

# yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 2 | 2016

yhteishyvä.fi

× KOKKAA ×

RAIKKAAT  
SALAATIT,  
PARSARUOAT  
& MAKUVEDET

× HYVÄ OLO ×

Saatko  
riittävästi  
happea?

× RAHA ×

NÄIN TUNTEET  
VAIKUTTAVAT  
TALOUTEESI

× OMA TARINA ×

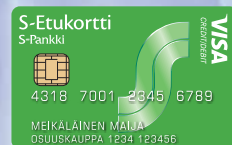
Köyhä  
lapsuus opetti  
sitkeäksi

× ELLA KANNINEN ×

”Italialainen  
anoppi  
kirittää minua  
keittiössä”

× UUSI ALKU ×

UNOHDA  
MARTTYYRIN  
ROOLI JA JAA  
KOTITYÖT



HOK-ELANTO



UUTUUS!



## Kasvipohjainen vaihtoehto rahkalle. Pysy Rytmissä!

- Kolme herkullista makua: Passionhedelmä, Mustaherukka ja Maustamaton
- Sisältää runsaasti kasviproteiinia ja vähän tyydyttyneitä rasvahappoja
- Maidoton, laktoositon ja gluteeniton

[www.alpro.com](http://www.alpro.com)





# × SISÄLTÖ ×

**07 Tervetuloa**  
Yhteishyvä sai kevään  
kunniaksi uuden ilmeen

**08 Keskellä viikkoa**  
Lähtisitkö sinä iltapalalle  
tuntemattomien kanssa?

**11 Juuri nyt**  
Avaamme aistit luonnossa ja  
aloitamme puutarhan työt

**21 Kolumni**  
Timo Parvelalla on unelma

× INNOSTU ×

**24 Voimaa vihreästä**  
Raikkaat raaka-aineet kutsuvat  
vihreän pöydän ääreen

**28 Toscanan mysteeriminiä**  
Ella Kanninen lähti Italiaan  
kielen perässä, mutta löysikin  
miehen ja ruoan

**32 Helppo ja herkullinen  
kanarisotto**  
Näin teet tutun arkiruoan  
kolmella uudella tavalla

**34 Maukas homma**  
Istuta kaupan yrtit kotona ruukkuun  
ja napsi makua lautaselle

**36 Kesän maku**  
Herne on herkku, joka matkaa  
pellolta pussiin parissa tunnissa

**40 Luomua, kiitos!**  
Kurkkaa luomu-uutuudet  
ja kokkaa Komerosta

**43 Joko saa sytyttää?**  
Kokosimme kaiken tarvittavan  
grillikauden maistuvaan avaukseen

28



36



**Ruoka-  
liitteessä**  
Avataan parsakausi  
ja kokataan  
kauden kasviksista

43



ÄLÄ HIILLY, NÄITÄ RIITTÄÄ!  
Grillihiileet, 3,95 €. 2,5 kg. Rainbow.  
Prismat, S-marketit, Salet, Alepat,  
ABC-liikennemyymälät, S-Raudat  
ja Kodin Terrat.



# × SISÄLTÖ ×

## 78



× AJATTELE ×

46

### **Kaikki keinot käyttöön**

Tee kevätsiivous ja puhdista samalla käsityksesi kotitöiden jakamisesta

54

### **Minun vuoroni auttaa**

Toisia auttaakseen on joskus saatava ensin itse apua, kertovat Laura ja Mari

58

### **Perheen pääasia**

Autamme valitsemaan sopivat pyöräilykypärät koko perheelle

62

### **Uskallatko puhua rahasta?**

Kukkaro kertoo yllättävän paljon persoonastasi

66

### **Sormet multa**

Poimi kukkia ja köynnöksiä myös vaatekaappiin

72

### **Kauneuden asialla**

Mariela Sarkimalle kauneinta on persoonallisuus – ja pinkki huulipuna

74

### **Haukkaa happea**

Jos virta loppuu kesken päivän, paranna hapenottokykyäsi

78

### **Kahvintuoksuinen talo**

Marja ja Maija löysivät rakkaat kodit vanhasta osuuskaupasta

83

### **Kirjahyllyssä vihertää**

Poimi paras sato kevään puutarhakirjoista

84

### **Ripaus jazzia**

Anni ja Luukas lähtivät mukaan Yhteishyvän muuttumisleikkiin

91

### **Kolumni**

Kati Tervo puhkuu ja puhisee kuntosalilla

112

### **Ristikko**

Ratkeako ristikon avainsana?

114

### **Olen mitä syön**

Juhani "Tami" Tamminen paljastaa, kuka heillä kokkaa



## 91



## 94

× HYÖDY ×

94

### **Sinulla töissä**

Floristi Anna Salomaa innostuu nyt pastelliväreistä

95

### **Ässä pöytään**

Nyt on sinun tilaisuutesi vaikuttaa HOK-Elannon vaaleissa

96

### **Stadin lafkassa tapahtuu**

Nappaa vinkit kesäpihalle ja terassille Kevätmessuilta

99

### **Etuja sinulle**

Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla

113

### **Yhteishyvä.fi**

Kun lehti on selattu, klikkaa yhteishyvä.fi:hin. Sieltä löydät arkea helpottavat reseptit ja vinkit!



# NYT KAUNIIMPANA KUIN KOSKAAN



Kahvi on suomalaisen tärkein juoma. Suomessa juodaan kahvia enemmän kuin missään muualla. Olemme siis maailman johtava kahvikansa!

Japanissa teeseremonia, englantilaisilla Five o'clock Tea ja meillä Suomessa kahvihetki. Emme tule sitä ajatelleeksi, mutta suomalainen kahvikulttuuri omalaatuisine tapoineen on jotain josta voisimme olla ylpeitä.

Tärkeä osa suomalaista kahvikulttuuria on jo vuosikymmeniä ollut Kulta Katriina. Nyt kauniimpana kuin koskaan.

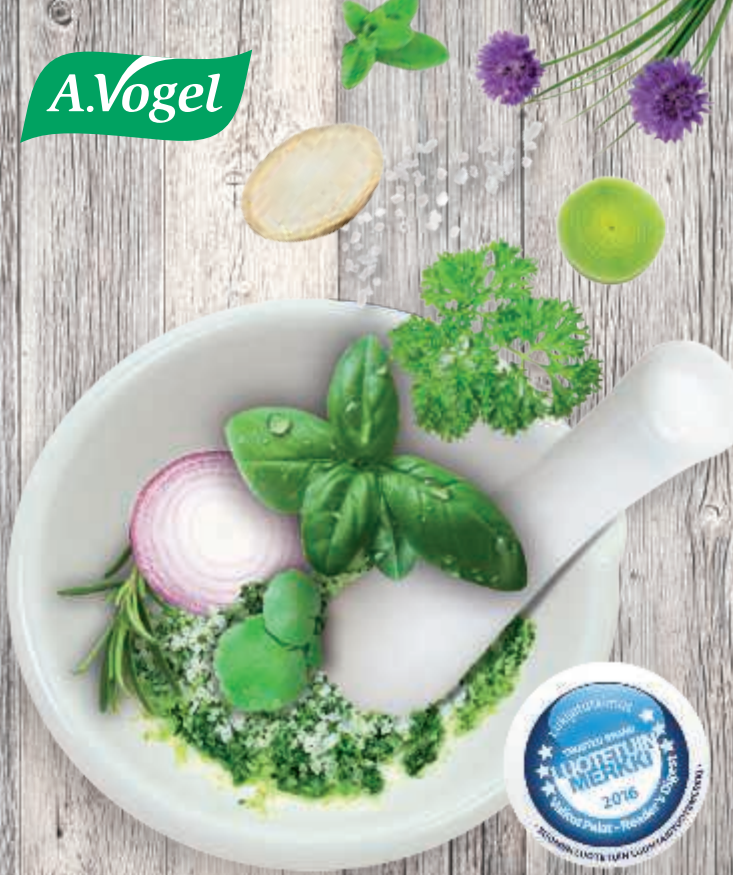
## Kulta Katriina

SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN PUOLESTA

# Kulta Katriina



A.Vogel



# Herbamare yrttisuola – lisää vain ruoka

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

Täyteläinen  
maku yrteistä ja  
merisuolasta

**Uutuus:**  
Suomen ainoa  
sydänmerkkisuola  
vähäsuolaiseen  
ruokavalioon



Voimaa luonnosta - edelläkävijä  
vuodesta 1923

A. Vogel

× TOIMITUS ×

## TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Kai Ovaskainen  
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg  
Mediapäällikkö Kristiina Lindh  
Toimituspäällikkö Sanna Suokko  
Vastaava tuottaja Niina Korhonen  
Toimitussihteeri Heidi Hänninen  
Monimediatoimittajat Enna Koivunen,  
Mari Koski ja Jenni Saarilahti  
Sometuottaja Anna Lahdenkauppi  
Visuaalinen tuottaja Nina Räisänen  
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio  
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

AD Liisa Seppo

Kuvatoimittajat Sarri Kukkonen ja Ville Rinne  
Otavamedia OMA Oy

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

## YHTEYSTIEDOT

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihe SOK 010 768 011

Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210  
(0,088 €/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppi [www.s-kanava.fi/hok-elanto](http://www.s-kanava.fi/hok-elanto)

Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,  
SOK/Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

## LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa Elanto,

PL 53, 00441 Helsinki

Saamme osoitteenmuutokset väestötietojärjestelmästä,  
joten erillistä muutosilmoitusta ei tarvita. Sääntö ei koske  
osoitepalvelukiellon tekniä.

## KIRJAPAINO

Hansaprint

## REPRO

Aste Helsinki Oy

## 112. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 859 192 (LT 2015)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva  
Ofer Amir  
Meikki & hiukset  
Satu Arvola  
Ellan vaatteet  
Sokos

## Miss parsat!

Kansikuvauksissa Ella Kanninen  
sai heittäytyä poseeraamaan par-  
sojen kanssa. Tämä satokauden  
kasvis on nyt parhaimmillaan.

Kuvauspäivänä toimituksen  
viherpeukalat pääsivät hommiin.  
Parissa tunnissa parsasta sidotiin  
erilaisia kruunuja sekä käsi-  
ja kaulakorut. Kanteen valitsimme  
lopulta kevyen tiaran. Tämä  
kruunu sai tuomiokseen liian  
saunamyyssymäisen olemuksen.

Ps. Ylijääneet parsat päätyivät  
hodariin. Ohje Ruoka-liitteessä!





# Pöytä on katettu

**P**itelet käsissäsi uudennäköistä *Yhteishyvää*. Raikkautta, uutta ajateltavaa ja tietenkin omistajaa kiinnostavia etuja! Näitä lähdimme toimituksessa tavoittelemaan. Toivottavasti se välittyy tämän lehden sivuilta myös sinulle.

Hullaannuimme etenkin kevään vihreästä ja vierailimme **Ella Kannisen** luona Toscanassa. Suomalaisten suosikkijuontaja aloittaa uuden Ruokavieras-juttusarjamme.

**SANNA SUOKKO**  
Toimituspäällikkö

Italia on tunnettu ruokamaa, jonka antimet myös me pohjoisen asukkaat olemme ottaneet omaksemme.

Ruokakulttuurin kehdoissa kysyin Ellalta itse tehdyn pastakastikkeen ohjetta. Siis sitä, miten italialais-

mamat tekevät *soffritton*, kastikkeen pohjan.

Kotiin päästyäni pilkoin sipulin, porkkanan ja varsisellerin, lorautin pannulle neitsytoliiviöljyä ja kuullotin kasvikset. Kaltatut tomaatit pääsivät seuraksi. Tunnin hauduttelun jälkeen päätin siskonmakkarat kastikkeeseen.

Kun muksut ryntäsivät annostensa kimppuun, hiljaisuus laskeutui. Hymylin itseseni. Ruuhkavuosien purituksessa tuppaa välillä unohtumaan, että ajan kanssa tehty ruoka on usein parasta. Siinä on sydän mukana.

Kerran päivässä istumme pöydän ääreen ja syömme yhdessä. Yhteishyvä sisältojen avulla haluamme tehdä tämän helpoksi myös sinulle, olipa pöytäsi katettu pitkään haudutetulla kastikkeella tai valmiilla pinaattiletuilla.

Ps. Jatkossa haluamme kuunnella yhä herkemällä korvalla, mitä sinä Yhteishyvältä odotat. Käyhän tutustumassa myös uudistuneeseen verkkosivustoomme yhteishyvä.fi:hin ja kerro siellä mielipiteesi!

## Luettuasi tämän lehden...



### Innostut kuin italialaiset

Italialaisessa keittiössä ratkaisevat puhtaat raaka-aineet. Meillä oppia voi soveltaa syömällä parhaita kasviksia satokauden mukaan.



### Ajattelet hiukan toisin

Viisaat haastateltavamme kertovat, kuinka uskallus ottaa muiden apua vastaan auttoi kääntämään uuden suunnan elämässä.



### Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palveluja. Joko käytössäsi on S-mobiili, josta tarkastat aina ajankohtaiset edut?







× TEEMME HYVÄÄ ×

Tutustumme palstalla arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

teksti Petra Sneck × kuva Nea Ilmevalta

# Keskellä viikkoa

”Uusiin ihmisiin ei ole kovin helppoa tutustua. Muutin Helsinkiin viisi vuotta sitten ja huomasin, että esimerkiksi baareissa ihmiset ovat helposti omissa porukoissa. Kollektiivisella iltapalalla on toisin. Toisilleen tuntemattomat ihmiset puhuvat yhdessä katetun pöydän ääressä työllistymisestä, politiikasta tai vaikka MacGyverista.

Kuulin Kaupunkiolohuone Kohtauksesta ja keskiviikkoisin järjestettävästä iltapalasta tuttavaltani. Pelaamme täällä lautapelejä, teemme ruokaa ja kokeilemme uusia juttuja leikkimielellä. Harrastin pitkään tankotanssia, ja minulta kysyttiin, haluaisinko vetää pari kokeiluiltaa. Se oli mahtavaa. En ollut koskaan ennen opettanut muita.

Tällaiselle toiminnalle on tarvetta. Puolitutuille on usein helppo puhua henkilökohtaisistakin asioista. Osallistuminen vähentää yksinäisiä iltoja.”

**Heidi Häkkinen, 28**

Heidi Häkkinen (vas.) on vakiovieras kollektiivisella iltapalalla. Paikalla on usein myös Kohtauksen monitoimimainen Satu Lekola.

Helsingin Vallilassa toimiva Kohtaus on 18–30-vuotiaille kaupunkilaisille suunnattu yhteisöllinen olohuone. Kohtauksessa järjestetään lähes joka päivä ohjelmaa pihapeleistä sinkkuilamiin. Lue lisää [www.kohtaus.info](http://www.kohtaus.info).



# Upea tutustumistarjous

TILAA JA VOITAA  
**35 000 €**  
PUHTAANA KÄTEEN.



## Yli viisikymppisiä on monenlaisia.

Useimmiten ihan toisenlaisia kuin kuvittelisi. Siksi Oma Aika on monipuolinen, älykäs ja rohkea lehti, joka ottaa luulot pois – ja antaa tilalle kiinnostavia juttuja ja ajankohtaista tietoa.



Toimi heti!

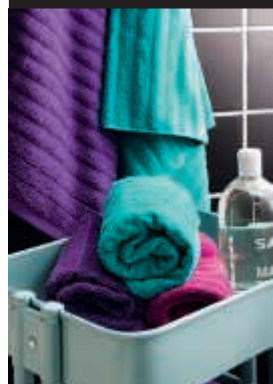
### KAUPAN PÄÄLLE



ARVO  
59,00 €

### Aarikan laukku

Aarikan pallokuviainen putkikassi on trendikäs ja käytännöllinen asuste, jonka hillitty valko-harmaa väritys sopii asuun kuin asuun. Laukkuun mahtuu tarpeen mukaan treenivarusteet, vaihtokengät tai vaikka ostokset. Laukun koko 43cm x 32cm x 24cm.



Finlayson

Arvotaan  
100 kpl!

## Voit voittaa Finlaysonin pyyhesetin!

Finlaysonin pyyhesetti sis. kaksi kylpypyyhettä sekä yhden käsipyyhkeen. Väri turkoosi. Setin arvo 50,70 €.

Tilaa helposti netissä

**omaikalehti.fi/tilaukset** tai  
puhelimitse: **075 328 5101**

Ma-pe 8.30-16.30. Puh. hinta 8,4 snt/min + pvm/mpm.  
Myös jonotuksen ajan

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

### ☒ Kyllä kiitos!

Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **6 kk:n lehdet** (6 nroa) **VAIN 19,90 €** (norm. 47,90 €)!  
Saan kaupan päälle **tyylikkään Aarikan laukun** (arvo 59,00 €) Tilaustunnus 107664

### ☒ Kyllä! Osallistun erikoisarvontaan ja voin voittaa **Finlaysonin pyyhesetin**, arvo 50,70€!

### ☒ Kyllä! Osallistun raha-arvontoihin ja **voin voittaa 35.000,00 €** puhtaana käteen!

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

Etu nimi	Sukunimi	570/107664
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Sähköposti	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä		

TILAUSEHDOT: Tarjous on voimassa 15.5.2016 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tullut Oma Aika -lehteä viimeksi kuluneiden 6kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun/Asiakaspalvelu (ma-pe klo 8.30-16.30), Pursimiehenkatu 29:31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min + pvm/mpm (myös jonotuksen ajan). Tilaa lahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän.



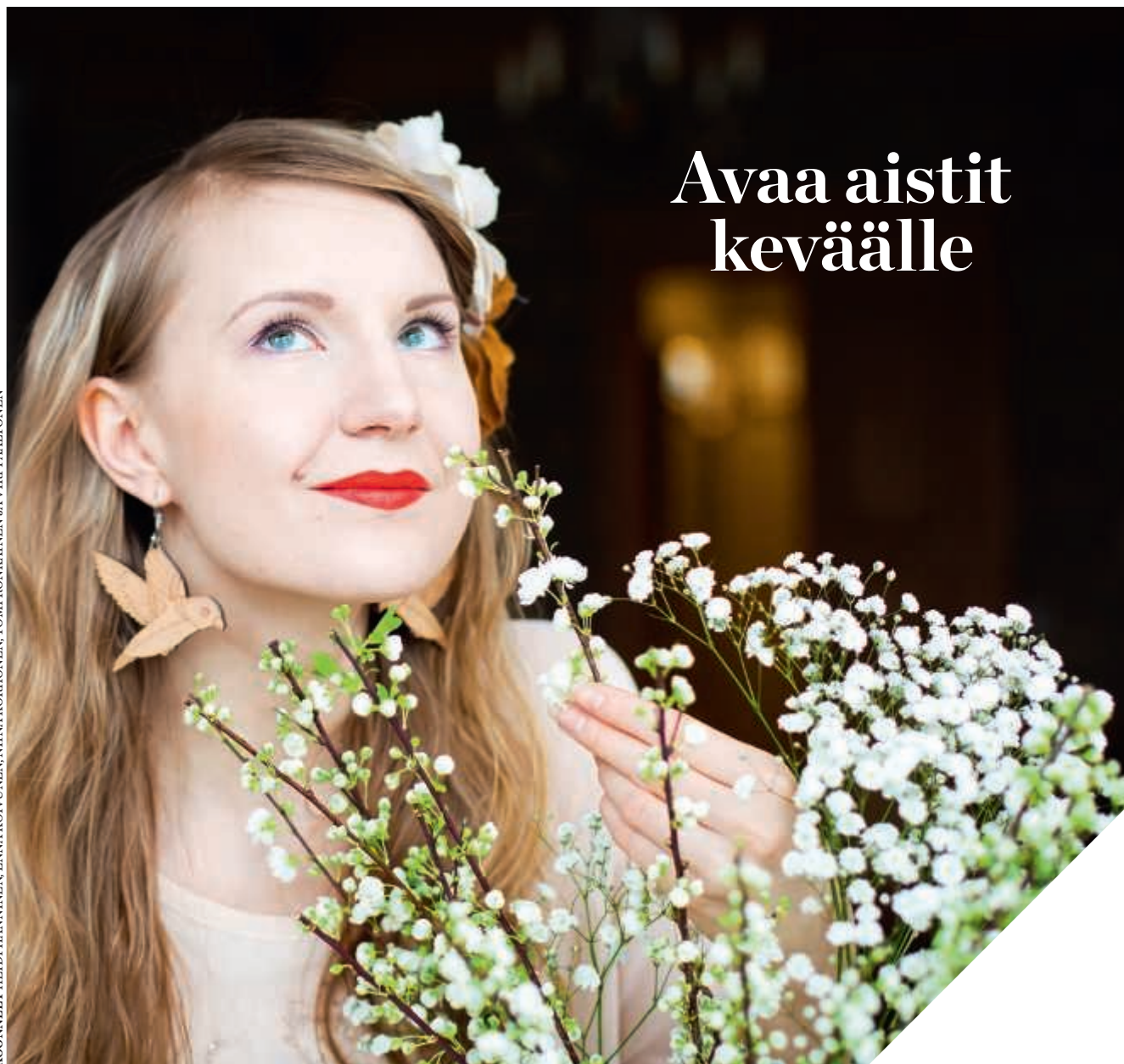
Oma Aika  
maksaa  
tilauksen  
posti-  
maksun

**OMA**  
AIKA

Aller Media Oy  
Tunnus: 5007487  
Info: O2  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Arvonnän säännöt: Aller Media Oy järjestää Tähti-arvonnän, jonka voittona on 35 000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2016 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2016 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Kaikkien kampanjasta tilanneiden kesken arvotaan lisäksi 100 kpl Finlaysonin pyyhesettejä (2 kpl kylpypyyhe + 1 kpl käsipyyhe). Arvonta suoritetaan 15.4.2016. 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 arvontoihin.





## Avaa aistit keväälle

”Kevät tuoksuu raikkaalta maalta sekä mullan seasta pilkisteleviltä kukilta”, herkistelee Luonto-Liiton Kevätseuranta-kampanjaa koordinoanut **Auli Elolahti**. Tuoksujen lisäksi hän hurmaantuu muuttolintujen äänistä ja iloitsee ihmisten kuoriutuessa talvipanssareista. ”Kaikkia aistejaan voi hemmotella keväisellä metsäretkellä. Pidä silmät ja korvat auki, sillä kevät näkyy, kuuluu ja tuoksuu kaikkialla. Kevään merkit löytyvät usein yllättävistä paikoista, joten poikkea rohkeasti polulta. Kurkista kiven alle tai pensaaseen ja tartu pienistä hiirenkorvista kiinni. Kevään seuraaminen palkitsee, sillä joka päivä on uutta aistittavaa.”

### Aulin vinkit luontoretkelle

**1** Siirrä katse puhelimen näytöltä. Kuuntele, nuuhki ja kosketa vaikkapa sammalta.

**2** Seuraa muuttuvaa luontoa. Ensimmäiset silmut tuovat väijäämättä hymyn kasvoille.

**3** Nauti sateesta. Vaikka oikuttelevat säät turhauttavat, sateet kastelevat maan ja saavat kevään kukoistamaan.



× JUURI NYT ×



## PUUTARHURI, ALOITA NÄISTÄ

**1** Leikkaa lehtipuut.  
Lehtipuut leikataan lepotilassa eli lehdettöminä. Käytä teräviä ja hyvin hoidettuja välineitä, jotta leikkauspinta on sileä.

**2** Istuta uudet perennat.  
Samalla kannattaa jakaa myös syksyllä kukkivat perennat. Leikkaa edellisvuodelta jääneet kuivuneet lehdet tai varret uuden kasvun alta pois.

**3** Kalkitse nurmikko.  
Kalkki levitetään heti lumien sulettua kostealle nurmelle. Kun nurmipinta kestää kävelyä, haravoi kuollut lehtimassa huolella.

**4** Nautiskele pihalla.  
Kääriydy vilttiin, ota kuppi kahvia ja istu alas nauttimaan kevään tuoksuista, äänistä ja väreistä. Kevät kestää vain hetken.

## Sakset auki!

**1. House Raisa -käytävämatto**, alk. 29,90 €. 70 x 200 cm. Myös koko 70 x 300 cm, alk. 39,90 €. Prismat ja Kodin Terrat. **2. Fiskars SmartFit -pensassakset\***. Teleskooppivarsi. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **3. Fiskars PowerGearX -raivaussakset\***. Koko M, ohileikkaavat. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **4. Fiskars SmartFit -raivaussakset\***. Teleskooppivarsi. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **5. Puutarhakannu**, 4,95 €. 5 l. 5,95 €. 10 l. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **6. Fiskars Solid -möyhennyskuokka**, 4,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **7. Fiskars Solid -istutuslapio**, 4,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **8. Fiskars Inspiration Lucy -kuokka**, alk. 6,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **9. Fiskars SmartFit -oksasakset**, 19,95 €. Ohileikkaavat. Prismat, Kodin Terrat ja S-raudat. **10. Nelson Garden -annossiemenet**, alk. 0,39 €. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **11. Puutarhakäsineet**, 4,95 €. 3 kpl/pakkaus. Koot 9–10. Väreinä pinkki, lime ja musta. Prismat. **12. Lasten puutarhakäsineet**, 4,95 €. Prismat.

Puulaatikat ja saviruukku kuvausrekvisiittaa Prismasta. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

\*Hinta ei tiedossa lehden mennessä painoon.





**KUUKAUDEN  
KUKAT**  
orkidea &  
saintpaulia

Kauniilla orkidealla on vaativan kasvin maine, mutta sopivan lämpötilan, valon ja kastelun avulla senkin saa viihtymään ikkunalaudalla erinomaisesti. Yksivanaisten orkidean kanssa on varottava etenkin vetoa.

Saintpaulia eli paavalinkukka on hyvin helppo-hoitoinen ja varovaisella, mutta tasaisella kastelulla pärjäävä kasvi. Useissa väreissä loistava saintpaulia on kasvattanut suosiotaan jälleen viime vuosina.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi kaksi ajankohtaista kukkaa. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

123RF

## LUE YHTEISHYVÄN BLOGEJA yhteishyvä.fi



## Blogeissa tapahtuu

”Eteinen on kodin käyntikortti. Tilaa on onneksi helppo piristää. Päälystä henkarit, kenkälaatikot ja korit. Myös kuramatto voi olla hauska!” vinkkaa Yhteishyvän Made in Kerman -bloggaaja Hanna Kerman.

Katso ohjeet [madeinkerman.yhteishyva.fi](http://madeinkerman.yhteishyva.fi).



123RF

## Mukaan, kiitos!

Coffee Housen valikoimista löydät nyt ympäristöystävälliset take away-termosmukit, jotka on valmistettu maissitärkkelyksestä.

Luonnonmateriaali on muovin kaltainen, mutta maatuu sata-prosenttisesti kompostoitavaksi. Jätettä kertyy vähemmän myös siksi, että mukia voi käyttää useita kertoja. Pyydä siis seuraavan kerran aamukahvisi mukaan – ekologisesti!



SOK

## Vihersmoothie

4 annosta

- 1 avokado
- 1 kiivi
- 0,5 kurkkua
- 1 limetin mehu
- 2 dl omenamehua

Lisää blenderiin myös tee-lusikallinen inkivääriä ja hienonnettua minttua. Surauta välipalajuomaksi, joka antaa energiaa puutarhahommiin.

# KEVÄÄN DORO MATKAPUHELMIT



UUTUUS

219€

## Doro 8030

Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoinnot ja etäohjaus. Väri: musta. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



159€

## Doro PhoneEasy® 631

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väri: roosa ja grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



69€

## Doro PhoneEasy® 507S

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)





**BLU-RAY™ & DVD 22. HUHTIKUUTA**



**DVD**  
**16,95 €**

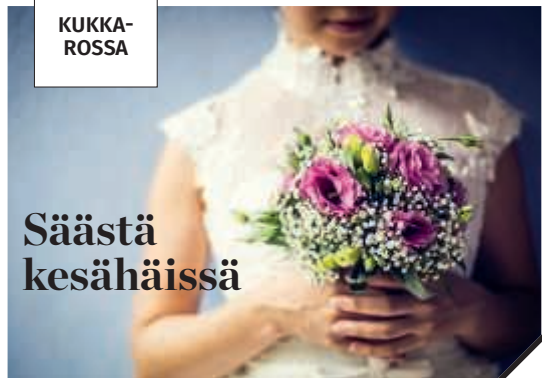
**BLU-RAY™**  
**19,95 €**

**BLU-RAY™**  
**19,95 €**



× JUURI NYT ×

**KUKKA-ROSSA**



# Säästä kesähäissä

**I** Budjetoi juhlat tarkasti ja kilpailuta rauhassa. Häiden ei tarvitse viedä vararikkoon, pienelläkin rahalla voi tehdä päivästä ikimuistoisen.

**2**Järjestä häät viikonlopun sijaan viikolla, niin voit säästää merkittäviä summia hääpaikan kustannuksissa. Vieraat ehtivät järjestää päivän vapaaksi, kunhan ilmoitatte juhlista ajoissa.

**3** Ruoka ja muut valmistelut ovat häiden suurimpia menoeriä. Pyydä häälahjaksi apua tarjoiluissa, koristeluissa tai vaikka kampauksessa.

**4** Morsiuspuvun ja sulhasen asun voi ostaa käytettynä tai vaikkapa lainata.

**5** Vieraita ei tarvitse olla paljon, jotta häistä tulee unohtumaton tapahtuma. Usein asia on jopa päinvastoin.

→ Lue lisää vinkkejä arjen talouden hallintaan S-pankki.fi.

XX

## KOKEILIN DIGIÄ

# Kultaseppä kassojen vieressä



**AJANKELLON KULTASEPPÄ  
PAAVO SKYTTÄ**

"Olemme toimineet Prisma Kouvolan yhteydessä vuodesta 1996. Nykyisiin liiketiloihin muutimme vuonna 2012, kun Prismaa laajennettiin. Meillä on 60 neliön liikehuoneisto, jossa on toimiva työhuone ja iso näyteikkuna. Näyte-

kassojen vieressä eli parempaa paikkaa emme voisi toivoa.

Asiakaskuntamme on vakiintunut, mutta näyteikkunat ja sijainti tuovat uusia asiakkaita. Juuri äsken pieni tyttö ja isä kävivät ostamassa äidille näyteikkunasta helmikorun.

Liikkeemme on toiminut Kouvolassa vuodesta 1945. Tällä hetkellä meillä on kolme kultaseppää, jotka toteuttavat asiakkaiden tilauksia. Minä ja veljeni olemme lähellä eläkeikää, mutta kultaseppäpoikani jatkaa todennäköisesti toimintaamme.”

## ETSITKÖ VAPAATA LIIKEHUONEISTOA?

S-ryhmä tarjoaa liiketiloja erityyppisille ja -kokoisille yrityksille. Vapaat tilat löydät osoitteesta [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).



× JUURI NYT ×

## Hillityn sävyisiä unelmia



1.



2.

TAVARANTOIMITTAJAT

**1. Coral-fleecehuopa,**

14,90 €. 130 x 170 cm.

**2. Siimes-tyynynpäällinen,** 12,95 €.

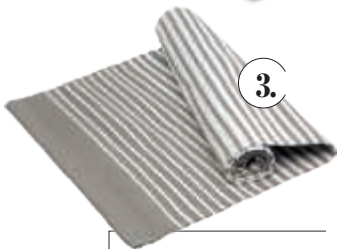
50 x 50 cm. **3. Aalto-käytävämatto,**

24,90 €. 70 x 200 cm. Myös koot

70 x 250 cm, 29,90 €, ja 70 x 300 cm,

39,90 €. House. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



3.

## Gallup

### Mikä on kodin kevätremonttisi?

Kysyimme asiaa Kodin Terra Tuusulassa.



#### MARKKU MÄÄTTÄ

"Meillä kevään remontti on kylpyhuone- ja sauna-remontti: paneelit, vesikalusteet ja sisustus uusitaan.

Haluamme remontilla siistiä kotia ja stailata vähän, laittaa esimerkiksi putket piiloon. Muuten kodin kevätpuuhiin kuuluvat lähinnä pihatyöt."



#### PAULA ANTIKAINEN

"Kodinhoitohuoneessa on pintaremontti.

Vanhat mäntypaneelit maalataan, laitetaan hyllyjä ja lisää pyykinkoreja. Haluan pyykinlajitteluun toimivan järjestelmän, johon myös mies koulutetaan. Tykkään pyykinpesusta."



#### VIIVI KOPILOFF

"Olemme hetki sitten muuttaneet uuteen asuntoon ja hankkineet huonekaluja ja verhoja. Olen aika tarkka sisustaja varsinkin värien suhteen. Juuri nyt suosikkini on vaaleanpunaiseen menevä lila. Sisustan myös mielelläni leikkokukilla."



#### MATTI KARINIEMI

"Nyt ei ole remonttisuunnitelmia, ellei mikään hajoa. En välitä tyyli-seikoista vaan käytännöllisyydestä. Kun asuu vuokralla, ei tarvitse juuri tehdä itse. Pienelle terassille pistetään kevään kasvit. Operaatio on hylly kukille ja ristikko köynnöksille."

ANSSI VUOHELAINEN



## Baition®

Toimivat ratkaisut muurahaisongelmiin!

### Baition® I Muurahaisrasia

- Hygieeninen syöttirasia - voidaan sijoittaa minne vain sisätiloissa.
- Muurahaiset hakevat syöttiä ja vievät sitä pesäänsä.
- Pitkäkestoinen.



### Baition® Quick

- Nopeasti vaikuttava.
- 2in1: sirottele rakeena tai käytä kasteluaineena.
- Ulkokäyttöön: terassit, polut, kivijalat.



### Baition® Permetriini Plus

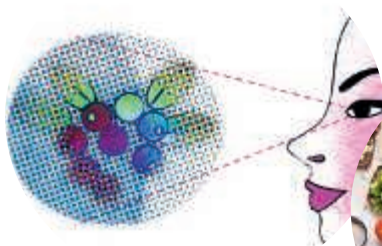
- Nopeasti vaikuttava spray muurahaisille ja muille ryömiville hyönteisille.
- Sisä- ja ulkokäyttöön.
- Pitkävaikutteinen.





## × JUURI NYT ×

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.



### Helli silmiäsi -juttu pisti miettimään omaa hyvinvointia

Näköön ja silmiin liittyvät asiat ovat olleet minulla nyt pinnalla silmälasien oston yhteydessä. Omaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista on aina mukava lukea. TIIA KÄMÄRÄINEN

Artikkeli oli hyvä muistutus asian tärkeydestä, kun ikää alkaa kertyä. MAIJA SALOHALME

Opiskelijana tulee oltua entistä enemmän tietokoneella sekä joutuu lukemaan paljon kirjoja. Silmät joutuvat välillä kovalle koetukselle. Oli mukava lukea vinkejä, miten silmiä voi suojella paremmin, jotta ei tule isompia ongelmia. HENNA KAISLA



### Pikkukokkien puolella! Lapset ovat tietenkin tervetulleita keittiöön

Lasten kanssa on ihanaa ja raskastuttavaa tehdä ruokaa. Yhdessä oppimisella on kauaskantoiset tulokset. AIJA-LIISA NEVALAINEN

Liian usein unohdamme lapset keittiön ulkopuolelle. Juttu todisti, ettei niin tarvitse olla. Itsekin muistan lapsuudestani tarkasti hetket, kun pääsin tekemään lähtyäkin tai pullaa isovanhempien kanssa, ja ne muistot luovat inspiraatiota omassakin keittiössä. SANNI ISOMÄKI



### Elämäntilanne näkyy myös lukijoiden tilillä

Ruhlin perheen tarina oli mieleenpainuva. Aina ei tarvitse sitä, mitä haluaa. ANNELI SADEJEFF

Nyt aion (vihdoinkin) avata mieheni kanssa varatilin pienille säästöille! TEIJA MYLLÄRINEN

Ensin Tervo, sitten ristikko Kati Tervon kolumni tulee luettua aina. Säästän sen viimeiseksi herkuksi ja sitten ristikon kimppuun. HILKKA SAARINEN

### Tästä tykkäsitte eniten

Edellisen numeron suosikkijutussa käännettiin katse silmien terveyteen. Lukijakilpailun palkinnot voittivat Gunn Eriksson Kirkkonummelta ja Stina Kankare Vantaalta.



SINCE 1706

*Osta 2 Twinings-tuotetta, saat upean ja uniikin Twinings-värityiskirjan!*



Kampanjassa on mukana kaikki Twinings-tuotteet. Kampanja-aika 1.3.-30.4.2016. Kirjoja on rajoitettu 6000 kpl:n erä. Palkinnon arvo n. 10 euroa. Säilytä ostokuitit. Osallistuminen ja lisäohjeet: [twinings.fi/hetkessa](http://twinings.fi/hetkessa)



## HYPPÄÄ MUKAAN

- Facebookissa  
Yhteishyvä
- Pinterestissä  
yhteishyva.fi
- Instagramissa  
@yhteishyva



**VIDEOVINKKI:**  
**TUUNAA VIJELYLAVA**  
Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka auttavat sinua arjen pulmissa. Huhtikuussa tuunataan esimerkiksi uudenlainen viijelylava puutarhaan.

123RF



FISKARS

## Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

### KERRO MIELIPITEESI JA VOITA ASTIASETTI

Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Arabian kahden hengen 24h-astiasetin. Palkinnon arvo noin 245 €.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvä, HOK-Elannon Yhteishyvä ja Samarbeten vastaajat.

### Näin vastaat:

- 15.4.2016 mennessä.
- Netissä: osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu).
- Postitse: lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2 | 2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 3 | 2016.



NYT



ENNEN

**Upeaa**

# HIUSTENKASVUA

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni 31 vuotta sitten. Hiuslaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi, ja tulin yhä epätoivoisemmaksi. Hiukseni olivat niin harvat, että päänahkani kuului tummien hiuksieni alta. Luulin silloin, että hiukseni jäisivät näin ohuiksi loppuiäksi. Hair Volume™ on kuitenkin muuttanut tilannetta, ja hiuslaatuni on parantunut.

### OLIN EPÄVOIVAINEN HIUSTENI VUOKSI

Tina on 55-vuotias ja työskentelee esikouluopettajana. - Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. On kauheaa, miten hiusten huono kunto voi vaikuttaa itsetuntoon.

### SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA

- Siskoni on töissä terveystalossa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suosittelee minulle Hair Volume -ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan sitä lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman tuotetta, koska se toimii niin hyvin.

### HIUKSENI KASVAVAT VAUHDILLA

- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain.

Kampaajanikin on kysynyt, mitä olen tehnyt hiuksilleni. Hän on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. Hiukset ovat iso osa hyvää itsetuntoani, ja on todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.



New Nordic asiakaspalvelu:  
(09) 8540 742  
ark.10-16  
[info@newnordic.fi](mailto:info@newnordic.fi)



MAINOS





1000

Putkenavaajia hajottaa hius-, rasva-, saippua- ja ruoanjätetukkeumat viemäreistä ja putkistosta. Kun liuosta kaadetaan viemäriin, se tunkeutuu veden läpi ja liuottaa tukkeumat. Putkenavaaja sopii kaikkiin viemäreihin, wc:n lisäksi myös keittiön pesualtaan viemäriin.

A close-up, profile view of a woman with blonde hair tied back. She is smiling and touching her right shoulder with her left hand. The background is white. The text 'WWW' is visible on the right side, and 'Kampa' is partially visible at the bottom right.

*Dove*

The Dove logo, featuring the word "Dove" in a blue serif font and a stylized gold dove in flight below it.

Kokeile Dove-tuotetta ja  
saat rahasi takaisin!\*



Lue lisää  
osoitteesta

[www.kokeiledovetuotetta.fi](http://www.kokeiledovetuotetta.fi)



\*Kokeile Dove-tuotetta ja hyvitämme sen hinnan takaisin. 1 tuote/kuluttaja ostokuittia vastaan. Kampania-aika 1.4.-13.5.2016. Lisätietoa osoitteesta: [kokeiledovetuotetta.fi](http://kokeiledovetuotetta.fi). Ei koske Dove Men+Care -tuotteita.



## HUHTIKUUN S-ETUTARJOUKSET



**UUTUUS**  
**NEW NORDIC**  
**Nordic Fish Oil 120 tabl.**  
Sydämesi, aivosi ja silmäsi hyvinvointia ajatellen. Kalaöljyssä on luonnollinen rasvahappoprofiili. Tukee sydämen normaalia toimintaa. Kylmäpuristettu luomukalaöljy.

**23,50** (29,50)  
330,99/kg (415,49/kg) **.fi**



**NEW NORDIC**  
**Hair Volume 90 tabl.**  
Tukee normaalia hiustenkasvua ja lisää tuuheutta sekä vähentävät hiustenlähtöä. Bioaktiivinen ravinneyhdistelmä ravitsee ja aktivoi hiusta sisältäpäin. Yrttiute-vitamiini-aminohappo ravintolisä hiustenlähdon vähentämiseen ja hiustenkasvun aktivoimiseen.

**56,90** (69,90)  
466,39/kg (572,95/kg) **.fi**

**Voi hyvin! Ota kesä vastaan elinvoimaisena, vahvana ja kauniina.**



**B-active poretabletti**  
**3-pack 3 x 20 tabl.**  
Vahva vitamiini-kivennäisaineyhdistelmä. Kiireinen elämän, täynnä stressiä tai paljon fyysistä aktiveettia, asettaa elimistön rasitukselle. Sisältää B-vitamiinia stressinhallintaan, piristävää C-vitamiinia, magnesiumia lihaksille, kalsiumia luustolle ja sinkkiä vastustuskyvylle.

**10,-** (15,50) 39,22/kg (60,78/kg) **.fi**

**Betavivo**  
Kauran beetagluukaania sisältävät kaurasydämet alentavat kolesterolia ja auttavat rajoittamaan verensokerin nousua aterian jälkeen.

**Betavivo 15 annospussia**

**11,90** (14,-)  
34,49/kg (40,58/kg) **.fi**

**Betavivo suurpakkaus\***

**18,60** (21,90)  
28,88/kg (34,01/kg) **.fi**



**BETAVIVO**  
**TUOTTEET**  
**-15 %**

**Vogel**  
**Menoforce Strong**  
**Salviatabletti 30 kpl**  
Hillitsee voimakasta hikoilua ja tasaa vaihdevuosien aiheuttamia kuumia aaltoja. Kliinisesti tutkittu.

**29,95** (33,90) **.fi**



**TUOTTEEN**  
**OSTAJALLE**  
**Salvia Bonbons**  
**75 g lahjaksi**  
**(Arvo 3,95).**  
**Rajoitettu erä.**

**Bioteekin**  
**ProbioottiComp**  
**80 kaps. 51 g**  
Monipuolinen ja vahva maitohappobakteerivalmiste. Sisältää glutamiinia ja biotiinia.

**23,95** (28,90)  
469,61/kg (566,67/kg) **.fi**



**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUSTEET





# UUTUUKSILLA MAKUMATKOJA MAAILMALLE

## Helppoja ja innostavia ideoita arkiaterioihin

Kysyimme ihmisiltä, miten he haluaisivat muuttaa arki-iltojen ruoanlaittoa. Useimmat kaipasivat uusia innostavia ruokaideoita, joiden tekemiseen ei kuitenkaan menisi liikaa aikaa.

### KUNNON ATERIOITA KAHDEN HENGEN TALOUTEEN

"Haluaisin syödä aina hyvin, koska muuten sorrun illalla napostelemaan kaikkea turhaa. Kahden hengen taloudessa hyvän aterian valmistaminen arkipäivänä kuitenkin usein jää, ja syömme jotain nopeaa ja helppoa."

**Nainen 51 v**

### KOTONA TEHTYÄ THAIMAALAISTA

"Käyn tällä hetkellä töissä ja kirjoitan samanaikaisesti graduani. Ruoanlaitto on minulle rakas harrastus, mutta kiireisenä arki-iltana en enää ehdi enkä jaksa valmistaa vaativia reseptejä. Thaimaalainen keittiö on yksi suosikeistani, ja olisi kiva ehtiä valmistamaan kevyttä ja maistuvaa thaimaalaista ruokaa noutoruokaan turvautumisen sijasta."

**Nainen 24 v**

### TEINI-IKÄISILLE SOPIVIA ATERIAVAIHTOEHTOJA

"Toivoisin arkiruokiimme lisää vaihtelua, mutta kiireen vuoksi valmistamme aina niitä samoja perusruokia. Olisi myös kiva delegoida ruoanlaitto aina joskus teini-ikäisille lapsillemme, jotka ovat kyllä kiinnostuneita ruoanlaitosta, mutta joille taitoja ei ole vielä kertynyt; varsinkin maustaminen tuottaa hankaluuksia."

**Mies 42 v**

### HYVÄÄ RUOKAA MYÖS KIIREESSÄ

"Arkena töissä menee pitkään ja sen jälkeen haluan usein myös harrastaa. Ruoanlaittoon ei jää paljon aikaa, ja usein arkipäivän ruoka on kompromissi. Haluaisin syödä viikolla yhtä hyvin kuin viikonloppuisin."

**Nainen 40 v**



**TUOTTEILLA ON MAKUTAKUU. JOS ET OLE TYYTYVÄINEN, SAAT RAHASI TAKAISIN.**

Säilytä alkuperäinen ostokuitti. Makutakuu koskee vain yhtä makuvarianttia per henkilö. Kampanja-aika 1.3.–31.7.2016. Lisätietoja ja ohjeet [www.knorr.fi](http://www.knorr.fi)



Knorr toi uudet Maailman maut -ateriaratkaisut antamaan vaihtelua viikon ruokiisi. Lähde makumatkalle ja valmista thaimaalaista, intialaista, italialaista tai meksikolaista ruokaa helposti ja nopeasti. Pakkauksesta löytyy ostoslistan ja tarkkojen valmistusohjeiden lisäksi kaikki tarvittavat mausteet ja kuiva-aineet oikeassa suhteessa kahden hengen herkulliseen ateriaan. Useammasta pakkauksesta valmistat aterian koko perheelle. Aikaa ruoanlaittoon kuluu maksimissaan 40 minuuttia. Löydät nämä Knorr-uutuudet kauppojen Ateriaratkaisut-hyllystä.



Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.

# Minulla on unelma

”Minulla on unelma” on kuuluisa lause, joka toistui **Martin Luther Kingin** vuonna 1963 pitämässä puheessa.

Masennusta mittaavissa testeissä kysytään, näkeekö testattava tulevaisuudessaan mitään odottamisen arvoista. Kun mieli on maassa, on katsekin alhaalla ja taivaanranta kadonnut näkökentästä. Masentunut ei taivasiin kurkota, kun jokaisessa askeleessakin on kyllicksi.

On pitkä, liian pitkä aika siitä, kun olen kuullut kenenkään unelmoivan paremmasta maailmasta. Uutisissa vakavaimiset ihmiset istuvat niska kyyryssä lukemassa madonlukuja ja varoittamassa ennenaikaisesta riemusta. Me suomalaiset, tunnollinen ja kunnollinen kansa, pidämme tällaisina aikoina itsestään selvänä, ettei haihatteluun ole mitään aihetta. Itku pitkästä ilosta ja parku kepeästä mielestä.

Silti, naiiviuden ja hattarapäisyyden uhallakin toivoisin, että meillä olisi uskallusta unelmoida. Jos me näemme vain

epäkohdat, olemme auttamattomasti eksyksissä. Ei huonoista ajoista poispyrkiminen ole mikään tavoite. Se ei ole unelma, eikä se luo mitään uutta. Unelma on sen sijaan päämäärä, jota kohti pyrkii.

Aikoinaan muutamalla kalastajalla oli unelma lohen-uistelusta Suomenlahdella.

Kuten tiedämme, on meri suuri ja kalan saaminen tiukassa.

Kalapaikathan ovat perinteisesti olleet tarkoin varjeltua yksityistä tietoa, jota ei jaeta edes kuolinvuoteella. Mutta näillä uistelijoilla oli unelma, ja se ajoi heidät yhteistyöhön. Jotain ennenkuulumatonta tapahtui. Kalapaikkatietoja ruvettiin jakamaan julkisesti internetissä. Kuka tahansa saattoi äkkiä tarkistaa, missä kala oli liikkunut viime viikolla ja mitkä luodot ja syvänteet olivat ottipaikkoja. Ja kas, kala ei kadonnut vesistä. Sen sijaan yhä useampi kalastaja alkoi saada saalista. Pahimmat uhkakuvat olivat yhteisen unelman vuoksi muuttuneet toivoksi ja, mikä tärkeintä, kaloiksi.

Minulla on unelma unelmasta, jonka eteen olisimme kaikki valmiit antamaan jotain omastamme. Tietoa, taitoa ja myötätuntoa. Sen unelman nimi on yhteinen Suomi.

*Pahimmat uhkakuvat olivat yhteisen unelman vuoksi muuttuneet toivoksi ja, mikä tärkeintä, kaloiksi.*







# Rasiallinen makuasiaa

Hyvällä ruoka-aineiden säilytyksellä voi pitää maut kunnossa ja säästää kukkaroa. GastroMax-sarjan ilmatiiviit, kätevästi päällekkäin pinoutuvat keittiörasiat tekevät ruoansäilytyksestä helppoa ja tyylikästä. Kuiva-säilytykseen sopivia rasioita on neljää eri kokoa vaikka pähkinöille, pastalle, muroille ja jauhoille. Neljää jää-kaappiin sopivaa rasiaa voi käyttää myös lounasrasioina.

**GastroMax™**  
orthex™

Kaikki keittiörasiat kestävät konepesun, jääkaappirasiat myös mikron ja pakastuksen.

Ilmatiivis kansi pitää ruoan tuoreena pidempään.

Sisältö näkyy rasioiden sivulta ja päältä.



**orthex™**

Tutustu koko GastroMax™-mallistoon kotisivuillamme ja löydä parhaat ratkaisut ruoanvalmistukseen, leivontaan ja säilytykseen! [www.orthexgroup.fi](http://www.orthexgroup.fi)



# × INNOSTU ×



---

## ***Grilli kuumaksi, yrtit ruukkuun***

Keväällä eivät keittiöpuuhat lopu kesken. Nyt viritetään grilli, istutetaan yrtit ja popsitaan salaattia.

---

## ***Aitoja makuja Italiasta***

Ella Kanniselle ruoanlaitto on elämänmittaista oppimista. Italialainen anoppi kirittää vieressä.

---

## ***Syö sato- kauden mukaan***

Yksi sesongin suurimmista trendeistä on satokauden mukaan syöminen. Siksi tervehdimme alkavaa parsakautta ilolla!



#### MAKUA MUMMOLASTA

Marinoidut kurkut, tuttavallisesti mummon kurkut, maustuvat yön yli jääkaapissa. Siivuta kurkut ja mausta väkiviinaetikalla, sokerilla ja suolalla. Uutta sävyä saat inkiväärillä tai riisiviinietikalla.

#### KORIANTERIPESTO-LOHI KUUELLE KAVERILLE

teksti Sanna Autio × kuvausjärjestelyt Katri Schröder × kuvat Laura Riihelä

# VOIMAA VIHREÄSTÄ

Raikkaat raaka-aineet, raikas olo! Kutsu ystävät nauttimaan kevyesti katetun pöydän ääreen.



PARSA-NUUDELISALAATTI  
NELJÄLLE RUOKAILIJALLE

RESEPTIT  
LÖYDÄT RUOKA-  
LIITTEESTÄ.

3 X IHANA  
MAKUVESI!

AROMIKAS  
Lisää minttua  
ja juo janoon.

VIENO  
Lisää kurkkua ja  
nauti kasvisruokien  
kyytipoikana.

RAIKAS  
Lisää limettä.  
Maku sopii  
kalaruokien  
seuraan.

#### KOKKAAJAN PIKA- PELASTUS? NOPEAA MAKUA KASTIKKEILLA

- Pesto on pastakastike, joka valmistetaan basilikasta, valkosipulista, oliiviöljystä, pinjansiemenistä ja parmesaanista. Pastan lisäksi kastike sopii vaikkapa uunilohelle.
- Tapenade on oliivitahnaa. Joukkoon lisätään oliiviöljyä, kapriksia, anjovista, yrttejä ja sitruunamehua. Levitä tahnaa leivälle tai broilerinleikkeelle.
- Salsa verde koostuu yrteistä, kapriksesta, valkosipulista, oliiviöljystä, sitruunamehusta, suolasta ja pippurista. Lisää yrttejä oman maun mukaan ja tarjoa grillipihvin, kalan tai broilerin kaverina.

KATSO KASTIKEOHJEET  
yhteishyvä.fi

JÄISTÄ MENOA  
Kivat jääpalat  
syntyvät lisäämällä  
jääpalalokeroon veden  
lisäksi yrtin lehtiä.



### VÄRILLÄ ON VÄLIÄ

Tummanvihreät kasvikset komeilevat ravinteikkaimpien vihannesten listan kärjessä, sillä ne sisältävät paljon vitamiineja, hivenaineita ja antioksidantteja. Kasaa siis lautaselle vihreää: pinaattia, nokkosta, vihreitä papuja, parsakaalia, avokadua ja herneitä.

### JOKO TUNNET ROOMAN- SALAATIN?

Caesarsalaatin perusaines taipuu mainiosti myös wokkeihin. Pitkälehtinen ja paksuruotinen salaatti kun kestää pikaisen kuumennuksen.

### JÄÄKYLPI HERÄTTÄÄ

Nuukahtaneet salaatinlehdet elpyvät ja muuttuvat jälleen rapeiksi, kun liotat niitä hetken jääpalavedessä.



**Salaattilinko,**  
9,90 €. 3,5 l.  
Prismat.

## Pitääkö salaatti aina pestä?

- Salaatit kannattaa huuhdella kylmällä vedellä aina ennen käyttöä. Märkinä salaatti on kuitenkin helposti lötköä ja vetistää muut ainekset.
- Huuhtelee siis hyvissä ajoin ja jätä valumaan siivilään, talouspaperin päälle tai pyöräytä kuivaksi salaattilingossa.
- Oma salaattilinko syntyy keittiöpyyhkeestä. Sulje lehdet pyyhkeen sisään ja pyöritä.



## Paljonko pähkinöitä päivässä? Kaksi ruokalusikallista riittää.



### KAUDEN HERKKU: NÄIN KUORIT JA KEITÄT PARSAN

- 1** Jos tyvi on puumaisen kova, leikkaa se reilusti pois.
- 2** Kuori kuorima-veitsellä nupusta tyveen päin.
- 3** Keitä suolalla maustetussa vedessä noin viisi minuuttia napakan kypsiksi.
- 4** Valuta keitinvesi pois ja höyrytä loppu kosteus parsoista.

### KUNNON VÄLIPALA PÄHKINÄNKUORESSA

Pähkinät sisältävät runsaasti terveydelle hyvää, tyydyttymätöntä rasvaa, kuituja ja vitamiineja. Jopa siinä määrin, että kaksi vuotta sitten ravitsemussuosituksat kehittivät meitä lisäämään niiden käyttöä.

Meillä on vielä matkaa pähkinäherruuteen, sillä vain 10 prosenttia suomalaisista syö pähkinöitä tai siemeniä päivittäin, kertoo Meiran tutkimus. Naiset syövät pähkinöitä ja siemeniä innokkaammin kuin miehet.



### MAUKAS KIMPPA

Maustekaapin värikkäin viisikko? Korianteri muodostaa aromikkaan ja aasialaistyyllisen liiton yhdessä limen, chilin, valkosipulin ja inkiväärin kanssa.

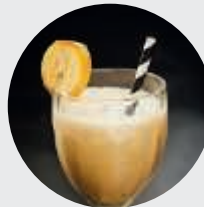
### RAIKAS KASVIMENU RUOKA- LIITTEESSÄ



Tomaatti-  
fetasalaatti



Parsahodarit



Banaani-  
kookossmoothie

## Hyvin kuorii & suojaa!

**Functional  
Form -kuorija**  
kääntyvällä  
terällä, 8,95 €.  
Fiskars. Prismat.



**Kesäkuu-esiliina,**  
19,50 €. 70 x 85 cm.  
Finlayson. Prismat.  
Valikoimat vaihtelevat  
myymälöittäin.

xx

## Huonot, pahat vihreät

Kaikki vihreä ei välttämättä ole hyvää. Perunoihin saattaa syntyä vihreää väriä, jos ne saavat valoa kasvun tai säilytyksen aikana. Vihertynyt peruna sisältää paljon glykoalkaloideja, jotka ovat suurina pitoisuuksina haitallisia terveydelle. Raa'at punaiset tomaatit sisältävät vihreän perunan tavoin lievästi myrkyllisiä aineita, jotka voivat aiheuttaa muun muassa vatsakramppeja. Tomaatin kypsyessä glykoalkaloidit haihtuvat. Raakojen tomaattien tai vihertävien perunoiden syöntiä ei suositella.

Porkkanassa kannan väri aiheutuu lehti-vihreästä, jota muodostuu, jos porkkanan kanta altistuu valolle kasvaessaan. Vihreä kanta ei ole myrkyllinen, mutta kitkerän makunsa vuoksi se on hyvä leikata pois. Lähde: Evira



# Toscanan mysteeriminiä

**”Ennen Italiaan muuttoa olin täysin ruokasivistymätön. Vähitellen ymmärsin, mistä paikallisessa elämäntavassa on kyse”, sanoo Ella Kanninen.**

teksti Sanna Suokko × kuvat Ofer Amir

**E**lla Kannisen pieni Toyota Yaris puikkelehtii tottuneesti Firenzen aamuruuhkassa. Toscanan alueen keskus, renessanssin kehto, on Kannisen vanha kotikaupunki. Lasten syntymän jälkeen perhe alkoi kaivata lisää tilaa ja vähemmän katupölyä, joten muutto kaupungin lähiöstä kokonaan sen ulkopuolelle oli luonteva valinta.

Kun toscanalainen maaseutu avautuu edessämme, en ihmettele, miksi. Maailmankuulun Chiantin viinialueen kukkulat ja laaksot ovat talven pysähtyneisyyden jälkeen kuin laastaria loskan ja pimeyden jähmettämälle sielulle.

*”Aidot maut ja raaka-aineet riittävät.”*  
”Tapasin mieheni Valerion ensimmäisen kerran Helsingissä, kun hän oli purjehduskilpailuissa. Viaton lomaromanssi unohtui, mutta pari vuotta myöhemmin kohtasimme uudestaan Italiassa, jossa olin kielikurssilla. Sillä kertaa se oli menoa”, Kanninen kertoo.

Nyt Ella ja Valerio ovat **Leonardon**, 8, ja **Raffaelen**, 5, vanhemmat ja elävät italialaisen maalaiskylän mittapuun mukaan turhankin jännittävää elämää.

Äiti sukkuloi töiden mukaan kahden maan väliä ja isä, avaruusinsinööri, tekee kansainvälistä energia-alan myyntiä ja konsultointia lähinnä kotikonttorista.

Lapset hoidetaan epäsovinnaisen modernisti niin, että Valerio on saanut kyläläisiltä liikanimen *mammo*, miespuolinen äiti. Välitön Ella ei juoruista pahastu.

”Kolikolla on aina kääntöpuolensa. Tuskin olisimme tässä, jos mieheni tai hänen sukunsa olisi peri-italialainen. Onneksi he ovat nykyaikaisia ja avarakatseisia”, Kanninen sanoo.

## ARTISOKKA KUIN MIEHEN KÄMMEN

Perinteinen maalaistori vaihtaa kylää ja paikkaa viikonpäivien mukaan. Se on näyttämö, jossa tehdään viikon ruokahankinnat ja vaihdetaan kuulumiset. Täällä artisokat ovat miehen kämmenen kokoisia ja hedelmät kaikkea muuta kuin tasalaatuisia. Mutta mitkä värit!

Myös supermarketteja on, mutta niissä käydään vain, jos torin tai oman puutarhan tarjonta ei riitä.

”Ennen Italiaan muuttoani olin täysin ruokasivistymätön”, Kanninen kertoo samalla, kun valitsee näppituntumalla mehevimmät tomaatit. →



**ELLA KANNINEN, 41**

on toimittaja ja juontaja.

Hän asuu Italian Toscanassa perheensä kanssa. Kanninen on tunnettu kasvo Suomen televisiossa ja esiintynyt myös italialaisissa ohjelmissa. Huhtikuussa ilmestyvä *Ellan Toscana* -kirja (Tammi, 2008 s.) sukeltaa italialaiseen elämäntapaan ja ruokakulttuuriin. Saatavilla Prismoista.





1.



2.



3.



30 yhteishyvää

4.



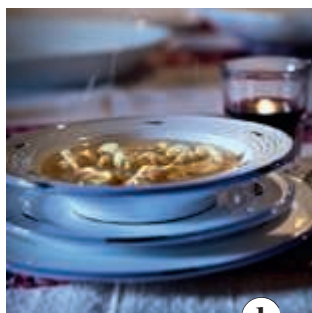
5.



6.



## ”En ole kasvanut patojen ja kattiloiden äärellä.”



1. Toscanalainen keittiö on syntynyt köyhyydestä. Kaikki raaka-aineet osataan käyttää herkullisesti hyödyksi.

2. Kieli, rakkaus, perhe-elämä. Tässä järjestyksessä Italia vei vihtiläistyön mennessään. Jack-hevosella Ella osallistuu kesällä estekilpailuihin.

3. Italiassa keittiö on kodin sydän. Isoimmista taloista niitä löytyy kaksi.

4. Toscanan alue on tunnettu viineistään ja oliivioljyystään. Ellan haaveissa on vastavuoroisesti tehdä Suomea ja muita Pohjoismaita tunnetuksi italialaisille.

5. Ellan suorasanaisten anoppi Teresa on kadottanut toivonsa Ellan kokkaustaitojen suhteen. Keittiön ulkopuolella sujuu kuitenkin hyvin, naiset nauravat.

6. Kannisen perhe asuu maailman kuulun Chianti-viinin synnyinsijoilla. Sadonkorjuu rytmittää kyläläisten, kuten Poggio delle Civetten tilan viljelijän Paolo Terzagon, arkea.

→ ”Kun Valerio avasi ensimmäistä kertaa jääkaapin oven Helsingin-yksiossani, hän kysyi, millä oikein elän. En ole todellakaan kasvanut patojen ja kattiloiden keskellä. Söin mitä sattui enkä edes kovin säännöllisesti, joten onhan tässä ollut opettelemista.”

Italialaiselle anopilleen keittotaidoton miniä oli aluksi mysteeri. He ovat läheisiä kuin ystävät, mutta jos puhutaan ruoanlaitosta, anoppi tuo ruoat mukanaan ja tekee lisää paikan päällä.

”Täällä ruoka-aineiden arvostus on sisäsyntyistä. Se on perinnettä, josta ollaan ylpeitä. Vähäisistäkin maku-elämyksistä kerrotaan rinta rottingilla. Toki koen suorituspainetta, mutta en lannistu. Opin koko ajan lisää. Saan lisää itseluottamusta jokaisesta vierailusta tekemästäni aterialla, kun kukaan ei saa ruokamyrkytystä ja ruoasta vielä kiitetään.”

### LOUNAS KYLÄKOULUSSA

Kuudensadan asukkaan kylän, Lucardon, raitti on kapea ja autio, mutta sen varrelta löytyy tietenkin trattoria. Vaatimattoman näköinen julkisivu on silkkaa petosta. Sisällä keittiöstä tulivat tuoksut saavat veden kielelle.

Tänään, kuten monena muunakaan loppupalven päivänä, paikalla ei ole ristien sielua, mutta padat porisevat. Tili tehdään turistisesonkina, huhtikuusta lokakuuhun, mutta paikallisia varten ravintola pidetään auki myös talvella.

Samalla, kun pöytään kannetaan friiteerattuja salvianlehtiä, kesäkurpitsa-, sipuli- ja juustoaalkupaloja, on Kannisen vanhin poika aloittamassa omaa ruokailuaan kyläkouluissa. Tietokoneluokkaa tai iPadeja ei ole, kirjattomasta opiskelusta ei alle sadan oppilaan koulussa edes puhuta, mutta ruoka tuodaan pitopalveluyrityksestä.

Lasten lounas sisältää alkupalan, välipastan, yleensä lihaa tai kalaa sisältävän pääruoan sekä jälkiruoan.

”Koulun saliin katetaan joka päivä pitkät pöydät. Oppilaat auttavat ja

toimivat tarjoilijoina. Sitten he syövät, noin tunnin ajan”, Kanninen kuvailee.

”Koululaiset vierailevat myös viini- ja oliiviviljoilla ja oppivat näin pienestä pitäen, miten ruoka kasvaa ja mitä sen kasvattaminen vaatii.”

Suhtautuminen lapsiin eroaa koti-Suomesta niin hyvässä kuin pahassa. Monesti lapset hemmotellaan piloille, ja huonoakin käytöstä katsotaan läpi sormien, mutta toisaalta heitä kunnioitetaan esimerkiksi ravintolan asiakkaina.

### SUOMEA SIMPELISTI

”Voisimme ottaa oppia täkäläisistä. Italialaiset ovat loputtoman kiinnostuneita Suomesta”, kulttuurilähettiläämme kannustaa.

Kanninen itse innostuu suomalaisesta kalasta, lihasta, riistasta ja marjoista.

”Näistä raaka-aineista tehdyt ruoat pitäisi vain hioa huippuunsa. Yksinkertaiset asiat riittävät, kunhan ne ovat aitoja, helposti saavutettavissa ja kohtuuhintaisia. Italialaiselle unohtumaton kokemus voi olla vaikkapa makkarana paisto laavulla.”

Trattorian villisikapasta ja savuricottalla höystetty kurpitsarisotto ovat viedä tajun. Kun ateriat päätetään toscanalaiseen erikoisuuteen, jälkiruokaviiniin, johon dipataan mantelikeksejä, ei ihminen elämänsä muuta kaipaa.

Ella Kannisen sanoin toscanalainen keittiö on syntynyt köyhyydestä, mutta se näkyy muulle maailmalle rikkautena. Kaikki raaka-aineet käytetään kannasta latvaan ja sorkasta saparoon. Ihmiset ovat paikallisylpeitä ja uskollisia lähituottajien raaka-aineille.

”Parhaat raaka-aineet ovat pelastukseni. Niiden avulla huonompikin kokki pärjää täällä”, Kanninen nauraa.

”Liputan silti suomalaisen nakin puolesta. Se on arjen pelastaja, meidän pojat rakastavat nakkeja! Kun olemme Suomessa kolme viikkoa syöneet nakki-soppaa, nakkikastiketta tai lihapullia, mieheni alkaa pikkuhiljaa vihjailla, josko lähettäisiin takaisin Toscanaan.” •



# HELPPO JA HERKULLINEN KANARISOTTO

Esittelemme juttusarjassa lukijoiden suosikkireseptejä Yhteishyvä.fi:stä. Kerromme, kuinka muokkaat niistä kolme uudenlaista annosta. Aloitetaan risotosta!

YLI 5 000  
HERKULLISTA  
RESEPTIÄ.

yhteishyvä.fi





ANSSI VUOHELAINEN

Keittiömestari Ville Penttilä Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuoneesta antaa vinkit kotirisoton höystämiseen. "Minulle on tärkeintä, että ruoka on maukasta ja se on valmistettu hyvistä ja tuoreista raaka-aineista. Ruoassani maistuu pala Italiaa sekä rakkaus rehelliseen ruokaan."

## MAUKAS KANARISOTTO

4 ANNOSTA

- 300 g broilerinsuikaleita
- 2 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- 1 tl currya
- 2 dl risottoriisiä
- 1 kanaliemikuutio
- 6 dl vettä
- 0,5 tl timjamia
- 200 g pakasteherne-  
maissi-paprikaa
- 2 rkl hienonnettua persiljaa

### Tee näin:

**1** Paista broilerinsuikaleet öljyssä paistokasarissa kypsiksi. Siirrä syrjään.

**2** Kiehauta vesi ja liuota siihen liemikuutio.

**3** Kuori ja kuutioi sipuli sekä porkkana. Lisää kasvikset, curry ja riisi kasariin, kääntelee kunnes riisi muuttuu läpi-kuultavaksi.

**4** Lisää joukkoon vähitellen kanaliemä samalla sekoittaen. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia.

**5** Sekoita joukkoon broilerinsuikaleet, timjami sekä pakastekasvikset. Kuumenna ja ripottele pinnalle persiljaa.

### ASTETTA ITALIALAISEMPI



Jätä reseptistä curry ja lisää lopuksi parmesaanijuustoa. Raasta parmesaani itse, sillä sen maku ja rakenne poikkeavat valmiista parmesaanijauheesta. Lisää tarvittaessa kanaliemä. Voit halutessasi korvata osan kanaliemästä kuivalla valkoviinillä. Tarjoile risotto hieman valuvana.

### LISÄMAKUA



Lisää risoton sekaan rapeaksi paistettua pekoniisilppua ja valkosipulia. Kokeile tuoreita kasviksia pakasteiden sijaan.

### VILJATON



Korvaa riisi karkeaksi raastetulla kukkakaalirouheella. Lisää lopuksi itse raastettua parmesaanijuustoa. Tarvitset kukkakaalia noin 2-3 desiä per ruokailija. Nestettä ja keittoaikaa säätelemällä saat mieleisesi kypsyyssasteen rapeasta pehmeään.



× ARJEN APUNA ×

# MAUKAS HOMMA

Näin istutat kaupan  
ruukkuyrtin kotona ja  
nappaat nopeasti makua  
lautaselle.

ANNA VALOA  
Yrtit tarvitsevat 5–6  
tuntia valoa päivässä.

**LUE LISÄÄ:** yhteishyvä.fi

## Helpompi homma

**PAULIINA-SÄILIÖ-  
RUUKUSSA** on tilava  
vesisäiliö. Nuutunutkin yrtti  
virkistyy saatuaan vettä.  
Ø 17 cm, 5,95 €. Ø 20 cm,  
6,95 €. Prismat, S-marketit,  
Kodin Terrat ja S-Raudat.



**ESPRESSORUUKKUUN**  
voi istuttaa myös  
useamman pienen yrtin  
kerrallaan. Ø 14 cm, 3,95 €. Ø 16 cm, 5,95 €. Ø 19 cm,  
8,95 €. Prismat, S-marketit,  
Kodin Terrat ja S-Raudat.



**YRTTISAKSISSA**  
on kolme terää.  
Yrtti vahvistuu ja  
tuuheutuu, kun sitä  
leikataan usein.  
5,50 €. Prismat.





teksti Niina Korhonen  
kuvat Roope Permanto ja tavarantoimittajat

## Tee näin:



**SALAOJITA ENSIN**  
Pistä ruukun pohjalle pieniä kiviä. Näin vesi ei jää seisomaan ja mädännyt juuria.

xxxxxxxxxx



**VARO JUURIA**  
Istuta yrtti multineen. Reikäistä muoviruukkua ei tarvitse poistaa, umpinaisen voi leikata saksilla.

xxxxxxxxxx



**LISÄÄ MULTAA**  
Multaa on sopivasti, kun kasvi seisoo ryhdikkäästi.

xxxxxxxxxx



**KASTELE USEIN**  
Lisää aluksi runsaasti vettä ja anna yrtin tottua uusiin oloihin. Myös suihkutusta tekee hyvää.

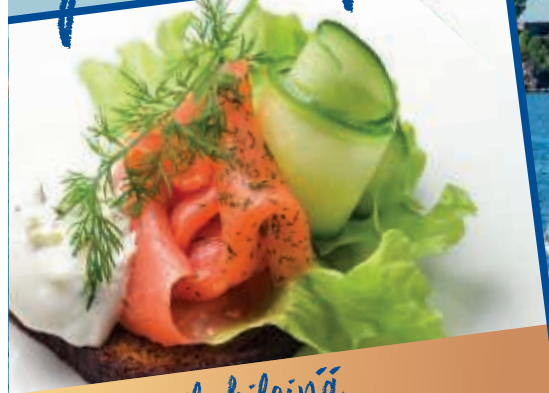
xxxxxxxxxx



**NAPSI RUOKAAN**  
Kun leikkaat, jätä jäljelle vähintään kolmasosa yrtistä sekä lehtiä.

Alto 1906  
**Maalahden  
Limppu**

*Kevään  
ja kesän juhlahetkiin*



*Gravilohileipä*



*Kylmäsavulohi tuorejuustokakku*

Reseptit ja valmistusohjeet: [maalahdenlimppu.fi](http://maalahdenlimppu.fi)



Laktoositon • Maidoton • Runsakuitainen  
LEIVOTTU  
JUUREEN  
ILMAN SÄILÖNTÄ-  
JA LISÄAINEITA

Alto 1906  
**Maalahden  
Limppu**

Pakkauskoot: 430 g, 660 g ja viipaloitu 325 g, 650 g

Maalahden Limppu Oy, Kiitokaari 5, 65380 Vaasa,  
puh. 06 357 7100, [www.maalahdenlimppu.fi](http://www.maalahdenlimppu.fi)





## × TUTTU TUOTE ×

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

### **Viljelijän maukas kesätyö.**

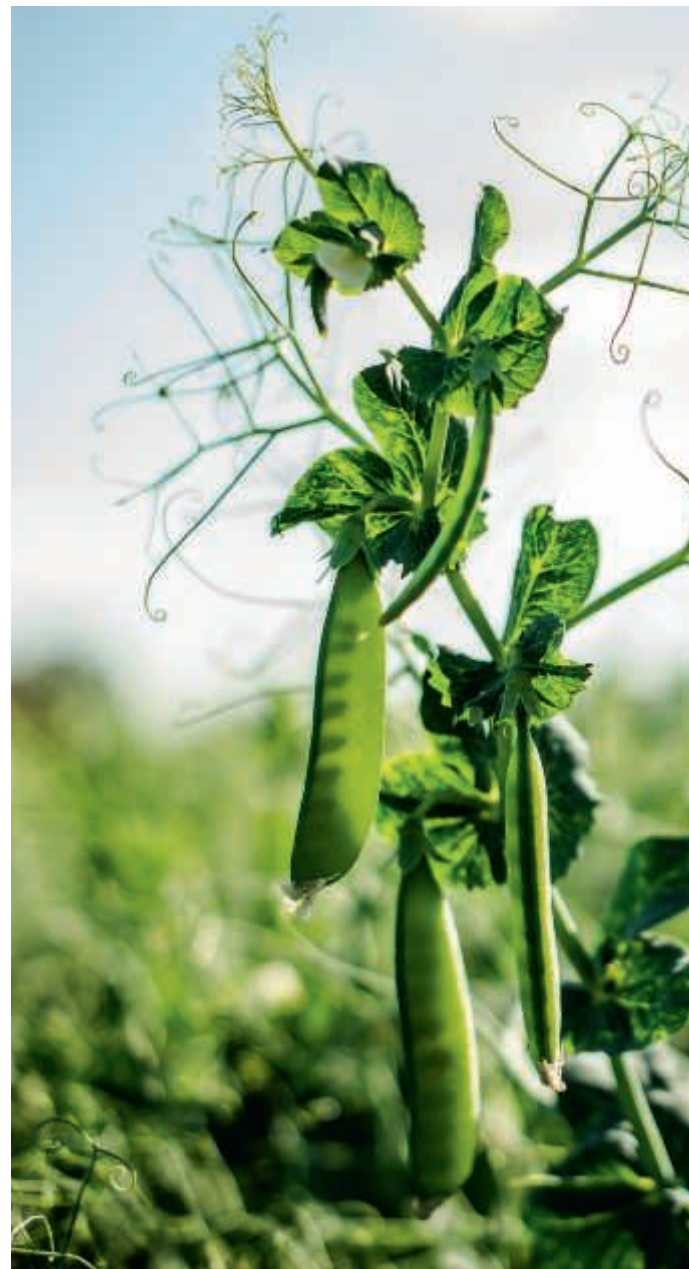
Herne pitää maanviljelijä **Olli Juvelan** koko kesän työn touhussa. ”Herne on kuin dynamiittipötkö, joka sytytetään. Taimi nousee äkkiä pinnalle ja sen kehitys on nopeaa.” Vaikka kesä kuluu herneen parissa, maistuu pakastettu herne miehelle myös talvella.



teksti Heidi Hänninen × kuvat Juuso Paloniemi

# KESÄN MAKU

**Apetitin pakasteherne on  
kesäaurion kypsytämä herkku,  
joka kasvaa kuin dynamiitti.**



### **Palot poimitaan punaisen puimurin kyytiin.**

Makea herneen tuoksu leijuu ilmassa, kun punaiset, herneenpuintiin erikoistuneet puimurit kiertävät Kokemäenjoen rannalla. Puimurit ovat tehokäytössä, sillä Apetitin koko vuoden pakastehernesato, yli kolme miljoonaa kiloa, korjataan reilun kahden viikon aikana. Koneet eivät pysähdy hetkeksikään, ja kuskiakin vaihdetaan lennosta. Myös tankkaus hoituu pellon reu-  
nassa säiliöauton avulla.







## KATSO, MITEN VAUHDIKKAASTI HERNE MATKAA PELLOLTA PUSSIIN.

► yhteishyvä.fi



### Jokainen kuorma tuo 10 000 kiloa pakastettavaa.

Pellolla alkanut vauhti jatkuu Säkylässä sijaitsevassa Apetitin pakastusteh-  
taassa. Herneet on eroteltu paloista  
jo puinnin yhteydessä, joten tehtaalla  
niiden puhdistukseen, ryöppäykseen ja  
pakastukseen kuluu vain puoli tuntia.

”Mitä nopeammin pakastus tehdään,  
sitä parempi herneen laatu on”, kertoo  
laatupäällikkö Maritta Pyysalo.

### Tuoreherne kelpaa Italiaan, mutta ei perinteiseen hernekeittoon.

Suomalainen herne on maultaan aivan  
omaa luokkaansa pohjoisen kesäaurin-  
gon sekä pitkän valoisan kesäpäivän  
ansiosta. Tämä on huomattu myös ulko-  
mailla, ja jopa kulinariemin huippu-  
maana tunnettuun Italiaan on viety  
suomalaista hernettä jo 35 vuoden ajan.

Pakastuksessa käytetään silpoydin-  
hernettä, mutta perinteinen herne-  
keitto syntyy kuivatusta silpoherneistä.  
Tuoreherneestäkin saa keitettyä keiton,  
mutta sen maku on erilainen, makeam-  
pi ja kevyempi.

### Koolla on väliä, sanoo pussittaja.

Pakastetut herneet lajitellaan kolmeen  
eri kokoluokkaan. Kutakin kokoa käyte-  
tään hieman eri tavoin joko yksinään tai  
vihannessekoituksissa. Satokausityön-  
tekijä Maija-Leena Lankinen tarkistaa,  
että herneet ovat tasakokoisia.

→





## *Herneen maku säilyy vastapoimittuna, kun se ryöpätään.*

### → Kylmää kyytiä vihreille kuulille.

Loppumattomalta vaikuttava vana pieniä vihreitä kuulia pyörii Apetitin pakastetehtaan liukuhihnalla ensin puhdistukseen ja sitten käsittelyyn. Vasta kun herne on varmasti puhdasta, se ryöpätään eli kuumennetaan noin 90 asteeseen vajaan minuutin ajaksi. Hernettä ei keitetä, vaan kuumennuksessa sen entsyymitoiminta vain pysäytetään. Näin herneen maku pysyy juuripoimitun kaltaisena.

Jäähdytyksen jälkeen herneet jäädytetään kylmän ilmvirran avulla hetkessä vähintään -20-asteisiksi. Kylmässä ilmvirrassa herneeseen muodostuu pieniä jääkiteitä, eikä sulavasta tuotteesta siten poistu nestettä.



### Kahden tunnin raja ei saa ylittyä.

Vuoroesiimesi Miikka Rannanmäki seuraa silmä tarkkana, ettei herneen matka pellolta pakastukseen kestä kauempaa kuin kaksi tuntia. Tehtaalta ollaan jatkuvassa yhteydessä pellolle, jotta hennettä saadaan oikeassa tahdissa. Jokaisesta erästä otetaan näytteet laadunvalvontaa varten.



### Kuin portaissa mentäisiin.

Apetit-pakasteherneiksi käytetään noin kymmentä eri lajiketta, jotka eroavat toisistaan lähinnä kasvuajaltaan. Eri lajikkeet ja pellot kylvetään eri aikaan, jotta myös sato voidaan korjata porrastetusti tehtaan kapasiteetin mukaan.

Pakasteessa herne säilyy 18 kuukautta. Pakasteherneet kannattaa lisätä ruokaan jäisinä vasta aivan loppuvaiheessa. Kesänmakuinen herkku maistuu myös sellaisenaan tai hieman kiehauskettuna lisäkkeenä. •





UUTUUS

KOE NELJÄ HERKULLISTA MAKUA,  
NELJÄ MIELENKIINTOISTA KAUPUNKIA



# Komerosta koko perheelle



NEA ILMEVALTA

## Kokkaa kassista

**1** Komerorua-kassissa sisältää kokki Henri Alénin suunnitteleman reseptin sekä kaikki sen valmistuksessa tarvittavat raaka-aineet suolaa ja pippuria lukuunottamatta.

**2** Yhdessä kassissa on ainekset kahden hengen ateriaan. Joka viikko valikoimassa on neljä eri ateriala. Myynnissä on myös kolmen ruokalajin ateriakokonaisuuksia.

**3** Komerorua-kassissa voi ostaa pääkaupunkiseudulla kahdestatoista Alepasta sekä seitsemästä S-marketista. Kaupat sekä valikoiman löydät osoitteesta [www.komerofood.fi](http://www.komerofood.fi).

**K**omerorua-kassissa tuo helsinkiläisen Löfin lapsiperhearkeen toivottua helpotusta noin kerran viikossa.

”Kuulin Komerorua-pusseista kaveriltani. Kokeilin ja ihastuin heti. Sen jälkeen, kun pussit tulivat myyntiin meidän lähi-Alepamme, olemme perheen kanssa tehneet niistä ruokaa säännöllisesti. Parasta Komerossa on sen helppous. Pussissa on hyviä reseptejä sekä kunnollisia raaka-aineita. Ateriat ovat varmasti terveellisiä”, Kaisa Löf, 30, kertoo.

Löfin perheeseen kuuluvat Kaisan lisäksi aviomies sekä kaksivuotias tytär. Erityisesti Komeron kasvisateriat

ovat soveltuneet allergiselle pikkuneidille. Löfin suosikkeja ovat herkkusienirisotto sekä intialainen curry.

”Olemme kokeilleet myös kolmen ruokalajin kokonaisuutta. Kaksivuotiaan tyttären kanssa ei pääse kovinkaan usein ravintolaan, joten tällä tavalla pystymme välillä syömään myös vähän juhlavammin.”

Perheessä suurin vastuu ruoanlaitosta lepää Kaisan harteilla, mutta myös puoliso on innostunut kokkaamaan Komerorua-pusseista. Annoskoot ovat ainakin Löfin perheelle sopivia, sillä kahden hengen pussista riittää koko perheelle, ja vähän saattaa jäädä jopa seuraavaksi päiväksi.



7%

## Luomu kiinnostaa

Tämän verran luomuruoan kulutus kasvoi Suomessa viime vuonna.

Lähde: Pro Luomu

## Luomutetaan!

Omistajat ihmettelivät, miksi luomu on kallista. Eipä ole enää, vastasi HOK-Elanto ja halpuutti luomutuotteiden hintoja. Jatkossa voit täyttää luomuoskärriysi maitotuotteilla, vihanneksilla, lihalla, mehulla, viljatuotteilla ja tietenkin kananmunilla.

Luomutuotteita on halpuutettu ja halpuutetaan lisää kaikissa HOK-Elannon Prismoissa, S-marketeissa ja Alepoissa.

## 3 x luomuperhettä

1.

**1. Jymy-luomujäätelöperheeseen**, 5,85 €/0,5 l, tuli uusi maku: sitruuna. Prisma.

2.

**2. L'Uomun Rottinkirinta**, 25,95 €/kg, tulee S-marketin ja Alepan valikoimiin eli pakasteluomubroileria saa nyt kaikkialta. Lisäksi löydät kaikista Prismoista ja isoimmista S-marketeista tuoretta suomalaista luomubroileria.

3.

**3. Rouskuvan Rapea -silmusalaatti**, 2,25 €/170 g, sisältää herneen sekä punaisen ja vihreän linssin ituja. Alepat, S-marketit ja Prisma.

## Eroon palautuspulloista?

Tämän helpommaksi se ei tule: jatkossa voit antaa kohtuullisen määrän pantillisia palautuspulloja Alepa Kauppakassin kuljettajalle ruokatoimituksen yhteydessä. Samalla teet hyvää, sillä palautuspulloista saatu tuotto ohjataan lyhentämättömänä Myllypuron elintarvikeapu ry:lle. Lue lisää: foodie.fi.

# Linnanmäki

## LIINNANMÄEN RANNEKKEET ENNAKKOON EDULLISIMMIN!



**Linnanmäen rannekkeen ennakkomyyntihinta Prismoissa ja Sokoksissa on 36 €.**

S-Etukorttilaisen etu on 1-3 € ostoajankohdasta ja ostokanavasta riippuen. Rannekkeet myynnissä 11.4.-22.10.2016. Ei Bonusta.

## HUVITTELEMALLA LIINNANMÄELLÄ TUET SUOMALAISTA LASTENSUOJELUTYÖTÄ

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, 00510 Helsinki.  
Yleiset tiedustelut / vaihe 010 5722 200  
Lisätiedot myyntipisteistä [www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti](http://www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti)





# KOKEILE JOTAIN UUTTA!

Teen uusi musta.  
Enemmän vivahteita.  
Jännittävät teesekoitukset.



**NYT KAUPPOISSA!**



× TÄYDELLINEN SETTI ×

# JOKO SAA SYTYTTÄÄ?

Grillin nimittäin! Näillä välineillä onnistut.

**1. Hiiligrillin** ulkopinta ei kuumene liikaa, joten grilliä voi käyttää terassipöydän päällä. Grillausosat ovat konepestäviä. 79 €. Duro. **2. Puhdistusharja 3-in-1** sisältää messinkiharjan, sienen ja raaputtimen. 3,50 €. House. **3. Puhdistusharjassa** on messinkiset harjakset. 3,50 €. House. **4. Peach-patakinnas** suojaa käsiä kuumalta. 6,90 €. House. **5. Silikonisuti** sopii kastikkeiden ja marinadien levittämiseen. 2,20 €. House. **6. Grillaussetti**, 3 osaa, sisältää lastan, haarukan ja ottimet. 7,90 €. House. **7. Dotty-keittiöpyyheseissä** on kaksi pyyhettä. 50 x 70 cm. 9,50 €. House. **8. Valkoinen lautanen** tekee kattauksesta rennosti tyylikkään. ø 28 cm. 11,50 €. House. Suurimmat Prismat. **9. Peach-esiliina** peittelee grillimestarin roiskeilta. 80 x 90 cm. 12,50 €. House.

Saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

**HERÄTÄ GRILLI TALVIUNILTA.  
KATSO NOPEAT HOITO-OHJEET.**

► yhteishyvä.fi





# Parhaat vinkit KEVÄTSIIVOUKSEEN

Kevään siivousurakka käy kätevästi tehtävään erikseen suunnitelluilla puhdistusaineilla.



## PÄÄSTÄ AURINGON- PAISTE SISÄÄN



### CIF POWER & SHINE

**-ikkunasuihkeella**

puhdistat tehokkaasti  
ikkunoiden lisäksi  
lasit ja peilit.



### CIF LASI- JA IKKUNALIINAT (20 KPL)

sopivat kodin kaikkien kiiltävien  
pintojen pyyhkimiseen.

## RAIKASTA KYLPYHUONE JA KEITTIÖ



### CIF POWER & SHINE –SUIHKEET

Kylpyhuonesuihkeella pidät suihkun,  
pesualtaat, hanat ja laatat kiiltävinä ja  
helposti puhdistettavina. Keittiösuihke  
on keittiön rasvan ja lian tehopuhdistaja,  
jolla saat puhdasta jälkeä nopeasti.

## DOMESTOS-TUOTTEILLA DESINFIOIT WC:N TEHOKKAASTI JA TURVALLISESTI:



### 1. PUHDISTA

Ultratehokas

**DOMESTOS  
MOUNTAIN FRESH**

**-WC-puhdistusaine**

### 2. RAIKASTA



Tehokas  
**DOMESTOS  
3IN1 OCEAN**  
**-wc-raikastin**

**ESTÄÄ MYÖS  
KALKKI-  
SAOSTUMAT!**



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



# × AJATTELE ×

---

## *Raitista ilmaa sisään!*

Tuuleta käsityksesi  
kotitöiden jakamisesta  
ja tule onnellisemmaksi.

---

## *Tunteet käyvät kukkarolla*

Huomaatko, kuinka  
paljon itsetuntosi  
vaikuttaa rahan-  
käyttöösi?



---

## *”Ihanaa, kun äitiä hemmotellaan”*

Muuttumisleikki auttoi Annia  
ja Luukasta löytämään tyylinsä.

---

## *Uskalla olla persoonallinen*


Kauneusguru Mariela Sarkima  
uskoo pinkin huulipunan tehoon.





# Kaikki keinot käyttöön





**Oletko kotinne projektipäällikkö,  
metatöiden mestari ja perheenpää mitä  
tulee kotitöiden jakamiseen? Nyt on aika  
tehdä kodista temppeli, jossa ei jatkuvasti  
suoriteta ja riidellä siivoamisesta.  
Silloin siellä viihdyt myös sinä.**

teksti Minna Nevalainen × kuvat Ida Nisonen





"Kun mieheni siivoaa, se on taidetta. Itse arvostan enemmän aikaa, eli siivoan kevyesti. Pienet pojat pitävät huolen siitä, ettei nipottaminen kannata ja että legot levitetään heti uudestaan", sanoo juontaja **Ella Kanninen**. Lue haastattelu sivulta 28.



"Kotini on kuin pääni. Jos on sotkuista, en voi keskittyä. Yrittäjänä teen töitä myös kotona, siksi sotkut on ensin siivottava pois. Puhdas ja kaunis koti inspiroi minua", kertoo kauneusguru **Mariela Sarkima**. Lue lisää Marielasta sivulta 72.



**P**idätkö perheenne lanko- ja tiukasti käsissäsi? Ahdistaako kotitöiden määrä? Saatat olla supernainen, joka on jäänyt roolinsa vangiksi.

On totta, että kotityöt kasautuvat edelleen naisille, vaikka nämä tekevät lähes yhtä pitkää työpäivää kuin puolisonsa. Tilastoissa ja tutkimuksissa miehet kannattavat tasa-arvoa, mutta arjessa asiat sujuvat helposti toisin.

Keskivertonainen tekee yhä kaksi kolmasosaa perheensä kotitöistä. Ajallisesti tämä tarkoittaa noin kolmea tuntia kahdeksaa minuuttia joka päivä. Tässä ajassa nainen valmistaa ruoan, tiskaa astiat tai täyttää astianpesukoneen, pyöräyttää koneellisen pyykin ja raivaa paikkoja. Samaan aikaan lapsi tai lapset roikkuvat lahkeessa. En osaa tätä matikan tehtävää! Voitko auttaa!

Äidin vapaa-aika on katkonaista ja sirpaleista, ja usein hän tekee monia asioita päällekkäin. Isä toimii toisin. Hän keskittyy yhteen asiaan kerrallaan.

Näin pienten lasten äideistä kasvaa projektipäälliköitä, joilta hommat hoituvat niin kotona kuin töissäkin. Ainakin niin kauan kuin kulusseista jaksaa pitää kiinni.

#### KATKAISE PULLAKIERRE

Todellisuudessa monet naiset tuntevat itsensä riittämättömiksi eivätkä voi olla ihmettelemättä, miksi kaikki kasautuu omille harteille. Keskustelupalstoilla rohkeimmat myöntävät, että pää räjähtää ja oma mieskin ärsyttää.

Miksi naiset hukkuvat kotitöihin, Väestöliiton tutkija **Anneli Miettinen**?

"Suomessa vallitsee perinteisesti vahvan naisen kulttuuri, jossa on aina korostettu, että pitää pärjätä itse."

Miettisen mielestä äidit ovat taitavia kasaamaan itselleen paineita. Erityisen lahjakkaita he ovat kuvittelemaan, millainen on täydellinen koti ja hyvä perhe-elämä.

"Tämä synnyttää ristiriitoja ja paineita siitä, millaista omassa kodissa pitäisi olla", Miettinen sanoo.

Paineita lisää helposti myös oma äiti. Monissa suvuissa on jo sukupolvien ajan luotu kuvaa jaksavasta ja kaikkivoipaisesta naisesta, jolle on ollut kunnia-asia tehdä asiat itse.

"On rohkeaa yrittää katkaista tällainen kierre ja myöntää, että itse leivotun sijaan kaupankin pulla voi olla hyvää ja vähempikin riittää", Miettinen sanoo.

#### MARTTYYRIN SIIVOUSPÄIVÄ

Meillä siivoaa marttyyri, voitaisiin todeta monessa kodissa. Kun nainen ei saa puolisoaan tai perhettään osallistumaan, hän käyttää katkeruutta viimeisenä aseenaan ja alkaa mähdottomaksi. Hän saattaa uhkailla ja kinata muun perheen kanssa.

"Moni ajattelee, että syyllistämällä muut saa mukaan hommiin. Tehokkaampaa olisi, jos kotitöihin liittyvistä ristiriidoista puhuttaisiin rauhallisesti ja avoimesti", Miettinen sanoo.

Uhriutuva kuvittelee usein, ettei hänen tekemiään kotitöitä arvosteta tai niillä ei ole merkitystä muille perheenjäsenille. Se ei välttämättä pidä paikkaansa, sillä työtä saatetaan arvostaa, mutta sitä ei vain osata sanoa ääneen.

Kotityöt ovat toisinaan myös vallankäytön väline. Kun nainen päättää hoitaa kaiken itse, hän käyttää valtaa. Silloin perhe ja sen toimintatavat ovat naisen luomia, ja samalla miehestä tulee naisen assistentti.

Jos kaikki valta perheessä on naisella, viihtyykö kodissa enää kukaan muu?

"En usko, että viihtyy. Valtaosa meistä toivoo parisuhteelta tasa-vertaista kumppanuutta. Jos toinen on ikään kuin toisella töissä, kumpikin on omalla tavallaan onneton", sanoo seksuaaliterapeutti ja logoterapeutti **Elina Tanskanen**.

Raatava nainen kaipaa ennen kaikkea kiitosta ja sitä, että joku tekisi edes jotain.

"Tutkimuksissa on huomattu, että nainen ei välttämättä vaadi töiden jakamista tasan. Hänelle riittää, että toinen arvostaa sitä, mitä hän tekee", Anneli Miettinen kertoo.

Miettinen kehottaa siivousmäärän alle läikähtyvää naista pohtimaan, onko jokin kotitöistä sellainen, joka ei oikeasti kiinnosta. Voisiko sen jakaa puolison kanssa? Jo tämä voisi vähentää parisuhteeseen kasautuvaa painetta.

*"Kaupankin pulla voi olla hyvää."*





"Teimme puolisoni kanssa listan kotitöistä ja löysimme harmonian. Kumpikin teki niitä askareita, joita ei pitänyt täydellisen epämiellyttävänä. Listaani ei ole tarvinnut palata 20 vuoteen", sanoo kotitalousopettaja ja Yhteishyvän Kaks-Ari-bloggeri Ari Malmberg. Lue blogia: [kaksari.yhteishyva.fi](http://kaksari.yhteishyva.fi).

#### MEILLÄ KOTITYÖT TEKEE...

#### KOTITÖITÄ TEHDÄÄN...

**59%**  
MINÄ

**7%**  
PUOLISO

**34%**  
YHDESSÄ

**3-4t**  
VIIKOSSA

Me kysyimme, te vastasitte! 1 586 lukijaa kertoi Yhteishyvä.fi:ssä, kuinka heillä hoidetaan kotityöt.



## KOTI KUNTOON KUUKAUDESSA

Huhtikuussa karsitaan, raivataan ja delegoidaan muulle perheelle. Näin kotityöt sujuvat ensi kuussa ilman sinua (ainakin melkein).

### VIKKO 1

- Raivaa kotisi turhasta tavarasta. Vie vanhat lehdet, harrastusvälineet, ylimääräiset kirjat ja käyttämättömät vaatteet kierrätykseen.
- Luo kotiisi järjestys. Etsi jokaiselle tavaralle oma paikka. Opetä perheenjäsenesi laittamaan tavarat paikoilleen.

### VIKKO 2

- Hanki kunnolliset siivousvälineet. Hyvillä välineillä homma sujuu kivottomammin.
- Laadi perheesi käyttöön viikkosiivouslista. Päivittäin pedataan sängyt, järjestetään tavarat paikoilleen ja siistitään keittiö. Viikoittain imuroidaan ja pyyhitään lattiat, pestään wc ja kylpyhuone sekä pyykit.
- Delegoi mahdollisimman moni asia puolisollesi ja lapsillesi.
- Kun hommat on hoidettu, palkitkaa itsenne musiikilla, leffahetkellä, tuoreilla kukilla, siivousherkuilla tai lapset viikkorahalla.

### VIKKO 3

- Vähentäkää kuormittavia metatöitä. Kaikkein ei tarvitse lähteä mukaan eikä mokkapaloja ole pakko leipoa jokaiseen tapahtumaan. Joskus voi valita oman perheen ja kotisohvan.
- Tee lista silloin tällöin tehtävistä kotitöistä, kuten saunan siivouksesta, kodinkoneiden huollosta ja ikkunoiden pesusta. Kun saatte siivouskipinän, tarttukaa näihin hommiin.

### VIKKO 4

- Älä siivoa viihaisena. Opettele olemaan hyväntuulinen ja rento siivotessasi. Kuuntele samalla lempimusiikkiasi tai katso aktiivisuusrannekkeestasi, montako kaloria kului.
- Huomaa toisten tekemät kotityöt. Kiitä heitä halauksella tai pusulla.
- Nauti ja tunne onnea puhtaasta ja raivatusta kodistasi.



### → OLETKO METATÖIDEN MESTARI?

Viime vuoden lopussa äitien näkymättömyyttä työtä alettiin kutsua metatyöksi. Termin keksijän, bloggaaja **Jenny Lehtisen** mukaan metatyö on äidin jatkuvaa aivotyötä. Lehtisen lausunnon jälkeen netti räjähti, ja naiset luettelivat kilvan tekemiään metatöitä.

Tutkija Miettinen oli tyytyväinen.

”Usein kaikki pään sisällä tehty työ, kuten suunnitelmat ja ajatukset, jäävät huomioimatta myös ajankäyttötutkimuksissa”, Miettinen sanoo.

Äidit suunnittelevat muun muassa lasten vaatehuollon, juhlien organisoin-

nin, lomat ja harrastuskyydit. Naiset tunnistavat metatyöt vaivattomasti, koska ne kuormittavat. Miehet eivät tunnista ilmiötä yhtä helposti.

”Jos jatkuva säätäminen alkaa kypsyttää, asialle kannattaa tehdä jotain oman ja perheen hyvinvoinnin vuoksi. Ensimmäinen askel on, että tilanne ja sen syyt tiedostetaan. Sen jälkeen on aika miettiä yhdessä, mitä voisi tehdä toisin”, Elina Tanskanen sanoo.

Kotitöissä tasa-arvo etenee yhä hitaasti. Eniten miehet, varsinkin nuoret isät, ovat alkaneet osallistua lastenhoitoon. Anneli Miettinen toivoo, että





## OPI PETAAMAAN SÄNKY KUIN HOTELLISSA!

► yhteishyvä.fi

## Älä ole tuhluri

- Ole kiinnostunut ostoksilla siitä, miten uudet tavarat on tuotettu. Suosi kertakäytön sijaan kestäviä tuotteita, joissa on ympäristömerkintä ja jotka voi pestä tai korjata.
- Kuluta harkiten. Osta ennemmin elämys kuin turha tavara. Suosi itsellesi sopivia pakkauskoja, näin vähennät jätteen määrää.
- Vaadi päivittäistavarakaupaltasi vastuullisuutta. Kysy ja kiinnostu, mistä kaupan tuotteet tulevat ja kuinka eettisesti ne on tuotettu.

### INHOKKIKOTITYÖT TOP 3



SILITTÄMINEN



IMUROIINTI



PÖLYJEN  
PYYHKIMINEN

*”Toisen siivoustavat ovat ihan hyviä, vaikka ne olisivat erilaisia.”*

sama suuntaus leviäisi kotitöidenkin puolelle. Kehitystä olisi myös se, että naiset luopuisivat vähitellen asemastaan perheenpäänä, joka on vastuussa aivan kaikesta.

### MÄÄRITÄ SUHTEEN SIIVOUSTASO

Niin kauan kun työt sujuvat kotona, kukaan ei huomaa niitä. Mutta jos äiti onkin kipeä, tiskit kasaantuvat ja pyykkivuori kasvaa. Vasta silloin muut alkavat ihmetellä.

Miettinen neuvoa tekemään kotitöistä näkyviä viikkosiivouslistan avulla. Silloin koko perhe oppii huo-

maamaan, kuinka paljon kotona todella on erilaisia hommia.

”Listasta kannattaa tehdä sellainen, että se palvelee omaa perhettä. On loogista, että töistä ensimmäisenä saapuva valmistaa lapsille ruoan.”

Myös lapset on hyvä ottaa mukaan. Töistä voi maksaa pientä palkkiota.

”Vanhempien olisi hyvä kasvattaa seuraavasta sukupolvesta sellainen, joka kykenee tekemään kotitöitä sukupuoleen katsomatta”, Miettinen sanoo.

Mikä sitten avuksi, jos toinen perheen aikuisista on supertarkka ja vaatii, että taulun kehyksetkin tulee pyyhkiä

ja toiselle taas riittää, että lasista näkee läpi?

”Olisi hyvä sopia, mikä siivoustaso on omalle perheelle sopiva. Riittääkö, että siivotaan kerran kuukaudessa? Olisi hyvä ymmärtää, että myös toisen siivoustavat ovat hyviä, vaikka ne olisivat erilaisia.”

### TÄYDELLISYYS ON TURHAA

Täydellistä kotia ei ole olemassa, saati sitten täydellistä perhettä. Kaikkien olisi aika oppia sietämään ajoittaista sotkua ja epäjärjestystä. Silloin ihmiset voisivat paremmin ja parisuhde- ➔



## AIHEUTTAVATKO KOTITYÖT RIITAA?

**2%**  
PÄIVITTÄIN

**8%**  
VIIKOITTAIN

**11%**  
KUUKAU-  
SITTAIN

**48%**  
HARVEMMIN

**31%**  
EIVÄT  
KOSKAAN



→ terapeuttienkin vastaanotoilla nähtäisiin ehkä onnellisempia pareja.

”Mieti, ovatko omat odotuksesi kohtuuttomia. Ylimoitettut odotukset olisi hyvä kyseenalaistaa. Etsi ja vahvista suhteen hyviä puolia varsinkin, jos perusasiat ovat kunnossa. Täydellisyttä on mahdotonta tavoittaa, joten laske rimaa ja rentoudu. Se hyödyttää kaikkia”, seksuaaliterapeutti Elina Tanskanen sanoo.

”Kotitöistä riitely on lapsiperheissä iso ongelma. Joissakin perheissä on helppointa, että nainen tekee kotityöt yksin. Jos mies ei tule vastaan, on parasta vähentää omien kotitöiden määrää ja tyytyä välillä vähempään. Ruuhka-vuodet eivät onneksi kestä ikuisesti”, Anneli Miettinen muistuttaa.

Aina voi turvautua ulkopuoliseen apuun, jos talous sallii. Palkkaa siivooja tai pyydä kylätalkkari tekemään pihatyöt ja kodin korjaushommat. Ja delegoi apujen hankinta puolisollesi.

Älä muutenkaan kaihdakaan keinoja

tulla entistä onnellisemmaksi ihmiseksi, puolisoksi ja perheeksi.

”Olisi hyvä oppia ajattelemaan, että koti voi olla kuin temppeli, jossa saa olla rauhassa ilman suorituspaineita”, Miettinen sanoo. •

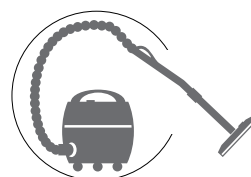
### SUOSIKKIKOTITYÖT TOP 3



RUOANLAITTO



PYYKINPESU



IMUROINTI





**TÄSTÄ PUHUTAAN**  
Marie Kondo: KonMari.  
Siivouksen elämän-  
mullistava taika.  
Bazar. 12,95 €.  
Prismat ja Prisma.fi.

# Hukummeko tavaroihin?

**K**odin voi kunnostaa kerralla minimoimalla tavaroiden määrän ja etsimällä jäljelle jääville omat paikat. Näin opettaa japanilainen **Marie Kondo** supersuosituksessa *KonMari. Siivouksen elämänmullistava taika* -kirjassa.

Siivouksen supernaisen avulla tyhjennetään kaappeja, lajitellaan ja pohditaan, tuottaako tavara itselle iloa. Kirjasta on tullut monille siivouksen pyhä kirja. Kaikista ei ole järjestelemään kotiaan KonMari-tyyliin, mutta vähentäminen kannattaa silti, vakuuttaa ammattijärjestäjä **Sandy Talarmo**.

”Kun tavaroita on sopiva määrä suhteessa säilytystiloihin, arjesta ja siivoamisesta tulee sujuvampaa. Käyttämättömät tavarat vievät tilaa, aikaa ja energiaa, jotka voisi käyttää itselle merkityksellisempiin asioihin ja vaikka vain olemiseen.”

Talaro tietää, että lapsiperheille kertyy helposti turhaa tavaraa. On pieneksi jääneitä harrastusvälineitä ja vaatteita sekä askartelu- ja piirustustöitä. Ihmiset roihuavat tavaraa myös tyydyttääkseen tarpeitaan, vaikka harva lopulta nauttii tavararöykkiöstään.

”Kun tavaraa on liikaa, luopuminen voi tuntua vaikealta. Silloin moni ei tiedä, mistä aloittaa. Luopumista voi harjoitella rauhassa. Aloita sellaisesta, jonka on jo selkeästi aika lähteä. Isot kokonaisuudet kannattaa jakaa pieniin osiin, jotta toteutus tuntuu mahdolliselta. Ensin voi raivata laatikon tai hyllyn kerrallaan. Vähitellen itsetuntemus syvenee ja karsiminen käy vaivattommaksi.”

Talaro muistuttaa, että opeista kannattaa poimia käyttöön itselle parhaiten sopivat vinkit.



## Mini Risk®

### MINI RISK 40 VUOTTA!

Mini Risk on ollut herkän ihon asiantuntija jo 40-vuotta. Kaikki Mini Risk tuotteet on kehitetty yhteistyössä Allergia ja Astmaliiton kanssa.

Ne eivät sisällä hajusteita eivätkä väriaineita.



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Ensimmäiset Mini Risk -tuotteet lanseerattiin vuonna 1976



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO KAMPANJOI

# Herkkikiset

OLEMME HERKKÄ KANSA

## ALLERGIAVIIKKO®

4.-10.4.2016 • Seuraa Herkkiksiä somessa:  
[www.allergiaviikko.fi](http://www.allergiaviikko.fi), #herkkikiset

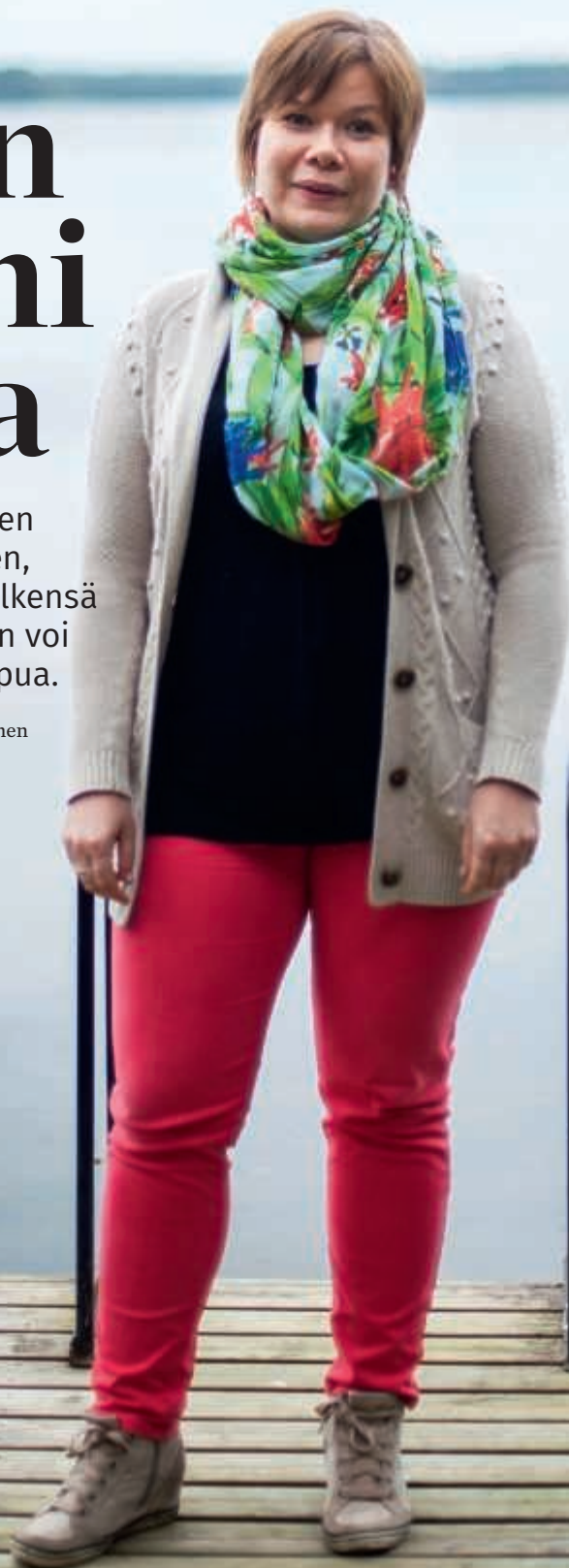
HERKKIKSIÄ HELPOTTA: Mini Risk



# Minun vuoroni auttaa

Mari sairastui synnytyksen jälkeiseen masennukseen, vähävarainen lapsuus jätti jälkensä Lauraan. Toisia auttaakseen voi joskus tarvita ensin itse apua.

teksti Petra Sneek × kuvat Lari Lappalainen





**MARI SIPOLA, 39**  
Äimä ry:n hallituksen  
varapuheenjohtaja,  
vertaistukiryhmän vetäjä



Vertaistuki on erittäin tärkeää, kun nainen toipuu synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, sanoo Mari Sipola. "Äitien pitää kuulla toisilta äideiltä, ettei asiaa tarvitse hävetä."

**M**asennus ja minä. Nämä sanat eivät kerta kaikkiaan sopineet samaan lauseeseen. Olin pitänyt itseäni vahvana ja liitin mielen sairaudet hulluuteen. En millään voinut uskoa, että juuri minä sairastuisin synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Ensimmäisen kerran sairastumisen pelko kävi mielessäni vuonna 2008, kun keskimäinen lapseni oli syntynyt. Minua itketti ja nauratti peräjälkeen, mutta en ottanut asiaa esille neuvolassa. Jätin masennusta kartoittavan paperinivaskan täyttämisen kesken, koska mielestäni asia ei koskettanut minua millään tavalla.

#### SYNKKÄ HETKI ENNEN APUA

Kuopuksen syntymän jälkeen tilanne kääntyi syöksykierteeseen. Vauva oli huono nukkumaan, ja parisuhde voi huonosti. Purin kaiken pahan oloni vauvaan.

Kesällä 2010 minulle alkoi tulla itse-tuhoisia ajatuksia. Tajusin tarvitsevani apua, kun raivosin itkevälle vauvalle vain, koska tämä ei nukahtanut yöunille. Kävelin ympyrää ja huusin silmittömästi. Miksi hän ei voi nukkua? Vihaan häntä! Kunpa häntä ei olisi olemassa!

Tilannetta seurasi 11-vuotias esikoineni. Hän purskahti itkuun ja pyysi minua lopettamaan, koska vauva pelkää eikä siksi voi nukkua. Se oli kuin märkä rätти vasten kasvojeni.

Seuraavana aamuna soitin itkien Hattulan terveysaseman henkisen hyvinvoinnin neuvontaan. Pääsin vastaanotolle soittoa seuraavana päivänä. Muutaman käynnin jälkeen sain diagnoosin: keskivaikea synnytyksen jälkeinen masennus.

Diagnoosin jälkeen etsin netistä vertaistukitoimintaa ja törmäsin Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:hyn. Hämeenlinnan seudulla ei kuitenkaan ollut vertaistukitoimintaa. Päätin, että toivuttuani perustan vertaistukiryhmän itse.

Kun soitin Hämeenlinnan neuvolapalvelujen esimiehelle ja kerroin ajatuksestani, hän huokaisi syvään ja sanoi, etten tiedäkään, kuinka kauan tätä soittoa oli odotettu.

Toiminta alkoi syyskuussa 2011. En koskaan unohda, miltä tuntui, kun äidit tulivat sisälle. Pystyin sanomaan heille, että tiedän oikeasti heidän tunteensa.

Siitä asti ryhmä on toiminut taukoamatta. Vain paikka ja äitien määrä on vaihdellut.

#### TOIVU OMAAN TAHTIIN

Osa ryhmään tulevista äideistä on sairastanut pitkään, mutta silti moni heistä puhuu asiasta ensimmäistä kertaa. Jotkut itkevät koko ajan.

Tärkeintä on kertoa äidille, ettei hän ole yksin. Masennuksesta voi toipua,

mutta kukin omaan tahtiinsa. Joskus äiti tuskailee siitä, että joku muu on toipunut nopeammin kuin hän.

Meillä raikaa usein nauru, vaikka kyse on synnytysmasennusryhmästä. Ryhmän jäsenen ei tarvitse olla

masentunut, vaan mukaan pääsee jokainen, joka kokee vauva-arjen väsyttäväksi. Lisäksi Ensi- ja turvakotien liiton nettiturvakodissa voi jutella vertaistukiäidin kanssa täysin anonyymisti.

#### MUUTTUNUT ÄITI

Omat ajatukseni ja pelkoni olivat samoja kuin suurimmalla osalla masentuneista äideistä. Häpeä ja leimautumisen →

*"Olen oppinut,  
ettei ketään  
voi tuomita  
tietämättä  
koko tarinaa."*



→ pelko estävät puhumasta asiasta neuvo-  
lassa. Pelätään, että sossun täti tulee ja  
vie lapset pois, vaikka masennus ei ole  
peruste lapsen huostaanotolle.

Itse ylitin suurimman kynnyksen,  
kun sain pyydettyä apua ääneen. Suurta  
roolia parantumisessani näytteli myös  
ero. Voimieni palauduttua sain riuh-  
taistua itseni kipeästä suhteesta.

Kokemukseni on muuttanut minua.  
Ennen olin jyrkempi ja saatoin tuomita  
herkästi ihmisiä ja heidän ratkaisujaan.  
Nyt olen oppinut, ettei ketään voi tuo-  
mita tietämättä koko tarinaa.

Olen jollakin tavalla jopa kiitollinen  
siitä, että sairastuin. Vaikka menetin  
paljon, tärkeimmät asiat ovat elämäs-  
säni edelleen. Välit lapsiini, ystäviini ja  
vanhempini ovat korjaantuneet.”

**LAURA VARJOKARI, 29**  
oikeustieteiden opiskelija



”**S**ynnyin Helsingin Jakomäkeen  
yksinhuoltajaäidin esikoiseksi.  
Äitini oli työtön, joten meillä ei  
ollut ylimääräistä rahaa.

Lapsena en koskaan toivonut äidiltä  
mitään. En halunnut pahoittaa hänen  
mieltään enkä omaanikaan, koska  
tiesin, ettei rahaa ollut. Lopulta en pyy-  
tänyt mitään pientäkään, en edes posti-  
merkkiä tai särkylääkettä. Jätin usein  
menemättä synttäreille, koska minulla  
ei ollut mitään, mitä viedä lahjaksi.

Olin kavereilleni kateellinen hei-  
dän ulkomaanmatkoistaan, sillä me  
vietimme lomat lähinnä kotipihalla.  
Kaverien perheet olivat mielestäni  
rikkaita, vaikka todellisuudessa heillä  
vain sattui olemaan kaksi työssäkäyvää  
vanhempaa.

#### VAIN TASKURAHOJA

Kasvoin Kontulassa, jossa naapureiden-  
kaan tulot eivät olleet suuret. Tulo-  
erojen merkitys iski siksi kunnolla vasta  
Ressun lukiossa. Joillekin rahaa tuntui  
vain tulevan. Kun täytti 18, pihaan pa-  
mautettiin uudella mersulla.

Kun kaveriporukan 150 euroa  
maksava Ruotsin-risteily oli minulle

yksinkertaisesti liian kallis, oli se ka-  
verien mielestä vain tekosyy. Se tuntui  
pahalta, sillä minulle risteily olisi ollut  
suuri juttu, kun taas kavereille kyse oli  
taskurahoista.

Minulle valkeni varhain, etten pääse  
etenemään suhteilla enkä saa koskaan  
suurta perintöä. Jos haluan jotain, se  
pitää ansaita omalla työllä. Tiesin jo  
ala-asteella haluavani  
juristiksi. Aloin lukea  
kokeisiin ihan hulluna.

Ukki lupasi jokai-  
sesta kympin kokeesta  
kymmenen markkaa, ja  
todistuksen kympeistä sai  
viisikymmentä markkaa.  
Tuntui joka kerta lottovoitolta, kun sain  
lukukauden lopussa monta kymppiä.  
Täyttäessäni kahdeksantoista siirsin  
säästöön jääneet rahat asuntosäästö-  
tilille. Niiden turvin olen sittemmin  
ostanut itselleni omistusasunnon.

Ukki ja mummi auttoivat meitä  
paljon. He toivat kasseittain ruokaa ja  
ottivat yökylään. En tiedä, missä oli-  
simme nyt ilman heidän apuaan. Soitan  
edelleenkin ukille, kun saan tentistä  
täyden vitosen.

*”Lopulta en  
pyytänyt  
mitään  
pientäkään.”*

#### KESÄLAPSENA PERHEESSÄ

Olin 9-vuotias, kun äitini kuuli puska-  
radion kautta Pelastakaa Lapset ry:n  
järjestämästä kesäperhetoiminnasta.  
Olimme pikkusiskoni kanssa viitenä  
kesänä kesälomalla eri perheissä. Sillä  
aikaa äiti sai hengähtää ja me pääsim-  
me tekemään kaikkea, mihin meillä ei  
normaalisti olisi ollut mahdollisuutta.

Kävimme huvipuistossa tai  
metsäretkillä ja hoidimme  
eläimiä. Noista kesistä on  
jäänyt paljon hyviä muistoja.

Lukion alkaessa äitini  
kuuli naapurilta Pelastakaa  
Lapset ry:n antamasta kirja-  
tuesta. Kun aloitin lukion

syksyllä 2003, sain kaikki tarvittavat  
oppikirjat järjestön avulla.

Pääsin opiskelemaan Helsingin  
yliopiston oikeustieteelliseen tiede-  
kuntaan vuonna 2011. En olisi päässyt  
näin pitkälle ilman kansalaisjärjestön  
tukea.

#### VAPAAEHTOISEN TÄRKEÄ SYLI

Olen toiminut vapaaehtoisena men-  
torina Diakonissalaitoksen Amigo-  
ohjelmassa. Oma taustani auttaa



Lapsuuden kokemukset ovat tehneet Laura Varjokarista sisukkaan. "Toivoisin, etteivät nuoret turhautuisi ja luovuttaisi liian helposti. Kukaan ei ole yhtään huonompi, vaikka jokin asia ei heti onnistuisikaan. Itsekin pyrin oikeustieteelliseen neljä kertaa."



nuoren kohtaamisessa. Haluan muistuttaa nuorille, ettei saa luovuttaa, vaikka tapahtuisi ikäviä asioita. Jokaisella on mahdollisuus päästä pitkälle, mutta se vaatii työtä.

Olen huomannut luokanopettajan sijaisuuksia tehdessäni, että lapset kaipaavat valtavasti aikuisen läsnäoloa. Esimerkiksi välitunnilla lapset haluavat usein välituntivalvojan syliin. Vapaa-

ehtoiset voivat täyttää tämän aukon. Olla läsnä lapselle silloin, kun vanhemmat eivät siihen jostain syystä pysty.

Tulevaisuudessa voisin kuvitella itseni vapaaehtoisena tukivanhempana, jonka luo esimerkiksi yksinhuoltajaperheen lapsi voisi tulla viettämään viikonloppua. Lukisimme, pelasimme lautapelejä, leikkisimme ja tutustuisimme Helsinkiin. Juttelisimme." •

## Huvittelu tukee lastensuojelutyötä

Lastensuojelutyötä tekevä Lasten Päivän Säätiö perustettiin vuonna 1957. Perustajina oli kuusi lastensuojelujärjestöä: Barnavårdsföreningen i Finland rf, Ensi- ja turvakotien liitto ry, Lastensuojelun Keskusliitto ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Parasta Lapsille ry ja Pelastakaa Lapset ry. Järjestöt perustivat Linnanmäen huvipuiston vuonna 1950.

"Lähes koko Linnanmäen vuosittaisen toiminnan tulos ohjataan suomalaiseen lastensuojelutyöhön. Vuonna 2015 lahjoitettiin 4,1 miljoonaa euroa", kertoo Linnanmäen toimitusjohtaja Pia Adlivankin.

Linnanmäen tuotolla järjestöt tukevat muun muassa lapsiperheitä ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, kouluttavat vapaaehtoisia ja tukihenkilöitä sekä ylläpitävät kesäleirejä ja muuta virkistystoimintaa.

Linnanmäki on S-ryhmän yhteistyökumppani. Linnanmäki aukeaa jälleen huhtikuussa.

## Oletko jo kokeillut Maman lasagnea?



**2 Uutuutta Lasagneen:  
Tomaatti & Basilika  
Vaaleakastike Juustolla**



Tänään on Dolmio® päivä





× SINULLE SOPIVA ×

Autamme löytämään sen oikean. Sinä valitset.

teksti Minna Nevalainen × kuva Roope Permanto

# PERHEEN PÄÄASIA

Kypärät päähän ja  
asfaltille rullaamaan  
koko porukalla!



## VAATIVAAAN MAKUUN

**Bell-BMX-kypärä aikuisille**  
BMX-kypärä jakaa mielipiteitä. Toiset rakastavat ”pottamallisia” kypäröitä, toiset eivät voi sietää niitä. Bellin kypärässä on paksu, kevytviimassa lämmittävä täytevuoraus sekä FormFit-rakenne, joka takaa erinomaisen istuvuuden. Tarjolla on niin graafisia kuin värikkäitäkin vaihtoehtoja. 39,95 €. Koot 55–63 cm.

## PIKKUNEIDILLE

**Bike Attitude -juniorikypärä tytöille**  
Sporttinen kypärä on kevyt ja helppo pukea päähän. Kypärän lippa suojaa sekä auringonpaisteelta että tihkusateelta. Värinä myös valko-turkoosi. 14,95 €. Koot 52–58 cm.

## AKTIIVIPYÖRÄILIJÄN MENOON

**Bell Traverse -kypärä aikuisille**  
Laadukas sporttinen kypärä käy sekä naiselle että miehelle. Siinä on turvallinen In-Mold-rakenne, ja se istuu syvälle päähän. Kätevän säätöpannan avulla kiristät kypärän itsellesi sopivaksi. Lippa suojaa lenkin aikana auringolta. Väreinä ovat klassiset musta ja valkoinen. 44,95 €. Koot 54–61 cm.

*Muista käsimerkit!  
Kerro liikenteessä  
muille kulkijoille, kun  
aiot kääntyä.*





## Säädä sopivaksi

- Kypärän tulee peittää otsa, se ei saa levätä takaraivolla. Iskut kohdistuvat usein otsaan.
- Säädä hihnojen risteyskohdat korviesi alapuolelle. Tiukenna leukahihna niin, että hihnan ja leuan väliin mahtuu yksi-kaksi sormea.
- Kiristä säätöpanta sopivaksi.
- Kypärän tulisi tuntua päässä mukavalta ja tukevalta.
- Varmista, että kypäräsi täyttää Euroopan unionin turvallisuusvaatimukset ja siinä on CE-merkintä.

### SPORTTIMIMMILLE

**Bike Attitude -kypärä naisille**  
Tämä urheilullisen naisen peruskypärä on katuuskottava niin kaupungilla kuin lenkkipoluilla. Kypärässä on hyvä ilmanvaihto useiden ilmareikien ansiosta. Vaalea väri sopii aikuiseen, neutraaliin makuun. 14,95 €. Koot 58–61 cm.

### VAUHTIVESSELIN ENSIKYPÄRÄ

**Bike Attitude -ensikypärä pojille**  
Poikien ensikypärä sopii niin polkupyörän turvaistuimessa istuvalle lapselle kuin potkupyörällä itsekseen kulkevalle vesselille. Istuinkäytössä kypärä on erinomainen, sillä lapsen pää pysyy hyvin paikallaan eikä pääse retkahtamaan. Kypärä on helppo laittaa päähän, ja siinä on koon säätökierro sekä hyvät tuuletusaukot. 9,95 €. Koot 48–54 cm.

### HURJAPÄÄN SUOJAKSI

**Bike Attitude -BMX-kypärä**  
BMX-kypärä on vauhdikkaan ja trendikkään koululaisen valinta. Se päässä voi skeitata, potkulautailla, rullaluistella tai pyöräillä. Malli istuu syväälle päähän ja suojaa myös pään takaosaa. Kypärän säätöä ja istuvuutta on helppo muokata. Pirteä limenvärisen kypärä erottuu hyvin liikenteessä. 14,95 €. Koot 50–62 cm.

Vinkit kypärän valintaan antoi SOK:n valikoima-hankintapäällikkö Matti Viitanen. Kypärät saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.





## WITH LOVE FROM DENMARK

Muoti kuuluu kaikille ja sellaisella hinnalla, johon on varaa. Siksi luonnon innostamia ja ajattomia tanskalaisten laatu-merkkien Jackpotin ja Cottonfieldin vaatteita saa nyt kaikista Prismoista.

Naisille suunnattu Jackpot ja miesten merkki Cottonfield tekevät pohjoismaisen mutkattomia ja rentoja vaatteita vapaa-aikaan sekä työelämään. Vaatteet kestävät aikaa ja siksi eri mallistojen vaatteita on helppo yhdistää toisiinsa. Mallistot istuvat pohjoismaisille vartaloille hyvin.

Jackpot on tunnettu erityisesti omaleimaisista käsinmaalatuista kukkakuoseista sekä naisellisia muotoja kunnioittavista ja hyvin istuvista vaatteista. Vuonna 1974 lanseeratun merkin vaatteet ovat ajattomia ja selkeitä. Malliston värimaailma on pohjoismaalainen ja maanläheinen. Osa Jackpotin vaatteista on valmistettu luomupuuvillasta.

Myös Cottonfieldin vaatteiden värimaailma haetaan vahvasti luonnosta, ja merellisyys onkin voimakkaasti läsnä mallistossa. Merkin vaatteet ovat ajattomia ja niissä korostuvat rentous, elämän yksinkertaiset asiat ja niistä nauttiminen. Cottonfield lanseerattiin vuonna 1986.

Nyt Prismoista saa uusien merkkien takkeja, housuja, mekkoja, T-paitoja, farkkuja, asusteita sekä muita pukeutumisen perustuotteita. Lisää on luvassa kevään edetessä. Merkkien omaleimaiset ja tunnistettavat tyyliä täydentävät Prisman uudistunutta pukeutumisvalikoimaa, jossa keskitytään tarjoamaan haluttuja tuotteita kilpailukykyiseen hintaan.



WITH LOVE  
FROM DENMARK  
*Jackpot* COTTONFIELD



Cottonfieldin  
vaatteiden  
värimaailma  
saa inspiraatiota  
luonnosta.

1



Mutkatonta arkea ja rentoa  
vapaa-aikaa. Cottonfieldin  
klassiset vaatemallistot kestävät  
aikaa. 2, 3

SKANDINAAVISTA  
NAISELLISUUTTA.  
Tanskalainen merkki  
Jackpot tunnetaan  
naisellisesta tyylistä,  
käsimaalatuista  
kukkaprinteistä, väreistä  
ja raidoista. Prismaan  
tulleen Jackpotin mal-  
liston keulakuvana on  
näyttelijä **Birgitte  
Hjort Sørensen.**

4



Jackpotin vaatteet  
istuvat hyvin  
pohjoismaiselle  
vartalolle.

6

Jackpotin ja Cottonfieldin mallistojen tuotteissa suositaan laadukkaita  
materiaaleja kuten luomupuuvillaa ja pellavaa. Materiaalivalinnoissa  
tuetaan kestävää kehitystä. 5



1. Cottonfield Caro -neule 34,95 2. Cottonfield Terman -paita 39,95 3. Cottonfield Haakon -farkut 39,95  
4. Jackpot Fiona2 -trikoopusero 29,95 5. Cottonfield Hamson -puuvillahousut 39,95 6. Jackpot Hanne -paitapusero 39,95



Marika Pajunen käyttää lainarahaa vain harkittuihin hankintoihin. "Shoppailu on minulle vieras harrastus. Lapsilleni Inkerille (vas.) ja Inkalle on helpompi ostaa kuin itselle, mutta pikkuhiljaa olen opetellut huolehtimaan myös omista tarpeistani."





# USKALLATKO PUHUA RAHASTA?

Yksi häpeää kulutusluottojaan, toinen ostaa uuden mekon kohottaakseen mielialaansa. Tunteet ja itsetunto vaikuttavat paljon rahankäyttöömme, halusimmepa sitä tai emme.

teksti Sanni Salonen × kuvat Konsta Leppänen

**K**angasalalainen **Marika Pajunen**, 38, on viime aikoina saanut huomata, että rahasta puhuminen on Suomessa edelleen vaikeaa. Hän erosi miehestään kolmisen vuotta sitten ja on asunut siitä asti kolmistaan 12- ja 10-vuotiaiden lastensa kanssa. Nyt suunnitelmissa on uusperheen perustaminen uuden miesystävän kanssa. Tämä askel tarkoittaa väistämättä myös tila-auton ja yhteisen kodin ostamista.

”On ollut pakko puhua rahasta. Vaikka toisen kulutustottumuksista on jo muodostunut jonkinlainen käsitys, nyt on pitänyt laittaa tarkkoja summia pöydälle. Se oli aluksi yllättävän kiusallista.”

Pajunen ei ole tuntemustensa kanssa yksin. S-Pankin kehityspäällikkö **Anna Kurtelius** luonnehtii suomalaisten suhdetta rahaan hiljaiseksi. Rahasta ei ole kohteliasta puhua, oli sitä sitten vähän tai paljon.

”Ainoastaan elämän murroskohdissa, kuten omilleen muutettaessa, perhettä perustettaessa tai isoa, yhteistä hankintaa tehtäessä, on rahasta ollut tapana puhua. Tai silloin, kun raha-asioiden hoidossa ilmenee huomattavia ongelmia.”

Varsinkin tällaisissa tilanteissa puhe rahasta kannattaa. Kun kaksi erilaista persoonaa perustaa yhteisen kodin,

ei kaikki välttämättä suju mutkitta. Yhteisiä pelisääntöjä tarvitaan etenkin silloin, jos toinen on tuhlaaja ja toinen sentinviilaaja.

”Kysymys on myös henkilökohtaisista arvoista ja niiden heijastumisesta kulutukseen. Ilmaiseimme omaa persoonaamme kukkarollamme”, Kurtelius sanoo.

## VAIKENEMINEN ON HELPPOA

Helsingin yliopiston kuluttajaekonomin dosentti **Minna Ruckensteinin** mukaan puhumattomuudessa on kyse ennen kaikkea tahdikkoudesta, jolla suojelemme toisiamme.

”Nyky-yhteiskunnassa lähes kaikki lasketaan euroissa, myös ihmisen arvo. Jos varallisuudesta puhuttaisiin avoimesti, se vaikuttaisi väistämättä ihmisten suhteisiin ja keskinäiseen arvostukseen”, hän arvelee.

Tällainen tahdikkuus on toisinaan huono asia. Esimerkiksi palkoista pitäisi puhua työpaikoilla nykyistä avoimmin, jotta palkkausta saataisiin vietyä reilumpaan ja tasa-arvoisempaan suuntaan. Myös monelta perintöriidalta välttyttäisiin, jos omaisuudenjaosta vaihdettaisiin muutama sana jo perittävien elinaikana.

Rahalla on suora yhteys itsetuntoon ja omanarvontunteeseen.

”Ihmisille raha tarkoittaa eri asioita. Yhdet käyttävät sitä oman aseman korostukseen, toiset valitsevat tietoisesti vaatimattoman elintavan, ja kolmansille raha on vain välttämätön paha ilman suurempia ideologioita”, Ruckenstein kuvailee.

Tahdikas vaikenemisen kulttuuri usein periytyy, aivan kuten erilaiset kulutustottumuksetkin. Vanhempien suhde rahaan heijastuu usein jo pieniin lapsiin.

## LAINAN EI PITÄISI HÄVETTÄÄ

Jo avioliiton aikana Marika Pajunen vastasi pitkälti perheen taloudesta, mutta eron jälkeen koko vastuu jäi hänelle. Ensimmäisen vuoden hän täytti Marttojen kululaskuria, jotta pääsi kunnolla perille perheen tuloista ja menoista.

”Halusin näyttää, että selviän yksin. Taloudellinen riippumattomuus oli minulle iso asia.”

Käytännöllisenä ihmisenä eurojen kirjaaminen oli Pajuselle mielekästä puuhaa. Se auttoi myös kokonais kuvan selkeyttämisessä. Nykyisin yllätyksiä tuleekin aiempaa harvemmin.

”Silti joskus on pakko turvautua luottokorttiin tai osamaksuihin. Se ei ole kauhistus, koska yrittäjäperheen kasvattina olen tottunut, että ilman →



→ lainaa ei saa mitään isompaa”, Pajunen kertoo.

Viimeksi Pajunen osti osamaksulla sänkyynsä uuden patjan. Vaikka vanha patja pahensi niskahartiaseudun vaivoja, hän mietti ostostaan kuukausia.

#### RIKKAUSKIN ON TUNNE

Vaikka välillä Pajusten talous on tiukilla, eurojen laskeminen tuntuu hänestä luontevalta.

”Jo lapsuudenkodissani vertailtiin hintoja. Nyt jatkan samalla mallilla. Vaikka ylimääräistä ei ole, saamme hankittua kaiken tarvittavan”, Marika Pajunen sanoo.

Minna Ruckensteinin mukaan oma rikkauden tai köyhyyden tunne on usein kiinni siitä, riittävätkö rahat asioihin, joita arvostaa. Säästeliään ja tarkan elämäntavan ansiosta pienituloiselle voi

jäää kuukausittaisten menojen jälkeen yhtä paljon käyttörahaa kuin suurtuloisellekin.

Nyrkkisääntönä on, että mitä vähemmän rahaa on, sitä suurempi on sen rooli elämässä.

”Vaaditaan vahvaa luonnetta, että talousvaikeudet eivät heijastuisi persoonaan. Kaikki riippuu siitä, näkeekö tilanteen omaksi syyksi, sattuman oikuksi vai kolmannen osapuolen aiheuttamaksi.”

Suhtautuminen omaan talousvastuuseen näkyy myös pankissa. Maksumuistutusten vuoksi pankki saa monenlaista palautetta.

”Ärtymystä, häpeää, vihaa, surua, helpotusta ja äärimmäistä välinpitämättömyyttä. Meille on tärkeintä, että ongelmiin etsitään ratkaisua yhdessä. Ongelmien kieltäminen ei palvele ketään”, Anna Kurtelius summaa. •

*Kukkaro  
kertoo paljon  
persoonastasi.*

”Vertailen aina hintoja, aivan kuten lapsuudenkodissanikin tehtiin”, sanoo Marika Pajunen.



3/4

KATSOO ENITEN PALVELUIDEN HINTAA, KUN VALITSEE ITSELLE SOPIVAA PANKKIA. SITTEN KIINNOSTAVAT LUOTETTAVUUS JA TURVALLISUUS.

Lähde: Finanssialan Keskusliitto ja S-Pankki

**AINA TARKKA TULOS**

**Intelli Wrap 360°**



Uudessa M3 Comfort verenpainemittarissa on käänteentekevä Intelli Wrap 360° -mansetti. Laite on kliinisesti validoitu ja siinä on 60 mittauksen muisti kahdelle käyttäjälle. Mittaus on nopea ja miellyttävä.

**OMRON**

**Markkinoiden edistyksellisin**

Innovatiivinen Intelli Wrap -mansetti on erittäin helppokäyttöinen. Voit asettaa sen käsivarteen mihin kohtaan tahansa. Uutta tekniikkaa hyödyntävä mansetti varmistaa, että mittaustulos on aina tarkka ja luotettava.



**UUTUUS**





# Opi ja tiedosta, kuinka sinä käytät rahaa

**1 Hyväksy itsesi.** Olemme kaikki luonteeltamme erilaisia, ja tämä heijastuu myös rahankäyttötapoihimme. Kaikkien ei tarvitse täyttää menoistaan excel-taulukkoa, eikä kaikkien tarvitse ryhtyä asunotosijoittajiksi. Pääasia on, että talous pysyy tasapainossa.

**2 Säästä tavallasi.** Arjen puskurina voi toimia niin säästötilin saldo kuin työajan lyhennyskin. Jälkimmäinen vähentää stressiä ja lisää henkistä hyvinvointia – arvokasta sekin.

**3 Ole hyvä esimerkki.** Lapsille on hyvä opettaa rahan arvoa jo hammaskeijun tuomista kolikoista lähtien.

**4 Laske oikea hinta.** Usein toistuvista pikkuostoksista kertyy kuukausitasolla isoja summia. Voisiko esimerkiksi take away -kahvin korvata kotoa mukaan otettavalla termari-kahvilla?

**5 Älä huijaa itseäsi.** Mieti rehellisesti, miksi haluat ostaa jotakin. Löytyykö hankinnalle enemmän selittelyä kuin vankkoja perusteluja?

**6 Saldo ei valehtelee.** Jos tilisi on toistuvasti miinuksella, menoja on karsittava tai tuloja lisättävä.

**7 Syyllisyys on hälytysmerkki.** Jos shoppailu painaa jälkeensä mieltäsi, korjaa kurssia. Jos jokin ostos kaduttaa ennen kuin olet ehtinyt käyttää sitä, palauta se.

**8 Älä vaikene.** Jos oma talous ei pysy hyppysissä, ota yhteyttä pankkiisi. Mikäli tilanne on luisunut pahaksi, apua saa kuntien velkaneuvonnasta.

Vinkit antoivat S-Pankin kehityspäällikkö Anna Kurtelius ja Helsingin yliopiston kuluttajaekonomian dosentti Minna Ruckenstein.

## Eroon kuumista aalloista Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!



Voglian myymäläpäällikkö Kirsi Toivanen sai vaihdevuosisien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoinkin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi poh-

tii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosisien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasoitavasti myös tunnetilojen heittelemiseen," Kirsi kertoo. Erityisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosisien luonnollista apua hormonivalmisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosisinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salviaalla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

Lue lisää: [vogel.fi](http://vogel.fi)



sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa







kuvat Ida Nisonen × kuvausjärjestelyt Marika Selin-Sarro × meikki & hiukset Janne Suono

# SORMET MULTAAN

Kylvä, istuta ja poimi ihana kukkasato itsellesi.



**Farkkumekko**, 54,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 69,99 €). Koot 36–44. **Neuletakki**, 29,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 39,99 €). Koot S–XXL. **Huivi**, 19,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 25,99 €). Tom Tailor. Sokokset. **Aalto-maljakko**, alk. 114 €. Iittala. Sokokset ja Prismat. Korvakorut ja kumisaappaat kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.





*Kevätuutuuksia –  
Jackpot ja Cottonfield  
saapuivat Prismoihin!*



*Toistossa on terää. Vierekkäin viihtyvät  
lajit, jotka toistavat samaa sävyä.*

↑ **Paula-trikoommekko**, 39,95 €. Koot S–XXL. Myös punaraitaisena. **Jackpot**.  
**Puutarhakäsineet**, 4,95 €. Koot 7–10. Myös limenä ja pinkkinä. **Prismat**.  
**Marimekko Ursula -aurinkolasit** kuvausrekvisiittaa Silmäasemasta.  
Hattu kuvausrekvisiittaa Sokoksesta, korut Prismasta.

→ **Mekko**, 99,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 129 €). Koot S–XL. Rene Derhy.  
**Neuletakki**, 34,95 €. Koot S–XXL. Aventura. Sokokset. **Kumisaappaat**, 19,95 €. House.  
Prismat. **Raisa-käytävämatto**, alk. 29,90 €. 70 x 200 cm. House. Prismat ja Kodin Terrat.  
Ampellit, kukkaruukut ja -laatikot kuvausrekvisiittaa Prismasta, maljakot Sokoksesta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.









*Anna kaikkien  
kukkien kukkia!  
Kuoseissa saa  
nyt vilistä niin  
pikkuruusuja kuin  
köynnöstääkin.*

↑ **India-paitapusero**, 29,95 €. Koot 36–46.  
Myös tummansinisena. **Housut**, 39,95 €. Koot 36–46. Myös vaaleanpunaisena. Jackpot. Prismat. Toppi kuvausrekvisiittaa Prismasta, kengät Sokoksesta. **Ruby-istutuslapio**, 4,95 €. **Ruby-kuokka**, alk. 6,95 €. Fiskars. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit.

→ **Maximekko**, 119,99 €. Koot 34–42. Esprit Collection. **Neulejakku**, 39,95 €. Koot S–XXXL. Aventura. Sokokset. **Satumetsä-muki**, 19,95 €. 0,4 l. **Satumetsä-lautanen**, 25,95 € (ø 22 cm) ja 36,95 € (ø 30 cm). **Satumetsä-kulho**, 26,95 €. 0,6 l. Iittala. Suurimmat Sokokset. **Solid-lehtiharavan lapa**, 4,95 € (koko M) ja **-varsi**, 6,95 €. Fiskars. **Stone-neulehuopa**, 49,90 €. 130 x 170 cm. House. **Raisa-käytävämatto**, alk. 29,90 € (70 x 200 cm) ja alk. 39,90 € (70 x 300 cm). House. Prismat ja Kodin Terrat.

Ampellit, kukkaruukut ja -laatikot kuvausrekvisiittaa Prismasta, maljakot ja kengät Sokoksesta.



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.  
Huonekalut kuvausrekvisiittaa.









teksti Anni Nissi × kuvat Roope Permanto

# Kauneuden asialla

Kauneuden  
monitoiminainen Mariela  
Sarkima on oppinut, että  
kiire ei kaunista. Silloin, kun  
vauhti on kova, huulipuna  
voi kuitenkin tuoda  
lisäenergiaa.



**K**un viidesluokkalaisten Marielan olisi pitänyt lukea matematiikan kokeeseen, hän pihisti äidiltään perhosen muotoisen luomiväripaletin ja kipitti koulupöytänsä peilin ääreen. Lukioaikana hän ravasi tavaratalon kosmetiikkaosastolla pyytämässä testereitä, ja kotona odotti itse askarreltuja luomivärien sävykarttoja.

Kaksikymmentä vuotta myöhemmin Mariela Sarkima, 36, on suomalaisten tuntema kauneuden monitoiminainen. Titteli on ansaittu, sillä meikkaajana tutuksi tullut Sarkima on työskennellyt myös kampaajana ja Huippumalli haussa -ohjelman tekijätiimissä, kirjoittanut meikki- ja kampausaikaiset kirjat sekä suunnitellut siveltimiä. Sarkima tekee myös Sokoksen suosittua *Beauty News* -julkaisua.

Viime aikoina hän on tosin opetellut hidastamaan työtahtia ja pitämään parempaa huolta itsestään. Tahdin höllentäminen tuntuu hyvänä olona ja näkyy kasvoista.

”Kolmenkymppin jälkeen olen huomannut, että stressi näkyy naamassa nopeasti. Jos kiireisenä päivänä unohdan juoda vettä, ihoni muuttuu sameaksi. Unen puute puolestaan saanahan roikkumaan silmiäni alla.”

Sarkiman ajattelun mukaan sisäisen ja ulkoisen kauneus kulkevat käsi kädessä. Onni tai tyytymättömyys heijastuu ulospäin.

”Toisaalta myös ulkoinen puoli vaikuttaa sisäiseen olotilaan. Herkullisella huulipunalla voi saada itsevarmuutta tärkeään esitelmään.”

## Marielan hyvän olon tekijät



### VIIHDY NAHOISSASI

Kasvoistasi näkyy heti, jos et ole tyytyväinen itseesi. Onnellisuus saa näkyä ulospäin.



### LÖYDÄ RUOKAVALIOSI

Kuuntele itseäsi: mistä saat energiaa ja mikä puolestaan vie sitä. Myös ateriarhythmillä on merkitystä.



### LIIKU TYYLILLÄSI

Älä välitä muotilajeista, vaan etsi oma juttusi. Liikunta ei saa olla pakkopullaa.



### TÄHTÄÄ TASAPAINOON

Anna itsellesi lupa hömpötellä välillä. Edullinen huulipuna ei kaada kenenkään budjettia.

## UNOHDA KAUNEUSVIRHEET

Mikä kauneustyöläisen mielestä on sitten kaunista? Persoonallisuus, kuuluu vastaus hetkeäkään epäroimättä. Muodin parissa työskennellyt Sarkima on huomannut, että kuvankauniiden mallien valinnassa huomiota kiinnitetään yleensä näiden omaleimaisiin piirteisiin. Vaikkapa puskamaisen tuuheisiin kulmakarvoihin, teräviin kulmahampaisiin tai eriparisiin silmiin. Usein ne ovat kuitenkin niitä asioita, joita ihminen itse peittelee.

”Naiset saattavat kantaa asioita mukanaan uskomattoman pitkään. Joku muistaa vieläkin, miten hänelle on





Muotikuvauksissa Mariela Sarkima saa irrotella, mutta mieluiten hän auttaa tavallisia naisia löytämään parhaat puolet itsestään.

60-luvulla huomautettu isosta nenästä tai leveästä otsasta. Jos pelaan korttini oikein, saatan onnistua muuttamaan ihmisen käsitystä itsestään.”

Muotikuvaukset ovat Mariela Sarkimalle fantasiamaailma, jossa on hauska leikkiä. Suurimmat sävökset hän saa silti meikatessaan ihan tavallisia naisia.

”Rakastan sitä hetkeä, kun nainen näkee itsensä peilistä ja ilme kirkastuu. Jokaisen naisen pitäisi päästä meikatavaksi muulloinkin kuin vanhojen tansseissa tai hääpäivänään.”

#### PUIKKOVALLANKUMOUS

Meikkifanin into ei ole laantunut viidennen luokan jälkeen. Edelleenkin Sarkiman saattaa nähdä vapaapäivänään vaeltelemassa tavaratalon kosmetiikkaosastolla. Lomareissulta Japanista hän puolestaan lähetti laatikollisen BB-voiteita, kasvonaamioita ja muita idän ihmeitä rahtina Siperian läpi.

Tällä hetkellä Sarkima intoilee paksujen kynien tai puikkojen muotoon pakatuista voidemaisista meikeistä. Niitä myyvät useat eri sarjat, ja vaihtoehtoina on luomivärejä, huulimeikkejä ja poskipunia.

”Jumbokynillä syntyy helposti luonnollinen meikki. Lisäksi ne kestävät hyvin eivätkä korosta kuivuutta edes silmäluomien ohuella iholla.”

Toisaalta hän arvostaa tuotteiden tuoksua ja turvallisia, tutkittuja raaka-aineita. Silti Sarkima kannustaa myös lempituotteiden valinnassa persoonallisuuteen.

”Tselle paras tuote ei välttämättä ole se, jota naistenlehdet hehkuttavat, eikä ehkä edes se, joka toimi viisi vuotta sitten. Kunnioita omia tuntemuksiasi.” •

## Paljon onnea! Emotionit täyttävät 16 vuotta. Viikolla 15 on useita synttäritarjouksia.

**L'ORÉAL Paris Nude Magic Cushion** -meikkivoiteiden juuret ovat Aasiassa. Taputtele rasiasta sopiva määrä iholle. Alk. 19,30 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.



MARIELA TYKKÄÄ!

**LUMENE Longwear Blur** -meikkipuuteri tekee samettisen ja heleän pinnan. Toimii yksinään tai meikkivoiteen kanssa. Alk. 16,70 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja S-marketit.



**NIVEA Q10 Plus Serum Pearls** -seerumin, 40 ml, helmet aktivoivat pumpattaessa ja sisältävät ihon ikääntymistä hidastavaa Q10-koentsyymiä. Alk. 13,50 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.



**LUMENE Bright Now Vitamin C** -heleyttävässä päivävoiteessa, 50 ml, on suomalaisen lakan antioksidanteja ja tehokasta C-vitamiinia. Alk. 16,50 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

## Heleät valinnat

**CHANEL La Solution 10 de Chanel** -voide, 30 ml, rauhoittaa ja vähentää ihon stressiä. Voide sisältää vain kymmentä raaka-ainetta ja sopii myös herkälle iholle. 91 €. Sokokset ja Emotionit.



TAVARANTOIMITTAJAT

**DIOR Forever & Ever Wear** -pohjustusvoide, 30 ml, häivyttää huokosia, tasoittaa ihon pintaa ja saa meikin kestämään. 51,50 €. Sokokset ja Emotionit.



**PHILOSOPHY Microdelivery Overnight Anti-Aging Peel** -kuorinta, 50 ml ja 60 ml, on tehokas mutta hellä. Anti-aging-kuorinta koostuu kuorintanesteestä ja hoitogeelistä. 74 €. Sokokset, Sokos.fi ja Emotionit.



teksti Nina Sarell × kuvat Daniel Hogberg/Folio ja Lauri Rotko/Gorilla

# HAUKKAA HAPPEA

Jos virta loppuu kesken päivän tai haluat päästä parempaan kuntoon, sinun kannattaa kiinnostua hapenottokyvystäsi. Se on kestävyyskunnan paras mittari.

**H**aaaa-aaah.  
Vastapäätä istuva työtoveri ei pysty pidättämään haukotustaan, ja se tarttuu kaikkiin. ”Aivot eivät saa enää riittävästi happea. Eiköhän pidetä tauko?” Haukottelemme kilpaa ja lähdemme tuulettamaan aivojamme. Torpedoiko pitkäksi venähtäneen palaverin tosiaan äkillinen hapenpuute?

Onneksi näin ei kuitenkaan ole. Todennäköisesti ilmassa on pikemmin ollut liikaa hiilidioksidia tai ehkä kokous vain oli tylsä ja ihmiset väsyneitä. Yleensä happea on riittävästi sisälläkin. Itse asiassa aivot ovat ihmiskehossa vihoviimeinen paikka, jossa hapesta tulee puute.

Elimistö pyrkii turvaamaan aivojen hapensaannin kaikin keinoin, sillä aivot alkavat vaurioitua jo viiden minuutin hapenpuutteen jälkeen. Koska happi on kehon kaikille kudoksille välttämätöntä, sen saanti on tehty ihmiskeholla helpoksi.

Keuhkot, sydän ja verisuonisto huolehtivat hapensaannista yhteistyössä. Terveessä elimistössä on aina riittävästi happea, kun hengitys pelaa normaalisti, veressä on riittävästi hemoglobiinia ja hengitysilmassa on happea.

## FIKSU ELIMISTÖ HOITAA HOMMAN

Työpäivän jälkeen avaan lääkekaapin, sillä päästäni särkee. Internetin terveys-sivustolla kerrotaan, että lypsyssä istuva toimistotyöläinen hengittää pinnallisesti lähinnä keuhkojen yläosalla ja saa happivajeesta kiitokseksi päänsäryn. Lääkkeeksi ehdotetaan pillerien sijasta oikeaa hengitystekniikkaa.

Hengitysharjoitukset ovat toki hyvä rentoutumiskeino, mutta minua ei edelleenkään vaivaa happivaje vaan jumiutuneet niskat.

Onneksi hapensaanti ei vaadi juuri ajattelua tai hienoja hengitystekniikoita. Muutenhan me kaikki saisimme jossain vaiheessa elämäämme aivovaurion.



SISÄNHENGITYS-  
ILMASSA ON  
HAPPEA NOIN

21 %

ULOSHENGITYS-  
ILMASSA ON  
HAPPEA NOIN

16 %





## Rentoudu palleahengityksen avulla



**KOKEILE  
MISSÄ VAIN**  
Palleahengitys on  
minirentoutusharjoitus,  
joka rauhoittaa ja  
lievittää stressiä.



**RENTOUTA  
HARTIAT**  
Pistä toinen käsi  
rintakehälle ja  
toinen käsi  
vatsalle.



**HENGITÄ  
NENÄN KAUTTA**  
Vedä keuhkot täyteen  
ilmaa niin, että vatsa  
pullistuu ulos enemmän  
kuin rinta.



**PUHALLA SUUN  
KAUTTA ULOS**  
Vedä samalla vatsaa  
hieman sisään. Pallea  
nousee ja auttaa ilman  
poistumista keuhkoista.



**TOISTA  
PARI KERTAA**  
Lisää harjoitukseen  
käyttämäsi aikaa  
ja toistoja  
vähitellen.



## Liikuttavat kaverit



**POLAR A360 -fitnessmittari** mittaa sykkeen suoraan ranteesta. Vedenkestävä. 199 €. Prismat.



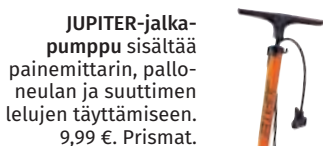
**YURBUDS FOCUS 100 -nappi-kuulokkeet** kestävät hikeä ja pysyvät hyvin paikoillaan. 19,95 €. Prismat.



**ASICS GEL-OBERON 10 -juoksu-jalkineet** sopivat neutraalille askeleelle. Miehillä koot 8–12,5, naisille koot 6–10. 99,95 €. Prismat.



**HALTI Q PANNIER -pyörälaukku** on roisketiivis. Jämäkkä kiinnitys pitää reippaassakin menossa. 24,95 €. Prismat.



**JUPITER-jalkapumppu** sisältää painemittarin, pallo-neulan ja suuttimen lelujen täyttämiseen. 9,99 €. Prismat.



**MONGOOSE ARGUS SPORT FATBIKE 26" -pyörässä** on 27-vaihteinen Alivio-vaihteisto ja levyjarrut. Paksut renkaat tekevät ajosta tasaista. 899 €. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

→ Hengittämisestä vastaa ensisijaisesti autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. Se huolehtii lakkaamatta myös siitä, että kudoksissa on riittävästi happea. Siksi elimistö ei tikahdu hapenpuutteeseen, vaikka istuisit huonossa asennossa, hengittäisit pinnallisesti tai sukeltelisit uima-altaan pohjalla.

Tämä hieno järjestelmä työskentelee myös silloin, kun nuket, naurat, laulat, istut kokouksessa tai unohdat muuten vain pohtia, miten hengität.

### LÄHDE HAPPIHYPPELYLLE

On aika lähteä iltalenkille runsas-happiseen ulkoilmaan. Paitsi että tämäkään ei ole ihan totta: ulkoilmassa on happea saman verran kuin sisällä, vaivaiset 21 prosenttia. Puhdas happi on myrkyä, jonka pitkäkestoisesta hengittelystä seuraisi keuhkovaurio.

Reipas kävelylenkki saa hengityksen tihenemään ja sydänkin pompottaa ripeämmin, koska liikkuessa elimistön hapenkulutus kasvaa. Kudosten on saatava verestä aiempaa enemmän happea, jotta happipitoisuus pysyisi samalla tasolla kuin lepotilanteessa.

Elimistön suoriutumista tästä tehtävästä kutsutaan hapenottokyvyksi. Hapenottokyky koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kyvystä kuljettaa happea sekä muun elimistön, etenkin lihasten, kyvystä käyttää happea.

Hapenottokyky on kestävyyskunnan tärkein mittari. Sitä voidaan arvioida rasisus- tai kuntotestillä. Testaamiseen käytetään muun muassa Cooperin testiä ja UKK-kävelytestiä, kertoo liikuntatieteen maisteri **Jarno Lemmelä**.

”Hapenottokykyä voi arvioida myös tekemällä lenkin tietyllä teholla ja vertaamalla myöhemmin, onko syke samassa vauhdissa alhaisempi tai onnistuuko sama lenkki nopeammin. Jos näin käy, hapenottokyky on parantunut ja kunto noussut.”

### KOVEMPAAN KUNTOON

Oma hapenottokyky on ruosteessa. Kun vaihdan juoksuksi, alan puusku-

*Hengästyttävää treeniä pitäisi kertyä kaksi ja puoli tuntia viikossa.*

taa. Mitä kovempaa juoksen, sitä enemmän happea kuluu. Elimistöni pitäisi toimittaa happea kudoksille koko ajan enemmän, mutta kone hyytyy.

Sydämen ei tarvitse läpättää henkiverissä, koska se työntää verta ja happea kudoksia kohti yhä suuremmalla voimalla. Muiden lihasten tavoin myös sydän vahvistuu käytössä. Sisä- ja ulkotreenit ovat yhtä tehokkaita sydämen vahvistajia. Olennaista on, että jaksaa harjoitella. Kunnankehittäjälle hyviä lajeja ovat kävely, hiihto, uinti, soutu, pyöräily, hölkkä, pallopelit tai vauhdikkaat tanssit ja jumpat.

”Hengästyttävää liikuntaa pitäisi kertyä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Halutessaan määrän voi koota vaikka puolen tunnin pätkistä”, Lemmelä neuvoo.

”Maksimaalisen hapenottokyvyn kasvattamiseksi tarvitaan kuitenkin vielä voimakkaammin hengästyttävää liikuntaa eli vauhti- ja maksimikestävyys-harjoittelua. Suosittuja ovat esimerkiksi HIIT-harjoitteet, joissa vaihdetaan tempoa ja puserretaan lyhyitä jaksoja täydellä teholla ja välillä palautellaan”, Lemmelä kertoo.

”Maksimaalinen hapenottokyky kuvaa kaikenlaista jaksamista tosi hyvin. Kestävyyskunto on myös arjen jaksamisen mittari. Jos kunto on huono, kuormittuu helposti ja palautuu heikosti ihan kaikesta. Jos töissä väsyä kesken päivän, voi olla hyvä miettiä näitä juttuja”, Lemmelä ripottelee suolaa haavoihini.

Viesti vastaanotettu. Ensi viikolla pidetään kävelykokous, jossa puhutaan puuskuttamasta ja haukataan palaveripullan sijaan happea. •



NELJÄSSÄ VIIKOSSA JUOKSUKUNTOON?  
KATSO TEHOKAS OHJELMA ALOITTELIJALLE.

yhteishyvä.fi



## Treenisanat haltuun

**Maksimaalinen hapenotto- ja sykkeen säätelykyky** kertoo, minkä verran hengitys- ja verenkierto-elimistö pystyy kuljettamaan happea äärimmäisessä rasituksessa.

**Peruskunto** tarkoittaa kykyä liikkua teholla, joka saa sydämen sykkimään noin 60–70-prosenttisella tasolla omaan maksimisyykkeeseen nähden. Käytännössä siis puuskuttamatta ja puhellen. Peruskuntoharjoittelu lisää sydämen tehoa ja lihasten hiusverisuonitusta.

**Aerobisen** eli vauhtikestävyys- ja keuhko- ja sydämen harjoittelun teho on 70–80 prosenttia maksimisykkeestä. Tällöin puhuminen ei enää onnistu puuskuttamatta. Harjoittelu kehittää keuhkojen toimintaa ja parantaa kehon kykyä kuljettaa happea sekä poistaa hiilidioksidia lihaksista.

**Anaerobinen** eli maksimikestävyys- ja voimaharjoittelu tehdään suorituskyvyn rajoilla, 80–90 prosentissa. Elimistö ei enää pysty vastaamaan lihasten hapentarpeeseen, jolloin ne toimivat happivelalla. Hengitys on läähätystä, eikä harjoitusta jaksa tehdä pitkään. Harjoittelu lisää kykyä liikkua kovilla tehoilla ilman happivelan syntymistä.



Tarjous  
vain  
S-Etukortilla!

Jopa  
**-30 %**  
päivän  
hinnasta

Bonusta  
koko matkan  
hinnasta!

## Tule kesää vastaan!

Punaisilla laivoilla riittää iloa ympäri vuoden. Anna tähtiviikkeen luotsata ajatukset lomatuunnelmiin ja hyvän ruoan piristää mieltä. Tervetuloa viihtymään!

### Piristävä piipahdus Tallinnassa

Päiväristeily Tallinnaan. Lähtö Helsingistä klo 11.30 ja paluulähtö Tallinnasta klo 18.00 (su 16.30).

### Iloinen ilta Suomenlahdella

Miniristeily Helsingistä 2–4 henkilölle A- ja B-/B2P-hyttiluokissa.

### Päiväksi Tukholmaan

Helsinki–Tukholma-risteily 2–4 henkilölle AD2–C-hyttiluokissa.

Voimassa 1.4.–2.6.2016 (ei 5.–8.5.). Maks. 8 hlöä tai 2 hyttiä/varaus. Ikäraja Tallinnan risteilyillä 18 v. ja Tukholman risteilyllä 21 v. Tuotetunnus FSERI.

**Varaa netissä, [vikingline.fi/erikoistarjous](http://vikingline.fi/erikoistarjous),**

tai soita myyntipalveluumme, puh. 0600 41577

(1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.).

Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

# VIKING LINE



× ELÄMÄÄ VANHASSA OSUUSKAUPASSA ×

Vierailemme vuoden aikana kodeissa, jotka ovat syntyneet entisiin kauppoihin.  
Tämä on osa 2/6.

# KAHVIN- TUOKSUINEN TALO

Pakilan vanha Elanto kätkee sisäänsä punatiiltä,  
puuta ja monta persoonallista asuntoa.

teksti Emmi Maaranen × kuvat Ida Nisonen

**O**makotitaloalueen keskellä seisoo pieni, punatiilinen talo. Se poikkeaa ympäristön muista taloista huomattavasti. Talon edessä on terassi, joka on koristeltu narsissi-istutuksin.

Ovella vastassa ovat **Marja Tamminen** ja bedlingtoninterrieri Iines.

”Olen kuullut, että turistit ovat luulleet taloamme kahvilaksi”, Tamminen sanoo ja keittää sisällä pannukahvit.

Tamminen on yksi Helsingin Pakilan vanhan osuuskauppa Elannon nykyisiä asukkaista. Osuuskauppaliike Elanto toimi Helsingissä vuosina 1905–2003. Lepolantien Elannossa oli kolme puotia: puutalon sekatavaraliike sekä tiilitalon maito- ja lihakaupat. Elanto myi talot 1980-luvun lopussa, jolloin ne remontoitiin asunnoiksi. HOK-Elanto syntyi vuonna 2004 Elannon ja Helsingin Osuuskaupan fuusiossa.

Nykyisin punaisessa talossa on yhteensä seitsemän asuntoa kolmessa kerroksessa. Marja Tammisen asunnossa sijaitsi ennen maitokauppa.

## MANNERMAISTA TUNNELMAA

Suurista, vanhoista näyteikkunoista tulvii valoa sisään. Iines-koiralla on ikkunan edessä rakas vakiopaikka, oma peti.

”Edellisessä kodissani Iines ei päässyt katsomaan ikkunasta ulos. Minusta on mukavaa, että nyt se saa katsella työpäiväni ajan maailman

→



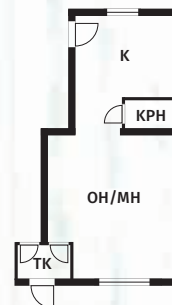
Marja Tamminen on sisustanut kotinsa kunnioittaen vanhaa historiaa sekä sukunsa perintöä.



LUE AIEMMAT OSAT.  
yhteishyvä.fi

1 h + k

Asukkaat Marja  
Tamminen, 48, ja  
Iines-koira.



Bedlingtoninterrieri Iines päivystää suurten näytekkunoiden edessä, kun emäntä Marja Tamminen on töissä.





## SISÄLLISSODAN KYNNYKSELLÄ

Pakinkylän Elanto aloitti toimintansa vuonna 1916 poliittisesti epävakaiseen aikaan. Historian mukaan Elannon johtaja Väinö Tanner joutui joulukuussa 1917 selkkaukseen punakaartilaiden kanssa, kun jauhot olivat loppu.

Punakaartilaiset olivat löytäneet elintarvikelautakunnalta salatun viljaerän, jauhaneet sen jauhoiksi ja tuoneet jaettavaksi Pakinkylän Elantoon. Viljaerä oli otettu luvatta haltuun, eikä paikallinen elintarvikelautakunta ollut hyväksynyt sitä. Elanto ei siten voinut ottaa sitä jaettavaksi.

Väinö Tanner yritti saada punakaartilaiset lopettamaan jauhon jakelun. Tämä tapahtui puutalossa, jossa asuu nyt **Maija Nikkonen-Hilli** perheineen. Asia ratkesi, kun punakaartilaiset luovuttivat erän elintarvikelautakunnalle yleiseen jakeluun. Tapahtuma nostettiin esiin myöhemmissä Tanneria vastaan käydyissä oikeudenkäynneissä.

Lähde: Pakilan seudun historia  
(toim. Pakilan seudun historia ry, 1985)



→ menoa”, sairaanhoitajana työskentelevä Tamminen sanoo.

Tammisen asunto on 56-neliöinen yksio, jossa on lisäksi keittiö ja alkovi. Tamminen on asunut talossa vuoden 2014 kesästä lähtien. Asuntoon tehty remontti on aikaisempien asukkaiden käsialaa.

Näyteikkunoita lukuun ottamatta kodista ei huomaa, että se on vanha liiketila. Kaunis asunto on sisustettu maanläheisin värein, taustalla soi espanjankielinen musiikki. Lattia on päällystetty marmorilaatoilla.

”Asunto ja koko talo saavat tunteen kuin olisi jossain muualla Euroopassa”, Tamminen sanoo ja siemaisee kahvia.

Kodissa on myös muita tavanomaisesta poikkeavia yksityiskohtia, kuten kiinteitä syvennyksiä. Oman katuterasin lisäksi asunnossa on kaksi sisäänkäyntiä.

### MUMMOILLE TUTTU

Tamminen on jutellut paikallisten rouvien kanssa ulkoiluttaessaan Iinestä. Nämä muistavat ajat, jolloin Tammisen kodissa oli Elanto.

”Oven vieressä on ollut penkki, jossa on odotettu palveluvuoroa. Myyjätret ovat hakeneet takahuoneesta eli nykyisestä keittiöstäni voita ja maitoa tonkista.”

Vanhassa kaupassa asuminen on Tammisesta ihanaa ja ainutlaatuisia.





”Tämä talo on poikkeuksellisen kaunis. Ihailen sitä aina, kun palaan kotiin.”

Vuonna 1928 valmistuneen talon viehätysvoimaa lisää sen punatiilinen materiaali. 1920–1930-luvuilla Elanto haki punatiilisyydellä yhdenmukaisuutta ja modernia ilmettä rakennuksiinsa.

#### VANHA AIKA SAA NÄKYÄ

Tamminen on sisustanut asuntonsa vanhaa kunnioittaen. Keittiössä on kaunis vanha pöytä ja ompelijatar-isoäidin ompelukone.

”Siitä on hihna katki, mutta muuten sen pitäisi toimia edelleen.”

Sängyn päälle Tamminen on levittänyt virkatun päiväpeiton ja ripustanut seinille peilejä. Iineksen herkut on aseteltu vanhan ajan purkkeihin, kuin vanhassa kaupassa konsanaan!

Tamminen päätyi Pakilaan osittain siksi, että hänellä on mökki Pakilan siirtolapuutarha-alueella. Lisäksi alueella asuvat läheiset sekä lenkkimaastot houkuttivat.

Parasta Pakilassa on kuitenkin oma koti ja sen tunnelma. Joskus Tamminen huomaa, että ohikulkijat jäävät katsomaan vanhaa taloa. Se ei häntä häiritse.

Taloyhtiön idyllisellä sisäpihalla on uudisrakennuksena tehty rivitalo sekä huvimaja. Sen takana ovat asukkaiden pienet viljelypalstat.

”Rakastan myös keittiön ikkunasta aukeavaa sisäpihanäkymää”, Tamminen sanoo ja juo loput kahvista.

→

Maija Nikkonen-Hilli perheineen on tehnyt kodin kahteen kerrokseen. Sisälle on saanut tehdä muutoksia, talon julkisivu on Museoviraston suojeluksessa.



Bonusta  
jopa 5 %.

www.s-kanava.fi



# Asiakas- omistaja- päivät

TI–KE 5.–6.4.  
KLO 12–18

Näyttämällä S-Etukorttia  
pääset tutustumaan  
palveluihimme veloituksetta.

*LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskus. Olipa tavoitteesi painonhallinta tai yleiskunnon kohotus, stressin purku tai liikunnan tuoma hyvän olon tunne, meiltä saat haluamasi.*

 **LadyLine**  
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

LadyLine Nihtisilta Nihtisillantie 3  
p. 050 599 9727 • nihtisilta@ladyline.fi

www.ladyline.fi





# MYÖTÄ- JA VASTOINKÄYMISSÄ

*Kevät rullaa jo vauhdilla kohti kesää ja mieli on korkealla. Kevät on myös uudistumisen aikaa, jolloin mieli alkaa halajaa jotain uutta. Voisiko se uusi asia mahdollisesti olla vaikka uusi koti?*

Asuntoasioita pohditaan monessa eri elämäntilanteessa: nuori ihminen pohtii niitä harkitessaan muuttoa lapsuudenkodista omaan kotiin, toisen- sa löytäneet sinkut miettivät yhteisen kodin perustamista, lasta odottava pariskunta isompaa asuntoa ja eläkeläispariskunta kenties taas pienem- män asunnon hankkimista, kun lapset ovat lentäneet pesästä.

Asunnon ostaminen on iso päätös, jota kannattaa harkiten miettiä mo- nelta eri kantilta. Sen lisäksi, että uuden kodin tulisi saada sinut hy- myilemään, tulisi myös asuntolainan mahtua uuden kotisi arkeen. Me S-Pankissa haluamme olla tukenasi päätöksenteossa ja listasimme siksi viisi vinkkiä asuntolainaa harkitsevalle.

**1. Pyydä lainatarjous useasta eri pankista.** Se, että olet ollut pankin X asiakas lapsesta asti, ei välttämättä takaa, että saat juuri sieltä pankista sinulle sopivimman asuntolainatarjouksen. Jaksa siis vertailla eri vaihto- ehtoja.

**2. Minun vai meidän asuntolaina?** Jos olet ostamassa asuntoa yhdessä jonkun toisen kanssa, kannattaa tätä miettiä. Asiasta kannattaa käydä rehellistä keskustelua: kuinka esimerkiksi lainanlyhennysten maksaminen jaetaan? Voisiko yhteisen taloustilin avaaminen olla sopiva vaihtoehto?

**3. Varaudu elämän ylä- ja alamäkiin.** Asuntolainoissa puhutaan useim- miten parinkymmenen vuoden takaisinmaksuajoista, jolloin kannattaa muistaa, että elämässä saattaa tuona aikana sattua ja tapahtua vaikka mitä. Lainasi takaisinmaksun onnistuminen saattaa heikentyä merkittä- västi esim. sinun tai puolisisi tapaturmaisen vammautumisen aiheutta- man pysyvän haitan tai jopa ikävimmän, kuoleman johdosta. Ikäviä tilanteita meistä kukaan ei toivo, mutta niihin kannattaa varautua mm. vakuuttamalla lainasi takaisinmaksun onnistuminen.

**4. Hae asuntolainaa jo tänään verkossa,** jotta unelmien koti ei mene sivu suun. Saatua lainatarjous ei vielä sido sinua mihinkään, mutta on hyvä olla valmiina, jotta pääset hieromaan kauppoja heti kun sopiva koti osuu kohdalle. Verkkopankin kautta jätettävä asun- tolainahakemus on helppo tapa päästä alkuun asuntolaina-asiassa ja voit tehdä sen milloin vaan, vaikka omalta koti- sohvalta.

**5. Uskalla kysyä pankissa ”tyhmiä kysymyksiä”.** Itse asiassa tyhmiä kysymyksiä ei ole. Kysy siis kaikki mieleesi juolahtavat asiat ja pyy- dä pankkia selittämään, jos et ymmärrä. Me S-Pankissa olemme sinua varten, huolimatta siitä, asioitko kanssamme verkossa, puhelimitse tai kasvok- kain.

Toivottavasti tiemme kohtaavat ja sinunkin uuden kotisi löytää S-Pankin asuntolaina.

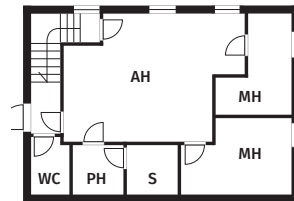
Keväisin terveisin

Raija

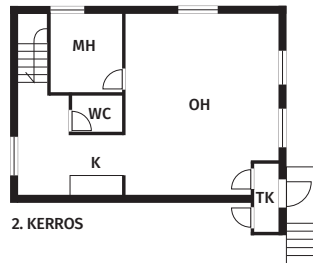


## S-Pankki

S-PANKKI.FI



1. KERROS



2. KERROS

**4 h + k**  
Asukkaat Maija  
Nikkonen-Hilli, 43,  
Harry Hilli, 45, ja  
kaksi lasta.

## → LAPSIPERHEEN KODIKSI

Talon omaleimaisuus sai myös Marja Tammisen seinän takana asuvan nuorenparin asuntokaupoil- le yli kymmenen vuotta sitten.

Kaunis puutalo valmistui vuonna 1916, ja siinä toimi Elannon sekatavarakauppa. Nyt seinien sisällä asuvat **Maija Nikkonen-Hillin** ja **Harry Hillin** lisäksi perheen kaksi lasta. Kolmas lapsista on jo omillaan. Kodissa on kaksi kerrosta ja 110 neliötä tilaa. Yläkerrassa on keittiö, olohuone ja makuuhuone. Alakerrassa on toinen sisäänkäynti ja perheen teinien valtakunta.

Ennen Hillien asunnon paikalla oli kiinteistö- välitystoimisto. Talon kolmannessa kerroksessa on toisen perheen asunto.

”Vain talon suurista ikkunoista voi huomata, että kyseessä on vanha kauppa. Kaihtimia täytyy käyttää. Toisaalta suurista ikkunoista tulee ihanan paljon valoa sisään”, sanoo mainosalalla projekti- päällikkönä työskentelevä Maija Nikkonen-Hilli.

Vanhassa puutaloasunnossa on tummat lattiat ja iäkkääseen puutaloon sopiva tunnelma. Olo- huone on avara ja valoisa.

## JOTAIN ERIKOISTA HAUSSA

Asuntoa etsiessään Nikkonen-Hillin perhe haki jotakin hiukan erikoisempaa.

”Eihän tämä ollut peruserheasunto, vaan tarvitsi hiukan muokkausta. Ensimmäisen vuoden ajan elelimme toimistokeittiön kanssa”, Nikkonen-Hilli muistelee.

Plussaa Nikkonen-Hilli antaa siitä, että asun- toa on saanut muunnella melko vapaasti. Niinpä väliseinillä on voinut rakentaa lapsille huoneita.

”Museovirasto on suojellut rakennuksen julki- sivun. Siihen ei saa tehdä muutoksia.”

Se on onni. Kauniin julkisivun edessä voi aurinkoisena päivänä juoda vaikkapa aamukahvit.

Kahvi liittyykin taloon aivan erityisesti. Vanhat pakilalaiset muistavat, että sekavara- kaupassa tuoksui aina kahville. Pavut jauhettiin puodin sisällä. Kahvin tuoksu katosi vain hetkeksi, kun sodan aikana ja sitä seuranneina säännöstelyn vuosina tarjolla oli korviketta. •



## × KIRJAT ×

Poimimme kevään puutarhakirjasadon tuoreeltaan.

koonnut Heidi Hänninen



### HELPPO PUUTARHAKIRJA

Reima Flyktman. 160 s.

Readme. Alk. 20,90 €.

Nyt on aika pistää sormet multaun ja perustaa ikioma kasvima. Aloittelijallekin sopivan puutarhakirjan avulla pääset nopeasti alkuun. Yksinkertaiset viljelyvinkit on kuvitettu selkeästi ja havainnollisesti. Tunnetuimpien kasvien ja vihannesten lisäksi kirjassa tutustutaan puutarhan kukkiin sekä eläimiin. Reseptit houkuttelevat kokkaamaan kasvimaan sadosta.



### PUUTARHA KUKKII

Bernd Hertle, Peter Kiermeier, Marion Nickig. Suomentaja Ilona Sevelius.

235 s. Gummerus. Alk. 14,90 €.

Monipuolinen käsikirja auttaa kotipiha suunnittelussa, perustamisessa sekä hoidossa. Suomen oloihin ohjeet on soveltanut tunnettu kasvitieteilijä Pentti Alanko.



**LUKEMATTOMIA  
KIRJOJA LÖYDÄT  
VERKKOKAUPASTA  
PRISMA.FI.**



## Kirjahyllyssä vihertää



### MAKUTARHURI

Teija Tuisku, Heidi Haapalahti. 192 s. Tammi. Alk. 29,90 €.

Tiesitkö, että omassa pihassa kasvavien herkkujen makuun voi vaikuttaa itse? Makutarhurin viljelyvinkkien avulla onnistut saamaan kotipuutarhan vihanneksista entistäkin maukkaampia. Kiva lahjaidea!



### OMA KEITTIÖPUUTARHA

Lena Israelsson. Suomentaja Hannele Vainio. 143 s.

Otava. Alk. 18,90 €.

Kaupungissa asuva puutarha-harrastaja, tämä teos on sinulle! Saat vinkkejä, kuinka voit perustaa oman keittiöpuutarhan, vaikka viljelytilaa olisi niukasti. Kirjassa on myös kätevä viljelykalenteri sekä kylvötaulukko.

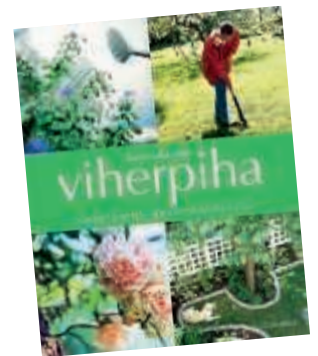


### KEITTIÖPUUTARHA - SIEMENESTÄ LAUTASELLE

Kati Jukarainen, Maria Kesänen, Hanna Sumari. 160 s.

Readme. Alk. 26,50 €.

Oman kasvitarhan tai perunamaan voi perustaa ison pihan sijasta helposti myös kukkalaitikkoon, parvekkeelle tai terassille. Kirjan luettuun harrastelijakin osaa valita juuri oikeat kasvit ja määrät omiin tarkoituksiinsa. Tuttujen kasvien lisäksi kirja houkuttelee tutustumaan itselle vieraisiin vihanneksiin. Mukana myös herkullisia reseptejä.



### SUOMALAINEN VIHERRIHA - AMMATILAISTEN OHJEITA PIHANHOITOON

Tanja Koivunen. 206 s.

Gummerus. Alk. 12,90 €.

Anna puutarha-alan ammattilaisten auttaa, kun haluat suunnitella kauniin ja helppohoitaisen pihan. Menetelmät esittellään kirjassa selkein valokuvien ja piirroksien. Mukana myös vinkkejä kasvien valintaan ja hoitoon sekä kiinnostava kurkistus ammattilaisten omiin pihoihin.



Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa. Hae mukaan, lähetä itsestäsi lyhyt esittely ja kuva: yhteishyva.toimitus@sok.fi.

kuvat Ida Nisonen  
kuvausjärjestelyt Akira Ahola  
vaatteet ja sovituspalvelu Sokos Helsinki  
meikki Roosa Keskitalo, Make Up Store  
hiukset Iira Malmberg, Salon Klipsi

# RIPPAUS JAZZIA

Anni ja Luukas viettivät päivän Yhteishyvän muuttumisleikissä. Helsingin Sokoksesta äidille ja pojalle löydettiin tyylikkää asut – ja suurkaupungin sykettä.

**K**aupungin syke saa kaksikon syttymään. Erityisesti **Anni Pasila**, 54, ja **Luukas Vesalainen**, 18, rakastavat suurkaupunkeja. Kuten Lontoota, jonne he haluavat matkustaa yhä uudelleen.

Tänään ilta tummuu kuitenkin Helsingissä. Äiti ja poika ovat viettäneet päivän *Yhteishyvän* muuttumisleikissä. Nyt on aika nauttia uudesta tyylistä ja heille loihditusta illallisesta. Ehkäpä tässä kattokruunujen alla ja lempeän jazzin soidessa taustalla on ripaus suurkaupungin sykettä?

Vakuutussihteerinä työskentelevä Anni ja lukiolainen Luukas saapuivat

muuttumisleikkiin Kouvolasta. Kahdestaan asuvan äidin ja perheen kuopuksen talouteen kuuluu myös yksi karvakuono, labradorinnoutaja Mila. Sisarusarjan vanhimmat, **Lassi** ja **Lee-ni**, ovat lentäneet pesästä, ja Anni on saanut syliinsä jo ensimmäisen lapsenlapsensakin.

”Luukas saa ajokortin tänä keväänä, joten arki-iltani vapautuvat hänen kускаamisesta urheiluharrastuksiin. Pääsen lenkkeilemään Milan kanssa entistä enemmän”, Pasila iloitsee uuden elämänvaiheen kynnyksellä.

Siksi hän toivoikin saavansa aikuisen naisen meikkausvinkkejä ja helppoja

ideoita hiusten laittoon. Tehtävälstalla oli myös monikäyttöisen, mutta tyylikkään mekon löytäminen.

Komea ja raamikas Luukas Vesalainen puolestaan kaipasi ohjeita siistien ja nuorekkaiden vaatteiden valintaan. Tyyli on jo hanskassa, mutta ammattilaisten vinkkejä tarvitaan istuvuuden varmistamiseksi. Painimolskit ja jalkapallokentät ovat jättäneet jälkensä.

”On ollut vähän haastavaa löytää oikeankokoisia ja -mallisia vaatteita”, lihaksikas nuorimies sanoo.

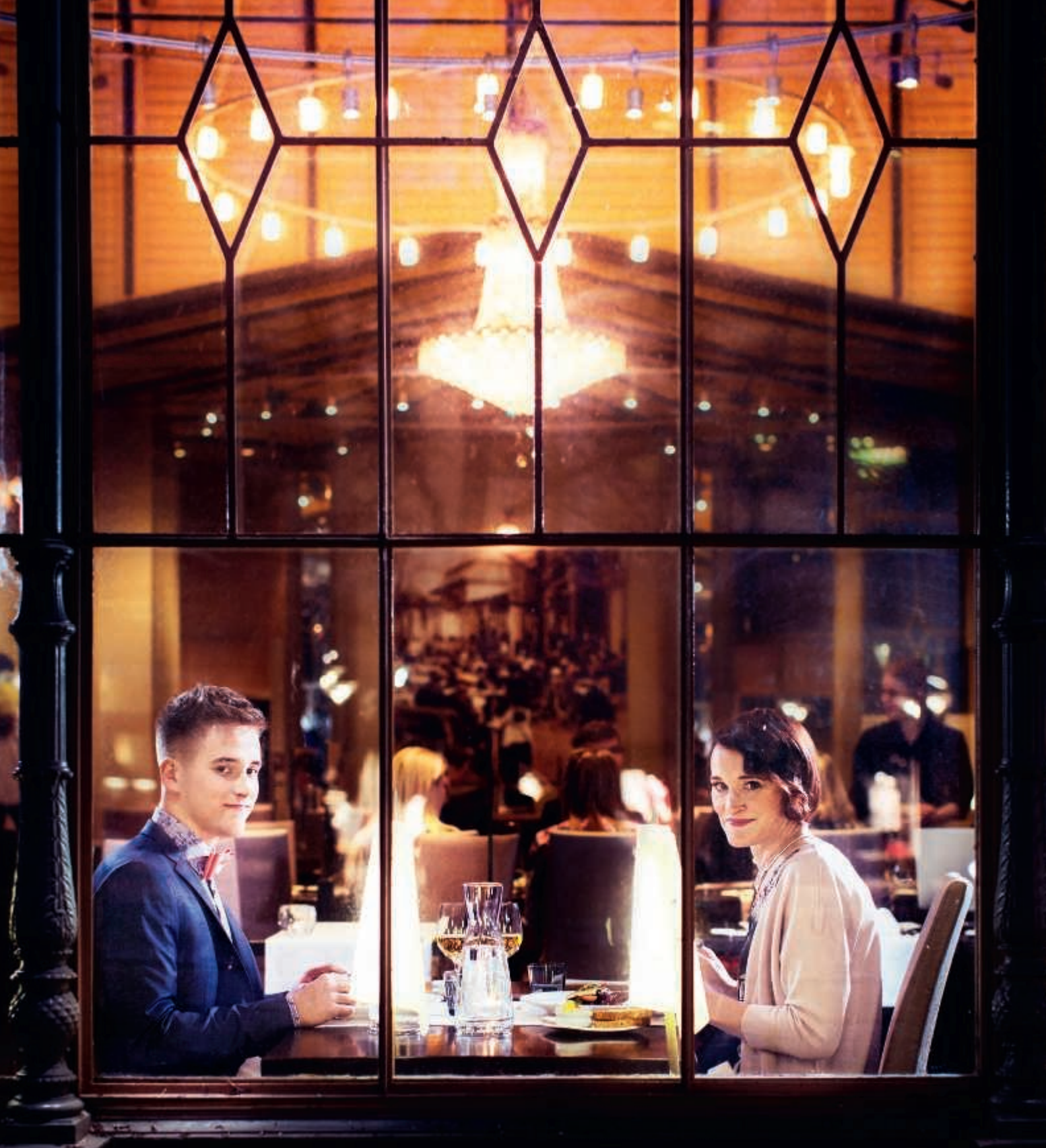
Kurkista seuraavilta sivuilta, millainen tyyli parivaljakolle loihdittiin Helsingin Sokoksessa ja minne ilta vei.



## Ilta herkutellaan Kappelissa

Muuttumispäivän päätteeksi Luukas Vesalainen saattaa elegantiksi kaunottareksi sukeutunutta äitiään kavaljeerin elkein illalliselle ravintola Kappeliin. ”Mukavaa, kun äitiä hemmotellaan. Hän hoitaa yleensä kaiken kotona, mutta pyrin auttamaan ainakin ruoanlaitossa.” Esplanadin puistossa sijaitseva Kappeli on auki ympärivuotisesti. Pöytävaraus kannattaa tehdä ajoissa, varsinkin juhlapyhäksi, kuten äitienpäiväksi. Terassi aukeaa viimeistään vapuksi. Varaa pöytä ja katso tapahtumat: kappeli.fi.





Luukas Vesalainen ja Anni Pasila lähtivät innostuneina mukaan muuttumisleikkiin. Illallisen lisäksi kauniissa Kappelissa voi piipahtaa myös kahvilla ja leivoksella tai lasillisella kuohuvaa.



# Kevennä kevääseen

*Parhaat kaverit pikkumekolle?  
Pue mukaan heleä laukku  
ja rento yläosa.*



**Pikkulaukku**, 249 €.  
Tiger of Sweden.



**Farkkutakki**, 59,95 €  
S-Etukortilla huhtikuun ajan  
(norm. 79,99 €). Koot S-XXL.  
Soya Concept.



**Mekko**, 39,95 €  
S-Etukortilla huhtikuun  
ajan (norm. 59,99 €).  
Koot S-XXL. Myös  
tummansinisenä.  
Soya Concept.



**Mekko**, 199 €.  
Tiger of Sweden.  
**Neuletakki**, 239 €.  
Tiger of Sweden.

**Värit kohdilleen.** ”Yllätyin todella, miten hyvältä harmaaseen taittava roosa näyttää päälläni. Värinä en olisi sitä itse osannut valita, mutta Sadun suositus osui todella nappiin”, Anni Pasila riemuitsee Sokoksen pukeutumisneuvoja Satu Tapolan vinkeistä.



**Jakku**, 79,90 €.  
Koot S-XL. Ril's.



**Mekko**, 179,90 €.  
Koot 36-44. Ril's.



**Pellavapaita**,  
54,95 € S-Etukortilla  
huhtikuun ajan  
(norm. 69,95 €).  
Koot S-XL. Myös  
sinisenä. Fynch-  
Hatton.



**Paita**, 79,95 €  
S-Etukortilla  
huhtikuun ajan  
(norm. 109 €).  
Koot 39-44. Morris.

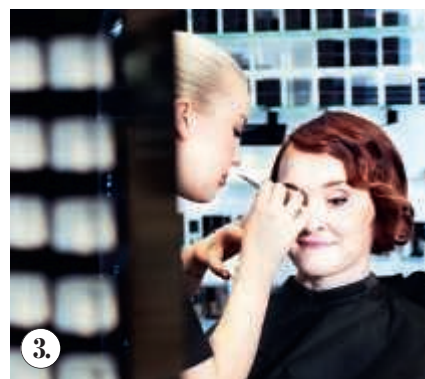


**1. Lyhyeen sopivat laineet.** Salon Klipsin Iira Malmberg värjää Annin hiukset ja tekee niihin suoristusraudalla laineita. ”Hiusten muotoilussa kannattaa rohkeasti kokeilla vain tietyn osion käsittelmistä. Näin käsittely käy nopeasti ja tyyli pysyy nuorekkaana”, Malmberg vinkkaa.

**2. Kolme eri kokonaisuutta.** Luukas sovittaa Sokoksen pukeutumisneuvoja Antti-Johan Kettusen suosittelemana rohkeasti erityylisiä asuja. Tänä keväänä kumpikin mies pukisi yllleen nuorekkaan pikkutakin ja kaularusetin.



**Bleiseri,** 429 €. Tiger of Sweden. **T-paita,** 69 €. Tiger of Sweden. **Farkut,** 100 €. J. Lindeberg.



**3. Aikuisen naisen meikkivinkit.** Anni saa kasvoilleen hillityn meikin, mutta katseen annetaan intensiivisyyttä muutamalla ripsitupsulla. Samalla Make Up Storen Roosa Keskitalo antaa Annille meikkivinkejä.

”Aikuisen naisen meikissä tärkeintä on huolellinen, mutta ei liian peittävä pohja. Värjökset tehdään mattamaisella aurinkopuuterilla ja rajaukset häivytetään pehmeästi.”



**4.–5. Pientä pintaehostusta.** Salon Klipsin Iira Malmberg leikkaa Luukaksen hiukset toiveiden mukaan. Leikkuun jälkeen Make Up Storen Roosa Keskitalo pistää kulmat ojennukseen värittömällä kulmavahalla ja antaa vinkin poskessa olevan arven häivyttämiseksi. ”Tulevissa ylioppilaskuvissani voisi olla hyvä idea häivyttää jääkiekosta poskipäähän jäänyt arpi. Meikkiuikolla sen pystyisi tekemään jopa itse”, Luukas innostuu.

**6. Kaunis, mutta ei ehkä Annille.** Sokoksen sovituspalvelussa Anni pääsee kokeilemaan mekkoja. Oranssi on pitkään ollut hänen lempiväriänsä, mutta pukeutumisneuvoja Satu Tapola rohkaisee kokeilemaan myös muita värejä. ”Valkopohjaisen mekon kuosi on kaunis, mutta kookkaat kuviot ovat erittäin siroille Annille liian massiivisia. Kuosin koko on hyvä valita oman kehotyypin mukaan”, ammattilainen neuvoa.



**Mekko,** 99,95 €. Derhy. **Jakku,** 59,95 €. Derhy.



T  
TURO

"Tyylini on kokeileva ja pukeudun aina tilanteen mukaan. Vaatteiden valitsemisessa minulla ei ole tyylin puolesta vaikeuksia, mutta oikean koon ja istuvuuden löytämiseen pukeutumisneuvojen apu oli erittäin tervetullutta", Luukas kertoo kuvausten aikana.

**Liivi**, 119 €. **Turo. Paita**, 99,99 €. **Denim & Supply. 5-taskuhousut**, 89,95 €. **Makia. Kengät**, 99,95 €. Camel Active.





**Ja vielä  
kauniille unille**  
Sokos Hotels lahjoitti  
Annille ja Luukakselle  
pitkän päivän päätteeksi  
hotelliyn. Varaa myös  
itsellesi hyvät yöunet  
osoitteesta  
sokoshotels.fi.

## Kokeile itse Sokoksella!

**Sokoksen sovituspalvelu** on maksuton, eikä velvoita ostamaan. Pukeutumisneuvojat osaavat suositella jokaiselle yksilöllisesti parhaat mahdolliset värit ja istuvuuden. Varaa aika etukäteen puhelimitse omasta Sokoksestasi tai verkossa osoitteessa Sokos.fi.

**Make Up Store -shopeista** Sokoksissa voit varata henkilökohtaisen tai ryhmämeikkauskurssin tai ajan ammattilaiselle, joka loihtii sinulle toiveidesi mukaisen päivä- tai iltameikin. Meikkauspalvelut alkaen 29 euroa.

**Salon Klipsi** on koko perheen parturi-kampaamo, joka tarjoaa ajankohtaisimmat trendit hiusmuotoilussa ja hiusten hoidossa. Liikkeet sijaitsevat Sokos-tavaratalojen, Emotion-kauneuskeskusten ja Prismojen yhteydessä. Palvelut kerryttävät Bonusta.

### Lempiasut yllä.

Luukas ja Anni saivat valita muuttumisleikin päätteeksi itselleen yhden asukokonaisuudet Helsingin Sokoksesta. Luukakselle löytyi pikkutakki, kuvioitu kauluspaita ja kauluspaidan tehosteväriäinen rusetti. Anni viehättyi sirosta kuvioidusta mekosta ja hänelle täydellisen värisestä neuletakista. Mekko taipuu moneen, aivan kuten Anni päivän aluksi haaveili. ”Mekosta saa juhlanan, kun sen yhdistää jakkuun tai ohueen huiviin. Arkikäyttöön puken sen kanssa moottoripyörähenkisen nahkatakin ja peittävämmät sukkahousut.”

**Yhdistelmätakki**, 299 €. Turo. **Paita**, 69,95 €. Venti. **Farkut**, 105 €. J. Lindeberg. **Rusetti**, 19,95 €. Matex. **Kengät**, 119 €. Vagabond. **Mekko**, 179 €. Tiger of Sweden. **Neuletakki**, 239 €. Tiger of Sweden. **Laukku**, 105 €. Filippa K. **Korut**, Snö of Sweden. **Kengät**, 155 €. Högl.

UUSI  
PALVELU

# MUISTINEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,  
vastaajina muistityön ammattilaiset

**09 - 8766 550**

ma, ti ja to klo 12-17 (0,08 €/min. + pvm)

**Muistiliitto**  
Alzheimer Centralförbundet



## VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,  
vastaajina kokeneet omaishoitajat

**0800 9 6000**

joka päivä klo 17-21 (maksuton)

vanha  
tuttu





NYT TODELLAKIN KOKO KEHYSVALIKOIMASTA

# OSTA 2, MAKSA 1

OPTIKON YKSILÖLLINEN NÄÖNTUTKIMUS 0 €.

Varaa aika **010 190 200** (mpm/pvm) tai **silmäasema.fi**



**29.3.-30.4.  
BONUSET TUPLANA**



**126**  
OPTIKKOLIHKETTÄ



**YLI 250**  
SILMÄLÄÄKÄRIÄ



**12**  
SILMÄSAIRAALAA

## SILMÄASEMA

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Voit valita kehykset koko valikoimasta, linssit ja aurinkolasit erityismallistosta. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 % kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Voimassa 30.4.2016 asti.



× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.



# Puhku, puhise, hengästy

**P**örhötukkaiset kasarijupit keksivät kuntosalit pullistellakseen. Näin ajattelin pitkään peiliseinäisistä, teknisistä hikoiluhuoneista. Kuntosalit eivät ole minua varten. Enhän osaisi siellä edes toimia. Kauhu lamauttaisi minut salin ovelle. Sitä paitsi olen aina inhonnut hikoilemista. Jouduin korjaamaan asenteitani. Tartuin viimein mahdollisuuteen vapautua kivuista liikunnan avulla.

Treenatessani ensi kertaa salilla vieras nainen epäili housujeni kiristävän liikaa. Änkesin juuri reidenlähentäjälaitteeseen. Venyitin kangasta ja näytin mammalle, että housut ovat stretsiä. En viitsinyt kertoa, että jähmeät liikkeenä johtuivat polven nivelrikosta ja siitä, että olin hirveän kankea. En joutanut, housut kyllä. Suljin korvani kommenteilta, joita kokemattomuuteni konkareissa herättäisikään. Yksi treenisisko sentään kannusti: puseron väri pukee sinua.

*Minulle  
selvisi,  
että läski  
hengitetään  
ulos kehosta.*

Kuntosaliohjaaja laati minulle sopivan ohjelman, jota on tarkistettu ja vaikeutettu kolme kertaa. Siitä se lähti. Ohjeet ovat paperilla, ja luntaan sieltä kunkin laitteen asemoinnit ja vastusten määrän. En halua rikkoa itseäni, vaan päinvastoin etsiä kestävämpää,

rautaisempaa puoltani. Voimani karttuvat.

Talvella minulle selvisi, että läski hengitetään ulos kehosta. Siispä puhkun, puhisen ja hengästyn. Rakastan soutulaitetta, joka herättää yläselkäni henkiin. Soudan milloin laguunilla, milloin Näsijärvellä. Milloin myrskyä, milloin vene kiittää eteenpäin tyynellä selällä. Annan mielikuvien viedä.

Alkulämmittelyn jälkeen siirryn jalkaprässiin ja muihin laitteisiin. Kun tuntuu, tuntuu hyvältä. Paikat aristelevat usein. Pystypunnerrus saa minut ähisemään. Irvistän ja suoriudun kolmestakymmenestä käsien ojennuksesta kohti kattoa. Viimeiset neljä työntöä tuntuvat mahdottomilta. Olkapäilläni on oma kipuhistoriansa. Vasen jäättyi kerran. Siihen piikitettiin kortisonia.

Toiset etsivät peileistä täydellisyyttä, toiset oikeaa liiketataa. Eläkeläiset jahtaavat salilla kykyä säilyä mahdollisimman kauan omatoimisena. Niin minäkin. Jokaisen treenin palkitsee autuas olo ja avara mieli. Kotimatalla himoitsen jo lisää rautaa.



ROOPE PERMANTO



*"Kaksi yllistä makua yhdessä  
– kenellä nyt olisi vain yksi lempiruoka?"*



*Uusi GOURMET Mon Petit Duo tuo kaksi yllistä makua jokaiseen annokseen. Pienempi 50 gramman koko takaa, että vaihtelunhaluinen kissasi saa joka aterialla uuden, herkullisen ja tuoreen makunautinnon.*



*Asuuko kotonasi GOURMET-kissa?*

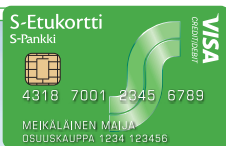


*Kuvaa kissasi yllinen elämäntyyli ja osallistu kilpailuun! Voit voittaa GOURMET-kissanruokaa vuodeksi.*



[purina-gourmet.fi](http://purina-gourmet.fi)





# × HYÖDY ×

## *Teatteriin, matkalle vai kuntosalille?*

S-Etukortilla nämäkin elämykset ovat sinulle edullisempia. Tutustu ja hyödynnä sesongin edut.

## *Stadin omassa lafkassa tapahtuu*

Hae parhaat vinkit kotiin ja puutarhaan Kodin Terra Tuusulan Kevätmessuilta.



## *S-mobiili on siellä missä sinäkin*

S-mobiili on älypuhelimien ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppa ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietoja, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös takuukuittisi.

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

## *Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta*

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassaolevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.





PHILIPPO RAI ONIEMI

**ANNA SALOMAA**  
Floristi,  
HOK-Elannon  
Kukkasitomo

## Anna suosittelua

**I** Pastellivärit ovat nyt pinnalla. Raikkaat vihreän sävyt ja eucalyptuksen harmahtavat oksat ovat erityisen trendikkäitä.

**2** Hyödynnä vanhat kipot ja kupit. Yksittäiset kukat pienissä laseissa tuovat hauskan lisän esimerkiksi kattaukseen.

**3** Pääkaupunkiseudulla voit tilata kukat ja suurella sydämellä tehdyt kukkalaitteet kotiin verkkokaupastamme [hok-elannonkukkasitomo.fi](http://hok-elannonkukkasitomo.fi).

”Haaveilin jo pikkutyttönä kukkakauppiaan ammatista. Viehtymys luontoon ja käsillä tekemiseen säilyi, joten opiskelin ensin puutarhuriksi ja sitten floristiksi. Luovuuteni pääsee valloilleen hieman erikoisemmissa tilauksissa. Esimerkiksi leipurille tulevan kukkakimpun voin tehdä kakun näköiseksi.

Floristin on hallittava muitakin kuin kukkiin liittyviä taitoja, kuten tekstaaminen. Kirjoitamme kortit, nauhat ja adressit koristeellisella tyylillä käsin. Työssä on osattava myös vähän latinaa, sillä osa kukista tulee ulkomailta ja ne tilataan tieteilisillä nimillä. Meille tulee kuormallinen kukkia kaksi kertaa viikossa, ja ihastun kukkaloistoon aina uudestaan. Siitä tiedän olevani oikealla alalla.”

teksti Enna Koivunen



# × ÄSSÄ PÖYTÄÄN ×

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.



**MATTI NIEMI**  
HOK-Elannon  
toimitusjohtaja,  
kauppaneuvos



KYLLÄ  
OMISTAJAN  
NYT VAAN KUULUU  
PITÄÄ  
ÄÄNTÄ  
HOK-ELANNON  
VAALEISSA!  
18.-29.4.2016



”Edustajiston tehtävänä on valvoa asiakasomistajan – siis Sinun – etuja. Nyt valitaan uusi edustajisto. Tarkkaile postiasi, sillä vaalien äänestysaineisto postitetaan kotiin ja jaetaan 18. huhtikuuta. Kun äänestysaktiivisuus vaaleissa on mahdollisimman korkea, tiedämme, että valitut henkilöt edustavat vahvalla valtakirjalla koko laajaa omistajakuntaamme. Ehdokkaiisiin ja heidän mieliteiksiinsä voit tutustua 3.4. alkaen vaalikoneessa osoitteessa osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto. Nyt on Sinun tilaisuutesi kertoa, kenet haluat edustajaksesi osuuskaupan hallintoon.”

## 3 syytä keskittää



### MUN KAUPPA

Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helppoutta omasta kaupasta.



### MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asiointin keskittämistä palkitseva Bonus.



### MEIDÄN HYÖTY

S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

## TUNNETKO HOK-ELANNON TARINAN?

**Viime vuosisadan** alussa Helsinki oli alle 80 000 asukkaan kaupunki, joka veti väkeä puoleensa leveämmän leivän toivossa.

**Lokakuun 15. päivänä 1905** kuluttajat liittyivät yhteen perustaakseen Helsinkiin oman osuuskunnan, jonka oli määrä leipoa puhdasta leipää ja myydä tuotteita kohtuuhintaan kasvavalle väestölle. Liike laajeni nopeasti ja avasi leipomon lisäksi myymälöitä ja kahviloita.

**Yhteiskunnalliset ristiriidat** jakoivat kansakuntaa 1910-luvun loppupuolella. Osuustoimintakin jakautui kahteen leiriin, ja Elannon ja SOK:n tiet erkanivat vuonna 1916. Helsingin Osuuskauppa perustettiin 1919. Elanto ja HOK olivat toistensa kilpailijoita yli kahdeksan vuosikymmenen ajan.

**1970-luvulla HOK keskittyi** yhä tiiviimmin hotelli- ja ravintolatoimintaan ja vastasi enimmäkseen kahdeksasta hotellista. Elannossa suurimmat panokset olivat hypermarkettien kehittämisessä.

**Osuustoiminta kohtasi** kuitenkin vaikeuksia: sen oli vaikea säilyttää kannattavuutensa yhä rönsyilevämmässä toiminnassaan. Taloutta paikattiin myymällä kiinteistöjä ja tuotantolaitoksia.

**1980-luvun lopulla S-ryhmässä** alkoi talouden ryhtiiliike. Voimavarat keskitettiin päivittäistavarakauppaan, ketjumaiseen toimintaan ja logistiikkaan. Elanto kulki kivuliaamman tien yrityssaneerauksen kautta, mutta nousi samoilla eväillä ahdin-gosta vuoteen 2001 mennessä.

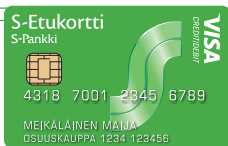
**Tulevaisuutta pohtiessaan HOK:n** ja Elannon katseet kääntyivät toisiinsa osuustoiminnallisten voimien yhdistämiseksi. Helsingin Osuuskauppa Elanto aloitti toimintansa vuoden 2004 alussa.

**Nyt HOK-Elanto** on Suomen laajimmin omistettu yritys, joka kohtaa päivittäin yli neljännesmiljoonan asiakkaan arkiset toiveet ja tarpeet. Pitkä historia on voimavara, joka auttaa kehittämään toimintaa ajan hengessä.

**Siksi stadin oma laffa** tuntee asiakkaansa ja liikkuu edelleen ketterästi 110 lasissa.

tekstit Ralf Nyberg  
ja Tiina Leppiniemi





## × STADIN LAFKASSA TAPAHTUU ×

Koonneet Merja Laksola, Heidi Hänninen ja Ralf Nyberg



### Tankkaa älypuhelimella

Jos maksukortin kaivaminen kylmällä bensa-asemalla ei houkuttele, on S-Pankilla ja ABC:llä sinulle ratkaisu. Nyt voit maksaa bensasi suoraan S-mobiili-sovelluksen avulla.

Mobiilitankkausta varten tarvitset älypuhelimien, jonka S-mobiili-sovellukseen on rekisteröity S-Etukortti Visan tiedot. Sovellus tunnistaa autosi sijainnin ABC-asemalla, jolloin sinun täytyy vain valita sovelluksesta vapaa mittari ja tankata. Maksu hoituu automaattisesti maksukortilta.

ABC-mobiilitankkausta pääsee jo nyt käyttämään viidellä HOK-Elannon ABC-asemalla: Konalassa, Mechelininkadulla, Kannelmäen Kaaressa, Otaniemessä sekä Pohjois-Tapiolassa. Vähitellen palvelu laajenee koko Suomeen.

### Isotkin kuormat kotiinkuljetuksella

Viikosta 14 lähtien myös kooltaan suuret Kodin Terran verkko-kaupasta tilatut perusrakennus-tarvikkeet toimitetaan kotiin HOK-Elannon alueella.



## Tervetuloa terassille

**I**tsetehty on tämänkin kesän pihatrendi. "Ulkoterassi on pihan keskipiste. Huomiota kiinnitetään myös siihen, miltä sen ympäristö näyttää", kertoo myyntipäällikkö **Jussi Petäjä** Kodin Terra Tuusulasta.

Omannäköisiksi tuunatuissa kasvatus-laatikoissa ja -säkeissä kasvatetaan yrttejä ja muita kasveja, sekaan voi istuttaa myös nättejä kesäkuukia.

Grillejä voi olla useita. Kaasugrillin oheen ostetaan vaikkapa pallogrilli, jossa voi myös savustaa. Parvekkeelle hankitaan sähkögrilli. Kylpytynnyri tai jopa uima-allas on yhä useamman kesäpihan varuste.

Pikakompostorien kysyntä kasvanee uuden jätelakiasetuksen vaikutuksesta.

"Kaatopaikalle ei saa enää viedä maatuivia orgaanisia jätteitä, mikä lisää kompostoinnin tarvetta", Petäjä summaa.

## Muistilista kunnostajalle

**1** Pese terassi terassipesu-aineella. Käytä harjaa ja painepesuria sekä tarvittaessa homeenpoistoainetta. Anna kuivua.

**2** Puu elää. Tarkista, että ruuvit ovat kunnolla kiinni.

**3** Käsittele terassi mieluiten ympäristöystävällisellä kasviöljypohjaisella ja vesi-ohenteisella puuöljyllä. Levitä öljy varrellisella siveltimellä isolle alalle kerrallaan. Näin saat yhtenäisen pinnan.

**4** Jos kaipaat uutta ilmettä, saat oikeilla tuotteilla tumman sävyisestä terassista vaalean.

**5** Jos uusia laudoituksen, harkitse komposiittimateriaalia. Se ei kaipaa huoltoa.

## Kevätmessut tulevat taas!

Kodin Terran Kevätmessut ovat suosittu tapahtuma Tuusulassa.

"Huutokauppaa, poikkeuksellisia tuotteita, koulutusta, valovoimaisia esiintyjiä ja hauskaa meininkiä", Jussi Petäjä esittelee.

## 4 x terassiherkut



**Osmo Color EcoGarden** -suojaöljy sopii istutuslaatikoiden käsittelyyn. 750 ml. 19,90 €. Kodin Terrat.



**Biolan mansikkamaa** on erikoiskasvualusta mansikan kasvatukseen parvekkeella ja puutarhassa. 50 l. 6,95 €. Kodin Terrat.



**Biolan Eco-pikakompostori** sopii keittiöjätteen kompostointiin ympäri vuoden. 200 l. 469 €. Kodin Terrat ja Prismat.



**Holma-kalustesetti** sisältää pöydän, kaksi tuolia ja sohvaa. Valkoiseksi maalattua mäntyä. 349 €. Kodin Terrat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



# Minne nyt?



## OSTOKSILLE

### PRISMAN KESÄPIHAAN

Prisman Kesäpihat aukeavat Olarissa ja Järvenpäässä 4. huhtikuuta. Prisma Kaaren Kesäpiha Kannelmäessä on avoinna ympäri vuoden. Pihan ja puutarhan tuotteita löytyy muistakin Prismoista. Kesäpihat ovat avoinna myös äitienpäivänä!



## PIAN PÄÄSEE

### TAAS HUVITTELEMAAN

Linnanmäen laitteet pyörähtävät käyntiin jälleen huhtikuun 23. päivänä. Huvipuistomenosta voi nauttia aina lokakuun loppupuolelle.



## HYVÄN ELÄMÄN EVÄITÄ KAARESSA

22. huhtikuuta Punaisen Ristin vapaaehtoiset juttelevat ihmisten kanssa kahvikupin äärellä hyvinvoinnista ja opastavat tarvittaessa avun pariin. Kauppakeskus Kaarella mukana myös SPR:n keräys-auto Kontti.



## VOIMAA JA KAUNEUTTA ATENEUMISSA

Vielä ehdit nähdä maailman kenties tunnetuimman kuvanveistäjän, **Auguste Rodinin**, teoksia Ateneumin kevään huippunäyttelyssä 8. toukuuta asti.



## APUA ARJEN LAKIASIOIHIN

HOK-Elannon Lakipalvelu tarjoaa matalan kynnyksen palveluita arjen juridisiin kysymyksiin. Osoitteessa hok-elannonlakipalvelu.fi on palvelukuvausten lisäksi Lakimiespalsta, jossa asiantuntijat käsittelevät sekä ajankohtaisia että yleisimmin esiin nousevia kysymyksiä.

# EASYFITIN ASIAKAS- OMISTAJAPÄIVÄT TI-KE 5.-6.4. KLO 12-18



Bonusta  
jopa 5 %

Näyttämällä S-Etukorttia pääset tutustumaan

palveluihimme veloituksetta. **Katso lähin**

**EasyFit-keskuksesi netistä!**

EasyFit on monipuolinen ja kotimainen liikuntakeskusketju.

Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat

asiakkuudet ilman pitkää sitoutumista ja

runsaan valikoiman non-stop-

ryhmäliikuntatunteja

päivittäin klo 5-23.



# EasyFit.fi





# KATSO BONUKSET MISTÄ HALUAT!

LATAA  
S-MOBIILI  
ILMAISEKSI!  
[s-mobiili.fi](https://s-mobiili.fi)

LATAA  
S-MOBIILI  
ILMAISEKSI!  
s-mobiili.fi



## S-MOBILI

Lataa maksuton älypuhelinsovellus ja bonustiedot kulkevat mukana.  
 Voit tarkistaa bonustilanteesi ja ostosi helposti puhelimestasi.



## SÄHKÖPOSTI

Lisää sähköpostiosoitteesi asiakastietoihisi, niin saat joka kuukausi sähköpostiisi tiedon maksetun Bonuksen määrästä. Loppukuussa saat myös viestin, josta näet paljonko ostoja puuttuu seuraavasta bonusprosentista.

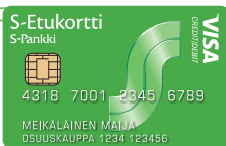


# S-KANAVA

Tarkista kaikki Bonukseen liittyvät tiedot Omalta S-kanavalta. Saat Yhteishyvän mukana aiemmin jaetun tutun bonuslaskelman ja ostoerittelyn ajantasaisina henkilökohtaisesta verkkopalvelustasi.







## × ETUJA SINULLE ×

Koonnut Jenni Saarilahti (jenni.saarilahti@sok.fi).

Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.

### TEATTERI & MUSIIKKI

#### Klassikko- näytelmä Yksi lensi yli käenpesän Elannon Näyttämöllä

S-ETU  
2€

- S-Etukortilla Yksi lensi yli käenpesän -näytelmän liput 12 e (norm. 14 e) ke ja la 20.2.–2.4. Elannon näyttämöllä. Väliajalla kahvi veloituksetta. Ei Bonusta.

Elannon Näyttämö,  
Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10,  
Kruunuhaka, Helsinki.  
Liput: info@elannonnayttamo.fi,  
040 560 9633.

Lisätiedot: www.elannonnayttamo.fi

#### Saksalaista teatteria Espoossa

S-ETU  
5€

- S-Etukortilla Der kontrabass -esityksen liput 27 e (norm. 32 e) to 14.4. klo 19 Espoon kulttuurikeskuksen Louhisalissa. Ei Bonusta.

Espoon Kaupunginteatteri,  
Revontulentie 8, Tapiola.  
Liput: 09 439 3388 (ma-pe klo 11–17)  
sekä Lippupiste, jolloin lipun  
hintaan lisätään palvelumaksu  
2,50 e/lippu.

Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

#### Lintukoto kertoo Suomesta juuri nyt

S-ETU  
4€

- S-Etukortilla Lintukoto-musikaalin perusliput 30,50 e (norm. 34,50 e) la 9.4., to 21.4., pe 22.4., la 23.4., to 28.4. ja pe 29.4. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Etu koskee vain uusia varauksia. Lippuja on rajoitettu määrä. Ei Bonusta.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,  
Hämeentie 68, Helsinki.  
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi  
Lisätiedot: www.kapsakki.fi



Der Kontrabass on Patrick  
Süskindin kirjoittama älykkään  
humoristinen monologinäytelmä.

#### Varaslähdöllä vapputunnelmaan

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla Laulu-Miesten Varaslähtö Vappuun -konserttiliput 22 e (norm. 25 e) pe 22.4. klo 18 Helsingin yliopiston juhlasalissa. Hinta koskee ennakkolippuja. Ei Bonusta.

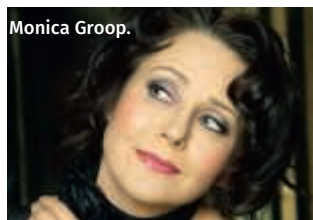
Helsingin yliopisto, Juhlasali,  
Fabianinkatu 33, Helsinki.  
Liput: www.ticketmaster.fi,  
0600 10 800 (1,98 e/min+pvm)  
Lisätiedot: www.laulumiehet.fi

#### Urkuyö ja Aaria – Musiikin ja kesäyön taikaa Espoon tuomiokirkon holvien alla

S-ETU  
4€

- S-Etukortilla 1. hintaryhmän konserttiliput 27 e (norm. 31 e) 16. ja 30.6. Etu koskee 10.6. mennessä ennakkoon ostettuja lippuja. Ei Bonusta.

Espoon tuomiokirkko,  
Kirkkopuisto 5, Espoo  
Liput: www.lippu.fi, lippujen hinta  
sis. palvelumaksun 2,50 e.  
Lisätiedot: www.urkuyofestival.fi



Varaslähtö Vappuun -konsertin hinta  
sisältää myös kuohuviinilasillisen.

MARKKU PIHLAJA



JANETTE BECKMAN

Yhdysvaltalainen pianisti Robert Glasper esiintyy  
Experimental-yhtyeensä kanssa April Jazzeilla.

#### April Jazzilla on juhlavuosi

S-ETU  
4€

- S-Etukortilla April Jazz -festivaalin perusliput alk. 31,50 e (norm. alk. 35,50 e) ke 20.4., to 21.4., pe 22.4. ja la 23.4. Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalin konsertteihin. Etu koskee 17.4. mennessä ostettuja lippuja Ei Bonusta.

April Jazz, Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuurialue 2, Espoo.  
Liput: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), ma-su klo 7–22.  
Mainitse varausta tehdessäsi S-Etukortista.  
Lisätiedot: www.apriljazz.fi, 09 455 0003.

### KUUKAUDEN ELOKUVA

S-ETU  
15%

#### Eddie The Eagle

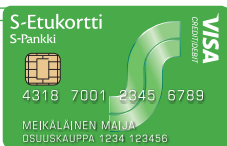
- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e) 1.–29.4. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla huhtikuu 16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.



Eddie The Eagle kertoo  
sympaattisesta mäkihyppääjä  
Eddie Edwardsista.

Liput ja lisätiedot:  
Finnkinon teatterit, www.finnkino.fi





## × ETUJA SINULLE ×



### NÄYTTELYT

S-ETU  
1€

#### Kansallismuseossa uutta valokuvataidetta

- S-Etukortilla Kansallismuseon pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki.  
Liput: p. 0295 33 6901, ti-su klo 11-18.

Lisätiedot: [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi)

#### Suomen taiteen tarina esittäytyy Ateneumissa

S-ETU  
1€

- S-Etukortilla Ateneumin pääsymaksusta 1 e:n etu, alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.

Aukioloajat: ti, pe klo 10-18, ke-to klo 10-20, la-su klo 10-17, ma suljettu.

Lisätiedot: [www.ateneum.fi](http://www.ateneum.fi), 0294 500 401.

#### Omistajapäivä Ateneumissa

S-ETU  
13€

- S-Etukortilla sisäänpääsymaksu veloituksetta Ateneumin omistajapäivänä la 2.4. klo 10-17. Ensimmäiset 800 ilmaiseksi sisään. Ei Bonusta.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.  
Lisätiedot: [www.ateneum.fi](http://www.ateneum.fi)



JENNI NURMINEN



SAANA KYTOMÄKI / GALLEN-KALLELAN MUSEO

#### Kevättunnelmaa Gallen-Kallelassa

S-ETU  
1€

- S-Etukortilla Gallen-Kallela Museon pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Gallen-Kallela Museo, Gallen-Kallela tie 27, Espoo.  
Avoimena: ti-la klo 11-16, su klo 11-17. Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.  
Lisätiedot: 09 849 2340, [www.gallen-kallela.fi](http://www.gallen-kallela.fi)

### PERHEILLE & LAPSILLE

#### Kesä alkaa Linnanmäeltä

S-ETU  
1-3€

- S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet ennakkomyyntihintaan 36 e (norm. 37-39 e) 11.4.-22.10. Prismoissa ja Sokoksissa. Ei Bonusta.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.  
Liput: ennakkoliput Prismoista ja Sokoksista.  
Lisätiedot: 010 572 2200, [www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti](http://www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti)

#### Tule tutustumaan musiikkiharrastukseen

S-ETU  
5-10€

- S-Etukortilla ilmainen kokeilutunti musiikkikoulu Jamkidsissä tai Demossa (norm. 5-10 e). Ei Bonusta.

Lisätiedot ja varaukset:  
Jamkids: [www.jamkids.fi](http://www.jamkids.fi), ilmoittautuminen@jamkids.fi, 0400 944 222 ja  
Demo: [www.musiikkikouludemo.fi](http://www.musiikkikouludemo.fi), info@musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.



### MATKALLE

S-ETU  
14€

#### Kylpylämatkalle Viroon

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka alk. 84 e/hlö (norm. alk. 98 e/hlö) 25.1.-31.5. Viimsi SPA -kylpylässä. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista m/s Finlandialla.

Varaukset ja lisätiedot: 0600 04 300 (1,75 e/puh + pvm/mpm) tuotekoodilla VIISCA ja [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi) ->Spa-matkat

#### Hotellimatkalle Tallinnaan

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti alk. 58 e/hlö/vrk (norm. 61 e) Original Sokos Hotel Virussa Tallinnassa 30.6. saakka. Bonusta matkan hinnasta.

Lisätiedot ja varaukset: [www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm./mpm.). Tuotetunnus FSHOT.

Lounasristeilyn kesto on kaksi tuntia. Risteilyt lähtevät Helsingin Kauppatorilta.



#### Juhli vappua ja äitienpäivää lounasristeilyllä saaristossa

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla aikuisten lippu 46 e (norm. 49 e) su 1.5. klo 11 ja 14 ja su 8.5. klo 11.30 ja 14.30. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Liput ja lisätiedot: [www.stromma.fi/s-etu](http://www.stromma.fi/s-etu)

### TAPAHTUMAT

#### Sami Hedberg Jäähallissa

S-ETU  
3€

- S-Etukortilla Sami Hedberg Live -stand up -liput 24,50-45,50 e (norm. 27,50-48,50 e) la 28.5. klo 18 Helsingin Jäähallissa. Ei Bonusta.

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.  
Liput: [www.lippupiste.fi](http://www.lippupiste.fi)  
Lisätiedot: [www.samihedberg.com](http://www.samihedberg.com)







SAKARI VIHKA

## TAPAHTUMAT

S-ETU  
2-5€

### Tanssin päivän gaala tanssii ja tanssittaa Vantaalla

- S-Etukortilla Tanssin päivän gaalan perusliput istumapaikasta riippuen 30/20 e (norm. 35/25 e) ja liput opiskelijoille, lapsille, eläkeläisille ja työttömille istumapaikasta riippuen 20/10 e (norm. 15/25 e) la 23.4. klo 18 Energia Areenalla. Ei Bonusta.

Energia Areena,  
Rajatorpantie 23, Vantaa.  
Liput: www.lippu.fi, 0600 900 900  
(1,98 e / min+pvm)  
Lisätiedot: www.vantaa.fi/festivaalit

### EasyFitin asiakasomistajapäivät

- S-Etukortilla kuntoilu veloitusetta EasyFit-liikuntakeskuksetun asiakasomistajapäivinä ti-ke 5.-6.4. klo 12-18.

Toimipisteet ja lisätiedot:  
www.easyfit.fi

### LadyLine kutsuu tutustumaan

- S-Etukortilla kuntoilu veloitusetta LadyLine-hyvinvointikeskuksetun asiakasomistajapäivinä ti-ke 5.-6.4. klo 12-18.

Toimipisteet, ryhmäliikunta-aikataulut ja lisätiedot: www.ladyline.fi



Silmäasemalta liikennenäkö-  
tutkimuksen yhteydessä myös  
ajonäkölausunto.

## MUUT EDUT

S-ETU  
3€

### Maksuton liikennenäkö tutkimus

- S-Etukortilla maksuton (norm. 35 e) liikennenäkö-  
tutkimus Silmäasemalla  
kaikille 65 vuotta täyttä-  
neille.

Ajanvaraus: 010 190 200  
(mpm/pvm).  
Lisätiedot: www.silmaasema.fi

### Säästä luontoa, unohda muovikassit

- S-Etukortilla ostokassi  
ja 3 kestopussia 12,42 e +  
toimituskulut (norm. 13,80 e  
+ toimituskulut) Suomen  
Punaisen Ristin kaupasta.  
Ei Bonusta.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi,  
etukoodi 4MVEV3N5 tilaustietoi-  
hin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin  
kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki.  
Avoinna ma-pe klo 10-16.

Ostokassi ja kestopussit  
kulkevat helposti mukana.

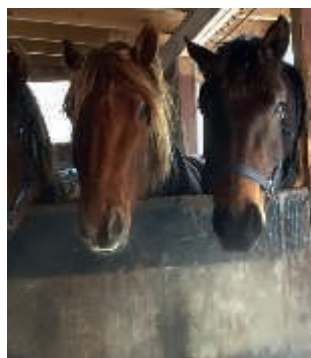


S-ETU  
3-43€

### Kuntoilemaan Tapanilan Urheilukeskukseen

- S-Etukortilla 30 päivän  
kuntosalikortti 39,50 e  
(norm. 59 e), kuntosalin  
30 päivän aamupäiväkortti  
35,50 e (norm. 43 e) sekä  
avainkortti 3 e (norm. 6 e).  
Yksi etu/S-Etukortti/hlö.  
Ei Bonusta.
- S-Etukortilla keilailutunti  
arkipäivisin 17 e  
(norm. 22 e), arki-iltaisin  
klo 17-22 ja viikonloppuisin  
22 e/tunti (norm. 26 e).  
Hohtokeilaus pe ja la 29 e  
(norm. 35 e). Kenkävuokra  
2 e/heittäjä. Max. 4 heittä-  
jää/ratatunti. Yksi rata/  
S-Etukortti. Ei käyttökerta-  
rajoituksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jousi-  
ammunta- ja veitsenheitto-  
kurssilaisille hohtokeilailun  
lahjakortti Tapanilan  
Urheilukeskukseen  
(norm. 43 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla seinäkiipeily-  
kurssilaisille 15 %:n etu  
kertaostoksesta kiipeilykes-  
kuksen Puoti-kiipeilykaupan  
tuotteista. Ei Bonusta.

Tapanilan Urheilukeskus,  
Eräte 3, Helsinki.  
Ilmoittautumiset: www.mosa.fi  
tai Tapanilan Urheilukeskuksessa/  
Helsingin Kiipeilykeskuksessa.  
Ei puhelinvaramuksia. Kuntosali- ja  
keilahallietujen osalta ei tarvita  
etukäteisilmoittautumisia. Etuhinta  
annetaan ratatunnin tai kuntosali-  
kokeilun lunastamisen yhteydessä  
voimassaolevan S-Etukortin  
haltijoille. Keilailun ratatunnit  
voi varata myös puhelimitse.  
Lisätiedot ja aukioloajat:  
www.tapanilanurheilu.fi, 09 350 7077.  
Helsingin Kiipeilykeskus,  
www.kiipeilykeskus.com,  
050 554 2218.



S-ETU  
20€

### Ratsastamaan Tuusulaan

- S-Etukortilla ratsastus-  
kurssit 95 e (norm. 115 e)  
pe-la 1.-2.4., 15.-16.4.,  
29.-30.4., 6.-7.5. ja 13.-14.5.  
Puolimatkan tallilla.  
Ei Bonusta.

Puolimatkan Talli,  
Puolimatkan tie 244, Tuusula.  
Ilmoittautumiset ja lisätiedot:  
044 504 4243/Tuulia,  
puolimatkantalli@gmail.com,  
www.puolimatkantalli.com

## KURSSIT

S-ETU  
70€

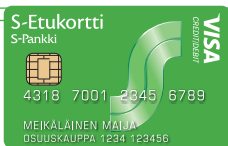
### Kurssille Autokoulu Lilliputtiin

- S-Etukortilla huhtikuussa  
alkavat B-kurssit Autokoulu  
Lilliputissa 1 550 e  
(norm. 1 620 e) + viran-  
omaiskulut, ei sis.  
pimeänajoa. Ei Bonusta.

Autokoulu Lilliputti,  
Hiihtomäentie 18, Helsinki.  
Lisätiedot: 045 112 1900,  
www.lilliputti.com







## KURSSIT

LISÄÄ TIETOJA  
EDUISTA: S-KANAVA.FI

## HOK-Elannon kevään kurseja

**Ilmoittautumiset ja tiedustelut:**  
010 766 0213 (ark. klo 9–15) tai  
[www.tsl-helsinki.fi/ ilmoittautuminen](http://www.tsl-helsinki.fi/ ilmoittautuminen)

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukortti-hinta sekä suluissa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssi-kuvauksessa toisin mainita.

Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan. Vappupäivänä (1.5.) ja helatorstaina (5.5.) ei ole kurseja, ellei siitä ole kurssin kohdalla erikseen mainittu.

**Lisää kurseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä:**  
[www.tsl-helsinki.fi](http://www.tsl-helsinki.fi)

### Tieto- ja taitokurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki (ellei muuta ole ilmoitettu)

#### Vakuuttavuutta

##### esiintymiseen (18 ot)

150 e (norm. 175 e) la 16.4., la 23.4. ja la 7.5. klo 9–14.

#### Mielenterveyden ensiapu®2 A-kurssi (14 ot)

90 e (norm. 100 e) ma 18.–25.4. klo 9–15.

#### Elämänsuunnistus – millaisen reitin valitset? (14 ot)

135 e (norm. 165 e) ti 19.4.–31.5. klo 17.15–19. (Ei opetusta 10.5.)

#### Kitaransoiton alkeet 1 (7 x 40 min.)

70 e (norm. 85 e) to 11.5.–22.6. klo 18.20–19.

#### Vauvahieronta (6 ot)

50 e (norm. 65 e) ma 16.5., ti 17.5. ja to 19.5. klo 10–11.30. Sturenkatu 27, Helsinki.

#### Shiatsuhieronta (8 ot)

135 e (norm. 165 e) la 28.5.–18.6. klo 10–11.30.

#### Detox-kurssi (8 ot)

135 e (norm. 165 e) la 9.4.–7.5. klo 10–11.30. (Ei opetusta 23.4.)

#### Mindfulness-meditointia teemakurssi (8 ot)

70 e (norm. 85 e) su 3.–24.4. klo 16.50–18.20 Sturenkatu 27, Helsinki.

#### Mindfulness-meditointia aloittelijoille (8 ot)

70 e (norm. 85 e) su 3.–24.4. klo 18.30–20 Sturenkatu 27, Helsinki.

#### Mindfulness meditointia aloittelijoille (10 ot)

70 e (norm. 85 e) ma 18.4.–16.5. klo 17–18.30.

#### Kielikurssit

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki.

#### Espanjaa matkailijalle (18 ot)

95 e (norm. 115 e) ma 9.5.–13.6. klo 17–19.30.

#### Elävää espanjaa ja aikamuotoja (18 ot)

95 e (norm. 115 e) ma 9.5.–13.6. klo 14–16.30.

#### Italiaa matkailijalle (24 ot)

125 e (norm. 150 e) ma ja ke 9.5.–15.6. klo 16–17.30.

#### Opi italiaa laulamalla (10 ot)

55 e (norm. 65 e) ma 9.5.–10.6. klo 17.30–19.

#### Ranskaa matkailijalle (18 ot)

95 e (norm. 115 e) ti ja to 17.5.–2.6. klo 17–19.15.

#### Atk-kurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Android-tabletti haltuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 12.–26.4. klo 17.30–20.30.

#### iPad haltuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 3.–17.5. klo 17.30–20.30.

#### Kotisivut helposti Word- Press-järjestelmällä B (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 4.–25.5. klo 17.30–20.30.

#### Google Analytics – Web-analytiikka (16 ot)

110 e (norm. 135 e) ke 1.–22.6. klo 17.30–20.30.

#### Google-pilvipalvelut B (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 13.–27.4. klo 17.30–20.30.

#### Videoesittely työnhakuun (12 ot)

85 e (norm. 105 e) to 14.–28.4. klo 17.30–20.30.

#### Windows 10 - perusteet senioreille C (12 ot)

95 e (norm. 120 e) to 12.5.–2.6. klo 9.30–12.

#### Windows-laitteiden yhteiskäyttö (8 ot)

55 e (norm. 70 e) to 12.–19.5. klo 17.30–20.30.

#### Liikunnalliset kurssit

Sturenkatu 27, Helsinki (ellei muuta ole ilmoitettu)

#### Äijäjooga (16 ot)

70 e (norm. 85 e) ti 19.4.–7.6. klo 17–18.30.

#### Äijäjooga (14 ot)

65 e (norm. 80 e) to 21.4.–9.6. klo 17–18.30. Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Jäbäjooga (14 ot)

65 e (norm. 80 e) to 21.4.–9.6. klo 18.40–20.10. Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Chi Kung –retiriitti – Tie terveyteen C (6 ot)

45 e (norm. 55 e) su 23.4. klo 10.30–16.

#### Kehonhuolto ja liikkuvuus (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 4.5.–8.6. klo 18.30–20.

#### Seniorikehonhuolto (5 x 75 min.)

58 e (norm. 70 e) ma 9.5.–6.6. klo 14–15.15.

#### Iyengar-joogan teemaillat (3 ot)

22 e/ilta (norm. 27 e/ilta)  
V ma 9.5. klo 17.30–19.45 ja  
VI ma 6.6. klo 17.30–19.45.

#### Iyengar-joogan teemaillat aloittelijoille (3 ot)

22 e/ilta (norm. 27 e/ilta)  
I ma 11.4. klo 17.30–19.45 ja  
II ma 30.5. klo 17.30–19.45.

#### Iyengar-jooga, jatko I (12 ot)

85 e (norm. 105 e) ke 4.5.–8.6. klo 17–18.30.

#### Yin-jooga, taso 1 (16 ot)

110 e (norm. 135 e) su 17.4.–12.6. klo 14.30–16.

#### Mielensärauhhoittaja-kurssi (7 x 60 min.)

70 e (norm. 85 e) ke 13.4.–25.5. klo 19.15–20.15. Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Yin-joogan teemalauantait (4 ot)

30 e/teema (norm. 35 e/teema)  
rintarangan avaus la 23.4. klo 13–16  
ja detox la 21.5. klo 13–16.

#### Kehonhuolto (8 x 60 min)

65 e (norm. 80 e)  
ti 12.4.–31.5. klo 18.50–19.50.  
Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki.

#### Pilates-alkeet (7 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) to 21.4.–9.6. klo 17.30–18.30.

#### Pilates-keski/jatkotaso (7 x 60 min)

105 e (norm. 130 e) to 21.4.–9.6. klo 18.45–19.45.

#### Tanssikurssit

Sturenkatu 27, Helsinki (ellei muuta ole ilmoitettu)

#### Salsa Ladies style, taso 1, Jakso 2 (8 x 60 min)

65 e (norm. 80 e) to 31.3.–26.5. klo 17.15–18.15.

#### Salsa Ladies style, taso 2, Jakso 2 (16 ot)

95 e (norm. 115 e) to 31.3.–26.5. klo 18.20–19.50.

#### Paritanssit, perustaso – Tango (6 x 75 min)

115 e/pari (norm. 140 e/pari)  
ti 5.4.–10.5. klo 17.15–18.30.

#### Paritanssit, perustaso – Foksit (6 x 75 min)

115 e/pari (norm. 140 e/pari)  
ti 5.4.–10.5. klo 18.35–19.50.

#### Parisalsa Rueda (8 ot)

90 e/pari (norm. 110 e/pari)  
ke 6.–27.4. klo 18.35–20.05.

#### Senioreiden kuntotanssit (5 x 75 min)

47 e (norm. 55 e) ma 2.5.–30.5. klo 11–12.15.

#### Häätanssikurssi (4 ot)

45 e/pari (norm. 55 e/pari)  
ti–ke 17.–18.5. klo 18.35–20.05.

#### Itämainen tanssi (12 x 75 min)

70 e (norm. 85 e) ti 12.4.–31.5. klo 17.30–18.45. Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Kädentaitojen kurssit

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

#### Romanttiset kortit, rasiat tai kirjankannet (16 ot)

90 e (norm. 110 e) la–su 9.–10.4. klo 10–16.

#### Mosaiikkikurssi (20 ot)

115 e (norm. 140 e) ke 27.4.–25.5. klo 17.30–20.30.

#### Hyvänolon silmukoita – neulotaan yhdessä lauantai (4 ot)

30 e (norm. 35 e) la 16.4. klo 10–13.

#### Hyvänolon silmukoita – neulotaan yhdessä illat (3 ot)

20 e (norm. 25 e) IV ma 18.4. klo 17.30–19.45, V ma 25.5. klo 17.30–19.45.

#### Piirustuksen ja maalauksen kurssi (12 ot)

60 e (norm. 75 e) la 9.4. la 23.4. ja la 14.5. klo 11–14.30.

#### Piirustuksen alkeet (15 ot)

75 e (norm. 90 e) ma 11.4.–9.5. klo 17.30–19.45.

#### Piirustuksen kesäkurssi (12 ot)

75 e (norm. 90 e) ti 31.5., to 2.6. ja ma 6.6. klo 17–19.15.

#### Digijärjestelmäkameran käyttö (14 ot)

100 e (norm. 120 e) ti 10.5.–31.5. klo 17.30–20.30.

#### Luova digikuvaus (14 ot)

115 e (norm. 140 e) pe 10.6. klo 17.30–20.30 ja la–su 11.–12.6. klo 10–15.





24 h  
PÄIVYSTYS  
050 347 1555

*On laannut voima tuulten,  
vaikenee puhe huulten.  
Vain sydän puhua nyt saa.*

- W. Malmivaara 1893

**Surun kohdatessa ojemme auttavan kätemme**

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen, hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin. Osaavat lakimiehemme hoitavat tarvittaessa perunkirjoituksen, perinnönjaon sekä muut kuolintapaukseen liittyvät lakiasiat. S-Etukortilla saatte meiltä lisäksi tuntuja alennuksia.

**HELSINKI**

FORUM, Yrjönkatu 23  
p. 010 76 66620  
  
TÖÖLÖ, Sibeliuksenkatu 1  
p. 010 76 66530  
  
KALLIO, Siltasaarenkatu 26  
p. 010 76 66500  
  
ITÄKESKUS, Turunlinnantie 2 b  
p. 010 76 66590  
  
MALMI, Kirkonkyläntie 3  
p. 010 76 66630

**VANTAA**

MYYRMÄKI, Ojahaanrinne 2  
p. 010 76 66600  
  
TIKKURILA, Unikkotie 3  
p. 010 76 66560  
  
**KERAVA**  
Aleksis Kiven tie 1  
p. 010 76 66550  
  
**HYVINKÄÄ**  
Torikatu 9, Prismakeskus  
p. 010 76 66580

**ESPOO**

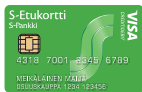
ESPOONLAHTI, Kivenlahdentie 9  
p. 010 76 66640  
  
LEPPÄVAARA, Lökkisepänkuja 2  
p. 010 76 66610  
  
TAPIOLA, Tapiontori 1  
p. 010 76 66570





# HOK-Elannon Hautauspalvelu

## KIVIPÄIVÄT 5.-15.4.



Kivipäivien aikana  
uuden kiven tilauksesta  
S-Etukortilla 10 %:n  
alennus ja Bonus.

Kiviliikkeen edustajat  
toimipaikoissa viereisen  
kalenterin mukaan:

### TIISTAI 5.4.

**Forum**, Yrjönkatu 23,  
puh. 010 76 66620

### KESKIVIikko 6.4.

**Espoonlahti**, Kivenlahdentie 9,  
puh. 010 76 66640

### TORSTAI 7.4.

**Kallio**, Siltasaarenkatu 26,  
puh. 010 76 66500  
**Leppävaara**, Läkkipänsäntie 3,  
puh. 010 76 66610

### PERJANTAI 8.4.

**Hyvinkää**, Torikatu 9,  
puh. 010 76 66580  
**Malmi**, Kirkonkyläntie 3,  
puh. 010 76 66630  
**Tapiola**, Tapiontori 1,  
puh. 010 76 66570

### TIISTAI 12.4.

**Myyrmäki**, Ojahaanrinne 2,  
puh. 010 76 66600

### KESKIVIikko 13.4.

**Itäkeskus**, Turunlinnantie 2 B,  
puh. 010 76 66590  
**Tikkurila**, Unikkotie 3,  
puh. 010 76 66560

### TORSTAI 14.4.

**Kerava**, Aleksis Kiven tie 1,  
puh. 010 76 66550  
**Töölö**, Sibeliuksenkatu 1,  
puh. 010 76 66530

Puh. hinnat:

0,0835 € + 0,1209 €/min



**HOK-ELANNON**  
**HAUTAUSPALVELU**

[hok-elannonhautauspalvelu.fi](http://hok-elannonhautauspalvelu.fi)







Tule  
suuhygienistin  
tekemään  
**MAKSUTTOMAAN**  
hampaiden  
valkaisu-  
arviointiin!\*\*

## Haluaisitko valkoisemmat hampaat?

Laservalkaisu on tehokas  
ja turvallinen hampaiden  
valkaisumenetelmä,  
jonka avulla hampaista  
saadaan välittömästi  
valkoisemmat.

Lue lisää [www.oral.fi](http://www.oral.fi)

**ORAL**

Elämä hymyilee

Hampaiden  
laservalkaisu

**295,-\***

Norm. 339,-

**Varaa aikasi [oral.fi](http://oral.fi)  
tai numerosta 010 400 3400**



\* Verkossa varatessasi käytä koodia VALKAISUETU.

\*\* Verkossa varatessasi käytä koodia VALKKONS.

Ei sisällä hammaskiven puhdistusta.

Edut on voimassa 30.4.2016 asti. (ei voi yhdistää muihin etuihin).



Bonusta  
jopa 5 %.

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



Kaikista ostoista  
myös S-bonusta

[www.kukkakauppapuntti.fi](http://www.kukkakauppapuntti.fi)

Kevään juhliin kukat Puntin myymälöistä tai verkkokaupasta.

Toimitamme kukat omista liikkeistämme pääkaupunkiseudulle  
ja muualle Suomeen Interfora välityksen kautta.



Huhtikuussa  
valmiskimput  
**-10 %**



**Puntti Arabia**  
Kauppakeskus  
Arabia  
p. 710 073

**Puntti Bulevardi**  
S-marketin aula  
Bulevardi 54  
p. 667 900

**Puntti Vallila**  
S-marketin aula  
Aleksis Kiven katu 11  
p. 735 183

[www.kukkakauppapuntti.fi](http://www.kukkakauppapuntti.fi)



**Voit ostaa tuotteita myös verkossa:**  
apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi

# TARJOUKSISTA BONUSTA

## AVENE SOOTHING EYE CONTOUR CREAM 10 ml

Hajusteeton ja rauhoittava silmänympärysvoide herkälle, ärtyneelle ja allergiselle iholle. Lievittää tehokkaasti kutinaa, punoitusta, turvotusta ja kiristävää tunnetta silmänympäryksillä sekä luomilla.



**10 ml**  
**17,90 €**  
(Norm. 23,40 €)

## BIOXTRA GEELISUIHKE 50 ml JA GEELI 40 ml

Auttaa edistämään suun luonnollista kosteutta. Muodostaa pitkävaikutteisen kosteuttavan kerroksen suun kuiville pinnoille. Ylläpitää suun oikeaa pH:ta pitäen suun terveenä ja raikkaana.



**Kosteuttava  
geeli 40 ml**

**9,00 €**

(Norm. 11,93 €)

**Geelisuihke  
50 ml**

**7,20 €**

(Norm. 9,56 €)

## SOUVENAID 4 x 125 ml

Uusi lähestymistapa varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon. Souvenaid-juoma sisältää ravintoaineita, jotka ovat erityisen tärkeitä Alzheimerin tautia sairastavalle. Sisältää ainutlaatuisen ravintoaineyhdistelmän.



**4 x 125 ml**  
**14,00 €**  
28,00 €/l  
(Norm. 16,40 €  
32,80 €/l)

## GLUKOSAMIINI STRONG 800 mg 120 tabl.

Vahva ja täysin kasvipohjainen glukosamiinivalmiste. Sisältää 800 mg glukosamiinihydrokloridia, josta puhdasta glukosamiinia 665 mg.



**120 tabl.**  
**18,00 €**  
0,15 €/kpl  
(Norm. 22,55 €  
0,19 €/kpl)

**Ahjon Sivuapteekki**  
Keranpolku 1, Kerava

**Hietalahden Apteekki**  
Hietalahdenranta 5-7, Helsinki

**Keravan 1. Apteekki**  
Prisma, Kauppakaari 2, Kerava

**Malmin Apteekki**  
Ylä-Malmintori 3, Helsinki

**Savion Sivuapteekki**  
Koivikontie 12, Kerava

**Apteekki Isokannel**  
Kauppakeskus Kaari, Kannelmäki

**Itäkeskuksen Apteekki**  
Tallinnanaukio 4, Helsinki

**Lentoaseman Apteekki**  
Terminaali T2, Vantaa

**Pihlajamäen apteekki**  
Meripihkatie 3, Helsinki

**Tikkurilan Uusi Apteekki**  
Talvikkitie 37, Tikkurila





Normaalihinnat ovat Bonusapteekkien keskihintoja.

## S-ETUKORTILLA!

### UUTUUS!

#### MULTI-TABS FAMILYN UUSI MONIPUOLISEMPI KOOSTUMUS 190 KPL

Elä täysillä joka päivä!  
Mukana 5 uutta vitamiinia  
ja kivennäisainetta, kuten  
magnesium ja biotiini.  
Uusittu Multi-tabs Family  
sopii nyt lapsille 7-vuotiaasta  
alkaen.



190 tabl.  
**19,90 €**

0,10 €/kpl  
(Norm. 22,90 €  
0,12 €/kpl)

### RELADROPS + D3 10 ml

Sisältää tutkitusti tehokasta  
Lactobacillus reuteri -maito-  
happobakteeria sekä hyvin  
imeytyvää D3-vitamiinia.  
Tuttu tuote nyt uudessa  
annostelua helpottavassa  
tuubissa!



10 ml  
**19,90 €**

(Norm. 22,34 €)

### UUTUUS!

#### MELAREST VAHVA 1,5 mg 80 tabl.

Nieltävä sekä suussa hajoava  
vahva melatoniinitabletti.  
Melatoniini imeytyy nopeasti  
ja helpottaa nukahtamista.  
Yhdessä tabletissa on  
1,5 mg melatoniinia.  
Valmistettu Suomessa.



80 tabl.  
**18,00 €**

0,23 €/kpl  
(Norm. 20,46 €  
0,26 €/kpl)

### UUTUUS!

#### MINISUN OMEGA JUNIOR 45 kpl

Minisun Omega-3 Junior sisältää kasville ja  
kehitykselle tärkeitä omega-3 rasvahappoja  
ja D-vitamiinia. Hedelmäinen ja pehmeä  
geelipala valmistetaan kestävän kehityksen  
periaattein tuotetusta kalaöljystä.



45 kpl  
**13,70 €**

0,30 €/kpl  
(Norm. 15,64 €  
0,35 €/kpl)

LISÄTIETOJA: [www.bonusapteekit.fi](http://www.bonusapteekit.fi)

Tarjoukset voimassa 1.-30.4.2016





# KUPLIVAA KEVÄTTÄ m/s FINLANDIALLA.

Lähde kevään riemuihin m/s Finlandialla Tallinnaan. Laivamatkalla nautit huippu-esiintyjistä, keväisistä buffetherkuista ja iloisesta tunnelmasta. Juhlakauden kuohujuomat kannattaa hankkia samalla matkalla, sillä saat ne 10 % alennuksella Eckerö Marketista huhti-toukokuun ajan.

Katso matkatarjonta ja hinnat **eckeroine.fi**



Hytti risteilylle  
S-Etukortilla

**-25%**

(31.5.2016 asti)





# 3+1 PÄIVILLÄ SÄHKÖN SUPERTARJOUS



## 50% ALENNUS



Hae 3+1 Päiviltä 50% alennus sähkön perusmaksusta ja saat halvan sähkön lisäksi Bonukset päälle.

Tee sopimus Helsingin tai Kaaren Sokoksella tai osoitteessa [www.vantaanenergia.fi/3plus1](http://www.vantaanenergia.fi/3plus1).

Etu koskee 24 kk Sähköstä Bonusta -sopimuksia ja on voimassa 30.3.–3.4.2016.

Älä jää  
sohvalle  
pötkötteleämään.



Bonusta  
jopa 5 %.

## Hyödynnä edulliset Omistajan hinnat

Lähde nauttimaan viikonlopusta tai vuokraa auto pidemmälle reissulle. Tarjoamme asiakas-omistajille autot pysyvästi edulliseen hintaan.

Käytä varauksen yhteydessä alennuskoodia (CDP): 650278

Etusi jopa

# -10 %

Tee varauksesi [hertz.fi](http://hertz.fi) sivuilla  
tai soita Varauspalveluumme  
puh. 0200 11 22 33  
(0,75 €/min+pvm/mpm)

[www.hertz.fi](http://www.hertz.fi)

**Hertz**



# Bonusta kertyy nyt myös kaihileikkauksista



S-ryhmän pitkäaikaisin bonuspartneri ottaa kevään aikana myös osan silmäterveyden palveluista bonuksen piiriin. 1.4.2016 alkaen Silmäaseman Kuopion ja Seinäjoen silmäsaaloissa bonusostoksi kirjataan molempien silmien kaihileikkauksen hinnasta 1000 euroon asti.

Kaihileikkaukseen pääsee jonottamatta silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Yksilöllinen leikkaus suunnitellaan aina yhdessä leikkaavan lääkärin kanssa, jotta saadaan paras lopputulos.

Silmäaseman yksilöllisillä kaihileikkausmenetelmillä voidaan korjata myös taittovirheitä. Näin voit päästä eroon silmälaseista joko osittain tai kokonaan.

Lue lisää [kaihi.fi](http://kaihi.fi)



## Asiakasomistajalle huhtikuussa

# KAIKKI AURINKOLASIT

voimakkuuksilla tai ilman

# -25%



**29.3.–30.4. BONUKSET TUPLANA  
AURINKOLASIOSTOKSISTA**

Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.  
Etu ei koske Oakley-aurinkolaseja.



126  
OPTIKKOLIIKETTÄ



YLI 250  
SILMÄLÄÄKÄRIÄ



12  
SILMÄSAIRAALAA

# SILMÄASEMA




















## Missä sinä käyt, siellä käy myös S-Etukortti!

Liitä S-Etukorttiisi Visa-ominaisuus, ja voit maksaa ja nostaa sillä käteistä missä vain – myös S-ryhmän ulkopuolella. Asiakasomistajana saat S-Etukorttiisi Visan ilman kuukausi- tai vuosimaksuja. S-Etukortti Visalla keräät Bonuksen ja muut omistajan edut niin kuin ennenkin ja saat vielä useimmista bonusostoksistasi 0,5 % maksutapaedun. Tutustu ja valitse S-Etukortti haluamillasi ominaisuuksilla:

**S-kanava.fi/S-Etukortti**



× RISTIKKO 2 ×

				KOR-TEILLA	↓	"PAHA OLO"			MOR-SIA-MILLA	↓			BABA JAHAN-GIRI
				KU-KISSA									
				LAP-SILLE	1							AFRI-KASTA	
				RA-JALLA					PUUSEE				2
				MUM-MIN KERA						BRITTI-YHTYE			
				↙			X-R					HÄ-VITTÄ-JISTÄ	SEN JÄL-KEEN
				MAA-LAJI	3					ERI			
				KIRJOI-TETTU						K SIIS INTTI-ALUE			
						HAAVAI-SEN IHON PIIRRE		TÖITÄ SELIT-TELYYN					
					MIES LYHYE-NÄKIN	↓	PUETTAVIA	KEITOT	4			TAVAL-LISESTI ÖISIÄ	SOR-SA
PELTO-TÖIHIN				TILAN-JAKAJA				KILPE-LÄINEN PÄÄHINE		5			
TUKI-RANKA		6				↘							
 -K				VAILLE YKSIN-OMaisia					TUTKI-MUS-TERMI	INTIAS-SA PU-HUTTU	RISTO-MATTI ARMI		
MAKSAA KALA-VELAT					KUU-HUN		HARRY		7				
		RIKKI-NÄI-SESSÄ		NYYYH-KIVIÄ MINÄ		8					AP-PELSIN		
KALTEVA					USEIN AVARA								
					HAITTA NÄKY-VYYTTÄ				" PITKÄ				
ON-NISTUA				9			VOI JY-VÄT AKA-NOISTA						
REITTEJÄ					-PIMEÄ				LIS-TALLE				

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu: VILKAISTA

Ristikon voittaja: Pasi Kahari Tampereelta

AVOSY LIN PENS AAT  
LILY ISAKIT OHRAA  
AIKAEROT SATUMAA  
STAN UISTIN DAHL  
TIPANA NAVETTA  
SOIDA  
AASIT  
NL S  
OBAMA  
ARMAS  
A I  
LUOTOISA ASET  
LANTOISA ASET  
UT SURINAT UL  
LIEVIKE KUUKKELI  
ALLA SEKAVA ANUT  
JOUTSEN RALLATUS  
KATTI TAVATA SOTE

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

Vastaa 15.4.2016 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



---

## Tutustu uudistuneeseen yhteishyvä.fi:hin!

Klikkaa sivustolle ja kerro  
mielipiteesi. Mistä tykkäät?  
Mitä haluaisit lisää?  
Arvomme vastaajien kesken  
yllätyspalkintoja.

---

### *Pikavinkit pihaan ja puutarhaan*

Näin puhdistat grillin,  
herätät kompostin &  
kunnostat pihakalusteet.

---

### *Anna meidän auttaa keittiössä*

Itämaiset broilerivartaat  
ja yli 5 000 muuta reseptiä  
auttavat juuri silloin, kun  
et keksi mitään kokattavaa.

# yhteishyvä.fi



Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoa.  
Kysyimme, millainen on Tamin ruokafilosofia.

teksti Lena Nelskylä × kuva Miika Kainu

# Ruoanlaittokin on joukkuelaji

## JUHANI TAMMINEN

Pitkän linjan kiekkomies ja yrityskouluttaja

**Ruoka merkitsee minulle** nautintoa, ja näillä maileilla se on ihan ykkösnautinto elämässä. Vuodet ulkomailla ovat opettaneet moniruokaiseksi, mutta ennen kaikkea

olen intohimoinen kalamies. Syön kalaa kolme–neljä kertaa viikossa, kesäisin kalastan.

**Ruokaostoksilla panostan** laatuun. Kotimaisuutta buustaan aina, kun mahdollista. Vakiokauppani on S-market Majakkaranta Hirvensalossa, lisäksi asioin tietenkin Turun kauppahallissa. Hinnalla ei ole ruokakaupassa merkitystä.

**Ruokapöytäni kutsun** mieluusti vieraita. **Mari-vaimoni** on hyvä kokki, joten kynnyksellä ravintolaan on korkea. Olemme kiireisiä yrittäjiä, mutta yritämme syödä illalla yhdessä. Minä valmistan kalat, hän hoitaa kaiken muun. Periaatteenani on hyvä joukkuepeli, jossa jokainen hoitaa sen, minkä parhaiten osaa eikä sähellä mitä sattuu.

**Nautin, kun saan syödä** illallisen hyvässä seurassa, mutta lounaan syön mieluusti itsekseni. Kiva, kun on kannattajia, mutta lounaan haluan pitää privaattina hengähdysketkenä.

**Suurin ruokaan liittyvä oivallukseni** on, etten voi syödä enää kuin ammattilaisaikoinani, jolloin ei tarvinnut huolehtia kaloreista. Olen parhaillaan dieetillä ja treenaan päivittäin. Tarkoitukseni on päästä juhannukseen mennessä vanhaan pelipainooni, 92 kiloon.





# ONKO SINUSTA SANKARIKSI?



 LÄHITAPIOLA

**100**  
TEKOA

Suomessa syttyy vuosittain yli 13 000 tulipaloa. Varmista että osaat olla sankari, jos tukala tilanne yllättää. Ilmoittaudu LähiTapiolan maksuttomaan Sankarikoulutukseen ja hanki oppi oikeanlaiseen alkusammutukseen. Katso lähin Sankarikoulutus-paikkakuntasi ja ilmoittaudu osoitteessa [sankarikoulutus.fi](https://sankarikoulutus.fi). Koulutus kestää vain pari tuntia, mutta voi pelastaa ihmishenkiä.





# KÄYTÄ OMISTAJAN ÄÄNTÄ!



## TARKKAILE POSTIASI, VAALIAINEISTO JAETAAN 18.4.

Kenet sinä valitset osuuskaupan edustajistoon päättämään omistamasi kaupan asioista?

HOK-Elannon edustajiston vaalit järjestetään 18.–29.4.2016. Vaaleissa valitaan Suomen laajimmin omistetun yrityksen ylin päättävä elin.

Äänioikeutettuja vaaleissa ovat kaikki vuoden 2015 loppuun mennessä HOK-Elannon jäseneksi eli asiakasomistajaksi liittyneet ja 15 vuotta täyttäneet henkilöjäsenet.

Ehdokasasettelu päättyi 8. helmikuuta. Edustajistoon pyrkii yli tuhat ehdokasta 23 eri listalla.

Kaikille äänioikeutetuille postitetaan kotiin äänestysaineisto, joka jaetaan 18.4.2016. Äänestää voi postitse tai internetissä osoitteessa [osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto](http://osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto).

Verkkosivuilla oleva **vaalikone avataan 4.4.2016**. Vaalikone auttaa ehdokkaan valitsemisessa kertomalla, mitä mieltä he ovat HOK-Elannon kehittamisestä.

**Äänestä ja voita!** Arvomme kaikkien postitse tai internetissä äänestäneiden kesken kolmelle vuoden ostokset (arvo à 12 000 €). Lisäksi arvomme kaikkien vain internetissä äänestäneiden kesken 50 ravintolahjakorttia (arvo à 100 €).

