



56

Kun ilta pimenee, niin reko-väki kokoontuu.

- 3 Pääkirjoitus
- 8 LUKIJAMATKA  
Kauneutta ja heleää kevättä
- 10 PUHEENAIHE  
Selkeästi sanottu
- 12 Pieni ja pippurinen
- 22 TERVEYS  
Jos vain saisi nukkuttua  
Kun solun moottori yskii  
Selkä vaivaa
- 30 Kuin siskot ikään
- 34 KOTONA  
Tässä ja nyt

- 40 PUUTARHA  
Silmujen uinussa  
Iloa tuskankin keskellä
- 46 Yrittäjäksi koululaisena
- 52 Likka Askolasta
- 56 Lähiruokamarket takakontissa
- 62 RUOKA  
Monenlaista munasta
- 72 KÄSITYÖT  
Muistoja luonnosta  
Kaksin aina kaunihimpi  
Herrain vaatehtimosta,  
rouvain salongista



34

Elli Tani kasvaa eläimellisessä seurassa.

- 82 Pakkasessa pulppuileva
- 86 KILPAILU  
Hännänhuiskaus



40

Puutarha lepää, tarhuri puuhailee.

JOKA KUUKAUSI

- 6 Asiasta toiseen
- 7 Pikkupojan elämää
- 20 Hetki
- 21 Kirjan kannet auki
- 51 Terveisin
- 55 Elämäntilanteita
- 70 Iloksi
- 80 Pieniä tarinoita
- 88 Ristikko
- 89 Papin päiväkirja



72

Ryijy kuin koivun kylki.

Kannen kuva Antti Saraja.  
Seuraava Kodin Pellervo ilmestyy 21.2.,  
Maatilan Pellervo ilmestyy 7.2.



12

Eskolassa elellään tuplapalkitussa Vuoden kylässä.



Vastaava päätoimittaja  
Teemu Pakarinen  
Puh. 050 544 6457

Toimituspäällikkö  
Johanna Westersund  
Puh. 040 590 4590

Ulkoasu  
Minna Aho AD  
Puh. 040 156 9162  
Kaija Rinkinen  
Puh. (09) 4767 5561

Tilaukset ja osoitteen muutokset  
Puh. 020 413 2636  
tilaukset@pellervo.fi

Kestotilaus  
Kodin Pellervo 79,20 €

Tilaaajien e-arkisto  
pellervo-e-lehdet.fi

Ilmoitusten myynti  
Agrimedia Oy  
Tanja Forsman  
Puh. 040 539 3089

Pellervo  
Merja Sainio  
myyntipäällikkö  
Puh. (09) 4767 5573

Toimitus  
PL 77 (Simonkatu 6)  
00101 Helsinki  
(09) 476 7501 (vaihe)  
sähköpostiosoite  
kodinpellervo@pellervo.fi

Henkilökohtaiset sähköpostit  
etunimi.sukunimi@pellervo.fi

Julkaisija  
Pellervo-Media Oy  
www.kodinpellervo.fi

Pellervo on Aikakaustieteen Liiton jäsenlehti

ISSN 1456 7210

Pellervo vastaa vain tilattujen kirjoitusten ja kuvien säilyttämisestä ja palauttamisesta.

Painopaikka  
punamusta

Tämän lehden tilaajarekisteriä voidaan käyttää suoramarkkinointitarkoituksiin.







*Teemu Pakarinen*  
teemu.pakarinen@pellervo.fi

## Onneksi nukuttaa

Jokainen lienee kärsinyt unettomuudesta sen verran, että tietää, miten pitkiä minuutit ovat nukahtamista odotellessa. Hermostuttaa, ahdistaa ja mitä kauemmin pyörit sängyssä, sitä varmemmin uni ei tule silmään. Nukahdat hetkeksi, mutta aamulla väsyttää vähintään yhtä paljon kuin maata mennessä.

Omakohaista käsitystä uniongelmistä minulla ei kylläkään ole – ellei sellaiseksi lasketa jatkuvaa nukahtamista sohvalle television iltauutisten aikaan. Utusten jälkeen tulevista ohjelmista ei kannata lukea edes ohjelmatietoja. Yleensä nukun 7–8 tuntia sikeästi ja herään aamulla levänneenä.

**HYVÄT UNENLAHJAT** ovat kullannarvoinen ominaisuus. Kun uni tökkii, säröilee koko elämä ja terveystilanne saattaa horjua. Tilanteen parantamiseksi on keinoja. Tässä *Kodin Pellervossa* liiasta valvomisesta tai huonosta unesta kärsineet kertovat, miten unettomuus heijastuu elämään ja millaisin keinoin ongelmaa voi yrittää taltuttaa. Aina kannattaa yrittää.

Nuorena ihminen tuntuu selviävän päivästä uuteen vähäisemmällä tai epäsäännöllisemmällä unella kuin vanhempana. Univelan saattoi hoitaa pois kätevästi. Kuusikymppisenä tuntuu jo siltä, että vähästäkin valvomisesta seuraa usean päivän väsymys. Univelalla ei tunnu olevan korkokattoa, hyvä jos selviää lyhenyksistä.

Nämä ovat pieniä harmeja verrattuna oikeisiin uniongelmiin. Niiden kanssa painiskelu on rankkaa ja pitkäjänteistä työtä. Unettomuus voi olla elinikäinen vaiva, johon saattaa löytyä helpotusta – mutta ei välttämättä tepsivää parannuskeinoa.

**NYKYISIN UNIOPPINEET** patistavat nousemaan sängystä ja yrittämään nukahtamista hetken kuluttua uudelleen. Lapsuudesta muistan, että unetonta kehoitettiin laskemaan lompakkoja. En ymmärtänyt ollenkaan, mitä tekemistä niillä oli nukkumisen kanssa. Meillä oli kaksi lammasta!

Ei auttanut lammassneuvo. Sen sijaan tilapäisiin nukahtamisongelmiin kelpasi lääkkeeksi *Aku Anka*. Univaikeuteni olivat sitä luokkaa, että samaa *Akua* saatettiin lukea koko viikko eikä viimeistä lukua ehditty aloittaakaan, kun uusi lehti ilmestyi.

Noilta ajoilta kuitenkin tarttui takkiin tapa, että nukkumaan mennessä täytyy ottaa käteen jokin lehti. Lukemisesta ei edelleenkään tule mitään, vaan uni yllättää tavallisesti ensimmäisen sivun aikana. Muistiin tuosta lukutuokiosta ei jää mitään, joten samalla lehdellä pärjäisi vaikka koko vuoden.

Unettomuuden kanssa ei ole leikkimistä. Oma apu, vieraat neuvot ja tarvittaessa lääkärin määräykset ovat enemmän kuin tarpeellisia. Me hyvät nukkijat voimme olla kiitollisia.

s. 52

”Halusin vanhaksipiiaksi,  
niin kuin äitikin oli.”

