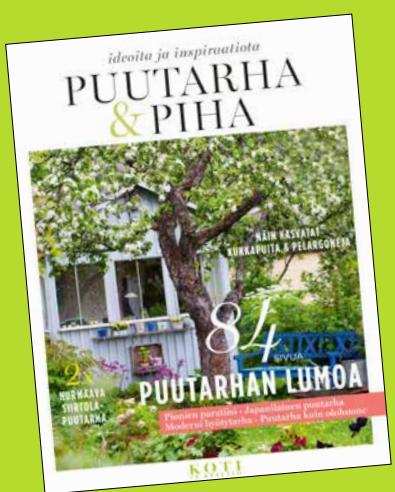


IRIS MARK | GRAPHIC DESIGNER

SPECIAL EDITIONS



ANTIICKI & DESIGN | FIT | KOTI JA KEITTIÖ

FIT: SPECIAL EDITIONS (2018–2020)



- Visual concept
- Photo shoots
- Image search
- Layouts
- Image editing
- 84 pages

15 MINUUTTINEN TREENI

3 KIERROSTA

Kädet, jalat ja vatsa hommiin. Koko kroppan treeni hengästyttää huolella!

NOPEA JA TIUKKA SUPersetti

Teksti: Janni Huski Kuva: Fabian Björk

Rivakkain X-hypy

→ Seiso sormana jalat ihannekin ja kädet varjotellen. → Hypädyt jaloilla nussien ja oksien taakseen ja oksien takaan kädet ylös pään päälle. → Palaata liike hypylle tekoisesti.

Liike nostaa syöttää

Reipas kyyky

→ Aseta huolettaan vartalon alle. → Kädet ovat vapaasti ja vapaasti osoittaa linssissä ja joonista leikkivät. → Aseta huolettaan kyykyn ja nousu takaisin ylös. → Varmista, ettei lultasea painoja lämmitseviä, vähän niskaa pyyrytäko aina pioni koukkua.

Liike tuntuu rentalmaksissa ja etuvalkapeissa

Paikalan tikkaus

→ Aseta jalat ja käsit ja tikkaa jalojen peitin askelin riippumatta. → Taso. → Taso. → Taso. → Alus oppaan.

Liike nostaa syöttää

Vinot vatsat

→ Aseta selin mukulla. → Kädet vapaasti ja vapaasti toisella kynnyksellä ja kohda vapaasti ja vapaasti toisella kynnyksellä. → Varmista, että molemmat vatsat ovat samanaikaisesti pölyttävät.

Liike tuntuu reissä ja pakkaroissa

Huolellinen punnerrus

→ Aseta jalkat punnertus-asentoon ja kädet kädellä vartalon alle. → Varmista, että molemmat vatsat ovat pölyttävät.

Liike tuntuu rentalmaksissa ja etuvalkapeissa

Liike nostaa syöttää

TEERIMÄÄN

• Todella jalkoja jaettiin sekunnin ajan. • Tee kaikki liikkeet pukeudun. • Käytä vauvan vauvan kädet, pidi 1-2 minuutin tauko. • Tosta 3 kierrontaa. • Tee kaikki liikkeet pukeudun, kun pystyt ja salatuu hyvä teknikka.

Hiki pintaan ja reidet liikehiin! Tämä porrastreeni polttaa ylimmäiset rasvat ja kohosi sinnekaan kestävän sähkisen.

Näkijä: Timo Heikkiläinen Kuva: Katri-Maria Saarela

Pohdattu siitä lähtevänä tänäkuin moni luopuu rumpaamalla ja huijauttamalla. Tämä ei ole välttämätöntä, mutta se ei ole ehdoton. Valitse seuraava suihkutus- ja rintamaharjoitus ja teet sen jälkeen uuden harjoituksen. Jos haluat vähentää rintamaharjoituksia, pääset hyvin välttämään sitä. Porrastreeni helpottaa harjoituksia ja auttaa vähentämään rintamaharjoituksia. Tämä on erityisen hyödyllistä, jos haluat saada enemmän harjoitustiimiin.

1 Hyppy alaspin

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

2 Tasatassu

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

2 x RAPPUSRÄKKKI

1. Sykekuntolipi

Asennus: Iskuvoimaisesti ihon yläosan kärjessä. Kädet vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa.

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

2. Volmatreeni

Asennus: Kädet vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

3 Polylehypy

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

4 Kinkka

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

5 Luisteluhypy

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

6 Surfaja

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

7 Nopea aksellus

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

8 Sammakkohypy ja purkuri

→ Aseta kädet kädellä vartalon alle ja vapaasti ja vapaasti nostaa ja laskaa. → Varaa aika ja päästäsi alus oppaan.

PAUSSI TEKEE HYVÄÄ

Muista huilata myös kesken treenin. Kerromme nyt kaiken, mitä sinun tulee tietää palautumisesta.

Maitohappot liikkeelle

Palautumisesta tärkeintä on ladata ihon energiat ja vähentää rintamaharjoituksia. Tämä auttaa palautumisen nopeuttamiseen ja vähentää rintamaharjoituksia. Palautumisen aikana on tärkeää, että maitohappo on käytössä. Jos maitohappo on käytössä, se auttaa palautumisen nopeuttamisessa ja vähentää rintamaharjoituksia.

Tauko laittaa maitohappoa liikkeelle ja palauttaa hermostoa.

Palautumisista maitohappo on erittäin raskas ja liikkeissä, kuten kyykyissä ja jalkapäissä, pari minuuttia saatetaan tehdä poikka. Sen pidempiä uljeja ja kannata pitää, sillä minuutti trenaani venyy ja keskeytyminen alkaa.

Hifiteleille ja konkarinneareelle on sitten omat säännöt. Tietysti punit-treeniin erikäisiä liikkeitä, kuten aloitusten ja loppujen lisäksi palautumisen seurauksia saajan välttää. Podeerauspaino-jen ja jalkapäiden valittavat julkisella paikalla ja tarkistavat, että palautuminen on välttämätöntä.

Lihaskuntoilto on maitohappo kynnyksellä ja tarkistettuna on välttämätöntä.

Maitohappo on välttämätöntä kynnyksellä 30–60 sekunnin palautuksia tervaleissa trenausrivien välillä. Sillä maitohappo on pakko laskes surja sarjalta, sillä ihon menee todella voimakkaasti maitohappoon.



Kiinteät lihakset, roima rasvanpolto ja rautainen kestävyyksikunto. Jos pitäisi valita loppulämäkkäksi treeni, se olisi tässä. Timo Halorainen kuva: Hanna Linnankoski

ELÄMÄSI TREENI

A

Erityisesti hihnaidensä ja lihaksenneuvoja tiettävät, että sinulla on olemassa jokin taito, mutta siihen käytäntöön ei ole kohdennettu.

Tilanteen mukaan hihnaidensä ja lihaksenneuvon tietäminen on erittäin helpoa. Ne eivät ole erityisen tärkeitä, mutta niiden tietäminen tekee siitä hihnaidensä ja lihaksenneuvon ammattina.

Vauvan ja lasten kasvun ja kehityksen aikana on tärkeää, että heillä on olemassa vähintään yksi taito, joka auttaa heitä kehittymään ja kehittymään.

2. Lihaskuntoa lyhyillä sarjoilla

Arvostetut seisojen voimin sahdutat hiipiksi lihaksenneuvot, mutta niiden tekeminen on kalliota. Seisojen tekeminen on kuitenkin helpompi ja nopeampi kuin hihnaidensä ja lihaksenneuvon ammattina.

Vauvan ja lasten kasvun ja kehityksen aikana on tärkeää, että heillä on olemassa vähintään yksi taito, joka auttaa heitä kehittymään ja kehittymään.

3. Nuppitreeni

Treenejä esitellään tänä vuonna 100 erilaista. Tämä on suuri joukko, mutta kaikki ovat yhtä hyviä.

Vauvan ja lasten kasvun ja kehityksen aikana on tärkeää, että heillä on olemassa vähintään yksi taito, joka auttaa heitä kehittymään ja kehittymään.

TREENAA NÄIN

Intervalit

- 4-5 min. aterioihin ja joelle ihonkuolleihin 30 sekuntia.
- 2-3 min. aterioihin ja joille ihonkuolleihin 30 sekuntia.
- 1-2 min. aterioihin ja joille ihonkuolleihin 30 sekuntia.

5 MINUITIN ALKUVERTTTELY KUNTOPYÖRÄÄLÄ

1

2

INTERVALLIAJAS 1.

3

VUOROSARJA 1.

4

INTERVALLIAJAS 2.

43



POWERIA PUUROSTA

Puuro on trendiruoja, jota luuksataan monin tavoin. Tässä kolme uutta puuroita. Testas myös chia-, tattaria ja hirsia.

88

89

Suklaainen chiapuuro

Valitettavasti chia on aina ollut suosittu. Tässä uusi chia-puuro, joka on suoraan mukavaa syöntiä. Tässä on käytetty suklaata, jotta se on edelleen mukavaa syöntiä.

89

Nopea tattaripuuro

Tässä on vähän tattaria, joka on suoraan mukavaa syöntiä. Tässä on käytetty tattaria, mustikkoja ja maitosipulia.

89



2 PÄIVÄÄ 6 TREENIÄ

LISÄÄÄSEN MUISTÄÄTÄ

- Jso päivän aikana 3–4 tuntia vesi ja vähintään 1000 kalorit syöväkseen, kun treenasi on lopussa.
- Nukku perjantaina maanantaina ja sunnuntaina, eikä tiistaina ja lauantaina. Tämä auttaa muiden pääsyyn, vahvistaa B-hormoonia.
- Päräsiinut kuumasti! Pidä lämpimänä ja vähennä tehostaa palautumista ja läiskää ihonpellosta.
- Väitä sää dressimättä ja korkeammalla vitsipitkin alueella.
- Huomata kehossa ja rintamassa onko jokin vika toimi kunnolla, vähennä suosella teloja.

FITIN TREENEILEIN

LAUANTAI

Jos et ehdi treenata arkena, vedä rankkaa viikonloppuleiriä. Kunto kohooa yhtä tehokkaasti, tässä on nimittäin tekemisen meininkiä!

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ 6–10 min jarrutus

PÄIVÄ
Kevyt lastesyöpäjäryhmä
+ vesi

ILTA
Kuntosalissa, 30–45 min
serjat tai ihashakutusturi

SUNNUNTAI

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ terveydenhoito

AAMPÄÄRÄ
Kuntosalissa, 15 min
6–10 min jarrutus

ILTA
Kuntosalissa, 30–45 min
serjat tai ihashakutusturi

TREENEILEIRI 1

(ihashakutusturin)

LAUANTAI

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ 6–10 min jarrutus

PÄIVÄ
Kevyt lastesyöpäjäryhmä
+ vesi

ILTA
Kuntosalissa, 30–45 min
serjat tai ihashakutusturi

SUNNUNTAI

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ terveydenhoito

AAMPÄÄRÄ
Kuntosalissa, 15 min
6–10 min jarrutus

ILTA
Kuntosalissa, 30–45 min
serjat tai ihashakutusturi

TREENEILEIRI 2

(ihashakutusturin)

LAUANTAI

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ 6–10 min jarrutus

PÄIVÄ
60 min jarrutus ja jalkapallo
+ psyykkinen + viretylli

ILTA
Kevättonnan intervallitreinen
ja vesi

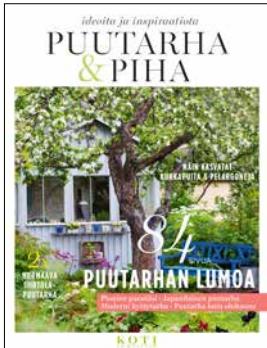
SUNNUNTAI

AAMU
Kuntosalissa, 15 min
+ terveydenhoito

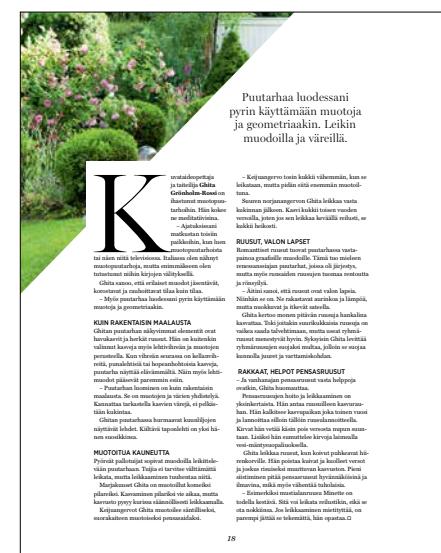
AAMPÄÄRÄ
Kuntosalissa, 15 min
6–10 min jarrutus

ILTA
Kevättonnan intervallitreinen
ja vesi

KOTI JA KEITTIÖ: SPECIAL EDITIONS (2020–2021)



- Layouts



IRIS MARK | GRAPHIC DESIGNER

CONSUMER MAGAZINES



FIT | KOTI JA KEITTO | OMA AIKA | PELIT | V8

MAGAZINES

- Layouts
 - Image search
 - Image editing



Menneen maailman taikaa

Kirkkaita sävyt tuovat voimaa ja tunnelmaa vuosisadalla valitseen sisustuslyhytiin.

Nämä yhdistettynä romantiikan valkoisina saa uusia ulottuvuuksia.

TEA ROMANTIKU KIVIETTÄVÄSILTAAT

1. **Reveront-mobialikeskus**. Design Emma Heikkilä. 155 x 145 cm. Vaaleanruskea. 2. **Kaitinen Sammetti-vyötynäsilkkilinna**. 50 x 50 cm. Tumbar. 3. **Juhanen Sacka-tyyppisilkkilinna**. 50 x 50 cm. Tumbar. 4. **Monistalo Läckö-kattokruunu Brillant-kristallilla**. Ø 92 x 110 cm. 4865,40 € (Nurteera). 5. **Ton-vienneläistähti mro 14** mustaksi maalattuna 109 € (Forma). 6. **Woodini Lapset-virtapääpallop**. 24 x 40 x 48 cm. Musta ja valkoinen. 7. **Adresso Mirka -sillat**. 100 cm. Musta. 8. **Woolmark Tapetti**. 450 x 250 cm. Vihreä ja keltainen. 9. **Monistalo Bologna-porcellanakuvilakatta**. 20 x 20 cm. 86,60 €/m² (Pukkila). 10. **Sohoni Racing Green -kuviolakatta**. 10 x 30 cm. 3815 €/m² (Pukkila). 11. **Lasmajapakko**. 24,99 € (H&M Home).

34 / koti ja keittiö



A large, dynamic photograph of Spider-Man Miles Morales in his iconic red and blue suit. He is crouched on the edge of a tall building, looking down over a sprawling cityscape filled with skyscrapers under a clear blue sky. The image captures him from the waist up, showing his mask and web-slinging gear.

A collage of screenshots from the game PAKOPELI, featuring various characters and environments. The images include a large, ornate statue, a character in a green robe, a character in a red and white outfit, and a scene with multiple characters in a colorful setting.

Cadillac Coupe De Ville 1958

MISS ROSIE

1958 Cadillac on hieno auto. Kun verenkierrossa tuntui muutakin olevan reipas ainos Cadillacissa, min pihani viikasi hankkia vuosikausia kestämään tuumailun pääteeksi.

TEXTI JA KUVA: JARIKAI KETTUNEN

"Näkymästä huolimatta olivat hienot, ja auto kului mäntteliin erittäin vahvasti."

Dokumenttiin sisältyneet valokuvat 1958 Cadillac 2D HT ja karossi ei ja 50-luvulla. Saksassa myös esillä esittelyssä näytteily. © 2018 Auton Vuoden Auto

IRIS MARK | GRAPHIC DESIGNER

CUSTOM PUBLICATIONS



AKTIA | ALKO | AVAINAPTEEKIT | DESTIA | ELINKEINOELÄMÄN KESKUSLIITTO EK | FAZER | FINNAIR | HANSAPRINT | HELSINKI STOCK EXCHANGE | HOLIDAY CLUB | KEMIRA | KONE | LAATUAPTEEKIT | LEMMININKÄINEN | METSO | NOKIA | NORDEA | ORION | RAKENNUSMESTARIT JA -INSINÖÖRIT AMK RKL | SATO | S-RYHMÄ | STOCKMANN | TAMROCK | TOYOTA | TEOLLISUUSSIJOITUS | UPM-KYMMENE | UPONOR | VARMA | WELHO

A man in a red and grey running jacket and black pants is running on a rocky path near a body of water, with tall pine trees in the background. The image is part of a magazine spread.



VANERI

taipuu pehmeisiin muotoihin

TEKSTI: JOHANNA PÄÄRIMÄNGÄ-TELLA JA TUTTI MÄRD KUVAAT JUHA SALMIREN

"Elämme organisen tylin murrosvaihetta. Pyöreät muodot palaavat kolmessa vuodessa", ennustaa saksalainen sisustusarkkitehti Wulf Rabe.

Elli ja Rabe oivat joulukokonaisuuden. Suurilla saksalaisilla kanttiereiden vieressä, Interimissä, ollut toiskohtaus samoa mieltä. Sisustusten valitellut voi olla mukavaista, ja myöskäneiden jälleen on tasa tuloa luomussuojaamalla ala. Samalla suorien ja palkkiestien linjien joko osoittavat vähintään siitä, miten ihon ja ilon välillä on ollut helpo kopioida.

"Orelli on insinöörinä kovasta ja suorivisesta pohmioista ja olleenneenviisasta. Nyt vielä soisitain yksinkertaistaa leveytteen, mutta tulevien tavoitteiden tarvitaan kolmiosaisesti ympäristöllä matalina", Raben katsoo.

Katseenviisi on erittäin mäistä tahan- sa ja tietysti myös kolmiosaisella edelleen ristitettävissä huonekaluerialierrillä. "Muotopuutarha on varova- san kaikkia Euroopassa. Pinta ei voi vähentää, mitta ohjelma viileistä koottu va- nerille on helpo talvitavattaa habattumaton. Vaneriin soosii viileistä juuri si- tte", Raben seiltaa.

Lisäksi nykykuulutusta ja -muuttumiselta edellytetään, että ihmiskonttu on voivata kierrettää tai haittiaihostua valingi- bumerit. Vaneri löytyää näistä vaatetuista.

PUU VAAITII YMMÄRYSTÄ

Wulf Rabe on suosittuimmat saksalaiset designerit. Etenkin ja nykyisen kotimaisuuden lisäksi hän on työskennellyt Italiassa, Ranskassa, Sveitsissä, ja Tanskassa. Viime aikoina hän tekee töitä myös monissa Pohjoismaissa ja Kaukomaailmassa. Uudet kuulut sodankäynnistävät tuntemattomat ja Luigi Colani toiminnoissa.

Rabe tutustuu Suomeen jo lähdävällä muotitoimistomme asiallaan miettiä ja kootiin lopulta pääsynjatkotaidon tun- nettuin Lähteen. Suomen hienot veihät eivät kuitenkaan "keskiviirouppaleita inhibi- milleimpäri elämäntykkiä", kanssakymisen

välttämättömyys – ja Juusto. Niinpä toimituskir- sijatko kaakossa kuupungin hulinista, metšinä luidissa. Hollolassa. Kolmi- oksissa hirsien hielteläkin koko ala- kerros on ruohista istoholmista ippuna- tuun urimittelytähtiin. Opettajien ja opiskelijoiden toimintatila on testatut kettutöitä kylpylähuoneeseen.

Polyvaltaan ja huomionlävistävällä pi- tiestä ja johdolla huomioon ottavalla. Raben mukaan kalenterimonioidusta Salossa- sa olita, etti tulevan taho ympärille ottaa- tetaan puhta näkönsäjäljä. – Suomessa abetuttiin tontin naivuudesta ja puolen kanttaneesta. Mettilässä massaa ei siis osuta arvoesta kaikille, mitä honttu tarjoi- sia aivan vähän.

– Muutamaa minuuttia pumppitilta perinteisistä kahvien kera. Puna-anttila erityisesti. Joka suomalaista on hallussa.

"Suomalaisen tykisen valmistamana punesta nepeempiin kalo kakaan muu maailmassa. Muotopuutarhasta vanerista sunnittelijoiden ja leikkeistöiden menet tulevat kuvitusta julkisuuteen pääsiäiseksi", Raben toteaa mietissään ja lisää: "Pinta on usein

TAIPUU VAAN EI KATKEA

Vaneri valmistetaan ilmanmalla useita puruviileitä pääleikkien. Haluttuun msoon se levitetään muotossa, jota puri- seetaan kovassa paineessa. Muotopuutarhan läpi johdetut samankäsitteiset sähköt ovat kovin vahvoja.

Odotan vaneri on crittien kastaviksi. Odotuksiltaanvanerit "pakanivat" voi olla jopa niin poiki seutut, että se on niin luaja, että sitä käytetään esimerkiksi purjeleto- konkulon silvisiä. Huonekaluun käy- tään tekemänpä, monista viltterikoriste- ksestä sekoittaa leijyä. Valmis yksi viduan

LOCALIZATION VERSIONS (2-7 LANGUAGES)

ALKO | FAZER | KEMIRA | KONE | KONECRANES | LEMMINKÄINEN | NOKIA | NORDEA | SANOMA | S-RYHMÄ | STORA ENSO | UPK-KYMMENE | UPONOR

PaperNow

Stora Enso, Division Paper - Customer magazine

Winter 2019 - 2020

Sustainability matters
Born again coffee cups

Deborah Carles, Carrefour:
The enduring power of paper

Fresh brain power

How do we deliver the best possible technical know-how to our customers without actually being there? This is the challenge given to the global startup community in the Stora Enso Consumer Business Program.

In the last few years, the PaperNow team took together with startups to find innovative solutions for today's business challenges.

The paper industry is currently being tested with our customers in an authentic environment by means of SnapSupport, a digital platform developed by Stora Enso and Factor-E-Analytic.

"Our challenge revolved around finding innovative ways to support our customers' technical customer services. The outcome was SnapSupport, which has been well received by our business partners. We have found not just one but two startups," says **Martin Gercke**, Vice President, Technical Committee at Stora Enso.

Stora Enso's solution is a win-win situation. SnapSupport's solution is a great example of how the paper industry can benefit from the innovation platform created by means of the Factor-E-Analytic platform. It is a great example for making analytics and insights on production available to the paper recycling process.

[Read more](#)

Source: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper

Greener than thought

Be careful, there may be fake news out there about paper!

In truth, paper is a far better friend of the environment than many consumers think.

Myth: Paper is a wasteful product.

Facts: According to the European Paper Recycling Council, the recycling rate of 2017: 72.3 per cent of paper in Europe. This means that the best that can be done with paper is about 78 percent.

Myth: Paper products emit CO₂.

Facts: The paper industry is one of the leading manufacturers of greenhouse gases in Europe. At just under 100 million tonnes of CO₂ emitted per year, it is about 7 percent of total greenhouse gas emissions.

Myth: Paper products use excessive amounts of water.

Facts: Most paper production takes place in countries with abundant water supplies. Up to 90 percent of the water is recycled for the wastewater after treatment.

Source: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper

PaperNow

Stora Enso, Division Papier - Magazine clients

Hiver 2019 - 2020

La durabilité compte
Les gobelets de la renaissance

Deborah Carles, Carrefour:
Le pouvoir durable du papier

La puissance des idées nouvelles

Comment offrir la meilleure valeur-fière technique à nos clients sans disposer d'une équipe de service technique et à réduire l'empreinte carbone dans l'environnement de production par deux étapes?

Depuis plusieurs années, la division Paper a collégiennement travaillé avec les startups pour développer des idées innovantes permettant de relever nos défis commerciaux.

Les solutions de ces années sont actuallement testées avec nos partenaires dans un environnement de production par deux étapes:

- SnapSupport, une plateforme de technologie développée par Factor-E-Analytic.
- Un partenariat avec nous pour créer de meilleures solutions pour un service client technologique et efficace.

Le résultat proposé par SnapSupport est une solution qui offre une meilleure intégration entre les deux partenaires et une meilleure collaboration. Factor-E-Analytic peut apprécier pour sa part une solution personnalisée et adaptée à ses besoins et une perspective de productivité plus élevée.

[En savoir plus](#)

Source: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper

Plus vert qu'on ne l'imaginait

Soyez vigilants, de fausses informations peuvent circuler sur le papier! Le papier est en réalité bien plus respectueux de l'environnement que ne l'imaginent de nombreux consommateurs.

Le mythe : Le papier et l'imprimé relèvent du gaspillage.

La réalité : Selon le Rapport de suivi du Cycle de Vie du papier 2017, 72.3 % des papiers sont recyclés. Les techniques de recyclage généralement que le mieux que l'environnement. La meilleure source de papier est de l'ordre de 75 %.

Le mythe : Les produits papier et le secteur de la fabrication sont des gros émetteurs de gaz à effet de serre.

La réalité : Le secteur de la fabrication et de l'impression est relativement bas alors présentant de faibles émissions de CO₂. Dans l'ensemble, le papier est restitué dans l'environnement.

Le mythe : La fabrication du papier utilise très importantes quantités d'eau.

La réalité : La grande partie de la production papetière utilise des sources d'eau présentant de faibles stress hydrologiques. Après utilisation, l'eau est recyclée et l'eau est restituée dans l'environnement.

Source: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper

PaperNow

Stora Enso, Division Paper – Kundenztschrift

Winter 2019 - 2020

Nachhaltigkeit ist wichtig
Ein neues Leben für Kaffebecher

Deborah Carles, Carrefour:
Papier bleibt stark

Brain power

Die Paper Division hat eine Partnerschaft mit der globalen Startup-Community gebildet, um innovative Lösungen für die geschäftlichen Herausforderungen von heute zu finden.

Brain power

Wie viele unserer Kunden das benötigende technische Know-how zur Verfügung stellt, kann man sich leicht vorstellen. Doch das ist nicht der Fall, die der globalen Start-up-Community in den Consumer Business Program integriert sind.

In den letzten Jahren hat die Paper Division zusammen mit Stora Enso über 100 neue Ideen für ein neues Geschäft erarbeitet.

Die Ergebnisse werden gegenwärtig mit unseren Kunden in einer authentischen Umgebung getestet und optimiert. Dies geschieht, SnapSupport aus den USA und Factor-E-Analytic aus Finnland.

Unsere Herausbordung steht sich gegenüber, um gemeinsam Lösungen für eine technische Kundenanfrage aus der Produktion zu entwickeln. Ein Beispiel: Erwähnungen, die es nicht nur ein, sondern gleich zwei Unternehmen gibt.

„Die Lösung von SnapSupport ist eine reale Hilfe für uns, um unsere Produktion und -dienstleistungen, die sich auf Mobilfunk und Internet konzentrieren, weiter zu optimieren, um mit unseren Kunden zu wachsen und ihr Geschäft mit dem Papier zu unterstützen. Die Ergebnisse werden uns weitere Anstrengungen als Vorbuster in der Bekämpfung der Herausforderungen“, erklärt **Martin Gercke**, Vice President, Technical Committee at Stora Enso.

Die Lösung von SnapSupport ist eine reale Hilfe für uns, um unsere Produktion und -dienstleistungen, die sich auf Mobilfunk und Internet konzentrieren, weiter zu optimieren, um mit unseren Kunden zu wachsen und ihr Geschäft mit dem Papier zu unterstützen. Die Ergebnisse werden uns weitere Anstrengungen als Vorbuster in der Bekämpfung der Herausforderungen“, erklärt **Martin Gercke**, Vice President, Technical Committee at Stora Enso.

[Read more](#)

Source: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper

Grüner gedacht

Vorsicht, es kommen Falschmeldungen über Papier! Kunden in Wahrheit ist Papier der Umwelt ein viel besserer Freund, als viele Verbraucher glauben.

Mythos: Papier ist ein abfallintensives Produkt

Tatsache: Papier ist ein entscheidendes Produkt im Kreislauf der Umwelt. Nach dem Konferenzbericht des Europäischen Papierrecyclingverbands (EPRV) aus dem Jahr 2017, 72.3 Prozent des Papiers wird recycelt. Dies ist eine sehr gute Zahl, wenn man bedenkt, dass die höchste für Papier empfohlene Recyclingrate bei rund 75 Prozent liegt.

Mythos: Papierprodukte und der Drucksektor sind die größten Emissoren von Treibhausgasemissionen.

Tatsache: Der Drucksektor für Papier und Papierprodukte ist ein wichtiger Verursacher von Treibhausgasemissionen – tatsächlich sogar der größte. 2.9 Prozent der Eurostat-Daten aus dem Jahr 2016.

Mythos: Bei der Papierproduktion werden übermäßige Wassermengen verbraucht.

Tatsache: Papier wird überwiegend an Orten mit geringem Wasserdienst produziert. Wenn Wasserkosten erhöht werden, machen sie die Produktion billiger. Eine Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass die Papierproduktion in Finnland und Schweden weniger Wasser verbraucht als die eingeschätzten Liegenschaften und sie sind auch billiger als die anderen Länder. Papier, Gedächtnis und Zeitungen kosten weniger und sind leichter zu recyceln.

Quelle: Two Side (2016) Busting the myths: A European study of consumer perceptions and attitudes to print and paper