

ISO KARHU

PALUU
ARKEEN
ELÄKÖÖN
ARKI!
7.-17.8.

OLLI HERMAN
& ROKKARIN ARKI
s. 4-5

SAMI SYKÖN VINKIT
TÖIHIN JA VAPAA-AIKAAN
s. 6-10

MUKAVA JA TURVALLINEN KOULUTIE
ALKAA JO KOTOA
s. 11





ARKEA ≠ ANKEA

Julkaisija: Citycon, kauppakeskus IsoKarhu. Toimitus, taitto ja reprotyöt: Orange Advertising. Tarjoukset voimassa 7.-17.8. tai niin kauan kuin tavaraa riittää, ellei toisin mainita. Alennukset normaalihintaisista tuotteista. Pidätämme oikeuden tuote- ja hinnoitelmuuksiin.

Kesä alkaa jäädä taakse ja – KÄÄK!
Kamala arki iskee ihmiseen täydellä
voimallaan.

Höpö, höpö.

Arki on ihmiselle mitä parhainta aikaa ja säännölliset rutiinit saavat meidät toimimaan paremmin, aivan niin kuin rauhallinen ajaminen ja säännölliset huollot saavat auton hyrräämään tyytyväisyyttään.

Kun siis arki seuraavan kerran tuntuu tylsältä älä kysy, missä odottavat seuraavat juhlat, vaan miten saisit arjestasi vähemmän tylsää.

Enimmäkseen meidän arkemme on työtä tai koulua, nukkumista ja syömistä, telkkarin katsomista, harrastuksia ja liikuntaa sekä pelejä, lukemista ja netissä tai tietokoneella surffaamista. Mikään näistä ei ole lähtökohtaisesti tylsää! Ja lähes kaikkeen voi vaikuttaa paljon omalla suhtautumisellaan.

Opettele siis nauttimaan arjen ihanoiksista! Säännöllisestä nukkumaanmenoajasta, riittävästä yöunesta ja aina samaan aikaan heräämisestä. Aamiaisista, aterioista ja arjen rutiineista. Kun viikkorytmistä löytyy toistuvaa tuttuutta, elämä sujuu mukavasti raiteillaan.

Hyvän avun arjen rutiineihin antaa tietysti oma ja tuttu kauppakeskus, mistä kaiken löytää helposti omilta paikoiltaan.

Tervetuloa!



OLLI HERMAN ROKKARIN ARKI

Kuva: Jari Riihimäki

Arki – tuntematon

arkipäivä – maanantai
keskiviikko – pikkulauantai
viikonloppu – töitä
hernekeitto – hyvää
kiire – ärsyttävä
stressi – inspiraatio
kauppakeskus – hengailupaikka
aamiainen – päivän tärkein ateria
ruokakaupassa käyminen – Hevi-osasto!
ruuanlaitto – Kivaa!
telkkarin katsominen – passivoivaa
roskisten vienti – happihyppely

Useimmille arki merkitsee aikaisia aamuherätyksiä, päivätöitä tai opiskelua. Illalla palataan kotiin ruokakaupan tai päiväkodin kautta – jotkut ehtivät jopa harrastuksiin. Mutta millaista on rokkarin arki? Haastattelussa Reckless Love -yhtyeen laulaja OLLI HERMAN.

– Tavallisena maanantaina yritän herätä ihmisten aikoihin eli viimeistään yhdeksältä. Usein liikun kaupungilla samaan aikaan eläkeläisten ja lastenvaunuja työntelevien äitien kanssa! Kotona saatan siivota, käydä kaupassa tai lenkillä. Noin 2–3 tuntia kuluu päivittäin sähköpostin ääressä ja tietokoneella yrityksen ja bändin juoksevia asioita hoitaen. Välillä on hiljaisempaa, niin kuin tänä kesänä elokuista levyn julkaisu odotellessa. Nyt on ollut hyvää aikaa elää sitä elämää, josta lauluja kirjoittaa.

Kotona kahden ihmisen kalenterit on ollut ihan helppo sovittaa yhteen. Pyrimme syömään yhdessä joka ilta. Kokkaamme vaimon kanssa melko tasapuolisesti. Salaattia kuluu! Biisejä kirjoitan yleensä iltaisin ja öisin.

Kiertuerytmi taitaa olla aika erilaista?

– Täysin! Silloin sitä on ammatti-odottaja, joka kulkee kaupungista kaupunkiin. Se on yöelämää. Herätys on puolen päivän jälkeen ja päivät menevät pitkälti illan keikkaan valmistautuessa. Kun bussi saapuu keikkapaikalle, kasataan lava, syödään, tehdään *sound check* ja haastatteluja ennen keikkaa. Sitten vedetään keikka, jonka jälkeen jokainen rauhoittuu omalla tavallaan. Ensimmäinen otetaan suihku ja sitten odotellaan, että roudarit purkavat lavan. Toiset siemaisevat olutta, toiset katsovat televisiota, toiset lukevat kirjaa. Yleensä pystyn nukahtamaan vasta aamuneljän jälkeen. Seuraavana aamuna herätään seuraavasta kaupungista ja tehdään sama uudelleen!

Miten tasapainoilet näiden kahden maailman välillä?

– Tykkään juuri tämän työn monipuolisuudesta. Hiljaisemmat, joutilaat hetket ruokkivat luovuutta. Lauluja kirjoittaessa ja laulun aiheita miettiessä käännyn sisäänpäin ja etsin sieltä aiheita. Kun levy ilmestyy, on aika kääntyä ulospäin ja nauttia vuorostaan siitä. Täytyy vain heittäytyä jokaiseen hetkeen!

Olen siitä onnellisessa asemassa, että olen keksinyt itselleni työpaikan. Tekee nöyräksi, että ihmiset kuluttavat kallisarvoista vapaa-aikaansa siihen, että tulevat katsomaan sitä, mitä haluaisimme muutenkin tehdä. En koe luopuneeni työn takia mistään. Tätä olen aina halunnut tehdä, nyt vain entistä enemmän. Nautin musiikin tekemisestä niin paljon, että tekisin tätä vaikka palkatta.

Reckless Loven albumi Spirit ilmestyy 30.08. Mitä levyltä voi odottaa?

– Tyylillisesti levy on paluu siihen, mistä kaikki alkoi, luvassa on hyväntuulen heviä ja tukkametallia. Tällä levyllä välähtää meistä metallisempi puoli. Toisaalta levyllä voi kuulla ehkä hieman yllättäviäkin vaikutteita **Shakirasta Judas Priestiin**. Jossakin biisissä voi kuulla **Prince**-tuulahduksiakin. Ytimenä meillä on kuitenkin aina ja ikuisesti kasaritukkahevi.

Edellinen levyne *Animal Attraction* on kuin luotu auton stereoisissa auringonlaskussa soitettavaksi – mihin tilanteeseen uusi levyne sopisi?

Kirjoitamme oikeastaan aina kesäbiisejä. Edellisen levyn *Hot-kappaletta* kritisoitiin laskelmoiduksi kesäbiisiksi. Ja sitä onkin – niin kuin oikeastaan koko tuotantomme! On hyvä tuoda syksyyn tai talveen tuulahdus kesästä, ja sitä saa

Reckless Loven keikoilta! Kierrämme ainakin Suomen lisäksi Keski-Euroopassa ja Iso-Britanniassa. Pienempiäkin paikkakuntia on kalenterissa. Keikkakalenteriimme on myös aina yritetty sisällyttää ikärajoittomia keikkoja.

Bee-bop-a-lula, baby!

Reckless Love tunnetaan hyvän tuulen hevilähettiläinä rokin ilosanoman sanansaattajina. Sen kummempaa sanomaa sanoituksista ei kuitenkaan kannata etsiä.

– Musiikki on musiikkia, ja *rock 'n' roll* keksittiin hauskanpitoa varten! Eivät **Elvis** ja **Little Richard** tuijotelleet kengänkärkiä eivätkä kertoneet siitä, mikä heitä ahdistaa. Meidän musiikkimme ei ole taidetta vaan viihdettä. On hienoa, että me pystymme tarjoamaan ihmisille soundtrackin siihen hetkeen, kun he haluavat päästä hetkeksi arjesta pakosalle. Kun tekee hyväntuulista musiikkia muille, yleisöltä saa valtavasti takaisin. Jos yleisö näkee meidän pitävän hauskaa, hekin alkavat viihtyä. Se on positiivinen noidankehä.

PALUU ARKEEN
TEKSTI
SAMI SYKKÖ
KUVAT
MERJA YEUNG
TYyli
TERI NIITTI

VALKOINEN PUSERO PUKEE TÖISSÄ JA JUHLISSA

Jos aiot tehdä tänä syksynä vain yhden vaateostoksen, harkitse valkoista paitapuseroa. Se on kerrassaan verraton vaate, koska se saa kantajansa näyttämään huolitellulta ja raikkaalta.

Voiko olla toimivampaa työasua kuin valkoinen pusero ja kynähame? Jos niihin yhdistää vielä näyttävän kaulakorun, asu sopii iltajuhliinkin. Valkoinen paitapusero on myös ympärivuotinen vaate, sillä se pukee kesällä ja talvella.

Malleja on miljoona: peruspaitaa jalostetaan kauluksilla, taskuilla, manseteilla ja helman vaihtelevalla pituudella. Puhumattakaan erilaisista leikkauksista.



Jos se on tehty ohuesta kankaasta, siitä näkyy vihjaavasti läpi. Jos se on silkkiä, se on vastaansanomattoman ylellinen. Paksu valkoinen pellavainen tai puuvillainen paita taas on turvallinen ja tahraton, kuin nunnien vaate.

Muotimaailmassa valkoinen paitapusero on ikisuosikki. Se esiintyy vuodesta toiseen muotilehtien jutuissa, mutta myös katutyylejä esittelevissä blogeissa.

Alun perin paita oli tosin miesten vaate. Maailman vanhin säilynyt vaatekappale on pellavapaita, jota joku äijä käytti Egyptissä 5 000 vuotta sitten. Paidalla on siis pikkuisen ikää, mutta mitä siitä. Klassikot pysyvät muodissa.



AAMUSTA ILTAAN SINISISSÄ FARMAREISSA

Leikitäänpä arvausleikki: mitä yhteistä on tämän aukeaman kuvissa? Oikea vastaus löytyy herran jaloista.

Siistit siniset farkut ovat välillä käyneet muodin terävimmällä huipulla, välillä ne ovat olleet hetken poissa parrasvaloista, mutta aina niille on ollut paikka miesten – ja naisten – vaatekaapissa.

Kun siniset farkut yhdistää puvuntakkiin ja solmioon tai rusettiin, farkut sopivat miehelle vaikka edustusvaatteiksi. Kun ne pukee ruutupaidan kanssa, housut muuttuvatkin vapaa-ajan asuksi.





Mutta tärkeää on tämä: näissä monitoimihousuissa ei voi olla tahroja, tuhruja, reikiä, roiskeita, kulumia eikä kivipesua. Eikä liian kireitä lahkeita eikä kovin matalaa vyötäröä. Niiden on istuttava hyvin, sillä muuten ne näyttävät vaatteilta, joissa mennään ihan muualle kuin töihin.

Farkut ovat sitä paitsi sangen seksikkäät housut. Ne viittaavat nuoruuteen ja sopivalla tavalla kapinallisuuteen. Ja vaikka mies olisi matkalla toimistoon, farkkujen mukana sinne kulkee ripaus karjapaimenta: olivathan farkut aluksi lehmipoikien pöksyt.



LASTEN OMA VÄRILEIKKI

Kumpi päättää kouluamuna, mitä perheen nuoremmat laittavat päälleen: vanhemmat vai lapset? Aika usein äiti ja isä taitavat hävitä. Onneksi.

Lasten maailma on paljon hausempi, vitsikkäämpi, hurjempi ja hassumpi kuin aikuisten. Eivätkä lapset useinkaan välitä siitä, mikä on tyylikästä. Heitä kiinnostavat värit, kuviot ja se, tuntuuko vaate mukavalta.

Yksi esimerkki tosielämästä: vanhan koulukaverini perheessä on neljä kouluikäistä tyttöä. Yksi tykkää prinsessavaatteista ja vaaleanpunaisesta, toinen haluaa pukeutua kuin intiaani, kolmas suosii rokkityyliä ja neljäs esiintyi äskettäin naamiaisissa ukkona.

Eikö se jos mikä kerro siitä, kuinka tärkeitä vaatteet ovat? Niillä kerrotaan, millainen ihminen on. Myös lapsena.

TURVALLINEN KOULUTIE ALKAA JO KOTOA

Kohta kadunvarret, suojatiet ja maanteiden pientareet vilisevät eläviä varoitusmerkkejä, sillä tänä syksynä koulunsa aloittaa lähes 60 000 lasta. Komisario **Dennis Pasterstein** Helsingin poliisilaitoksen Erytistoimintojen toimintayksiköstä kertoo, miten ja millä tavoilla ekaluokkalaisen kouluteistä tehdään mahdollisimman turvallinen.

Ennakointi on kaiken A ja O myös liikennekasvatuksessa. Koulutien kohdalla ennakointi alkaa varsin ajoissa.

– Hyvin pienikin lapsi jo seuraa, miten vanhemmat käyttäytyvät liikenteessä. Kävelläänkö tai ajetaanko päin punaisia, onko turvavyö kiinni ja millaisessa mielentilassa autolla liikutaan? Vanhemmista otetaan esimerkkiä, joten on ratkaisevan tärkeää, millaisen kuvan lapsi vanhempiensa liikennekäyttäytymisestä saa, Pasterstein muistuttaa.

Ajan kanssa hyvä tulee

Koulun alkaessa lapsen elinpiiri laajenee ja pieneen päähän pitäisi saada valtava määrä uutta asiaa kovin nopeassa tahdissa.

– Kun koulutiehen on tutustuttu hyvissä ajoin etukäteen ja jo päiväkotikäytössä on käyty läpi liikennesäännöt sekä kerrattu liikennekäyttäytymisen perusteet, jää lapselle enemmän kapasiteettia kaiken muun uuden oppimiseen, Pasterstein vinkkaa ja jatkaa.

– Poliisi on näkyvästi esillä liikenteessä koulujen alkaessa, mutta on silti hyvä palauttaa mieliin, että meillä ihan joka ikisellä tiellä liikkujalla on vastuu turvallisuudesta, niin lasten vanhemmilla kuin heillä, joilla ei lapsia ole. Muistuttaisinkin vielä siitä, että jos ja kun lapsi viedään kouluun autolla, on sekin hyvä käydä läpi etukäteen. Esimerkiksi katsoa, mihin lapsen voi turvallisesti jättää, lapsen ja muiden turvallisuutta ja liikenteen sujuvuutta vaarantamatta, komisario painottaa.



Turvallisen koulutien TOP 5

- Kulkekaa koulumatka yhdessä molempiin suuntiin, mielellään useampaan kertaan.
- Kiinnittäkää yhdessä huomiota mahdollisiin vaaranpaikkoihin; risteyksiin, teiden ja katujen ylityksiin, ja käykää läpi, miten niistä kuljetaan turvallisesti. ”Katso ensin vasempaan, sitten oikeaan ja vielä kerran vasempaan!”
- Pidä huoli siitä, että koulumatkaan on aina riittävästi aikaa, kuljetaan se sitten

yksin, yhdessä sisarusten tai kavereiden kanssa tai vanhempien matkassa. ”Kiire on aina huono kaveri liikenteessä!”

- Katso, että pikkupyöräilijän kaikki turvavarusteet ovat kunnossa. Myös potkulautaillessa on syytä käyttää kypärää.
- Muista, että lapsi näkee liikenteen aivan eri tasolta ja lapsen havainnointikyky myös on lapsen havainnointikyky. Voit kokeilla itse mennä polvillesi suojatien kohdalle ja katsoa, miltä maailma näyttää.



Poikien ja
tyttöjen
trikoopaidat
alk. 4,95 €
Koot 92–128 cm.
H&M



Farkkuja
19,95 €
Boksereita
10 €/2 kpl
Kauluspaitoja
19,95 €
Dressmann



1. Lasten ABC-kelloja 9,90 € (16,90 €). Eri värejä ja kuvioita. Kultajousi 2. 10 € alennusta kaikista lasten tuotteista ostaessasi 40 eurolla lasten tuotteita. Tarjous voimassa ke–su 7.–11.8. Seppälä 5. Alk Kids Reg. Denim Pant 14,95 € (19,95 €). Uusi farkkumalli on täysin vapaa kemikaaleista, joten farkut ovat allergiaystävälliset ja Alfine Kids Denim Leggings 14,95 € (19,95 €). Uusi leggingsmalli on täysin vapaa kemikaaleista, joten tuote on allergiaystävällinen. name it 4. 5. 6. Kaikki lasten yläosat valitse 3, maksa 2 Huom! Ei koske ulkotakkeja. KappAhl 7. Ecco New Jersey 59 € (109,90 €). Miesten koot 40–46, ruskeaa pintanahkaa. 50 parin erä! ECCO Shop



1.



2.



3.



4.



5.

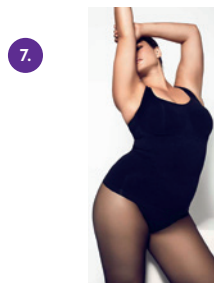


6.

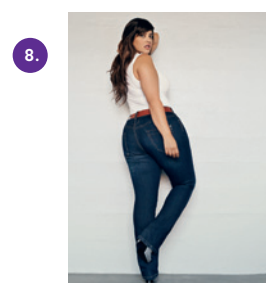
Kaikki naisten
normaali-
hintaisten
tuotteet -20 %

Tarjous voimassa
pe-la 16.-17.8.

Seppälä



7.



8.



9.



10.



11.



12.

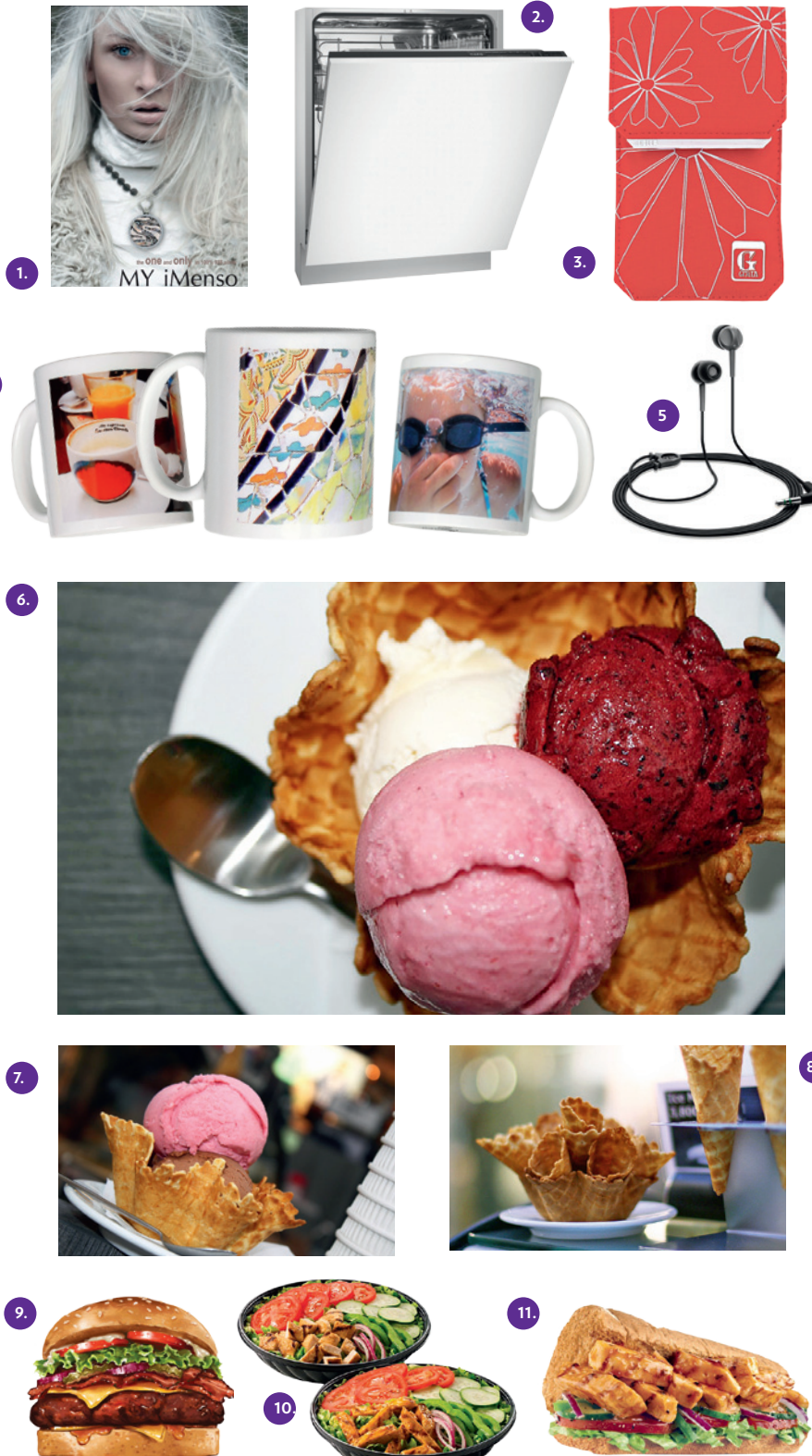


13.

1. Neule 14,95 € Lindex 2. Sisse-neuletakki 29,95 € (39,95 €). Tyylikääs klassikkoneule moneen menoon. Koot 42-56. Zizzi 3. College 12,95 € Lindex
4. Crocker Pep Boot -farkut 54,90 € Koot: 23-32. Farkkujen ostajille lyhennys veloitusetta. JC Jeans & Clothes 5. Crocker Hit -farkut 54,90 €
Koot: 23-32. Farkkujen ostajille lyhennys veloitusetta. JC Jeans & Clothes 6. Crocker Pow- ja Pep-farkut alk. 39,90 € Koot: 23-36. Farkkujen ostajille lyhennys
veloitusetta. JC Jeans & Clothes 7. Shapewearit -20 % Muotoilevat alusasut: topit, housut ja mekot. Koot 42-56. Zizzi 8. Hyvin istuvat, joustavat farkut -20 %
Koko farkku-mallistomme nyt kampanjahintaan! Koot 42-56. Zizzi 9. Ecco Kent 55 € (99,90 €). Naisten koot 36-42. 40 mm kanta, mustaa pintanahkaa.
50 parin erä! ECCO Shop 10. Ecco Hill Light 59 € (94,90 €). Naisten koot 36-41. Mustaa pintanahkaa. 50 parin erä! ECCO Shop 11. Farkut 19,90 € Cubus
12. Housut 14,95 € Lindex 13. Naisten neuleet ja neuletakit 20 € Voimassa ma-ti 12.-13.8. Seppälä



1. **Kaksipuolinen hiusharja 2,95 €** (5 €). Supersuosittu hiusharja pehmeällä kädensijalla. **Fanletti hiustuotemyymälä** 2. **Silhouette-jättilakka 750 ml 10 €** (24,80 €). Voimakkaan tuen antava hiuslakka shokkihintaan! **Fanletti hiustuotemyymälä** 3. **Hiusten leikkaus 19,95 €** (25 €). Lyhyiden hiusten leikkaus, max. 30 min. Sisältää hiusten pesun. **Fanletti kampaamo** 4. **Kasvojen puhdistusvaahdot 9-13 €** (12,90-16,80 €). Nutriganics 13 €, Moisture White 13 €, Aloe 10,50 €, Tea Tree 9 €. **The Body Shop** 5. **Balmain DoubleHair -hiustenpidennys 390 €** (490 €). Koko pään hiustenpidennys tarjoushintaan! Säästä 100 €. **Fanletti kampaamo** 6. **Osis Dust It -mattapuuteri 13,95 €** (23,60 €). Voimakkaan tuen antava hiuspuuteri monipuoliseen hiusten muotoiluun. **Fanletti hiustuotemyymälä** 7. **Opti-Free PureMoist 300 ml osta 3, maksa 2 Satakunnan Näkökeskus** 8. **Suosittu käsivoiteemme 10 €** (14,90 €). Hampu, ruusu, manteli ja absintti, 100 ml. **The Body Shop** 9. **Tangle Teezer -hiusharja 14,90 €** (19,90 €). **Fanletti kampaamo** 10. **Siipi-korusetti 10 €** (17,90 €). Siipi-korvakorut ja siipi-ketju yhteishintaan 10 €. **Bijou Brigitte** 11. **Tommy Hilfegerin kelloja -20 % Kultajousi** 12. **Kimaltelevat siniset korvakorut 3 €** (5,95 €). **Bijou Brigitte** 13. **Panda-ketju 9 €** (14,95 €). Punakultainen Panda-ketju. **Bijou Brigitte**



1. Kansainvälinen hopeakorubrändi MY iMenso nyt Kultajoudesta. MY iMenso -medaljonkiin voit kerätä erilaisia riipuslaattoja tai teettää kaiverruksen omasta valokuvastasi. Näin teet korustasi persoonallisen! Kultajouset 2. Keittiön ostajalle AEG-astianpesukone kaupan päälle (Arvo 838 €). Etu koskee uusia, min. 4000 € keittiökauppoja. Puustelli 3. Golla-pussukat DNA Kaupasta 9 € (norm. 12–15 €). Tarjoukseen kuuluvat myymälän valikoimassa olevat pussukat. DNA Kauppa 4. Kuvamuki 15 € (19,95 €). Kahdella kuvalla tai kuvalla ja tekstillä. Tunnin Kuva 5. Sennheiser-nappikulokkeet 19 € Luotettavat ja laadukkaat. Elisa Shopit 6. Porilaista jätskiä - Paluu arkeen -Combo yht. 5,50 € (7,50 €). 1 iso kahvi & kolmen jätskipallon annos Jätskibaari Vohveli 7. Porilaista jätskiä - KaveriCOMBO yht. 9,50 € (12,80 €). 2 cappuccinoa & 2 kahden jätskipallon annosta. Jätskibaari Vohveli 8. Porilaista jätskiä - Jätskibaari Vohvelin perhepaketti yht. 12,50 € (16,80 €). 2 kahvia & 5 yhden jätskipallon annosta Jätskibaari Vohveli 9. Lounas ark. klo 11–15 À la cartesta mm. mehevät burgerit, tirisevät pihvit ja herkulliset pastat. Tervetuloa! Miami Bar & Restaurant 10. Kana Teriyaki tai Grillattu kana -salaatti 6,50 € Subway 11. Kana Teriyaki -subi 15 cm 5 € Subway

TILAA ITSELLESI KAUPPAKESKUS ISOKARHUN E-UUTISKIRJE

Saat muutaman kerran vuodessa Kauppakeskus Isokarhun e-uutiskirjeen ja voit voittaa 250 euron lahjakortin. Helppoa ja mukavaa! Tilaukset: isokarhu.fi



Kauppakeskus IsoKarhu, Yrjönkatu 14, 28100 Pori
Kauppakeskus avoinna ma-pe 10-20, la 10-17, su 12-16 (12-18)
Liikekohtaiset aukioloajat isokarhu.fi



IsoKarhu kulkee nyt mukanas!
Lataa mobiilisovellus Android-
tai iPhone-puhelimeesi.



[/Isokarhu](https://www.facebook.com/Isokarhu)