



28

Tyhjilleen jäänyt
navetta sai uudet
asukkaat.

SISÄLLYS 1 • 2022

- 12 PUHEENAIHE**
Halutaan vuokrata koti maalta
- 14** Kuvia 70-luvun Suomesta
- 24 HYVINVOINTI**
Suo, kuokka ja Jussi
Lähellä, mutta niin kaukana
- 30 ASUMINEN**
Kotimetsän reunassa
- 37 PUUTARHA**
Tammikuussa
Siemenluettelot auki
- 42** Koira koulussa
- 48 LUONTO**
Linssin takaa
- 50** Oman elämänsä löytöretkeilijä
- 56 RUOKA**
Kelpo arki
- 68 KÄSITYÖT**
Parasta kotiin
- 78** Pukumatka rautakaudelle
- 88 PELLERVO 70 VUOTTA SITTEN**
Talvella 1952
- 91 TULOSSA**

JOKA KUUKAUSI

- 6** Asiasta toiseen
- 10** Tätä mieltä
- 11** Kaksoselämää
- 55** Elämäntilanteita
- 66** Iloksi
- 84** Ristiin x rastiin
- 89** Papin päiväkirja
- 90** Maatiaismuori



14

Remu Aaltonen
bongasi Risto Vuori-
miehen bändinsä
hovikuvaajaksi.



68

Vain kaksi kättä,
lankaa ja nämä
ohjeet!



56

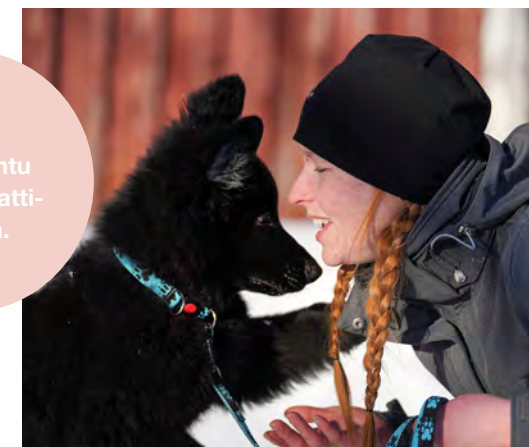
Arki tuli, mutta
omenatorttua
leivotaan silti.



Kansikuva Kristiina Kontoniemi

42

Koiranpentu
meni ammatti-
kouluun.



Vastaava päätoimittaja
Anna Malk
040 069 9614

Toimituspäällikkö
Johanna Westersund
040 590 4590

Ulkoasu
Minna Aho AD
040 156 9162
Heli Nokkala
Graafinen suunnittelija

Asiakaspalvelu
020 413 2636
Hinta 8,35 snt/puhelu
+ 16,69 snt/min (alv 24%)
tilaukset@pellervo.fi

Digilehti
kodinpellervo.fi

Mediamyynti
Agrimedia Oy
Tanja Forsman
040 539 3089

Toimitus
PL 77 (Simonkatu 6)
00101 Helsinki
kodinpellervo.fi
kodinpellervo@pellervo.fi

Henkilökohtaiset sähköpostit
etunimi.sukunimi@pellervo.fi

Julkaisija
Pellervo-Media Oy
Aikakausmedia ry:n jäsen

ISSN 1456 7210

Pellervo vastaa vain tilattujen
kirjoitusten ja kuvien
säilyttämisestä ja palauttamisesta.

Painopaikka
PunaMusta Oy, Joensuu

Tämän lehden tilaajarekisteriä
voidaan käyttää
suoramarkkinointitarkoituksiin.





Anna Malk
Anna Malk
Päätoimittaja

Paljon tuttua kaukana Ogimissa

OKINAWA ON SAARI JAPANISSA, ja siellä asuu enemmän satavuotiaita kuin missään muualla. Saaren pohjoiskärjessä on pieni, 3 000 asukkaan maalaiskylä Ogimi, jossa elää maailman suhteellisesti eniten pitkäikäisiä.

Sain joululahjaksi kirjan *Ikigai. Pitkän ja onnellisen elämän salaisuus japanilaisittain*. Se perustuu kahden kirjailijan tutkimusretkeen tuohon satavuotiaiden kyläksi kutsuttuun maailmankolkkaan, jossa he haastattelevat poikkeuksellisen korkeaan ikään ehtineitä.

Paljastui sellaista spesiaalia, että sikäläiset syövät runsaasti antioksidantteja sisältävää shihuwasa-hedelmää. Sitten sellaista ihan tunnettua terveyttä edistävää, että he juovat vihreää teetä, harrastavat arkiliikuntaa, ovat toimeliaita mutta eivät kiirehdi, syövät itsensä vain 80-prosenttisen kylläisiksi, nauttivat luonnosta, elävät hetkessä ja ovat kiitollisia. Hymyily kannattaa aina, ja ystävien kanssa on syytä viettää paljon aikaa.

Ogimin kylässä on ihan tavallista kuulua kerhoon, jonka jäsenet auttavat toisiaan. Jos haluaa auttaa ja saada apua, liittyy mukaan, ja kunnanhallitus jakaa tehtävät asukkaille. Lisäksi Ogimin kylä on jaettu 17 kortteliin, joista jokaisella on oma puheenjohtajansa ja esimerkiksi juhlista huolehtiva vastuhenkilö. Yksin ei jää kukaan, jos ei välttämättä halua.

Pitkän ja onnellisen elämän saavuttamisen ytimessä on *ikigai*. Se on japanilainen termi intohimolle, joka tuo merkitystä elämään ja kannustaa antamaan kaikkensa. Ikigai saa aikaan keskittymisen tilan, jossa ympäröivä maailma unohtuu.

Äkkiseltään ei kuulosta kovin vaikealta eikä kaukaiseltakaan. Yksinkertaisesti onnen salaisuuksista pitää kirjoittaa oppaita, koska ihmiset ovat vieraantuneet itsestään eivätkä enää tiedä, mistä pitävät. Tähtäävät koko ajan johonkin eivätkä näe käsityönsä täydellistä sävyä tai hyvää hiihtouraa eivätkä maista edessään olevan ruuan herkullisuutta.

Kun luen tämän lehden ihmisten tarinoita, näen jo kaukaa, mikä on Janina Tapanisen, Kari Merikannon tai Mari Varosen ikigai. Ei onnen ja pitkän elämän suojeleminen ole vaikeaa. Ei vain saa sotkeutua hötkyilevän maailman pikarytmiin ja kadottaa itseään. Merikannon Kari sen taas meille kirkkaasti kertoo. "Elämässä parhaita ovat kokemukset, joita ei rahalla saa." Se on justinsa niin.

SIVUILTA

42

"Loki, paikka!"

50

"Siinä on jotain taianomaista."

78

"Olen kiertänyt ihmisten kotona kuvaamassa heidän hamekankaitaan."