



NIMIÄ TÄNÄÄN, PL 85, 00089 SANOMA
(09) 122 2555, FAKSI (09) 122 2609,
hs.nimia@hs.fi

HELSINGIN SANOMAT NIMIÄ TÄNÄÄN

27

TIISTAINA
27. LOKAKUUTA 2009

44. viikko

Tänään:
Helli, Hellin, Hellä,
Helle (suom.),
Sabina (ruots.),
Nestori, Liina, Iina (ortod.)

Huomenna:
Simo (suom.),
Simon (ruots.),
Tero, Neonilla, Teppo, Teppana,
Tapani, Arseni, Arsi,
Paraske (ortod.)

Aurinko nousee Helsingissä
kello 7.30, Oulussa 7.50
ja Utsjoella 8.17.
Aurinko laskee Helsingissä
kello 16.37, Oulussa 16.13
ja Utsjoella 15.33.

KANSALLISPÄIVÄT

► Saint Vincent ja Grenadiinit
sekä Turkmenistan viettävät
kansallispäiväänsä tänään 27.
lokakuuta.

SYNTYMÄPÄIVÄT



**Martti
Leppänen**
Kotka
85 v 27. 10.
(matkoilla)



**Marialiiisa
"Liisu"
Hakala**
ekonomi
Lahti
80 v 28. 10.

Kirjailija ylistää joutenoloa

► Tietokirjailija **Timo Lampikoskella**, 43, on elämä hyvin hanskassa.

Hän tekee mieluista työtä sopivassa määrin. Työvuoteen kuuluvat kunnon lomata ei yhtään ylitöitä. Hänen kännykkäänsä voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä. Nettiä tai sähköpostia hän ei siihen halua.

Koska työ ei syö aikaa perheeltä, hän puuhaa tavallisia arjen juttuja kahden pienen lapsensa kanssa.

Perhe ei omista autoa, venettä eikä kesämökkiä – eikä stressaa veneen kunnostuksesta, mökkitoista tai auton huoltamisesta. "Mitä vähemmän elämässä on liikkuvia osia, sitä helpommalla pääsee."

Lomat perhe viettää pääosin kotiympyröissä. Hän asuu kerrostalossa Espoon Leppävaarassa. "Valitsimme Leppävaaran, sillä siellä on muutaman minuutin kävelymatkan päässä kaikki, mitä tarvitsemme."

Riittävä vapaa-aika on luksesta, Lampikoski tiivistää.

Timo Lampikosken salaisuus on rento rullaus. Sellaiseksi hän nimittää elämänsä, jossa työ ja vapaa-aika ovat hyvässä suhteessa ja kiire on pantu aisoihin.

Tänään tiistaina ilmestyy hänen yhdeksäs kirjansa *Hidasta! – ajankäytön valinnat arjessa ja työssä*. Siinä hän haluaa herätellä oivaltamaan, miten elämää voi rauhoittaa.

"Kirjoitin sen kestostressin uuvuttamille ihmisille, jotta he tajuaisivat hiljentää ennen

TAPASIMME

Timo Lampikoski kirjoitti kirjan kestostressin uuvuttamille ihmisille.

kuin tulee pysähdys. Meille on 20 viime vuoden aikana syntynyt kiireen kulttuuri. Evoluutio etenee hitaammin: ihmisen keho, mieli ja psyyke eivät ole sopeutuneet näin kiireiseen ja stressaavaan elämään."

Kiire on karannut meiltä käsistä, Timo Lampikoski väittää.

Hän antaa faktaa perusteluksi: Tutkimusten mukaan Etelä-Suomessa puhutaan kaksi kertaa nopeammin ja liikutaan 2-3 kertaa nopeammin kuin 50 vuotta sitten. Enää mikään ei tapahdu kymmeneltä, vaan juna lähtee 10.03. Yli puolet tekee töitä lomillakin.

"Vanhat ihmiset juoksevat ratikkaan, vaikka seuraava tulee viiden minuutin kuluttua. Nämä kiiruhtajat sitten täyttävät talvella ensiapuasemia."

Homo sapiensista on kehittynyt homo urgentus eli kiireinen ihminen. "Levollisuus ja elämän hallinta ovat jääneet suorittamisen jalkoihin."

Kiirettä synnyttävät kiristyneet vaatimukset työssä, Lampikoski sanoo. Sen lisäksi kiire ja suoriutumisen vaivaavat myös vapaa-aikaa.



Tietokirjailija Timo Lampikoski neuvoo ottamaan pieniä breikkejä työelämästä. Se tekee hyvää päälle, hän sanoo.

"Kiireestä on tullut hyväksytty tapa elää. Ihailemme kolibrielämää, jossa pyrähdetään kotona ja lähdetään taas töihin, shoppailemaan, harrastamaan tai viihdyttämään itseä. Kotona ei enää osata rentoutua."

Lampikoski on nyt ryhtynyt vapaa-ajan ja toimittoisuuden autuuden saarnamiheksi.

Hän peräänkuuluttaa "roti-etiikkaa", jonka mukaan "elämään pitää saada jotakin rotia". Työ ja harrastukset voivat mennä överiksi. Lopulta ihmisellä on aikaa kaikelle muulle paitsi itselle ja perheelle.

Hidastaminen ei tarkoita sitä, että pitää muuttaa maalle ja alkaa kasvattaa lampaita.

"Haluan sanoa, että hidasta edes vähän ja pysähdy edes hetkeksi, kun vielä pystyt. Ei tarvita täydellistä stoppia vaan pieniä askeleita."

"Voi aloittaa vaikka siitä, että sulkee kännykän illalla, opettelee sanomaan joskus ei, varaa pari iltaa viikossa perheelle", Lampikoski ehdottaa.

Rentoa rullausta voi opetella. Niin Lampikoski teki itsekin. Hänellä on oma yritys, ja hän erottaa nykyisin tiukasti työn ja vapaa-ajan.

Hän vastaa myös Haaga-Helia-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden uraohjauksesta. Muilta töiltä hän on pitänyt breikkiä kirjojen kirjoittamiseen.

"Olin ennen murehtija ja pähkäilijä. Aina ei unikaan tullut. Sitten ostin vihkon ja kirjoitin yöllä murheet siihen. Kun päästin paineet paperille, sain nukkuttua paremmin."

"Olen kasvattanut itseäni rentouteen. Nautin nyt joutenolosta täysin siemauksin."

Jaana Laitinen

C

NIMIÄ TÄNÄÄN, PL 85, 00089 SANOMA
(09) 122 2555, FAKSI (09) 122 2609,
hs.nimia@hs.fi

HELSINGIN SANOMAT

NIMIÄ TÄNÄÄN

27

TIISTAINA
27. LOKAKUUTA 2009

44. viikko

Tänään:
Helli, Hellin, Hellä,
Helle (suom.),
Sabina (ruots.),
Nestori, Liina, Iina (ortod.)

Huomenna:
Simo (suom.),
Simon (ruots.),
Tero, Neonilla, Teppo, Teppana,
Tapani, Arseni, Arsi,
Paraske (ortod.)

Aurinko nousee Helsingissä
kello 7.30, Oulussa 7.50
ja Utsjoella 8.17.
Aurinko laskee Helsingissä
kello 16.37, Oulussa 16.13
ja Utsjoella 15.33.

KANSALLISPÄIVÄT

► Saint Vincent ja Grenadiinit
sekä Turkmenistan viettävät
kansallispäiväänsä tänään 27.
lokakuuta.

SYNTYMÄPÄIVÄT



**Martti
Leppänen**
Kotka
85 v 27. 10.
(matkoilla)



**Marialisa
"Liisu"
Hakala**
ekonomi
Lahti
80 v 28. 10.

Kirjailija ylistää joutenoloa

► Tietokirjailija **Timo Lampikoskella**, 43, on elämä hyvin hanskassa.

Hän tekee mieluista työtä sopivassa määrin. Työvuoteen kuuluvat kunnan lomamat eikä yhtään ylitöitä. Hänen kännykkäänsä voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä. Nettiä tai sähköpostia hän ei siihen halua.

Koska työ ei syö aikaa perheeltä, hän puuhaa tavallisia arjen juttuja kahden pienen lapsensa kanssa.

Perhe ei omista autoa, venettä eikä kesämökkiä – eikä stressaa veneen kunnostuksesta, mökkitöistä tai auton huoltamisesta. "Mitä vähemmän elämässä on liikkuvia osia, sitä helpommalla pääsee."

Lomat perhe viettää pääosin kotiympyröissä. Hän asuu kerrostalossa Espoon Leppävaarassa. "Valitsimme Leppävaaran, sillä siellä on muutaman minuutin kävelymatkan päässä kaikki, mitä tarvitsemme."

Riittävä vapaa-aika on lukusta, Lampikoski tiivistää.

Timo Lampikosken salaisuus on rento rullaus. Sellaiseksi hän nimittää elämänsä, jossa työ ja vapaa-aika ovat hyvässä suhteessa ja kiire on pantu aisoihin.

Tänään tiistaina ilmestyy hänen yhdeksäs kirjansa *Hidasta! – ajankäytön valinnat arjessa ja työssä*. Siinä hän haluaa herätellä oivaltamaan, miten elämää voi rauhoittaa.

"Kirjoitin sen kestostressin uuvuttamille ihmisille, jotta he tajuaisivat hiljentää ennen

TAPASIMME

Timo Lampikoski kirjoitti kirjan kestostressin uuvuttamille ihmisille.

kuin tulee pysähdys. Meille on 20 viime vuoden aikana syntynyt kiireen kulttuuri. Evoluutio etenee hitaammin: ihmisen keho, mieli ja psyyke eivät ole sopeutuneet näin kiireiseen ja stressaavaan elämään."

Kiire on karannut meiltä käsistä, Timo Lampikoski väittää.

Hän antaa faktaa perusteluksi: Tutkimusten mukaan Etelä-Suomessa puhutaan kaksi kertaa nopeammin ja liikutaan 2-3 kertaa nopeammin kuin 50 vuotta sitten. Enää mikään ei tapahdu kymmeneltä, vaan juna lähtee 10.03. Yli puolet tekee töitä lomillakin.

"Vanhat ihmiset juoksevat ratikkaan, vaikka seuraava tulee viiden minuutin kuluttua. Nämä kiiruhtajat sitten täyttävät talvella ensiapuasemia."

Homo sapiensista on kehittynyt homo urgentus eli kiireinen ihminen. "Levollisuus ja elämän hallinta ovat jääneet suorittamisen jalkoihin."

Kiirettä synnyttävät kiristyneet vaatimukset työssä, Lampikoski sanoo. Sen lisäksi kiire ja suoriutuminen vaivaavat myös vapaa-aikaa.



Tietokirjailija Timo Lampikoski neuvoo ottamaan pieniä breikkejä työelämästä. Se tekee hyvää päälle, hän sanoo.

"Kiireestä on tullut hyväksytty tapa elää. Ihailemme kolibrielämää, jossa pyrähdetään kotona ja lähdetään taas töihin, shoppailemaan, harrastamaan tai viihdyttämään itseä. Kotona ei enää osata rentoutua."

Lampikoski on nyt ryhtynyt vapaa-ajan ja toimittoisuuden autuuden saarnamiheksi.

Hän peräänkuuluttaa "roti-etiikkaa", jonka mukaan "elämään pitää saada jotakin rotia". Työ ja harrastukset voivat mennä överiksi. Lopulta ihmisellä on aikaa kaikelle muulle paitsi itselle ja perheelle.

Hidastaminen ei tarkoita sitä, että pitää muuttaa maalle ja alkaa kasvattaa lampaita.

"Haluan sanoa, että hidasta edes vähän ja pysähdy edes hetkeksi, kun vielä pystyt. Ei tarvita täydellistä stoppia vaan pieniä askeleita."

"Voi aloittaa vaikka siitä, että sulkee kännykän illalla, opettelee sanomaan joskus ei, varaa pari iltaa viikossa perheelle", Lampikoski ehdottaa.

Rentoa rullausta voi opetella. Niin Lampikoski teki itsekin. Hänellä on oma yritys, ja hän erottaa nykyisin tiukasti työn ja vapaa-ajan.

Hän vastaa myös Haaga-Heilia-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden uraohjauksesta. Muilta töiltä hän on pitänyt breikkiä kirjojen kirjoittamiseen.

"Olin ennen murehtija ja pätkäilijä. Aina ei unikaan tullut. Sitten ostin vihkon ja kirjoitin yöllä murheet siihen. Kun päästin paineet paperille, sain nukkuttua paremmin."

"Olen kasvatannut itseäni rentouteen. Nautin nyt joutenolosta täysin siemauksin."

Jaana Laitinen



NIMIÄ TÄNÄÄN, PL 85, 00089 SANOMA
(09) 122 2555, FAKSI (09) 122 2609,
hs.nimia@hs.fi

HELSINGIN SANOMAT

NIMIÄ TÄNÄÄN

27

TIISTAINA
27. LOKAKUUTA 2009

44. viikko

Tänään:
Helli, Hellin, Hellä,
Helle (suom.),
Sabina (ruots.),
Nestori, Liina, Iina (ortod.)

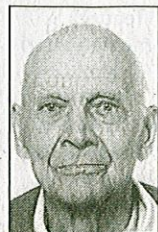
Huomenna:
Simo (suom.),
Simon (ruots.),
Tero, Neonilla, Teppo, Teppana,
Tapani, Arseni, Arsi,
Paraske (ortod.)

Aurinko nousee Helsingissä
kello 7.30, Oulussa 7.50
ja Utsjoella 8.17.
Aurinko laskee Helsingissä
kello 16.37, Oulussa 16.13
ja Utsjoella 15.33.

KANSALLISPÄIVÄT

► Saint Vincent ja Grenadiinit
sekä Turkmenistan viettävät
kansallispäiväänsä tänään 27.
lokakuuta.

SYNTYMÄPÄIVÄT



**Martti
Leppänen**
Kotka
85 v 27. 10.
(matkoilla)



**Marialiiisa
"Liisu"
Hakala**
ekonomi
Lahti
80 v 28. 10.

Kirjailija ylistää joutenoloa

► Tietokirjailija **Timo Lampikoskella**, 43, on elämä hyvin hanskassa.

Hän tekee mieluista työtä sopivassa määrin. Työvuoteen kuuluvat kunnan lomien lisäksi yhtään ylityötä. Hänen kännykkäänsä voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä. Nettiä tai sähköpostia hän ei siihen halua.

Koska työ ei syö aikaa perheeltä, hän puuhaa tavallisia arjen juttuja kahden pienen lapsensa kanssa.

Perhe ei omista autoa, venettä eikä kesämökkiä – eikä stressaa veneen kunnostuksesta, mökkitöistä tai auton huoltamisesta. "Mitä vähemmän elämässä on liikkuvia osia, sitä helpommalla pääsee."

Lomat perhe viettää pääosin kotiympyröissä. Hän asuu kerrostalossa Espoon Leppävaarassa. "Valitsimme Leppävaaran, sillä siellä on muutaman minuutin kävelymatkan päässä kaikki, mitä tarvitsemme."

Riittävä vapaa-aika on lukusta, Lampikoski tiivistää.

Timo Lampikosken salaisuus on rento rullaus. Sellaiseksi hän nimittää elämänsä, jossa työ ja vapaa-aika ovat hyvässä suhteessa ja kiire on pantu aisoihin.

Tänään tiistaina ilmestyy hänen yhdeksäs kirjansa *Hidasta! – ajankäytön valinnat arjessa ja työssä*. Siinä hän haluaa herätellä oivaltamaan, miten elämää voi rauhoittaa.

"Kirjoitin sen kestostressin uuvuttamille ihmisille, jotta he tajuaisivat hiljentää ennen

TAPASIMME

Timo Lampikoski kirjoitti kirjan kestostressin uuvuttamille ihmisille.

kuin tulee pysähdys. Meille on 20 viime vuoden aikana syntynyt kiireen kulttuuri. Evoluutio etenee hitaammin: ihmisen keho, mieli ja psyyke eivät ole sopeutuneet näin kiireiseen ja stressaavaan elämään."

Kiire on karannut meiltä käsistä, Timo Lampikoski väittää.

Hän antaa faktaa perusteluksi: Tutkimusten mukaan Etelä-Suomessa puhutaan kaksi kertaa nopeammin ja liikutaan 2-3 kertaa nopeammin kuin 50 vuotta sitten. Enää mikään ei tapahdu kymmeneltä, vaan juna lähtee 10.03. Yli puolet tekee töitä lomillakin.

"Vanhat ihmiset juoksevat ratikkaan, vaikka seuraava tulee viiden minuutin kuluttua. Nämä kiiruhtajat sitten täyttävät talvella ensiapuasemia."

Homo sapiensista on kehittynyt homo urgentus eli kiireinen ihminen. "Levollisuus ja elämän hallinta ovat jääneet suorittamisen jalkoihin."

Kiirettä synnyttävät kiristyneet vaatimukset työssä, Lampikoski sanoo. Sen lisäksi kiire ja suoriutuminen vaivaavat myös vapaa-aikaa.



Tietokirjailija Timo Lampikoski neuvoo ottamaan pieniä breikkejä työelämästä. Se tekee hyvää päälle, hän sanoo.

"Kiireestä on tullut hyväksytty tapa elää. Ihailemme kolibrielämää, jossa pyrähdetään kotona ja lähdetään taas töihin, shoppailemaan, harrastamaan tai viihdyttämään itseä. Kotona ei enää osata rentoutua."

Lampikoski on nyt ryhtynyt vapaa-ajan ja toimittoisuuden autuuden saarnamiheksi.

Hän peräänkuuluttaa "roti-etiikkaa", jonka mukaan "elämään pitää saada jotakin rotia". Työ ja harrastukset voivat mennä överiksi. Lopulta ihmisellä on aikaa kaikelle muulle paitsi itselle ja perheelle.

Hidastaminen ei tarkoita sitä, että pitää muuttaa maalle ja alkaa kasvattaa lampaita.

"Haluan sanoa, että hidasta edes vähän ja pysähdy edes hetkeksi, kun vielä pystyt. Ei tarvita täydellistä stoppia vaan pieniä askeleita."

"Voi aloittaa vaikka siitä, että sulkee kännykän illalla, opettelee sanomaan joskus ei, varaa pari iltaa viikossa perheelle", Lampikoski ehdottaa.

Rentoa rullausta voi opetella. Niin Lampikoski teki itsekin. Hänellä on oma yritys, ja hän erottaa nykyisin tiukasti työn ja vapaa-ajan.

Hän vastaa myös Haaga-Helia-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden uraohjauksesta. Muilta töiltä hän on pitänyt breikkä kirjojen kirjoittamiseen.

"Olin ennen murehtija ja pähkäilijä. Aina ei unikaan tullut. Sitten ostin vihkon ja kirjoitin yöllä murheet siihen. Kun päästin paineet paperille, sain nukkuttua paremmin."

"Olen kasvatanut itseäni rentouteen. Nautin nyt joutenolosta täysin siemauksin."

Jaana Laitinen