

TIPATON pubivisa

Tipattomalla tammikuulla tarkoitetaan vuoden ensimmäisen kuukauden viettämistä ilman alkoholia. Ajankohta on hyvä, sillä joulun ja uudenvuoden jälkeisillä ”härkäviikoilla” palataan usein arkisen aherruksen ääreen ja haetaan elämään uutta tasapainoa.

Monelle tammikuu on muutoksen kuukausi, sillä uutenavuonna on itselle ja läheisille tehty erilaisia lupauksia. Lupaukset saattavat liittyä esimerkiksi säästämiseen tai ystävien parempaan huomioimiseen, mutta uutenavuonna voidaan myös luvata huolehtia omasta terveydestä paremmin. Tyypillisiä lupauksia ovat laihduttaminen, tupakoinnin lopettaminen tai alkoholin käytön vähentäminen.

Tipatonta tammikuuta ei omista kukaan, eikä se ole kenenkään oma kampanja. Se on tarkoitettu kaikille alkoholittomuutta kokeileville aikuisille. Tipattoman tammikuun aikana alkoholinkäytöstä pidättäytymistä ei tarvitse perustella, joten jokaisen on helppo viettää tipatonta juuri omalla tavallaan.

Ravintoloissa Tipatonta tammikuuta voidaan viettää esimerkiksi kehittämällä uusia alkoholittomia drinkkejä tai ottamalla valikoimiin alkoholittomia oluita. Oheinen pubivisa toimii hyvänä starttina teemakuukaudelle. Jokainen voi osallistua [#tipatonhaasteeseen!](#)

Katso lisää osoitteesta tipaton.fi

**Seuraa somessa:
#tipaton
#tarviinkomätän
#behöverjagdenhär**

TIPATON pubivisa

1. Kuinka moni suomalainen alkoholia käyttävä aikuinen viettää vuosittain tipatonta tammikuuta?

- a) Noin puolet aikuisista, eli 50 %
- b) Ei juuri kukaan, eli 4 % aikuisista
- c) Todella moni, eli 70 % aikuisista
- d) Aika moni viettää tipatonta, noin 15–20 %

Määrä vaihtelee hieman vuosittain, liikkuen 15–20 prosentin välillä. Tipattoman viettoa tutkitaan vuosittain (TNS Gallup)

2. Tipatonta vietetään sekä maalla että kaupungissa, mutta kummissa tipattoman viettäminen oli tammikuussa 2017 yleisempää?

- a) Maalla
- b) Kaupungeissa
- c) Tipattoman viettäminen on yhtä yleistä sekä maalla että kaupungissa
- d) Ei ole voitu mitata, kummissa tipatonta vietetään enemmän

Kaupungeissa asuvista suurempi osa vietti Tipatonta kuin maaseututaajamissa tai maaseudulla asuvat (TNS Gallup 2017)

3. Tipattoman tammikuun viettäminen on monelle vuosittainen tapa. Mutta kummat viettävät tipatonta useammin, miehet vai naiset?

- a) Naiset, he ovat muutenkin kiinnostuneita terveydestä ja hyvinvoinnista
- b) Miehet, koska tipaton on yhden tarinan mukaan kahden miehen keksimä tempaus
- c) Molemmat viettävät yhtä usein tipatonta.
- d) Varmuudella ei tiedetä, kummat viettävät useimmin tipatonta, miehet vai naiset.

Naiset viettävät tipatonta hieman ahkerammin kuin miehet. Ero ei kuitenkaan ole suuri. (TNS Gallup 2017)

4. Joskus tipattoman tammikuun viettäminen katkeaa, mutta kuinka yleistä se on?

- a) Todella yleistä, usein yli puolet tipattomalla olevista jättää sen kesken
- b) Aika yleistä, kaksi kolmesta jättää vuosittain tipattoman kesken
- c) Kukaan ei jätä tipatonta kesken
- d) Aika harvinaista, yhdestä viiteen sadasta henkilöstä jättää tutkimuksen mukaan tipattoman kesken.

Määrä vaihtelee hieman vuosittain. (TNS Gallup 2017)

5. Suomessa on yhtä paljon aikuisia alkoholin suurkuluttajia, kun on heitä, jotka eivät juo alkoholia milloinkaan. Kuinka paljon heitä on?

- a) 20 000
- b) 100 000
- c) 300 000
- d) 500 000

Suomalaiset juovat vuosittain noin 11 litraa 100 % alkoholia. Heistä puoli miljoonaa on suurkuluttajia. (Lääkärikirja Duodecim)

6. Miten monta olutpulloa kertyy vuoden aikana, jos joka päivä ottaa kaksi olutta?

- a) Viitisensataa
- b) Reilu tuhat
- c) Yli seitsemänsataa
- d) En tohdi edes arvata

Kaksi olutpulloa päivässä tekee yli seitsemänsataa olutpulloa vuodessa.

7. Milloin tipaton tammikuu on saanut alkunsa?

- a) Vuonna 1931, kun kieltolaki kumottiin
- b) Vuonna 1942, kun haluttiin tukea jatkosodan sotilaiden raittiutta
- c) Vuonna 1969, kun keskiolutta sai ruveta ostamaan kaupoista
- d) Vuonna 2004, kun alkoholiveroa laskettiin

Tipaton tammikuu on tiettävästi vuodelta 1942, jolloin Propaganda-Aseveljet-järjestö kehitti kampanjan. (Terveyden edistämisen keskus)

8. Tipattoman viettoon on monia hyviä syitä. Mikä on tutkimusten mukaan tavallisin syy rajoittaa omaa alkoholinkäyttöä tammikuussa?

- a) Rahan säästäminen
- b) Uudenvuodenlupaus
- c) Terveyssyyt
- d) Tipaton on perinne

Terveys on yleisin syy viettää tipatonta, mutta kaikki ylläolevat syyt voivat olla lähtökohia tipattomalle. (TNS Gallup 2017)

9. Viettämällä alkoholittoman kuukauden voi parantaa hyvinvointiaan. Mikä väittämistä ei kuitenkaan ole totta?

- a) Viettämällä tipatonta tammikuuta voi parantaa unen laatua
- b) Tipaton tammikuu voi tukea laihtumista
- c) Tipattoman tammikuun viettäminen parantaa näkökykyä
- d) Tipattoman tammikuun aikana verenpaine laskee

Alkoholin välttäminen ei paranna näkökykyä, mutta se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää sydämen rasitusta. (Lääkärikirja Duodecim)

10. Miten paljon pullollisessa viiniä on keskimäärin kaloreita?

- a) Melkein 600 kaloria
- b) Noin tuhat kaloria
- c) Viitisenkymmentä kaloria
- d) 220 kaloria

Pullollisessa viiniä on keskimäärin noin 600 kaloria.

11. Mikä on tipattoman tammikuun teema vuonna 2019?

- a) Positiivisia tuloksia terveydelle
- b) Tipattomasta tasapainoon
- c) Tsemppiä alkuvuoteen Tipattoman avulla
- d) Tarviinko mä tän?

Vuoden 2018 teema on tissuttelu. Sosiaalisessa mediassa keskustelua voi seurata #tarviinkomätän