

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 73

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI LOKAKUU 2014

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä
Piirakkapidot**

**S-RYHMÄ
VALVOO
TYÖOLOJA
RISKIMAISSA**

**KUN
MUMMO
EI PÄRJÄÄ
YKSIN**

Sisarukset
yhdistivät
voimansa

8

**UPEAA
TAKKIA
SYKSYYN**

Ihmisen paras ystävä

Lemmikki tuo arkeen turvaa,
seuraa ja vireyttä





Vaali kissasi luontoa



Kaikki mitä kissasi tarvitsee

22

Lämpöä syksyn viimaan

Esittelyssä kauden tyylikkäämmät takit ja asusteet



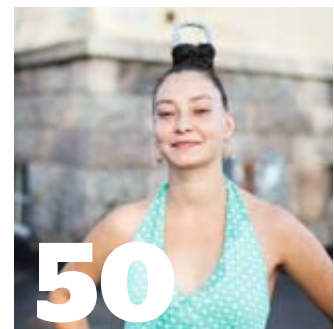
Ruoka-liitteessä

Tietoa avokadosta

Tässä numerossa

- 14 **Uskolliset ystävämmme**
Lemmikki voi parantaa omistajansa elämänlaatua
- 30 **Kotimaista kauraa gluteenittomana**
Raisio valmistaa Kokemäellä taatusti puhdasta kauraa
- 34 **Parempien työolojen puolesta**
S-ryhmä kohentaa tehtaiden työoloja Bangladeshissa
- 38 **Monet hyvät riisinjyvät**
Riisipuuroa, sushia ja risottoa. Riisistä on moneksi.
- 42 **Lähellä mummoa**
Tyttäriensä ansiosta Helvi ja Ruth saavat asua yhä kotonaan
- 46 **Väriä kodin sisustukseen**
Näin syntyy syksyinen torkkupeitto ja tyynynpäällinen

- 49 **Lihakset vetreiksi**
Pidä lihakset kunnossa erilaisilla apuvälineillä
- 50 **Teltan tähti**
Elice Abonce Muhonen roikkuu työkseen hiuksistaan
- 53 **Luksusta kylpyhuoneeseen**
Sisusta kylpyhuoneestasi kodin kutsuva keidas
- 54 **Älä hätiköi asuntokaupassa**
Asuntokaupassa nopeus ja tarkkuus ovat valttia
- 58 **Syö vireyttä aikuisvuosiin**
Aikuisen on tärkeää syödä ja liikkua ikänsä mukaan
- 67 **Hau, saisinko makupalan?**
Hemmotelte koiraasi monipuolisella ravinnolla
- 68 **Pue lapsi oikein syyskauteen**
Ohjeet vauvan, taaperon ja koululaisen vaatetukseen



Joka numerossa

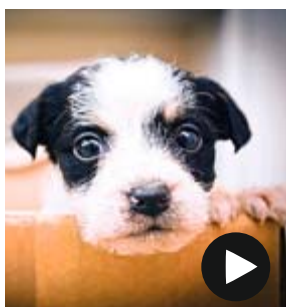
4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 21 Kolumni 29 Hyvännäköinen 40 Ole hyvä 63 Älykästä 72 Sinulla töissä 73 Asiakasomistajasivut 97 Ristikko 98 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Kolme unta edistävää harjoitusta
- Kissan hankinta lemmikiksi
- Opi neulomisen alkeet

yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livessä kannattaa vierailla säännöllisesti, sillä uusia juttuja ja videoita päivittyy viikoittain osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



**Karvakorva
saapuu kotiin**
Katso videolta
vinkit koiran
hankintaan.



**Smart casual
vai casual?**
Tarkista
pukeutumis-
koodit videoilta.

**Hallitse
stressiä**
Katso käytännön
harjoitukset
videolta.

**Lähde
lankaostoksille!**
Tutustu
lankojen ostajan
oppaaseen.



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Muutos viriää Kaukoidässä

Viimeistään Ukrainan kriisi on paljastanut, miten riippuvaisia eri maat ovat toisistaan. Kun ulkopolitiikka jatkuu kauppapolitiikkana, maidot happa-nevat rajalle ja naapurissa kauppojen hyllyt tyhjenevät.

S-ryhmän myymistä tuoretuotteista 75 prosenttia on valmistettu Suomessa, ja tuoreesta lihasta peräti 90 prosenttia on kotimaista, mutta paljon tuotteita tulee meillekin rajojen yli. Jos tuonti katkeaisi, elämämme muuttuisi dramaattisesti: talvikauden vitamiinit hankkisimme jälleen kaalista, lantusta ja puolukkasurvoksesta.

Vaatteiden suhteen tilanne olisi ainakin alkuun vielä hankalampi, sillä kotimainen tuotanto kattaa nyt vain murto-osan Suomessa myytävistä vaatteista. Ja vaikka S-ryhmän omilla merkeillä myytäviä vaatteita valmistetaan myös Euroopan maissa, niin ylivoimainen enemmistö niistäkin tulee Kaukoidästä.

Elämäämme helpottavalla maailmankaupalla on myös nurjat puolensa. Mitä kauempana tuotteet tuotetaan, sitä vaikeampaa on valvoa

valmistusoloja. Mutta samaan aikaan valvonnalla on yhä tärkeämpi merkitys, kun Aasiasta on kantautunut tuon tuosta surullisia uutisia.

S-ryhmä on maailman mitassa kovin pieni tekijä. Siksi olemme mukana kansainvälisessä sosiaalisen vastuun valvontajärjestelmässä BSCI:ssä ja pyrimme sen avulla takaamaan tavarantoimittajien työntekijöille kohtuulliset työolot ja vapaan järjestäytymisoikeuden.

Kansainvälisen valvontajärjestelmän lisäksi asioiden muuttamiseen tarvitaan myös suoria keskusteluja tuotantomaisissa. Näitä keskusteluja viimeksi Bangladeshissä käynyt vastuullisuusjohtaja **Lea Rankinen** kertoo tässä lehdessä hyviä uutisia: tehtaiden johdossa on jo muutoshaluja näkyvissä (s. 34–36).

Muutoshalu näkyy myös tekoina: tehtaiden varauslokkienkäyntiä on lisätty ja sähkö- ja paloturvallisuutta parannettu. Toivottavasti hyvä kehitys leviää ja kääntää huonojen uutisten määrän pysyvään laskuun.



S-Etu
3 €

75

Valloittava Valokarnevaali
Linnanmäellä

Lokakuun edut ja uutiset

- 74 **Kuukauden elokuva:** Gone Girl
- 75 **Matkalle:** Aurinkomatka-paketit Kanariansaarille
- 76 **Tapahtumat:** Onnistumisen iloa Remonttikoulusta
- 77 **Muut edut:** Tietokoneen vuosihuolto Omagurulta
- 78 **Uutisia:** LähiTapiolan vakuutukset e-laskulle

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA JUUSO PALONIEMI

Nainen on naiselle tuki

Tutkimusten mukaan lähes joka toinen nainen Suomessa kohtaa elämänsä aikana fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Naisten Linja tarjoaa maksutonta neuvontaa ja tukea väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille puhelimitse sekä netin kautta. Vapaaehtoiset päivystäjät on koulutettu kohtaamaan koviakin kohtaloita.

Sairaanhoitajaksi opiskeleva **Laura Maatraiva** hakeutui Naisten Linjan puhelinpäivystäjän koulutukseen neljä vuotta sitten.

”Sairaanhoitajaopintoihin ei kuulunut väkivallan tunnistaminen. Sen vuoksi hakeuduin vapaaehtoisen päivystäjän työhön. Uskon, että puhelinpäivystyksessä saamastani kokemuksesta on hyötyä myös sairaanhoitajan ammatissa. Mielestäni lähisuhdeväkivalta on yksi suurimmista ongelmista Suomessa”, Maatraiva sanoo.

Eine Jokiniemi kouluttautui päivystäjäksi jäätyään leskeksi.

”Asiakaspalvelu-urallani olen huomannut, että ihmiset kertovat tuntemattomille karkeitakin tarinoita kullissien takaa. Kuulluksi tulemisen tarve on suuri. Se sai minut lähtemään mukaan toimintaan”, Jokiniemi sanoo.

Naisten Linjan puhelinpäivystäjät tarjoavat soittajille käytännön neuvoja uhkaavien tilanteiden varalle. Naiset kaipaavat tietoa erityisesti heidän lainmukaisista oikeuksistaan ja yhteystietoja esimerkiksi turvakoteihin.

”Kumppanilta saatetaan sietää rajuakin käytöstä. Meidän tehtävämme on kertoa, että väkivaltaista käytöstä ei tarvitse kestää”, Jokiniemi toteaa.

Keskustelut saattavat olla pitkiäkin. Joskus puhelu katkeaa yllättäen, ja silloin päivystäjälle saattaa jäädä huoli soittajan turvallisuudesta. Puhelu voi silti olla tärkeä askel kohti uutta, turvallista elämää.

”Lähisuhdeväkivaltaa pidetään usein hävettävänä asiana. Niinpä uhrin vaikeenevat. Tarjoamamme keskusteluhetki voi kuitenkin antaa sysäyksen taistella paremman huomisen puolesta”, Maatraiva sanoo.

27 %

suomalaisista naisista joutuu elämänsä aikana kumppaninsa pahoinpitelemäksi.

Naisten Linjaan tulee vuosittain noin

1500

yhteydenottoa puhelimitse tai netin kautta.

100

vapaaehtoista päivystäjää työskentelee Naisten Linjalla. Koulutus kestää 45 tuntia.

LÄHDE: EU:N LAAJUINEN
FRA-TUTKIMUS VIIME KEVÄÄLTÄ JA
NAISTEN LINJA SUOMESSA RY

TEHDÄÄN HYVÄÄ



Laura Maatraiva (vas.) ja Eine Jokiniemi päivystävät muiden vapaaehtoisten tavoin noin kerran kuussa. Näin työ ei muutu henkisesti liian raskaaksi.

NOVITA

SYKSYN UUTUUS SUOMIVILLA ON
100% kotimaista villaa!

JOKAISESTA ONNI-KERÄSTÄ 80 SENTTIÄ
Uusi Lastensairaala 2017
-keräykseen!



50g/kerä, 100% villa, puikot 4

100g/kerä, 48% akryyli 32% polyamidi
10% villa 10% mohair, puikot 7-8

200g/kerä, 100% akryyli, puikot 4½

TILAA
NOVITA-LEHTI



JÄLLEENMYYJÄ



NYT VAIN
29€ /VUOSI
Iltom 9,50 €

Tarjous voimassa niin kauan kuin tavaraa riittää. Tarjousvalikoimassa myös Teddy luonnonvalkoinen ja musta.

TILAAMALLA NOVITA-LEHDEN LIITYT SAMALLA NOVITA-KLUBIIN
INTERNETISSÄ WWW.NOVITA.FI • PUHELIMITSE 010 806 320 (ARKISIN KLO 9-16)
SÄHKÖPOSTILLA TILAAJAPALVELU@NOVITAKLUBI.FI • **VAIN 29 EUROA / VUOSI**
(VOIMASSA 31.12.2014 ASTI)

NOVITA TALVI -LEHTI
ILMESTYY 17.10.2014

www.novita.fi • facebook.com/novita • pinterest.com/novitaideas • youtube.com/novitatube • instagram.com/novita_knits

Maailman kansalaiseksi kypsyyskokeella

YK-liiton valvoma maailmankansalaisuuden kypsyyskoe täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Kypsyyskokeessa tutustutaan itseä kiinnostavaan kansainväliseen teemaan, kuten ilmastonmuutokseen, kehitysmaiden naisten asemaan tai ihmisoikeuksiin. Syksyyn 2014 mennessä kokeen oli suorittanut noin 2 500 henkilöä, joiden joukossa oli niin alakoulu-
laisia kuin aikuisiakin.

Taivalkoskelainen **Hanna Lohi**, 16, suoritti maailmankansalaisuuden kypsyyskokeen viime vuonna Ranuan kristillisen kansanopiston kielilinjalla. Ranualla koe on jo perinne, sillä se on järjestetty siellä noin 15 vuonna. Hanna Lohi teki harjoitustyön parinsa kanssa. Aiheena olivat lapsisotilaat.

”Aihe kuulosti kiinnostavalta ja samaan aikaan kauhealta. Siitä teki mieli hankkia lisää tietoa”, Lohi perustelelee.

Nyt hän opiskelee Taivalkosken lukiossa. Hän oppi kurssin aikana hankkimaan tietoa verkosta ja lehdistä sekä kirjoittamaan omin sanoin lähteiden pohjalta.

”Voin suositella kurssia ehdottomasti muillekin”, Lohi sanoo.

Maailmankansalaisuuden kypsyyskoe on avoin jokaiselle ja se sopii kaikenikäisille.

Taivalkoskelainen Hanna Lohi, suoritti maailmankansalaisuuden kypsyyskokeen viime vuonna Ranuan kristillisen kansanopiston kielilinjalla.



JENNI LOHI



SAULI PALMU

Tiesitkö tämän karhun talviunesta?

- Otsot varautuvat talviuneen tankkaamalla kesän ja syksyn ajan hiilihydraattipitoista ravintoa, kuten marjoja, jopa 2-3 kertaa enemmän kuin kuluttavat.
- Karhujen ruumiinlämpötila laskee talviunen aikana 33-35 asteeseen. Normaalisti karhun ruumiinlämpö on noin 36,5 astetta.
- Unen aikana karhu voi laihtua kymmeniä kiloja.
- Yleensä karhut nukkuvat lokakuusta huhtikuuhun, mutta esimerkiksi kuluneen vuoden

leudon talven ja lämpimän alkukevään vuoksi karhuja tallusteli hereillä jo helmikuussa.

- Lämmin ja sateinen talvi saattaa myös häiritä talviunia, jos sadevesi täyttää karhun pesän.
- Aina otso ei rakenna varsinaista pesää vaan saattaa nukkua esimerkiksi tuuhean kuusen alla tai muurahaispesän vieressä olevassa kuopassa.

LÄHTEET: METSÄHALLITUKSEN SUURPEDOT.FI-SIVUSTO, YLE UUTiset

Talviaikaa on vuodessa vain noin viisi kuukautta, siinä missä kesäaikaa on noin seitsemän.
Lähde: Juhlapyhät.fi



Käännä kellot talviaikaan

Muistatko, kumpaan suuntaan viisaria pitäisi pyöräyttää, kun siirrytään talviaikaan? Ota tämä muistisääntö talteen.

Kellot siirretään jälleen talviaikaan lokakuun 26. päivä kello 3.00 yöllä. Moni miettii viimeistään aamulla, kumpaan suuntaan kelloa pitikään siirtää. Toimiva muistisääntö kesä- ja talviaikaan siirryttäessä on, että kelloja siirretään aina kesään päin, talviaikaan siirryttäessä siis tunti taaksepäin. Useimmat digitaaliset laitteet vaihtavat kellonajan itsestään.

Talviaikaan siirtyminen on pitkä perinne, mutta todellisuudessa Suomessa on siirrytty virallisesti kesäajasta talviaikaan ja takaisin vasta vuodesta 1981 lähtien. Suomi oli viimeisiä kesäaikaan siirtyjiä koko Euroopassa.

Kesäaika on kirjattu jopa EU:n kesäaika-direktiiviin. Monet maat ovat protestoineet kellon siirtelyn mielekkyyttä, koska kellonaikojen vaihtaminen voi sekoittaa aikuisten ja etenkin lasten sisäisen kellon. Vuonna 2011 Venäjä päätti, että se siirtyy pysyvästi käyttämään vain kesäaikaa, mutta tänä vuonna duuma pyrki päätöksen ja palautti talviajan.

THINKSTOCK



Potslojo

Etelä-Karjalassa "käyvää potslojoks", kun mennään ruokalevolle. Venäläisperäinen ilmaus merkitsee pitkällään olemista. Se on ollut erityisen tavallinen Karjalankannaksella, mutta on levinnyt paikoin muuallekin itämurteisiin. Venäjän kielestä ilmaus lainattiin 1900-luvun alussa myös Stadin slangiin taipumattomassa "mennä potslojo" -muodossa.

Asiantuntija: Ilona Paajanen Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta

Osallistu
Yhteishyvän
ja Novitan
pipokilpailun
äänestykseen
12.10. mennessä
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

HYVÄ TIETÄÄ



Coffee Housen aamiainen uudistui

Aamupalaa ei tarvitse välttämättä syödä kotona. Coffee House -ketjun kahviloiden aamiainen uudistui syyskuussa. Asiakas voi nykyään rakentaa aamiaisen valitsemalla suosikkinsa kolmesta kategoriasta: kahvin tai teen, sämpylän tai ruisleivän ja tuoremehun, smoothien, hedelmä-salaatin tai jogurtin myslillä ja hillolla.

Jos tavallinen kahvi ei maistu, sen tilalle voi valita espresson, cappuccinon tai latten.



"Erikoiskahvien perusta on Coffee Housen oma Momento-papu, joka jauhetaan aina paikan päällä jokaiseen kahviin", Brand Manager **Minna Vainio** SOK:sta kertoo.

Aamiainen maksaa 6,90 euroa ja sitä tarjoillaan joka aamu kello 11:een saakka.

Voit tarkistaa lähimmän Coffee Housen aukeamisajan osoitteesta: www.coffeehouse.fi.

Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Lähetä lyhyt keskustelunpätkä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.



ÄITI LAPSEN KANSSA
VAIPPAOSTOKSILLA

"Otetaanko näitä vaippoja?"
"Eikun haluan pissata vain mumivaippoihin!"

Lähtettänyt Sirkka Suomussalmelta

Lokakuun tarjoukset S-Etukortilla:



Hampaiden
tarkastus

39,-*

Norm. 61,-/64,-

Hammaskiven
poisto
suuhygienistin
tekemänä

99,-**

Norm. 140,-



Bonusta
jopa 5 %.

www.s-kanava.fi

Kokonaisvaltaista hammashoitoa helposti ja nopeasti

Varaa aikasi numerosta

010 400 3400

tai osoitteesta www.oral.fi



Elämä hymyilee

* Vähennetään Kela-korvaus 20,00, jos et ole saanut kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2014. Omavastuu 19,00. Norm. 61,-/64,- ilman Kela-korvausta.

** Vähennetään Kela-korvaus 39,00, edellyttää hammaslääkärin läheteen. Omavastuu 69,00. Norm. 140,- ilman Kelakorvausta.

Etu voimassa 31.10.14 asti. Tarjoushinta ei sisällä palvelumaksua eikä muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.

Katso lähin palvelupisteesi

www.oral.fi

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min ja matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min

Energiatodistus myös rivitalosta

Rivi- ja ketjutilat sekä liike- ja toimistorakennukset ovat olleet energiatodistuksen piirissä heinäkuun alusta alkaen. Todistus tulee esittää, kun tiloja myydään tai vuokrataan. Laki rakennusten energiatodistuksista tuli voimaan kesäkuussa 2013.

Energiatodistus antaa mahdollisuuden vertailla eri rakennuksia, sillä ostaja tai vuokraaja saa tietoa, joka perustuu rakennuksen ominaisuuksiin.

Todistuksen tarkoituksena on myös helpottaa rakennusten energiatehokkuuden vertailemistä ja tarjota energiansäästösuosituksia rakennusten omistajille. Rakennetun ympäristön energiatehokkuus on merkittävä asia, sillä sen osuus energian kokonaiskulutuksesta on jopa 40 prosenttia.

Pätevöitynyt energiatodistusten laatija laskee rakennuksille niin sanotun E-luvun A:sta G:hen. A on paras ja G heikoin luokitus. Jos taloyhtiön kuuluu useita rakennuksia, on kullekin laskettava oma E-lukunsa.



Reilu kauppa näkyy kaupoissa lokakuussa

Suomessa on myynnissä jo noin 1 800 reilun kaupan tuotetta teestä ja banaaneista kvinoaan, viiniin ja jalkapalloihin. Reilun kaupan ruusujen myynti kasvoi viime vuonna eniten.

Suomalaiset ostivat viime vuonna reilun kaupan tuotteita vajaalla 160 miljoonalla eurolla.

Perinteistä reilun kaupan viikkoa vietetään 20.–26. lokakuuta, ja teemaviikko näkyy myös osuus-

kaupoissa. Tänä vuonna teemana on kahvi. Reilua kahvia myytiin Suomessa 903 000 kiloa vuonna 2013.

Reilun kaupan kriteerit kattavat niin viljelijälle tai työntekijälle maksettavan korvauksen, työntekijöiden oikeudet, työolot kuin ympäristönkin.

Kriteerit on asettanut Fairtrade International. Suomessa toimintaa valvoo Reilu kauppa ry.

Cipää
JUUPAS

Väite: Lokakuussa sataa aina

Totuus: Vuosien välillä on huomattavia eroja sateisuuden suhteen. Esimerkiksi lokakuussa 1946 Jyväskylän lentoasemalla mitattiin vain 2,2 millilitraa vettä koko kuukauden aikana, kun taas ennätysvuonna 1935 sadetta kertyi 155 millilitraa. 2000-luvun sateisin lokakuu on tähän mennessä ollut vuonna 2006. Joskus pyryttää luntakin: esimerkiksi vuoden 1980 lokakuussa Helsingissä oli jopa 26 senttimetriä lunta.

LÄHDE: ILMATIETEEN LAITOS



Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin. Vinkkaa kiinnostavasta henkilöstä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

Petra Teräntö, 36, Kööpenhamina

”Olin asunut Tanskassa kuuden vuoden ajan, kunnes päätin lähteä opiskelemaan sairaanhoitajaksi kööpenhaminalaiseen ammattikorkeakouluun.

Kunhan saan opintoni päätökseen ja valmistun, haluan toimia hoitajana pakolaisleireillä tai slummeissa.

Olen ehtinyt tutustua ikääni nähden moneen eri alaan, maahan ja kulttuuriin. Suomessa asuessani suoritin yhteiskuntatieteiden maisterin tutkinnon ja tein pätkätöitä. Tanskassa hankin perinteisen kiinalaisen lääketieteen akuterapeuttin tutkinnon. Mielestäni elämä on ikuista oppimista.”

HYVÄ TIETÄÄ

Energian- **SÄÄSTÖVINKIT** *kotiin 3/5*

Alan asiantuntijat kertovat, miten voit helposti säästää energiaa kodin eri tiloissa.



SAULI PALMU

Säästä sähköä autotallissa ja varastossa

Lämmöt pienemmälle

- Varastotiloja kannattaa pitää huomattavasti viileämpinä kuin kodin muita tiloja. Autotallin suosituslämpötila on +5 astetta ja varaston noin +10 astetta.
- Jos autotalli on suuri ja lämpenee sähköllä tai öljyllä, kannattaa talliin ostaa ilmalämpöpumppu.

Ekotehokas valaistus

- Varastotiloihin voi asentaa sähköä säästävät led- tai halogeenilamput hehku- tai loisteputkilamppujen tilalle.

Moottorin esilämmitys

- Auton moottori kannattaa esilämmittää, kun ulkona on nolla astetta tai vähemmän. Aiemmin suositusraja oli +5 astetta.
- Alle viisi vuotta vanhoissa autoissa lämmin moottori kuluttaa kylmällä ilmalla vähemmän energiaa ja tuottaa vähemmän päästöjä. Vanhemmissa autoissa esilämmitys voi vähentää myös polttoaineen kulutusta.
- Huolehdi lämmittimen kunnosta. Vaihda sähköisen lämmittimen jäähdytysneste noin joka toinen vuosi. Jos vastuksen päälle kerääntyy likaa, laite voi ylikuumentua.
- Jos autossa on polttoainetoiminen lämmitin, käynnistä se kerran tai kahdesti kuussa kesälläkin. Muuten se ei välttämättä lähde käyntiin pakkasilla.

LÄHDE: ASIAANTUNTIJAT SAMI SEUNA JA VESA PELTOLA/MOTIVA

NATURDIET

NOPEA, TERVEELLINEN VÄLIPALA



Hyvänmakuinen Naturdiet
sopii myös 5:2
diettiin.

Naturdiet-shake sisältää kaikki
tarvitsemasi vitamiinit ja hivenaineet.



Ota motivaatiokuva Naturdietistä ja osallistu kehon koostumusmittarin arvontaan Naturdiet Suomi Facebookissa. 15.8-31.10. välisenä aikana.

Lue lisää Naturdiet.fi

FRIGGS

naturdiet®

Päivittäistavara-kaupoista.

Kuulostaako tutulta: tulet kotiin väsyneenä työpäivän jälkeen, ja eteisessä päälle vyöryy ahdistus tekemättömistä arkiaskareista? Kumarru tervehtimään ovelle juoksevaa koiraasi. Jo katsekontakti lemmikkiin vapauttaa kehoon mielihyvähormoniksi kutsutta oksitosiinia ja vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.

Lemmikkieläinten vaikutukset hormonin eritykseen mainitaan lääkäri **Iikka Vartiovaaran** kokoamassa Duodecim-terveyskirjaston artikkelissa, jossa käydään läpi myös eläinten muita tutkittuja yhteyksiä fyysiseen terveyteen, henkiseen jaksamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Lemmikkien merkitystä hyvinvointiin on alettu tutkia kunnolla vasta muutaman viime vuosikymmenen aikana.

Toimintaterapeutti **Heidi Kihlström-Lehtonen**
Koirat koulutus- ja kuntoutustyössä ry:stä näkee ●●●

Joka kolmannessa kodissa asuu lemmikki

- Noin 30 prosentissa suomalaisista kotitalouksista asuu jokin lemmikkieläin. Suomessa on noin puoli miljoonaa rekisteröityä koira.
- Suosituimmat koirarodut olivat viime vuonna labradorinnoutaja, saksanpaimenkoira ja suomenajokoira.
- Suomessa on rekisteröity vuosina 1985–2013 86 500 kissaa.
- Turvallinen tapa hankkia lemmikki on kasvattajan kautta. Suomessa toimii koira-, kissa- gerbiili-, kilpikonna-, undulaatti- ja chinchillakasvattajia.
- Suomalainen kuluttaa keskimäärin 11 000 euroa rotukoiraansa sen elämän aikana.
- Lemmikkien ruokiiin käytetään Suomessa vuosittain yli 200 miljoonaa euroa.
- Yksineläjien tai vanhusten seuralaisia lemmikit ovat harvoin. Vanhustalouksista vain 12 prosentilla oli lemmikkieläin, muissa yhden hengen talouksissa 16 prosentilla.

LÄHTEET: TILASTOKESKUS, KENNELLIITTO, ARTIKKELIKOKOELMA
LEMMIKINOMISTAJAN MONET KASVOT/HENNA JYRINKI/VAASAN
YLIOPISTO

Koiran vireystila tarttuu ihmiseen. Lemmikki aktivoi ja tuo arkeen toimintaa.

Koira on hyvä liikkuttaja, sillä se vaatii lenkitystä vähintään kolme kertaa päivässä.

Koiran silittämisen on todettu laskevan verenpainetta.

LÄHTEET: DUODECIM & ENVIRONMENTAL MICROBES AND
IMMUNOLOGICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN - THE ROLE
OF ANIMAL, BACTERIAL AND FUNGAL EXPOSURES

TEKSTI LINDA PYNNÖNEN JA JULIA ISONIEMI
KUVAT LASSI LOVÉN JA KATJA TÄHJÄ

USKOLLISET ystävämme

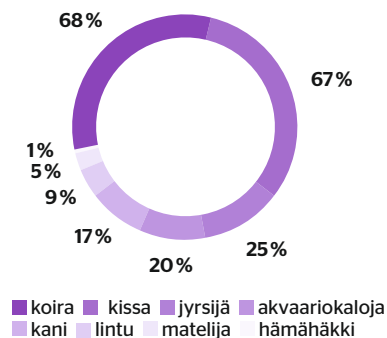
Lemmikki tuo arkeen iloa, eloa ja terveyttä. Se voi olla myös korvaamaton apu niin sokealle, yksinäisyyttä potevalle kuin stressaantuneellekin.

• Katsekontakti lemmikkiin vapauttaa ihmiskehoon mielihyvähormoniksi kutsuttua oksitosiinia ja vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.

• Koira pitää ihmiselle seuraa ja luo turvan tunnetta.

• Koira kuljettaa sisätiloihin pieneliöitä, minkä ansiosta mikrobikuormalle altistuva lapsi tottuu sietämään muitakin mikrobeja paremmin.

Mitä lemmikkejä taloudessasi on ollut?



Mistä syystä hankit lemmikin?



- työssään käytännön tasolla, miten eläimet voivat parantaa ihmisten elämää. Esimerkiksi erityislapsille koira voi opettaa kanssakäymistä ja motiivoida keskittymään.

”Luokassa voidaan vaikka sopia, että kun tietyt tehtävät on tehty, saa hetken aikaa rapsutella koiraa”, Kihlström-Lehtonen sanoo.

Lapset saavat lemmikistä paitsi terveydellisiä hyötyjä, myös vastuuta ja huolenpitoa opettavan, luotettavan ystävän.

”Tyhjään kotiin iltapäivällä tuleva koululainen ei ole lainkaan niin yksinäinen, kun hänen seuranaan on lemmikki”, Kihlström-Lehtonen sanoo.

Koiraperheissä kasvavien lapsien immuunijärjestelmä vahvistuu muita enemmän ensimmäisen elinvuoden aikana, käy ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija **Mikko Lappalaisen** vuonna 2010 tekemästä tutkimuksesta. Koira kuljettaa sisätiloihin pieneliöitä, minkä ansiosta mikrobikuormalle altistuva lapsi tottuu sietämään muitakin mikrobeja paremmin.

Liike ja seura auttavat. Eläimiä käytetään yhä enemmän myös kuntoutuksessa ja terapiassa. Esimerkiksi liikkuvan hevosen selässä istuminen auttaa erilaisista vaivoista kärsiviä ihmisiä, kertoo Suomen ratsastusterapiayhdistyksen puheenjohtaja, fysioterapeutti **Sanna Mattila-Rautiainen**.

Kuntouttava vaikutus perustuu hevosen liikkeen rytmiin. Se aktivoi lanne- ja rintarankaa sekä kehon muita osia esimerkiksi MS-potilailla, joilla tärkeä kolmiulotteinen liike on muuttunut sairauden vuoksi mahdottomaksi.

”Mieleeni on jäänyt potilas, joka välttyi ratsastusterapialla avanneleikkaukselta, kun hänen

suolensa ja rakkonsa alkoivat taas toimia ja kivut katosivat”, Mattila-Rautiainen muistelee.

Vanhainkodeissa ja laitoksissa vanhuksia riemastuttavat ja liikuttavat erilaiset ystäväkoirat ja -kissat. Terveyskirjaston mukaan vanhusten lääkärikäyntien määrä vähenee jopa 21 prosentilla, kun heillä on seuranaan lemmikkieläin.

Nuoremmallekin yksineläjälle lemmikki voi olla korvaamaton seura ja turvan tuoja. Koirapuistossa on helpompi käydä juttusille tuntemattoman ihmisen kanssa. Halutessaan eläimistä saa arkeen virtaa ja tavoitteellisuutta. Aktiivinen koira nauttii virikkeistä, joita esimerkiksi paimennus- tai sienestys-harrastus tarjoaa.

Eläinten viikkoa vietetään 4.-10. lokakuuta.

Lemmikki hankitaan lenkkikaveriksi ja lapsen iloksi

Yhteishyvän lukijat kertovat ottaneensa lemmikin kotiinsa lasten iloksi, lenkkikaveriksi tai hieman yllättäen – pitämään hiiret loitolla. Monet myös haluavat antaa löytöeläimelle tai huostaan otetulle lemmikille uuden kodin. Jopa 78 prosentissa kotitalouksista on jokin lemmikki, suurimmassa osassa koira tai kissa.

Lemmikin ottamista rajoittavat suurimmaksi osaksi allergia, asumismuoto tai asunnon koko. Ahtaaseen kerrostaloasuntoon lemmikkiä ei mielellään oteta. Monet kokevat lemmikin myös rajoittavan matkustamista ja vapaa-aikaa liiaksi. Silti 32 prosenttia lukijoista haluaisi lemmikin.

Mitä kannattaa huomioida koiran hankinnassa? Katso vinkit videolta.



yhteishyvä live



Hihnassa kulkeva henkivakuutus

Kun avainnippu lipeää helsinkiläisen **Marko Kauppinen** kädestä ja tipahtaa maahan, on vieressä seisova Masi-koira heti valppaana. Se alkaa raapia maata vimmatusti avainten kohdalta ja yrittää ottaa niitä suuhunsa. Kauppinen ei tarvitse kuin kumartua kurottamaan äänen suuntaan ja avaimet ovat takaisin omistajalla.

”Hyvä poika, kiitos!” kehuu isäntä, ja pari-valjakko pääsee sisään kotiovesta. Kolmevuotias labradorinnoutaja Masi on lähes täysin sokean Kauppinen kolmas opaskoira. Edellinen koira palveli uskollisesti yksitoista vuotta saakka ja siirtyi toissa vuonna viettämään ansaittuja eläkepäiviä Kauppinen tuttavapariskunnan luokse.

Peruskäytöstävät opaskoirat oppivat jo kasvatuskodissaan sekä opaskoirakoulussa, mutta ensimmäisinä vuosina uudessa kodissa opetellaan yhteiset tavat ja reitit.

”Alkuun Masin piti oppia ihan perusjuttuja: Kummalla puolella kanssani kuljetaan? Saako sohvalle tulla? Miten julkisilla liikutaan? Sen jälkeen ryhdyimme harjoitteluun tuttuja kulkureittejä kaupungissa.”

Nyt Masilla on hallussaan jo yli viisikymmentä kohdetta. Kauppinen tarvitsee vain sanoa, mihin ollaan matkalla, ja Masi lähtee johdattamaan häntä tuttua reittiä pitkin.

”Nyt, kun Masi on oppinut kohteet, se saattaa välillä höynäyttääkin minua ja valita eri reitin kuin mitä yleensä olemme kulkeet. Kokemattomalle koiranomistajalle se voisi olla haastavaa, mutta minua tilanteet vain naurattavat. Aina olemme perille löytäneet.”

Ennen ensimmäistä koiraansa Kauppinen liikkui rajallisesti kaupungilla kepin kanssa. Tietyt ja mainostelineet kuitenkin vaikeuttivat liikkumista huomattavasti.

”Koiran kanssa liikkuminen on niin paljon vapaampaa ja turvallisempaa. Olen tehnyt yli 70 ulkomaanmatkaa koirieni kanssa, ja vieraissakin paikoissa koirasta on iso apu.”

Näköaistina toimimisen lisäksi Masi on Kauppiselle ystävä. Nuoren koiran leikkisyys pääsee valloilleen, kun työajan loppumisen merkiksi siltä otetaan valjaat pois. Mökillä ja kalastusreissuilla Masi kulkee mukana lemmikin roolissa, mutta seuraa silti ympäristönsä tapahtumia herkeämättä.



Lähes täysin sokea Marko Kauppinen ei tulisi toimeen ilman Masi-koiraansa. Kolmevuotias labradorinnoutaja osaa ulkoa yli viisikymmentä reittiä.

... Allergiaperhe löysi lemmikin

Camilla Lindy on aina ollut eläinrakas. Sama piirre löytyy hänen 8-vuotiaalta **Carlo**-pojaltaan. Lindy on kuitenkin pahasti allerginen melkein kaikille eläimille, joten mitä tahansa lemmikkiä ei perheeseen voitu ottaa.

"Eräällä tuttavallamme oli kilpikonna. Sain pääähäni, että siinä voisi olla laji, jolle en ehkä olisi allerginen", Lindy kertoo.

Talvella 2012 suokilpikonnat Apila ja Kumina tulivat taloon. Aluksi Lindy sai niistä allergiaoireita, mutta konnat saivat jäädä.

Nyt lauma on kasvanut jo kuuteen kilpikonnaan. Seuraan liittyivät myöhemmin kaksi nelivarvaskilpikonnaa ja pikkuruiset kreikankilpikonnat poikaset.

Lindyille konnalauman jokainen yksilö on rakastettu perheenjäsen. Perheen poika, Carlo, jakaa huoneensa kilpikonnien kanssa. Kun hän tulee koulusta, hän tarkistaa ensimmäisenä, että lemmikeillä on kaikki hyvin. Kilpikonnien ansiosta Carlon empatiakyky ja eläinrakkaus ovat voimistuneet entisestään.

Terraarionsa lisäksi konnalauma viettää aikaa muualla talossa ja lämpiminä aikoina pihalle rakennetussa ulkoaitauksessa. Talvisin maakilpikonnat horrostavat kylmäkellariin kiikutetuissa turvelaatioissa.

"Osa kilpikonnien omistajista on sitä mieltä, että konnat ovat luonteeltaan erakkoja. Meidän kilpikonnistamme huomaa kuitenkin selvästi, että ne nauttivat lajitoveriensa seurasta ja terraarion ulkopuolisista virikkeistä", Lindy toteaa.

Kilpikonna on tarkkaa hoitoa vaativa eläin, joka voi elää jopa satavuotiaaksi. Lindyn mukaan esimerkiksi ihmisen ruoantähteillä niitä ei voi ruokkia.

"Ilman säännöllistä ulkoilua ja auringonvalon saamista niiden kilpeen voi kehittyä epäpuhtauksia ja -muodostumia."

Myös Lindyn puoliso **Rafik Bouazza** kuuluu konnien huoltojoukkoihin.

"Mies rakastaa moottoripyöriä enemmän kuin mitään, mutta hurautti silti kanssamme näihin nelivetoisiin pikkupanssari-vaunuihin." •

”Kilpikonnien ansiosta Carlon empatiakyky ja eläinrakkaus ovat voimistuneet entisestään.”



Eläinrakkaat Camilla Lindy ja hänen 8-vuotias poikansa Carlo ovat onnellisia, että löysivät perheeseen sopivat lemmikit allergiasta huolimatta.

Tefal
Hans Välimäki

Tefal Hans Välimäki-sarjan tuotteet on tehty vaativaan käyttöön. Ne sopivat kaikille liesille.



Ostamalla Tefal Hans Välimäki-keitto- ja paistoastioita autat samalla lastenklินิกoiden pieniä potilaita. Lahjoitamme jokaisesta myydyistä Tefal-kampanjatuotteesta 0,50 € Lastenklินิกoiden Kummeille.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Kampanja-aika 1.-31.10.2014

BEN & JERRY'S

STYLE

FROZEN

YOGURT



**Muista
Reilun kaupan
viikko 43!**

KOKEILE UUTTA MAKUA
Strawberry Shortcake

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



Neljä vuotta sitten

Kuin marras olisi kaivanut pesän rintaan. Sinne se oli pesinyt salaa ja lupaa kysymättä. Tieto siitä tuli kännykkään. Nauroin lääkärille, että minullahan on mistä ottaa, ei haittaa lainkaan, jos pieni pala napsaistaan. Kuuntelin ulkopuolisen rehvakasta puhuttani. Se olin minä enkä kuitenkaan ollut. Ensimmäisestä neulanäytteestä heräsi patologin epäily.

Saattoi olla väärä hälytyskin. Mutta mielessäni kävin jo sädehoidoissa, kuuntelin kummia ääniä laitteista, jotka tappavat sitä, mikä voisi tappaa minut. Veitsi ja koneet auttavat ja hoitavat. Miten panssaroin itseni, etten itke pikkuvaivaani? Pientä se oli sen rinnalla, mitä jotkut naiset kokevat: menettävät kohtunsa, munasarjansa ja molemmat rintansa. Silti he jaksavat hymyillä ja katsoa kannustavasti sädehtien kuin pyhimykset kanssasisarensa, jolla on vain sentin kasvain. Ehkä yksi kuoppa tississä hoitojen jälkeen.

Tuntui läpättävän vähän joka paikka. Ei vain sydän, joka takoi ja takoi. Kaikki elimet säpsähtelivät ja värisivät kuin viesti kulkisi solusta soluun: Hei kuulitko, että rintaan muutti paha vieras? Tiesittekö? Hoitaja sanoi, että useimmat syöpäepäillyt ovat jo tekemässä testamenttiaan näytteenottoon tullessaan. Nainen on sellainen, hän lisäsi.

Naisen rinta on kuin valtameri, kun sen näkee ultraäänikuvina näytössä. Siellä aaltoilevat syvänteet ja suvannot, paljastuvat virtaukset ja kraatterit. Pinnanalainen kudokse värisee, kun laite kulkee ihoa pitkin ja etsii kaikuluotaimella uhkaa ja saalistaa tautia.

Naisena olo voi tappaa naisen, siksi pitää huolehtia itsestään ja käydä tutkimuksissa. Ajoissa saatu apu auttaa. Patologi tutkii solujen laadun näytteestä. Antaa diagnoosinsa ja kirurgi päättää, leikataanko paha pois. Pitäähän sitä naisella arpia olla, kun ei ole edes tatuoituna ristiä, sydäntä eikä ankkuria – rehvastelija minussa säkätti.

Elämisen tunne kiteytyy hetkiksi. Ne pyyhkiytyvät lokakuun viimeisessä pois, ellei niihin tartu. Kynttilää sytyttäessä ymmärtää saaneensa paljon. Se ei alituisesti tunnu paljolta, mutta talven lähestyessä ja taudin jälkeen on onnellinen, että pään päällä on katto ja lähimmät kotona, kuulo-matkan etäisyydellä. Syömme yhdessä iltapalaa, ja silmämme loistavat katseen osuessa liekkiin. Paranan.

Kati Tervo on helsinkiläiskirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä, innoittuu muistoista ja koti-illoista.




Lämpöä syksyn viimaan

Tee syksyinen retki puistoon.
Pue päällesi lämmin syystakki,
pehmeä neule ja särmät farkut.

KUVAT NICO BACKSTRÖM MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE

Katso vinkit
naisten ja
miesten takkien
valintaan

yhteishyvä.fi

A man and a woman are posing outdoors. The man is sitting on a wooden railing, wearing a dark brown jacket and a black scarf. The woman is standing next to him, wearing a bright red jacket. They are both smiling and looking at each other. The background shows a wooden structure and a building.

Naisten villakangastakki, 89,95 €. Koot 34-46. Myös mustana. Farkut, 29,95 €. Premoda Trendy. Prisma.

Miesten ulkoilutakki, 69,95 €. Koot 48-58. Saatavana myös isoina kokoina: 3XL-6XL. RossBros. Suurimmat Prisma. Farkut, 19,95 €. RossBros. Prisma. Kaulaliina, 19,95 €. Myös harmaana. House. Prisma.



YLLÄ Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 36-46. Prisma ja Sokokset. Farkut, 49,95 €. Prisma ja suurimmat Sokokset. Huivi, 12,95 €. House. Suurimmat Prisma ja Sokokset.

Miesten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 48-58. Farkut, 19,95 €. RossBros. Prisma. Pipo, 9,95 €. Myös mustana. Kaulaliina, 19,95 €. Myös mustana. House. Prisma.

VASEMMALLA Laukut, 39,95 €/kpl. Premoda Trendy. Prisma.

**” Vilpoisana
syyspäivänä takiksi
sopii kevyesti topattu,
hupullinen malli.**

VIEREISELLÄ SIVULLA

Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 34-46. Myös sinisenä. Prisma ja suurimmat Sokokset. Suorat housut, 34,95 €. Aventura. Prisma. Huivi, 24,95 €. L'asessor. Sokokset.

Miesten villakangastakki, 89,95 €. Koot 48-58. Puuvillahousut, 24,95 €. RossBros. Prisma. Kaulaliina, 19,95 €. Myös harmaana. House. Prisma.



”Kaulahuivi toimii paitsi lämmikkeenä myös asusteena.

”Violetin, sinisen
ja viininpunaisen
eri sävyt sopivat
syksyiseen
tunnelmaan.

Naisten ulkoilutakki, 79,95 €. Koot 34–46.
Myös valkoisena. Farkut, 29,95 €. Laukku,
39,95 €. Myös vaaleanruskeana. Premoda
Trendy. Prisma. Huivi, 12,95 €. House.
Sokokset ja suurimmat Prismat.

Miesten ulkoilutakki, 59,95 €. Koot 48–58.
Myös mustana. Farkut, 39,95 €. Miesten
tuubihuivi, 17,95 €. RossBros. Prisma.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.
NAISEN PAITA JA MIEHEN NEULE
KUVAUSREKVISIITTAA.





STORY[®]

Story tarjoaa ajatonta tyylikkyyttä
aikuiselle naiselle kokoon katsomatta.
Malliston tuotteet on helppo yhdistellä,
käyttää ja hoitaa.

Story
-kuositunika
39,95

Story
-farkut
49,95

STRETCH

Story-neule
44,95

Story-housut
39,95

KAUNEUTTA LUONNOSTA

Luonnonkosmetiikassa käytetyt raaka-aineet tekevät hyvää iholle ja ovat mahdollisimman vähän haitaksi luonnolle.

1 LAVERA BASIS SENSITIVE -KOSTEUS-VOIDE, 50 ml, sisältää ihoa kosteuttavia jojobaöljyä ja aloe veraa. Ruusun, sitruunan ja taikapähkinän esanssit tukevat ihon omia toimintoja. Kosteusvoide tekee ihosta eloisan ja pehmeän. Prismat, suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

2 FRANTSILA ORGANICS MIDSUMMER ROSE -KASVOVOIDE, 40 ml, on ravitseva päivä- ja yövoide. Suomalaisia luomujuhannusruusuja ja yrttejä sisältävä voide suojaa ihoa epäpuhtauksilta sekä stressiltä. Voide edesauttaa couperosan korjaantumista. Prismat, suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

3 SANTE GRANAATTIOMENA -HUULI-VOIDE, 4,5 g, sisältää jojobaöljyä, kaakaovoita ja manteliöljyä. Se rauhoittaa ja suojaa huulten ihoa kuivumiselta. Granaattiomenan siemen-uute ja marulaöljy tekevät huulista pehmeät ja joustavat. Prismat.

4 BORN TO BIO DEO ROLL ROSY SOFTNESS -DEODORANTTI, 75 ml, sisältää puhdistavaa bambujauhetta sekä rauhoittavaa salviaankukkavettä. Ei tahraa eikä sisällä etyyli-alkoholia tai alumiinia. Suuri roll-on helpottaa levittämistä. Prismat.

5 URTEKRAM ALOE VERA -SAMPOO, 250 ml, hellii ja kosteuttaa hiuksia. Shampoo tuoksuu appelsiineille ja sisältää kosteuttavia aloe veraa ja glyseriiniä. Urtekram tuotteet ovat kasvi-raaka-aineista valmistettua luomukosmetiikkaa. Prismat.

6 SANTE APPELSIINI-KOOKOS -SAMPOO, 500 ml, on mieto, ja se sopii koko perheen käyttöön. Biohajoavat pesutensidit ovat hellävaraisia ihmiselle ja luonnolle. Luomu-aloe kosteuttaa hiuspohjaa ja hiuksia. Luomu-appelsiiniöljy ja luomu-kookospähkinäuute tekevät hiuksista kiiltävät. Prismat.

7 DR. HAUSCHKA VOLUME MASCARA -RIPSIVÄRI kuivuu nopeasti ja tekee ripsistä tuuheat. Mehiläis-, kandelilla- ja ruusuvaaha suojaavat ripsiä yhdessä silkin kanssa. Rohtokasviuutteet silmäruohosta, teen lehdistä ja Neem-puusta rauhoittavat silmänympärysihoa. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

8 DR. HAUSCHKA ROSE DAY CREAM -PÄIVÄVOIDE, 30 ml, edistää ihon pinnan uusiutumista ja vahvistaa punoitusherkän ihon uusiutumiskykyä. Se sopii kaikenikäisille, erityisesti herkkäihoisille ja couperosa-oireista kärsiville. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

9 MADARA PIHLAJA DAILY DEFENCE BODY BUTTER -VARTALOVOI kosteuttaa ja hoitaa vartalon silkinpehmeäksi. Herkullisen tuoksuisen vartalovoitteen sisältää pihlajaa ja muita pohjoismaisia kasveja. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

10 NEALS YARD BEE LOVELY HAND CREAM -KÄSI VOIDE, 50 ml, on Soli associationin sertifioima käsi voide. Orgaaninen hunaja ja appelsiiniuoren eteerinen öljy hoitavat, ravitsevat ja kosteuttavat kuivimmatkin kädet. Suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

TEKSTI ELLA KOOTA
KUVAT SAKARI PIIPPO

Kotimaista kauraa gluteenittomana

Gluteenittomien tuotteiden kysyntä on ollut kasvussa jo muutaman vuoden ajan. Raision Provena Iso Kaurahiutaleet valmistuvat Kokemäellä, gluteenittomalle kauralle pyhitetyssä tehtaassa.

Provena-tuotteiden tuotannosta Kokemäellä vastaava varastoesimies **Timo Kilpivuori** ottaa jokaisesta tehtaalle tulleesta kaurakuormasta kahdeksan litran näytteen, joka jaetaan kilon näytteeksi. Näytteestä tarkastetaan, ettei joukossa ole vierasta viljaa ja analysoidaan kosteus, hehtolitrapaino sekä pienet jyvät ja hometoksiinit. Vain laatuksiteerit täyttävät erät hyväksytään tuotantoon.

Gluteenittoman Provena Iso Kaurahiutaleen valmistaminen perustuu tiukasti valvottuun tuotantoprosessiin, jossa kaura pidetään erillään muista viljoista.

Satakuntalaiset ja varsinaissuomalaiset sopimusviljelijät kasvatavat kauran lajipuhtaasta kauransiemenestä. Tilalla ei saa käsitellä muita viljoja, ja kaurapeltojen puhkaus tarkastetaan useaan kertaan kasvukauden aikana. Kylvökoneet, puimurit ja kuivurit varataan vain kauralle.

Myös kuljetuskaluston puhtaus varmistetaan tarkastuksilla. Ennen kuin kaurakuormaa tuova traktori saa luvan kipata kuormansa vastaanottosiiloon, jyvien puhkaus analysoidaan huolellisesti.

”Kaura on viljana luontaisesti gluteenitonta. Tavanomaisessa tuotannossa kauraan saattaa kuitenkin sekoittua muita viljoja. Gluteenittomaksi voidaan kutsua vain puhdasta kauraa”, kertoo Provenan markkinointipäällikkö **Pauliina Öhman**.

Kaikki Provenan aamiais- ja leivontatuotteet valmistetaan Kokemäellä sijaitsevassa tuotantolaitoksessa. Tuotantotiloissa valmistetaan ja pakataan vain gluteenittomia kauratuotteita. Kaurajyvälle on varattu viljavarastosta myös erilliset siilot.

Erityisruokavaliosta lisätyötä

Keliaakikolle gluteenittomuus on ehdotonta, ja joillekin pienikin altistus voi aiheuttaa ikäviä oireita, kuten pahoinvointia, ripulia ja vatsakipua. Tämän vuoksi gluteenitonta erityisruokavaliota noudattavan arkeen kuuluu tuoteselosteiden tarkka lukeminen. Koska gluteenitonta ruokavaliota noudattava ei voi syödä vehnää, ohraa tai ruista, eikä mitään niitä sisältäviä elintarvikkeita, jää monta tuttua tuotetta pois ruokavaliosta. Niiden tilalle on löydetävä muita vaihtoehtoja. Perinteinen aamukaurapuuro sopii useimpien keliaakikoidenkin ruokalistalle,





1.

”Monet ovat huomanneet gluteenin välttämisen helpottavan vatsaoireita ja turvotusta.”



2.



3.

1. Provena-tuotteita valmistaa Kokemäellä yhteensä kahdeksan työntekijää. Pakkaajat Virve Mäkipää (vas.) ja Taija Arvo tekevät saumatonta yhteistyötä. **2.** Linja tuo pakkaajille 52 kaurahiutaleppäkausta minuutissa. **3.** Kaurassa on runsaasti kuitua, proteiinia ja hyvää rasvaa. Maultaan se on miedompi kuin muut gluteenittomat viljat.

4. Päämarkkina-alue Suomen lisäksi Iso Kaurahiutale-pakkauksia viedään muun muassa Ruotsiin, Puolaan ja Hollantiin. **5.** Varastoesimies Timo Kilpivuori vastaa Provena-tuotteiden tuotannosta Kokemäellä.



●●● kunhan sen keittää puhdasta kauraa sisältävistä hiutaleista.

”Erityisruokavalio teettää usein lisätyötä. Provena Iso Kaurahiutaleita voi käyttää kuten tavanomaisia kaurahiutaleita. Näin tuttua raaka-ainetta ei tarvitse vaihtaa toiseen, valitsee vain gluteenittoman vaihtoehdon”, Öhman sanoo.

Hänen mukaansa Provenan tuotekehittäjien tavoitteena oli kauratuotteiden tarjoaminen myös gluteenitonta ruokavaliota noudattaville. Tuotesarja tuotiin markkinoille 2006, ja ensimmäisenä valikoimaan tulivat kaurahiutaleet ja täysjyväkaurajauho.

Yksinkertainen resepti

Provena Iso Kaurahiutaleiden resepti on yksinkertainen: pakkaus sisältää 500 grammaa kuorittua ja hiutaleen muotoista kauraa. Tuotannossa kauranjyvät kuoritaan ja höyrytetään, mikä parantaa hiutaleiden säilyvyyttä. Sen jälkeen jyvät ajetaan valssituolin läpi. Sen raskaat metallitelat mankeloivat jyvistä hiutaleita. Valmiit kaurahiutaleet kuivataan ja ajetaan varastosiiloon odottamaan pakkaamista.

”Prosessimiehet valmistavat jyvistä suuren määrän hiutaleita muutaman kerran viikossa. Mylly pitää sen verran kovaa mekkalaa,

ettei sitä viitsi koko ajan käyttää”, Kilpivuori naurahtaa.

Kun varastosiilon ikkunasta näkee sisuksen olevan täynnä hiutaleita, vuorossa on pakkaaminen. Säiliöistä hiutaleet siirretään pakkauskoneen siiloon, mistä vaaka annostelee puoli kiloa vaaleita hiutaleita suppiloon. Suppilo pyöräyttää hiutaleet nopealla liikkeellä pakkaukseen.

”Iso Kaurahiutaleen hiutaleet ovat nimensä mukaisesti isoja ja paksuja, joten ne säilyvät kuljetuksessa ehjinä”, Kilpivuori sanoo.

Violetinväriset tuotepakkaukset mutkittelevat kuljettimella ja varastolavat täyttyvät. Pakkaaja **Virve Mäkipää** valvoo pakkauskoneen toimintaa, lisää tarvittaessa pakkauslaatikoita ja liimaa tottuneesti tarroja. Täytetyt puuropakkaukset päätyvät linjaa pitkin suljettaviksi, päivämäärällä leimataviksi ja tarkastuspunnittaviksi.

Pakkaaja **Taija Arvo** ottaa valmiit hiutalekotelot vastaan pakkauslinjan päässä ja asettelee ne kymmenen pakkauksen myyntieriin. Ennen varastolavalle laittamista myyntierä punnitaan.

Kysyntä kasvussa

Pauliina Öhman ja Timo Kilpivuori ovat huomanneet gluteenittomien tuotteiden kysynnän kasvaneen parin viime vuoden aikana.

”Keliakiaa sairastaa noin kaksi prosenttia suomalaisista. Lisäksi on alettu puhua gluteeniyliherkkyydestä. Monet ovat huomanneet gluteenin välttämisen helpottavan vatsaoireita ja turvotusta”, Öhman toteaa.

Vaikka Suomi on Provena-tuotteiden päämarkkina-alue, on vientiä myös muun muassa Ruotsissa, Puolassa ja Hollannissa.

”Gluteenittomien tuotteiden kansainvälinen kasvuennuste on noin 15–30 prosenttia vuodessa.”

Tämän vuoksi Iso Kaurahiutaleenkin nimenä pakkauksessa lukee *Jumbo Oats*, ja puuron valmistusohjeen voi lukea kymmenellä eri kielellä. •

LEHTI AIKUISILLE!

TILAA HETI!



5 numeroa
VAIN

20€

(norm. 37,90 €)

**KAUPAN PÄÄLLE
VALITSEMANI LAHJA**



**Arvo
89,00 €**

**HANNA SARÉNIN
ISO OLKALAUKKU**

TAI



**Arvo
39,90€**

**FACE STOCKHOLM
IHON- JA HIUSTEN-
HOITOSETTI**

OMA Aika käsittelee aikuisten naisten ja miesten elämää lähellä olevia asia-aiheita. Lehden vakiosisältöjä ovat oma talous ja laki, työ-elämä, matkat, terveys ja kunto sekä perhe ja ihmissuhteet. Vahvat henkilöhaastattelut ovat tärkeä osa lehteä.

TILAUSKORTTI

☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **5 kk:n lehdet (5 nroa) VAIN 20 €** (norm. 37,90 €).
Saan kaupan päälle valitsemani lahjan:

☐ **Hanna Sarénin iso olkalaukku** (arvo 89,00 €) Tilaustunnus: 102274

TAI

☐ **FACE Stockholm ihon- ja hiustenhoitosetti** (arvo 39,90 €) Tilaustunnus: 102275

☐ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja voin voittaa **5.000,00 €** tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

TILAA NETISTÄ: omaaikalehti.fi/tilaukset

TILAA PUHELIMITSE: 020 1500 889 (ma-to 8-18.00, pe 8-16.00)

Tilaustunnus Hanna Sarén: 102274 Tilaustunnus FACE: 102275

Tilauskortti jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanoa.

Etinimi	Sukunimi
Lähiosoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Puhelin	Sähköposti
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemita yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä	

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittaja on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 28.11.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistukseen arvontaan.



Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA Aika

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: O2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysymys ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausajan. Tarjous on voimassa 30.11.2014 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun (ma-to klo 8.00-18.00, pe klo 8.00-16.00): Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 0,83452 €/min.

Parempien työolojen puolesta

S-ryhmä valvoo tarkasti tavarantoimittajiensa työoloja Bangladeshissa. Tavoitteena on varmistaa, että työntekijät tekevät työtä turvallisissa tiloissa, oikeudenmukaisin ehdoin.

Parin viime vuoden aikana Bangladeshin vaatetehtaissa on tapahtunut tuhoisia onnettomuuksia. Tehdasrakennuksen romahduksessa ja useissa tulipaloissa on kuollut ja loukkaantunut satoja ihmisiä. Vaate- tehtaita on arvosteltu työntekijöiden oikeuksien polkemisesta, matalasta palkkatasosta sekä työ- turvallisuuden laiminlyönnistä.

S-ryhmässä myytävistä vaatteista noin kaksi prosenttia valmistetaan Bangladeshissa. Yritys haluaa varmistaa, että tehtaiden työolot ovat hyvät ja vastaavat kansainvälisiä standardeja. S-ryhmän tavarantoimittajista yksikään ei ole kohdannut onnettomuuksia, sillä tehtaas sijaitsevat yleensä uusissa ja hyväkuntoisissa rakennuksissa.

Kohtuullisten työolojen takaamiseksi S-ryhmä on mukana kansainvälisessä sosiaalisen vastuun valvontajärjestelmässä BSCI:ssä. Se tekee säännöllisesti auditointeja eli tarkastuksia tehtaissa riippumattomien asiantuntijoiden avulla. Lisäksi paikallinen yhteistyökumppani valvoo tehtaiden ympäristövastuuta sekä palo- ja rakennusturvallisuutta.

”Olemme tehneet yhteistyötä tuttujen tavarantoimittajien kanssa vuodesta 2007. Yhteistyön alussa suurin huomio kiinnittyi palkkatasoon, mutta nykyään suurimmat haasteet liittyvät työntekijöiden järjestäytymisoikeuteen sekä palo- ja rakennusturvallisuuteen. Olemme tyytyväisiä, että kaikki tavarantoimittajamme ovat sitoutuneet kehittämään toimintaansa vastaamaan BSCI:n kriteereitä”, sanoo kehitysjohtaja **Mikael Sjögren** SOK:lta.

Haasteita ja onnistumisia. Sjögren ja S-ryhmän vastuullisuusjohtaja **Lea Rankinen** kävivät tutustumassa bangladeshilaisten tehtaiden arkeen huhtikuun lopussa. S-ryhmällä on Bangladeshissa neljä tavarantoimittajaa. Rankisen mukaan yritykset ovat kehittäneet toimintaansa merkittävästi, mutta paljon on vielä tekemistä.

”Yksi haaste on Bangladeshin poliittinen tilanne. Osalla paikallisten tehtaiden omistajista on poliittisia kytköksiä, mikä aiheuttaa korruptioepäilyjä. Lisäksi paikallinen valvonta turvallisuusasioissa on ollut heikkoa, mutta onnettomuuksien myötä valvontaa on tehostettu”, Rankinen kertoo.

Haasteena on pitkään ollut myös alhainen palkkataso. Viime vuoden lopulla minimipalkka tosin nousi 29 eurosta 50 euroon.

”Meille on tärkeää, että tehtaiden työntekijöiden toimeentulo turvataan. Tavoitteemme on, että voimme ostohintojemme kautta auttaa tavarantoimittajia ylittämään minimipalkkatasoon.”

Haasteena on, että tehtaissa valmistetaan useiden yritysten tuotteita, eikä yhden toimijan panostus välttämättä riitä palkkojen nostamiseen yli minimitasoon. BSCI-auditointien avulla kuitenkin varmistetaan, että palkka noudattaa lakia.

Rankinen nosti esille myös kysymyksen työntekijöiden järjestäytymisoikeudesta, kun hän keskusteli S-ryhmän tavarantoimittajien johtoportaan kanssa.

”Haluamme tukea työntekijöiden vapaata oikeutta neuvotella ja järjestäytyä. Paikallisen





●●● ay-liikkeen rooli onkin kasvanut ja tulee kasva-
maan edelleen”, Rankinen sanoo.

Rankisen ja Sjögrenin mukaan kaikkein tärkeintä työolojen parantamiseksi on johdon sitouttaminen tarvittaviin muutoksiin. S-ryhmä jatkaa yhteistyötä niiden tehtaiden kanssa, jotka sitoutu-
vat tarvittaviin parannuksiin.

”Nyt tuntuu siltä, että tehtaiden johtajilla on aitoa halua muuttaa asioita”, Rankinen kehuu.

Tämä näkyy parempina tuloksina tehtaiden BSCI-raporteissa. Tehdasvierailulla Rankinen pani merkille, että varauuskäyntejä oli lisätty, sähkö-
johdot oli suojattu ja opasteita oli parannettu. Paloturvallisuudesta vastaavia henkilöitä oli entistä enemmän.

Turvallisuus oli lisääntynyt etenkin paikallisen yhteistyökumppanin viime vuonna laatiman Safety Task Force -mallin ansiosta. Sen kautta rakennustekniikan asiantuntijat tekevät säännöllisiä tarkastuksia tehtaissa ja opastavat yritysten johtoa tekemään tarvittavia muutoksia.

”Tehtaiden johtajat ovat arvostaneet sitä, että heitä ei vain kehoiteta tekemään muutoksia vaan heitä myös autetaan”, Rankinen kertoo.

Safety Task Force -mallia ei ole sidottu vain yhteen maahan, vaan sitä voi tarvittaessa hyödyntää myös muissa riskimaissa sijaitsevilla tehtailla.

Vastuullisuutta läpi ketjun. S-ryhmällä on monta rautaa tulella riskimaiden tuotanto-
olojen parantamiseksi. Yritys on esimerkiksi ollut mukana kehittämässä BSCI:n toimintaohjeita. Se hyväksyy tavarantoimittajiltaan myös muita audintointimalleja, kuten sosiaalisen vastuun

tiukimpia kriteerejä noudattavan SA8000-serti-
fikaatin.

Lisäksi S-ryhmä pitää säännöllisesti yhteyttä tavarantoimittajiinsa ja tarkkailee niiden edistymistä. Jatkossa tavoitteena on panostaa entistä enemmän työntekijöiden kouluttamiseen.

”Olemme käyneet tilannetta läpi myös kotimaisen maahantuoja-
jemme kanssa. Edellytämme, että puolueeton taho vastaa tuotannon turvallisuuden ja vastuullisuuden valvonnasta. Syksyllä kartoitamme tilannetta uudelleen”, Rankinen kertoo.

S-ryhmä haluaa kertoa kuluttajille läpi-

näkyvästi tuotteidensa valmistus-
prosessista. Sen vuoksi se ilmoittaa omien merkkien tekstiilituotteissa valmistusmaahan, vaikka laki ei sitä edellytä. Tavoitteena on viestiä vastuullisuudesta jatkossa entistä selkeämmin.

”Edistysaskeleista huolimatta työtä riittää edelleen. Tarkoitus on mennä yhä pidemmälle tuotanto-
ketjun läpivalaisussa ja tehdä myös raaka-aineiden tuotannon auditointeja. Tavoitteemme on olla alan vastuullisuuden kehittämisen kärjessä”, Sjögren sanoo.

Rankisen mukaan S-ryhmä tulee tulevaisuudessa kiinnittämään entistä enemmän huomiota myös bangladeshilaisten tehtaiden ympäristö-
vaikutuksiin, kuten vedenkäyttöön ja maaperän puhtauteen.

”Säännöllisillä tarkastuskäynneillä, työturvallisuuden parantamisella ja sosiaalisen vastuun kantamisella on yksi yhteinen tavoite. S-ryhmä haluaa tarjota asiakasomistajille turvallisia sekä eettisesti ja ekologisesti kestäviä tuotteita”, Sjögren summaa. •

”S-ryhmä haluaa tarjota asiakasomistajille turvallisia sekä eettisesti ja ekologisesti kestäviä tuotteita.”



Turvallisuus on lisääntynyt Bangladeshin tehtaissa. Varauuskäyntejä on lisätty ja opasteita parannettu.



SUIT SAIT SUIKALEISTA!



Uudet pintamaustetut kananpojan filesuikaleet ovat suorastaan raikkaita. Salaattiin, wokkiin, keittoon nyt noin esimerkiksi.

SINUSTAKO SUOMEN PARAS SUIKALEKOKKI?

Kariniemen kananpojan suikaleista valmistuu kätevästi niin kotoisasti arkista ruokaa kuin eksoottisempiakin herkkuja. Valitse suosikkisi kaikista tarjolla olevista suikaleistamme, kehittele resepti ja lähetä se meille. Herkkuisimmat reseptit ja kekseliäimmät kokit ikuistetaan Kariniemen kanakeittiön parhaimmistoon. Ohjeet: kariniemen.fi



MITÄ EROA?

TEKSTI HELENA SAINNE-LAITINEN
KUVAT JUUSO PALONIEMI

Monet hyvät riisinjyvät

Riisi on pääasiallinen ravinto puolelle maapallon väestöstä. Se sopii erinomaisesti aterian lisukkeeksi, mutta ei kieltäydy pääroolistaan.

Riisipuuroa, risottoa, sushia tai riisivanukasta. Riisistä on moneksi, mutta vain harva tietää, että se on yksivuotinen, noin puolentoista metrin korkuinen heinäkasvi. Jyvän muodon mukaan riisi on joko puuroutuvaa pyöreäjyvistä tai irtoneista pitkäjyvistä. Se on erityisen tärkeä viljakasvi Aasiassa, missä viljellään 90 prosenttia maailman riisistä.

Valkoisesta riisistä kuorikerrokset, leseet ja alkiot on hiottu pois. Ennen hiontaa riisinjyvät käsitellään usein parboil-menetelmällä, jossa ravintoaineita imeytetään painehöyryllä jyvän ytimeen. Käsitelyn ansiosta jyvät pysyvät irtonaisina kypsennettäessä.

Ennen keittämistä riisi kannattaa huuhdella siivilässä juoksevan kylmän veden alla. Riisi keitetään joko vähäisessä tai väljässä vedessä. Keitinliemenä voi käyttää myös liha- tai kasvisliemiä, tomaattimehua tai vaikkapa kookosmaitoa. Lajike ja esikäsittely vaikuttavat kypsymisaikaan, joka kannattaa tarkistaa pakkauksesta. Riisi säilyy syöntikelpoisena kotiloissa jopa 2–3 vuotta. Keitettynä se säilyy jääkaapissa pari vuorokautta.

Korkea hiilihydraattipitoisuus, jopa 73–80 prosenttia, tekee riisistä hyvän energianlähteen. Proteiinia siinä on vain vähän, noin 6–8 prosenttia, mutta se on hyvälaatuista. Riisi sisältää myös ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Tummat riisilaadut ovat maultaan täyteläisempiä ja ravintoarvoltaan parempia kuin valkoiset. •

Perinteinen ja puuroutuva RISELLAN PUURORIISI

Perinteinen riisipuuro syntyy pitkään haudutetulla. Puuroutuva riisi sopii myös piirakoiden ja kaalikääryleiden täytteisiin sekä sushiriisiksi. Ylijääneestä puurosta syntyy helppo jälkiruoka, kun sen joukkoon sekoittaa vaniljawaahtoa ja marjoja tai hedelmiä.



Puolipyöreä ja mehevän kostea RISELLAN RISOTTORIISI

Risottoriisi on puolipyöreää parboil-käsiteltyä riisiä. Italialaiset risotot ovat rakenteeltaan valuvia, ja riisiin jätetään puruvastusta. Riisi kuullotetaan öljyssä ennen nesteen lisäämistä. Risottoriisi sopii myös espanjalaiseen paellaan tai paprikoiden täytteeksi.



Kukkaisen aromaattinen

RAINBOW'N JASMIINIRIISI

Jasmiiniriisi on tuoksultaan kukkainen ja maultaan aromaattinen riisi, jota viljellään Thaimaassa. Se sopiikin lisukkeeksi erityisesti itämaisiin ruokiin. Jasmiiniriisi on hieman tahmeaa, joten sitä on helppo syödä puikoilla. Kypsymisaika on noin 12 minuuttia.



Täyteläinen ja kuitupitoinen

UNCLE BEN'SIN TÄYSJYVÄRIISI

Täysjyväriisin tunnistaa ruskehtavasta väristä. Siitä on hiottu pois vain uloin kuorikerros, joten se sisältää runsaasti kuituja ja ravintoaineita. Aterialisuke kypsyy kymmenessä minuutissa ja on maukas myös pata- ja laatikko-ruoissa.



Nopea ja ravinteikas

RAINBOW'N TUMMA PIKARIISI

Tumma pikariisi on parboill-käsiteltyä pitkäjyväistä riisiä. Hyvän ravintoarvonsa vuoksi se sopii lisukkeeksi ja käytettäväksi erilaisissa riisiruoissa, kuten salaateissa, keitoissa ja vaikkapa lohippiirakan täytteenä. Tumma pikariisi kypsyy vartissa.



Kevyen ilmava ja pähkinäinen

UNCLE BEN'SIN BASMATIRIISI

Maaillalla arvostettua pitkäjyväistä basmatiriisiä viljellään Intiassa. Ohjeen mukaan kypsennettynä se jää kevyen ilmavaksi. Pehmeä maku ja pähkinäinen aromi sopivat niin itämaisten kuin eurooppalaistenkin ruokien kanssa.



Pieni ja pyöreä

YUTAKAN SUSHIRIISI

Sushiriisi on pyöreää ja pientä. Se huuhdellaan ja liotetaan ennen keittämistä. Kypsänä se on sopivan tahmeaa sushin valmistukseen. Riisi maustetaan riisiviinietikan, suolan ja soke-rin seoksella. Sushiriisiä voi käyttää lisukkeena myös japanilais-tyyppisissä ruoissa.

OLE HYVÄ

KOONNUT SANNA AUTIO
sanna.autio@sok.fi,
SOK, PL 1, 00088, S-ryhmä

Lasten puuroa pussissa

Semperin hedelmäinen ja omena & persikka -käyttövalmiit puurot (alk. 6 kk) on pakattu annospussiin. Viljana on riisi-kaurajauhoja ja kaurahiutaleita. Puurot ovat sokeroimattomia ja maidottomia, ja niitä on täydennetty vitamiineilla ja kivennäisaineilla. Annoksen voi nauttia huoneenlämpöisenä tai lämmitettynä. Pakkausta ei voi laittaa mikroon.



Aito vaahterasiirappi

Rainbow'n vaahterasiirappi on aitoa kanadalaista vaahterasiirappia, joka sopii ohukaisten, vohvelien, hedelmien, jäätelön, jogurtin ja marjojen kastikkeeksi. Vaahterasiirappi antaa makeutta ja aromia jälkiruokiin, leivonnaisiin, keitetyille kasviksille, salaateille kastikkeisiin ja marinadeihin. Pullo sisältää 187 millilitraa. Vaahterasiirapin alkuperä- ja valmistusmaa on Kanada.

Pehmeät jälkiuunipalat

Fazerin Jälkiuuni-Puikulat ovat pehmeitä, täysruukiisia ja lisäaineettomia leipäpaloja. Pussissa on kuusi runsaskuituista viipaletta.



Lapsiperheiden nakki

HK:n Viikarinnakki on kuoreton makkara, jonka lihapitoisuus on 72 prosenttia. Se valmistetaan kotimaisesta rypsi- ja sianlihasta, joka sisältää omega-3-rasvahappoja. Nakit ovat lisäaineettomia, eivätkä sisällä lisätyä fosfaattia ja natriittiä.



Sekoitus salmiakkia

Fazerin Pantteri Black & White -pussi sisältää kuorruttamattomia salmiakkeja ja kuorrutettuja makeisia. Makuina ovat veriappelsiini-menthol, ananas-menthol, vadelma-menthol ja päärynä-menthol. Pussi painaa 180 g.



Uutta Kotimaista-sarjassa

Tuotteet valmistetaan Suomessa.



- **LAKTOOSITTOMAAN HEDELMÄ JOGURTTIIN.** 150 g, makua antavat persikka, aprikoosi ja vadelma. Hedelmäpitoisuus on 4,5 % ja rasvaa on 2 %.
- **BULGARIAN JOGURTTI.** 150 g, on lempeän hapokas ja lohkeava maustamaton jogurtti. Nauti jogurtti sellaisenaan hunajan, hiillon tai marjojen kera. Se sopii erinomaisesti kylmien kastikkeiden, kuten tsatsikin ja makeiden tai suolaisten täytteiden valmistukseen. Rasvaa jogurtissa on 3,9 %.



Sokerittomat pastillit rasiassa

Blink Pink Grapefruit ja Cola -pastillit pakataan trendikkäisiin ja ulkoasultaan vaihteleviin kauniisiin metallirasioihin. Sokerittomat pastillit ovat raikkaita ja maistuvat joko greipiltä tai kolalta. Rasioita voi kerätä ja käyttää uudelleen.

- **JAUHELIHAKIUSAUS**, 300 g, valmistetaan perunasta, vedestä, kermasta, naudanlihasta (10 %), maissitärkkelyksestä, suolasta, ja mausteista (mm. sipuli, paprika). Suolapitoisuus 1 %.
- **KINKKUKIUSAUS**, 300 g, valmistetaan perunasta, vedestä, kermasta, kinkkuvalmisteesta (5 %), leikkelemakkarakasta (5 %), lihaproteiinista, glukoosista, aromeista, säilöntäaineesta (E 250), maissitärkkelyksestä, sipulista, suolasta, valkopiippurista. Suolapitoisuus 0,9 %.
- **SMETANA**, 120 g, on hapatettua kermää, jonka rasvapitoisuus on 35 %. Smetana antaa ruoalle täyteläisen maun. Se sopii monenlaisen ruoan valmistukseen ja kestää hyvin kuumennusta. Lisäksi sitä voi vaahdottaa.
- **CRÈME FRAÎCHE**, 150 g, on hapatettua kermää, jossa on 18 % rasvaa. Se soveltuu leivontaan ja kestää ruoanvalmistuksessa lyhytaikaista kuumennusta liedellä valmistettavissa ruoissa, kuten kastikkeissa, keitoissa ja wokeissa.

Uusi ajaton astiasto

Housen Tovi-astiaton on suunnitellut vuoden 2014 muotoilija Maija Isopahkala. Sarjaan kuuluvat muki, kahvikuppi ja aluslautanen, ruokalautanen sekä kulho. Astioita on saatavilla ainakin vuoteen 2017 asti. Prismat.



Jordan* Step by Step -harjat mukana lapsen kehityksessä

Jordan on kehittänyt lastenhammasharjasarjan, joka auttaa huolehtimaan suuhygieniasta aina ensimmäisestä hampaasta lähtien.



Osta Jordan Step by Step -hammasharja,
voit voittaa hauskan päivän kylpylässä!
www.jordanstepbystep.fi

Jordan*
*Love your teeth

FRIGGS

VAHVAT VITAMIINIT



... jokaisen makuun!

C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän
normaalia toimintaa.

www.midsona.fi

TEKSTI TIINA SUOMALAINEN
KUVAT JUHA METSO JA MIKKO NIKKINEN

Lähellä mummoa

Helvi Kiiski ja Ruth Savolainen saavat viettää elämänsä ehtoopäiviä omissa kodeissaan. Kiitos siitä kuuluu heidän lapsilleen.

Parikkalalainen **Helvi Kiiski**, 86, katsoo lämpimästi tyttärtään **Liisa Hynystä**, joka kattaa kahvipöytää.

”Aiemmin tyttäreni tulivat luokseni valmiiseen pöytään. Nyt he joutuvat tekemään kaiken itse”, Kiiski murehtii.

Kaksi vuotta sitten hän kaatui pyörällä ja loukkaantui vakavasti. Käsi murtui, silmästä meni näkö, ja hän sai aivoverenvuodon. Siihen asti Kiiski oli ollut loistavassa kunnossa. Hän oli hoitanut miehensä kuoleman jälkeen yksin kodin ja pihamaan.

Sairaalajakson jälkeen hänet siirrettiin vanhusten palvelutaloon. Hiljalleen hän kuntoutui niin, että pääsi laitoksesta kotijaksoille ja lopulta kokonaan kotiin. Mikään ei kuitenkaan ollut enää ennallaan.

”Aivoverenvuoto jätti jälkensä. Muisti reistailee, ja äiti on joutunut opettelemaan monia asioita uudelleen. Huimaus on pahentunut. Äidistä on myös tullut pelokas ja arka. Jos hän joutuisi olemaan yksin öisin, hän hätäntyisi”, Hynynen sanoo.

Oli aika tehdä ratkaisu. Hynyselle ja hänen siskolleen päätös oli helppo: he hoitaisivat äitiään vuorotellen.

”Minä olin jäänyt juuri eläkkeelle, siskoni minua ennen. Järjestelyn





Äidin ja tyttären, Helvi Kiiskin ja Liisa Hynynen, suhde on lähentynyt, kun he viettävät enemmän aikaa yhdessä. Keravalla asuva Hynynen vuorottelee siskonsa kanssa Parikkalassa asuvan äitinsä hoitajana.

mahdollisti sekin, että olen leski”, Hynynen kertoo.

Niinpä Keravalla asuva Liisa Hynynen ja hänen Vantaalla asuva siskonsa reissaavat joka toinen viikko 340 kilometrin matkan äitinsä luo Etelä-Karjalaan. Vuoronvaihto tapahtuu Parikkalan juna-asemalla, jonne toinen hurauttaa autolla äidin luota.

Kaksi elämänpiiriä

Liisa Hynynen mielestä äidin hoitaminen ei ole uhraus. Hän kokee, että asioiden kuuluukin olla näin.

”Sitä paitsi, äitiä pidetään niin hyväkuntoisena, ettei hän edes saisi laitospaikkaa. Meidän mielestämme hän ei kuitenkaan ole riittävän hyvässä kunnossa asuakseen yksin. Se tuntuisi liian julmalta. Mielestäni tapauksemme kertoo vanhusten hoidon tilasta. Huonokuntoisten vanhusten oletetaan pärjäävän yksin kotona”, Hynynen sanoo.

Koska äidin kunto on arvioitu hyväksi, oli omaishoidon tuen jatkaminen vielä viime keväänä epävarmaa. Kaikkien onneksi tuen myöntämistä jatkettiin.

”Äidin hoitaminen ei ole uhraus. Näin asioiden kuuluukin olla.”

”Raha sinänsä ei ole tärkeää vaan se, että omaishoitajien työ saa tunnustusta”, Hynynen sanoo.

Kahden viikon rytmi on löytänyt uomansa. Järjestely vaatii omien menojen tarkkaa etukäteissuunnittelua.

Kun Hynynen on kotonaan Keravalla, hän viettää aikaa lastenlastensa kanssa, nauttii oman kodin rauhasta, ystävistään ja menoistaan. Parikkalaan hänelle on muotoutunut toinen elämänpiiri, jota maustaa kansalaisopiston viron kielen kurssi ja jumppa.

”Jaksamisen kannalta olennaista on, että voimme siskoni kanssa vuorotella. Miten raskasta onkaan niillä omaishoitajilla, jotka ovat koko ajan yksin hoidettavan kanssa?”

Takaisin kotiseudulle

Äidin ja tyttären päivät kuluvat rauhallisesti. Liisa Hynynen on opetellut käyttämään leivinuunia, ja välillä he leipovat yhdessä karjalanpiirakoita. Tiskaamisessakin Kiiski auttaa, mutta ruoanlaitto ei häneltä enää yksin onnistu.

Hän on tyytyväinen tyttäriensä järjestelyyn.

”Parasta on saada olla omassa kodissa tyttärieni hoidettavana. Laitospaikka ei olisi minulle kuitenkaan kauhistus. Olenkin korostanut tytöille, että heidän ei tarvitse hoitaa minua.”

Muita vaihtoehtoja, kuten äidin muuttoa pääkaupunkiseudulle, ei ole ajateltu.

”Tämä on äidin kotiseutua. Täällä ovat hänen ystävänsä ja sukulaisensa”, Hynynen sanoo.

Kaksikko vierailee paljon sukulaisissa, joita Hynynen on oppinut tuntemaan paremmin.

”Moni haikailee tässä iässä takaisin lapsuuden ja nuoruuden maiseen. Parikkalan viikoilla saan täytettyä tätä kaipuuta.”





Ruth Savolainen (oik.) asuu tyttärensä yläkerrassa. Naapurissa asuu toinen tytär, jonka lapset Essi (vas.) ja Enja Ruokonen poikkeavat usein kylään mummonsä luu.

● ● ●
 appeenrantalaisen rintamamiestalon yläkertaan on kokoontunut väkeä kolmessa sukupolvessa. On 88-vuotias **Ruth Savolainen**, hänen tyttärensä **Eija Viljanen** ja **Tuula Ruokonen** sekä Tuulan lapsista kaksi, **Essi** ja **Enja**. Paikalla on myös Eijan mies **Hannu Viljanen**.

Eija Viljasen ja Tuula Ruokosen ei ole koskaan tarvinnut pohtia, miten äidin asuminen ja hoiva järjestetään. Savolainen on asunut Viljasten yläkerrassa siitä lähtien, kun nuoripari osti talon vuonna 1978. Siihen aikaan yläkerrassa asui myös Savolaisen kuopus Tuula.

90-luvun alussa naapurista vapautui pieni talo, jonka Tuula Ruokonen osti miehensä kanssa.

”Minulla olisi ollut orpo olo asua jossakin muualla”, hän nauhahtaa.

Vuosien ja perheen kasvamisen myötä taloa on laajennettu.

Monet ovat ihmetelleet Viljasten ja Ruokosten asumisratkaisuja.

”Ehkä se ei olekaan kovin tavalista elää näin tiiviisti lähekkäin. Meistä tässä ei kuitenkaan ole mitään kummallista. Asiat ovat sujuneet hyvin luonnostaan”, Eija Viljanen ja Tuula Ruokonen sanovat.

Mummola naapurissa

Tyytyväinen järjestykseen on myös Ruth Savolainen.

”En haluaisi lähteä kotoa mihinkään. Koti on aina koti”, hän sanoo.

”Tällainen järjestely helpottaa elämäämme. Näemme päivittäin, miten äiti jaksaa, eikä meidän tarvitse lähteä erikseen ajamaan mummolaan”, Eija Viljanen huomauttaa.

Hän on ykkösvastuussa äidistä. Hän käyttää äitinsä suihkussa, antaa



Eija Viljanen ymmärtää, että kaikki eivät voi sitoutua vanhempiensa hoitamiseen.

”Aina, kun jotain tapahtuu, otamme mummon mukaan.”

lääkkeet ja silmätipat, rullaa papiljo-
tit hiuksiin ja hoitaa miehensä kanssa
koko perheen kauppasiat. Tuula
Ruokonen on ”lomittaja”, sillä hän
elää vielä hektistä elämänvaihetta
omien lastensa kanssa. Viljasten lap-
set ovat jo aikuisia.

Ruth Savolainen on saanut olla
muuten terveenä, mutta hänen jal-
kansa reistailevat. Siksi hän tarvit-
see apua portaissa liikkumiseen. Jos
alakerrassa ei ole ketään kotona, hän
pirauttaa naapuriin. Hänellä on myös
turvahälytín, jolla hän voi hälyttää
tarvittaessa apua.

”Jos lonkat olisivat kunnossa, pis-
täisin tanssiksi”, Savolainen sanoo.

Lapsenlapset Essi ja Enja
Ruokonen kipaisevat naapurista
usein mummon avuksi ja seuraksi.
Essi käy mummolassa siivoamassa,
paistamassa lettuja ja lukemassa päi-
vän lehdet. Enja taas pelaa mummon
kanssa Uunoa.

Kun lapset olivat vielä pieniä, he
tulivat koulusta usein suoraan mum-
molaan.

Anoppi antaa tilaa

Perheet viettävät yhdessä joulut,
juhannukset ja muut juhlat.

”Aina, kun jotain tapahtuu,
otamme mummon mukaan”, Hannu
Viljanen sanoo.

Vanhusten kotihoidossa lähi-
hoitajana työskentelevä Eija Viljanen
korostaa, että omista vanhemmis-
taan huolehtimisen pitää olla vapaa-
ehtoista. Kaikilla ei ole myöskään
siihen mahdollisuuksia, vaikka haluja
olisikin.

Hannu Viljanen lisää, että heidän
asumisjärjestelynsä onnistuu, koska
jokaisella on oma huusholli. Vävyjen
ja anopin suhde on lämmin.

”En puutu muiden elämään. Enkä
ole kauhea anoppi”, Ruth Savolainen
nauraa. •

Väestö ikääntyy

- Suomi on Euroopan nopeimmin
ikääntyvä maa.
- Sotien jälkeen syntyneet suuret
ikäluokat ovat nyt eläkeiässä.
- Vuoden 2030 tienoilla he ovat
80-vuotiaita.
- Ihmiset elävät entistä vanhemmiksi.
- Ennusteen mukaan 80 vuotta täyttä-
neiden määrä kasvaa hyvin nopeasti.
Vuoden 2030 tienoilla luku on jopa
2,4-kertainen nykytilanteeseen
nähdén.
- Tällä hetkellä enemmistö ikäänty-
neistä on naisia.
- Huoltosuhde heikkenee.
- Vuoden 2011 lopussa väestöllinen
huoltosuhde, eli alle 15-vuotiaiden ja
65 vuotta täyttäneiden määrä 100:aa
työikäistä kohden, oli 52,9. Vuonna
2028 ylitetään jo 70 huollettavan raja.

LÄHDE: TILASTOKESKUS, VÄESTÖTILASTOT

Syötävän hyvä tee



UUTUDET

Lipton pyramidiuutuudet

Lemon Macaroon maustettu vihreä tee
Pear Chocolate maustettu musta tee



Väriä kodin sisustukseen

Viileät illat selätetään pehmeillä sisustustekstiileillä. Torkkupeitossa ja tyynynpäällisessä hehkuvat syksyn sävyt.

Virkattu torkkupeitto

Koko: 110 x 160 cm + reunat.

Langanmenekki: Novita Nalle Taika (878) kirjava limevihreä 350 g, (853) kirjava liila 350 g, Novita Nalle (061) meelerattu beige 150 g, (314) vaalea oliivi 200 g ja (044) grafiitti 200 g.

Virkkuukoukku: Novita nro 4 tai käsialan mukaan.

Mallivirkkaus: Virkkaa piirroksen ja ohjeen mukaan.

Tiheys: 6 pylväsryhmää = 10 cm.

Virkkaa vaalean oliivin värisellä langalla aloitusketjuksi 203 ketjusilmukkaa (kjs).

1. krs: virkkaa viidenteen kjs:aan koukusta laskeen 3 pylvästä (p), *jätä aloitusketjun 2 s väliin, virkkaa seuraavaan s:aan 3 p*. Toista *-* vielä 64 kertaa. Jätä aloitusketjun 1 s väliin ja virkkaa vielä 1 p.

Jatka virkkaamista piirroksen mukaan. Virkkaa 2. krs beigellä (puolipylväitä), kerrokset 3–6 kirjavalla limevihreällä, 7. krs beigellä (puolipylväitä) ja 8. krs grafiitilla (kiinteitä silmukoita).

Jatka virkkaamista toistamalla kerroksia 9–16, kunnes peiton korkeus on noin 160 cm ja viimeinen raita on virkattu loppuun saakka. Virkkaa kerrokset 11–14 vuorotellen kirjavalla limevihreällä ja kirjavalla liilalla.

Viimeistely. Höyrytä peitto kevyesti. Päättele langanpäät. Virkkaa peiton ympäri 3 krs kiinteitä silmukoita kaksinkertaisella grafiitinvärisellä langalla. Virkkaa vielä reunan ympäri 1 krs piilo-silmukoilla (kiinteitä ketjusilmukoita).





Ohjetiedustelut: Novita 040 178 2266 ma ja ke klo 10-14
Lankatiedustelut: www.novita.fi, Leena Hedman-Nuuttila
(09) 61317736 ma-pe klo 10-14.



BEN'S BEGINNERS™

KOKO PERHE KEITTIÖSSÄ

Hyvä ruoka laitetaan yhdessä



“Vanhemmat eivät aina muista, miten mukavaa ja hyödyllistä on ottaa lapset mukaan ruuanlaittoon. Ben’s Beginners™ on hauska kilpailu, joka kannustaa perheitä tekemään ruokaa yhdessä.”

Sikke Sumari

kvik 

kaikilla on oikeus upeaan keittiöön

VOITA KEITTIÖ

**ja kokkauskurssi
20 henkilölle**

ARVO 7000€



Osallistu www.unclebens.fi



Kokkaa Chiquitan kanssa



Mitä sinä kokkaat Chiquita-banaanista?

Kerro meille mahtavat reseptioivalluksesi osoitteessa **chiquita.fi**. Onko banaanin aamusmoothiesi tärkein osa? Leivotko herkullista banaanikakkua? Vai käytätkö banaania eksoottiseen curryyn?

Palkitsemme 40 herkullista reseptiä upealla Chiquita-blenderillä!

Selaa sivulla myös muiden jättämiä ruokaohjeita. Saat reilusti inspiraatiota omiin kokkailuihin!

Kampanja voimassa 29.9.2014–30.11.2014



KOONNUT REBECA ROMERO
KUVAT JUUSO PALONIEMI
JA TAVARANTOIMITTAJAT

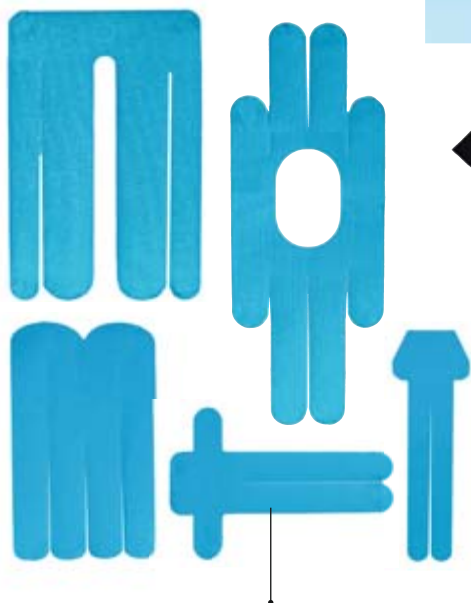
LIHAKSET VETREIKSI

Lihaksia kannattaa lämmitellä ennen urheilua ja venyttellä sen jälkeen. Erilaisilla apuvälineillä lihakset pysyvät kunnossa kovassakin treenissä.



MIKKO-TREENIPAITA,
29,95 €. Koot S-XXL.
Steam.

MATTI-HOUSUT,
29,95 €. Koot S-XXL.
Steam.



KINESIO-TEIPPI on vahva ja elastinen teippi, joka on suunniteltu urheilijoille. Se vähentää lihasten kiputiloja, parantaa liikkuvuutta ja tukee lihaksia urheilusuorituksissa. Teippi soveltuu myös erilaisten kiputilojen lievittämiseen ja nivelten tukemiseen. Puuvillasta ja Spandex-kuidusta valmistettu teippi on elastinen, hengittävä ja nopeasti kuivuva. Teippiä on saatavilla olkapäälle, alaselälle, polville, nilkoille ja niskaan. Se pysyy iholla kerralla noin 3-7 päivää. 7,95 €. Gymstick.



RAS-TREENIPAITA,
14,95 €. Koot S-XXL.
Steam.



MIRO-SHORTSIT,
19,95 €. Koot S-XXL. Steam.



FOAMROLLER on lihashuollon apuväline. Sitä käytetään apuna alkuhämmittelyssä sekä harjoituksen jälkeen ennen palauttavaa venyttelyä. Lihasten pehmittäminen ennen harjoitusta parantaa liikuntasuoritusta ja ehkäisee vammojen syntymistä. Rentoa lihasta on helpompi venyttää ja käsitellä. Saatavilla kolmea eri kokoa:
50 cm/ø 10 cm, 12,95 €.
40 cm/ø 14 cm, 14,95 €.
60 cm/ø 14 cm, 24,95 €.
Steam.

Hiukset ovat Elice Abonce
Muhoselle tärkeä työväline.
Aluksi hiuksista sai roikkua
muutaman sekunnin kerrallaan,
vuosien harjoittelun jälkeen aika
on pidentynyt minuutteihin.



Teltan .. TÄHTI

Nykysirkustaiteilija Elice Abonce Muhonen, 30, työskentelee parhaiden ystäviensä kanssa, matkustaa jatkuvasti ja roikkuu hiuksistaan ympäri maailmaa. Haaveen saavuttamiseksi tarvittiin kovaa työtä ja ripaus hulluutta.

Elice Abonce Muhonen ojentaa kätensä ja tarttuu ystävänsä käteen. Lisää käsiä ilmestyy, ja pian sirkuksen esiintyjät, akrobaatit, jonglöörit, voimamiehet ja klovnit, muodostavat tiiviin ihmisringin. Abonce Muhonen vetää syvään henkeä, sulkee silmänsä ja antaa hyvän energian virrata. Ennen show'ta jokaisella on mahdollisuus rauhoittua, puhua ja tulla kuuluksi. Se auttaa, kun jännitys kipristää vatsassa.

”Jännitän aina ennen esitystä. Jos jännitystä ei tule, jokin on huonosti tai asia on menettänyt merkityksensä. Esitykset, niiden tunnelma ja yleisön tunteet ovat syyt, miksi nautin työstäni niin suuresti”, nykysirkustaiteilija kertoo.

Kun kädet irtoavat toisistaan, on aika astua teltan esiripun takaa areenalle. Siellä Abonce Muhonen kiipeää useiden metrien korkeuteen ja taiteilee sekä trapetsilla että hiustensa varassa roikkuen.

Ennen kuin Vantaalla varttuneesta suomalais-meksikolaisesta naisesta tuli teltan tähti, hänen oli tehtävä vaikutus opettajiin, harjoiteltava tuhansia tunteja ja kasvatettava pitkä tukka.

Farkut eivät vakuuta. Ensikosketuksen sirkukseen Abonce Muhonen sai 17-vuotiaana espoolaisessa Suvelan sirkuskoulussa. Sirkusmaailmassa hän oli aloittelijaksi jo iäkäs, ja suurin osa koulun oppilaista oli taustoiltaan kovaa treenaavia telinevoimistelijoita. Kun Abonce Muhonen ystävineen asteli sisään farkut jalassa, tiukka ranskalainen opettaja ei ollut vakuuttunut.

”Hän ihmetteli, mitä tyttöjä olemme. Mutta menimme aina uudestaan harjoituksiin. Sirkus-

koulu oli paras asia, mitä minulle tuolloin tapahtui. Tunsin heti, että löysin paikkani. Tavallisessa koulussa en pärjännyt kovin hyvin. Se, ettei ole paras matematiikassa, ei tarkoita, ettei voi päästä muuten pitkälle”, Abonce Muhonen muistuttaa.

Palo sirkukseen syttyi. Myös opettajan kunnioitus voitettiin kevätnäytöksessä, jossa mustavalkoisiin klovniasuihin pukeutuneet tytöt pyörittivät tiimalasin muotoisia hyrriä juuri niin kuin pitääkin. He olivat harjoitelleet ahkerasti – ja salaa.

Treeniä kellon ympäri. Sirkusammattilaiseksi pääseminen vaatii kovaa työtä ja omistautumista. Abonce Muhonen ei voinut jäädä Suomeen, sillä täällä ei ollut vielä tuohon aikaan ammattiin valmistavia opintoja.

”Suvelasta lähdin Lahden sirkuskoulun kautta sirkuskorkeakouluihin Ruotsiin ja Ranskaan. Päivät täyttyivät akrobatiasta, venyttelystä, voimaharjoittelusta ja sirkuksen historian oppitunneista. Treenasimme aamuyhdeksästä iltayhdeksään. Väsymys, kipu ja mustelmat olivat arkipäivää. Ammatti on niin epätavallinen ja liikkuvainen, että porukasta tulee tiivis. Teen vieläkin yhteistyötä parhaiden koulukavereideni kanssa.”

Nyt Abonce Muhonen on ryhmänsä kanssa kirjoilla Ranskan Bretagnessa. He tekevät esityksensä itse ja kiertävät maailmaa teltan kanssa.

”Ihmisillä on paljon ennakkoluuloja ammattiani kohtaan. Olen elättänyt itseni sirkuksella heti valmistumisestani, vuodesta 2008, lähtien. Lisäksi tuotan sirkusesityksiä ja -festivaaleja, ja kuvaamme parhaillaan elokuvaa, joka kertoo nykysirkuksesta. ●●●

Elice Abonce Muhonen, 30

Mottoni on... yksin pääset nopeammin, yhdessä pidemmälle.

Nauroin viimeksi... kun tullivirkailija kysyi minulta ja kollegaltani, mitä teemme Lontoossa. Vastasimme, että tulimme tänne roikkumaan tukasta. Se huvitti.

Itkin viimeksi... kun väsymys purkautui.

Moka, joka opetti eniten... oli putoaminen trapetsilta. Nilkassani on siksi kolme metalliruuvia. Turvaköysi hajosi. Opin, että välineeseen ja sen kiinnittäjään on voitava luottaa.

Haluan vielä oppia... soittamaan ukulelea, ajamaan kuorma-autoa ja seisomaan päälläni ilman käsiä.

●●● Palkkaa tulee, kun esiintyy. Ideoinnista ja valmistelusta ei makseta. Työhön käytettyjä tunteja ei siis kannata laskea”, Abonce Muhonen sanoo.

”Ammattilaisena ei tarvitse enää harjoitella päivittäin. Huomaan kuitenkin, etten ole enää kaksikymppinen. Kehosta täytyy pitää huolta, jos haluan urani jatkuvan. Se on tärkein työvälineeni.”

Salaisuus paljastuu. Pitkät, tummanruskeat hiukset valuvat pitkin selkää. Abonce Muhonen ei ole pessyt hiuksiaan muutamaa päivään, sillä hie-
man rasvaiseen tukkaan syntyy napakin letti.

Hiukset ovat olennainen osa sirkustaiteilijan identiteettiä. Erityisen tärkeät ne ovat Abonce Muhoselle ja hänen kollegalleen **Sanja Kososelle**, jotka roikkuvat hiuksista yhteisessä esityksessään.

Ensin hiuksista roikkumisesta innostui Kosonen, joka houkutteli Abonce Muhosen mukaan. Alkuun pääseminen ei kuitenkaan ollut helppoa.

”Hiuksista roikkumisen taito oli kuin suuri salaisuus. Kyselimme ympäriinsä, roikkuuko joku hiuksista, missä ja miten. Lajia ei opeteta kouluissa, sitä näkee vähän, ja taito on periytynyt sukujen sisällä”, Abonce Muhonen kertoo.

Tietoa kertyi pikkuhiljaa, ja naiset alkoivat harjoitella kotiin ostetusta leuanvetotangosta roikkuen. He kehittivät itse sidontatavan, jolla hiukset punotaan letiksi metallisen renkaan ympärille.

”Ensin hiuksista sai roikkua vain kolme sekuntia kerrallaan. Se tuntui oudolta, kivuliaalta ja niskassa naksahdelti. Usein tuli mietittyä, että miksi ihmeessä me hullut lähdimme tähän”, Abonce Muhonen sanoo nauraen.

”Hiuksista roikkuessa paine tulee niskaan. Pahinta, mitä voisi tapahtua, olisi niskojen loukkaantuminen. Sirkuksessa vaara on aina läsnä.”

Kaiken kaikkiaan kului kolme vuotta ja lukuisia sitkeitä harjoitushetkiä, ennen kuin idea jalostui vuonna 2013 ensi-iltansa saaneeksi esitykseksi.

”Kyseenalaistan jatkuvasti sitä, miksi teen sirkusta ja mitä haluan tällä taidemuodolla viestiä ihmisille. Esimerkiksi Capilotractées-esityksessä yhdistämme huumoria ja vakavaa pohdintaa sekä mietimme hiusten herättämiä tunteita.”

16 neliötä. Kiertävän sirkustaiteilijan elämä tarkoittaa sitä, että Elice Abonce Muhosen koti on siellä missä hänkin. 16 neliön kokoisesta asunto-vaunusta löytyy sänky ja keittiö.

”Lattialla on mummon räsymatto. Pidän paljon tauluista, mutta karavaanissa on harmittavan vähän seinätilaa”, Abonce Muhonen kuvailee.

”Olen 80 prosenttia ajasta kiertueella, ja pelkkään matkustamiseen menee sata päivää vuodessa. Kun avaan oven, maisema on aina uusi. Se on upeaa. Yhteen paikkaan pysähdytään vähintään viikoksi. Välillä herään viiden tähden hotellista, välillä pakettiauton penkiltä. Perheen ja ystävien näkeminen on hankalaa ja ikävä jatkuvaa. Siitä huolimatta tämä on sen arvoista. Matkustaminen ja kiertäminen ovat minulle elinehto. Jos joudun olemaan paikallani, tulen levottomaksi.” •



Elice Abonce Muhonen varaa hiusten letitykseen kaksi tuntia ennen esitystä. Jos ensimmäinen sidonta menee pieleen, on tehtävä uusi.

LUKSUSTA KYLPHYHUONEESEEN

Tee kylpyhuoneestasi paikka, jossa voit rentoutua pitkän päivän jälkeen. Kylpyhuone muuttuu viihtyisäksi keitaaksi pienillä sisustuselementeillä.

SYLVIA-TASSUAMME

tuo vanhanajan eleganssia kylpyhuoneeseen. Amme on lasikuituvahvistettua saniteettiakryyliä, ja siinä on kauniit hopeanväriset tassut. Toimitukseen kuuluu ylivuotoputkisto. 479€. Grana. Kodin Terrat.

AAVA-ALLASKAAPPI koostuu posliinialtaasta, pyöreästä peilistä ja posliininuppivetimistä. Allaskaapin koko on 600 x 700 x 450 mm. Altaan koko on 15 x 610 x 470 mm. Peilin halkaisija on 600 mm. Kaikki tuotteet ovat uutta REG-kylpyhuonekaluste-sarjaa. Huonekalut kestävät hyvin kosteutta. 669 €. Kodin Terrat ja S-Raudat.

CLASSIC 700741 -PESU-

ALLASHANA noudattaa vanhanaikaista muotoilua, mutta nykyaikaista tekniikkaa. Hanan kaikki osat on valmistettu metallista. Siinä on vipu-pohjaventtiili ja keraamiset käyttöventtiilit. Hana on tyyppi-hyväksytty, ja sillä on viiden vuoden takuu. 199 €. Mora. Kodin Terrat.

**TERESA-KYLPHYHUONE-
VALAISIMET** sopivat korkean suojaluokkansa, IP 44, ansiosta erinomaisesti kylpyhuoneeseen. Lampun kromiset yksityiskohdat ja hiotun lasin hehku tuovat kylpyhuoneeseen yllällisen tunnelman. Aneta.

SEINÄVALAISIN,
178 x 90 x 186 mm.
Teho 33 W. 54,95 €. Kodin Terrat.

KATTOPLAFONDI,
220 x 360 x 360 mm.
Teho 3 x 33 W. 84,95 €. Kodin Terrat.

Älä hätiköi asuntokaupassa

Asunto on monelle elämän suurin sijoitus. Asuntokaupassa tunteet pyrkivät esiin, vaikka päätökset pitäisi tehdä järjellä. Mitä kannattaa ottaa huomioon asuntoa ostaessa?

Asuntokaupassa nopeus on usein valttia, ja kiire lisää ostajan paineita. Siitä huolimatta ostettavaan asuntoon ja sen taustatietoihin täytyy ehtiä perehtyä.

Osakehuoneistoa hankittaessa ei todellisuudessa osteta asuntoa vaan asunnon hallintaan oikeuttavia asunto-osakeyhtiön osakkeita. Sen vuoksi on syytä tutustua tarkasti paitsi asuntoon myös taloyhtiöön. Yhtiön kokonaistilanne selviää tasekirjasta, isännöitsijäntodistuksesta, yhtiöjärjestyksestä ja kunnossapitotarveselvityksestä.

Taloudenpito, tehdyt ja tulevat korjaukset, yhtiölainat ja huoneiston osuus niistä sekä asumiseen liittyvät vastikkeet kannattaa myös tarkistaa ennen ostotarjouksen jättämistä.

”Isännöitsijäntodistus on tärkein dokumentti, mutta myös yhtiöjärjestykseen kannattaa perehtyä. Siitä selviää, minkä tilojen hallintaan osakkeet antavat oikeuden. Kuu-

luuko esimerkiksi rivitalohuoneiston piha tai osa siitä mukaan?” sanoo Kiinteistöliiton vanhempi lakimies **Kristel Pynnönen**.

”Asunto-osakeyhtiölaki antaa raamit, mutta yhtiöjärjestys voi poiketa siitä. Yhtiöjärjestys on ikään kuin taloyhtiön oma laki.”

Paperit voivat tuntua vaikeaselkoisilta etenkin ensimmäistä asuntoa ostavalle. Dokumenttien lukemiseen kannattaa tarvittaessa pyytää apua kokeneemmilta sukulaisilta tai ystäviltä. Lisätietoja voi kysyä myyjältä, isännöitsijältä ja taloyhtiön hallituksen jäseniltä.

Asunnon ostamista harkitessa on hyvä miettiä, onko asunto kaikin puolin järkevä hankinta. Onko sijainti hyvä, miten töihin tai kouluun kulkeminen onnistuu, ja sujuuko arki uudessa paikassa?

Älä pelkää taloyhtiön lainaa

Taloyhtiöllä olevaa lainaa ei Pynnösen mielestä kannata pelätä. Lainaa

otetaan yleensä korjauksia varten, mikä kertoo, että taloa on hoidettu. Kaikki yhtiön historian aikana tehdyt korjaukset pitää kertoa isännöitsijäntodistuksessa. Jos taloa ei ole korjattu vuosikausiin, voivat korjaukset tulla kertarysäyksenä. Tämä voi nostaa asumiskuluja rajusti.

Huoneiston osuus taloyhtiön lainasta selviää isännöitsijäntodistuksesta. Asunnon hinta ilmoitetaan myynti-ilmoituksessa myyntihintana sekä velattomana hintana, jos asunnolla on osuus yhtiön yhteisestä lainasta.

Tehdyt ja tulevat korjaukset muodostavat ikään kuin kokonaisuuden.

”Asunto-osakeyhtiölaki antaa raamit, mutta yhtiöjärjestys voi poiketa siitä. Yhtiöjärjestys on ikään kuin taloyhtiön oma laki.”





Lue, miten teet
asunnon osto-
tarjouksen.

yhteishyvä *live*

”Vaikka asuntokauppa ja tarjousvaihe ovat usein kiireisiä, pidä huoli, että ehdit tutustua huolellisesti asuntoon ja siihen liittyviin dokumentteihin.

- • • Kunnossapitotarveselvitys kertoo, mitä taloyhtiössä on tarkoitus tehdä seuraavan viiden vuoden aikana.

”Taloyhtiö voi muodostua useasta rakennuksesta tai porraskäytävästä, ja osakkaat vastaavat yhdessä niiden kaikkien korjauskuluista. Vaikka ostettavan huoneiston muu rakennus tai porraskäytävä on hyvässä kunnossa, se ei välttämättä kerro koko totuutta”, Pynnönen huomauttaa.

Selvitä muutostyöt

Vuodesta 2010 alkaen osakkaiden on pitänyt ilmoittaa huoneistossa tekemistään muutostöistä taloyhtiölle. Ne näkyvät isännöitsijäntodistuksesta.

Asuntokaupasta maksetaan veroa

- Asunto-osakkeiden ostaja maksaa varainsiirtoveron ostamastaan asunnosta. Vero on kaksi prosenttia asunnon velattomasta hinnasta, ja se maksetaan kahden kuukauden kuluessa kauppakirjan allekirjoittamisesta.
- Jos kauppa tehdään kiinteistönvälittäjän avustuksella, vero maksetaan kaupanteon yhteydessä pankkiin. Kiinteistönvälittäjä on vastuussa veron maksusta ja varainsiirtoveroilmoituksen toimittamisesta verottajalle.
- Ensimmäisestä asunnosta ei tarvitse maksaa varainsiirtoveroa.
- Asuntolainasta maksetun koron saa vähentää verotuksessa. Vuonna 2015 vähennysoikeus on 70 prosenttia koroista.



sesta. Aikaisempia huoneistossa tehtyjä muutoksia kannattaa kysyä myyjältä.

Jos osakas on tehnyt huoneistoon taloyhtiön perustasosta poikkeavia muutoksia, näiden muutostöiden kunnossapito kuuluu osakkaan vastuulle. Sellaisia ovat esimerkiksi jälkikäteen asuntoon tehtyt sauna sekä kylpyhuoneen lattialämmitys. Lähtökohtaisesti alkuperäiset märkätilat kuuluvat yhtiön vastuulle, jos niitä ei ole muutettu.

Kylpyhuoneeseen kannattaa kiinnittää huomiota. Silmämääräisen tarkistuksen lisäksi moni haluaa teettää kosteusmittauksen, joka kartoittaa märkätilojen yleiskuntoa.

Pynnösen mukaan huoneistoon mahdollisesti tehtävä kuntotarkastus keskittyy yleensä nimenomaan kylpyhuoneeseen. Myyjän ja ostajan on sovittava erikseen, kuka maksaa kuntotarkastuksen.

Energiatodistus kertoo rakennuksen energiatehokkuudesta, ja se on rakennuskohtainen. Kristel Pynnösen mielestä todistuksen lisäksi kannattaa vilkaista talon toteutuneita energian ja veden kulutuslukuja.

Ole tarkkana näytössä

Sekä asuintaloon että itse huoneistoon kannattaa tutustua kunnolla jo asuntonäytössä. Pintojen kunto, huoneiston varustus ja muut asiat kannattaa tutkia huolella. Onko asunnossa talvella lämmin? Haiseeko siellä oudolta? Millaisessa kunnossa asunto on? Tarvitseeko asuntoa remontoida? Jos olet todella kiinnostunut asunnosta, pyydä yksityisnäyttö.

Myyjältä ei voi jälkikäteen vaatia hyvitystä virheistä, jotka olisi pitänyt huomata normaalissa tarkastuksessa. Esimerkiksi pintojen luonnollinen kuluminen ei ole virhe. Vanhat huoneistot ovat aina yksilöitä kunnan ja varustelun suhteen.

Talossa mahdollisesti olevien kellari- ja ullakotilojen käyttöoikeus selviää isännöitsijäntodistuksesta. Jos taloyhtiöllä on osakkaille vuokratavia autopaikkoja, vanhan osakkaan vuokrausoikeus ei automaattisesti siirry uudelle osakkaalle.

”Jos taloyhtiön autopaikoille on jonoa, vapautunut paikka vuokrataan jonotuslistalla seuraavana olevalle osakkaalle”, Pynnönen muistuttaa. •

Lähde: Kilpailu- ja kuluttajavirasto, www.kkv.fi.

SYKSYN TYYLIKKÄIN TARJOUS

Tilaa heti!



5 nroa VAIN
19⁹⁰ €

+ KAUPAN PÄÄLLE



Arvo
59,00€

OLIVIA – Terävä ja tyylikäs

Olivia on ajattelevan naisen muotilehti. Lehestä löydät tyylin lisäksi Suomen parhaiden tekijöiden henkilö-, ilmiö- ja ihmissuhtejutut.

DIVAANI – Rohkeasti omanlainen

Divaani on rohkeasti omanlainen kodin ja asumisen naistenlehti. Joka numerossa runsaasti sisustusideoita, ostosvinkkejä, upeita koteja sekä herkullisia reseptejä.

INDIAN SUMMER
-LAUKKU

Ivana Helsinki

Paola Suhonen

TILAA NETISSÄ!

OLIVIA: olivia.fi/tilaukset Tilaustunnus: 102337

DIVAANI: divaanilehti.fi/tilaukset Tilaustunnus: 102315

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Olivia -lehden tutustumistarjouksena ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) 19,90 €! (norm. 38,25 €) Tilaustunnus 102337
- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Divaani -lehden tutustumistarjouksena ja saan 5 kk:n lehdet (5 nroa) 19,90 €! (norm. 36,90 €) Tilaustunnus 102315
- ☐ Saan **kaupan päälle** lahjaksi tyylikkään Ivana Helsingin Indian Summer -laukun, arvo 59,00 e.
- ☒ Osallistun arvontaan ja voin voittaa **5.000,00 €** matkarahaa tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestopilausena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etinimi	Sukunimi
Osoite	Syntymävuosi
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerialta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta <input type="checkbox"/> tekstiviestillä <input type="checkbox"/> sähköpostitse	

Aller Media Oy järjestää arvonnin, jonka voittona on 35.000,00 € puhtaana käteen. 35.000,00 € arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 29.11.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2014 mennessä vastanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestopilauskset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää omien yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889.

Aller Media Oy
maksaa
tilauksen
postimaksun

Aller

Aller Media Oy
Tunnus: 5020530
Info: Y2
00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUSEHDOT: Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupanpäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varauksiimme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudelleen. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen tilaukseen. Tarjous koskee kotimaan tilauksia sekä uusia tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut kyseisen lehden tilaajia viimeksi kuluneiden 6 kk:n aikana. Tarjous on voimassa 30.11.2014 asti. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889.

Syö vireyttä aikuisvuosiin

Ikä ja elämäntilanne vaikuttavat siihen, miten kannattaa syödä. Parikymppisen luusto vahvistuu vielä, kun taas kuusikymppisen kannattaa keskittyä lihaskuntoon.

Ruoka on meille päivittäistä polttoainetta, mutta myös tärkeä ilon ja nautinnon lähde. Hyvä ravitsemus antaa vireyttä niin työ- kuin eläkevuosiin.

Ravitsemukselliset tarpeet vaihtelevat jonkin verran iän ja elämäntilanteen mukaan. Aktiivisesti liikkuva nuori aikuinen tarvitsee enemmän energiaa kuin leppoisampaan elämänrytmiin tottunut ikäihminen. Naisilla erityisesti raskaus ja imetys lisäävät ravintoaineiden tarvetta.

Terveellisen ruokavalion perusmalli on kuitenkin kaikenikäisille sama. Se sisältää paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Monipuolisesta ruokakorista löytyy lisäksi kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita.

Iloa ja rytmiä ruokailuun

Säännöllinen ruokarytmi on suositeltava kaiken ikää. Se pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälkää, helpottaa painonhallintaa ja suojaa hampaita

”Hae ruokahetkiin iloa ja rentoutta ja keskity syömiseen.”

reikiintymiseltä. Päivärytmiin kannattaa sovittaa kolme pääateriaa eli aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa tarpeen mukaan. Sopivat ruoka-ajat löytyvät yksilöllisesti kokeilemalla.

Elintarviketieteiden lisensiaatti ja ravitsemustieteen opettaja **Eeva Voutilainen** Helsingin avoimesta yliopistosta sanoo, että oikeilla ruokavalinnoilla katetaan energian ja ravintoaineiden tarve, mutta ruoasta pitää muistaa myös nauttia.

”Hae ruokahetkiin iloa ja rentoutta ja keskity syömiseen. Parhaimmillaan ateriahetket jaetaan yhdessä muiden kanssa”, hän kannustaa.

Terveelliseen ruokavalioon kannattaa panostaa pitkäjänteisesti, sillä viisailla päivittäisillä ruokavalinnoilla voidaan rakentaa terveyttä jopa vuosikymmeniksi eteenpäin. Monet krooniset kansansairaudet ovat tyypillisesti hitaasti eteneviä. Niiden ensimmäiset tunnusmerkit voivat ilmaantua jo nuoruusvuosina, vaikka sairaus puhkeaisikin vasta kymmenien vuosien kuluttua.

Voutilainen muistuttaa, että yltäkylläiset elintarvikevalikoimat ja mahdollisuus jatkuvaan syömiseen ovat nykyihmiselle suuri haaste.

”Kohtuullisuuden käsitettä on hyvä opiskella läpi elämän”, hän neuvoo. •

Nuoret aikuiset: Muista ruokarytmi ja alkoholin kohtuukäyttö

- Rauhoita ruokahetki myös kiireisessä arjessa. Älä syö lennossa, vaan pidä puolen tunnin paussi työstä.
 - Hyödynnä henkilöstö-ravintolaa, jos siihen on työpaikalla mahdollisuus. Se edistää tutkitusti etenkin kasvisten ja kalan syömistä.
 - Luuston massaa voi vahvistaa sopivilla ruokavalinnoilla 20-30-vuotiaaksi saakka. Muista kalsium ja D-vitamiini sekä luustoa kuormittava liikunta.
 - Raskaus ja imetys lisäävät ravintoaineiden tarvetta. Kiinnitä huomiota etenkin folaatin, raudan, jodin ja D-vitamiinin saantiin.
- Niitä saat kasviksista, täysjyväviljasta, kalasta, lihasta ja maitovalmisteista. D-vitamiinilisää tarvitaan ympärivuotisesti.
- Opeta terveellisen syömisen malli myös lapsillesi. Perusta läpi elämän jatkuville ruokatottumuksille luodaan jo lapsena.
 - Alkoholien kohtuukäyttöön on hyvä pyrkiä sekä terveyden että painonhallinnan kannalta.
 - Terveen aikuisen riskikäytön raja-arvot ovat miehillä 24 annosta ja naisilla 16 annosta viikossa. Rajat alittava kulutuskin voi aiheuttaa tapaturmia ja terveyshaittoja.



Annaleena Kuronen, 26

Lempiruoka: Erilaiset salaatit. Lempisalaatti koostuu paahdetuista kasviksista, persiljasta, kvinoasta, kikherneistä ja fetasta.

Tähän olen jäänyt koukuun: Kahvi ja kreikkalainen jogurtti hunajalla.

...



Keski-ikäiset: Vahdi painoa ja verenpainetta

- Poikkeaa säännöllisesti puntarilla. Aikuisen paino nousee keskimäärin puoli kiloa ikävuodessa. Älä anna kilojen karata liian korkeisiin lukemiin.
- Ehkäise osteoporoosia. Luukato alkaa naisilla noin 50-vuotiaana, miehillä muutamia vuosia myöhemmin. Maito ja maitovalmisteet ovat parhaita kalsiumin lähteitä. 2-3 kertaa viikossa syötävä kala turvaa D-vitamiinin saantia.
- Oireileeko verenpaineesi? Kevennä ruokavaliotasi kasviksilla ja seuraa suolankäyttöäsi. Suolaa tuovat ruokavalioon etenkin leivät, makkarat ja lihavalmisteet, juustot, valmisruoka sekä suolaiset maustekastikkeet. Suositeltava suolan määrä on korkeintaan viisi grammaa eli noin teelusikallinen päivässä.
- Monipuolisesta ruokavaliosta saa yleensä riittävästi ravintoaineita, eikä ravintolisiä tarvita. Talvi-kuukausina voi tarvittaessa käyttää D-vitamiinilisää, mutta senkin annostelussa on hyvä muistaa kohtuus.

Sami Turunen, 44

Lempiruoka: Italia-laistyyppinen pastaruoka, mehevät lihapullat ja pitkään haudutettu tomaattikastike.

Tähän olen jäänyt koukkuun: Rahka ja jogurtti.

Lilja Vuorinen, 85

Lempiruoka: Itse tehty paisti.
Hyvän paistin salaisuus on reilusti sipulia ja pitkään paistettu liha.

Tähän olen jäänyt koukkuun:
Kaurapuuro puolukkahillolla.

Ikääntyneet: Syö proteiinia ja huolehdi lihaskunnosta

- Riittävä ja monipuolinen ravitsemus auttaa ylläpitämään ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä.
- Energian tarve vähenee, mutta ravintoaineita tarvitaan yhtä paljon kuin ennenkin. Vältä tyhjiä kaloreita ja syö ravitsemuksellisesti täysipainoista ruokaa.
- Huolehdi lihaskunnosta. Syö laadukasta proteiinia päivän kaikilla aterioilla ja liiku kuntosi mukaan, mieluiten päivittäin.
- Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kananmuna, maitovalmisteet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.
- Ylläpidä säännöllistä ateriarytmiä ja ruokaile seurassa aina, kun siihen on mahdollisuus.
- Yli 60-vuotias tarvitsee D-vitamiinilisää ympäri vuoden. 75-vuotiaana sitä on saatava ravinnosta kaksi kertaa enemmän kuin nuorempana, eli 20 mikrogrammaa vuorokaudessa.
- Sairaudet, lääkitykset, voimakas laihtuminen ja liian vähäinen syöminen aiheuttavat ravitsemuksellisia ongelmia. Niiden riski on suurin yli 80-vuotiailla.



LAITOIMME UUTUUKSIIN NIIN PALJON LIHAA JA MAKUA, ETTÄ LISÄAINEITA EI MAHTUNUT.

Lisää lisääaineettomia ateriallesi. Uusissa leikkeleissämme ja nakeissamme on mahtavasti makua ja reilusti kotimaista lihaa. Herkulliset uutuutemme ovat monessakin mielessä erinomaisen hyviä valintoja lautaselle ja leivän päälle.



Tietotekniikka seuloo sopivia lääkeaineita

Uusien lääkkeiden kehittäminen on hidas ja kallis prosessi. Se voi kestää jopa 10–15 vuotta ja maksaa noin miljardi euroa.

VTT:n, Turun yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston tutkijat ovat löytäneet aiemmin tuntemattoman Cent-1-molekyylin, jolla on syöpäsoluja tuhoava ominaisuus. Tutkijat skannasivat kaikkiaan 65 000 yhdistettä, ja 150 lupaavinta otettiin lähempään tarkasteluun.

Tutkimuksessa yhdistettiin tietokonepohjainen ja solukokeellinen lääkeaine-seulonta. Uuden molekyylin löytäminen osoitti, että tietokoneavusteisilla seulontamenetelmillä sopivien lääkeaineiden löytäminen on entistä nopeampaa. Menetelmä voi tulevaisuudessa alentaa lääkkeiden kehityskuluja merkittävästi ja vähentää eläinkokeiden määrää.

Uuden lääkkeen
kehittäminen kestää

10-15

vuotta ja maksaa
noin miljardi euroa.



Onko koira lasta älykkäämpi?

Tutun väitteen mukaan koira vastaa älykkyydeltään kaksivuotiaasta lasta ja delfiini kolmevuotiaasta. Koirien henkisiä kykyjä tutkinut professori **Stanley Coren** on laskenut fiksujen koirien ymmärtävän jopa 250 sanaa. Niiden sanavarasto vastaa siis 2,5-vuotiaan ihmislapsen sanavarastoa.

Toinen alan tutkija, professori **Alexandra Horowitz** huomauttaa, että ihmislasten ja koirien kykyjen vertailu on vaikeaa. Ihmisen jättimäisten, mutta hitaasti kehittyvien aivojen kyvyt ovat kaksivuotiaalla vasta alkutekijöissään. Ihmislapset läpäisevät niin sanotun peilitestin 18 kuukauden iästä alkaen, koirat eivät koskaan. Tietoisuutta mittaavassa testissä otetaan selvää, tunnistaako yksilö itsensä peilikuvastaan. Testissä koekaniinin otsaan sijoitetaan värikäs täplä ja seurataan, yrittääkö hän peilikuvansa nähdessään poistaa sen otsaltaan.



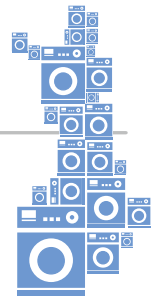
THINKSTOCK

Monet älykkyyden lajit ovat koirille ja ihmisille yhteisiä. Tutkijat ovat havainneet koirilla monia ihmisille ominaisia tunteita, kuten mustasukkaisuutta tai häpeää. Joissain taidoissa koirat ovat taas keskiluokkaa ihmistäkin etevämpiä. Laumaeläiminä koirat lukevat tarkasti ihmisten ja toisten eläinten ruumiinkieltä. Ei siis ihme, että nämä miellyttämisenhaluiset ystävämme tuntuvat usein lukevan ajatuksiamme.

Fiksuimmat koirarodut

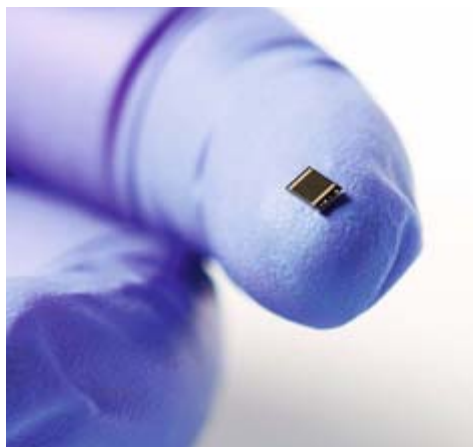
Professori **Stanley Coren** pyysi kahtasataa koirien tottelevaisuuskokeiden tuomaria rankkaamaan 110 koirarodua älykkyyssjärjestykseen. Fiksuimmaksi roduksi amerikkalaisraati arvioi bordercollien. Hännänuipuksi jäi puolestaan afgaaninvinttikkoira.

1. bordercollie
2. villakoiria
3. saksanpaimenkoira
4. kultainenoutaja
5. dobermanni
6. shetlanninlammaskoira
7. labradorinnoutaja
8. papillon
9. rottweiler
10. australiankarjakoira



Tällainen on maailman tehokkain aurinkokenno

Aurinko säteilee puolessa tunnissa koko vuoden energiatarpeemme verran energiaa maapallolle. Loputtoman energian hyödyntäminen on kiinnostava tutkimusaihe ympäri maailmaa. Saksalaisen Fraunhofer-instituutin tutkijoiden kehittämä maailman tehokkain aurinkokenno muuntaa auringon säteilyenergiaa sähköksi ennätyskellisellä 44,7 prosentin hyötysuhteella.



Sormenpäälle mahtuva aurinkokenno muuttaa energiaa sähköksi 44,7 prosentin hyötysuhteella.

ALEXANDER WEKKELI

S-ryhmässä kulutettiin sähköä vuonna 2013 yhteensä noin

1176 GWh

mikä on saman verran kuin kaikkien suomalaisten kotitalouksien pyykinpesuun kuluva sähkö kolmen vuoden aikana.

OIKAISU: Syyskuun Älykästä-palstalla kerrottiin, että S-ryhmä on kuluttanut lämmitysenergiaa tänä vuonna 9,5 % vähemmän kuin vuonna 2013. Todellisuudessa S-ryhmä kulutti 9,5 % vähemmän lämmitysenergiaa vuonna 2013 kuin vuonna 2012. Pahoittelemme virhettä.

ÄLYKÄSTÄ

Kopioijat kuriin tietokoneohjelmalla

Tieteen pelisääntöihin kuuluu, että toisten tutkijoiden työtä lainatessa mainitaan lähde. Plagioinnista ovat jääneet vuosien varrella kiinni esimerkiksi monet poliitikot. Ministeri **Jari Vilénin** gradu, Unkarin presidentti **Pál Schmittin** väitöskirja sekä hänen venäläiskollegansa **Vladimir Putinin** väitöskirja ovat paljastuneet plagiaateiksi.

Nykyisin kaikki tieto on digitaalista, ja toisten työn kopiointi helpompaa kuin koskaan, mutta niin on myös vilpin paljastaminen. Sähköinen plagiaattitunnistus yleistyy nopeasti yliopistoissa. Turnitin-ohjelmisto on suosituin tapa narauttaa vilpintekijät.

”Jos kaikille aiemmin tehdyille opinnäytteille tehtiisiin Turnitin-tarkastus, tulos saattaisi olla yllätys”, arvelee kehitysasiantuntija **Minna Vänskä** Aalto-yliopistosta.

Vänskän mukaan kulttuuri on muuttunut nopeasti. Yliopistot ovat ottaneet huomattavasti aiempaa tiukemman linjan kopiointiepäilyihin. Esimerkiksi Aalto-yliopisto suunnittelee kaikkien kandidaatti-, maisteri- ja väitöskirjojen systemaattista tarkastamista. Osassa yliopistoja näin toimitaan jo nyt.

Turnitin-raportti näyttää, mitkä osat omasta opinnäytteestä on lainattu jostakin muualta. Ohjelmisto vertaa tarkastettavaa dokumenttia verkossa liikkuvan tietoon, tieteellisten kustantajien julkaisutietokantoihin ja ohjelmalla aiemmin tarkastettuihin dokumentteihin.



SAULI PALMU



MALLIA MUURAHAISILTA

Kun tulevaisuutta ajattelee ajoissa, voi nykyhetkessä elää huolettomammin.

Monelle meistä vanha tarina huolettomasta heinäsiirkasta ja ahkerovasta muurahaisesta on tuttu. Kauniina kesäpäivänä heinäsiirikka keskittyi soitteluun ja lauluun ja ihmetteli muurahaisten uurastusta keon rakennuspuuhissa. Talven tullen heinäsiirkalle kävi kehnosti, kun taas muurahaisilla oli ruokaa ja suojaa.

Pitkään jatkunut epävarmuuden aika on vaikuttanut suomalaisten luottamukseen talouteen. Tilastokeskuksen kuluttajabarometrin mukaan lähes joka toinen kuluttaja arvioi heinäkuussa työttömyyden lisääntyvän maassamme. Epävarmuus näkyy säästämässä: barometrin mukaan 63 prosentilla oli jäänyt rahaa säästöön ja 75 prosenttia uskoi pystyvänsä säästämään seuraavan vuoden aikana.

S-Säästövakuutus itselle ja läheisille

Muuntautuminen heinäsiirkasta muurahaiseksi käy näppärästi S-Säästövakuutuksen* avulla. Se on sijoitussidonnainen säästöhenkivakuutus, joka mahdollistaa jatkuvan kuukausittaisen säästämisen tai suuremman summan kertasijoittamisen.

Säästön arvonkehitys on sidottu valittuun sijoituskoriin. Sijoituskorivaihtoehtoja on kolme: S-Sijoituskorit Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. Sijoituskorien nimet kuvaavat niiden tuotto-odotusta ja riskitasoa. Henkilökohtaisen riskikartoituksen avulla sopivan sijoituskorin valitseminen on helppoa.

Sopimuksen päättyessä vakuutuksessa olevat säästöt maksetaan tuottoineen takaisin joko vakuutuksenottajalle tai hänen määräämilleen edunsaajille. S-Säästövakuutus sisältää henkivakuutuksen, joka on 100 prosenttia vakuutussäästöstä.

S-Säästövakuutus on verotuksellisesti fiksu ja hyödyllinen. Lähiomaisille maksetut kuolemantapauskorvaukset ovat voimassa olevan lainsäädännön mukaisesti osittain perintöverosta vapaita.

Muurahaiset ovat todella viisaita tulevaisuuden suunnittelijoita. Niillä on kaksi vatsaakin, yksi omaan nälkään ja toinen muiden ruokkimiseen. Pidetään mekin huolta itsestämme ja toisista.

Terveisin

Raija

*Vakuutus sopimuksen myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö ja vakuutusasiamiehenä toimii S-Pankki Oy. Sijoituskorien varainhoitajana toimii S-Pankki-konserniin kuuluva FIM Varainhoito Oy. Huomioithan, että sijoitusten arvo ja niistä saatava tuotto voi nousta tai laskea, ja sijoittaja ei välttämättä saa takaisin alkuperäistä sijoitustaan.

Lue lisää S-Säästövakuutuksesta osoitteessa s-pankki.fi/s-säästövakuutus



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Vino jäänmurtaja liikkuu kylki edellä

Keväällä 2014 Helsingin telakalta lipui ulos todellinen kummajainen. Vesilinjasta ylöspäin Baltika-alus näyttää tavanomaiselta monitoimi-alukselta, mutta vedenalainen näkymä on jotakin ennennäkemätöntä.

Baltikan runko on epäsymmetrinen, ja pohjasta esiin tunkee kolme kappaletta akselinsa ympäri pyörivää ruoripotkuria, jotka eivät tarvitse lainkaan peräsintä.

”Ensimmäinen koeajo oli jännittävä kokemus”, kertoo aluksen päällikkönä toiminut **Christian Wennerstrand**.

Venäjän meripelastusviranomaisen tilaaman aluksen työmaana on Suomenlahti ja kotisatamana Pietari. Suurin erikoisuus on, että laiva on ensimmäisenä aluksena maailmassa suunniteltu kulkemaan kolmen ruoripotkurinsa avulla tarvittaessa kylki edellä.

Poikittain edeten Baltika pystyy murtaamaan suurimmillekin tankkereille riittävän leveää 50-metristä väylää jopa 60-senttisessä jäässä. Myös epäsymmetriselle runkomuodolle on looginen selitys. Laivan pyöreän kyljen muoto on optimoitu jäänmurtoon. Suora kylki edellä taas edetään öljyntorjuntatehtävissä. Napin painalluksella veteen laskeutuvat öljypuomit ohjaavat mereen joutuneen öljyn laivan sisäänrakennetulle keruulaitteistolle.

Maaliskuussa 2014 ajetuissa koeajoissa päästiin kokeilemaan vinojäänmurtoa käytännössä.

”Suomenlinnan edustalla syötimme tietokoneelle kulkusuunnan, laivan kulman ja vauhdin. Baltika lähti murtamaan 50-metristä ränniä kahden solmun vauhdilla kohti Hernesaarta”, Wennerstrand kertoo.



Baltika-alus on maailman ensimmäinen jäänmurtaja, joka kulkee kylki edellä ja murtaa 50 metrin levyistä väylää.



THINKSTOCK

Mikä harjaustekniikka sopii sinulle?

Jo alle sadan euron sähköhammasharjoissa on valittavissa erilaisia harjaustekniikoita. Pyöreällä harjaspäällä harjataan pitämällä harjaa paikallaan hampaan kohdalla, kun taas pitkulaisella harjaspäällä pyritään jäljittelemään perinteisen hammasharjan käyttöä. Ultraäänen värähtelyyn perustuva Sonic saattaa alkuun hieman kutittaa.



TRIZONE TZ2000 -SÄHKÖHAMMASHARJAN 3D-tekniikka on hellävarainen hampaille ja ikenille. Sähköhammasharja poistaa kaksi kertaa enemmän plakkia kuin tavallinen hammasharja. Se varoittaa, jos sitä käytetään liian voimakkaasti. Kaikki Oral-B-vaihtoehdot ovat yhteensopivia myös TriZone-malliston kanssa. 99 €. Oral-B. Suurimmat Prismat.

PRO2000-SÄHKÖHAMMASHARJA tavoittaa hammasväliä tehokkaasti. Harjasten tiheys ja 16:n asteen kulma takaavat hellävaraisen ja tarkan puhdistuksen. Sähköhammasharja saa aikaan 8 800 värähtelyä ja 40 000 sykkyvää liikettä minuutissa. Lisäksi harjassa on ikenien hierontatoiminto. Kaikki Oral-B-vaihtoehdot ovat yhteensopivia uuden PRO-malliston kanssa. 99 €. Oral-B. Prismat.



PROCLINICAL A1500-SÄHKÖHAMMASHARJAN älytoiminnot tunnistavat harjan asennon ja säätävät automaattisesti oikean nopeuden ja puhdistusasetuksen. Hammasharja poistaa plakkia värähtelemällä 32 500 kertaa minuutissa. Sonic-tekniikan korkeataajuiset ääniaallot soveltuvat vaikeasti tavoitettavien paikkojen puhdistamiseen. 99 €. Colgate. Suurimmat Prismat.

HAU, SAISINKO MAKUPALAN?

Koira tarvitsee monipuolista ruokaa. Purutikut ja makupalat ovat turvallinen vaihtoehto luille. Raakaruuoassa kaikki ravinteet ovat luonnollisessa muodossa.



RAINBOW'N HERKKUPALAT sopivat palkkioksi koiralle. Pakkauksessa on 200 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.



RAINBOW'N DENTAL PURUTIKUT sisältävät eri viljoja ja lihaa. Purutikut vahvistavat koiran hampaita ja leukaluita. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat, Kodin Terrat ja suurimmat S-marketit.



FRISKIES DENTAL FRESH -PURUTIKUT raikastavat koiran hengityksen, ehkäisevät hammaskiveä ja pitävät ikenet terveinä. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat ja S-marketit.



HAU-HAU CHAMPION -TÄYSLIIHAHERKUT ovat sataprosenttista lihaa. Niissä on yli 20 prosenttia proteiiniä. Saatavilla on kanan- ja lihanmakuisia tikkuja. Pakkauksessa on 12 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE JUMBONE MINI-MAKUPALAT ovat päältä pureskeltavia ja sisältä pehmeän lihaisia. Koira saa niistä pureskelunautintoa ja makuelämyksen. Pakkauksessa on 180 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE SCHMACKOS -PURUPALAT ovat täynnä lihaa makua. Purupalan voi antaa koiralle kokonaisuutena tai pieniksi paloiksi revittynä. Pakkauksessa on 104 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PEDIGREE RODEO -MAKUPALAT ovat lihanmakuisia, ja ne antavat koiralle sopivasti pureskeltavaa. Pakkauksessa on 70 grammaa. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



OSCAR-KYLLÄKUIVATUT NAUDANLIHAPULLAT on valmistettu suomalaisen naudan mahasta kylmäkuivaamalla, jolloin ravintoaineet säilyvät paremmin tallessa. Pakkauksessa on 120 grammaa. Prismat, Kodin Terrat, S-marketit, Salet ja Alepat.

Raakaruokaa koiralle



MUSH B.A.R.F. BASIC® KALKKUNA-MIX -ATERIA on raakaruokaa koiralle. Kalkkunaliha, luu ja sisäelimet takaavat hyvien proteiinien saannin. Sisältää pellavansiemenöljyä. Kodin Terrat.

MUSH B.A.R.F. BASIC® LOHI -ATERIA on jauhettua raakaruokaa, joka sisältää runsaasti hyviä rasvahappoja. Rasvahapot tekevät koiran turkista kiiltävän ja vahvistavat kynsiä. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. BASIC® PORO -ATERIA sisältää jauhettua poronlihaa ja luuta. Poronliha sopii myös allergiselle koiralle. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. BASIC® RIISTA-MIX -ATERIA sisältää poroa, luuta, sisäelimiä, salaattia, kurkkua ja rypsiöljyä. Se sopii erityisesti allergiselle koiralle. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. VAISTO® SIKAKANA-LAMMAS -ATERIA on täysrehu koiran raakaruokintaan. Ateriassa on käytetty kolmen eri eläimen lihaa, luuta ja sisäelimiä - raaka-aineita, jotka maittaisivat koiralle luonnollisessa elinympäristössään. Kodin Terrat.



MUSH B.A.R.F. VAISTO® NAUTA-PORO-LOHI -ATERIA koostuu lihasta, luusta ja sisäelimistä. Se on tarkoitettu pentukoirille. Ruoassa ei ole lisä- tai säilöntäaineita, eikä viljaa. Kodin Terrat.



Tutustu kissojen ja koirien perustarvikkeiden ostajan oppaisiin yhteishyvä.fi

TEKSTI ELISE TAMMINEN
KUVITUS MARIKA MAIJALA
KUVAT ALEKSI POUTANEN JA VALMISTAJAT

Pue lapsi oikein syyskauteen

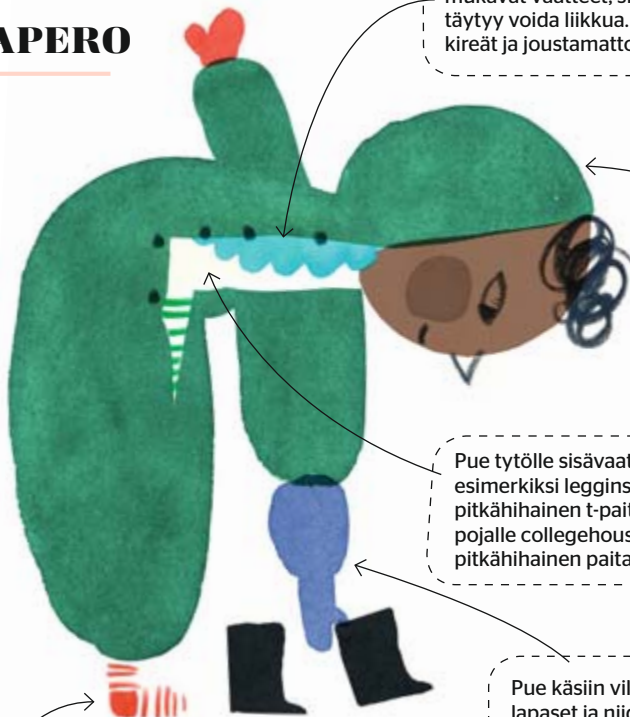
Lasten pukeminen oikeanlaisiin vaatteisiin voi olla syksyisin hankalaa. Koleat aamut ja lämpimät päivät vaativat kerrospukeutumisen taitoa. Näillä ohjeilla pidät vauvan, taaperon ja koululaisen lämpimänä.

VAUVA





TAAPERO



Välikerrokseksi sopivat fleecepaita ja -housut. Pue leikki-ikäiselle mukavat vaatteet, sillä leikkiessä täytyy voida liikkua. Unohda siis kireät ja joustamattomat vaatteet.

Vinkki

Vaatteet kannattaa valita lapsen leikkien mukaan. Hiekkalaatikolla istuva taapero tarvitsee lämmintä päälle, kun taas liikkuva lapsi pärjää kevyemmillä vaatteilla.

Vinkki

Päiväkotiin kannattaa viedä syksyllä lämpimiä varavaatteita, jotka voidaan lisätä lapselle tarpeen tullen.

Pue päälle lämmin ulkohaalari. Sateella haalarin päälle kannattaa lisätä kurapuku, jotta lapsi voi liikkua huolettomasti.

Pue tytölle sisävaatteeksi esimerkiksi legginsit ja pitkähihainen t-paita, pojalle collegehousut ja pitkähihainen paita.

Pue käsiin villa-lapaset ja niiden päälle pitkävartiset kurarukkaset tai teknisestä materiaalista valmistetut vedenpitävät hanskat.

Vinkki

Kokeile lapsen sormia ja varpaita heti ulkoilun jälkeen. Jos ne ovat kylmät, lisää vaatekerros seuraavalle reissulle.

Sukat, karvavuorelliset kumisaappaat tai varrelliset goretex-kengät pitävät jalat lämpiminä. Kengissä on hyvä olla pitkät varret ja lahkeissa kumilenkit, jotta vesi ei lumpsahda varresta sisään kesken lätkäköleikkien.

KOULULAINEN



Jos koululainen ei viihdy enää toppahaalarissa, sopivat ulkoiluvaatteeksi takki ja ulkohousut, jotka pitävät kosteutta ja tuulta.

Välikerrokseksi soveltuvat neuletakki, collegehuppari ja sisähousujen alle legginsit tai pitkät kalsarit.

Vinkki

Kädet, jalat ja pää kannattaa pitää kuivina ja lämpiminä. Varaa koululaiselle vedenpitävät lapaset ja lämpimät sukat.

Vinkki

Villakangastakki ei ole pienelle koululaiselle paras valinta, sillä se kastuu, päästää tuulta ja likaantuu helposti.

Sisävaatteeksi sopivat esimerkiksi pitkähihainen t-paita ja collegehousut.

Vinkki

Tennarit ovat usein välikautena liian vilpoiset. Kouluikäisen kenkien tulee suojata kylmältä ja kostealta.



CIRAF TEC-TAAPERO-HAALARI on vedenpitävä ja hengittävä. Haalari on valmistettu Dobby-polyesterista. Myös pinkkikuvioisena. 59,95 €. Koot 80-104 cm. Ciraf.



CIRAF TEC-HAALARI on valmistettu polyesterista, ja se pitää vettä. Myös sinisenä. 69,95 €. Koot 92-128 cm. Ciraf.



CIRAF TEC-TOPPA-SORMIKAS on valmistettu taslanista eli kestävästä polyesterikuitukankaasta, joka hylkii vettä. 14,95 €. Koot 3/5-7/9. Ciraf.



CIRAF TEC-TOPPA-RUKKASET on valmistettu taslanista eli kestävästä polyesterikuitukankaasta. 12,95 €. Koot 1/2-5/6. Ciraf.



CIRAF TEC-ULKOILUPUKU on valmistettu polyesterista, ja se pitää vettä. Myös sinimustana. 79,95 €. Koot 92-128 cm. Ciraf.



” Laadukkaat materiaalit kestävät kulutusta ja suojaavat vedeltä, lialta sekä tuulelta.



LASSIETEC-VAUVAN HAALARI on tuulenpitävä ja siinä on hengittävä PU-pinnoite. Haalarin tärkeimmät saumat on teipattu vedenpitäviksi. 69,95 €. Koot 68-92 cm. Lassietec.



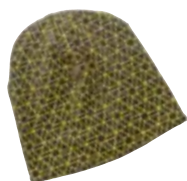
VASTASYNTYNEEN PIPOSSA on lämmin ja pehmoisen vuori. Myös ruskeana. 12,95 €. Koot XS-M. Lassie.



BIGGLES-RUKKASET ovat polyamidia. 19,95 €. Koot 0/2-6/8. Didriksons.



TUPSUPIPO on valmistettu akryylineuloksesta. 5,95 €. Ciraf.



FLEECEVUORELLISEN PIPON päällys on pehmeää puuvillatrikoota. 7,95 €. Ciraf.



FILIP-HOUSUT ovat vedenpitävät, sillä housujen saumat on teipattu. 79,95 €. Koot 90-130 cm. Didriksons.



HAMRES-TAKKI on valmistettu polyamidista. 89,95 €. Koot 90-140 cm. Didriksons.

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA IDA NISONEN

MIKA KARONEN, keittiömestari,
Break Sokos Hotel Flamingo,
Amarillo, Sokotel Oy

Keittiönsä kehittäjä

”Olen työskennellyt Vantaalla Flamingon Amarillossa reilut kaksi vuotta. Kiinnostus keittiöön kulkee suvussa. Pidän siitä, että saan tehdä töitä käsilläni ja käyttää luovuuttani. Keittiömestarina olen myös tulosvastuussa ja vastaan viime kädessä siitä, että asiakkaat tulevat ravintolaan toistekin.

Sain keväällä S-Chef-tunnustuksen esimiestyöstäni. Minulla on kahdeksan alaista, jotka ovat hyvin sitoutuneita työhönsä ja auttavat kehittämään toimintaamme. Työyhteisömme on erittäin motivoiva, ja se antaa paukkuja jaksamaan kiireenkin keskellä.

Olen mukana myös Amarillon tuotekehitystiimissä, jossa kehitämme ruokalistaa asiakkaiden toiveiden mukaan. Laadimme uusia reseptejä, tarkistamme vanhoja, maistelemme ja muokkailemme niitä tarpeen mukaan. On hienoa päästä tuomaan omia näkemyksiä ison ketjun lautasille. Itse valitsen listaltamme useimmiten kunnon ulkofileepihvin ja jälkiruuaksi juustokakkua.”

Lokakuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 73-77 | uutiset s. 78

TEATTERI

S-Etu
5 €



HARRI HINKKA

Hyppy Tanssiteatteri MD:n lavalla

- S-Etukortilla 31.10. mennessä ostetut Hyppy-esityksen liput 13/10 e (norm. 18/15 e) Tanssiteatteri MD:ssä. Etu ei ole voimassa ensi-iltaesityksessä 5.11. Ei Bonusta.

Tanssiteatteri MD:ssä nähdään syksyllä uusi tulkinta Tommi Kitin *Hyppy*-nykytanssiteoksesta. MD:n versiossa Kitin vauhdikkaaseen ja nyansseiltaan huikeavaan liikekieleen sukeltavat kuusi tanssijaa herrasmiesasuissaan ja knalleissaan. Iiro Rantalan leikkisän ja melankolisen alkuperäisen musiikin esityksessä soittaa pianisti Arto Piispanen.

Tanssiteatteri MD, Hällä-näyttämö, Hämeenkatu 25, Tampere.

Liput: liput@tanssiteatterimd.fi, 050 556 6025, Hällä-näyttämön lipunmyynti ma-pe klo 10-16 ja 1 t ennen esityksen alkua.

Lisätiedot: www.tanssiteatterimd.fi

S-Etu
3 €

Varkauden Teatteri esittää

- S-Etukortilla Maailmanlopun hautausseurasta -esityksen liput 19 e (norm. 22 e) pe 3.10. klo 19. Ei Bonusta.

Kauppamiehentaitoja, politiikkaa ja hallusinaatioita herkullisessa paketissa. Tarina toisen polven hautausurakoitsija Theodor Antista, joka saa vihdoin yllättävän tilaisuuden rikastua.

- S-Etukortilla Mistä rakkaus alkaa? -musikaalin liput 30 e (norm. 33 e) la 25.10. klo 18. Ei Bonusta.

Romanttinen kotimainen musiikkikomedia työttömästä Martista, joka perii yllättäen asunnon rähjäisestä puutalosta. Samalla Martin elämään astuu sekalainen lauma talon asukkaita sekä orastava rakkaus, mutta myös rahan himoa. Paul Ankan ihana musiikki rytmittää näytelmän kulkua.

- S-Etukortilla Risto Rappääjä ja villi kone -esityksen liput 10 e (norm. 13 e) la 4.10. ja 11.10. klo 13. Ei Bonusta.

Rauha Rappääjä uumoilee, että kesästä tulee rauhallinen, sillä Risto istuu päivät pitkät omassa huoneessaan. Mutta luvassa onkin kaikkea muuta, sillä villi kone pyörittää ihan kaiken sekaisin.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

Liput: 044 364 8830,

www.varkaudenteatteri.fi, www.lippupalvelu.fi

Lisätiedot: www.varkaudenteatteri.fi

S-Etu
4 €



Vihan jumala Lahden kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla Vihan jumala -näytelmän liput 24 e (norm. 28 e), eläkeläiset 21 e (norm. 25 e), opiskelijat ja työttömät 15 e (norm. 19 e) ke 8.10. klo 19 ja pe 17.10. klo 13 Lahden kaupunginteatterin Eero-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Ranskalaisen Yasmina Rezan komedia *Vihan jumala* on ollut menestys ympäri maailmaa, myös Lahdessa. Se on hurja, hauska ja intensiivinen draama. Se on nykyaikainen kamarinäytelmä neljälle näyttelijälle.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

Liput: ti-la klo 11-17 ja esityspäivinä esityksen alkuun asti 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm), liput myös Lippupisteen toimipaikoista, ei internetmyynnistä.

Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Kuopion kaupunginteatterin lokakuu

- S-Etukortilla Gabriel, tule takaisin -näytelmän liput 26,50 e (norm. 29,50 e) pe 24.10. klo 19.15 Maria-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Mika Waltarin vuonna 1945 kirjoittamassa näytelmässä pikkukaupungin paperikauppaa pitävien ikäneitosisarusten ja heidän sisarensä arki muuttuu kertaheitolla, kun heidän elämäänsä ilmestyy komea kapteeni Gabriel Lindström.

- S-Etukortilla Kaikki Kivestä -näytelmän liput 26,50 e (norm. 29,50 e) ke 22.10. klo 19 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Ohjaaja Petteri Summanen on Aleksis Kiven juhluvuoden kunniaksi kirjoittanut aivan uuden tarinan rakastetun kansalliskirjailijamme elämästä ja teoksista. Tämä hulvaton

veijarikomedia marssittaa eteemme sarjan uskomattomia tapahtumia ja henkilöitä.

- S-Etukortilla Kuin ensimmäistä päivää -näytelmän liput 26,50 e (norm. 29,50 e) la 25.10. klo 19 Minna-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Kuopiolaisen Anna Krogeruksen kirjoittama koskettavan hauska näytelmä on tiukasti ajassa kiinni. Pienen ihmisen puolesta puhuva tragikomedia antaa äänen niille, jotka eivät tässä kustannustehokkaan ajattelun maailmassa muuten tule kuulluiksi.

- S-Etukortilla Mielensäpahoittaja-näytelmän liput 26,50 e (norm. 29,50 e) la 4.10. klo 14.15 Maria-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Mielensäpahoittaja on Tuomas Kyrön luoma suomalaisen ikämiehen perikuva, joka on

S-Etu
3 €



niittänyt mainetta niin radiossa, tv:ssä kuin teattereiden lavalla.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio. Liput: Kuopion kaupunginteatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassoilta sekä verkkokaupasta. Hinnat sisältävät 1,50 e:n palvelumaksun teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassoilta ostettaessa. Palvelumaksut vaihtelevat ostopaikasta riippuen.

Lisätiedot: www.kuopionkaupunginteatteri.fi, 0600 96100 (1,98 e/min+pvm).

TEATTERI

S-Etu
2/10 €



ANNE SILLANAUKEE

Tampereen Työväen Teatteri esittää

- **S-Etukortilla Kainon laulu** -näytelmän liput 24 e (norm. 34 e) 31.10. klo 19. Ei Bonusta.

Tositapahtumiin perustuva, riemastuttava ja havahduttava tarina sotalapsista.

- **S-Etukortilla Pekka Töpöhäntä** -musiikkinäytelmän liput 18 e (norm. 20 e). Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.

Tutussa tarinassa seikkailee yli kymmenen näyttelijää sekä konemusiikin velho DJMau55.

Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28-32, Tampere.
Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma-pe klo 12-19, la klo 11-19, 03 2178 222.
Lisätiedot: www.ttt-teatteri.fi

MUSIIKKI

S-Etu
3 €



VEIKKO SOMERPURO

Hyvän mielen KonsaFest Joensuussa

- **S-Etukortilla Jari Sinkkosen** luontokonsertin sekä muiden **KonsaFestin** konserttien liput 15 e (norm. 18 e) 1.-3.10. Ei Bonusta.

KonsaFestin konsertit piristävät lokakuun iltoja Joensuussa: festivaalin teemana on hyvä mieli.

Avajaiskonsertissa lastenpsykiatrihuilisti Jari Sinkkonen luennoi suurten säveltäjänerojen sairaalloisesta elämästä ja soittaa heidän teoksiaan yhdessä pianisti Reima Raijaksen kanssa. Torstaina kuullaan *Hyvän mielen konsertti*, jonka yhteydessä luennoivat Suomen Mielen-terveysseuran toiminnanjohtaja Marita Ruohonen ja Pohjois-Karjalan sydämpiirin dosentti Matti Ketonen. Perjantaita tähdittää *RSO:n* 2. soolofagotisti Jussi Särkkä, joka on Joensuun konservatorion kasvatti.

KonsaFest, Joensuu.
Liput: Carelicum Lipunmyynti, Koskikatu 5, Joensuu, carelicum.lipunmyynti@jns.fi, 013 267 5222.
Lisätiedot: www.facebook.com/konsafest, 050 431 5447.

S-Etu
3 €



Turku Jazz Orchestra With Bert Joris

- **S-Etukortilla Turku Jazz Orchestra With Bert Joris: Signs & Signatures** -konsertin liput 26,50 e (norm. 29,50 e) su 19.10. klo 16 Sigyn-salissa Turun konservatoriossa. 1 lippu/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Turku Jazz Orchestran vieraaksi saapuu lokakuussa belgialainen huipputrumpetisti ja säveltäjä Bert Joris, joka vierailee Suomessa nyt ensi kertaa. Kansainvälistä uraa tekevä Joris on voittanut muun muassa *Golden Django* -palkinnon, vaikuttanut Joe Lovanon kvintetissä ja Mel Lewisin big bandissä 80-luvulla sekä toiminut *Vanguard Jazz Orchestran* vierailevana solistina ja säveltäjänä.

Sigyn-sali, Turun konservatorio, Linnankatu 60, Turku.
Liput: www.tiketti.fi, 0600 11616 (1,69 e/min+pvm, ma-su klo 9-21), hinnat sisältävät Tikein palvelumaksut.
Lisätiedot: www.tjo.fi

MUSIIKKI

S-Etu
2 €

Paavali Jumppasen soolokonsertti Kuopion Musiikkikeskuksessa

- **S-Etukortilla pianisti Paavali Jumppasen Kolme vuosisataa** -soolokonsertin liput 16,50/11,50 e (norm. 18,50/13,50 e) su 26.10. klo 16. Hinnat sis. Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1,50 e/lippu. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.

Kolme vuosisataa -sarjassa kuullaan pianomusiikkia 1800-, 1900- ja 2000-luvuilta. Ohjelmassa on mm. Perttu Haapasen *Mi Noche Triste revisited*. Teos pohjautuu Samuel Castriotan *Mi noche triste* -tangoon; argentiinalainen tangolegenda Carlos Gardel teki läpimurtonsa levyttämällä kyseisen laulun. Konsertissa kuullaan myös mm. Karlheinz Stockhausenin kultiteos



Paavali Jumppanen.

Klavierstück X. Musiikin lomassa nähdään kuvia mm. Stockhausenin vaikuttaneen *Bauhaus*-taiteilijan, Josef Albersin maalauksista.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 96100 (1,98 e/min+pvm)
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

S-Etu
15 %



Kuukauden elokuva *Gone Girl*

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan** liput 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) 3.-31.10. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Nick Dunne (Ben Affleck) ilmoittaa häpäivänään vaimonsa Amyn (Rosamund Pike) kadonneen. Poliisin ja median purituksissa Nickin antama kuva auvoisesta avioliitosta alkaa rakoilla. Pian hänen lukuisat valheensa ja outo käytöksensä saavat kaikki kysymään: tappoiko Nick Dunne vaimonsa? David Fincherin ohjaama jännäri perustuu Gillian Flynnin menestyskirjaan. Elokuvateattereissa 3.10.

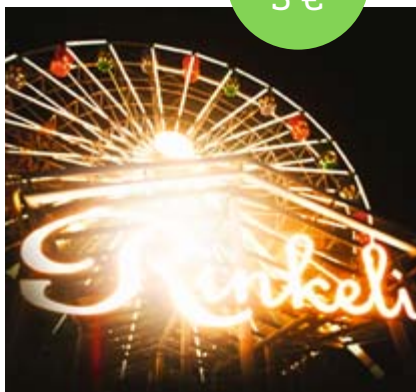
Lisätiedot: www.finnkino.fi

PERHEILLE

Käsi kädessä Linnanmäen Valokarnevaaliin

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (Linnanmäeltä 37 e) 19.10. saakka Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.**

Helsingin romanttisimmassa kaupunginosassa Linnanmäellä vietetään *Valokarnevaalia* 11.-12.10. ja 15.-19.10., jolloin Linnanmäen upean valoloiston voi kokea tärkeimpien ihmisten kanssa. Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman, laadukkaiden makuelämyksien ja pelien lisäksi Valokarnevaalin aikana on luvassa joka päivä maksutonta huippuohjelmaa ympäri huvipuistoa. Valokarnevaalin päättää taivaan täyttävä ilotulitus 19.10.



Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki. Hupirannekkeet Sokoksista ja Prismoista kautta maan. Huvipuistoon on maksuton sisäänpääsy. Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

S-Etu
3 €

MATKALLE

S-Etu
50 €

Kanariansaaret - kaunis ja monipuolinen lomasuosikki

- **S-Etukortilla 50 e:n etu aikuisten 1 ja 2 viikon Aurinkomatka-paketeista Gran Canariaalle ja Teneriffalle tammikuussa 2015. Etu on voimassa 15.11. saakka koodilla SKANAR50.**

Etu koskee seuraavia lähtöjä:

- 11.1.2015 Gran Canaria
- 22.1.2015 Gran Canaria
- 30.1.2015 Gran Canaria
- 11.1.2015 Teneriffa
- 18.1.2015 Teneriffa
- 30.1.2015 Teneriffa

Etu koskee uusia Aurinkomatka-paketti-varauksia, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin ja tarjouksiin. Tarjousmatkan etu ei ole siirrettävissä toiseen matkaan tarjousajan jälkeen, eikä tarjoushintaa voida myöntää 15.11. jälkeen varaukselle lisättäville matkustajille. Etu ei koske yhdistelmä- tai kiertomatkoja eikä pelkkiä lentoja. Paikkoja rajoitetusti. S-Etukortilla merkityistä hoteleista Aurinkomatkoista Bonusta.

Aurinkomatka-paketin hinta sis. lennot aterioineen (välipala tai kylmä tai lämmin ateria), lentokenttäkuljetukset kohteessa, majoituksen sekä suomenkieliset opaspalvelut. Aurinkomatka-paketit ovat valmismatkoja. Lentokenttäkuljetukset ja opaspalvelut eivät sisälly pelkkien lomalentojen hintaan.

Lisätiedot ja varaukset: www.aurinkomatkat.fi/alennuskoodi, myyntipalvelu 09 818 1101 (pvm/mpm), ma-pe klo 9-19 ja la klo 10-16. Käytä matkavarauksen yhteydessä koodia SKANAR50. Verkkovarausta tehdessäsi ilmoita valitsemasi lähtöpäivä matkahaun yhteydessä.

MATKALLE

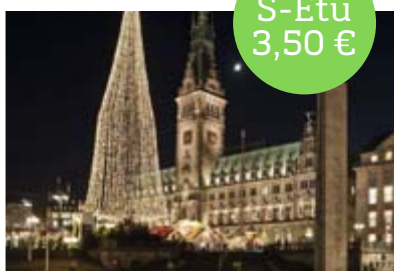
S-Etu
2,30 €

Martin markkinat Tallinnassa

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tallinnan Martin markkinat -matkalla leivoksen oston yhteydessä kahvi/tee veloitussetta Amarillossa Original Sokos Hotel Virussa (norm. 2,30 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Martin markkinat 8.-9.11. alk. 137 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetuksen kohteessa ohjelman mukaisesti, sisäänpääsymaksun Martin markkinoille Saku Suurhalliin, yöpymisen Original Sokos Hotel Virussa 2 hh:ssa, buffet-aamiaisen sekä sisäänpääsyn Virun yökerhoon (ei erikoistapahtumien aikana). Lisämaksusta liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset: www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh.hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu +7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

S-Etu
3,50 €

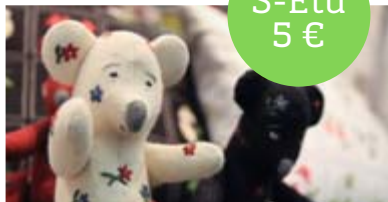
Hampurin ja Lyypekin tunnelmalliset joulumarkkinat

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Hampurin ja Lyypekin joulumarkkinamatkalla juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Hampurin ja Lyypekin joulumarkkinamatka 29.11.-4.12. alk. 617 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B2-hytissä, ateriapaketin laivalla, 2 x yöpymisen Hampurissa hotellissa 2 hh:ssa aamiaisineen, 2 x päivällisen matkan aikana, suomalaisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin sekä ohjelmassa mainitut kaupunkikiertoajelut/-kävelyt. Lisämaksusta liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset: www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu +7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

MATKALLE



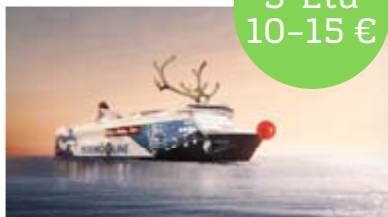
S-Etu
5 €

Käsityömessuille Tukholmaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Tukholman Käsityömessumatkalla Viking Linen laivalla 5 e laivarahaa matkustajaa kohden veloituksetta. Bonusta matkan hinnasta.

Käsityömessumatka Tukholmaan 23.-25.10. alk. 68 e/hlö C4-hytissä Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tukholma-Hki valitussa hytti-luokassa, bussikuljetukset Tukholmassa ohjelman mukaisesti Pohjolan Matkan bussilla, pääsylipun Syfestivalen-käsityömessuille sekä suomenkielisen oppaan palvelut messuilla. Lisämaksusta liityntäkuljetukset satamaan useilta paikkakunnilta.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internet-varaukset palvelumaksutta. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



S-Etu
10-15 €

Tunnelmallinen joulu Tallinnassa

- S-Etukortilla Eckerö Linen joulumatka Original Sokos Hotel Viruun alk. 249 e/hlö (norm. 259 e/hlö) ja Solo Sokos Hotel Estoriaan alk. 299 e/hlö (norm. 314 e/hlö) 23.-26.12. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. 3 yötä 2 hh:ssa Original Sokos Hotel Virussa tai Solo Sokos Hotel Estorias-
sa, 2 illallista hotellissa 24.-25.12., hotelli-
aamiaisen sekä edestakaiset laivamatkat
kansipaikoin suomalaisella m/s Finlandialla.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeroline.fi,
06000 4300 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).



S-Etu
2 €

Herkutteluristeily Tukholmaan

- S-Etukortilla Viking Linen Helsinki-Tukholma Herkutteluristeily alk. 114 e/hlö C4-hytissä (norm. 116 e/hlö) 1.10. alkaen. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Helsinki-Tukholma-risteilyn vali-
tussa hytti-luokassa, Food Garden -illallis-
kupongin (arvo ravintolassa 38 e) sekä
Food Garden -aamiaisen meno- ja paluu-
matkalla. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet
muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen
myyntipalvelu, 0600 41577
(1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm),
booking@vikingline.com. Tuotetunnus FSLYX.

HOTELLIIN



S-Etu
2-4,50 €

Happoradion keikalle Puikkariin

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Happoradion liput 18 e + palvelu-
maksu (norm. 20 e) pe 17.10. Ravintola
Puikkariissa Kuopiossa. Ei Bonusta.

Lokakuussa Puikkariissa esiintyy suomen-
kielisen pop- ja rockmusiikin raskaaseen
sarjaan lukeutuva Happoradio. Ravintolan
ovet avautuvat klo 21 ja show alkaa klo 24.
Ikäraja 18 v.

- S-Etukortilla bailupaketti
alk. 55 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 59,50 e)
Original Sokos Hotel Puijonsarvessa.
Huoneita rajoitettu määrä.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun
Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola
Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Liput: www.tiketti.fi

Lisätiedot: www.happoradio.net,
www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi
Bailupaketin lisätiedot ja varaukset:
010 762 9500 (0,0828 e/puh.+0,1199 e/min),
sales.kuopio@sokoshotels.fi

TAPAHTUMAT



S-Etu
23 €

Onnistumisen iloa Remonttikoulusta!

- S-Etukortilla Remonttikouluun osallistuvilla liittymisen PRKK:n remontoijajäseneksi 55 e (norm. 78 e + jäsenmaksu 36 e/vuosi), sis. liittymismaksun ja jäsenmaksun vuoden 2014 loppuun. Ei Bonusta.

Koulutukset ovat maksuttomia eivätkä edellytä PRKK:n jäsenyyttä.

S-ryhmän rautakaupat järjestävät yhteistyössä Pientalorakentamisen Kehit-
tämiskeskus PRKK ry:n kanssa remontoin-
tia suunnitteleville yhden illan mittaisia
koulutuksia, jotka antavat hyvät valmiu-
det remonttihankkeen onnistuneeseen
läpivientiin. Tilaisuudet ovat maksuttomia
ja niihin otetaan rajallinen määrä osallis-
tuvia ilmoittautumisjärjestyksessä.

Asunnon sisäremonttikoulu

- Lahti, Kodin Terra, ke 22.10.
- Hämeenlinna, Kodin Terra, to 23.10.
- Salo, Kodin Terra, la 25.10.
- Nokia, Kodin Terra, ti 28.10.
- Nummela, S-Rauta, to 30.10.
- Joensuu, Rauta-Prisma, ti 4.11.
- Tuusula, Kodin Terra, ke 5.11.

Pientalon remonttikoulu

- Salo, Kodin Terra, la 25.10.
- Nokia, Kodin Terra, ma 27.10.
- Joensuu, Rauta-Prisma, ma 3.11.
- Tuusula, Kodin Terra, to 6.11.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.s-kanava.fi/remonttikoulu

HOTELLIIN

Yölintu Bomballa

S-Etu
15 €

- S-Etukortilla majoituspaketti alk. 59 e/hlö/vrk/2hh:ssa (norm. 74 e) la-su 11.-12.10. Break Sokos Hotel Bomballa Nurmeksessa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja
pääsylipun Yölinnun keikalle.

Break Sokos Hotel Bomba,
Tuulentie 10, Nurmes.
Lisätiedot ja varaukset: 010 7830 450,
myynti.bomba@sokoshotels.fi

TAPAHTUMAT

**S-Etu
5 €**



Lipnitskaya

ANTTILEHTO

Taitoluistelun kansainvälinen kilpailu Espoossa

- **S-Etukortilla Finlandia Trophyn All Event -perusliput sis. toimituskulut alk. 43,50 e (norm. 48,50 e) ja 4-12 v. lapset 27,50 e (32,50 e) pe-su 10.-12.10. Barona Areenalla. Ei Bonusta.**

Taitoluistelun kansainvälisessä kilpailussa ja koko perheen tapahtumassa *Finlandia Trophyssa* on viime vuosina nähty tämän hetken kuumimpia luistelutähtiä – jopa olympiavoittajia ja maailmanmestareita. Tule katsomaan kansainvälisten ja suomalaisten huippuluistelijoiden suorituksia ja nauttimaan kisatunnelmasta.

Finlandia Trophy, Urheilupuistontie 3, Espoo.
Liput: 0600 10 800, www.lippupalvelu.fi.
Ovelta myytävien lippujen hintaan lisätään 3 e/lippu.
Lisätiedot: www.finlandiatrophy.com

HOTELLIIN

**S-Etu
4,50 €**

Terveellisemmän elämän puolesta

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 89,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 94 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä. Paketteja rajoitettu määrä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, hotellin asukassaanun käytön, pyöräergometritestin ja liikuntaohjeet.

Virkistävää viikonloppu Mikkeliissä voi olla uuden, terveellisemmän elämän alku. Personal trainer Ismo Hyvönen tekee hotellilla *Fit Ware* -polkupyöräergometritestin ja antaa testituloksen perusteella vinkit liikkumiseen.

Original Sokos Hotel Mikkeli,
Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.
Lisätiedot ja varaukset: 015 20203,
sales.suur-savo@sok.fi

TAPAHTUMAT

**S-Etu
15 €**

Kolmannen iän messut Joensuussa

- **S-Etukortilla Kolmannen iän messuille vapaa pääsy (norm. 15 e) la 18.10. klo 12-17 Original Sokos Hotel Kimmelissä Joensuussa. Ei Bonusta.**

Kolmanneksi iäksi kutsutaan elämänvaihetta, jossa varsinainen elämäntyö on takana ja jotain uutta edessä. Kolmas ikä tarkoittaa jo vakiintuneessa kielenkäytössä aktiivista, täysipainoista vanhenemista, jossa ihminen voi vielä toteuttaa unelmiaan ja haaveitaan todeksi.

Messuilla on kymmeniä näytteilleasettajia, etuja, atk-klubi ja huippuluennoksia kuten ravitsemusterapeutti Anette Palssa, joka luennoi terveellisestä ravinnosta.

Original Sokos Hotel Kimmel,
Itäranta 1, Joensuu.
Lisätiedot: 020 1234 660,
sales.joensuu@sokoshotels.fi

MUUT EDUT

**S-Etu
25/41 €**



Suu kuntoon Oralissa

- **S-Etukortilla hampaiden tarkastus 39 e* (norm. 64 e).**
- **S-Etukortilla hammaskiven poisto suuhygienistin tekemänä 99 e** (norm. 140 e) 31.10. saakka. Etu ei sisällä palvelumaksua eikä muita toimenpidekuluja. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.**

Lisätiedot ja ajanvaraus: www.oral.fi,
010 400 3400 (lankapuh. 0,0835 e/puh.+
0,06 e/min, matkapuh. 0,0835 e/puhelu+
0,17 e/min, sis. alv 24 %).

* Vähennetään Kela-korvaus 20 e, jos et ole saanut Kelasta korvausta tarkastuksesta v. 2014. Omavastuu 19 e.

** Vähennetään Kela-korvaus 39 e, edellyttäen hammaslääkärin lähetteen. Omavastuu 69 e.

MUUT EDUT

**S-Etu
17 €**

Tietokone tarvitsee säännöllistä huoltoa

- **S-Etukortilla Omagurun tietokoneen vuosihuolto 42 e (norm. 59 e). Ei Bonusta.**

Muistatko, kun tietokoneesi oli uusi, toimi nopeasti ja oli sujuva käyttää? Ajan ja käytön myötä tietokoneen toiminta hidastuu ja käyttömukavuus laskee ilman säännöllistä huoltoa. Myös tietoturva heikkenee, elleivät päivitykset ole ajan tasalla. *Omaguru* huoltaa tietokoneesi vaivattomasti etäyhteydellä. Vanhakin tietokone voi toimia kuin uusi.

Lisätiedot ja vuosihuoltovaraukset:
www.omaguru.fi/tietokone/vuosihuolto.
Etuhiinan saa kirjoittamalla 10-numeroisen jäsennumeron S-Etukortista tilauslomakkeen lisätietoihin.

MUUT EDUT



**S-Etu
10 %**

Kätevä valonlähde aina mukana!

- **S-Etukortilla taskulamppu led-valolla 12,33 e + toimituskulut (norm. 13,70 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Peltirasiaan pakattu pieni, mutta tehokas taskulamppu on kätevä kuljettaa mukana taskussa, laukussa tai vaikkapa hansasalokerossa. Pakkaus sisältää paristot.

Tilaukset: www.punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Eduun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoinna ma-pe klo 10-16.

UUTISIA

Maksa LähiTapiolan vakuutukset e-laskuina

LähiTapiolan vakuutuslaskut voi saada nyt paperin sijaan myös sähköisinä e-laskuina. E-laskun sisältö vastaa paperilaskun sisältöä ja siitä muodostuu valmis maksuehdotus, joka on hyväksymistä vaille maksettu. E-laskut voi myös asettaa automaattisesti maksettaviksi, jolloin jokaista laskua ei tarvitse käydä hyväksymässä erikseen. E-laskuvaluuttuutukseen voi määritellä myös tietyn euromäärän, jolloin vaikkapa kaikki alle 50 euron laskut veloittuvat tililtä automaattisesti ilman erillistä hyväksymistä. E-laskuvaluuttuutusta tehdään omassa verkkopankissa. Tarkista LähiTapiolan vakuutusasiakastietojen kautta yrityksen laskutasi tai LähiTapiolan asiakaspalvelusta.

Sokos Tampere täyttää 40 vuotta

Pirkanmaan Osuuskaupassa toimiva Sokos Tampere viettää syntymäpäiväänsä 30.10., jolloin tavaratalo täyttää pyöreät 40 vuotta. Tavaratalon taival sai alkunsa, kun Osuuskauppa Tuotanto ja SOK avasivat lokakuussa 1974 kauan odotetun Sokos Tampereen, joka saavutti heti asiakkaiden suosion. Vuonna 2005 Pirkanmaan Osuuskaupalle siirtynyt Sokos on koko historiansa ajan tarjonnut laatua, palvelua ja elämyksiä jatkuvasti uudistuen. Tavaratalossa yhdistyvät niin käyttötavara- ja päivittäistavara-kaupan kuin ravintolapalveluiden huippuosaaminen.

Saunalahden liittymävalikoima uudistui

Saunalahden Bonusta kerryttävät liittymät ovat uudistuneet. Uusien *Saunalahti Tarkka* -liittymien puhelut ja viestit maksavat kotimaassa 0,069 e min/kpl. Liittymän kuukausimaksu on riippuvainen valitun datan nopeudesta:

- Tarkka 3G alk. 14,90 e/kk, datan nopeus jopa 21 Mbit/s
- Tarkka 4G alk. 19,90 e/kk, datan nopeus jopa 50 Mbit/s
- Tarkka 4G Super alk. 29,90 e/kk, datan nopeus jopa 100 Mbit/s.

Myös olemassa olevista *Saunalahti Satakieli* -liittymistä saa Bonusta. Lisätiedot ja tilaukset osoitteesta kauppa.saunalahti.fi.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA

Sydämeltään savolainen

Osuuskauppa Suur-Savo toimii Etelä-Savossa 63 toimipaikan voimin. Osuuskaupan oman leipomon leipää syödään muidenkin asiakkaiden pöydissä.

Osuuskauppa Suur-Savon omistavat reilut 61 000 asiakasomistajaa. Toimialue kattaa 12 kuntaa.

Osuuskaupan toimipaikoissa työskentelee 1 300 työntekijää. Kesäisin työpaikkoja on tarjolla vielä enemmän.

”Alueellamme sijaitsee 50 000 kesäasuntoa, joten kesäkuukausina toimipaikkojemme myynti tuplaantuu. Olemmekin pystyneet tarjoamaan kesätoimia jopa 700 työntekijälle”, osuuskaupan toimitusjohtaja **Heikki Hämäläinen** kertoo.

Suur-Savon toimipaikkojen joukossa on Sokoksia, Prismoja, S-marketteja, Saleja, ABC-liikennemyymälöitä sekä hotelleja, autokauppoja ja ravintoloita. Osuuskaupan ylpeydenaihe on oma leipomo, joka leipoo muissakin maakunnissa maistuvaa Marskin Arinaruisleipää.

Terveisiä osuuskaupasta
Esittelemme tällä palstalla
S-ryhmän osuuskauppoja.
Tällä kertaa vuorossa on
Osuuskauppa Suur-Savo.



”Asiakkaat arvostavat ruokaa, joka tulee läheltä. Oman leipomon lisäksi meillä on muitakin paikallisia toimittajia. Muun muassa Rapon Myllyn jauhot ja Kuvalan lihan possunliha ovat asiakkaidemme keustosuosikkeja. Vihanneksia saadaan monilta viljelijöiltä suoraan pellolta kauppaan.”

Suur-Savo investoi vuosittain noin 300 000 euroa yhteistyöhön kulttuurin, urheilun ja vastuullisuushankkeiden parissa. Osuuskaupalla on oma jalkapallokoulu, ja se on mukana monissa musiikkitapahtumissa rockista oopperaan. Taiteen saralla yhteistyötä tehdään muun muassa Mäntyharjulla sijaitsevan taidekeskus Salmelan kanssa.

”Haluamme pitää huolta maakuntamme vireydestä. Tärkein kehittämiskohde meillä onkin palveluiden tasapuolinen saatavuus kaikissa alueemme kunnissa”, Hämäläinen sanoo.

UUTISIA

S-ryhmän lahjakortit uudistuivat – käytä vanha lahjakorttisi vuoden 2014 loppuun mennessä

S-ryhmässä on otettu käyttöön uudet laskevasaldoiset lahjakortit. Sen myötä kiinteäsaldoiden lahjakorttien käyttö loppuu. Jos sinulla on vielä kiinteäsaldoinen lahjakortti, käytäthän sen pois vuoden 2014 loppuun mennessä. Poistuvat lahjakorttimallit osoitteesta s-lahjakortti.fi/vanhatlahjakortit.



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVAT MARKS & SPENCER

Ensimmäiset Marks & Spencer -myymälät avautuvat

S-ryhmä avaa ensimmäiset Marks & Spencer -myymälät Suomessa lokakuussa. Maailmankuulu brittiläinen kauppaketju vahvistaa S-ryhmän muotikauppaa.

Keväällä sovitun franchising-kumppanuuden myötä S-ryhmä avaa vähintään seitsemän Marks & Spencer -myymälää vuoteen 2016 mennessä. Ensimmäiset myymälät avaavat ovensa lokakuussa. Helsingin Sokoksen yhteyteen tulee ketjun lippulaivamyymälä ja myöhemmin samassa kuussa ostoksille päästään myös Hämeenlinnassa ja Jyväskylässä.

”Seuraavat myymälät avataan vuonna 2015 Tampereelle, Lappeenrantaan, Lahteen ja Poriin. Seuraamme mahdollisuuksia avata liikkeitä jatkossa myös muille paikkakunnille”, kertoo ketjujohtaja **Laura Ruuskanen**.

Suomenkielinen Marks & Spencer -verkkokauppa avataan aikaisintaan ensi vuonna. Ennen sitä asiakkailta on mahdollisuus tilata Marks & Spencerin kansainvälisestä verkkokaupasta tuotteita myös Suomeen.

Muotia moneen makuun

Valikoimien pääpaino Marks & Spencer -liikkeissä on naisten ja miesten muodissa. Myymälöiden

yhteyteen tulee myös pieni herkkutori, josta voi ostaa muun muassa teetä, kahvia, keksejä, hilloja ja konvehteja sekä erilaisia kausituotteita.

Marks & Spencerillä on myynnissä ketjun omia merkkejä. Merkit on suunniteltu erilaisille asiakkaille, joten ne sopivat moneen makuun. Valikoimat vaihtelevat hieman myymäläkohtaisesti.

”Marks & Spencerin merkit ovat erittäin laadukkaita. Heillä panostetaan jatkuvasti uusiin innovaatioihin esimerkiksi materiaalien osalta. Vaatteet sisältävät usein myös paljon

yksityiskohtia, mutta ovat kuitenkin kohtuuhintaisia.”

Osa Marks & Spencer -myymälöistä tulee Sokosten yhteyteen. Liikkeet toimivat kuitenkin erillisinä, ja niissä on oma henkilökuntansa sekä kassapisteensä. Osastot sijoitetaan niin, että asiakkaan olisi mahdollisimman helppo löytää haluamansa ja tehdä ostoksensa.

”Sokoksen ja Marks & Spencerin valikoimat täydentävät toisiaan. Kokonaisuuden avulla pystymme palvelemaan asiakkaitamme entistä paremmin”, Ruuskanen toteaa. •





Keula kohti hauskanpitoa – ja Bonukset päälle

Autopaketit Helsingistä ja Turusta

Helsinki–Maarianhamina–Tukholma

tuote FSRES / C4-hytti alk. **85 €**

Turku–Maarianhamina–Tukholma, iltälähtö

tuote FSRES / Inside Four -hytti alk. **72 €**

Helsinki–Tallinna

tuote FSRES alk. **54 €**/2 hlöä

Risteilymatkat Helsingistä ja Turusta

Helsinki–Tukholma-risteily

tuote FSBONF / C4-hytti alk. **50 €**

Helsinki–Tallinna-päiväristeily

tuote FSBON alk. **16 €**/hlö

Vuorokauden risteily Turusta, Viking Gracella

tuote FSBONF / Inside Four -hytti alk. **35 €**

Hotellimatkat länteen ja etelään

Turusta Tukholmaan: Clarion Hotel Stockholm

tuote FSHOT / B2-hytti / 2 hh alk. **105,⁵⁰ €**/hlö

Helsingistä Tallinnaan: Original Sokos Hotel Viru

tuote FSVIRU / 2 hh alk. **63,⁵⁰ €**/hlö

NG LI

vikingline.fi

Kysy myös muita hotellipaketteja!

Varaukset: vikingline.fi/s-kortti tai myyntipalvelustamme
puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.).
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



TUPLAPÄIVÄT

1.-31.10.2014

osta **2**
maksa **1**

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%
Bonus



S-kanava.fi



TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehykset laajasta erikoismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % lokakuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.10.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: www.s-kanava.fi



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

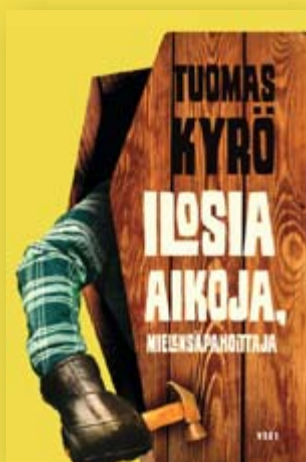
ITSE TEHTY ON AINA PARAS. KOTI, SARKAHOUSUT TAI ARKKU.

Ilosia aikoja,
Mielensäpahoittaja

21⁹⁵



*Ilosia aikoja,
Mielensäpahoittaja
-romaani pysyy
sysisuomalaisten
perusasioiden äärellä.
Elämän, kuoleman ja
puurakentamisen.*



WSOY 

**TUOMAS
KYRÖ
ILOSIA
AIKOJA,
MIELENSÄPAHOITTAJA**

WSOY



Samsung
UE48H5505
48" LED-TV*

699⁰⁰



Samsung UE48H5505

48" LED-TV*

FullHD 100Hz CMR. Smart TV nopealla neliydinprosessorilla. Wide Colour Enhancer toistaa värit kirkkaina ja elävinä. Avoin netiselain ja suositut sovellukset nopeasti saatavilla (Netflix, HBO, Ruutu, katsomo yms.). Uutuutena nyt myös YLE Areena! Uudistettu valikko rakenne nopeuttaa TV:n käyttöä. T2/C -viritin. Saatavana myös 40" 599,00.

yle AREENA

RUUTU

KATSO MO

SAMSUNG SMART TV
SISÄLTÄÄ NYT MYÖS
YLE AREENAN!

Samsung UE32H4515

32" LED-TV*



Tyylikäs valkoinen LED-TV vaikka keittiöön tai makuuhuoneeseen. Wide Color Enhancer toistaa värit kirkkaina ja elävinä. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Ruutu, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Uutuutena nyt myös YLE Areena! LED-taustavalo pitää virrankulutuksen pienenä, energialuokka A+. DVB-T2/C -viritin.



449⁰⁰

Samsung UE40H5515

40" LED-TV*



Uusinta tekniikkaa valkoisissa kehyksissä. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (Netflix, HBO, Ruutu, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Uutuutena nyt myös YLE Areena! DVB-T2/C -viritin. Saatavana myös 48" 799,00.



MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

599⁰⁰

doro



Doro PhoneEasy 507

Matkapuhelin*



Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Värit: burgundinpunainen ja harmaa.

79⁹⁵



Doro PhoneEasy 631

Matkapuhelin*



Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Värit: roosa ja grafiitti.

149⁰⁰



UUTUUS!



Doro Liberto 810

Helppo älypuhelin*



Nauti älypuhelimien helposta käytöstä. Suuret, selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä vaivatonta. Sisältää valikoiman sovelluksia sekä Google Play:n jotka tarjoavat lähes rajattomasti mahdollisuuksia muokata toimintoja mieleiseksesi.

199⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Thinking of you
Electrolux

Electrolux
ESB5700BK Creative

Tehosekoitin*

79⁹⁵



UUTUUS!



Electrolux ESB5700BK Creative

Tehosekoitin*

1,5 litran lasikulho, joka kestää myös lämpimiä nesteitä (90° asteeseen saakka). Irro-
teettava teräyksikkö, ruostumatonta terästä. Pulse-toiminto, nopea kiihdytys täyste-
hoon. LED-merkkivalo väänntimessä. 700 W. Tehonsäätö asteikolla 1-8.

HUGIN
Hugging your Life!

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
**100%
TYTYTYVÄISYYS**
TAI RAHAT TAKAISIN!



Hugin Oxalis

Mikroaaltouuni



Helppokäyttöinen mekaaninen ohjelmakoneisto. Tilavuus 20
litraa. Viisi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Tasaisen lämmitys-
tuloksen takaa pyörivä lautanen. Teho 700 W. Tällä tuotteel-
la on osta ja kokeile 60 pv tai saat rahat takaisin -takuu.

59⁹⁵

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
**100%
TYTYTYVÄISYYS**
TAI RAHAT TAKAISIN!



UUTUUS!



Hugin Circium

Mikroaaltouuni*



Tarkka elektroninen ohjelmakoneisto. Tilavuus 20 litraa. Viisi
tehoaluetta ja sulatus ajan sekä painon mukaan. Kahdeksan
automaattiohjelmää. Teho 800 W. Tällä tuotteella on osta ja
kokeile 60 pv tai saat rahat takaisin -takuu.

79⁹⁵

KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
**100%
TYTYTYVÄISYYS**
TAI RAHAT TAKAISIN!



UUTUUS!



Hugin Syrnica

Yhdistelmäuuni*



Kiertoilmauuni-, mikro- ja grillitoiminnot. Tilavuus 25
litraa. Viisi tehoaluetta ja sulatus ajan sekä painon mu-
kaan. Kahdeksan automaattiohjelmää. Teho 800 W.
Tällä tuotteella on osta ja kokeile 60 pv tai saat rahat
takaisin -takuu.

169⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster KB741H

Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaavat oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin pienelle määrälle kahvia. Aromikansi. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Tippalukko. Teho 1520 W.



139⁰⁰

HUGIN

Hugging your Life!

IRROITETTAVA
VESISÄILIÖ



Hugin Florum

Kahvinkeitin*

Ajastustoiminnolla ja automaattisella virrankatkaisulla varustettu kahvinkeitin. Irroitettava vesisäiliö. Tippalukko. Teho 1000 W. Musta tai valkoinen.



39⁹⁵
/kpl

Thinking of you
Electrolux



Electrolux EKF5110 Ergosense

Kahvinkeitin

Automaattinen virrankatkaisu ja aromikytkin.

Electrolux EEW5100 Ergosense

Vedenkeitin

Johdoton vedenkeitin. Tilavuus 1,5 litraa. Automaattinen virrankatkaisu.

29⁰⁰
/kpl

OBH
NORDICA



OBH Nordica 2266

Leivänpaahdin

2 viipaleen paahdin, jossa myös sulatus toiminto. Murutarjotin. Paahdonkeskeytys. Teho 800 W.



OBH Nordica 7901 Futura

Vedenkeitin

Johdoton vedenkeitin. Tilavuus 1,2 litraa, vesimäärän osoitin. Automaattinen virrankatkaisu.



19⁹⁵
/kpl

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PHILIPS



MUKANA TEHOLEIKKURI



Philips HR1607

Sauvasekoitinsetti*

Irrotettava metallivarsi ja ergonominen muotoilu. ProMix-sekoitustekniikka takaa tasaisen lopputuloksen. Tehokas 550 W moottori. Mukana mittakulho, vispilä ja teholeikkuri (300 ml), jolla voi hienontaa lihan, yrtit, pähkinät, juuston, suklaan ja sipulin hetkessä.

39⁰⁰
(69,95)



MUKANA MYÖS KUUTIOINTILAITE

Kenwood MG517

Lihamyhly & kuutiointilaite*

Vankka, teräsrunkoinen lihamyhly jauhaa lihan, kalan, kanan, kasvikset, pähkinät jne. 1600 W teho ja suunnanvaihtokytkin takaavat helpon ja nopean toiminnan. Mukana makkarasupilot ja kolme reikälevyä (3, 4,5 ja 8 mm). Paketti sisältää myös aivan uuden kuutiontilaitteen, jonka terät kuutioivat puolestasi niin lihan, kasvikset, juurekset kuin juustonkin. Nyt saat helposti 10 x 10 mm tasalaatuisia kuutioita. Sopii mainiosti myös rosollin valmistukseen.



KENWOOD

199⁰⁰
(299,00)

BOSCH



Bosch MFQ3030

Sähkövatkain*

Kevyt sähkövatkain, mutta silti tehokas (350 W). Vatkaimesta löytyy neljä tehoaluetta sekä pito- ja turboasento. Mukana 2 tehokasta vispilää ja 2 taikina-koukua.

29⁹⁵

BOSCH



Bosch MFQ36300

Sähkövatkain*

Tehokas, kevyt ja hiljainen uuden moottoritekniikan ansiosta. 5 tehoaluetta sekä pito- ja turboasento. 2 tehokasta turbovispilää ja 2 tukevaa taikinakoukua. Teho 400 W.

49⁹⁵

KENWOOD



Kenwood MG360

Lihamyhly*

1400 watin enimmäisteho ja kolme reikälevyä; hieno, puolikarkea ja karkea. Tuotteen mukana tulee makkarasupilot ja kebbesupilot. Mukana myös uusi pihvimuotti, jonka avulla valmistat täydelliset hampurilaispihvit ilman sotkua.

99⁰⁰

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Electrolux ESC7400

Haudutuspata*

169⁰⁰



UUTUUS!



Electrolux ESC7400

Haudutuspata*

Sähköllä lämpiävä keraaminen haudutuspata, joka kypsentää ruuan hitaasti ja tuo esiin ruuan aidot aromit. Haudutuspata säilyttää ravinteet ja pitää ruuan lämpimänä. Matala energiankulutus 235 W. Tilavuus 6,8 litraa. Ohjelmoitava LED-näyttö. Pata konepestävä. Ajustustoiminto.

KENWOOD



MUKANA TEHOSEKOITIN JA LIHAMYLLY

Kenwood KM631 Major Classic

Yleiskonepaketti*



Planetaarinen sekoitusliike. 6,7 litran teräskulho. Elektroninen portaaton tehonsäätö. K-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi, kaavin ja suomenkielinen reseptikirja. Mukana tehosekoitin ja lihamylly. Kolme voimansiirron ulosottoa, joihin on mahdollista liittää yli 30 erilaista lisälaitetta. Teho 900 W.

299⁰⁰
(399,00)

KENWOOD



Kenwood KM283 Prospero

Yleiskonepaketti



Planetaarinen sekoitusliike sekoittaa ainekset tehokkaammin. Turvalukitus. 4,3 litran ruostumaton teräskulho. Koneessa on 3 voimansiirtopistettä lisätarvikkeille. Mukaan tulee K-vatkain, pallovispilä sekä taikinakouku. Pakettiin kuuluu myös lasinen tehosekoitin, monitoimikulho kolmella raastin- ja viipalointiterällä sekä siirruspuserin. Teho 900 W.

199⁰⁰
(299,00)

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

299⁰⁰

(379,00)



UPO CM7500

Keraaminen liesi*

399⁰⁰

(449,00)



**TÄYDELLISET
KIERTOILMA-
TOIMINNOT**

KELLO JA AJASTUS

UPO CM7000

Keraaminen liesi*

50 cm leveä uuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasolla, jossa neljä High-light -keittolauetta. Jälkilämmön merkkivalo kertoo, jos keittolaue on vielä lämmin. Mukana tukeva erikoissyvä pelti vaikka lasagnen tekoon, sekä matala pelti ja rittilä. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.

UPO CM7500

Keraaminen liesi*

50 cm leveä kiertoilmauuni nopealla ja helposti puhdistettavalla keraamisella liesitasolla. Neljä High-light -keittolauetta, joista yksi kaksitoiminen. Täydelliset kiertoilmatoiminnot, kello ja uunin ajastus. Munakellotoiminto. Aqua-Clean -toiminnolla puhdistat uunisi ilman puhdistusaineita, vain vettä käyttäen. Helppoa ja ekologista. Ulosvedettävä säilytyslaatikko. Korkeus 90 cm.



MULTIFLOW

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI**

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

SAMSUNG

Samsung RR34H6220WW/EE

Jääviileäkaappi*



Tilavuudeltaan 350 litrainen jääviileäkaappi A+-energialuokalla ja LED-valaistuksella. MultiFlow-tekniikan avulla kaapin lämpötila on aina ihanteellinen, joten elintarvikkeet säilyvät pitkään. Informatiivinen LED-näyttö, josta voit ohjata kaikkia toimintoja. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: Valkoinen. Mitat (CM): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 799,00.

Samsung RZ27H6200WW/EE

Kaappipakastin*



Kaappipakastin A+-energialuokalla, LED-valaistuksella ja 277 litratilavuudella. MultiFlow-tekniikan avulla kylmä ilma jakaantuu tasaisesti koko pakastimeen. Pakastusteho on 17 kg/vrk. Informatiivinen sininen LED-näyttö. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: Valkoinen. Mitat (CM): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 799,00.

649⁰⁰/kpl
(699,00)



NO FROST

MULTIFLOW

**HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI**

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prismafi.



BOSCH

A+++ ENERGIALUOKKA

VARIOPERFECT-TOIMINTO

Bosch WAK28298SN

Pesukone*

8 kg:n täyttömäärällä ja 1400 kierroksen maksimilinkuksella varustettu tehokas pyykinpesukone A+++-energialuokalla sekä monipuolisella ohjelmavalkoimalla. AntiVibration sivupaneelit tuovat lisää vakautta ja hiljentävät käyntiääntä. Automaattisesti puhdistuva pesuainelokero pitää huolen ettei pesuaineet sekoitu keskenään. Automaattinen vaahdontunnistus lisää huuhtelukertoja, mikäli pesuainetta on annosteltu liikaa. VarioPerfect-toiminto mahdollistaa joko energiankulutuksen tai ohjelma-ajan optimoinnin.

599⁰⁰



BOSCH

8 KG KAPASITEETTI

HELPPO-KÄYTTÖINEN

Bosch WTB86298SN

Kuivausrumpu*

Helppokäyttöinen ja laadukas jäännöskosteuden erilliseen säiliöön kondensoiva kuivausrumpu. AntiVibration-muotoilun ansiosta laite on vakaa ja hiljainen. AutoDry-elektroninen kosteudentunnistus pitää huolen oikeasta kuivaustuloksesta ja 60 minuutin rypistymisuoja ohjelman lopussa helpottaa vaatteiden silitettyä kuivauksen jälkeen. LED-merkkivalojen ansiosta pyykin kuivausaste ja laitteen puhdistustarve on helposti luettavissa. Näyttö kertoo jäljellä olevan kuivausajan ja laitteen voi myös ajastaa. Hellävaraiseen SensitiveDry-teräsrumpuun mahtuu 8 kg pyykkiä.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

649⁰⁰



BOSCH

KATTAVA OHJELMAVALIKOIMA

VARIOSPEED-TOIMINTO

Bosch SMU58L22SK

Astianpesukone*

Hyvin varusteltu astianpesukone, jossa on kolmas pesutaso ruokailuvälineitä varten ja sen ansiosta koneeseen mahtuu jopa 13 hengen astiasto. Vedenkulutus ainoastaan 10 litraa ja energialuokka A++. Kestävän ja hiljaisen hiiliharjattoman moottorin ansiosta äänitaso on vain 46 dB. VarioSpeed-toiminnon ansiosta pesuajan pystyy puolittamaan. Kattava ohjelmavalkoima sisältää mm. automaattisen pesuohjelman 45–65 asteessa. Turvaominaisuuksina AquaStop-vesiturvajärjestelmä ja lapsilukitus luukulle. Pesuaineannostelijan ansiosta pesutabletti liukenee täydellisesti ohjelman aikana.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

549⁰⁰



Miele

HILJAINEN KÄYNTIÄÄNI

PATENTOITU 3D-ATERINTASO

Miele G6100 SCU

Astianpesukone*

Laadukas astianpesukone, joka on tehty kestäväksi 20 vuotta keskimääräisessä kotitalouskäytössä. Näytörulluudessa jäljellä olevan ohjelma-ajan näyttö ja 24 h ajastin. Patentoitu 3D-aterintaso omalla suihkuvarrella takaa erittäin hyvän puhdistus- ja kuivaustuloksen. Pesuainetunnistusautomaattikka vakiona. Energia- tehokkuus A++, vedenkulutus 6,5 l (Automatic-ohjelmalla). ThermoSave-lämminvesiliitännämahdollisuus. PerfectGlassCare-lasinhoitotoiminto. ComfortClose-luukunsulkeutumismekanismi ja lapsilukko. Hiljainen 45 dB (A) käyntiääni. Made in Germany.

MAKSA OSISSA

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu s-pankki.fi

899⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Electrolux
Classic Silencer
ZCS2100BEL

Pölynimuri*

99⁰⁰
(179,00)



UUTUUS!

ENERGIALUOKKA D
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 71 DB

Electrolux Classic Silencer ZCS2100BEL

Pölynimuri*

Laaja 12 metrin toimintasäde. Hiljainen käyntiääni 71 dB (A). Pestävä poistoilmansuodatin. Mukana parkettisuulake kovalle pinnoille.

BOSCH

ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 69 DB

UUTUUS!



Bosch GL-40 Silence

Pölynimuri

PowerProtect-järjestelmän ansiosta ei imutehon menetystä. Hiljainen käyntiääni 69 dB (A). Kevyt käyttöä (4,5 kg). Suuri viiden litran pölypussi. Valmistusmaa Saksa.

179⁰⁰

ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 66 DB

UUTUUS!

**KAUPAN PÄÄLLÄ
STARTTIPAKETTI**



Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri*

Huippuluokan puhdistuskyky kaikilla kodin pinnoilla. Erittäin hiljainen käyntiääni 66 dB (A). Mukana parkettisuulake kovalle pinnoille. 70 % valmistusmateriaalista on kierrätettyä muovia. Kaupan päälle Starttipaketti (arvo 49,95).

299⁰⁰

SINGER

KÄRCHER
makes a difference

UUTUUS!

Singer Simple 3210

Ompelukone



Mekaaninen ompelukone, jossa on 10 ommelta. 4-vaiheinen napinläpi. Säädettävä tikin pituus. Vapaavarsi ja pikakiinnitteiset paininjalat. Mukana olevat tarvikkeet: yleispaininjalat, vetoketujalka, napinläpijalka, napin ompelujalka, L-ruuvimeisseli, ratkoja, neulapakkaus, puolia, tikkaus- ja reunaohjain, parsinlevy, lankarullan pidike ja suojahuppu. Kaupan päälle Singer SNG726 -höyrysilitysrauta (arvo 29,95).

**KAUPAN PÄÄLLE
SINGER-HÖYRYSILITYSRAUTA**



99⁰⁰

**USEITA
LISÄOSIA**



Kärcher SC3000

Höyrypuhdistin



Kevyt ja kompakti höyrypuhdistin on kätevä käytössä ja helppo siirrellä pyörien avulla. Laite sopii kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen.

139⁰⁰



Braun Textstyle 3 TS355A

Höyrysilitysrauta



Hellävarainen keraaminen pohja. Höyryntuotto max. 100 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2000 W.

29⁰⁰
(49,95)



Braun Textstyle 5 TS525A

Höyrysilitysrauta



Kestävä ja hellävarainen Eloxal-pohja. Höyryntuotto max. 120 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Ergonominen avoin kahva. Teho 2000 W.

49⁰⁰
(69,95)



Braun Textstyle 7 TS745A

Höyrysilitysrauta*



Kestävä ja hellävarainen Eloxal-pohja. Höyryntuotto max. 150 g/min. Itsepuhdistustoiminto. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 2400 W.

69⁰⁰
(99,00)

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PHILIPS



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT860+NT9110

Partakone + hygieniatrimmeri

Johdoton partakone, latausaika 1 h, ajoaika 50+ min. Vesipestävä. Li-ion -akku. Sisältää paristokäyttöisen, vedenpitävän hygieniatrimmerin.

99⁰⁰

PHILIPS



RAJOITETTU ERÄ

Philips PT731+NT9110

Partakone + hygieniatrimmeri

Johdollinen /johdoton käyttö. Vesipestävä, pikalataus, terät eivät tarvitse öljyämistä, ajoaika 45+ min. Ylösnouseva rajain. Sisältää paristokäyttöisen, vedenpitävän hygieniatrimmerin.

79⁹⁵

BRAUN



Braun Series 190CB

Parranajokone

Täydellinen valinta vaativille ensikäyttäjille. Juositettu teräverkko myötäilee vaivottomasti kasvojen muotoja. Smart Foil™-teräverkon ainutlaatuinen kuviointi nappaa eri suuntiin kasvavat partakarvat.

49⁹⁵

BRAUN



Braun HC5050CB

Hiustrimmeri*

Tehokas työkalu erilaisten hiustyylien leikkaamiseen. Vesipestävä. Sen ainutlaatuinen Memory Safetylock -lukitusjärjestelmä muistaa viimeksi käytetyt asetukset.

59⁹⁵

BRAUN



Braun HD130

Hiustenkuivain

Matkakuivain. Taittuva kahva. Teho 1200 W.

22⁹⁵

Oral-B

UUTUUS!

Oral-B PRO2000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 2 etua: päivittäinen puhdistus ja ikenien hieronta. Uusi CrossAction-harjaspää.

99⁰⁰



Oral-B



Oral-B PRO5000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 5 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide. CrossAction-harjaspää.

169⁰⁰

Oral-B

UUTUUS!



Oral-B PRO6000

Sähköhammasharja

40 000 sykkinä ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. 6 etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus, valkaisu, Smart Guide ja syväpuhdistus. Uusi CrossAction-harjaspää.

199⁰⁰

Oral-B



Oral-B Crossaction

Vaihtoharjat

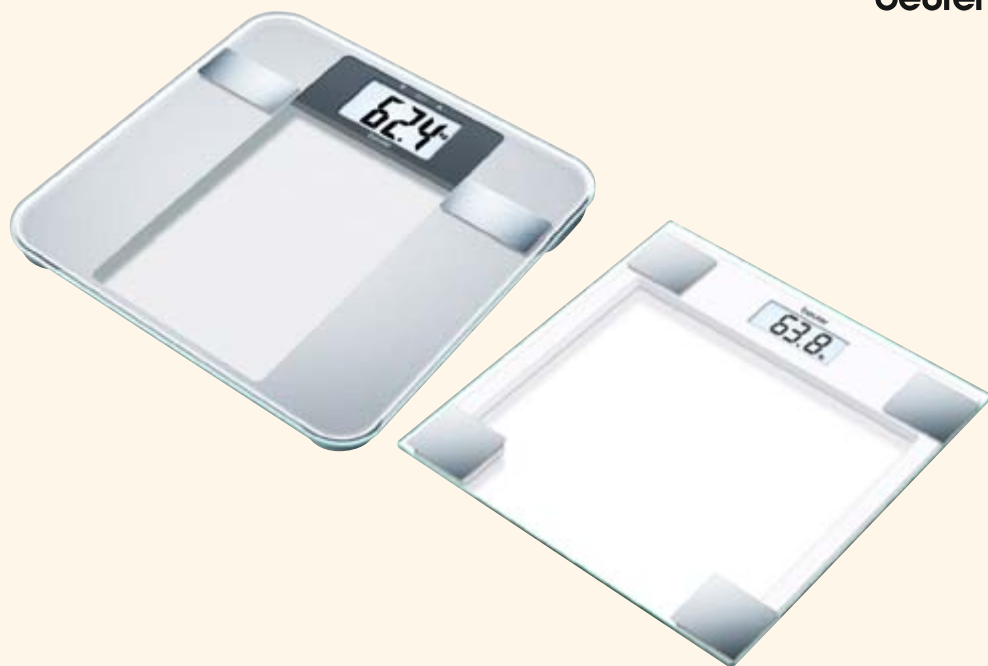
3 kpl ja 5 kpl pakkaukset. CrossAction-vaihtoharjan ainutlaatuiset harjakset ulottuvat syvästi hammasväleihin poistaen plakkia ja jättäen koko suuhun puhtaan tunteen kuin tavallisella hammasharjalla harjattaessa. Suuri harjastiheys takaa tehokkaan, mutta hellävaraisen puhdistuksen.

22⁹⁵ /3 kpl 34⁹⁵ /5 kpl

*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

PRISMA
KODIN ONNEKSI

beurer



Beurer BG13

Diagnostiikkavaaka

Mittaa painon lisäksi kehon rasvan, lihaksen ja nesteen määrän ja laskee painoindeksin. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Muistipaikat 10 käyttäjälle. Automaattinen virrankatkaisu.

19⁹⁵

Beurer GS14

Lasivaaka

Tyylikäs turvalasinen vaaka painonhallintaan. Selkeäluukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.

14⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical C200

Sähköhammasharja*

Värähtelee jopa 25 500 kertaa min. Kahden minuutin ajastin, jossa 30 sekunnin ilmaisin. Mukana matkakotelo ja yksi Triple Clean -vaihtopää.

39⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical C600

Sähköhammasharja*

Värähtelee jopa 30 000 kertaa min. Kahden minuutin ajastin. Kolme manuaalista puhdistustapaa. Mukana matkakotelo ja 2 vaihtopäätä: 1 Triple Clean ja 1 Sensitive.

59⁹⁵

Colgate



Colgate Proclinical A1500

Sähköhammasharja*

Harjassa on käytetty edistyskellisiä älytunnistimia. Värähtelee jopa 32 500 kertaa minuutissa. Kolme erilaista puhdistustapaa: yksi automaattinen ja kaksi manuaalista. Kahden minuutin ajastin. Matkakotelo. Mukana kolme erilaista vaihtopäätä.

99⁰⁰

Colgate



Colgate

Vaihtoharjat*

2 kpl ja 4 kpl. Triple Clean -harjaspää 4 kpl ja Sensitive-harjaspää 2 kpl.

9⁹⁵ / 2 kpl 14⁹⁵ / 4 kpl

OBH NORDICA

UUTUUS!



OBH Nordica Artist 5825

Lämpökiharrin*

Ammattilaistason lämpökiharrin luovaan hiusmuotoiluun. LED-näyttö ja viisi digitaalisesti säädettävää lämpötilaa (120–200 °C). Lämpenee nopeasti, keraaminen turmalii-nipinoite. Automaattinen virrankatkaisu 60 min jälkeen.

39⁹⁵

OBH NORDICA



OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

Teho 1800 W. 2 puhallusvoimakkuutta, 3 lämpötilaa. Kylmäpuhallus. Ilmankeskitin, johto 2,8 m.

29⁹⁵

OBH NORDICA

UUTUUS!



OBH Nordica 3081 Artist

Suoristaja

Suoristin kuumenee nopeasti aina 210 °C:seen. Turmalii-nipinoiteilla keraamisilla levyillä sileät ja kiiltävät hiukset. Merkkivalo. Erittäin pitkät ja pyörivät johto 2,8 m.

22⁹⁵

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Omron
M6 Comfort

Verenpainemittari

119⁰⁰
 (149,00)

RAJOITETTU ERÄ

UUTUUS!

Omron M6 Comfort

Verenpainemittari

Olkavarsiverenpainemittari. Selkeä tuloksen tulkinta värisymbolein. Mansetin koko M/L (olkavarren ympäryys 22–42 cm). 100 mittauksen muisti kahdelle käyttäjälle. Mukana paristot ja pehmeä kotelo. Kliinisesti validoitu.

Omron tukee Suomen Punaisen
Ristin terveyttä edistävää työtä.

Punainen Risti



SPR verenpainemittarien kierrätyskampanja!

Tee hyvää. Omron tukee Suomen Punaisen Ristin terveyttä edistävää työtä. Osallistu sinäkin auttamiseen. Omron lahjoittaa 5 euroa jokaisesta myydyistä M6 Comfort mittarista SPR:lle. Kierrätä verenpainemittarisi, tuo vanha mittari Prismaan kierrätykseen. Omron kunnostaa vanhat verenpainemittarit jatkokäyttöön niitä tarvitseville. Kunnostuskelvottomat kierrätetään asianmukaisesti. Kierrätyskampanjan ajan saat Utuus M6 Comfort -verenpainemittarin 30 euroa edullisemmin (norm. 149,00).

REMINGTON®

Remington AC5911 Pro-air
Hiustenkuivain*

AC-moottorilla varustettu hiustenkuivain. Teho 2200 W. Ionisointi. 3 lämpötilaa/2 nopeutta, viileäpuhallus. Diffusori ja ilmankeskitin. Pitkä 3 m verkkojohto.

39⁹⁵

REMINGTON®



Remington S9600 Silk

Suoristaja/muotoilija*



Muotoilijassa on aitoa silkkiä sisältävä 15-kertainen keraaminen kaksoispinnoite. Digitaalinen lämpötilan säätö 150–235 °C. Turbo maksimilämpötila 240 °C. Käyttövalmis 10 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu 60 min kuluttua. Mukana lämmönkestävä säilytyslaukku. 5 vuoden takuu.

79⁹⁵

REMINGTON®

Remington C196W1 Silk
Sauvakiharrin*

Kihartimessa on aitoa silkkiä sisältävä keraaminen pinnoite. Digitaalinen lämpötilan säätö 120–220 °C. Käyttövalmis 30 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu 60 minuutin kuluttua. Mukana pakkauksessa on lämmönkestävä hansikas sekä silkkinen säilytuspussi. 5 vuoden takuu.

39⁹⁵

REMINGTON®



Remington C196Z1 Silk

Lainerauta*



Aitoa silkkiä sisältävä Silk Ceramic -pinnoite 3D-korosteilla takaa silkinsileän lopputuloksen. Lainerauta lämpenee käyttövalmiiksi 30 sekunnissa. Digitaalinen lämpötilan näyttö 120–220 °C. Lämpötilan lukitus. 5 vuoden takuu.

39⁹⁵

*Tätä tuotetta ei saatavana
kaikista Prismoista. Katso oman
Prisman valikoima prisma.fi.

BaByliss
PARIS



UUTUUS!

BaByliss BD361E Expert 2300 Hi Ionic
Hiustenkuivain*

Tässä hiustenkuivaimessa on tupla-ionisointi, teho 2300W/1700. Dry Watt, diffusori, ilmankeskitin.

39⁹⁵

BaByliss
PARIS



BaByliss 8 IN 1
Style Mix*

Tyylikäis tyttöjen sarja, mukana 8 erilaista vaihtopäätä, mm. kreppirauta, suoristaja, piippari yms. ja säilytuspussi

39⁹⁵

BaByliss
PARIS



BaByliss C1000E Curl Secret
Kiharrin*

Auto Curt -patentoitu automaattinen kiharrus. Keraaminen pinnoite. Kaksi lämpötilaa: 210 ja 230 °C, 3 aika-asetusta (8, 10 ja 12 sek), äänimerkki kertoo milloin kihara on valmis.

129⁰⁰

RAJOITETTU ERÄ

BaByliss
PARIS



BaByliss BST227E Wet & Dry
Suoristin*

Muotoileva Wet and Dry -suoristin, lämpötila 130–200 °C. 5-asetoinen lämmönsäädin.

24⁹⁵

HOMEDICS NOPAIN®



Homedics No Pain 3D
Kivunlievityslaastari*

No Pain 3D -kivunlievityslaastari. Säädettävä taso, 2 painikkeen ohjaus. Silikonitarrat, paristokäyttöinen (sis pakkaukseen).

22⁹⁵

SALTER



Salter 9500
Matkalaukkuvaaka

Matkalaukkuvaaka, selkeä LCD näyttö, helppokäyttöinen. Max 40 kg, tarkkuus 0,1 kg.

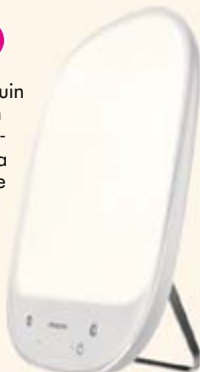
19⁹⁵

PHILIPS

Philips HF3419/01
Kirkasvalolaite*

Luonnollista virkeyttä – kirkas kuin päivänvalo. Jo 20–30 minuutin päivittäinen käyttö saa olosi virkeämmäksi, toimeliaammaksi ja valppaammaksi ja antaa sinulle voimia. Kliinisesti todistettu: luonnollista energiaa valosta. 10 000 luksia. Turvallinen silmille ja iholle

199⁰⁰



PHILIPS

Philips HF3500/01
Wake-Up Light*

Kliinisesti testattu, luonnollinen herätys. 30 min lisääntyvä valo, 10 kirkkausasetusta, torkkupainike. Tehokas 200 luksin valo.

59⁹⁵



UUTUUS!

PHILIPS



Philips Lumea
IPL- Ihokarvapoistolaitte*

Lumeassa 100 000 välähdystä, ihonväritunnistin. Integroitu turvajärjestelmä. 5 valotehoasetusta. Kliinisesti testattu. Sopii myös kasvoille. 120 päivän rahat takaisin -takuu.

249⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

* Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima prisma.fi.

Tamagotchi
Friends -lemmikki

27⁹⁵



Tamagotchi Friends

Tamagotchi Friends -lemmikki

Parannettu klassikko! Kiva Tamagotchi Friends -lemmikki pitää sinulle seuraa, kunhan vain muistat huolehtia siitä. Voit jopa vaihtaa kaverien lemmikkien kanssa viestejä ja tarvikkeita "pukkaamalla". Sisältää 1 Tamagotchi Friends -lemmikin. Ei sisällä paristoja (2 x AAA). Saatavilla on 6 erilaista. 6–12-vuotiaille.



The Trash Pack 2 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko on vuosi vuodelta yököttävämpi. Sisältää 1 koeputken ja 2 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

4⁹⁵

The Trash Pack 5 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko muuttuu vuosi vuodelta yököttävämmäksi. Tämä 5 kappaleen pakkaus sisältää 2 koeputkea ja 5 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

9⁹⁵



The Trash Pack 12 kpl/pkt S7

Kausi 7: Ällöttävä The Trash Pack -joukko muuttuu vuosi vuodelta yököttävämmäksi. Tämä 12 kappaleen pakkaus sisältää 2 pientä koeputkea, 1 suuren koeputken ja 12 Trashie-hahmoa. Kerää ne kaikki! 5–8-vuotiaille.

18⁹⁵



Minecraft

Diamond Steve

Minecraft – Timantti-Steve: Anna timantti-haarniskaisen Steve-hahmon suojella Minecraft-maailmaasi zombeilta ja hiipijöiltä. Sisältää rautapalikan, timanttimiekan ja päähän napsautettavan kypärän. Steve 7 cm. 6–12-vuotiaille.

12⁹⁵



Minecraft

Seppä

Minecraft – Kyläläinen: Kasvata Minecraft-maailmaasi tällä seppä-hahmolla. Sisältää 1 eläimen. Noin 14 cm. Hahmo 7 cm. 6–12-vuotiaille.

12⁹⁵



Minecraft

Eläinpehmo

Minecraft – Eläinpehmo: Kaikki Minecraft-fanit ihastuvat takuulla tähän pehmoiseen eläimeen. Sisältää 1 eläimen. Noin 14 cm. Valittavana erilaisia. 3–8-vuotiaille.

12⁹⁵

MINECRAFT



Minecraft

Peruspehmo

Minecraft – Oliopehmo: Kaikki Minecraft-fanit ihastuvat takuulla tähän pehmoiseen olioon. Sisältää 1 pehmo-olion. Noin 20 cm. Valittavana erilaisia. 3–8-vuotiaille.

12⁹⁵



Blingles

Täyttöpakkaus

Varmista, että askartelutarvikkeet eivät pääse loppumaan. Sisältää 30 liima-arkkia ja 30 siirtoarkkia. 6–10-vuotiaille.

8⁹⁵



Blingles

Diamond&Pearls Studio

Timantti- ja helmistudio: Tämän Blinglesin timantti- ja helmistudion avulla voi suunnitella ja luoda kauniita timantti- ja helmitaidetta. Sisältää 1 studion, 120 kpl 3 mm:n strasseja, 15 kpl 5 mm:n strasseja, 15 lehtistrassia, 15 sydänstrassia, 2 alustaa, 1 liimarullan, 5 timanttimalleja, 5 helmimalleja, 12 siirtoarkkia ja ohjeet. 6–10-vuotiaille.

29⁹⁵



Blingles

Teemapakkaus lajitelmä

Blingles-teemapakkauksen avulla voi toteuttaa kauniita strassiluomuksia. Sisältää 220 strassia, 1 strassikynän, 1 alustan, 1 liimarullan, 6 siirtoarkkia, 6 mallikuvioita ja 1 ohjevihkosen. Valittavana 2 erilaista. 6–10-vuotiaille.

13⁹⁵

AAATINIIT IYBKI TAKAI A

8/2014

Ristikon

RISK
8/2014

voittaja:

(Rovaniemi)

POR		TAAS
RIAL		ALE
ORIT		VAR
SETA		TOS
ET		LIISI
STIG		T O
SÄIE		TELE
IRTI		ELIN
I	SOKEA	VIREÄN
ANNI	OLIVER	NIKE
HÄÄRUNOT	SATANEN	
N A	SEKAHAKU	R
ESSEE	UJOT	TYTÄR
A	PALUUT	SOLA O
SÄLE	ETOA	TRIKKI
IDYLLI	KITA	TAOS
KIMI	MISS	DYNNIT
ÄYLLÄ	AS	

Elokuun ristikossa oli virhe. Pora-sanan tilalle oli eksynyt ravun kuva. Tämän vuoksi ristikon avainsanaa oli vaikeampi ratkaista. Pahoittelemme virhettä. Sen vuoksi arvoimme voittajan kaikkien vastanneiden kesken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.10.2014 mennessä osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostusta avainsana Yhteisteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 10", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)
Yhteishyvän levikki 1 842 340 (LT 2013)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapäällikkö Kristiina Lindh
(vuorotteluvapaalla)
Konseptipäällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipäällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

TOIMITUS

Alma 360
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki
Puhelin 010 665 102
Telefaksi 010 665 2533
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi
Konseptipäällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatauottajat Päivi Salo, Niina Korhonen, Tuuli Virta (äitiyslomalla)
Toimitussihteeri Rebeca Romero
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
Monimediataoimittaja Tuomo Tarvas
AD Mika Soikkeli
Graafikko Pauli Salmi
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Katja Tähjä

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 10/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

Osuustoiminnallinen S-ryhmä on jäsentensä eli kahden miljoonan asiakasomistajan omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa etuja ja palveluja asiakasomistajille. S-ryhmä koostuu itsenäisistä alueosuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen keskuskunnasta (SOK).
Lue lisää osuustoiminnasta: www.s-kanava.fi



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita kissan tai koiran ruokapaketti

Lokakuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvotaan vuoden ruoat kissalle tai purupalat koiralle. Kissan ruokapaketissa on neljä pussia häränlihaa sisältävää Whiskas-kuivaruokaa (4 x 3,75 kg) ja 12 monipakkausta eri makuisia Whiskas-kastikkeita (12 x 1,2 kg). Koiran ruokapaketti sisältää 13 pakettia Pedigree Dentastix Medium -purupaloja (13 x 720 g). Voittaja voi valita palkinnon sen mukaan, onko hän kissan- vai koiranomistaja.



Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävin
- hyödyllisin
- turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.10.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 10/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 12/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Syyskuun lukijakilpailussa palkintona olleen mehulingon voitti Hannu Poikela (Oulu). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA
WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN
JUTULISTAAN.



Miellyttävin juttu elokuun lehdessä

Elokuun suosikkijutussa kerrotiin, mitä perinteinen suomalaisma merkitsee suomalaisille.



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg.**, PL 35, 01531 Vantaa, 010 762 6000
 0530 **Etelä-Karjalan Ok.**, PL 27, 53101 LAPPEENRANTA, 010 762 0013
 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok.**, PL 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200
 0117 **Helsingin Ok Elanto**, PL 53, 00441 HELSINKI, 010 766 0210
 0637 **Jukolan Ok.**, Porokylänkatu 18, 75530 NURMES, 010 763 7505
 0816 **Koillismaan Ok.**, Huoparintie 1, 93600 KUUSAMO, 010 763 3115
 0823 **Ok Arina**, Nuottasaarentie 1, 90400 OULU, 044 788 5935
 0122 **Ok Hämeenmaa**, PL 41, 15111 LAHTI, 03 813 0304
 0319 **Osuuskauppa Keskimaa**, PL 176, 40101 JYVÄSKYLÄ, 010 767 3070
 1145 **Ok Keula**, PL 130, 26101 RAUMA, 02 833 0220
 1341 **Ok KPO**, PL 516, 67101 KOKKOLA, 020 780 7065
 0622 **Ok Maakunta**, PL 33, 87101 KAJAANI, 010 763 6020
 0617 **Ok PeeÄssä**, PL 77, 70101 KUOPIO, 010 762 8000
 0524 **Ok Suur-Savo**, PL 1, 50101 MIKKELI, 015 206 2024
 0510 **Kymen Seudun Osuuskauppa**, PL 157, 45101 KOUVOLA, 010 762 4020
 1130 **Pirkanmaan Ok.**, PL 130, 33101 TAMPERE, 010 767 0011
 0643 **Pohjois-Karjalan Ok.**, PL 102, 80101 JOENSUU, 010 762 2003
 1233 **Suur-Seudun Ok SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010
 1146 **Satakunnan Ok.**, PL 14, 28101 PORI, 029 009 6000
 1240 **Turun Ok.**, PL 186, 20101 TURKU, 010 764 4999

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1326 **Lappajärven Ok.**, PL 21, 62601 LAPPAJÄRVI, 06 569 0200

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ, ÅLAND, 018 561 07
 0513 **Haapasaaren Ok.**, Haapasaari, 48100 KOTKA, 05 260 0227
 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485
 1372 **Petsmo Hlg.**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
 1346 **Småbönders Hlg.**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639
 1275 **Sottunga Andelshandel**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

Päivitämme S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevat osoitteet väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Jos olet tehnyt virallisen muuttolmoituksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskiltoa, osoite päivittyy automaattisesti meille eikä erillistä osoitteenmuutosilmoitusta tarvitse tehdä. Muussa tapauksessa ota yhteys S-ryhmän toimipaikkaan. Voimassaolevan osoitteesi voit tarkastaa Omalta S-Kanavalta www.s-kanava.fi.

Paikallisosuuskaupat, jotka eivät kuulu bonusjärjestelmään: Osoitteenmuutokset on ilmoitettava omaan osuuskauppaan (yhteystiedot yllä).

Huomioitava: Yhteishyvän toimitukseen ei voi tehdä osoitteenmuutoksia tai perua asiakasomistajapostia.

Kuukauden lopussa tulevan asiakasomistajapostin osoitepöiminta tehdään jo alkukuusta, joten usein seuraava asiakasomistajaposti tulee vielä vanhaan osoitteeseen.

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 76 5858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajaposteihin liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää www.s-kanava.fi-sivujen kautta.



Valmistaudu pikkujouluihin!

Esittelyssä kauden kauneimmat juhla-asut ja alusvaatteet.

NICO BACKSTRÖM

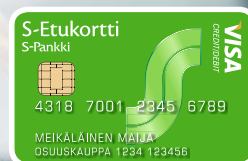
Liikaa stressiä?

Lue vinkit, kuinka parannat paineensietokykyäsi.

Ruoka osana identiteettiä

Mitä syömämme ruoka kertoo meistä?

Yhteishyvä 11/2014 ilmestyy 31.10.2014. Suuren levikin ja jakelujärjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Viritä lisähyötyä asiakkuuteesi Omalla S-kanavalla!

Oma S-kanava on [S-kanava.fi](https://s-kanava.fi)-sivustolla oleva henkilökohtainen palvelusi. Sieltä saat tietoa omista ostoksistasi ja uusista eduista, ja voit viritellä monin tavoin hyötyä asiakkuuteesi.

- ✓ tarkastele bonusostoja toimipisteen tarkkuudella – myös pidemmällä aikavälillä
- ✓ tarkista asiakastietosi ja päivitä sähköiset tunnuksesi ja yhteystietosi
- ✓ tilaa perheenjäsenille omat käteiskortit etujen keräämistä varten
- ✓ käännä asiakasomistajaposti halutessasi sähköiseksi
- ✓ tilaa sähköisiä uutiskirjeitä, saat tietoa eduista, tapahtumista ja kilpailuista

Omalle S-kanavalle pääset tunnuksella, jonka luot ensimmäisellä kirjautumiskerralla tai pankkitunnuksillasi S-Pankin verkkopankin kautta.



S-kanava.fi