

## Minä ja minun moottorini

**HYVINVOINTI ON MONELLE MONIMUTKAINEN ASIA.** Siihen saattaa liittyä ulkopuolisia ja markkinoiden luomia paineita tai henkilökohtaisia pettymyksiä. Emme ole sinut kroppamme kanssa tai saatamme henkisen pahoinvoinnin vuoksi kohdella vartaloamme väärin, joko syömällä tai syömättömyydellä, räkkäämällä tai olemalla välinpitämättömiä.

Psyykinen hyvinvointi on riippuvaista fyysisestä olotilasta ja toistepäin. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joka vaatii monenlaisia huoltoja ja huomiota. Yksinkertaisin tapa huoltaa kokonaisuutta on kohdella sitä sopivalla tavalla, eri alueita tasapainottaen.

Ihmiskeho on verrattavissa monin tavoin moottoriin tai autoon. Jos tankkaat autoon väärää polttoainetta, et vaihda öljyä tai jätät sen huoltamatta, auto ei toimi kunnolla tai sen käyttöikä pienenee. Lisäksi eri osamme kuluvat eri tahtiin ja vaativat erityisesti iän karttuessa jatkuvaa huomiota ja silloin tällöin remonttia.

On siis tärkeää, että osaamme kuunnella ja arvioida, mitä huolto moottorimme tarvitsee. Oman kropan arvioimiseksi ei tarvitse olla lääkäri. Tunteemme on tässä asiassa paras spesialisti. Jos tankkaat väärin, ilmoittaa kehoasi siitä pian pahoinvoinnilla, väsymyksellä ja voimattomuudella. Oikea tankkaaminen taas kertoo virkeydellä, iloisuudella ja jaksamisella sopivasta seoksesta.

Erlaiset trendit pyrkivät vaikuttamaan tottumuksiimme. Joskus vaatimukset tuntuvat kohtuuttomilta, joskus neuvot osuvat taas nappiin. Tärkeintä on oppia toimimaan niin, että käynti on pehmeää ja tasaista. Ulkoiset paineet saattavat luoda väärää ja epäterveellisiä toimintamalleja.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Syö sitä, mikä pitää vatsasi kunnossa. Tasapainossa oleva aineenvaihdunta ja henkinen viireys kertovat, että ruokavalio on peruslähtökohdiltaan oikeanlaista. Toistuvat liikuntasuoritteet auttavat aineenvaihdunnan tasapainottamisessa ja henkisen olotilan optimoimisessa. Lopputuloksena on kroppa, joka purkaa, lataa ja tyhjentää itsensä lähes kellon tarkkuudella. Toimii kuin junan vessa! sanottiin ennen vanhaan.

Kuuntele kehoasi. Tiedät kyllä sisimmissäsi, kuinka paljon olutta, makeisia ja rasvaa sinun sopii syödä. Näet sen myös vyötärölläsi. Jos vatsasi selvästi ilmoittaa, että maito ei ole sinun juomasi, älä juo sitä. Sama koskee vehnäjuuhuja ja sokereita. Voit myös käyttää tervettä järkeä. Jos et ole tänään urheilemassa tai rasittamassa kehoasi fyysisesti, on sinne turha tankata ylimääräistä ravintoa.

Syö tasapainoisesti. Älä jätä aterioita väliin laihduttamiseksi. Syömättömyys vaikuttaa mielialaasi ja voit entistä huonommin. Tulet myös helposti ylensyöneeksi. Mitä vähemmän sokeriä voit poukkoilevat, sitä paremmin voit. Jokaisen elimistö on hieman erilainen, joten selvää sääntöä ei ole. Jotkut syövät mieluummin aamulla kuin illalla ja toistepäin, jotkut useita aterioita päivässä, toiset vähemmän. Vuorokauden aikana nautittu kokonaiskalorimäärä on kuitenkin se merkittävin asia. Jos tiedät, että tarvitset päivän aikana paljon energiaa, syö aamulla enemmän hiilihydraatteja ja jätä proteiiniptoinen ruoka iltaan.

Tiukkapipo ei tarvitse olla. Elämästä pitää saada nauttia. Oleellista on, että jos tänään retkahdat, kompensoit sen toisena päivänä. Liikuntaa harrastava voi suoda itselleen enemmän iloa. Eli jos olet herkuttelija, muista vastapainoksi liikkua riittävästi. Ja tässäkin on hyvä muistaa, kohtuus kaikessa, niin syömisessä kuin liikkumisessa. Ihmiskroppa voidaan virittää äärimmilleen ja se kestää paljon, mutta sen tarkoitus ei ole olla jatkuvassa suoritus- tai stressitilassa; ei sulattamassa ruokaa, ei jännittämässä lihaksia. Eli tarvitsemme myös lepoa.

Ihmisen elimistö on historian juoksussa sopeutunut käyttämään hyväksi monenlaista ravintoa, mutta toisaalta se osaa kerätä välttämättömmät ainesosat hyvinkin yksipuolisesta ruoasta. Tärkeintä on, että mikään oleellinen ainesosa ei jää puuttumaan tai ei jatkuvasti myrkytä elimistöään jollain epäterveellisellä.

Elimistömme kyllä kertoo meille, jos jotakin puuttuu. On tärkeää, että osaamme identifoida puutoksen. Joskus tulkitsemme merkkejä väärin tai hoidamme sairauden sijaan vain seurauksia.

Kaiken A ja O on hyvä peruskunto ja monipuolinen ravinto. Syökää siis ajatuksella, täydentäkää ruokavaliota eri lisukkeilla, kuten kasviksilla ja liikkukaa paljon. Kroppa ja aivot kyllä kiittävät.

Jauri Varvikko  
päätoimittaja



## Itsepalvelupesula vailla vertaa

**- PESUKONEET OVAT** ehtineet olla asiakkaiden käytössä ja kiinnostuneita on riittänyt, sanoo yrityksen markkinoinnista vastaava Nico Nevala.

Itsepalveluun perustuva 24 Pesula avasi ovensa 25. lokakuuta kauppa-keskus Ristikossa, Konalassa. Hel-singissä toimipisteitä on nyt kolme.

Kokkolalainen perheyrittäjä on Suomen ainoa automaattipesula, jolla on toimipisteitä jo useammassa kaupungissa eri puolilla Suomea. Nyt avattu Konalan liike on 12. toimipiste. Yrityksen ensimmäinen pesula perustettiin lähes 20 vuotta sitten.

- Kokkolaan perustettiin vuonna 1999 kivijalka 24 Pesula, jossa esiteltiin muuten maailman ensimmäinen puhelimella käynnistettävä pesukone. Kokkolan 24 Pesula toimii ja on kasvuja edelleen, kertoo Nico.

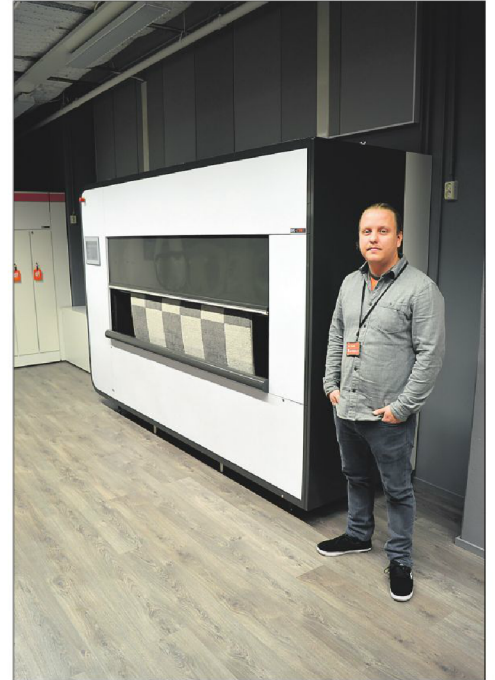
### Matonpesun historiaa Kauppakeskus Ristikossa

Nyt avatussa toimipisteessä tehdään jälleen matonpesun historiaa, sillä asiakkaiden käytössä on maailman ensimmäinen kovapohjaisille matoille suunniteltu itsepalveluun toimiva tasopesukone.

Markkinoitavastaava Nico Nevala esitteli Tanotorven toimitukselle matonpesukonetta ja sen toimintaa. Perimetrinen matto oli pesty ennen haastattelun päättymistä... Meniköhän siihen edes 30 minuuttia...?

Pesukoneen suunnittelu lähti liikkeelle tarpeesta. Koska vastaavaa laitetta ei löytynyt maailmalta, kehitti perheyrittäjä sen itse. Ristikossa sijaitseva laite on yrityksen neljäs, asiakaskäyttöön viimeistelty prototyyppi. Laitteen tuotanto päästään aloittamaan jo tämän vuoden puolella.

- Pilottikone pesee maton puhtaaksi ja käyttökuivaksi 30 minuutissa. Nyt haetaan kokemuksia koneen toimivuudesta käytännössä ja samalla tavoittelemme asiakkaita, jotka eivät aiemmin ole käyttäneet pesuloita. Tällä hetkellä maton pesu tasopesukoneella maksaa koostu riippumatta 18,78 €, sanoo Nico. Valitettavan usein matot jäävät pesemättä ja tilalle ostetaan uusia. Nyt on mahdollista saada uutta vastaavaa jälkeä helposti ja kohtuuhintaisesti. Tavoitteena on, että palvelu on käytössä jatkossa useimmissa 24 Pesuloissa ensi vuoden kuluessa.



### Vaivatonta pesua

Laitteet ovat itsepalvelukäyttöön suunniteltuja ja soveltuvia. Täytä, valitse ohjelma ja maksa. Vain 30 minuuttia ja pyykki on valmis. -Vaikka henkilökuntaa ei paikalla ole, niin apua on aina saatavilla päivystyksestä. Pesuloissa on valvontaa ja huoltonumero käytössä 24/7.

Konseptin mukaisesti pesulat sijaitsevat kauppakeskusten ja kauppojen yhteydessä, joten pyykki voit jättää kätevästi pesuun ostoneen ajaksi.

- Aina kun kauppa-keskus Ristikko on auki, niin myös me olemme auki ja ilman ajanvarausta. Kun kone on vapaa, niin se on asiakkaan käytettävissä, sanoo Nico.

Pesulassa on käytössä uusin ammattitason pesutekniikka ja siksi pesu on paitsi nopea, myös ympäristöystävällinen.

- Otamme veden koneisiin valmiiksi lämmitettyä, muun muassa tämä mahdollistaa 30 minuutin pesujan, sanoo Nico.

Pyykkikoneita löytyy kolmea eri kokoa ja tehokuivurumpuja on kaksi. Maksun voi suorittaa kolikoilla tai puhelimella. Ensi vuoden aikana myös Ristikon 24 Pesulaan on tulossa lisää maksutapoja, kuten korttimaksu. Suosituin tapa nyt on puhelimitse. Jokaisella koneella on oma maksupalvelunumero, johon soittamalla kone käynnistyy automaattisesti. Pesuaineet ovat ekologisia sekä allergiatasuttuja ja ne sisältävät pesun hintaan.

### Tähtäimenä ulkomaat

24 Pesula on kasvanut voimakkaasti. Liikevaihto on lähes kolminkertaistunut viimeisen kahden vuoden aikana. Nyt tähtäin on asetettu kansainvälisille markkinoille. Muutaman vuoden päästä on tavoitteena toimia jo useammassa maassa. Ensimmäinen ulkomainen uuden konseptin pesula on tarkoitus avata ensi vuonna Englannissa.

Teksti **Nina Eriksson**  
Kuvat **Jauri Varvikko**

24 Pesula on vuonna 1999 Kokkolassa perustettu perheyrittäjä. Toimitusjohtajana toimii Asko Nevala.

Ristikon toimipiste sijaitsee kauppa-keskuksen ensimmäisessä kerroksessa K-Supermarketin vieressä.

www.24pesula.fi



Näin helppo se on: 1. Laita matto kouruun. Yläluukku avautuu soittamalla koneessa ilmoitettuun maksupalvelunumeroon. 2. Aseta maton pää oranssia viivaa vasten, pestävä puoli ylöspäin. Merkkiään ilmoittaa, kun matto on asetettu oikein. 3. Pesu käynnistyy automaattisesti.



24 Pesulan koneet on jaettu pyykki- ja mattokoneisiin. Korkeateholinkoavissa pyykkikoneissa voi pestä kaikkia konepesteviä tekstiilejä puolessa tunnissa. Koneita on kolmea eri kokoa, aina 19 kilon jättikoneeseen asti. Mattokoneissa voi pestä konepesun kestäviä mattoja. Mattokoneisiin mahtuu kerralla kaksi isoa olohuoneenmattoa.

Seuraava numero ilmestyy 30.11.2016.

Aineisto toimitukseen 18.11. mennessä.