

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 erilaisia alkoholittomia oluita. Oheinen pubivisa toimii hyvänä starttina teemakuukaudelle.

Katso lisää osoitteesta tipaton.fi

**Seuraa somessa:
#tipaton
#uusiatottumuksia
#nyavanor**

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 15–18 %

2. Tipatonta vietetään sekä maalla että kaupungissa, mutta missä tipattoman viettäminen oli tammikuussa 2021 yleisempää?

- a) Pääkaupunkiseudulla
- b) Kaupunkimaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa
- c) Tipattoman viettäminen on yhtä yleistä kaikkialla
- d) Maaseudulla

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

- a) Naiset, selvästi useammin
- b) Miehet, Tipaton on miesten keskuudessa suosittu
- c) Molemmat viettävät yhtä usein tipatonta
- d) Varmuudella ei tiedetä, kummat viettävät useimmin tipatonta, miehet vai naiset

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, yksi prosentti jättää Tipattoman kesken

5. Kuinka moni jatkoi Tipatonta vielä tammikuun jälkeen vuonna 2021?

- a) Todella moni, yli 40 prosenttia Tipattoman viettäjästä
- b) Ei kukaan
- c) Noin 10 prosenttia Tipatonta tammikuuta viettäneistä
- d) Noin yksi prosentti Tipattoman viettäjästä

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

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

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

8. Tipattoman viettoon on monia hyviä syitä. Mikä on tutkimusten mukaan ollut yleisin syy jo useamman vuoden?

- a) Itsensä haastaminen
- b) Uudenvuodenlupaus
- c) Terveysyyt
- d) Tipaton on perinne

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

- a) Viettämillä tipatonta tammikuuta voi parantaa unen laatua
- b) Tipaton tammikuu voi tukea laihduttamista
- c) Tipattoman tammikuun viettäminen parantaa kuuloa
- d) Tipattoman tammikuun aikana verenpaine laskee

10. Miten paljon pullollisessa viiniä on keskimäärin kaloreita?

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

11. Mikä on tipattoman tammikuun teema vuonna 2022?

- a) Positiivisia tuloksia terveydelle!
- b) Rahan säästäminen: Tipattomalla säästät!
- c) Tsemppiä alkuvuoteen Tipattoman avulla
- d) Omien alkoholitottumusten kyseenalaistaminen: Löydä uusia tottumuksia!

Oikeat vastaukset:

- 1: D / Määrä vaihtelee hieman, liikkuen 15-18 prosentin välillä. Tipattoman viettoja tutkitaan vuosittain (Kantar TNS)
- 2: B / Kaupunkimaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa Tipattoman tammikuun viettäminen oli vuonna 2021 hieman yleisempää kuin maaseudulla. (Kantar TNS)
- 3: B / Vuonna 2021 useampi mies vietti Tipatonta kuin nainen. (Kantar TNS)
- 4: D / Keskeyttäneiden määrä on ollut yhden prosentin luokkaa viime vuosina (Kantar TNS)
- 5: A / Kaikkiaan 41 prosenttia Tipatonta tammikuuta viettäneistä oli jatkanut sitä vielä helmikuun puolelle. Lisäksi 19 prosenttia sanoi juoneensa Tipattoman jälkeen vähemmän alkoholia kuin ennen sitä. (Kantar TNS)
- 6: C / Kaksi olutpulloa päivässä tekee yli seitsemänsataa olutpulloa vuodessa.
- 7: B / Tipaton tammikuu on tiettävästi vuodelta 1942, jolloin Propaganda-Aseveljet -järjestö kehitti kampanjan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus)
- 8: C / Terveys on yleisin syy viettää tipatonta, mutta kaikki mainitut syyt voivat olla lähtökohtia tipattomalle. (Kantar TNS)
- 9: C / Alkoholin välttäminen ei paranna kuuloaistia, mutta se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää sydämen rasitusta sekä tukee parempaa unenlaatua ja painonpudotustavoitteita.
- 10: A / Pullollisessa viinissä on keskimäärin noin 600 kaloria.
- 11: D / Vuoden 2022 teema on omien alkoholinkäyttötottumusten pohtiminen. Sosiaalisessa mediassa keskustelua voi seurata #uusiatottumuksia #nyyavanor #tipaton