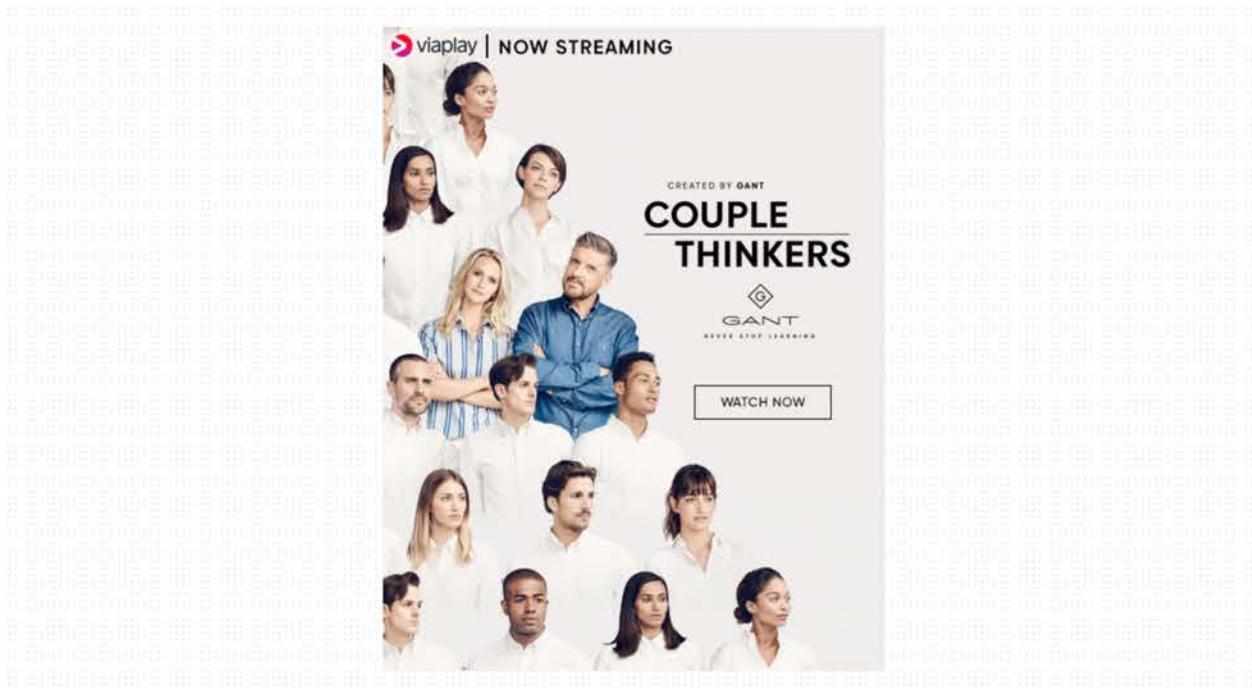
**Dieetti + ravintola = katastrofi?**

**Näin ravintolasta tulee klassikko**

### Ovatko nämä kolme Suomen kauneinta ravintolaa?

TEKSTI REETTA NURMO

KUVA FOTOLIA



### TOIMITUS SUOSITTELEE



#### PARHAAT ALENNUKSET

ZALANDO

Jopa 70% alennus muodista

ELLOS

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

MELLY

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella

TERVEYS-JA-HYVA-OLO



KOTI



KOTI





# IDEALISTA



## KULTTUURI



Ravintolan valinta voi olla vaikeaa. Ruokatoimittaja Pauliina Siniauerin mielestä hyvän ravintolan tunnistaa siitä, että sieltä lähtee hymyillen.

Aiemmin Berliinissä ja nykyisin New Yorkissa asuvan ruokatoimittaja ja -bloggaaja **Pauliina Siniauerin** mielestä paras tapa löytää hyvä ravintola on kysellä rohkeasti, tutuilta ja tuntemattomilta.

– Kun muutin New Yorkiin ja olin avaamassa pankkitiliä, kysyin virkailijalta, missä hän itse käy syömässä. Silloin saa mielenkiintoisimmat vastaukset, hän kertoo.

Jos löytää hyvän ravintolan, voi sen työntekijöiltä kysyä vinkkiä seuraavalle ravintolakäynnille.

Omaa lähipiiriä kannattaa surutta hyödyntää. Kun tuntee ihmisen, jolta suosituksen tai vinkin saa, osaa myös arvioida, miten se sopii omaan makuun.

Ravintolakriitikit ja uusien ravintoloiden esittelyt ovat perinteinen tapa löytää hyvä ravintola. Eivätkä suotta.

– Ravintolakriitikoilla on valtavasti kokemusta ravintolassa syömisestä. Heillä on tietoa ruokakulttuureista ja ruuasta. Siksi kriitikot ovat syystä edelleen oma ammattikuntansa, Pauliina sanoo.

– Ravintolakriitikoilla on valtavasti kokemusta ravintolassa syömisestä. Heillä on tietoa ruokakulttuureista ja ruuasta. Siksi kriitikot ovat syystä edelleen oma ammattikuntansa, Pauliina sanoo.

Suomessa ravintola-arvioita julkaisevat muun muassa Nyt.fi, Kauppalehti.fi, Viisitahtea.fi ja Viini-lehti.

### Lue myös: [Helsingin parhaat lounaspaikat](#)

Sosiaalisesta mediasta bongaa usein hyviä vinkkejä ja ideoita. Pauliinalle tärkeintä on, että hän luottaa arvion antajaan. Siksi hän ei itse käytä vertaisarviopalveluita. Toisaalta hänelläkin on oma ravintolaguru, jonka makuun hän luottaa.

– Seurasin pitkään , pitäjien nettisivustoa ja kuuntelin heidän podcastejaan. Tuntui, että tutustuin tyyppeihin, ja siksi minun oli helppo luottaa heidän suosituksiinsa.

Twitterissä julkaistu kuva libanonilaisesta juustoleivästä vei Pauliinan monen mutkan kautta Libanoniin.

– Kun näin sen kuvan, laitoin *Ylen* Lähi-Idän kirjeenvaihtajalle viestiä, että mikä leipä kuvassa on kyseessä. Hän yritti selittää, ja etsin turhaan samanlaista leipää



epätoivoisesti ympäri Berliiniä. Lopulta hän totesi, että ehkä sun olisi parasta vaan tulla tänne. Ostin lennot Libanoniin ja vietin siellä viikon syöden erilaisia versioita siitä juustoleivästä.

**Vinkki!** Selaa ihania ruokakuvia ja seuraa kiinnostavia ravintoloita Instagramissa.

#### Lue myös: Helsingin parhaat baarit

Kun hyvää ravintolaa bongaa kadulta, omat aistit ovat tärkeimmät. Vanha viisaus sen jo kertoo, että kannattaa mennä ravintolaan, jossa on paikallisen oloista väkeä.

– Turistialueella ravintola voi olla tupaten täynnä pelkkiä turisteja. Se ei kerro vielä mitään, Pauliina huomauttaa.

Ravintolaan kannattaa mennä sisälle, katsella ympärilleen, haistella tuoksua ja vilkaista ruokalistaa.

– Ja tosi tärkeää on, miten otetaan vastaan. Jos kukaan ei tervehti, ei tule kovin tervetullut olo.

Palvelu on todella iso osa ravintolaelämystä.

– Mieluummin menen ravintolaan, jossa on keskinkertainen ruoka ja hyvä palvelu, kun ravintolaan jossa on hyvä ruoka, mutta huono palvelu, Pauliina summaa.

**Vinkki!** Tilaa ensin pelkkä juoma, ja arvioi sen jälkeen haluatko syödä samassa paikassa.

Parhaita kokemuksia voi harvoin suunnitella. Siksi Pauliina kehottaakin haahuilemaan ja metsästäämään sattumanvaraisesti hyvää ravintolaa.

– Löytämisen riemu on ihanaa. Se, että saa yllättyä ja miettiä mikä tästä tekeekin näin hyvää.

#### Lue myös: Helsingin parhaat kahvilat

## MITÄ ASIOITA KANNATTAA OTTAA HUOMIOON HYVÄN RAVINTOLAN VALINNASSA?

### Ravintolan tunnelma

”Kerran päädyin Berliinissä punkkareiden pizzeriaan. Tarjoilija ei ehkä ollut kaikkein vastaanottavaisin, mutta kivan päivän päätteeksi kaikki loksaiti paikalleen: hauska tunnelma ja hyvin valmistettu pizza, josta en odottanut, että se voisi olla niin hyvää.”

### Seurue

”En ikinä veisi vanhempia tai kummityttöä syömään samaan paikkaan, kuin minne menisin treffeille. Eri tarkoituksille on oma paikkansa.”

### Hyvä ruoka ei ole aina hienointa

”Kotikadullani on jamaikalainen katuruokamesta, jossa myydään jamaikalaista kotiruokaa: riisiä, soosia ja uppoaistettua ruokabanaanina. Siitä ruuasta välittyi, että se on tehty tunteella, niinkuin on aina tehty.”

#### Lue myös: Helsingin parhaat brunssit

## MUISTA MYÖS:

- Netin vertaisarviopalvelut: [Yelp](#), [TripAdvisor](#), [Foursquare](#) ja Suomessa [Eat.fi](#).
- Halpa ja hyvä ravintolakokemus voi järjestyä tarjoussivustojen kuten [Offerilla](#) tai [Let's Dealin](#) kautta.
- **Syö10-viikot** järjestetään säännöllisesti isoimmissa kaupungeissa. Silloin ravintolat tarjoavat annoksia 10 euron hintaan.
- Kokeile katuruokaa ja järjestä piknik. Esimerkiksi kauppahalleista saa edullisesti ihania ja takuutuoreita annoksia mukaan.

Lue myös:

**Dieetti + ravintola = katastrofi?**

**Näin ravintolasta tulee klassikko**

**Ovatko nämä kolme Suomen kauneinta ravintolaa?**

TEKSTI REETTA NURMO

KUVA FOTOLIA



**TOIMITUS SUOSITTELEE**



**PARHAAT ALENNUKSET**

**ZALANDO**

Jopa 70% alennus muodista

**ELLOR**

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

**MELLY**

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella

**TERVEYS-JA-HYVA-OLO**



**Doboilu on uusi hittilaji – aloita uusi harrastus koirasi kanssa**

**KOTI**



**Högforsin ruukkialueen rohkeasti sisustettu vanha torppa**

**KOTI**



**Marraskuu saa laatimaan laskelmia valosta**



**KOTI JA KEITTIÖ**  
upeat vinkit  
syksyyn

6 nroa VAIN  
**24,90**  
(norm. 47,90 €)

**KOTI JA KEITTIÖN SYYSTARJOUS!**  
+ valitsemasi lahja  
IvanaHelsinki  
PaolaSuhoonen

**TILAA TÄSTÄ »**



**Parhaat sisustusliikkeet ja kahvilat Tukholman Kransenissa**



**Puolisonsa menettänyt Kaija: "En ole katkera, vaikka meri vei mieheni"**



**Nainen – ethän jätä tätä lantionpohjan lihasten treniä väliin**



# IDEALISTA



## MATKAT



Mitä tehdä, kun matkakuume vaivaa ja kukkarossa on matti? Selvitimme kesän 2017 parhaat budjettilomakohteet konkarimatkoilijan ja matkaspesialistin avulla.

Olipa lomamatka minne hyvänsä, se voi järjestyä edullisesti, kun on ajoissa liikenteessä ja joustava matkapäivien suhteen, huomauttavat sekä **KILROY:n Tarja Koski** ja 70 maassa matkailut **Eveliina Nera**.

Omilla valinnoillaan, esimerkiksi majoituksesta tai ruokapaikoista, voi helposti vaikuttaa siihen, kuinka paljon rahaa lomamatkalla kuluttaa. Jos kuitenkin haluaa etsiä budjettilomakohdetta, on hyvä tutkia lentojen ja majoituksen lisäksi yleistä hintatasoa, johon apua tarjoaa esimerkiksi **Numbeo** ja **Price of Travel**.

## BUDJETTIMATKAKOhteet EUROOPASSA



Szechenyi-kylpylä,  
Budapest, Unkari

### ITÄ-EUROOPPA: OTA LENTO BUDAPESTIIN TAI KROATIAAN

Unkarin Budapest on historiallinen kaupunki täynnä elämää ja ravintoloita. Tuopin olutta voi saada 1-2 eurolla ja ravintoillallisen 5-9 eurolla, kunhan välttää Tonavan varsia. Miljoonakaupungissa on valinnanvaraa majoituksen suhteen halvoista 13 €/yö maksavista hostelleista viiden tähden luksushotelleihin.

Elokuussa Budapestin läheisellä Tonavan saarella järjestetään viikon mittaiset **Sziget-festarit**, joissa esiintyy maailmanluokan tähtiä. Aktiivimatkoilijalle **Balaton-järven** monipuoliset harrastusmahdollisuudet purjehduksesta





pyöräilyyn ovat vain tunnin päässä Budapestistä.

**Lue lisää: Löydä todellinen Budapest – 12 parasta vinkkiä**



*Dubrovnik, Kroatia*

Kroatian rannat ja saaristo ovat hurmaavia, ja hintatasoltaan kohtuullisia, vaikka Kroatia onkin yksi Itä-Euroopan kalleimmista maista. Majoitusyön hinnat ovat alkaen noin 10 €/yö pääkaupungissa Zagrebissa, kun taas turistien suosimassa Dubrovnikissa hinnat ovat alkaen 22 €/yö. Matkustaminen, ruoka ja alkoholi sen sijaan ovat edullisia suomalaisittain.



*Perast, Montenegro*

Dubrovnikista käsin on helppo jatkaa matkakohteina nouseviin Montenegroon ja Albaniaan. Maiden turismi on kasvussa, mutta hintataso on toistaiseksi vielä erittäin kohtuullinen.

Esimerkiksi Montenegrossa kahden hengen ravintolaillallinen keskivertoravintolassa maksaa 28,50 euroa ja Albaniassa noin 15 euroa. Maista löytyy upeita hiekkarantoja, vuoristoa ja tunnelmallisia kyliä. Tiet ovat huonokuntoisia, joten matkantekoon kannattaa varata aikaa.

[Norwegian](#) aloittaa kesäkuussa myös suorat lennot Kosovon Pristinaan, josta käsin on helppo suunnata näihin maihin.

**Lue lisää: Montenegro – matka henkeäsalpaavan täydellisiin maisemiin**





*Koman-järvi, Albania*

### **KREIKKA: EI VAIN SAARET, VAAN MYÖS MANTERE**

Kreikka on mahdollisuuksia täynnä. Rantalomaa, saarihyppelyä, historiaa, kulttuuria, ruokamatkailua...

Saarista suurin Kreetta on monipuolinen, ja majoitusvaihtoehtoja löytyy erilaisiin tarpeisiin. Viikon majoitus halvimmissa kolmen tähden hotellissa heinäkuulle 2017 maksaa [Booking.com](https://www.booking.com):issa noin 100 euroa (huhtikuu 2017). Lentoja tehdään pääkaupunkiin Iraklioniin (Heraklion) ja lännempänä sijaitsevaan turistien suosimaan Haniaan. Saarelta löytyy upeita rantoja ja luontokohteita, kuten Elafonissin ranta ja Samarian rotko.



*Paros, Kreikan saaristo*

Entä jos kokeilisit vähemmän tunnettuja ja turistisia kohteita, kuten Paros tai Skiathos? Tai vielä poikkeuksellisempaa: jää Kreikan mantereelle. Ateenaan saattaa saada lennot ja majoituksen edullisemmin kuin saarille. Rannat ovat Ateenastakin vain metromatkan päässä. Hintataso on suurin piirtein sama: illallinen ravintolassa maksaa noin 10 euroa per henkilö ja olut 3,50 euroa tuopilta.

**Lue lisää: Turistien unohtama vehreä paratiisi – Kreikan Zakynthos**





Ateena, Kreikka

## LENNÄ ISOLLE LENTOKENTÄLLE JA LÄHDE SEIKKAILEMAAN

Erityisesti Euroopassa suosituimpiin kohteisiin pääsee lentämään ympäri vuoden edullisesti. KILROY:n Tarja Koski suosittelee buukkaamaan halvat lennot Berliiniin tai muualle Saksaan, ja matkaamaan sieltä eteenpäin vaikkapa junaillen interrail-lipulla.

Myös konkarimatkaaja Eveliina Nera kehottaa tsekkaamaan lentoja suosittuihin kohteisiin, joiden lentolippujen hinnoissa on kova kilpailu. Isoilta kentiltä on yleensä hyvät yhteydet eri puolille maata ja lähialueille.

Euroopassa majoituksessa voi säästää pitkän pennin matkustamalla porukalla. Esimerkiksi talovuokrat ovat Etelä-Euroopan maissa Ranskassa, Portugalissa, Espanjassa ja Italiassa sekä Kroatiaassa suhteellisen halpoja, kun summa jaetaan usealle hengelle. Taloissa on usein monta makuuhuonetta ja kylpyhuonetta sekä oma uima-allas. Kokkaamalla itse säästää. Taloja vuokraavat esimerkiksi [Interhome](#) ja [Homeaway](#).

## BUDJETTIMATKAKOhteet AASIASSA



Bali, Indonesia

## BALILLA ON PARAS HINTA-LAATUSUHDE

KILROY:n Tarja Kosken mielestä Aasian kohteista saa parhaan hinta-laatusuhteen matkoille läpi vuoden. Hänen oma suosikkinsa on Indonesian Bali, josta löytyvät upeat rannat, harrastusmahdollisuudet, kulttuuri ja luonto.

Intia on tunnettu budjettikohde, jonne saa halpoja lentoja Delhiin ja Mumbaihin, mutta hinta-laatusuhde ei ole yhtä hyvä kuin Balilla. Illallinen Balilla kahdelle maksaa keskivertoravintolassa noin 20 euroa ja tuoppi olutta reilut kolme euroa.

**Lue lisää: [Balille mennään etsimään itseä ja täydellistä hiekkarantaa](#)**





Vietnam

## VIETNAM JA KAMBODZA: HISTORIAN HAVINAA JA HIEKKARANTOJA HALVALLA

Kaakkois-Aasian nousevat matkailumaat kiehtovat ruokakulttuurinsa, historiansa ja hienojen luontokohteidensa takia. Kambodza on alueen halvin maa: illallinen kahdelle hengelle maksaa reilusti alle 20 euroa ja olut vähän päälle kaksi euroa. Angkor Watin temppelien lisäksi Kambodzasta löytyy rantoja ja muita punakhmerien näyttäviä temppeleitä.

Vietnamissa herkullista (ja terveellistä) katuruokaa syömällä Hanoin kaduilla voi päästä todella halvalla.

Vaikka rannoissa Vietnam ja Kambodza eivät päihitä naapureitaan Thaimaata ja Filippiinejä, niin hinta-laatusuhde nähtävyyksissä, majoituksessa ja ruoassa on kohdillaan.

**Lue lisää: Vietnamin helmet Nämä 7 elämystä on jokaisen koettava**



Angkor Wat, Kamputsea

**Lue myös:**

**Lentoemännän 7 vinkkiä: Näin matkustat pelkillä käsimatkatavaroilla**

**Vireän Vilnan herkkupöydissä viihtyy**

TEKSTI REETTA NURMO

KUVAT FOTOLIA





### TOIMITUS SUOSITTELEE



#### PARHAAT ALENNUKSET

**ZALANDO** jopa 70% alennus muodista

**ELLOS** Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

**MELLY** Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella



# IDEALISTA



## MATKAT



Mitä tehdä, kun matkakuume vaivaa ja kukkarossa on matti? Selvitimme kesän 2017 parhaat budjettilomakohteet konkarimatkaileijan ja matkaspesialistin avulla.

Olipa lomamatka minne hyvänsä, se voi järjestyä edullisesti, kun on ajoissa liikenteessä ja joustava matkapäivien suhteen, huomauttavat sekä [KILROY:n Tarja Koski](#) ja 70 maassa matkailut [Eveliina Nera](#).

Omilla valinnoillaan, esimerkiksi majoituksesta tai ruokapaikoista, voi helposti vaikuttaa siihen, kuinka paljon rahaa lomamatkalla kuluttaa. Jos kuitenkin haluaa etsiä budjettilomakohdetta, on hyvä tutkia lentojen ja majoituksen lisäksi yleistä hintatasoa, johon apua tarjoaa esimerkiksi [Numbeo](#) ja [Price of Travel](#).

## BUDJETTIMATKAKOhteet EUROOPASSA

### ITÄ-EUROOPPA: OTA LENTO BUDAPESTIIN TAI KROATIAAN

Unkarin Budapest on historiallinen kaupunki täynnä elämää ja ravintoloita. Tuopin olutta voi saada 1-2 eurolla ja ravintoillallisen 5-9 eurolla, kunhan välttää Tonavan varsia. Miljoonakaupungissa on valinnanvaraa majoituksen suhteen halvoista 13 €/yö maksavista hostelleista viiden tähden luksushotelleihin.

Elokuussa Budapestin läheisellä Tonavan saarella järjestetään viikon mittaiset [Sziget-festarit](#), joissa esiintyy maailmanluokan tähtiä. Aktiivimatkailejalle [Balaton-järven](#) monipuoliset harrastusmahdollisuudet purjehduksesta pyöräilyyn ovat vain tunnin päässä Budapestistä.

**Lue lisää: Löydä todellinen Budapest – 12 parasta vinkkiä**

Kroatian rannat ja saaristo ovat hurmaavia, ja hintatasoltaan kohtuullisia, vaikka Kroatia onkin yksi Itä-Euroopan kalleimmista maista. Majoitusyön hinnat ovat alkaen noin 10 €/yö pääkaupungissa Zagrebissa, kun taas turistien suosimassa Dubrovnikissa hinnat ovat alkaen 22 €/yö. Matkustaminen, ruoka ja alkoholi sen sijaan ovat edullisia suomalaisittain.

Dubrovnikista käsin on helppo jatkaa matkakohteina nouseviin Montenegroon ja Albaniaan. Maiden turismi on kasvussa, mutta hintataso on toistaiseksi vielä erittäin kohtuullinen.

Esimerkiksi Montenegrossa kahden hengen ravintolaillallinen keskivertoravintolassa maksaa 28,50 euroa ja Albaniassa noin 15 euroa. Maista löytyy upeita hiekkarantoja, vuoristoa ja tunnelmallisia kuliä. Tiet ovat



huonokuntoisia, joten matkantekoon kannattaa varata aikaa.

[Norwegian](#) aloittaa kesäkuussa myös suorat lennot Kosovon Pristinaan, josta käsin on helppo suunnata näihin maihin.

[Lue lisää: Montenegro – matka henkeäsalpaavan täydellisiin maisemiin](#)

## KREIKKA: EI VAIN SAARET, VAAN MYÖS MANTERE

Kreikka on mahdollisuuksia täynnä. Rantalomaa, saarihyppelyä, historiaa, kulttuuria, ruokamatkailua...

Saarista suurin Kreeta on monipuolinen, ja majoitusvaihtoehtoja löytyy erilaisiin tarpeisiin. Viikon majoitus halvimmassa kolmen tähden hotellissa heinäkuulle 2017 maksaa [Booking.com:issa](#) noin 100 euroa (huhtikuu 2017). Lentoja tehdään pääkaupunkiin Iraklioniin (Heraklion) ja lännempänä sijaitsevaan turistien suosimaan Haniaan. Saarelta löytyy upeita rantoja ja luontokohteita, kuten Elafonissin ranta ja Samarian rotko.

Entä jos kokeilisit vähemmän tunnettuja ja turistikko kohteita, kuten Paros tai Skiathos? Tai vielä poikkeuksellisempaa: jää Kreikan mantereelle. Ateenaan saattaa saada lennot ja majoituksen edullisemmin kuin saarille. Rannat ovat Ateenastakin vain metromatkan päässä. Hintataso on suurin piirtein sama: illallinen ravintolassa maksaa noin 10 euroa per henkilö ja olut 3,50 euroa tuopilta.

[Lue lisää: Turistien unohtama vihreä paratiisi – Kreikan Zakynthos](#)

## LENNÄ ISOLLE LENTOKENTÄLLE JA LÄHDE SEIKKAILEMAAN

Erityisesti Euroopassa suosituimpiin kohteisiin pääsee lentämään ympäri vuoden edullisesti. KILROY:n Tarja Koski suositteleekin buukkaamaan halvat lennot Berliiniin tai muualle Saksaan, ja matkaamaan sieltä eteenpäin vaikkapa junailien interrail-lipulla.

Myös konkarimatkaaja Eveliina Nera kehottaa tsekkaamaan lentoja suosittuihin kohteisiin, joiden lentolippujen hinnoissa on kova kilpailu. Isoilta kentiltä on yleensä hyvät yhteydet eri puolille maata ja lähialueille.

Euroopassa majoituksessa voi säästää pitkän pennin matkustamalla porukalla. Esimerkiksi talovuokrat ovat Etelä-Euroopan maissa Ranskassa, Portugalissa, Espanjassa ja Italiassa sekä Kroatiassa suhteellisen halpoja, kun summa jaetaan usealle hengelle. Taloissa on usein monta makuuhuonetta ja kylpyhuonetta sekä oma uima-allas. Kokkaamalla itse säästää. Taloja vuokraavat esimerkiksi [Interhome](#) ja [Homeaway](#).

## BUDJETTIMATKAKOhteet AASIASSA

### BALILLA ON PARAS HINTA-LAATUSUHDE

KILROY:n Tarja Kosken mielestä Aasian kohteista saa parhaan hinta-laatusuhteen matkoille läpi vuoden. Hänen oma suosikkinsa on Indonesian Bali, josta löytyvät upeat rannat, harrastusmahdollisuudet, kulttuuri ja luonto.

Intia on tunnettu budjettikohte, jonne saa halpoja lentoja Delhiin ja Mumbaiin, mutta hinta-laatusuhde ei ole yhtä hyvä kuin Baliilla. Illallinen Baliilla kahdelle maksaa keskivertoravintolassa noin 20 euroa ja tuoppi olutta reilut kolme euroa.

[Lue lisää: Balille mennään etsimään itseä ja täydellistä hiekkarantaa](#)

### VIETNAM JA KAMBODZA: HISTORIAN HAVINAA JA HIEKKARANTOJA HALVALLA

Kaakkois-Aasian nousevat matkailumaat kiehtovat ruokakulttuurinsa, historiansa ja hienojen luontokohteidensa takia. Kambodza on alueen halvin maa: illallinen kahdelle hengelle maksaa reilusti alle 20 euroa ja olut vähän päälle kaksi euroa. Angkor Watin temppelien lisäksi Kambodzasta löytyy rantoja ja muita punakhmerien näyttäviä temppeleitä.

Vietnamissa herkullista (ja terveellistä) katuruokaa syömällä Hanoin kaduilla voi päästä todella halvalla.

Vaikka rannoissa Vietnam ja Kambodza eivät päihitä naapureitaan Thaimaata ja Filippiinejä, niin hinta-laatusuhde nähtävyyksissä, majoituksessa ja ruoassa on kohdillaan.

[Lue lisää: Vietnamin helmet Nämä 7 elämystä on jokaisen koettava](#)

Lue myös:

[Lentoemännän 7 vinkkiä: Näin matkustat pelkillä käsimatkatavaroilla](#)

[Vireän Vilnan herkkupöydissä viihtyy](#)

TEKSTI REETTA NURMO

KUVAT FOTOLIA



## TOIMITUS SUOSITTELEE



### PARHAAT ALENUKSET

ZALANDO

Jopa 70% alennus muodista

ELLOS

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

NELLY

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella

TERVEYS-JA-HYVA-OLO



KOTI



KOTI









# IDEALISTA



Onko pomosi epäreilu tai työhyvinvointisi vaarassa? Tarkista, onko syytä huolestua!

08.06.2017

TYÖ JA RAHA



Epäiletkö pomosi olevan epäreilu tai työntekijöitä kohdeltavan työpaikallasi epäoikeudenmukaisesti? Pidä huolta työhyvinvoinnistasi ja vastaa kysymyksiin, niin saat käsityksen tilanteestasi.

Työhyvinvointi lähtee oikeudenmukaisuudesta. Kysymyksiin vastaamalla selvität, onko työpaikkasi oikeudenmukainen.

Jos vastasit kysymyksiin useimmiten **kyllä**, on työpaikallasi todennäköisesti hyvä tilanne ja sinua on kohdeltu oikeudenmukaisesti.

Jos vastasit enimmäkseen **ei**, poimi jutun lopusta vinkit tavoista, joilla voit puuttua epäoikeudenmukaisuuteen työpaikallasi.

## NÄIN TIEDÄT, ONKO TYÖPAIKKASI EPÄOIKEUDENMUKAINEN:

- ▶ Ovatko työpaikkasi käytännöt reiluja ja puolueettomia?
- ▶ Koskevatko samat säännöt kaikkia?
- ▶ Saatko tunnustusta saavutuksistasi?
- ▶ Saatko tasapuolisesti arvostusta muiden kanssa?
- ▶ Tehdäänkö päätökset läpinäkyvästi?
- ▶ Onko äänesi huomioitu ja tunnustettu?
- ▶ Onko väärin tai huonojen päätösten oikomiseen prosessi?
- ▶ Onko palkkasi oikeudenmukainen?
- ▶ Onko eteneminen ja yleneminen sinulle mahdollista?

Lue myös: [Löytyykö sinunkin työpaikaltasi vastuuton työkäyttäytyjä?](#)

## TOIMI NÄIN, JOS HAVAITSET EPÄOIKEUDENMUKAISUUTTA TYÖPAIKALLA:

1. **Mieti asiasi huolella etukäteen valmiiksi**, ennen kuin menet puhumaan havaitsemastasi ongelmasta esimerkiksi esimiehelle. Huomioi asia eri näkökannoilta ja arvioi sen todellisuutta.
2. **Ole yhteydessä oikeaan henkilöön** eli yleensä esimieheen. Jos hän tuntuu tilanteessa väärältä henkilöltä, ota yhteys henkilöstöosastoon tai esimiehen esimieheen.
3. **Mene keskustelemaan asiasta kasvotusten tai vaikka soita**. Älä lähesty



sähköpostilla, koska kirjallisessa muodossa viesti vääristyy helpommin.

**4. Muotoile asiasi rakentavasti, älä syyttäen.** Syyteltäessä vastapuoli joutuu puolustusasemaan, jolloin ajaututaan usein pattitilanteeseen, jolloin ei päästä pureutumaan ongelman ytimeen.

**5. Pidä huoli tiimisi jäsenistä.** Jos jotakuta kohdellaan epäoikeudenmukaisesti, puutu tilanteeseen heti.

**6. Vaali avoimuutta ja oikeudenmukaisuutta omalla toiminnallasi.** Viesti ja kommunikoi yhteisistä asioista avoimesti. Älä tavoittele etuja, joita ei ole mahdollista jakaa kaikille.

*Asiantuntijana vuoden 2017 parhaaksi pomoksi valittu aluejohtaja Joni Kapanen Canonilta. Kysymykset muotoiltu Claremont-Lincoln Universityn Jeffrey Cervantezin blogitekstin pohjalta.*

**Lue myös:**

[Näin saat työstressin kuriin – ja aivosi kiittävät](#)

[Iskeekö töissä usein iltapäiväväsämys?](#)

[10 parasta vinkkiä työnhakuun](#)

[Mikä on työkaverisi temperamentti?](#)

[5 teesiä – Näin syntyy parempi työpaikka](#)

**TEKSTI REETTA NURMO**

**KUVA FOTOLIA**



## TOIMITUS SUOSITTELEE





PARHAAT ALENNUKSET

**ZALANDO** Jopa 70% alennus muodista

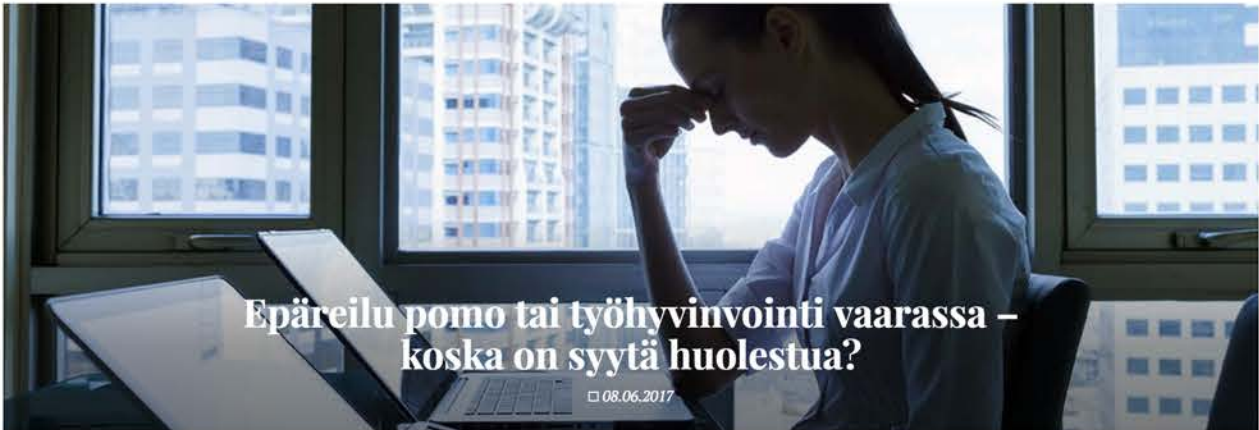
**ELLOS** Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

**MELLY** Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella





# IDEALISTA



## Epäreilu pomo tai työhyvinvointi vaarassa – koska on syytä huolestua?

08.06.2017

TYÖ JA RAHA



Epäilyttääkö pomon reiluus tai työntekijöiden kohtelu työpaikalla? Vastaamalla näihin kysymyksiin saa käsityksen omasta tilanteesta ja huolehtii omasta työhyvinvoinnistaan,

Työhyvinvointi lähtee oikeudenmukaisuudesta. Kysymyksiin vastaamalla selviää, ollaanko työpaikalla oikeudenmukaisia.

Jos vastaus kysymyksiin on useimmiten **kyllä**, työpaikalla on todennäköisesti hyvä tilanne ja työntekijöitä kohdellaan oikeudenmukaisesti.

Jos vastaus on enimmäkseen **ei**, jutun lopusta voi poimia vinkit tavoista, joilla voidaan puuttua epäoikeudenmukaisuuteen työpaikalla.

### NÄIN VOI SELVITTÄÄ, ONKO TYÖPAIKKA OIKEUDENMUKAINEN:

- Ovatko firman käytännöt reiluja ja puolueettomia?
- Koskevatko samat säännöt kaikkia?
- Annetaanko saavutuksista tunnustusta?
- Saako jokainen työntekijä tasapuolisesti arvostusta?
- Tehdäänkö päätökset läpinäkyvästi?
- Onko jokaisen ääni huomioitu ja tunnustettu?
- Onko väärin tai huonojen päätösten oikomiseen prosessi?
- Ovatko palkat oikeudenmukaisia?
- Onko eteneminen ja yleneminen kaikille mahdollista?

**Lue myös: Löytyykö sinunkin työpaikaltasi vastuuton työkäyttäytyjä?**

**1. Kannattaa miettiä asia huolella etukäteen valmiiksi**, ennen kuin menee puhumaan havaitusta ongelmasta esimerkiksi esimiehelle. Asia pitää huomioida eri näkökannoilta ja arvioida sen todellisuutta.

**2. On tärkeää olla yhteydessä oikeaan henkilöön** eli yleensä esimieheen. Jos pomo tuntuu tilanteessa väärältä henkilöltä, voi ottaa yhteyden henkilöstöosastoon tai esimiehen esimieheen.

**3. Keskustelu kannattaa hoitaa kasvojen tai vaikka puhelimitse.** Sähköposti on huono lähestymistapa, koska kirjallisessa muodossa viesti vääristyy helpommin.

**4. Asia pitää muotoilla rakentavasti, ei syyttäen.** Syyteltäessä vastapuoli



joutuu puolustusasemaan, jolloin ajaututaan usein pattitilanteeseen, eikä päästä pureutumaan ongelman ytimeen.

**5. Tiimin jäsenistä pidetään huolta.** Jos jotakuta kohdellaan epäoikeudenmukaisesti, tilanteeseen puututaan heti.

**6. Avoimuutta ja oikeudenmukaisuutta vaalitaan omalla toiminnalla.** Yhteisistä asioista viestitään ja kommunikoidaan avoimesti. Ei pidä tavoitella etuja, joita ei ole mahdollista jakaa kaikille.

*Asiantuntijana vuoden 2017 parhaaksi pomoksi valittu aluejohtaja Joni Kapanen Canonilta. Kysymykset muotoiltu Claremont-Lincoln Universityn Jeffrey Cervantezin blogitekstin pohjalta.*

**Lue myös:**

[Näin saat työstressin kuriin – ja aivosi kiittävät](#)

[Iskeekö töissä usein iltapäiväväsymys?](#)

[10 parasta vinkkiä työnhakuun](#)

[Mikä on työkaverisi temperamentti?](#)

[5 teesiä – Näin syntyy parempi työpaikka](#)

**TEKSTI REETTA NURMO**

**KUVA FOTOLIA**



## TOIMITUS SUOSITTELEE





PARHAAT ALENNUKSET

ZALANDO

Jopa 70% alennus muodista

ELLOS

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

WELLY

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella



# IDEALISTA



## Vältä ientulehdukset ja muut riesat hoitamalla hampaita näin

10.07.2017

TERVEYS JA HYVÄ OLO



Suun sairaudet ovat yleisiä ja voivat johtaa hampaiden menetykseen. Menetetyn hampaan voi korvata monin tavoin. Omahoito pelastaa ongelmilta.

Moni pitää suun ja hampaiden sairauksia iän mukanaan tuomana, väijäämättömänä pahana. Näin ei kuitenkaan ole, sillä ikä sinällään ei huononna hampaita.

– 90-vuotiaalla voi mainiosti olla hyväkuntoiset hampaat, etenkin jos hän on välttynyt muilta sairauksilta. Suun kuntoa heikentävät monet yleisterveyteen liittyvät asiat, lääkkeiden sivuvaikutukset sekä alkoholi ja tupakka, sanoo klinisen hammashoidon erikoishammaslääkäri **Taina Raunio**.

Monelle on keski-ikään mennessä kertynyt pitkä hammashoitohistoria, ja vuosien kuorma alkaa näkyä ongelmina.

– Esimerkiksi hampaan kiinnityksen menetys, parodontiitti, on voinut alkaa nuorena, mutta tulee näkyväksi vasta keski-ikäisenä.

Lue myös: [Näin saat valkoiset hampaat turvallisesti](#)

### SUU KIELII ELINTAVOISTA

Elintavoilla voi vaikuttaa suun terveyteen hyvinkin paljon.

– Näen suuhun katsomalla, kuka käyttää säännöllisesti paljon alkoholia. Limakalvot punoittavat ja suussa saattaa olla sieni-infektioita. Myös tupakointi on suulle myrkyä. Tupakka pahentaa tukikudossairauksia ja hidastaa haavojen paranemista.

Toinen, arkisempi suun vihollinen on napostelu. Vanhat opit siitä, että suu kestää 5–6 happohyökkäystä vuorokaudessa, pitävät edelleen paikkansa. Tiheämpi syöminen tai juominen lisää happohyökkäyksiä ja sitä kautta reikiintymistä.

– Happamien juomien, kuten tuoremehujen siemäily aiheuttaa happohyökkäysten lisäksi eroosiota eli hampaan kiilteen kulumista. Eroosiota voi syntyä myös refluksitaudin seurauksena, koska suuhun tulee happamia röyhtäisyjä.

Lue myös: [Näillä meikkikikoilla saat hampaat näyttämään valkoisemmilta heti](#)

### PUHDISTA MYÖS HAMMASVÄLIT

Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnalla ja mieluiten sähköhammasharjalla.





– Jos ikenet ovat vetäytyneet ja hampaat vihlovat harjatessa, kannattaa valita mieto, vaahtoamaton hammastahna. Näissä apteekeissa myytävissä erikoistahnoissa ei ole natriumlauryylisulfaattia, joka saattaa ärsyttää, Taina Raunio neuvoo.

Ikenet vetäytyvät vuosien saatossa kovakouraisen harjauksen, purentarasituksen ja parodontiitin seurauksena. Tällöin hampaiden juurten pinta paljastuu ja saattaa vihloa. Paljastuneeseen hammaskaulaan tulee myös helpommin reikiä.

– Yksittäisiä ienvetäytymiä voidaan korjata ienkirurgialla. Ennaltaehkäisyssä tärkeintä on pehmeä harja ja oikea harjaustekniikka. Jos ienvetäytymä on öisen narskuttelun seurausta, voidaan tehdä purentakisko narskuttelun aiheuttamien vaurioiden estämiseksi. Narskuttelussa hammas taipuu ienrajasta narskutuksen voimasta ja ien vetäytyy.

Hampaiden harjauksen lisäksi myös hammasvälit täytyy puhdistaa. Puhdistamattomiin hammasväleihin kertyy plakkia, joka aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta.

– Siihen on tarjolla erilaisia lankaimia ja hammasväliharjoja. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva.

**Lue myös: [7 terveellistä tapaa, jotka tuhoavat hampaasi](#)**

## SÄÄNNÖLLISESTI HAMMASLÄÄKÄRIIN

Vaikka ennen yleinen paikka-aine amalgaami onkin hyvin kestävä, ikuista sekään ei ole. Hammaslääkäriin tulee lähtö, jos paikka lohkeaa. Se, että suussa on monenlaisia paikkoja monelta vuosikymmeneltä, altistaa lohkeamille. 10–15 viime vuoden ajan yleisin paikka-aine on ollut yhdistelmämuovi, joka on esteettinen, mutta ei kestävyydeltään amalgaamin veroinen.

– Etenkään takahampaiden purupinnoilla muovi ei kestä kovin hyvin. Yhdistelmämuovi voidaan korvata keraamisella paikka-aineella, joka on kestävä, mutta jonkin verran kalliimpaa.

Vaikka paikat pysyisivätkin suussa, hammaslääkäriin tarkastuksessa on syytä käydä 1–3 vuoden välein.

– Koko leuan röntgenkuva on hyvä otattaa vähintään kerran aikuisiällä. Yleensä se otetaan ensimmäisen kerran nuorena viisaudenhampaiden poiston yhteydessä. Kuvasta näkyy hampaiden lisäksi juurten ja leukaluun alue. Jokaiseen hammaslääkärikäyntiin pitäisi myös kuulua ientaskujen mittaus iensairauksien löytämiseksi. Terveen ientaskun raja on 3 milliiä.

Oman suun terveyden lisäksi Raunio kehottaa kiinnittämään huomiota myös ikääntyvien vanhempien suun terveyteen.

– Hoitolaitoksissa vuodepotilaina olevien vanhusten hampaat voi tarjoutua pesemään syöttämisen lisäksi. Eikä makeaa kannata viedä tuliaisiksi. Jos vuodepotilaan hampaat reikiintyvät, hoitoon hakeutuminen voi huonon yleisterveyden vuoksi olla hyvin hankalaa.

**Lue lisää:**

**[Näillä harjausvinkeillä saat hoitoa hymyyn!](#)**

**[Näin puuttuva hammas korjataan](#)**

**[Hoidettu hammas kestää](#)**





### TOIMITUS SUOSITTELEE

viaplay | NOW STREAMING

CREATED BY GANT

# COUPLE THINKERS

GANT  
NEVER STOP LEARNING

WATCH NOW

#### PARHAAT ALENNUKSET

**ZALANDO** Jopa 70% alennus muodista

**ELLOS** Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

**MELLY** Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella





# IDEALISTA



## Vältä ientulehdukset ja muut riesat hoitamalla hampaita näin

10.07.2017

TERVEYS JA HYVÄ OLO



Suun sairaudet ovat yleisiä ja voivat johtaa hampaiden menetykseen. Menetetyn hampaan voi korvata monin tavoin. Omahoito pelastaa ongelmilta.

Moni pitää suun ja hampaiden sairauksia iän mukanaan tuomana, väijäämättömänä pahana. Näin ei kuitenkaan ole, sillä ikä sinällään ei huononna hampaita.

– 90-vuotiaalla voi mainiosti olla hyväkuntoiset hampaat, etenkin jos hän on välttynyt muilta sairauksilta. Suun kuntoa heikentävät monet yleisterveyteen liittyvät asiat, lääkkeiden sivuvaikutukset sekä alkoholi ja tupakka, sanoo klinisen hammashoidon erikoishammaslääkäri **Taina Raunio**.

Monelle on keski-ikään mennessä kertynyt pitkä hammashoitohistoria, ja vuosien kuorma alkaa näkyä ongelmina.

– Esimerkiksi hampaan kiinnityksen menetys, parodontiitti, on voinut alkaa nuorena, mutta tulee näkyväksi vasta keski-ikäisenä.

Lue myös: [Milloin rytmihäiriöstä pitää huolestua?](#)

### SUU KIELII ELINTAVOISTA

Elintavoilla voi vaikuttaa suun terveyteen hyvinkin paljon.

– Näen suuhun katsomalla, kuka käyttää säännöllisesti paljon alkoholia. Limakalvot punoittavat ja suussa saattaa olla sieni-infektioita. Myös tupakointi on suulle myrkyä. Tupakka pahentaa tukikudossairauksia ja hidastaa haavojen paranemista.

Toinen, arkisempi suun vihollinen on napostelu. Vanhat opit siitä, että suu kestää 5–6 happohyökkäystä vuorokaudessa, pitävät edelleen paikkansa. Tiheämpi syöminen tai juominen lisää happohyökkäyksiä ja sitä kautta reikiintymistä.

– Happamien juomien, kuten tuoremehujen siemäily aiheuttaa happohyökkäysten lisäksi eroosiota eli hampaan kiilteen kulumista. Eroosiota voi syntyä myös refluksitaudin seurauksena, koska suuhun tulee happamia röyhtäisyjä.

Lue myös: [Näin tunnistat penikkataudin](#)

### PUHDISTA MYÖS HAMMASVÄLIT

Hampaat tulee harjata kahdesti päivässä fluorihammastahnalla ja mieluiten sähköhammasharjalla.

– Jos ikenet ovat vetäytyneet ja hampaat vihlovat harjatessa, kannattaa valita



mieto, vaahtoamaton hammastahna. Näissä apteekeissa myytävissä erikoistahnoissa ei ole natriumlauryylisulfaattia, joka saattaa ärsyttää, Taina Raunio neuvoo.

Ikenet vetäytyvät vuosien saatossa kovakouraisen harjauksen, purentarasituksen ja parodontiitin seurauksena. Tällöin hampaiden juurten pinta paljastuu ja saattaa vihloa. Paljastuneeseen hammaskaulaan tulee myös helpommin reikiä.

– Yksittäisiä ienvetäytymiä voidaan korjata ienkirurgialla. Ennaltaehkäisyssä tärkeintä on pehmeä harja ja oikea harjaustekniikka. Jos ienvetäytymä on öisen narskuttelun seurausta, voidaan tehdä purentakisko narskuttelun aiheuttamien vaurioiden estämiseksi. Narskuttelussa hammas taipuu ienrajasta narskutuksen voimasta ja ien vetäytyy.

Hampaiden harjauksen lisäksi myös hammasvälit täytyy puhdistaa. Puhdistamattomiin hammasväleihin kertyy plakkia, joka aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja ientulehdusta.

– Siihen on tarjolla erilaisia lankaimia ja hammasväliharjoja. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva.

**Lue myös: [Kaikki hyödyt sokerittomuudesta: "Paino tippuu nopeasti"](#)**

## SÄÄNNÖLLISESTI HAMMASLÄÄKÄRIIN

Vaikka ennen yleinen paikka-aine amalgaami onkin hyvin kestävä, ikuista sekään ei ole. Hammaslääkäriin tulee lähtö, jos paikka lohkeaa. Se, että suussa on monenlaisia paikkoja monelta vuosikymmeneltä, altistaa lohkeamille. 10–15 viime vuoden ajan yleisin paikka-aine on ollut yhdistelmämuovi, joka on esteettinen, mutta ei kestävyydeltään amalgaamin veroinen.

– Etenkään takahampaiden purupinnoilla muovi ei kestä kovin hyvin. Yhdistelmämuovi voidaan korvata keraamisella paikka-aineella, joka on kestävä, mutta jonkin verran kalliimpaa.

Vaikka paikat pysyisivätkin suussa, hammaslääkäriin tarkastuksessa on syytä käydä 1–3 vuoden välein.

– Koko leuan röntgenkuva on hyvä otattaa vähintään kerran aikuisiällä. Yleensä se otetaan ensimmäisen kerran nuorena viisaudenhampaiden poiston yhteydessä. Kuvasta näkyy hampaiden lisäksi juurten ja leukaluun alue. Jokaiseen hammaslääkärikäyntiin pitäisi myös kuulua ientaskujen mittaus iensairauksien löytämiseksi. Terveen ientaskun raja on 3 millia.

Oman suun terveyden lisäksi Raunio kehottaa kiinnittämään huomiota myös ikääntyvien vanhempien suun terveyteen.

– Hoitolaitoksissa vuodepotilaina olevien vanhusten hampaat voi tarjoutua pesemään syöttämisen lisäksi. Eikä makeaa kannata viedä tuliaisiksi. Jos vuodepotilaan hampaat reikiintyvät, hoitoon hakeutuminen voi huonon yleisterveyden vuoksi olla hyvin hankalaa.

**Lue lisää:**

[Atooppinen iho parani ruoalla](#)

[Näin ehkäiset jännityspäänsärkyä](#)

[Akkillesjanteeseen sattuu, mistä kyse?](#)





## TOIMITUS SUOSITTELEE



### PARHAAT ALENNUKSET

**ZALANDO**

Jopa 70% alennus muodista

**ELLOS**

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

**NELLY**

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella

**TERVEYS-JA-HYVA-OLO**


Doboilu on uusi hittilaji – aloita uusi harrastus koirasi kanssa

**KOTI**


Högforsin ruukkialueen rohkeasti sisustettu vanha torppa

**KOTI**


Marraskuu saa laatimaan laskelmia valosta


**MATKAT**

**PERHE-JA-SUHTEET**

**TERVEYS-JA-HYVA-OLO**




**Parhaat sisustusliikkeet ja kahvilat Tukholman Kransenissa**



**Puolionsa menettänyt Kaija: "En ole katkera, vaikka meri vei mieheni"**



**Nainen – ethän jätä tätä lantionpohjan lihasten treeniä väliin**



# IDEALISTA



## PERHE JA SUHTEET



Ennen lopullista eroa Mikko oli jo nähnyt asuntonsa tuhottuna kaksi kertaa, hän oli saanut lukuisia uhkauksia veitsi kädessä ja häntä oli hakattu nyrkkien lisäksi muun muassa nahkasaappailla. Kuolemaisillaan olevalle Mikon äidille exä toivotti kivuliasta ja hidasta kuolemaa.

Mikko ja Sonja (nimet muutettu) tapasivat Tinderin kautta, ja aluksi suhde oli pelkkää hauskanpitoa seksin merkeissä. Alusta asti oli selvää, että Sonja oli räväkkä.

– Tylsistyn helposti toimistorottien seurassa. Aika paljon käytiin ulkona ja tehtiin kaikkea tuhmaa ja villiä, mistä molemmat tykkää, Mikko kertoo.

Suhde syveni seurusteluksi. Samalla alkoi paljastua, että Sonja on mustasukkainen ja impulsiivinen. Kun Mikko ei lähtenyt baariin mukaan, puheluita tuli puolen tunnin välein ja lopuksi kuvia, joissa Sonja harrasti seksiä toisen miehen kanssa. Mikko lopetti suhteen, mutta muutaman viikon jälkeen he olivat jälleen yhdessä. Seksi oli suhteen magneetti, maaginen voima joka veti yhteen.

– Me jatkettiin, koska mietin että hyviä hetkiä on ajallisesti enemmän. Hyviä hetkiä vaikka kaksi viikkoa ja sitten yksi helvetin huono hetki, Mikko kuvaa.

Tilanteet kärjistyivät nopeasti. Kun vielä iltapäivällä oli hauskaa, jo seuraavaan aamun mennessä kaikki oli romuna. Väkivaltaan liittyivät lähes aina päihteet. Fyysiset hyökkäykset olivat usein summamutikassa nyrkit heiluen ja jaloilla potkien tehtyjä. Joskus läsnä oli muita ihmisiä.

## HYVITTELYÄ MATKOILLA JA TAVAROILLA

Sonjan käytöksen julmuus pulpahteli esiin eri tavoin. Mikon äiti oli vakavasti sairas. Kerran suutuspäissään Sonja lähetti Mikolle viestin, jossa hän toivoi äidin kuolevan hitaasti ja kivuliaasti. Vaikka Mikko antoi anteeksi, perhe ei enää hyväksynyt Sonjaa.

Jos Mikko ei tehnyt, kuten Sonja halusi, nainen saattoi tarttua keittiöveitseen. Kun Mikko onnistui livahtamaan rappukäytävään, Sonja leikkeli saksilla unohtuneet kuulokkeet palasiksi.

Sonja tuntui itsekin ymmärtävän, että omassa käytöksessään on vikaa, koska raivokohtausten jälkeen hän saattoi hyvittää tekojaan viemällä Mikkoa ulkomaille ja korvaamalla rikotut tavarat. Rahasta ei ollut pulaa, sillä nainen on korkeakoulutettu ja hyvässä asemassa työelämässä.

– Aina tuli kosto, jos en tehnyt mitä hän haluaa. Iphonet ja telkkarit pistettiin vasaralla rikki. Tein kerran rikosilmoituksen, kun hän oli pistänyt koko asuntoni paskaksi. Neitokainen kuitenkin maksoi vaaditun summan. Ioten asia raukesi.

Lue myös: "Itkin raiskatuksi tulemista lenkillä ja joogassa"

## VÄKIVALTAAN KOKENUT MIES AJATTELEE OLEVANSA OUTOLINTU

Jussi Pekkola on psykiatrinen sairaanhoitaja, joka on tehnyt työtä väkivaltaa kokeneiden parissa 15 vuotta. Tällä hetkellä hän työskentelee Miessakeissa, jossa tarjotaan muun muassa tukipalveluita väkivaltaa kokeneille miehille. Hänen kokemuksensa mukaan miehille on tyypillistä viimeiseen asti vähätellä kokemustaan. Yleensä tilanteet lähtevät purkautumaan vasta siinä vaiheessa, kun asia on edennyt poliisille.

– Vaaditaan tosi paljon, että väkivaltaa puolison taholta kokenut mies hakee apua. Mies kokee olevansa outolintu ja hän ajattelee, että hänen pitäisi pystyä hoitamaan tilanne itse, Pekkola sanoo.



Mikko ja Sonja kokeilivat Sonjan ajatuksesta parisuhdeterapiaa, jota Mikko kuvailee rahojen tuhlaukseksi. Terapeutin neuvo oli vähentää alkoholinkäyttöä, mutta jo tätä havaintoa mentiin puimaan istunnon jälkeen oluelle.

Sonja oli ollut aiemmin naimisissa. Mikko tapasi miehen muutaman kerran.

– Ilmeisesti Sonja ei ollut edellisissä suhteissa ollut tällainen. Mies oli todella kiltin oloinen tyyppi, kun itse olen vähän boheemimpi, Mikko sanoo.

### "OLISIN OLLUT AIKA ONNELLINEN, JOS IKÄVÄT ASIAT OLISIVAT LOPPUNEET"

Kerran Sonjan käsiin tuli punertavat hiertymät, kun Mikko yritti pitää raivoavaa naista etäällä itsestään. Sonja marssi lääkäriin ja syytti Mikkoa pahoinpitelystä. Lääkäri näki tilanteesta kuitenkin heti, että jäljet olivat tulleet toisen puolustaessa itseään.

Jussi Pekkola tunnistaa tilanteen. Miehen väkivaltaisuudesta valehtelun lisäksi kumppani tai ex-kumppani voi uhata esimerkiksi itsemurhalla, lasten viemisellä tai tekemällä valheellisen ilmoituksen jopa lasten hyväksikäytöstä. Runsas päihteiden käyttö liittyy isoon osaan tapauksista, niin kuin Mikon ja Sonjan tapauksessa.

Suhteen lopullisesti päättyttyä Mikon suhtautuminen alkoholiin on muuttunut. Hän on löytänyt jälleen omat ystävänsä, joita Sonja ei voinut sietää. Suhteen aikana pari vietti aikaa vain Sonjan ystävien kanssa ja oli pääasiassa hänen luonaan.

– Kerran kun vastasin kaverilleni puhelimeen, hän repäisi puhelimen kädestä, paiskasi sen lattialle, veti kengät jalkaan, potkaisi eteisen seinän paskaksi ja lähti ovet paukkuen pois. Jäin suu auki siihen, että mitähän nyt tapahtui.







Mikosta suhde oli kuitenkin tasavertainen, eikä hän koe tullessa alistetuksi.

– Olisin ollut aika onnellinen, jos ikävät asiat olisivat loppuneet. Silloin se olisi ollut aivan mahtavaa. Uskoin ihan tosissaan, ettei hän tarkoittanut. Ehkä olisi pitänyt puhua enemmän, tai kyllä mä yritinkin, Mikko miettii.

Jussi Pekkola kumoaa uskomuksen, että miehet eivät puhuisi tunteistaan.

– On pötypuhetta, etteivät miehet puhuisi ja osaisi käsitellä tunteita. Se tulva, mikä sieltä tulee, kun pääsee puhumaan, ja ahdistus ja hätä omasta ja lasten hyvinvoinnista sekä pelko puolison tilanteesta purkautuu. Miehitä ei vaan usein edes kysytä, Pekkola sanoo.

**Lue myös: 3 tarinaa – Näin vanhempien ero ahdistaa aikuista lasta**

## **ERON JÄLKEINEN KOSTO**

Lopullisen eron jälkeen fyysinen väkivalta korvautui henkisellä väkivallalla. Kostopornon levittämisen lisäksi Sonja teki Mikosta keksittyjä ilmoituksia eri viranomaisille ja levitteli valheita miehen ystäville. Uusi naisystävä ja Mikon sisko saivat uhkailuja.

– Eniten olin toisten puolesta hajalla, Mikko sanoo.

Nyt kun tapahtumista on kulunut aikaa, Mikko ajattelee, että olisi pitänyt kuunnella ihmisten varoituksia. Etuna oli, että Mikko oli säilyttänyt ison osan Sonjan lähettämistä viesteistä, joissa nainen myönsi tekonsa. Hän kehottaakin vastaavassa tilanteessa säilyttämään kaiken tekstimuotoisen sisällön, koska se selkeyttää asian käsittelyä viranomaisten kanssa.

Tilanne on rauhoittunut, ja Mikko haluaisi unohtaa menneet ja jatkaa elämäänsä eteenpäin. Tulevaisuudessa siintää kuitenkin oikeusprosessi, koska auttajien neuvosta Mikko on tehnyt rikosilmoituksen Sonjasta.

Pekkolan mukaan lähisuhdeväkivalta loppuu harvoin itsestään. Siksi on tärkeää avata suunsa ja kertoa jollekin. Se joku voi olla ystävä, työterveyslääkäri, joukkuekaveri, auttavan puhelinlinjan työntekijä tai jos tilanne on kärjistynyt tekoihin niin kuin Mikon tilanteessa, niin poliisi.

Mikon pelkona on, että oikeusprosessi laukaisee Sonjan taas jatkamaan.

**Lue myös:**

**[Luulitko, että hakatut naiset ovat tyhmiä?](#)**

**[Näistä syistä Suomi on perheväkivallan uhreille kehitysmaa](#)**

**TEKSTI REETTA NURMO**

**KUVAT FOTOLIA**



**Doboilu on uusi hittilaji – aloita uusi harrastus koirasi kanssa**



**Högforsin ruukkialueen rohkeasti sisustettu vanha torppa**



**Marraskuu saa laatimaan laskelmia valosta**



**Parhaat sisustusliikkeet ja kahvilat Tukholman Kransenissa**



**Puolisonsa menettänyt Kaija: "En ole katkera, vaikka meri vei mieheni"**



**Nainen – ethän jätä tätä lantionpohjan lihasten treeniä väliin**



# IDEALISTA



## Mikko seurusteli väkivaltaisen naisen kanssa: ”Kaverit sanoivat, että pääsen hengestäni”

08.09.2017

### PERHE JA SUHTEET



Ennen lopullista eroa Mikko oli jo nähnyt asuntonsa tuhottuna kaksi kertaa, hän oli saanut lukuisia uhkauksia veitsi kädessä ja häntä oli hakattu nyrkkien lisäksi muun muassa nahkasaappailla. Kuolemaisillaan olevalle Mikon äidille exä toivotti kivuliasta ja hidasta kuolemaa.

Mikko ja Sonja (nimet muutettu) tapasivat Tinderin kautta, ja aluksi suhde oli pelkkää hauskanpitoa seksin merkeissä. Alusta asti oli selvää, että Sonja oli räväkkä.

– Tylsistyn helposti toimistorottien seurassa. Aika paljon käytiin ulkona ja tehtiin kaikkea tuhmaa ja villiä, mistä molemmat tykkää, Mikko kertoo.

Suhde syveni seurusteluksi. Samalla alkoi paljastua, että Sonja on mustasukkainen ja impulsiivinen. Kun Mikko ei lähtenyt baariin mukaan, puheluita tuli puolen tunnin välein ja lopuksi kuvia, joissa Sonja harrasti seksiä toisen miehen kanssa. Mikko lopetti suhteen, mutta muutaman viikon jälkeen he olivat jälleen yhdessä. Seksi oli suhteen magneetti, maaginen voima joka veti yhteen.

– Me jatkettiin, koska mietin että hyviä hetkiä on ajallisesti enemmän. Hyviä hetkiä vaikka kaksi viikkoa ja sitten yksi helvetin huono hetki, Mikko kuvaa.

Tilanteet kärjistyivät nopeasti. Kun vielä iltapäivällä oli hauskaa, jo seuraavaan aamun mennessä kaikki oli romuna. Väkivaltaan liittyvät

viaplay  
NOW STREAMING

CREATED BY GANT  
**COUPLE THINKERS**  
GANT  
BEVERLY HILLS 90210

WATCH NOW

FireShot Capture 003 - Mikko seurusteli väkivaltaisen naisen - <https://www.optimizelypreview.com>  
seurusteluun kuuluu miehenä kaikki on toiminta. Väkyvään liittyy  
lähes aina päihteet. Fyysiset hyökkäykset olivat usein  
summamutikassa nyrkit heiluen ja jaloilla potkien tehtyjä. Joskus läsnä  
oli muita ihmisiä.

## **HYVITTELYÄ MATKOILLA JA TAVAROILLA**

Sonjan käytöksen julmuus pulpahteli esiin eri tavoin. Mikon äiti oli vakavasti sairas. Kerran suutuspäissään Sonja lähetti Mikolle viestin, jossa hän toivoi äidin kuolevan hitaasti ja kivuliaasti. Vaikka Mikko antoi anteeksi, perhe ei enää hyväksynyt Sonjaa.

Jos Mikko ei tehnyt, kuten Sonja halusi, nainen saattoi tarttua keittiöveitseen. Kun Mikko onnistui livahtamaan rappukäytävään, Sonja leikkeli saksilla unohtuneet kuulokkeet palasiksi.

Sonja tuntui itsekin ymmärtävän, että omassa käytöksessään on vikaa, koska raivokohtausten jälkeen hän saattoi hyvittää tekojaan viemällä Mikkoa ulkomaille ja korvaamalla rikotut tavarat. Rahasta ei ollut pulaa, sillä nainen on korkeakoulutettu ja hyvässä asemassa työelämässä.

– Aina tuli kosto, jos en tehnyt mitä hän haluaa. Iphonet ja telkkarit pistettiin vasaralla rikki. Tein kerran rikosilmoituksen, kun hän oli pistänyt koko asuntoni paskaksi. Neitokainen kuitenkin maksoi vaaditun summan, joten asia raukesi.

**[Lue myös: "Itkin raiskatuksi tulemista lenkillä ja joogassa"](#)**

## **VÄKIVALTAA KOKENUT MIES AJATTELEE OLEVANSA OUTOLINTU**

Jussi Pekkola on psykiatrinen sairaanhoitaja, joka on tehnyt työtä väkivaltaa kokeneiden parissa 15 vuotta. Tällä hetkellä hän työskentelee Miessakeissa, jossa tarjotaan muun muassa tukipalveluita väkivaltaa kokeneille miehille. Hänen kokemuksensa mukaan miehille on tyypillistä viimeiseen asti vähätellä kokemustaan. Yleensä tilanteet lähtevät purkautumaan vasta siinä vaiheessa, kun asia on edennyt poliisille.

– Vaaditaan tosi paljon, että väkivaltaa puolison taholta kokenut mies hakee apua. Mies kokee olevansa outolintu ja hän ajattelee, että hänen pitäisi pystyä hoitamaan tilanne itse, Pekkola sanoo.





Mikko ja Sonja kokeilivat Sonjan ajatuksesta parisuhdeterapiaa, jota Mikko kuvailee rahojen tuhlaukseksi. Terapeutin neuvo oli vähentää alkoholinkäyttöä, mutta jo tätä havaintoa mentiin puimaan istunnon jälkeen oluelle.

Sonja oli ollut aiemmin naimisissa. Mikko tapasi miehen muutaman kerran.

– Ilmeisesti Sonja ei ollut edellisissä suhteissa ollut tällainen. Mies oli todella kiltin oloinen tyyppi, kun itse olen vähän boheemimpi, Mikko sanoo.

### **”OLISIN OLLUT AIKA ONNELLINEN, JOS IKÄVÄT ASIAT OLISIVAT LOPPUNEET”**

Kerran Sonjan käsiin tuli punertavat hiertymät, kun Mikko yritti pitää raivoavaa naista etäällä itsestään. Sonja marssi lääkäriin ja syytti Mikkoa pahoinpitelystä. Lääkäri näki tilanteesta kuitenkin heti, että jäljet olivat tulleet toisen puolustaessa itseään.

Jussi Pekkola tunnistaa tilanteen. Miehen väkivaltaisuudesta valehtelun lisäksi kumppani tai ex-kumppani voi uhata esimerkiksi itsemurhalla, lasten viemisellä tai tekemällä valheellisen ilmoituksen jopa lasten hyväksikäytöstä. Rungas päihteiden käyttö liittyy isoon osaan tapauksista, niin kuin Mikon ja Sonjan tapauksessa.

Suhteen lopullisesti päättyttyä Mikon suhtautuminen alkoholiin on muuttunut. Hän on löytänyt jälleen omat ystävänsä, joita Sonja ei voinut sietää. Suhteen aikana pari vietti aikaa vain Sonjan ystävien kanssa ja oli pääasiassa hänen luonaan.

– Kerran kun vastasin kaverilleni puhelimeen, hän repäisi puhelimen kädestä, pauskasi sen lattialle, veti kengät jalkaan, potkasi eteisen seinän paskaksi ja lähti ovet paukkuen pois. Jäin suu auki siihen, että mitähän nyt tapahtui.



Mikosta suhde oli kuitenkin tasavertainen, eikä hän koe tullessa alistetuksi.

– Olisin ollut aika onnellinen, jos ikävät asiat olisivat loppuneet. Silloin se olisi ollut aivan mahtavaa. Uskoin ihan tosissaan, ettei hän tarkoittanut. Ehkä olisi pitänyt puhua enemmän, tai kyllä mä yritinkin, Mikko miettii.

Jussi Pekkola kumoaa uskomuksen, että miehet eivät puhuisi tunteistaan.

– On pötypuhetta, etteivät miehet puhuisi ja osaisi käsitellä tunteita. Se tulva, mikä sieltä tulee, kun pääsee puhumaan, ja ahdistus ja hätä omasta ja lasten hyvinvoinnista sekä pelko puolison tilanteesta purkautuu. Miehitä ei vaan usein edes kysytä, Pekkola sanoo.

**Lue myös: 3 tarinaa – Näin vanhempien ero ahdistaa aikuista lasta**

## ERON JÄLKEINEN KOSTO

Lopullisen eron jälkeen fyysinen väkivalta korvautui henkisellä väkivallalla. Kostopornon levittämisen lisäksi Sonja teki Mikosta keksittyjä ilmoituksia eri viranomaisille ja levitteli valheita miehen ystäville. Uusi naisystävä ja Mikon sisko saivat uhkailuja.

– Eniten olin toisten puolesta hajalla, Mikko sanoo.

Nyt kun tapahtumista on kulunut aikaa, Mikko ajattelee, että olisi pitänyt kuunnella ihmisten varoituksia. Etuna oli, että Mikko oli säilyttänyt ison osan Sonjan lähettämistä viesteistä, joissa nainen myönsi tekonsa. Hän kehottaakin vastaavassa tilanteessa säilyttämään kaiken tekstimuotoisen sisällön, koska se selkeyttää asian käsittelyä viranomaisten kanssa.

Tilanne on rauhoittunut, ja Mikko haluaisi unohtaa menneet ja jatkaa elämäänsä eteenpäin. Tulevaisuudessa siintää kuitenkin oikeusprosessi, koska auttajien neuvosta Mikko on tehnyt rikosilmoituksen Sonjasta.

Pekkolan mukaan lähisuhdeväkivalta loppuu harvoin itsestään. Siksi on tärkeää avata suunsa ja kertoa jollekin. Se joku voi olla ystävä, työterveyslääkäri, joukkuekaveri, auttavan puhelinlinjan työntekijä tai jos tilanne on kärjistynyt tekoihin niin kuin Mikon tilanteessa, niin poliisi.

Mikon pelkona on, että oikeusprosessi laukaisee Sonjan taas jatkamaan.

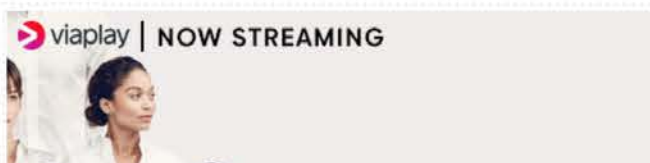
**Lue myös:**

**[Luulitko, että hakatut naiset ovat tyhmiä?](#)**

**[Näistä syistä Suomi on perheväkivallan uhreille kehitysmaa](#)**

**TEKSTI REETTA NURMO**

**KUVAT FOTOLIA**





## TOIMITUS SUOSITTELEE



### PARHAAT ALENNUKSET

ZALANDO

Jopa 70% alennus muodista

ELLOS

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

TERVEYS-JA-HYVA-OLO



KOTI



KOTI





**Doboilu on uusi hittilaji – aloita uusi harrastus koirasi kanssa**



**Högforsin ruukkialueen rohkeasti sisustettu vanha torppa**

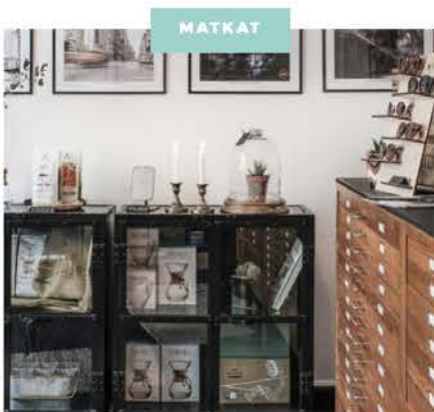


**Marraskuu saa laatimaan laskelmia valosta**

**ELLEN SYYSTARJOUS!**  
+ Valitsemasi lahja

**5 nroa VAIN 1990**  
norm. 32,90 €

**TILAA NYT »**



**Parhaat sisustusliikkeet ja kahvilat Tukholman Kransensissa**



**Puolisonsa menettänyt Kaija: "En ole katkera, vaikka meri vei mieheni"**



**Nainen – ethän jätä tätä lantionpohjan lihasten treeniä väliin**





<b>STOCKMANN</b>	 <p>GIORGIO ARMANI Armani Code Colonia - tuotepakkaus 69,-</p>	 <p>EMPORIO ARMANI Stronger With You - tuotepakkaus 69,-</p>	 <p>LUMENE Complete Rewind Intensive Recovery Beauty Oil -tehotölly 30 34,90</p>
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Muotitrendit 2017: Hauskoja muoti-ideoita taviksille New Yorkin muotiviikoilta

© 14.09.2017

MUOTI JA KAUNEUS



Tässä New Yorkin muotiviikoilta bongattuja muotitrendejä ja -ideoita, jotka sopivat kaikenkokoisille ja eri mallisille muodin ystäville. Nämä muotitrendit 2017 ovat käytännöllisiä ja vieläpä mukavia pukea ylle.

### KOKOFARKKU

Farkkupaita, farkkutakki ja farkut yhdessä ovat näyttävä kokonaisuus.

**Vinkki:** Tyyliässä voi leikitellä eri kuosisilla farkkukankailla tai luottaa army-henkiseen yhtenäiseen univormuun.



<b>STOCKMANN</b>
 <p>CUNIQUE Superdefense Daily Defense Moisturizer SPF 20 -päivävoid 60,90</p>
 <p>BALMAIN HAIR Session Spray Strong - matkalakka 75 ml 9,90</p>





### UPOTTAVA JÄTTITAKKI

Suomen syksyssäkin toimiva muotitrendi on ihana jättitakki. Takki, jonka voi kietoa ylleen ja uppoutua sen suojaan viimalta ja kylmältä. Tällainen takki yllä toivottaa syksyn tervetulleeksi.

**Vinkki:** Pue jättitakin päälle näyttävä vyö, jos haluat tuoda vyötärölinjaa esiin.







## KOKEILE PINKKIÄ

Kun päällä on pinkkiä tai hempeää vaaleanpunaista, ei voi olla vihainen, ärsyyntynyt tai kiukkuinen.

**Vinkki:** Jos päästä varpaisiin pinkillä ilottelu tuntuu liioittelulta, pinkillä voi värittää täsmäasusteen, kuten laukun tai vyön.





## REPPU

Reput jatkavat voittokulkuaan New Yorkin kaduilla. Materiaalivaihtoehtoja löytyy kaupoista nahasta ja purjekankaasta kevyisiin kangasreppuihin ja käytännölliseen polyesteriin. Mikä parasta, reppu on myös äärimmäisen käytännöllinen kantoväline, ja toimii myös vaikkapa pyöräillessä ja isommallakin tavaramäärällä.

**Vinkki:** Yhdistämällä reppuvalintaan syksyn trendivärejä, kuten pinkkiä, burgundia tai sinapinkeltaista, on tyyli *trés chic*.





### TEHOSTA BURGUNDILLA

Syvä punainen sopii syksyyn täydellisesti. Se kutsuu viettämään iltaa kynttilänvalossa punaviinilasi kädessä tai toimii voimavärinä keskellä työpäivää, kun ulkona vihmoo räntää.

**Vinkki:** Samaa sävyä voi sipaista myös huulille, ja vaikutelma on viettelevän dramaattinen.









### TYYLISISKOT

Matchaa tyylisi kaverin kanssa. Aina ajankohtaista eläinkuusia nähtiin myös upeiden suominaisten yllä *Lidlin Esmara by Heidi Klum* -muotinäyksessä. Tsekkaa tunnelmat ja kuvat Idealistan bloggaaja [Hanna Väyrysen Strictly Style -blogista](#).

**Vinkki:** Matchatkaa vaatteet *tai* hiustyyli ja asusteet.





Lue lisää:

Syksyn parhaat kampaukset – näitä hiustrendejä haluat kokeilla heti!

Tässä ovat syksyn 2017 trendikkäimmät hiusmallit

TEKSTI REETTA NURMO

KUVAT REX / AOP

**Teimme logistiikasta pakettitiedettä.**  
Kaikki paketit kaikkialle maailmaan.

Pyydä räätälöity tarjous

**postnord**  
Me toimitamme.

## TOIMITUS SUOSITTELEE



BLOGI

MOUMOU

Marraskuun kapseli



BLOGI

STRICTLY STYLE

Red Trend



TRENI

Testissä liikkujan parhaat reput – näissä trennikamat kulkevat tyylikkäästi mukana



BLOGI



BLOGI



BLOGI



CHAR & THE CITY

## **Luottoasuni toimistolle**



MOUMOU

## **Ajatuksia kapselikuukaudesta (lokakuu)**



MOUMOU

## **Hei, mua ei enää hävettänytkään**



## Näin löysin oman tyylin – Tytti Shemeikka uhmaa vartalotyyppiajattelua

© 21.09.2017

MUOTI JA KAUNEUS



Napsimalla ideoita muodin aallonharjalta ja Instagramista Tytti Shemeikka on rakentanut omaperäisen ja näyttävän oman tyylin, joka kääntää päät kadulla.

”Olen kuin toukka, joka oli kotiloitonut ja muuttui sitten perhoseksi. Teinää pelkäsin erottautumista pukeutumisessa ja halusin sulautua massaan. Sitten ymmärsin, että voin ilmaista itseäni vaatteilla ja tyyllilläni. Voin tehdä mitä vain haluan!”

Kaikki alkoi, kun värjäsin hiukseni kirkkaanpunaisiksi ja leikkautin lyhyen polkkatukan graafisella otsatukalla. Siitä lähtien olen toteuttanut omia haaveitani siitä, miltä haluan näyttää.”



Jos et näe kuvaa, katso se [täältä](#).

## TYYLITEESIT


"Kvalisin tyyliäni kokeilevaksi ja hauskaksi. Seuraan mitä muotimaailmassa tapahtuu, ja valitsen sieltä muodin aallonharjalta elementtejä, jotka tuntuvat hyviltä itselleni.

Tyylini menee aaltoliikkeinä, ja vaihtelee räväkästä ja värikkästä hillitty aikuinen nainen -tyyliin. Parasta on, ettei omassa tyyliissä tarvitse hirttäytyä mihinkään tiettyyn, vaan voi kokeilla kaikenlaista.

Ärsyttää tosi paljon, kun puhutaan, kuinka tietty vaatetus sopii tietyille vartalotyypille. Ei ole muiden asia sanoa, mitä voi laittaa päälleen. Jos joku sanoo minulle, etten voi käyttää lyhyttä hametta, niin laitan tuplasti lyhyemmän.


Tyyli on keino oman itsen ilmaisemiseen. Pukukoodi ja etiketti ovat tietty eri asia, ja niitä kunnioitan."

**Lue myös: Tässä ovat syksyn 2017 tredikkäimmät hiusmallit**



**tyttishemeikka**

Seuraa



77 tykkäystä
1 kommentti

@

Turboahdettu viikonloppu: frendin muutto, Tuska, The Weekndin keikka ja Pinup-miitti. Vain yksi vaate sopii näihin kaikkiin: PH-Arvojen paita ❤️

1. HEINÄKUUTA

*Jos et näe kuvaa, katso se [täältä](#).*

## PARASTA JUURI NYT

"Croptop-paita ja korkeavyötäröiset farkut. Meikissä haluan nyt brändätä itseäni tummilla rajauksilla ja punaisilla huulilla. Se tuntuu omalta jutulta."

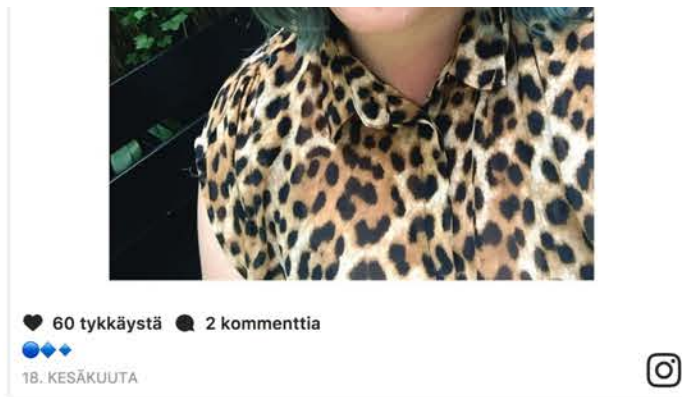
**Lue myös: Sano se paidalla – Lack of Colour**



**tyttishemeikka**  
KOHVIK MUST PUUDEL

Seuraa





Jos et näe kuvaa, katso se [täältä](#).

## SHOPPAILU

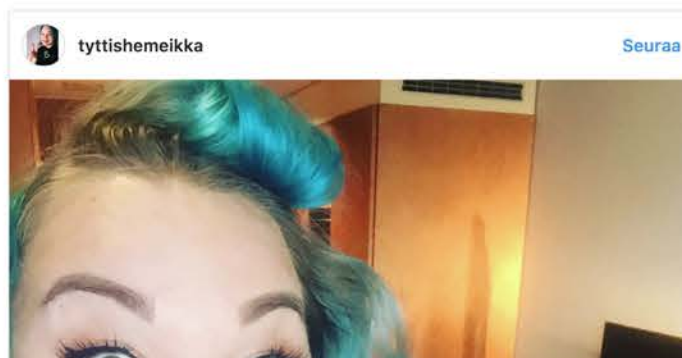
"Shoppailen alennusmyynneistä muun muassa [Lindy Bop](#) -verkkokaupassa, joka on keskittynyt pin up -tyyliin. [Forever21](#) on heikkouteni, ja erityisesti sen plus-osasto. Kirppiksille menen joku tietty hankinta mielessä, sillä ahdistun selailusta. Muutenkin shoppaan nykyään usein täsmällisesti tiettyä tuotetta, ja shoppaan nykyään vähemmän kuin ennen."



Jos et näe kuvaa, katso se [täältä](#).

## TYILI-IDOLI

"Ihailen [Sannin](#) tyyliä, koska hänellä on ihan mielettömän makeita vaatteita. Ylipäättään, kun jollain on tunnistettava signature-tyyli, joka ilmenee, kun tunnistaa jo naulakossa roikkuvasta rotsista kuka on paikalla."





♥ 78 tykkäystä 🗨️ 2 kommenttia

Hymyilin eilen niin paljon että poskiin sattuu. Ja päähän kans vähä!  
Olipahan taas upea ilta 🥰👉 #rendelmovie #rendel #kurikka @rendelmovie  
8. SYYSKUUTA



Jos et näe kuvaa, katso se [täältä](#).

### TYTIN VINKIT OMAN TYYLIN METSÄSTYKSEEN:

1. Katsele ihmisiä ympärilläsi ja kiinnitä huomiota asioihin, joista pidät heidän tyyliinsään.
2. Selaile Instagramia ja seuraa tyyppejä, joiden tyyli kutkuttaa.
3. Napsi parhaat ideat omaan tyyliisi.
4. Shoppaile laatua ja mieti etukäteen, mitä olet hakemassa.

Lue myös:

[Muotitrendit 2017: Hauskoja muoti-ideoita taviksille New Yorkin muotiviikoilta](#)

[8 syksyn meikkitrendiä, joita kannattaa kokeilla heti!](#)

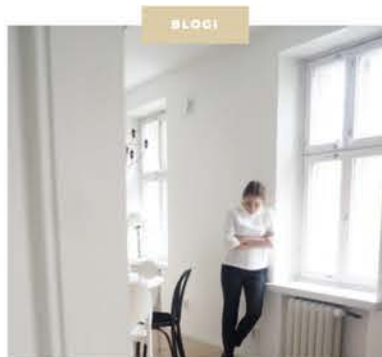
TEKSTI REETTA NURMO

KUVAT TYTTI SHEMEIKAN INSTAGRAM -TILI

**Try it free**

Big Data solution, that lets you process, store and analyze data within a single platform.

### TOIMITUS SUOSITTELEE



BLOGI

CHAR & THE CITY

**Luottoasuni toimistolle**



BLOGI

MOUMOU

**Hei, mua ei enää hävettänytkään**



BLOGI

MOUMOU

**Marraskuun kapseli**



BLOGI

BLOGI

BLOGI





STRICTLY STYLE

## Red Trend



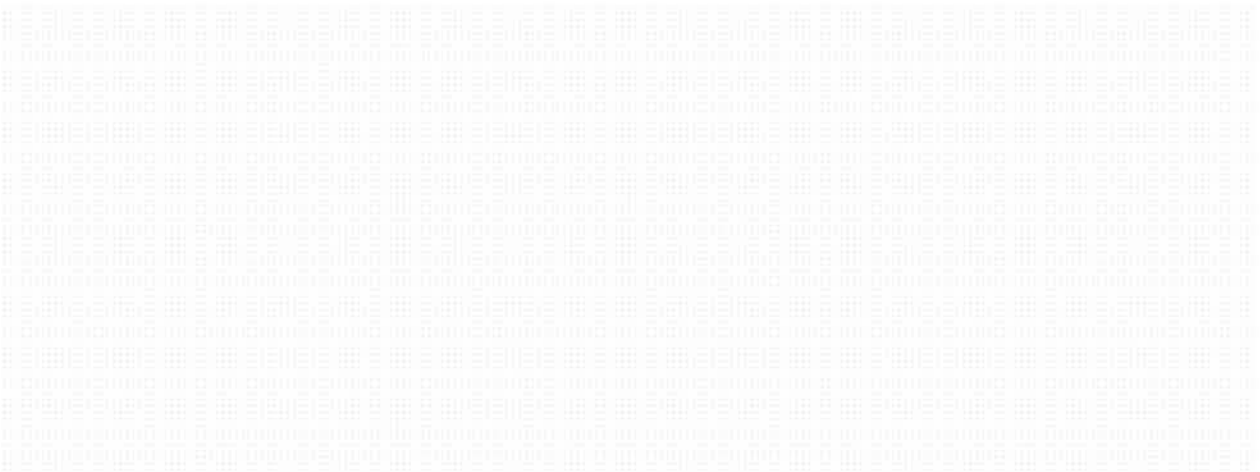
CHAR &amp; THE CITY

## Syksyn tyylikkäämmät takit & kengät Sokokselta



MOUHOU

## Kuvat, joista en tykännyt



### PARHAAT ALENNUKSET

ZALANDO

Jopa 70% alennus muodista

ELLOS

Ostoskorin arvokkain tuote 30% edullisemmin

MELLY

Upeita mekkoja jopa 60% alennuksella

TERVEYS-JA-HYVA-OLO



Doboilu on uusi hittilaji – aloita uusi harrastus koirasi kanssa

TYyli



Tältä näyttävät syksyn parhaat tekniset trenivaatteet

TREENI



Testissä liikkujan parhaat reput – näissä trenikamat kulkevat tyylikkäästi mukana

STOCKMANN

-20%



Sävätä juhlissa

Kanta-asiakasetu kertaostoksesta koodilla BEAUTYSYKSY17

SHOPPAILE KOSMETIKKAA

TYyli

KOTI

TERVEYS-JA-HYVA-OLO