

sydän

A portrait of Paula Risikko, a woman with short blonde hair, wearing dark-rimmed glasses, a red top, and a pearl necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus grey.

59. vuosikerta

4/2016

Paula Risikko:
**Joka päivä on
sydänpäivä**

PUKEUDU PUNAISEEN 29.9.

- 6 Uutisia
- 7 Puheenjohtaja: Joka päivä on Sydänpäivä
- 8 Uni on osa sydänterveyttä
- 11 Pääsihteeri: Joskus kaukaa näkee tarkemmin
- 12 Yksi elämä
- 14 Arvot tukena elintapamuutoksessa
- 16 Puhumalla hoikaksi
- 19 Kolumni: Työn jälkeen
- 20 Ajankohtaista sosiaaliturvasta: Omaishoitajille parannuksia
- 20 Me Siilit
- 21 Kysy asiantuntijalta
- 22 Sydänsairaudet muuntavat muotoaan
- 24 Vaikuttamalla asioihin voin itekin paremmin
- 26 Hammaslääkäri hoitaa myös sydäntä
- 28 Seniori ansaitsee terveen suun
- 30 Ovatko puurot ja vellit menneet sekaisin?
- 33 Sydänmerkki
- 34 Ruoka: Senegalilais-suomalainen päivällinen ystäville
- 37 Länsi-Afrikassa kokataan ja syödään yhdessä isolla porukalla
- 38 Henkilöt, tarinankerronta, estetiikka, todellisuus – niistä on dokumentti tehty
- 40 Ryhmästä voimaa
- 42 Sydän luo, aivot toteuttavat
- 47 Kirjat
- 48 Kulttuuripulssi
- 50 Odotushuoneessa: Vaarallisia suhteita
- 51 Sydän tekee hyvää
- 57 Tapahtumakalenteri
- 63 Valtakunnalliset jäsenedut
- 64 Ristikko
- 65 Vapaaherratar: Muoti-ilmiöitä
- 66 Uudet julkaisut



42 – Teen työtä sydämellä, Eero Aarnio sanoo.

26

Suomalaisten suunhoito on yllättävän heikkoa. lensairaudet ovat meillä yleisempiä kuin monissa muissa Euroopan mais- sa. – Ainakaan sepelval- timopotilaalla ei saisi olla minkäänlaista infek- tiota suussaan, sanoo erikoislääkäri Tanja Ketola-Kinnula.



6

Pukeudu punaiseen.

Tehdään sydäntyö nä- kyväksi Maailman Sydänpäivänä 29.9. ja jo edellisenä lauantaina 24.9. Sydän2016-mes- suilla.

Kannen kuva: Pirjo Mailammi

Levikki 76 606 (2015)
Painos 92 000

Suomen Sydänliitto
Oltermannintie 8, PL 50, 00621 Helsinki
puh. (09) 752 7521 • faksi (09) 7527 5250
www.sydanliitto.fi

Vuosikerta 45 € (ei-jäsenet)

Jäsen- ja tilauspalvelu
Tilaukset ja osoitteenmuutokset
Harriet Siren ja Tiina Vuorinen
puh. (09) 752 7521

Toimitus
Päätoimittaja
Marja Kytömäki, puh. 040 536 1056
Toimittaja
Tiina Eloranta, puh. 040 824 0339
Eeva-Riitta Piispanen, puh. 0400 478 016
Cecilia Bergström, puh. 050 385 5811
Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@sydanliitto.fi

Ilmoitusmyynti
Kari Koskinen
040 528 9377
kari.koskinen@sydanliitto.fi

Ilmoitusten laskutus
Tiina Toikka, puh. (09) 7527 5205

Ilmoitusaineisto
Aste Helsinki Oy
Panuntie 4, 00610 Helsinki
puh. 020 720 9040
www.astehelsinki.fi/ilmoitukset

Kirjapaino
Hansaprint Oy

Seuraava Sydän
ilmestyy 14.11.2016
ja sen materiaalin
tulee olla toimituksessa
viimeistään 5.10.2016

Aikakauslehtien Liiton jäsen
ISSN 0039-7571 (painettu),
ISSN 1796-8534 (verkkajulkaisu)
Taitto Kaaripiste Oy



Sydän luo, aivot toteuttavat

Eero Aarnio on suomalaisen designin kärkinimi, jonka työt eivät jätä ketään kylmäksi. Maailmanlaajuisesti hänet tunnetaan Pallotuolistaan.

TEKSTI Timo Elo KUVAT Kimmo Brandt

Poikkeuksellisen pitkän uran tehnyt sisustusarkkitehti, professori **Eero Aarnio** on suomalaisen modernin muotoiluhistorian kansainvälisesti tunnetuimpia suunnittelijoita.

Hän on syntynyt Helsingissä 21.7.1932 ja on aito stadin kundi, joka yhä vielä 84-vuotiaana jaksaa rennon poikamaisesti tuottaa kauniita ja mielenkiintoista esineitä.

– Vanhempani tulivat Helsinkiin 1912 ja olivat ensimmäinen Kallion kirkossa kuulutettu aviopari.

Aarniolla on takanaan pitkä avioliitto **Pirkko**-vaimon kanssa. Mikä on sen salaisuus?

– Minä tykkään Pirkosta ja Pirkko Eerosta. Siinä se on. Ei sitä voi loogisesti selittää. Tapasimme 1953 viipurilaisen osakunnan Pamaus-juhlassa, ja siitä se lähti. Menimme avioon 1956 ja 1959 syntyi ensimmäinen lapsemme, **Marja-Leena**. Toinen tytär, **Rea**, syntyi 1961. Kummallakin on tyttö ja poika, joten lastenlapsia on yhteensä neljä.

Aarnio on tunnetusti ahkera ja yritteliäs suunnittelija.

– Olen myös kansainvälisesti suuntautunut. Jo 1950-luvulla aloin ottaa osaa alan kilpailuihin. Ensimmäisellä kerralla sain Italian Cantun-huonekalusuunnittelukilpailuissa kolmannen palkinnon, mutta jo toisella kerralla tuli ensimmäinen palkinto ja pääsin sinne suunnittelemaan.

– En puhu italiaa, muttei se haittaa, koska sikäläiset puhuvat käsillään. Vaikka puhuisit savoa, he ymmärtävät, Aarnio sanoo.

Menestyksen myötä hän sittemmin alkoi vierailla Porschellaan Pohjois-Italian tehtailla.

– Parissa päivässä olemme Pirkon kanssa perillä. Mutta ellei ole kiire, menemme hissukseen. Saksassa on hyviä linnahotelleja, joita suosittelen. Ne ovat ho-

telleiksi muutettuja vanhoja linnoja, jotka sijaitsevat upeissa paikoissa. Eikä hintatasokaan ole kovin korkea. Yhdessäkin lähellä Hampuria olevassa on metrin paksuiset seinät, haarniska oven vieressä ja ruokasalin tammituolien korkeus mahdava!

– Linnahotellien innoittamina tarkoituksenamme oli hankkia kodiksemme vanha paksuseinäinen kivinavetta, jossa on hyvä äänieristys. Mutta kun tulimme tänne Veikkolaan ja kävimme tuolla rannassa, tontin ostopäätös syntyi välittömästi.

Nyt tontilla on Aarnion valkoinen avara ateljeetalo ja rannassa lämpää savusauna.

– Olen saunaihminen! Sauna on erinomainen rentouttaja. Joskus 1970-luvulla löysin Puumalan osuuskaupasta luonnonvetimen, ovenkahvan, parhaan mahdollisen, ja sanoin Pirkolle, että jonakin päivänä teen sen ympärille saunan, ja nyt se on tehty. Vedin on savusaunamme ovesa.

Onko muita stressin torjumiskeinoja kuin sauna?

– Hyvä idea pitää liikkeessä. Kun sellainen tulee, en malta aamulla edes pukeu-



– Olen tehnyt kaiken tulorahoituksella, en koskaan ole ottanut velkaa bisnestä varten, Eero Aarnio sanoo.



Eero Aarnion piirtämä alkuperäinen pallotuoli on varustettu Ericssonin numerolevy-puhelimella.

tua. Olen monasti vielä kahden aikaan ilta-päivällä kylpytakissa, kun olen kuudelta tai yhdeksältä aloittanut. Työnteko pitää virkeänä ja ideat tulevat kuten nälkäkin, yhä uudelleen.

Italian kuviot

Aarnio kertoo italialaisen ja suomalaisen johtajuuden eroavan suuresti toisistaan.

– Ensinnäkin italialaiset toimitusjohtajat ovat pääosin firmojensa omistajia. Meillä he yleensä ovat palkattuja insinöörejä tai juristeja. Italiassa johtaja on useimmiten vierastaan jo lentokentällä vastassa. Kun on sanottu päivää, et arvaa mitä kysytään seuraavaksi, et ikinä arvaa! Kysy-

mys kuuluu: kalaa vai lihaa? Tämän jälkeen aletaan varata iltaravintolaa, joka aina on paikkakunnan ”paras”. Sinne saatetaan ajaa autolla vaikka 50 kilometriä. Mukaan haetaan vaimo, vävy poika ja lapset. Ja vaikka olisi kuinka kiire, se unohtuu ruoan ääressä.

Mikä neuvoksi nuorelle suunnittelijan urasta haaveilevalle?

– Täytyy rohkeasti lähteä maailmalle. Minut veti Italiaan kansainvälinen kilpailu. Kilpailuihin kannattaa ottaa osaa, ja ellei voita, oppii aina jotakin. Tehty työ ei koskaan mene hukkaan.

Olet sanonut, että sydän luo ja aivot toteuttavat.



Eero Aarnio tunnetaan muovin ja lasikuidun käytön edelläkävijänä.

– Kyllä. Tunteella lähdetään tekemään. Ehkä meillä Suomessa pelätään liikaa tunteita. Niitä ei pidä kätkeä.

Hyppy tuntemattomaan

– Aloitin 1962 freelancerina. Olin ottanut työpaikastani Askosta lopputilin, vaikkei ollut mitään tietoa tulevasta. Mutta meillä on ollut Pirkon kanssa aina luja usko tulevaisuuteen.

Pirkko Aarnio on valmistunut logonomiksi, puheen ja äänenkäytön opettajaksi. Työ vei hänet kuitenkin televisioon, Pasilaan ja Ratakadulle, Tesvisioon. Hän on esiintynyt lukuisissa suorissa lasten lähetyksissä ja tehnyt kolmisenkymmentä vuotta tv-työtä, muun muassa Niksulan Tv:ssä.

– Emme kumpikaan ole perineet mitään, vaan olemme lähteneet täysin tyhjästä liikkeelle, mikä tietysti oli alussa hankalaa, mutta onneksi harrastuksenani oli valokuvaus. Jo kouluaikana oppikoulussa olin pitänyt esitelmän valokuvauksesta ja ottanut kuvan luokkamme oppilaista. Siitä tuli niin hyvä, että rehtori kysyi, miksen kuvaisi saman tien koko koulua. Ja yhtäkkiä kuvasin naapurikoulun ja toisenkin naapurikoulun oppilaat.

– Hauskana yksityiskohtana tuolta ajalta voin kertoa senkin, kun veljeni hyvä ystävä antoi meille paperimassaa muovail-



Eero Aarnio

- sisustusarkkitehti, huonekalusuunnittelija, professori h.c.
- Teoksia mm. seuraavien museoiden kokoelmissa: MoMA, Victoria and Albert Museum, Designmuseum, Centre Georges Pompidou, Bauhaus Museum, Vitra Design Museum.
- Vuoden 2016 näyttely Designmuseumissa on ollut laajin tähän mennessä esitetty katsaus Aarnion tuotantoon.

tavaksi. Velipoika muotoili parikymmentisenttisen cowboyn stetson-hattuineen ja loissa leveät nahkahousut, joissa oli revolverikotelot molemmin puolin. Kaiken kruunasi niskassa oleva punainen kolmioliina. Minäkin innostuin tekemään kilpaa veljeni kanssa määstä paperimassasta samanlaisia. Cowboyt kuivattiin äidin helauunissa. Ja kun äiti alkoi tehdä ruokaa ja avasi uunin, se olikin täynnä näitä revolverimiehiä! Kun sitten vuosia myöhemmin olimme Pirkon kanssa kihlajaismatkalla Göteborgissa Pirkon sukulaisten luona, näimme siellä takanreunalla tekemäni cowboyn. Niitä oli ollut myynnissä Stockmannilla.

– Koululuokkien valokuvaaminen jatkui avioliittoajanamme. Mutta kun kotona ei ollut puhelinta! Onneksi Karhu-puiston kulmalla Kalliossa oli puhelinkoppi. Sieltä kävin soittamassa. Hain puhelineluettelosta koulujen nimiä, soitin rehtoreille ja kerroin asiani. Mikään ei estänyt yrittäjäyyttä, kun halu oli tarpeeksi kova. Ja

tilauksia tuli. Ensimmäinen kamerani on vieläkin tallella, Zeiss Ikon. Sittenmin kuvasin Rolleiflexillä. Tein myös vedokset itse.

– Sittenmin Ilmari Tapiovaara otti minut toimistoonsa. Hän oli sitä mieltä, että piirsin hyvin. Toimin hänen tuntityöläisenään. Työskentelin myös Antti Nurmesniemen toimistossa, jonka jälkeen olin jonkin aikaa rakennushallituksessa. Ratkaiseva käänne urallani tapahtui, kun eräs sisustusarkkitehti, nainen, sattui ehdottamaan pyrkimistä Ateneumiin. Sisään pääsykokeissa piti ottaa taskusta kolikko ja piirtää siinä oleva leijona 15-senttisenä. Se oli minulle helppoa, olinhan totunut piirtämään kaiken näkemäni. Sain täydet pinnat. Eikä kestänyt kauan, kun jo huomasi olevani oikealla alalla.

Oletko perinyt vanhemmiltasi taiteellisen lahjakkuuden?

– Tavallaan kyllä. Isäni oli maalari, ei tosin taiteilija, vaan maalari, ja äiti ompeli aikoinaan kengänpäällisiä yhteistyössä suutariperheen kanssa. Suutari teki pohjat ja äiti kangaspäälliset. Ennen syntymääni äiti oli muun muassa tehnyt kengät Aino Acktelle.

Pallotuoli syntyy

Aarnion suunnitteleman Pallotuolin ensiesittely tapahtui Kölnin messuilla 1966.

– Idean lähtökohtana oli pallo, luonnon perusmuoto. Piirustukset valmistuivat tammikuun 11. päivänä 1963. Edellisenä vuonna olin alkanut freelanceriksi ja olimme muuttaneet Pirkon kanssa ensimmäiseen aravakotiimme, jossa meillä ei ollut juuri muuta kuin Lundia-kirjahyllyt. Kaipasimme isoa lepotuolia, joten aloin piirtää sitä. Minulla oli ajatuksena tehdä tuoli, jonka ohitse ei käveltäisi.

– Kun olin piirtänyt lasikuidusta valmistettavan Pallotuolin, aloimme pohdita sen markkinointia. Ensin otin yhteyttä lahtelaiseen Sopenkorpeen ja tuoli vietiin näytille heidän myymäläänsä. Enteellisesti samaan aikaan ohi kulki valokuvaaja, joka tuli kysymään, saisiko hän kuvata tuolin.

– Sopenkorvesta kuitenkin todettiin, ettei tuoli kiinnostanut heitä. Mutta olin jo saanut uuden idean! Coca-Colalla on pyöreä merkki, jossa juoman nimi lukee valkoisin kirjaimin. Maalasin tuolin punaiseksi, suurensin paperille Coca-Cola -logon ja liimasin sen tuoliin. Sitten pyysin pitkästä Pirkkoa vetämään mustat trikoott ylleen, ottamaan kokiksen käteensä ja istumaan tuoliin. Päätin kuvata hänet siten, että tuolin takaosa on ensin kameraan päin, jolloin näkyy teksti: Coca-Cola. Sitten tuoli pyörähtää ympäri ja Pirkko tulee näkyviin. Soitin Coca-Colan johtajalle

kertoen, että minulla on hyvä idea. Johtaja innostui ja päätti lähettää ehdotukseni pääkonttoriin.

– Ajattelin, että nyt lähtee freelancerin elämä käyntiin. Pariin kuukauteen ei kuitenkaan kuulunut mitään. Sitten sain kirjeen, jossa kiitettiin yhteydenotosta. Olimme taas nollatilanteessa.

Ponnistelut pyöreän tuolin markkinoinniseksi jatkuivat, mutta tie kotimaassa tuntui nousseen pystyyn. Kunnes alkoi tapahtua.

Kansainväliset messut

Pallotuoli vietiin Askon osastolle Kölnin kansainvälisille messuille. Osastolle nousiin pääovesta liukuportaita pitkin. Ja kun sieltä tulivat italialaiset, he halusivat heti paikalla kuusi Pallotuolia. Kaikkiaan messuviikon aikana tuoli myytiin 30 maahan. Kaiken kruunasi The New York Times tekemällä samalla viikolla Pallotuolista ison jutun.

– Askon tuotantoon Pallotuoli oli kuitenkin sopimaton, olihan Asko puutehdas, eikä heillä ollut muovituotteita. He olivat olleet alusta alkaen vastahakoisia. Askon tekninen johtaja oli jopa sanonut minulle syövänsä hattunsa, jos yksikin tuoli kävisi kaupaksi Kölnissä – mutta niitähän meni heti 30 maahan.

Tähän mennessä Pallotuoleja on myyty tuhansia. Tilaa jien joukossa ovat olleet muun muassa Monacon ruhtinatar Grace, Persian shaahi, Bing Crosby, Zizi Jeanmaire, David Frost, Sammy Davis Jr. ja Urho Kekkonen.

– He ovat samalla olleet hyviä markkinointimiehiä ja - naisia. Eräänä päivänä oli telkkarissa ohjelma, jossa Hugh Hefner, Playboy omistaja, istui Pallotuolissa pöytätytöt ympärillään. Minulta on myös ollut kolme kuplatuolia Playboyn kansikuvissa.

– Eräs mielenkiintoinen tarina liittyy Persiaan, josta tuli aikanaan pyyntö halkaista Pallotuoli vaakatasossa, koska sieltä ei muka nähnyt ulos. En antanut lupaa. Ja kun sitten tuli vallankumous ja shaahipari joutui lähtemään, eräissä saksalaisissa lehdessä oli myöhemmin iso kuva heidän kirjastostaan, jossa oli kaksi Pallotuolia.

Pallotuolin suosiosta kertonee sekin, että siitä valmistettuja kopioita liikkuu runsaasti maailmalla. Eräissäkin lehti jutussa on kerrottu Aarnion Pallotuolin johtavan kopiointitilastoja.

– Olen aina sanonut, että kopiointi on ansaittava. Eihän huonoa kannata kopioida, Aarnio sanoo.

– Mutta onko todella niin, että vasta sitten alkaa tapahtua, kun The New York Times kirjoittaa asiasta, kuten tapahtui

vuonna 1967 lehden minusta julkaiseman artikkelin jälkeen. Arkistossani ovat myös lehtileikkeet, joita pidän urani eräänlaisena huippuna. Siellä ovat kolmena eri vuonna julkaistut The New York Timesin sanaristikot, joissa sanalle 'aarnio' haetaan etunimeä vinkkinä 'innovative furniture designer aarnio'. Siinä onkin ollut miettimistä – onhan nimi, jossa on kolme vokaalia ja yksi konsonantti, englanninkielisille outo. Amerikassa asuvan tyttäreni naapuri, hyvä perhetuttu, ratkaisee näitä sanaristikoida viikonloppuisin, koska ne ovat vaikeimpia, ja hän ratkaisee aina kuulakärkikynällä, koska on täysin varma.

Miljoonia tuoleja

Aarnion Upolle suunnittelema Polaris-tuoleja on maailmalla miljoonia.

– Niitähän myytiin 20 000 kappaleen erissä Englantiin. Jokin aika sitten näin koko sivun mainoksen tuolista, joka on piirretty peffalla. Se pitää paikkansa. Minä en piirtänyt, vaan tein sen savesta ja istuin siihen. Pirkkokin istui ja vieraamme istuivat. Siitä tuli muoto.

Aarnion tuotteilla on varsin erikoisia

nimiä: Pastilli, Kupla, Pony, Puppy ja Tuplakupla. Mistä nimet tulevat?

– Keksinkin niitä itse. Nyt on tulossa puu, jossa on kaksi oksaa, joista toisella istuu lintu. Se on pöytävalaisin ja siitä voidaan tehdä vaikka kirkasvalolamppu. Sen nimeksi tulee Koivunoksa 11. Tämä sattuu samalla olemaan valaisimen keravalaisen valmistajafirman Melaja Oy:n osoite.

Arniolla on oma Show Room Helsingin Erottajalla Unikulma-myyvälän yhteydessä.

– Tähänkin liittyy tunteikas tarina. Olin joskus nuorena poikana tsuppärina Erottajan kulmassa sijainneessa Suomen Maatalousosakepankissa. Minulla oli pöytä pankkitasossa ja toinen holvissa. Nyt siellä on näyttelyni, joten pienet ovat ympyrät.

Aarnio on saanut virallista tunnustusta paitsi kotimaassa myös maamme rajojen ulkopuolella.

– Presidentti Tarja Halonen kutsui minut Italian presidentin Giorgio Napolitanon Suomen-vierailun aikana päivällisille, koska olin sinä vuonna saanut Compasso d'Oro -palkinnon, kultaisen har-

Työnteko pitää virkeänä ja ideat tulevat kuten nälkäkin, yhä uudelleen.

pin. Se annetaan ulkomaiselle designrille, jonka tuotanto on Italiassa. Olen kolmas suomalainen, joka on sen saanut. Kysymyksessä on suuri italialainen designpalkinto. Olen saanut myös Pro Finlandia -mitalin. Lähden kuitenkin siitä, että paras arvonimi on Eero Aarnio.

– Koen työni itsenäisyystaisteluna. Mitä enemmän Suomi näkyy maailmalla, sitä itsenäisempiä olemme. Meillä on valtavasti osaavuutta. Joku osaa piirtää, joku laulaa, joku on matemaattinen nero, joku luistelee, joku potkii palloa, kuka mitään. Jos tunnet osaavasi jotakin paremmin kuin muut, kehitä sitä. Jokainen osaa jotakin, Eero Aarnio sanoo. ♥

Kodin Pellervo on täynnä elämää.

Kodin Pellervo on aktiivisten aikuisten lehti, lämminhenkinen ja tunteita herättävä hyöty- ja ajanvietelevä.

39⁵⁰ €
6 kk
+1⁰ €
kk/0 €

kun tilaat viikon kuluessa!

TILAAJALAHJAKSI
Leinikki-pöytäliina



TILAUSKORTTI

Kyllä! ☐ Tilaan Kodin Pellervon kuudeksi kuukaudeksi, 6 lehteä, (marraskuu 2016-huhtikuu 2017) ja saan tilaajalahjaksi Finlaysonin Leinikki-pöytäliinan.

Kun tilaan **viikon kuluessa**, saan 1 numeron lisäetuna. 6+1 lehteä (normaalisti 50,40 €) nyt 39,50 € + Leinikki-pöytäliina.

LISÄETUNA on lokakuun teemanumero **KÄSITYÖT**.

Lisäetun saat vain tilatessasi tällä kupongilla 22.9. mennessä, muutoin tarjous on voimassa syyskuun 2016 loppuun. Tarjous on uusille tilaajille (tilaus on uusi, kun edellinen tilaus on päättynyt vähintään 3 kk sitten).

Tilaus on kestitilaus, joka jatkuu 6 numeron jaksossa voimassa olevaan normaali-hintaan (nyt 39,60 €) niin kauan kuin itse haluan. Ensimmäisen tilausjakson maksettua voin koska tahansa katkaista tilauksen tai muuttaa sen määräaikaiseksi.



Finlaysonin LEINIKKI-pöytäliina on kuin kukkaketo. Kesän väriaste hehkuu painokuviossa. Design Finlayson. Koko 145 x 250 cm, 100 % puuvilla. Pohjaväri tummansinistä.

etunimi sukunimi
lähiosoite
postinumero postitoimipaikka

PELLERVO
Tunnus 5002840
00003 VASTAUSLÄHETYS

PELLERVO-
MEDIA OY
MAKSAA
POSTI-
MAKSUIN

ASUMINEN • PERHE • TERVEYS • RUOKA • PUUTARHA • KÄSITYÖT • LUONTO • ELÄMÄÄ MAALLA