

4 | 2022

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

# yhteishyvä

## PISTÄ KESÄ PURKKIIN

Raikkaat pikkelit  
valmistuvat  
vartissa

## RAHAA ELÄMISEEN

Opintolainaa  
otetaan enemmän  
kuin koskaan

## PRISMA- PERHEET

50-vuotiaassa  
kaupassa  
näkyvät kansan  
koko kirjo

## Uusi alku

UKRAINALAINEN MARYNA KOVALCHUK PAKENI  
SOTAA SUOMEEN. MITEN KOTOUTUMINEN ONNISTUU?



HOK-ELANTO

# Näetkö?

Se on lähes huomaamaton.



Invisalign on miltei näkymätön oikomishoito.  
Lue lisää ja varaa aika maksuttomaan hoitoarvioon  
osoitteessa **[oral.fi/invisalign](https://oral.fi/invisalign)**



Aina aikaa sinulle



## TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin



Ravintola Kappelin seinillä on paljon taidetta. Birger Kaipiaisen teos on vuodelta 1948.

**10** **UUTEEN MAAHAN JUURTUMASSA**  
Kun ihminen muuttaa uuteen maahan, tarvitaan monenlaista sopeutumista. Kotoutumisen ytimessä on yhteys toisiin ihmisiin.

**22** **ELÄINTEN PUOLESTAPUHUJIA ON YHÄ ENEMMÄN**  
Filosofi Elisa Aaltola on erikoistunut eläimiä koskeviin eettisiin kysymyksiin.

**26** **EVAKKOMATKA VIIPURISTA NOKIALLE**  
Viipurin mylly siirrettiin talvisodan sytyttyä Nokialle.

**30** **PARHAAT PALAT PURKISSA**  
Poimi fiksut ideat moderniin säilöntään.

**38** **NUORET ARVOSTAVAT ITSETEHTYÄ RUOKAA**  
Ruokatottumuksia tutkivan Suvi Luoman mukaan valtaosa nuorista syö päivittäin tavallista kotiruokaa.

**46** **MYLLÄRIPERHEEN TARINA JATKUU**  
Helsingin Mylly on perheyritys, jonka historia ulottuu 1600-luvulle.

**53** **NESTETANKKAUS**  
S-ryhmän ruokakaupoissa on myynnissä limsaa lähes 700 erilaisessa tuotepakkauksessa.

**54** **"KIRJOITUSTYÖ ALKAA SYKSYLLÄ"**  
Dekkarikirjailija Seppo Jokinen miettii seuraavan kirjan tapahtumia kesämökillä puuhatessaan.



"Yhteishyvän kansijuttu toi Ukrainan lähelle. Uutisaihe muuttui konkreettiseksi", sanoo espoolainen valokuvaaja Outi Törmälä. Lehtijuttuun haastateltujen ukrainalaisten elämä polkuineen jäi hänen mieleensä elämään. Törmälä tunnetaan erityisesti taidokasta valaisusta ja tarkkasilmäisistä, koskettavista ihmiskuvistaan. Hän on pitänyt omia valokuvanäyttelyitä ja on ollut perustamassa Tampereen yliopiston valokuvakoulutusta.

## VAKIOSIVUT

- 9 Lukijoilta
- 21 Lukupiiri
- 25 Kähkönen
- 42 Ostoskori
- 87 Ilmoitustaulu
- 118 Etuja sinulle
- 122 Ristikko
- 123 Hyvä päivä



Sesonki-liitteessä kokataan nopeita ja helppoja ruokia arjen iloksi.



54

Kirjailija Seppo Jokinen käy mielellään tuulettumassa kaupungilla.



58

#### PILKKOJAN PÖYDÄLLÄ

Leikkuulauta kestää pitkään, kun sitä hoitaa ja huoltaa.

61

#### "VÄRIKKÄÄT JUUREKSET OVAT SUOSIKKEJANI"

Herkkumestari Soile Koivunen muistuttaa, että kotimaisia juureksia on koko ajan saatavilla.

62

#### ESPLANADIN PUISTON HELMI

Uudistettu Kappeli on entistäkin säihkyvämpi.

71

#### UNOHTUIKO HAMMASHARJA?

Elina Pietala ratkoo asiakkaiden pulmia Original Sokos Hotel Presidentin vastaanotossa.

72

#### PRISMA-PERHEET

Valokuvaaja Juuso Westerlund kuvasi 50-vuotiaan kaupan asiakkaita eri puolilla Suomea.

80

#### PUHTAAN LUONNON EHDOLLA

Kuusamon Uistin on maamme suurin metallisten uistinten valmistaja.

82

#### KOKO KANSAN TRENDINENÄ

S-ryhmän päivittäistavarakaupan myyntijohtaja Antti Oksa päättää, mitä ruokakaupoista löytyy.

90

#### TALLINNAN MAHTAVA MAAMERKKI

50-vuotias hotelli Viru on Viron suurin hotelli.

94

#### RAKASTAN MUN DUUNIA!

Mummotunnelissa on hyvä henki työporukan kesken.

99

#### "KOTINI ON KENKÄLAATIKOSSA"

Kengät pysyvät pitkään hyvinä puhdistamalla ja suojaamalla.

100

#### APUA SUOMESSA JA UKRAINASSA

Suomen Punainen Risti on auttanut monella tapaa Ukrainan sodan alettua.

102

#### OPINTOLAINA HELPOTTAA ARKEA

Opintolainaa otetaan nyt enemmän kuin koskaan.

106

#### RAPEAN LEIVÄN TUOKSUA

Hanna ja Niko Pankka ostivat Bonuksilla uuden leivänpaahtimen.

109

#### NAAKKA SYKSYN VÄREISSÄ

Varsinais-Suomen sukissa esittäytyy maakunnan nimikko-lintu naakka.

114

#### "ON RAVISTELEVAA MYÖNTÄÄ, ETTEI PÄRJÄÄ"

Jussipekka Jyväsjärvi juttelee nuorten kanssa Sekasin-chatissa.





# VEGEÄ JOKA VIIKKO

Meidän mielestä kaiken ruoan ei tarvitse olla kasvisperäistä vaan haluamme tarjota raaka-aineita, joiden avulla vihreämmän ruoan valmistaminen on helpompaa, hauskempaa ja herkullisempaa. Meidän ruokajyviä, papuja, siemeniä, linsejä ja kasviksia on niin helppo käyttää päivittäisessä ruoanlaitossa - ja miten herkullista ruokaa saatkaan niistä valmistettua!



**KAIKKI HELPOT RESEPTIT**  
**GOGREEN.FI**



**MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY**

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.



# yhteishyvä

## TOIMITUS SOK

### Päätoimittaja

Sanna Suokko

### Päätoimittaja HOK-Elanto

Tuomas Ahola

### Sisältöpäällikkö, vt.

Satu Savela

### Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

### Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

### Mediaaliiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

## MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

## YHTEYSTIEDOT SOK

### Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

## Vaihde

SOK 010 768 011

### Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

### HOK-Elannon asiakas-

### omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/

min) auttaa kaikissa omista-

juuteen liittyvissä asioissa.

### Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi/hok-elanto

### Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden

ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

### Osoitteenmuutokset

päivittyvät automaattisesti

väestörekisterijärjestelmästä.

Lehden jakelun keskeyttämi-

nen asiakasomistajapalve-

luun tai S-kanavalle:

www.s-kanava.fi

## LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa

Elanto, Tripla Workery

West, Firdonkatu 2 T 111,

00520 Helsinki

## TOIMITUS SANOMA

### MEDIA FINLAND

### Art Director

Eeva Värtö

### Vastaava tuottaja

Leila Mehto

### Tuottaja

Niina Mälikä

### Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola ja

Laura Savioja

## KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

118. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti

ilmestyy kuusi kertaa

vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös  
näköislehtenä osoitteessa:  
[yhteishyva.fi/nakoislehti](http://yhteishyva.fi/nakoislehti)

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1706 443 (Media

AuditFinland, 2021)

Aikakausmedia ry:n jäsen



# Alpen

## Oat Blends



Uutuus! Alpen kaurainen välipalapatukka.  
Herkulliset Alpen uutuudet nyt kaupoissa!



## SANNA SUOKKO

on Yhteishyvän päätoimittaja, joka iloitsee siitä, että S-ryhmässä työskentelee erilaisia ihmisiä, jotka ovat lähtöisin yli 70:stä maasta.



**K**oillismaan Osuuskaupassa työskentelee vakituisesti noin kaksisataa ammattilaista. Yksi heistä on **Tatiana Illikainen**. Tatiana on kotoisin Ukrainasta. Toistakymmentä vuotta sitten hän rakastui suomalaiseen mieheen ja asuu nyt Taivalkoskella. Työkseen hän kokkaa Kuusamon ABC:llä. Aluksi muutto metsän keskelle tuntui pelottavalta, talojakin oli vain harvassa. Nykyisin Tatiana nauttii pohjoisen hiljaisuudesta.

Matka on ollut pitkä. Uuteen kotimaahan kotoutumisen kannalta tärkeintä on ollut rakkaus, mutta tietä ovat tasoittaneet myös mukava työyhteisö ja kielen oppiminen. Kun kuulin Tatianan tarinan tutulta osuuskauppajohtajalta, oli selvää, että tässä Yhteishyvän numerossa keskitymme ukrainalaisiin maahanmuuttajiin, heihin, jotka ovat asettuneet asumaan maahamme, osa omas- ta tahdostaan, osa pakon edessä.

Venäjän hyökättyä Ukrainaan viime helmikuun lopussa pakolaisvirrat lähtivät liikkeelle kohti läntistä Eurooppaa, etelää ja pohjoista. Sota tuli meitä suomalaisia lähelle ja herätti ennennäkemättömän auttamis- halun. Hyvä niin. Silti on syytä muistaa, että vaikka Ukrainan tilanne on nyt käsillä ja ratkaistava, emme saa unohtaa heitä, jotka ovat tulleet maahamme pakolaisina jo ennen tätä. Emme myöskään heitä, jotka ovat vielä tulossa. Lähtömaasta riippumatta pakolaiset ovat kokeneet hyvin samankaltaisia asioita.

**MAAHANMUUTTOKESKUSTELU** Suomessa painottuu usein työelämään ja sen tarpeisiin. Monilla aloilla työvoimapula on jo todellisuutta ja ratkaisuja haetaan myös maahanmuutosta. Mutta onko realistista ajatella, että pakolaiset pelastavat meidät työvoimapulalta? Hyödyn hakeminen humanitaarisessa tilanteesta tuntuu rankalta, ja sitä se onkin. Toisaalta moni pakolaisena maahan tuleva haluaa töihin, kun muuton akuuteimmasta vaiheesta on selvitty. On tärkeää päästä osaksi yhteiskuntaa, ja työ tarjoaa siihen parhaan mahdollisen sillan.

Suomeen tuleville maahanmuuttajille kotoutumisen siltoja rakennetaan kaikkialla, missä ihmiset kohtaavat toisiaan: työpaikoilla, kouluissa, päiväkodeissa, harrastuksissa, ravintoloissa, kaduilla ja taloyhtiöiden roskatoksissa. Vastuu ei ole vain viranomaaisilla, vaan meillä kaikilla.

Tässä Yhteishyvän numerossa Taivalkoskella asuvan Tatianan lisäksi tarinansa kertovat **Tetjana, Tetiana, Mykola ja Maryna**. Jossain toisessa hetkessä, ajassa ja maassa heidän nimensä voisivat olla Taina, Teija, Mikko ja Marjaana. Ollaan siis ihmisiä toisillemme, ja huolehditään, että tulevaisuuden Suomi on yhteinen, syrjimätön ja monimuotoinen.

OLLAAN  
YHTEYDESSÄ!



NETISSÄ  
yhteishyva.fi



FACEBOOK  
Yhteishyvä



INSTAGRAM  
@yhteishyva



PINTEREST  
@Yhteishyvä



TWITTER  
@sryhma



# HYVÄ NÄKÖ AUTTAA OPPIMAAN

Koululaisen näkövaikeudet jäävät helposti huomaamatta, sillä lapsi ei välttämättä osaa kertoa ongelmista näkönsä suhteen. Heikko näkö voi johtaa jopa oppimisvaikeuksiin. Koulutiensä alkutaipaleella Saiman luultiin kärsivän lukihäiriöstä, mutta oppimisen pulmat katosivatkin oikeanlaisilla silmälaseilla.

## OPPIMISVAIKEUKSIEN SYYNÄ HEIKKO NÄKÖ

Heikko näkö voi oireilla lapsella esimerkiksi oppimisen hidastumisena tai lukihäiriönä. Ongelmat näössä voivat aiheuttaa levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja päänsärkyä. Nyt 10-vuotiaalla Saimalla oli hankaluuksia koulunkäynnin alkutaipaleella ja hänellä epäiltiin lukihäiriötä. Onneksi tarkka kouluterveydenhoitaja huomasi, että kyseessä voikin olla Saiman näön heikkous.

## RATKAISUNA OIKEANLAISET SILMÄLASIT

Käynti silmälääkärillä vahvisti kouluterveydenhoitajan epäilyn ja Saiman lähinäön todettiin olevan heikko. Näin Saima sai elämänsä ensimmäiset silmälasit. Tästä alkoikin uusi vaihe Saiman elämässä, sillä pian silmälasien saamisen jälkeen Saima oppi lukemaan.

Koulunkäynnin kannalta on tärkeää pitää huolta pienen koululaisen näöstä. Lapsilla tavallisimpia näkemisen pulmia ovat joko vaikeus nähdä lähelle tai kauas sekä karsastus. Onneksi näihin kaikkiin näkemisen ongelmiin löytyy helposti apua osaavan silmälääkärin opastuksella ja oikeanlaisilla silmälaseilla.

## ILMAISET SILMÄLASIT EKALUOKKALAISILLE

Silmäasema lahjoittaa tänäkin vuonna jokaiselle uudelle ekaluokkalaiselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri toteaa niille olevan tarvetta. Tuleva koululainen on tervetullut Silmäasemalle optikon tekemään maksuttomaan näöntarkastukseen – ja jos optikko toteaa silmälaseille tarvetta, hän lähettää alle 8-vuotiaan lapsen silmälääkärille. Hyvä näkö antaa eväitä oppimiseen, niin koulutien alussa kuin myöhemminkin elämässä.

Varaa aika  
OPTIKON  
NÄÖNTUTKIMUKSEEN  
SILMÄASEMA.FI  
tmi 010 190 200  
(mpm/pvm)

# SILMÄASEMA





3/2022

## Lukijoiden suosikit top 3

1. Meidän kaikkien Helsinki
2. Hotelli omissa korkeuksissaan
3. Valoisien öiden vihreä herkuu

Helsinki on jokakesäinen matkakohde. Tästä jutusta saa uutta kokeiltavaa seuraavalle reissulle.

**Kirsi Kinnunen, Joensuu**

Sopivan kesäinen juttu merellisestä pääkaupungistamme. Ansiokkaasti saatu mukaan Itämeri-teema sekä kesäaare: Helsingin edustan saaret.

**Simo Peltonen, Lahti**

Torni on hotellien ykkönen Helsingissä. Jo nuoruudessa vietimme aikaa Ateljee-baarissa ja sen terasseilla. Siellä nauretaan kuplivasti, mutta voi myös rauhoittua maisemien äärellä.

**Laura Kaukokari, Hämeenlinna**

Sami Sykön hotelliesittelyt ovat Yhteishyvän helmiä. Hienosti kirjoitettu! Erityisesti katsaukset hotellin historiaan ovat mielenkiintoisia.

**Tiina Riuttanen, Jyväskylä**

Odotetun, kotimaisen parsaherkun juurille oli ihana päästä hyvin tehdyn jutun äärellä. Yrittäjien innostus ja kekseliäisyys ihan maistuu!

**Pirjo Hämäläinen, Joensuu**



## PIMENEVIEN ILTOJEN LUMO

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa, mikä elokuussa ihastuttaa.

**OTAN KESÄLOMANI** aina elokuulle, jos mahdollista, koska silloin ei ole enää niin kuuma. Päivät ovat valoisia, yöt pimeitä. Se on ihana kuukausi. – *Sirkka Uusivirta*

**MINULLA ON MUISTOJA** lapsuudesta maatalon tyttönä. Kun koulut alkoivat, tuoksuvat puita vilja ja äidin mehumajalla keittämä viinimarjamehu. – *Anu Lana*

**OLEN SYNTYNUT** elokuussa. Lämpimissä, pimenevissä illoissa on jotain selittämätöntä taikaa. – *Virpi Hokkanen*

**ELOKUUSSA KESÄ** alkaa viimein olla ohi ja pääsee normiryhtiin. On marjastusta, yöt pimenevät, aavistus syksystä, oijoi! Mieliala nousee kesän mentyä, ja alkaa kuin uusi elämä kevään ja kesän jälkeen! – *Susanna Tasala*



**KIHLAJAISPÄIVÄMME** oli 26.8.1972 eli 50 vuotta sitten. Olimme molemmat 18-v. Naimisiin menimme 1977, ja olemme yhdessä edelleen. – *Eeva Liisa Sillanpää*

**KOIRIEN IRTIPITOAIKA** alkaa, samoin kyyhkyn metsästys ja siitä sitten metsäkanalinnut syyskuussa. – *Laura Heikkinen*

**PARASTA ELOKUUSSA** on, että se tarjoaa luontoretkeilyyn löytämisen iloa marjastuksen ja sienestyksen muodossa. Mikä sen kätevämpää kuin kerätä retkievää suoraan metsästä! – *Paula Savelius*

**OLEN LOMALLA** elokuussa ja menen lampaista paimentamaan perinnetilalle. Se on kyllä ihan parasta lomanviettoa pimenevissä illoissa ja kultaisten päivien loisteessa! – *Liisa Vattulainen*

tägää kuvasi  
#yhteishyvä



## Yhteishyvän ohjeet ja reseptit inspiroivat



@pauliina79 tarjosi chilillä tuunattua bataattiporkkanakeittoa, pekonia ja kurpitsansiemeniä.



@sinikkal kiitteli Yhteishyvän vegaanista voileipäkakkua raikkaaksi herkuksi.



Ihana mansikkamarenkikakku 11-vuotisjuhliin @tanjaklaudian leipomana.



Yhteishyvän uusi neulesarja sai @piispasenmuorin tekemään Uusimaa-sukat.



Tetjana Heikkilä on  
asunut Suomessa  
7-vuotiaasta alkaen.  
Nyt hän on ollut  
sotaa paenneiden  
ukrainalaisten  
apuna ja tulkkina.

# *Uuteen maahan juurtumassa*

Kun elämä alkaa alusta toisessa maassa, muuttaja kokee niin huumaa, pettymystä kuin tyhjyyttäkin. Kotoutumisen ytimessä on yhteyden löytäminen toisiin ihmisiin.

teksti KAISA HAKO kuvat OUTI TÖRMÄLÄ

**A**lussa on ensihuumaa. Täällä on kaikki paremmin kuin entisessä kotimaassa.

Sen jälkeen seuraa sokkivaihe, jolloin tuntuu, että kaikki onkin huonommin.

Tätä seuraa tyhjiö. Vanhat toimintatavat on jätetty taakse, eikä uusia vielä ole.

”Siihen vaiheeseen liittyy haavoittuvuutta ja hämmennystä, mutta se on myös mahdollisuus uuteen”, kuvailee Suomen Pakolaisavun koulutusvastaava, ohjaaja **Elina Rahmani**.

Parhaimmillaan tyhjiövaihetta seuraa uudelleen orientoitumisen vaihe, jossa maahan muuttanut löytää tasapainon lähtömaan ja uuden maan kulttuurien välillä. Kotoutumisen neljä vaihetta ovat yhteisiä kaikille maahanmuuttajille riip-

pumatta siitä, mikä on maahantulon syy. Muutto voi tapahtua vapaaehtoisesti opiskelun, työn tai ihmissuhteiden vuoksi. Se voi tapahtua myös siksi, että kotimaan olosuhteet pakottavat lähtemään. Silloin puhutaan pakkomuutosta.

Pienemmät tai isommat pakolaisten virrat ovat aika ajoin saavuttaneet Suomen. Niitä ovat aiheuttaneet Venäjän vallankumous vuonna 1917 sekä viime vuosisadan sodat ja selkkaukset muun muassa Chilessä, Vietnamin, Somalias ja entisessä Jugoslaviassa. Eurooppaan saapunut suuri pakolaisvirta vuosina 2015–16 sekä Venäjän hyökkäys Ukrainaan ovat synnyttäneet toistaiseksi merkittävimmät tulijamäärät Suomeen. Usein tulijoista puhutaan ryhminä, oman kulttuurinsa edustajina. Jokainen on →



## ALUKSI LÄÄKITSEVINTÄ ON TAVALLINEN, VAKAA ARKI.

**Tetjana Heikkilä, 32, Siuntio**

### Maatilamme tuo mieleen Ukrainan

**”M**uutimme Helsinkiin Kirovogradskayan alueelta Ukrainasta vuonna 1997. Olin silloin 7-vuotias. Isällä oli Suomessa sukua, mutta kukaan perheestämme ei aluksi osannut yhtään suomea. Muutimme, koska isä niin kovasti sitä halusi. Äidille muutto oli iso stressi, ja hän ikävöi tosi kauan Ukrainaan.

Omaa kotoutumistani vaikeutti se, että minua kiusattiin koulussa. Sitä jatkui koko kouluajan. Oloni helpottui, kun sain venäläistaustaisia kavereita. Ystävien kanssa kiusaamista oli helpompi vastustaa.

**KUN OLIN LAPSI,** vietimme usein koko kesälomani Ukrainassa. Mummon maatilalla me kaikki suvun lapset temmelsimme isolla porukalla. Sitä maailmaa minulla oli aina ikävä. Ehkä siksi olin niin ihastuksissani, kun nykyinen puolisoni **Daniil** toi minut ensi kertaa käymään maatilalleen Siuntioon. Vanha talo peltoineen toi mieleeni Ukrainan. Maatilasta on tullut tosi rakas paikka.

Koska minulla on aina ollut paljon venäläistaustaisia ystäviä, sekä ukrainalainen että venäläinen kulttuuri ovat minulle hyvin rakkaita. Molemmille on tyypillistä tietynlainen välittömyys ja vieraanvaraisuus: jos tulee vieraita, pöytään katetaan kaikki, mitä kaapeista löytyy.

**MYÖS MIEHENI ON** venäläistä sukua. Sota Ukrainassa onkin aiheuttanut monille tavallisille ihmisille hyvin ristiriitaisen tilanteen. Mieheni sukulaiset ovat sitä mieltä, että **Putin** teki ison virheen. Mutta eiväthän he mahda asialle mitään.

Tässä tilanteessa voin itse kielitaitoni ansiosta olla avuksi niille, jotka nyt tulevat Suomeen ja ovat täynnä kysymyksiä: Mistä aloittaa? Minne mennä? Olen töissä Lohjan Prismassa, ja ilmoittauduin omalla työpaikallani Ukrainasta tulleiden työnhakijoiden tueksi ja tulkiksi.

Suomesta en muuttaisi pois – tämä on niin turvallinen maa. Ei ole mitään tietoa, koska seuraavan kerran on mahdollista käydä Ukrainassa. Aion kuitenkin opettaa ukrainan kielen omille lapsilleni. Äiti on aina sanonut minulle, että älä koskaan unohda ukrainan kieltä, mummolan kieltä.”

kuitenkin ennen kaikkea ihminen, joka käy läpi omanlaisensa kotoutumisen kaaren.

**”KOTOUTUMISEEN** vaikuttaa paljon se, mistä syystä ihminen on maahan tullut, sanoo Elina Rahmani. On eri asia tulla maahan vapaaehtoisen valinnan seurauksena kuin henkensä edestä paeten.

*Missä voisın päästä suihkuun? Miten saisin hankituksi prepaid-liittymän? On hätä saada tietää, miten läheiset voivat.*

Jos ihminen joutuu pakenemaan toiseen maahan, ensimmäiset tarpeet ovat usein hyvin fyysisiä ja perustavanlaatuisia. Tarvitaan suojaa, ruokaa ja vaatteita.

”Silloin ei ole oikea hetki esittää kalvosulkeisia suomalaisen yhteiskunnan toimintaperiaatteista”, Rahmani sanoo.

Pakkomuuttoon liittyy paljon surua, luopumista ja usein myös traumatisoitumista. Rahmani kertoo, että mitä pitempään esimerkiksi sota Ukrainassa on kestänyt, sitä vaikeampia kokemuksia tulijoilla on ollut. Aluksi kaikkein lääkitsevintä on tavallinen, turvallinen, vakaa arki. Traumaattisten asioiden käsittelyn aika koittaa kenties myöhemmin ammattilaisen tukemana.

Kun muuton akuuteimmasta ensivaiheesta on selvitty, mieli täyttyy uudeltaisista kysymyksistä, jotka liittyvät arjen ja toimeentulon järjestämiseen.

*Miten löydän täällä kaupasta, mitä tarvitsen? Miten saan pankkitunnukset? Suututaanko minulle, jos en osaa toimia oikein? Millaiseen työhön voisın päästä? Mistä löytäisın parturin? Miten voin selittää vaivani lääkärille, kun yhteistä kieltä ei ole?*

Työ, toimeentulo, terveydenhoito, lupa-asiat, asuminen, koulu ja päivähoito ovat aiheita, jotka esimerkiksi Ukrainasta paenneiden avustuskesköksissä ovat askarruttaneet eniten.



Tetiana  
Charukha oli  
sukuloimassa  
Suomessa,  
kun Ukrainan  
sota alkoi.



**Tetiana Charukha, 46, Heinola**

## Pää pysyy kasassa, kun auttaa muita

**”O**lin helmikuussa vierailmassa Suomessa kaksospoikiemme luona. Pojat ovat töissä Suomessa, ja vietimme heidän 25-vuotissyntymäpäiväänsä.

24. helmikuuta puhelimeni alkoi soida: Venäjä pommitti Ukrainaa. En voinut uskoa sitä todeksi. Paluulippuni Ukrainaan jäi käyttämättä. Päätin jäädä lasten luo.

Kotikaupunkiamme Cherkasya pommitettiin jonkin verran, mutta tilanne siellä ei ollut pahin mahdollinen. Mieheni on yhä siellä ja auttaa vanhempiamme, jotka eivät suostuneet lähtemään kotoaan. Hän järjestää myös avustustoimintaa maan sisäisille pakolaisille. 'Jokainen sotii omalla rintamallaan', hän sanoo.

**SYDÄMENI ON** Ukrainassa. Olen koulutukseltani juristi, ja minulla oli oma asianajotoimisto Cherkasyssa. Asiakkaina minulla oli sekä yksityishenkilöitä että yrityksiä. Rakastin työtäni.

Perusajatukseni on aina ollut, että haluan auttaa toisia. Siksi ryhdyin myös täällä auttamaan muita ukrainalaisia, jotka olivat paenneet Suomeen. Monen tilanne on paljon vaikeampi kuin minun. Selvittelen heidän kanssaan viranomaisasioita, ja koe-

tan löytää heille koteja. Tulen onnelliseksi, kun epätoivoinen nainen lopettaa itkemisen ja lapset alkavat hymyillä. Oma pää pysyy paremmin kasassa, kun auttaa muita. Ajatukset olisivat muuten yhtä mylläkkää.

Sain avustuskeskukselta polkupyörän, jolla totuttelen ajamaan ympäri kaupunkia. Välillä istun pitkäksi aikaa katselemaan Kymijokea. Myös Cherkasyssa minulla oli tapana istua katselemaan Dniro-jokea. Veden äärellä oloinen rauhoittaa.

**EHKÄ TÄMÄ TILANNE** on alku jollekin uudelle. Aloitin suomen kielen kurssin, ja olen alkanut tutustua Suomen lakiin. Harjoittelen suomea naapureiden kanssa: "Kiitos, terve, huomenta." Tapaan joka päivä suomalaisia, jotka todella ovat avanneet sydämensä meille ja haluavat auttaa.

Poikamme vaikuttavat onnellisilta täällä, näen sen. Uskon, että he haluavat asettua Suomeen. Minäkin haluaisin kovasti tehdä täällä työtä, mutta en tiedä, millaisessa työssä voisin olla parhaiten hyödyksi. Tulevaisuudesta on mahdotonta sanoa yhtään mitään."



Mykola Kyrylenko  
on asunut vaimonsa  
kanssa Suomessa  
yhdeksän vuotta.



# UKRAINAN TILANNE KOSKETTA LÄHEISYYTENSÄ VUOKSI.

Mykola Kyrylenko, 36, Heinola

## Elämä Suomessa on niin vakaata

”**V**aimoni **Viktoriia** ja minä olemme molemmat kotoisin Umanin kaupungista Keski-Ukrainasta. Tulimme Suomeen yhdeksän vuotta sitten.

Menimme ensin töihin kananmunapakkaamolle Oripäähän. Koetimme aina päästä samaan työpaikkaan, jotta Viktoriia voisi tarvittaessa tulkata. Olemme olleet 13 vuotta yhdessä ja ajattelemme kuin yhteisillä aivoilla.

Seuraavaksi löysimme työtä puutarhalta, sitten juurespakkaamosta. Näin menivät ensimmäiset 4–5 vuotta, ja se oli kyllä vaikeaa aikaa. Aina kun työsopimus päättyi, piti jännittää, mistä löytyisi seuraava. Oleskeluluvan saimme ensin vuodeksi, sitten neljäksi vuodeksi ja vasta sitten pysyvästi.

Työ juurespakkaamolla oli fyysisesti raskasta, ja sitä tehtiin viiden asteen lämpötilassa. Minulla oli selkäkipuja, ja Viktoriia oli vähän väliä kipeänä. Meidän oli pakko lopettaa työt siellä.

**VAIKKA ALUSSA OLI** vaikeaa, halusin silti jäädä Suomeen. Elämä täällä on niin vakaata. Kaikki on toki erilaista: kulttuuri, ihmiset ja luonto. Tykkäämme molemmat kovasti kalastuksesta, ja käymme kalassa aina, jos saamme tilaisuuden. Erityistä herkkua ovat hauki, kuha ja ahven.

Kun muutimme Heinolaan, elämä alkoi vakiintua. Pääsin kursseille ja sitten työharjoitteluun Peltosen suksitehtaalte, josta sain sen jälkeen työpaikan koneistajana. Viktoriia tuli myöhemmin töihin samaan paikkaan. Elokuussa 2019 meille syntyi tytär, **Solomiia**. Hän on isän tyttö! Solomiia oppii päiväkodissa suomea ja voi myöhemmin opettaa sitä minullekin.

Tämä kesänä rakensin Solomiialle leikkimökin pihallemme. Haaveilimme monta vuotta omasta talosta ja pihasta, ja puoli vuotta sitten unelma vihdoinkin toteutui. Olen remontoinut taloa itse, ja Viktoriia kunnostaa puutarhaa.

**KUN SOLOMIIA SYNTYI**, meidän molempien perheet tulivat Ukrainasta meillä käymään. Sen jälkeen emme ole tavanneet. Ensin tuli korona, sitten sota. Se oli sokki. Olen laihtunut neljä kiloa pelkäästä stressistä, ja Viktoriia saman verran. Joka aamu on ensimmäiseksi tarkistettava, ovatko läheiset kunnossa.

Elämässä voi olla monenlaisia haaveita talosta tai kesämökistä, mutta kaikkein tärkein toive on, että tulisi rauha. Että saisi nähdä sukulaisten taas nauravan.”

**KOTOUTUMISEN KANNALTA** suuri merkitys on sillä, miten uusi kotimaa osaa ottaa tulijat vastaan. Siirtolaisuusinstituutin erikoistutkija **Sari Vanhanen** toteaa, että tulijat eivät aina ole saaneet osakseen tasaveroista kohtelua. Ukrainan sota herätti suomalaisissa ennakkokemattoman auttamishalun, kun taas esimerkiksi vuonna 2015 saapuneet Lähi-idän ja Pohjois-Afrikan pakolaiset kohtasivat paljon ennakkoluuloja ja rasismia. Rahmani ja Vanhanen muistuttavat, että lähtömaasta riippumatta pakolaiset ovat kokeneet hyvin samankaltaisia asioita.

”Nyt on ratkaistavana Ukrainan tilanne, mutta emme saa unohtaa muitakaan ongelmapiisteitä, kuten Afganistania, Jemeniä tai Syyriää”, Vanhanen sanoo.

Hänen mukaansa auttamishalu muodostuu monenlaisista tekijöistä. Ukrainan tilanne koskettaa suomalaisia jo läheisyytensä vuoksi. Tilanteessa on yhtymäkohdia koko Euroopan turvallisuuteen. Ukrainalaiset ovat tulleet suomalaisille tutuiksi jo aiempien yhteyksien myötä. Heidän kohtalonsa aiheuttaa suomalaisissa voimakasta samastumista, sillä sodan muistojen kannetaan täälläkin.

**VANHANEN ARVELEE**, että vuoden 2015 pakolaistilanne sekä koronaviruksen ovat voineet myös opettaa uudenlaisia toimintamalleja. Ongelmakeskeinen ajattelu on muuttunut ratkaisukeskeisemmäksi. Eri puolilla maata on polkaistu spontaanisti pystyyn auttamiskeskustoja ja -projekteja. Yksityiset ihmiset, työnantajat ja viranomaiset ovat osanneet monin paikoin toimia luovasti ja joustavasti. Edes kielikysymykset eivät tunnu olevan samanlainen kynnyks kuin ennen.

”Pykälät ja muodollisuudet ovat ihmisten rakentamia. Jos jokin ei toimi, sitä voidaan muuttaa. Kun päästämme irti liian kankeista toimimisen rajoista, ta-

→



Maryna Kovalchuk  
pakeni äitinsä ja  
poikansa kanssa  
Suomeen, kun  
Ukrainan sota alkoi.

pahtuu paljon hyvää”, Vanhanen sanoo.

Rahmani toteaa, että lainsäädännössä on silti yhä sokeita pisteitä, jotka hanka-loittavat kotoutumista.

Yksi kummallisuuksista on, että virallinen kotoutumiskoulutus on suunnattu työttömille työnhakijoille. Siihen eivät siis pääse työssäkäyvät, kotiäidit tai eläkeläiset, jotka yhtä lailla haluaisivat päästä osaksi yhteiskuntaa. Epävirallisempaa kotoutumistoimintaa saatetaan kunnissa järjestää satunnaisesti vaikkapa järjestöjen tuella.

**SARI VANHANEN** huomauttaa, että maa-hanmuuttokeskustelu Suomessa painotuu työelämään ja sen tarpeisiin. Muuttoliike on kuitenkin elävää ja monisyistä, ja se kattaa kaikenikäisiä ja kaikenlaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä.

”Kuinka realistista on ajatella, että pakolaiset pelastavat meidät työvoimapoljalta? Hyödyn hakeminen humanitaarisessa tilanteesta tuntuu rankalta”, Vanhanen pohtii.

Työelämä on kuitenkin yksi tärkeimmistä juurtumisen alustoista. Ukrainasta paenneet saavat tilapäisen suojelun turvin nopeasti työluvan, mutta turvapaikanhaki-

## YHÄ ON SOKEITA PISTEITÄ, JOTKA HANKA- LOITTAVAT KOTOUTUMISTA.

ja voi saada työskentelyoikeuden vasta kolmen tai kuuden kuukauden kuluttua turvapaikan hakemisesta. Oleskelulupaprosessiin liittyvät vaiheet voivat lisäksi olla monimutkaisia ja repaleisia, ja se hankaloittaa työelämään pääsemistä.

”Moni vuonna 2015 tullut turvapaikanhakija odottaa edelleen oleskelulupaa, Elina Rahmani kertoo.

**OLISIN** halunnut harjoitella kielikurssilla opittua suomea, mutta kohtaamani ihminen tarrautui tiukasti käsilaukkuunsa ja juoksi karkuun. Miten voisin olla hyödynsi muille, enkä pelkkä toimenpiteiden kohde?

→

**Maryna Kovalchuk, 28, Salo**

## Kaikki alkoi alusta

”**K**un Ukrainan sotaa oli kestänyt muutaman päivän, lähdimme kotikaupungistamme Vinnytsiasta. Elämä oli päivä päivältä kauheampaa, sillä asuimme lähellä lentokenttää, jota Venäjä pommitti jatkuvasti. Mukanani olivat alle 2-vuotias poikamme **Kyryl**, äitini **Nataliia** sekä Mona-kissa. Puolisoni **Roman** oli tullut töihin Suomeen jo tammikuussa.

Appivanhemmat toivat meidät Moldovan rajalle, josta jatkoimme bussilla ja ystävien kyydeillä Romanian, Slovakian ja Wienin kautta Suomeen. Lapselle ja kissalle ei voinut selittää raskaan matkan syytä. Kun tulimme perille Saloon 5. maaliskuuta, kissa ei suostunut kolmeen päivään tulemaan ulos kuljetuslaatikostaan ja Kyryl lakkasi aluksi kokonaan puhumasta. Pian luoksemme tulivat Ukrainasta myös sisareni lapset **Diariia** ja **Bohdan**. Minä olen väliaikaisesti heidän huoltajansa, sillä sisko ja hänen miehensä ovat molemmat armeijan palveluksessa.

Olemme Romanin kanssa olleet monena vuonna kausitöissä Suomessa, mutta uusi elämä täällä on silti vaatinut paljon opetelemista. Aloitin nopeasti suomen kielen kurssin, ja sain kesäksi töitä ravintolasta. Kyryl alkoi jälleen puhua – myös suomen kielen sanoja, joita hän kuuli naapureilta.

**ÄIDILLE TILANNE** on ollut vaikea. Huoli ja ikävä on kova, ja uutisia katsoessa itkettää. Minä yritän lasten takia pitää itseni kasassa.

On aina pikku voitto, kun osaa hoitaa jonkin asian itse. Äitiä jännitti aluksi kielitaidottomana mennä vaikkapa yksin kauppaan. ”En tiedä, miten siellä maksetaan. Entä jos joku sanoo jotain ilkeää”, hän sanoi. Mutta kaikki ovat olleet todella kilttejä ja avuliaita. Lähellä meitä asuu nainen, joka heti aluksi vei meitä ympäri kaupunkia ja näytti, missä ovat kaikki tärkeät paikat.

**KYRYL SAI PAIKAN** päiväkodista. Diariia ja Bohdan eivät aluksi olisi halunneet suomalaisen kouluun, mutta koulu olikin heille eräänlainen myönteinen sokki. Pian he olivat siitä aivan innoissaan. Tämä on lapsille hyvä maa kasvaa, ja elämä Suomessa vaikuttaa muutenkin rauhalliselta ja onnelliselta. Meistä tuntuu, että tulevaisuutemme voisi olla täällä.

Ukrainassa tein työtä kirjanpitäjänä logistiikkayrityksessä, mutta olen ajatellut, että täällä voisin ehkä opiskella uuden ammatin. Elämä alkoi joka tapauksessa alusta.”

## RIITTÄÄ, ETTÄ ON OMA ITSENSÄ, IHMINEN IHMISELLE.

Kotoutuminen on paljon muutakin kuin polku työelämään. Sitä ei voi ulkoistaa viranomaiselle, eikä se myöskään ole vain kotoutujan itsensä vastuulla.

”On meidän jokaisen asia, miten tänne tulevat kotoutuvat”, Rahmani painottaa.

Kohtaamisesta ei tarvitse tehdä turhan vaikeaa. Riittää, että on oma itsensä, ihminen ihmiselle.

Juurtumista helpottaa olennaisesti, jos ihmisellä on ympärillään yhteisö, kuten perhettä ja ystäviä. Suomessa perheen yhdistämisen ehdot ovat tiukat, ja se aiheuttaa monien elämään kipeän tilanteen.

”Perheen ikävöinti näkyy työssäni joka päivä. Välillä minusta tuntuu, että helpompi tilanne on jopa niillä, jotka tietävät perheensä kuolleen kuin niillä, jotka eivät tiedä, missä läheiset ovat tai ovatko he elossa. Epätietoisuus on kaikkein pahinta”, Rahmani sanoo.

Vanhanen ja Rahmani toteavat, että kotoutumisen kaikkein tärkeimmät askeleet otetaan aivan tavallisissa arkielämän kohtaamisissa: työpaikoilla, kaupassa, päiväkodissa, koulussa, kadulla ja harrastuksissa. Kotoutuminen on syvimmästä olemukseltaan yhteyden löytämistä muihin ihmisiin ja oman paikan löytämistä yhteisössä. Tyhjiö alkaa hiljalleen täyttyä.

Sari Vanhasen sanoin se voisi ilmentyä vaikka näin:

*Voin kävellä rauhassa kadulla ja päättää, mitä ruokaa sunnuntaina laitan. Saan puhua ja ajatella millä kielellä haluan. Saan kokea hyväksyntää ja elää oman näköistä elämää. Näen tulevaisuuden mahdollisuudet, eikä menneisyys kuormita minua liikaa.*

*Saan olla kokonaisuus kaikesta, mistä muodostun. ■*

*Lähteet: Suomen Punainen Risti, Suomen Pakolaisapu*

**Tatiana Illikainen, 59, Taivalkoski**

## Täällä minusta tuntuu, että olen kotona

”**T**ulin Suomeen marraskuussa 2006 43-vuotiaana. Olin ollut töissä matkailukeskuksessa Kostamuksessa ja tutustunut siellä taivalkoskelaiseen **Kauko Illikaiseen**. Olen kotoisin Ukrainan Donbasista. Sieltä olin muuttanut Pietariin opiskelemaan laivakokiksi. Ehdin tehdä monenlaisia kokin töitä ennen kuin muutin Kostamukseen.

**SUKULAISILLANI ON** sanonta, että hyvä mies on Jumalan lahja. En olisi uskonut, että voisin löytää Kaukon kaltaisen puolison. Se on kuin telepatiaa. Alussa, kun meillä ei ollut yhteistä kieltä, istuimme sanakirjat sylissä ja juttelimme niiden avulla.

Neljän kuukauden jälkeen sanoin Kaukolle, että en jaksakaan enää istua kotona. Silloin hän löysi minulle kokin työn Taivalkosken ABC:ltä. Hän on auttanut minua muutenkin joka paikassa. Hän on minun oma kääntäjäni.

Aluksi uusi työ jännitti minua, sillä suomalainen ruoka on erilaista kuin ukrainalainen tai venäläinen. Ensimmäinen vuosi tuntui vaikealta, mutta sen jälkeen helpotti. Nykyisin olen töissä Kuusamon ABC:llä, ja tykkään työstäni tosi paljon.


**KÄVIN UKRAINASSA** viimeksi vuonna 2010 vanhoja koulukavereita tapaamassa. Nyt en tiedä, mikä heidän kohtalonsa on. Olimme Kaukon kanssa automatkalla, kun kuulimme radiosta sodan syttyneen Ukrainassa. Se oli hirveää. Yritin soittaa sukulaisille ja ystäville, mutta kukaan ei vastannut. Myöhemmin tavoitin ystävän Mariupolista. Hän oli hädin tuskin säästynyt pommitukselta, edes vaatteita ei jäänyt ylle. ”Minne menisimme, kuka meitä tarvitsee”, hän itki. Niin moni tuttu on kuollut tai ilman kotia. Uutisten katsominen pelottaa.

**ETSIN HYVÄÄ MIELTÄ** luonnosta ja puutarhassa puuhailemisesta. Viljelen perunaa, mansikkaa, kurkkua, retiisiä, sipulia, tilliä ja persiljaa. Kauko on rakentanut minulle kasvihuoneenkin.

Kun olin muuttanut Taivalkoskelle, aluksi tuntui pelottavalta: paljon metsää, taloja harvassa. Nykyisin kävelen metsässä pohjanpystykorvan kanssa ja nautin hiljaisuudesta ja lintujen tarkkailemisesta.

Rakastan koko sydämeistäni Suomea, sen rauhallisuutta ja kauneutta. Täällä minusta tuntuu, että olen kotona.”



A black and white portrait of a woman with dark, shoulder-length hair and bangs. She is looking slightly upwards and to the left with a thoughtful expression. She is wearing a white collared shirt. The background is a plain, light color.

Tatiana Illikainen  
muutti Suomeen  
rakastuttuaan  
suomalaiseen  
mieheen.



# Choose your own e-way

@ e-way



**Erittäin tehokkaat moottorit**

**Huippunopeus 25km/h**

**Puhkeamattomat 8,5" renkaat**

**Kaksoisjarrutusjärjestelmä**

**Älykkäät ominaisuudet:**

- Tehokkaat ajovalot
- Iso AI-LED näyttö
- Kantokoukku laukulle
- Lukitusrenkas
- E-Way app yhteensopiva

## Täysin uudet ja edistykselliset E-Way -sähköpotkulaudat

### E-3530 | 549€

Kevyt ja kompaktin kokoinen E-Way E-3530 sähköpotkulauta kuljettaa niin lyhyitä kuin keskipitkiä matkoja. Tehokas 350W hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 700W. Akusto on 37V ja 9,2Ah (339Wh), jonka ansiosta sillä taittaa matkaa normaaleissa olosuhteissa 15–30 km\*. Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

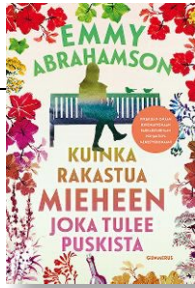
### E-5045 | 649€

Tehokas ja kookkaampi E-Way E-5045 sähköpotkulauta tarjoaa nopeaa ja vakaata kyytiä myös pidemmille, jopa 25–45 km\* matkoille. Kehittynyt moottorinohjausyksikkö mahdollistaa matkan taittamisen jyrkemmissäkin mäissä. Moottorijarrutusta hyödyntävä järjestelmä lataa laudan akkuja myös jarruttaessa. Erittäin tehokas hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 900W! Akusto on iso 37V ja 12,2Ah (451Wh). Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

\* Sähköpotkulautojen toimintamatkiaan vaikuttavat monet eri asiat, kuten kylmä sää, kuljettajan paino, ajonopeus, tuulen nopeus, kuljettajan ajotapa sekä valittu ajoprofiili ja/tai tieprofiili. **Lue lisää e-way.fi.**

 **PRISMA**

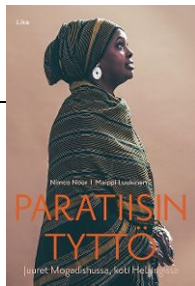




## Rakkaus tulee puskista

**KODITON MIES** ja rakkautta etsivä nainen tapaavat Wienissä puistonpenkillä. Siinäpä ainekset bestselleriin. Ruotsalaiskirjailija **Emmy Abrahamsonin** läpimurtoteos on kepeä romaani erilaisuudesta. Humoristisen kerronnan vanavedessä on pohdintaa ihmisyydestä. Tarina tuntuu välillä epäuskottavalta. Siksi hulluinta onkin, että kirja perustuu kirjailijaan omaan elämään. Hänen aviomiehensä asui puskassa Amsterdamissa.

Emmy Abrahamson: *Kuinka rakastua mieheen joka tulee puskista*. Gummerus.



## Pakolaisnaisen elämäkerta

**KLAANIEN** erimielisyydet kärjistyivät Somaliassa sisällissodaksi 1990-luvun alussa. Opettaja ja kirjailija **Nimco Noor** pakeni tuolloin kotimaastaan Suomeen. Uusi elämäkerta on kertomus määrätietoisesta naisesta ja äidistä. Kirja vaatii hieman kärsivällisyyttä, sillä kerronnan hajanaisuus saa lukijan välillä putoamaan kärryiltä. Paneutuja palkitaan arvokkaalla tiedolla Somaliasta ja somalialaisten elämästä Suomessa. **Nimco Noor & Maippi Luukinen:** *Paratiisin tyttö*. Like.

Kuva Jouni Harala / Otava



Kirjailija Antti Tuuri on seurannut läheltä Wahlroosin elämää liki 60 vuotta.

### Lempilauseeni

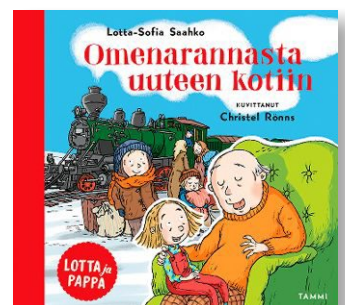
*"Fysioterapeutti oli muutama vuosi aikaisemmin tehnyt Wahlroosille testin hänen liikkumisestaan ja antanut lausunnon: Mies kuin pantteri."*

**ANTTI TUURI:** "Lempilauseeni liittyy kirjan nimeen. Kun kuulin fysioterapeutin lausunnosta, ajattelin, että se olisi mainio nimi kirjalle, joka kertoo **Jukka Jalmari Wahlroosin** elämästä ja Down-ihmisistä. Olin seurannut hänen elämäänsä lähes 60 vuotta, nähnyt hänen kasvavan ja vanhenevan. Tiesin, että Down-ihmisellä on yksi kromosomi enemmän kuin meillä muilla. Ajattelin, että joku tärkeä merkitys sillä täytyy olla, koska enemmän ei voi olla vähemmän. **Victor Hugo** kirjoitti: "Ihmisyys vahvistuu heikkouden kautta." Uskon, että Down-ihmisten tehtävä maailmassa on vahvistaa ihmisyyttä."

Antti Tuuri: *Mies kuin pantteri – Wahlroosin elämä*. Otava.

## Lempeästi sota-ajan lapsuudesta

**LOTTA JA PAPP** -parivaljakosta tuttu **Lotta-Sofia Saahko** on punonut papan lapsuuden evakkotarinan lastenkirjaksi. Kun sota syttyy, pappa joutuu lähtemään Laatokan rannalta evakkoon perheensä kanssa. Isä jää Karjalaan. Vaikka aihe on rankka, Saahkon luoma tarina pysyy toiveikkaana ja keveänä. Kirja sanoittaa sotaa lapsen näkökulmasta lapsille. Tällaisen lempeän kirjan kautta lasten kanssa voi käsitellä niin elämänmuutosten tuomia mietteitä kuin Ukrainan sodan aiheuttamia ajatuksiakin. **Lotta-Sofia Saahko ja Christel Rönns:** *Lotta ja pappa – Omenarannasta uuteen kotiin*. Tammi.



Kaikki  
kirjat  
prisma.fi

# Eläinten puolestapuhujia on yhä enemmän

Filosofi **Elisa Aaltola** ymmärsi jo lapsena, että eläimilläkin on mieli. Rakkauden lisäksi syyllisyys toimii hyvänä tunteena matkalla kohti eläinystävällisempää maailmaa.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **VESA TYNİ**

## Lajienvälisyys

Ihminen on osa muuta eläinkuntaa. Siksi meidän pitäisi tiedostaa, että kaikki, mitä teemme, vaikuttaa muihin lajeihin. Esimerkiksi kulutuspäätöksemme koskettavat aina epäsuorasti koko ekosysteemiä.

Kun ymmärtää ihmisen vaikutuksen muihin lajeihin, voi tulla tietoiseksi myös vastuusta, joka siihen liittyy. Esimerkiksi metsätaloudessa mietitään todella vähän sitä, mitä eläimille tapahtuu, kun tehdään avohakkuita. Viime kesänä olin juuri ihailut työpaikkani ikkunasta rastaita, jotka pesivät läheisessä koivikossa. Sitten koivikko vain yhtäkkiä kaadettiin. Läheskään kaikki eläimet eivät ole kykeneväisiä muuttamaan hakkuiden alta ja toisin kuin ennen, hakkuita tehdään nykyään myös kesällä eläinten pesimäaikaan. Vastuullisempia päätöksiä pitäisi tehdä sekä poliittisesti että yksilötasolla.

## Luontorakkaus

Tunteet ovat tärkeä osa ihmisyyttä. Rakkaus on tunne, joka ansaitisi enemmän huomiota. Se on suomalaisille vaikea sana ja liitetään usein romanttiseen rakkauteen.

Itse haluan korostaa **Platonin** rakkauskäsitystä: sitä, että tunnistamme toisessa kauneutta, totuutta ja arvoa. Rakkaudelle olisi tärkeää antaa tilaa luonto- ja eläinsuhteessamme. Moni lähestyy luontoa miettien, miten sitä voi hyödyntää. Metsään voi kuitenkin mennä ihan vain havainnoimaan sen todellisuutta ja kauneutta. Parhaimmillaan luontorakkaus eli biofilia on sitä, että pysähtyy eläimen äärelle: tarkkailee varista puistossa, hämmästelee sen ainutlaatuisuutta ja on kiinnostunut sen tavasta nähdä maailma. Jos emme tee tällaisia asioita kokeuksellisella tasolla, emme enää muista, kuinka arvokkaita muut lajit ovat. Ilman sellaista rakkautta olemme hukassa.

## Mielellisyys

Ihminen alkoi erottaa itsensä muusta luonnosta vasta 1600-luvulla. Sitä ennen eli suurimman osan historiastaan ihminen on nähnyt luonnossa ja eläimissä mielellisyyttä.

Kasvoin Petäjäveden maaseudulla pienessä Kintauden kylässä, ja vietin paljon aikaa navetoissa. Kiinnostuin lehmistä, sioista ja lampaista jo lapsena. Meillä oli myös todella älykäs vuohi, paljon älyk-

→



Maaseudulla kasvanut Elisa Aaltola on ollut kiinnostunut eläinten hyvinvoinnista pienestä pitäen.

## ELISA AALTOLA

### KUKA?

46-vuotias filosofi toimii eläin- ja ympäristöetiikan dosenttina ja tutkijana Turun yliopistossa.

### ASUU

Turussa rescuekoiroja Idan, Siirin ja Darlan kanssa.

### AJANKOHTAISTA

Aaltola on kirjoittanut useita kirjoja, joista viimeisin, *Esseitä eläimistä*, ilmestyi tänä vuonna. Hän sai vastikään Vuoden maailmanparantaja 2022 -palkinnon, ja viime vuonna hän voitti Pro Animalia-palkinnon.

"TUNTEET OVAT  
TÄRKEÄ OSA  
IHMISYYTTÄ."





Elisa Aaltola hankki rescue-koiria vasta kun oli selvittänyt, että koira voi parhaiten ihmisen kanssa.

käämpi kuin perheemme koirat. Samaan aikaan kun tajusin, että eläimillä on mieli, tajusin, että niitä tapetaan koko ajan. Sen ristiriidan kanssa kamppailin aikuisikään saakka, kunnes aloin syödä kasvipohjaisesti.

Vaikka ihminen on jalostanut tuotantoeläinten kehoa, niiden mieli ei ole kesyyntynyt. Esimerkiksi kanalla on edelleen villin kanan mieli. Siksi tuotantoeläintenkin pitäisi vähintäänkin pystyä toteuttamaan niiden lajinomaisia tarpeita. Niillä pitäisi olla huomattavasti enemmän liikkumatilaa, paljon virikkeitä, mahdollisuus emo-poikassuhteeseen, sosiaalisuuteen, leikkiin ja ympäristön tutkimiseen sekä vapaus kivusta, turhautumisesta ja pelosta.

## Syällisyys

Elämme kulttuurissa, jossa syällisyyttä vältetään. Syällisyys on kuitenkin hyvin opettavainen moraalitunne. Syällisyyden kautta opimme näkemään virheitämme, korjaamaan tekojamme ja tekemään paremmin tulevaisuudessa.

Syällisyys näkyy vahvasti eläin keskustelussa. Kun kirjoitan someen eläimistä, joku saattaa raivostua. Se on tyypillinen syällisyyden puolustusmekanismi.

Meillä kaikilla on syytäkin tuntea syällisyyttä eläinten kohtelusta. Syällisyys on vaikea tunne, ja siksi sitä on hankala käsitellä. Niin pitäisi kuitenkin

## "KANALLA ON EDELLEEN VILLIN KANAN MIELI."

tehdä, jotta voisi pohtia, miten eläimiä voisi jatkossa huomioida paremmin. Samalla oma olo helpottuu ja kevenee.

## Toiminta

Kun ryhdyin eläinfilosofiksi, olin aluksi hyvin yksinäinen jopa akateemisessa maailmassa. Hämmästeltiin, kun puhuin eläimistä ja niiden oikeuksista. Nyt eläinten puolesta puhujien määrä on kasvanut kaikissa ikäluokissa. Nuoret ovat kiinnostuneita eläinkysymyksistä, ja eläkeläiset kertovat, miten ovat alkaneet vähentää eläintuotteiden kulutusta. On sääli, että eduskunnassa käydään edelleen niin vähän keskustelua eläinten hyvinvoinnista.

Ihmisen olisi hyvä toimia niiden arvojen pohjalta, jotka ovat hänelle tärkeitä. Se lisää elämän merkityksellisyyttä. Parempaa maailmaa voi rakentaa puhumalla eläinten arvosta ja paremmasta kohtelusta vaikka vain lähipiirilleen. ■

**SIRPA  
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.

**ISIEN IKÄVÄ**

**E**nnen pandemia-aikaa sain muutaman kerran tavata ruotsinsuomalaisia kirjallisuuden ystäviä eri puolilla Ruotsia. Kohtaamiset olivat mieleenpainuvia.

Eräässä Keski-Ruotsin teollisuuskaupungissa tapasin vanhemman rouvan, kutsukaamme häntä **Almaks**. Hän tuli juttelemaan minulle esitelmäni jälkeen. Olin puhunut sotien ja kriisiaikojen ylisukupolisista vaikutuksista, ja yleisö oli keskustellut vilkkaasti aiheesta.

Alma kertoi muuttaneensa Suomesta Ruotsiin 1960-luvulla ja työskennelleensä terveydenhoitajana neuvolassa. Kerran hoitajakollega oli todennut hänelle ykskantaan: ”Suomalaiset miehet eivät osaa olla isää lapsilleen.”

Alma nojasi miettiään kirjaston luentosalin seinään ja sanoi: ”Jospa olisin osannut silloin muinoin puhua kollegalleni niistä asioista, joista tänä iltana keskustelimme.” Alma koki, että suomalaisille miehille oli tehty väärä, kun heidän isyyttään oli arvosteltu taustoja tietämättä.

1960- ja 1970-lukujen nuoret suomalaiset olivat sodan koettelemaa sukupolvea. Heidän vanhempansa olivat kantaneet raskasta vastuuta toisen maailmansodan aikana. Isiä kaatui ja vammautui rintamalla. Monet naiset ja miehet olivat uupuneita. Lapsista kasvatettiin kuuliaisia, reippaita, ahkeria, oma-aloitteisia. Ei saanut olla vaikea eikä vaativa. Jälleenrakennus vei suuren osan aikuisten voimista.

**SODAN MENETYKSIÄ** ei mitata pelkästään ihmis-  
hengissä ja aineellisissa tuhoissa. Sodat särkevät perhe-

rakenteet ja vievät voimia kasvatustyöltä. Tavallinen elämä taukoaa, kun parhaassa iässään olevat ihmiset lähtevät rintamalle. Mutta lapsuutta ei voi jättää tauolle, eikä myöskään vanhempien kasvua lastensa rinnalla. Lapsethan opettavat meille enemmän kuin itse ikinä kykenemme opettamaan heille.

Vuosia kestänyt toinen maailmansota loi pohjaa etäisen isyyden mallille. Perheellisten sotilaiden kaipuusta lapsiaan kohtaan, koti-ikävästä ja menetetyt ajan suremisesta ei ole paljon puhuttu. Sodan jälkeen monien tehtäväksi tuli rakentaa koti uusille seuduille, sopeutua, ponnistaa loputtomiin. Ei jäänyt aikaa selvittelyä, piti selvittää. Ja kun pientilat lakkasivat kannattamasta 1960-luvulle tultaessa, tuhansien suomalaisten nuorten oli lähdettävä Ruotsiin elantoa hakemaan.

Ruotsalaisen teollisuuskaupungin terveydenhoitaja Alma suri vielä eläkeläisenä niitä miehiä, joiden isättömyyden kokemus ei tullut ymmärretyksi ja joiden taitamattomuutta moralisoitiin riittämättömien tietojen varassa. Hyvinvoivat eivät osanneet kuvitella oloja, joista vaikeudet kumpusivat.

”Sodan jälkeen hiihdin hirveiden täilaumojen saattelemana kotiin. Seuraavana päivänä menin töihin pajalle.” Näin kuvasi ukkini kevättä 1940. Hänen pieni poikansa oli syntynyt talvisodan alla keskosenä. Ja kun äitini syntyi syksyllä 1941, ukkini oli jo lähtenyt uuteen sotaan. Hänen isyytensä kivut ja kaipuut kulkevat perintönäni yhä, yli 80 vuotta myöhemmin. ■

*”Vuosia  
kestänyt sota  
loi pohjaa  
etäisen isyyden  
mallille.”*



## MUISTATKO TÄMÄN?

Arkistojen aarteita osuustoiminnan historiasta

**1932**

valmistunut  
Viipurin mylly oli  
veistoksellinen  
mestari-teos ja  
teollisuusra-  
kennuksen edellä-  
kävijä.



**1957**

Yhteishyvä kuvasi  
Tautin perheen  
Nokialla: oikealta  
Toivo, Anna, tytär  
Liisa, miniä Kreet-  
ta, pojantytär  
Päivi sekä poika  
Kalevi.



# Evakkomatka Viipurista Nokialle

Talvisodan sytyttyä Viipurin mylly jäi rajan taa.  
Uusi mylly rakennettiin Nokialle. Tautin perhe kulki  
SOK:n mylly kanssa saman evakkotien.

teksti ANNA KORTTELAINEN kuvat SOK





**V**uonna 1926 nuoripari **Anna** ja **Toivo Tauti** muutti Savitaipaleelta Viipuriin. Toivo pääsi töihin Kauppatorin apteekin vahtimestariksi ja eteni kädentaitojensa ansiosta timpuriksi.

Maailmanlaajuisen laman rantauduttua Suomeen SOK alkoi rakentaa Viipuriin myllyä. Mittava urakka helpotti seudun suurtyöttömyyttä. Toivo pääsi tellingeille töihin, ja myllyn valmistuttua pariskunta sai sieltä vakituiset työpaikat, Toivo varastomiehenä ja Anna pakkaamotyöntekijänä.

SOK:n mylly ja leipomo Viipurin satama-alueella olivat kaupungin uusi uljas maamerkki. **Erkki Huttusen** ja **Valde Aulangon** suunnittelema loistelas funkisrakennus valmistui vuonna 1932, ja silloja rakennettiin vielä muutaman vuoden ajan.

Mylly edisti viljan omavaraisuutta ja tuotti jauhojen lisäksi tuoretta leipää, näkkileipää, rinkeleitä ja makaronia.

### **Mylly jäi rajan taa**

Talvisodan sytyttyä Viipurin mylly oli erityisen tärkeellinen Suomen elintarvikehuollolle. Mylly pidettiin sitkeästi toiminnassa helmikuun 1940 lopulle asti. Toivo uurasti yötä päivää apulaisensa kanssa lastaten viljavaunuja ja sammuttaen palopommien tulipaloja myllyalueella. Kun ilmapommitukset pahenivat ja sähkövirta kaupungissa katkesi, oli pakko lähteä. Toivo ajoi polkupyörällä ja kuorma-autokyydillä Lappeenrantaan, jossa hän ilmoittautui rintamapalvelukseen. Hän ehti ryk-

**SOK:N MYLLY  
OLI KAUPUNGIN  
UUSI ULJAS  
MAAMERKKI.**

Yksi jälleenrakennusvuosien näyttävimpiä uudiskohteita Pirkkanmaalla oli Nokian myllyalue. Siilot näkyvät edelleen miltei joka puolelle Nokian keskustaa.

menttinsä mukana Virolahdelle asti, kun rauha tuli.

Suomen suurin mylly oli menetetty, mutta suomalaisille oli saatava leipää. Syksyllä 1940 SOK ryhtyi rakentamaan uutta suurmyllyä Nokian kauppalaan.

Lähtiessään evakkoon Tautin perhe oli saanut mukaansa vain pari matkalaukullista omaisuutta. Talvisodan päättyessä he asuivat Oulussa NNKY:n asuntolasissa. SOK kutsui heidät mukaan jälleenrakennukseen. Perhe muutti Nokialle ja pääsi asumaan työsuhdeasuntoon. Moni perhe aloitti alusta. Ei ihme, että yksi Nokian myllyn asuinalueen tyyppitalomalleista oli nimeltään Rauhankoto.

Kun Suomen armeija palasi Viipuriin elokuun lopussa 1941, SOK:n myllyalue nousi näkyviin kuin majakka. Tuli kyti →





Juha Lankisen kokoelma/Lappeenrannan museot

**1941**

viipurilainen  
arkkitehti  
Jalmari Lanki-  
nen kuvasi  
kovia kokeneen  
SOK:n myllyn.

## NOKIA OLI VALMIUDESSA HUOLEHTIMAAN LEIVÄSTÄ.



Kirjoittaja on  
helsinkiläinen kirjailija  
ja taidehistorioitsija  
Anna Kortelainen

rakennuksessa radiomiinalla aiheutetun räjähdysten seurauksena. Myllyssä oli vuoden ajan toiminut ”Neuvostoliiton valtakunnallisen leipäteollisuuden trustin leipäkombinaatti”. Vuoden 1942 puolella aloitettiin myllyn korjaustyöt. Kesällä 1944 Viipuri jouduttiin kuitenkin lopullisesti luovuttamaan.

### Koko perheen työpaikka

Mutta Nokia oli valmiudessa huolehtimaan leivästä. Alueelle valmistuivat 1940–1950-lukujen vaihteeseen mennessä vuorollaan ruis-, vehnä- ja kauramylly, siilot, leipätehdas, makaronitehdas sekä kuivaamot rehulle ja viljalle sekä juurikaille, joita tarvittiin kahvinkorvikkeen valmistamiseen. Pistoraide yhdisti myllyalueen Porin-rataan, ja pumppuasema nosti vettä Vihnusjärvestä. Tulipalo aiheutti pahan takapakin vuonna 1947, mutta siihenkin suhtauduttiin sitkeällä jälleenrakennusasenteella.

Myllyn arkkitehtinä toimi jälleen Erkki Huttunen, ja tehdasrakenteet suunnitteli Viipurin myllyn isännöitsijä, insinööri Aale Roos. Hän kuvaili Yhteishyvä-

lehdessä, että uusi myllytoiminta on kuin vanhasta, kaadetusta rungosta nousevaa tuoretta vesaikkoo.

Olipa Nokian asemakaavallakin yhteys Viipuriin: Nokias kaavoitti vuodesta 1940 lähtien Viipurin asemakaavoittaja **Otto-livari Meurman**.

Kahdeksankerroksinen mylly ja korkeat siilot tervehtivät Nokialle tulevia, ja niiden kehaistiin näkyvän Tampereen laidalle asti.

1940-luvun lopussa Tautin perhe rakensi hartiapankilla oman talon Nokialle. Mylly lainasi kuorma-auton, telineet, betonimyllyn ja vinssin. Perheen kaikki kolme lasta pääsivät vartuttuaan myllyyn töihin. 1950-luvulla Nokialla asui tuhatkunta karjalaista, ja heistä liki puolet oli töissä myllyssä. Huomattava osa työntekijöistä oli työskennellyt rintarinnan jo Viipurin myllyssä. Leipä oli turvattu, heille ja meille. ■

Lähteet: Karjala-lehti 18.8.2021; Jarno Leppänen: Sodan jaloista Nokialle. SOK:n Nokian tehtaat 1940–1960. Suomen historian pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto 2005; Yhteishyvä 1940–1945, 1958.



## Myllyn juurella 1942

**HEINÄKUUSSA 1942** kasvitieteilijä **Viljo Erkamo** (1912–1990) kulki ympäri vanhaa kotikaupunkiaan Viipuria. Hän tutki maastoa ja päätteli kasvillisuudesta, mitä Viipurissa oli tapahtunut välirauhan aikana. Kasvikuntaan ilmestyneet vieraslajit kertoivat kaupunkiin tuodusta rahdista ja sen alkuperästä.

Erkamo tutki tarkasti SOK:n myllyn pihamaita. Joka puolella näkyi rukiinroskia, joten myllyyn oli välirauhan aikana tuotu ruista puna-armeijan sotilaslimppujen leipomiseen. Maanrajasta työntyi peltoluohoa, rukiin rikkakasvia, sekä hienolehtistä litutilliä ja haalean sinikukkaista pihasirkunjuvää.

Myllyn alueella kasvoi myös harmaalehtistä, valkokukkaista harmiaa, joka on Suomessa edelleen tuttu tsaarinajan venäläisvaruskuntien kasvi. Kasarmien tallinkulmilla menestynyt rikkasinappi kertoi kasvitieteilijälle, että paikalla oli ollut sekä sotilaita että kuormahevosia.

Syksyllä 1940 syömäviljaa oli tuotu Viipuriin varsin kaukaa eteläisestä Neuvostoliitosta, etenkin Ukrainan kolhooseista. Viljaa ei ollut seulottu, joten seassa oli kaikenlaista ryönää, hyönteisiä ja rikkakasveja. Aines varisi lastausalueille, ja siemenet alkoivat myöhemmin itää.

Kun suomalaiset syksyllä 1941 palasivat Viipuriin, Ukrainan viljavat pellot ja auringonkukkakentät olivat jo joutuneet saksalaisten panssarivaunujen jyräämiksi aina Dneprjoelle ja Asovanmerelle asti. Peräännyttä puna-armeija poltti olkkikattoisten maalaiskyläien ohella myös viljavarastot.

*Lähde: Viljo Erkamo: "Bolshevikkiajan merkeistä Viipurin kasvistossa". Suomalaisen Eläin- ja Kasvitieteellisen Seuran Vanamon kasvitieteellisiä julkaisuja, osa 18, numero 3, 1943.*



SA-kuva

### 1942

Viipurin myllyä korjattiin sisukkaasti. Tällä hetkellä myllyrakennus on tiettävästi autiona.

# TILAA YHTEISHYVÄN UUTISKIRJE, VOIT VOITTA 1 000 EUROA RUOKARAHAA!

Lue lisää ja tilaa

[YHTEISHYVA.FI/UUTISKIRJE](https://yhteishyva.fi/uutiskirje)



Kaikki nykyiset Yhteishyvä uutiskirjeen tilaajat osallistuvat arvontaan automaattisesti.

# yhteishyva.fi



**RENNOSTI KEITTIÖSSÄ**

Flksut ideat moderniin säilöntään

# PARHAAT PALAT PURKISSA



Mausta rapeat kasvikset etikkaliemessä ja keitä hedelmät mausteiseksi chutneyksi. Vadelmista voit keittää hillon, jossa maistuu sokerin sijasta makea, aito marja.

tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN** kuvausavustaja **IITA NISKANEN**

**N**ykykokki ei säilö satoa enää koko talveksi. Sen sijaan hän poimii parhaat palat säilöntävinkeistä ja hyödyntää ne ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Etikkainen liemi saa pikkelssin säilymään, mutta se saa myös maistua. Helppoja pikapikkeleitä voi valmistaa vaikka purkillisen kerrallaan, jolloin liemen voi maustaa kuhunkin ruokaan sopivaksi: chilillä tuliseksi, inkiväärillä kipakaksi tai yrteillä hienostuneeksi.

Marjat nykykokki keittää hilloksi vasta juuri ennen käyttöä – talvella pakastetuista marjoista. Silloin hilloa ei tarvitse kyllästää sokerilla, vaan siinä maistuvat ensisijaisesti marjat. Tavallista kirpeämpi vähäsokerinen hillo maistuu erityisen hyvältä lettujen kanssa ja kakun välissä.

Kun haluat hillon tai pikkelin säilyvän, kiinnitä huomiota säilönnän perussääntöihin. Käytä virheettömiä aineksia. Desinfioi tölkit, kannet ja tiivisteet kuumentamalla. Purkita ainekset, ja sulje purkit heti valmistamisen jälkeen. Säilytä herkut kylmässä.



#### PIENI TEKÖ

Uhkaavatko kasvikset nahistua jääkaapissa? Pilko ne pikkeliimeen, niin voit herkutella niillä vielä viikon tai kahdenkin kuluttua.

## Kopioi kokilta 1-2-3-liemi

**Pikkeli-liemen helpolla peruskaavalla teet sekä pikapikkelit että pidempään säilyvät etikkasäilykkeet.**

### MITTAA KATTILAAN

1-2-3-liemen nimi tulee liemen ainesosien suhteista. Mittaa liemeen 1 osa etikkaa, 2 osaa sokeria ja 3 osaa vettä.

### KIEHAUTA SEKOITELLEN

Jos haluat lisätä liemeen mausteita, laita nekin kattilaan. Kuumenna ja sekoita lientä sen aikaa, että sokeri liukenee.

### JÄÄHDYTÄ JA KÄYTÄ

Jäähdytä liemi huoneenlämpöiseksi, ja kaada se vasta sitten säilöttävien kasvien päälle, niin ne pysyvät rapeina eivätkä ala kypsyä.





### PIKAPIKKELÖIDYT KASVIKSET

Viipaloit tai suikaloi puoli kiloa tuoreita kasviksia. Pistä ne purkkiin ja kaada päälle pikkelilientä (ohje edellisellä sivulla). Mausteeksi voit ripauttaa vähän suolaa. Parin tunnin päästä voit nauttia pikapikkelöityjä kasviksia ruokien ja leipien raikkaana lisukkeena. Kokeile etikkaisia kasviksia esimerkiksi savukalalla ja kermaviilikastikkeella täytettyjen rieskojen kanssa.

### MAUSTA LIEMI MIELEISEKSI

Pikapikkelöinnin perusohjetta on helppo muunnella mausteilla. Chili, tähtianis, erilaiset pippurit ja laakerinlehti sopivat moneen makuun. Joskus riittää ripaus suolaa. Jos tykkäät tymäkämmästä etikan mausta, vähennä liemestä veden määrää. 1-2-2-kaavalla liemeen tulee 1 osa etikkaa, 2 osaa sokeria ja 2 osaa vettä.

## Pirteät pikapikkelit

Pikkeliliemessä maustuneet kasvikset antavat ruokaan sekä makean että hapokkaan puraisun.

**ETIKKAISIA** kasviksia lisätään nyt tacoihin, hoda-reihin ja täytettyihin patonkeihin. Trendikkäät pikapikkelit sopivat myös pizzan ja leivän päälle. Pikapikkelöinti on nimensä mukaisesti vikkellä juttu. Leikkaa vihannekset mahdollisimman ohuiksi tai pieniksi paloiksi, niin liemi maustaa ne nopeasti. Pikapikkeleitä voit käyttää jo parin kolmen tunnin kuluttua. Kurkut saat pöytään jopa vartissa.





**KIRSIKKA-TOMAATILLE**  
Makean tomaatin etikkaliemeen sopivat karvautta sisältävät mausteet: mustapippuri, timjami ja valkosipuli.



## ..... 3 x mausteliemi kasviksille .....

Mausta etikkaliemi kasvisten parhailla makupareilla.



**KUKKAKAALILLE**  
Kukkakaali kestää hienosti tulisiakin makuja. Kiehauta siis liemeen inkivääriä, chiliä ja tähti-anista. Halutessasi voit pehmentää kukkakaalia keittämällä sitä liemessä noin minuutin ajan.



**KESÄKURPITSALLE**  
Miedon kesäkurpitsan hentoista makua korostavat lempeästi etikkaliemeen paloitetu valkosipuli, valkopippuri ja tilli.



*Lisää makuaineet etikkaliemeen kuumennusvaiheessa.*





## Mausteinen chutney

**INTIASTA** kotoisin oleva chutney on kuin mausteinen, makea hilloke. Se sisältää kasviksia tai hedelmiä, joista keitetään etikan, sokerin ja erilaisten mausteiden kanssa rakenteeltaan napakka, suolaisenmakea hillo. Chutneyssä on useimmiten myös sipulia ja valkosipulia. Maailman tunnetuin chutney lienee mangochutney, mutta yhtä hyvin chutneyn voi keittää omenoista, luumuista, tomaateista tai vaikka raparperista. Myös hieman raa'at kasvikset ja hedelmät sopivat chutneyhin.

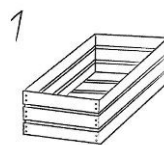
### HILLOMAINEN PIKKELSSI

Pikkelssin ja chutneyn suurin ero on valmistustavassa: pikkelssiä ei keitetä, kun taas chutney saa hetken hautua kattilassa. Siksi se muistuttaakin ehkä enemmän hilloa. Kiloon hedelmiä tai vihanneksia tulee noin desi sokeria, pari kolme ruokalusikallista etikkaa ja vähän mausteita. Kardemumma, kaneli ja juustokumina lisäävät chutneyn makuun lämpöä, inkivääri ja chili tulisuu-  
ta. Myös sinapin- ja korianterinsiemenet sekä laakerinlehti sopivat chutneyn mausteiksi.

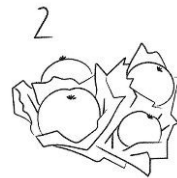
### OMENACHUTNEY

Kokoa lautaselle kotimaisia juustoja, keksejä ja makean-  
tulista omenachutneyä. Inkiväärillä maustettu omenachutney sopii lempien juustojen seuraan paremmin kuin makea hillo. Lisää omenachutneyhin myös chiliä ja ripaus kanelia. Kokeile sitä sellaisenaan myös grilliruokien lisukkeena. Tuorejuustoon tai ranskankerman sekoitettuna chutney sopii leivän päälle ja dipiksi.

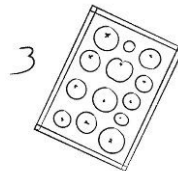
### Varastoi kotimaisia omenia talveksi myös sellaisenaan



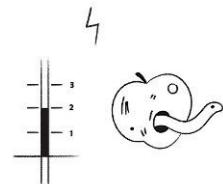
Valitse laatikko, jossa on tuuletusrakojia.



Kääri omenat silkkipaperiin, sillä kolhu pilaa omenan helposti. Laita paperia myös kerrosten väliin.



Pakkaa omenat väljästi ja kanta ylöspäin.



Säilytä omenat 2-3-asteisessa, hieman kosteassa paikassa ja erillään voimakkaista tuoksuista. Poista pilaantuneet tarvittaessa.



# Terveellisempi marjahillo

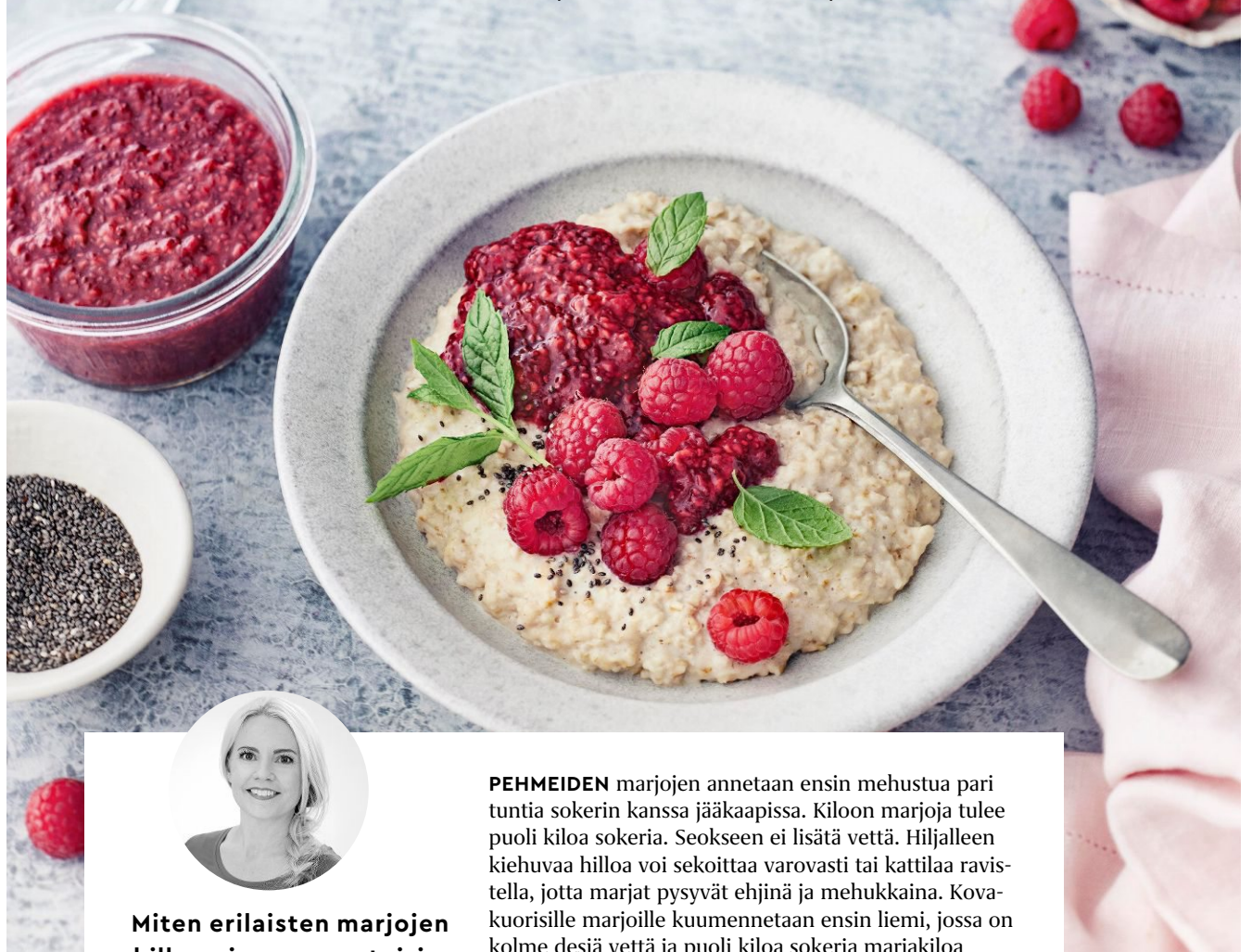
**JOS RAKASTAT** hilloja, mutta haluat vähentää sokeria, sakeuta itse tehty hillo chiansiemenillä. Pienet siemenet turpoavat nesteessä pehmeiksi ja antavat marjoille hillomaisen rakenteen jopa kokonaan ilman sokeria. Chialla hydytettyä hilloa voit käyttää samaan tapaan kuin perinteistä hilloa, esimerkiksi puuron ja pannarin päällä tai vaikka täytekakun välissä. Chiahilloa kannattaa tehdä pieni määrä kerrallaan, sillä se on parasta vastakeitettynä ja säilyy jääkaapissa hyvänä noin viikon.

## CHIA-VADELMA-HILLO

Chiahillo on helppo tehdä. Yhdistä puoli kiloa vadelmia ja puoli desiä vaaleaa siirappia tai hunajaa. Jos haluat, mausta hillo vaniljalla. Kuumenna seos, siirrä kattila pois liedeltä ja sekoita joukkoon puoli desiä chiansiemeniä. Kun hillo on jäähtynyt, tarkista sen sakeus ja lisää tarvittaessa hieman chiansiemeniä. Anna hillon turvota vielä puolisen tuntia.

## SOKERILLA SÄILYMISAIKAA


Sokerilla on hillossa tehtävä: se saa marjat säilymään. Jos hillo syödään pian valmistamisen jälkeen, sokerin määrää voi hyvin vähentää. Hilloon sopivat tavallinen kidesokeri, hillosokeri tai hillo-marmeladisokeri. Hillosokerit tekevät hillosta kiinteämpää, joten sitä tarvitaan vähemmän kuin kidesokeria. Hillosokerilla tehty hillo valmistuukin nopeammin.



**Miten erilaisten marjojen hilloaminen eroaa toisistaan? S-kokeilukeittiön Anne Ponkkonen vastaa.**

**PEHMEIDEN** marjojen annetaan ensin mehustua pari tuntia sokerin kanssa jääkaapissa. Kiloon marjoja tulee puoli kiloa sokeria. Seokseen ei lisätä vettä. Hiljalleen kiehuva hilloa voi sekoittaa varovasti tai kattilaa ravistella, jotta marjat pysyvät ehjinä ja mehukkaina. Kovakuorisille marjoille kuumennetaan ensin liemi, jossa on kolme desiä vettä ja puoli kiloa sokeria marjakiloa kohti. Marjat lisätään liemeen ja keitetään hilloksi, johon ne saavat myös rikkoutua. Kovakuoristen marjojen keittoaika voi olla vähän pidempi kuin pehmeiden.





teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN

## Kaksi kourallista päivässä

**Vadelma on makoisa ratkaisu kuituja  
kaipaavalle. Se sisältää myös runsaasti  
C-vitamiinia.**

**VADELMA** on yksi kuitupitoisimmista marjoista. Kahdesta desilitrasta vadelmia saa saman verran kuitua kuin lautasellisesta kaurapuuroa. Yhdistämällä puuron ja vadelmat nautit noin neljäsosan päivän kuiduntarpeesta. Suurin osa vadelman kuidusta on liukenematonta, mikä edistää vatsan toimintaa.

**KASVEISSA** on polyfenoleita, joiden tehtävä on esimerkiksi houkutella pölyttäjiä väreillä ja suojata kasvia auringon UV-säteilyltä ja kasvitaudeilta. Polyfenoleista on hyötyä myös ihmisen terveydelle. Vadelmassa, kuten muissakin marjoissa, on runsaasti erilaisia polyfenoleita. Säännöllinen marjojen syönti on hyväksi sekä sydämen ja verisuonien että aivojen terveydelle. Marjoja syömällä voi auttaa hillitsemään elimistön

matala-asteista tulehdusta ja samalla saattaa pienentää myös syöpäriskiä.

**MARJOJA** on hyvä syödä vähintään kaksi desilitraa päivässä. Kahden desin vadelma-annoksessa on C-vitamiinia suunnilleen yhtä paljon kuin pienessä mandariinissa. C-vitamiini suojaa soluja hapettumiselta, osallistuu vastustuskyvyn ylläpitämiseen ja edistää ruoan sisältämän raudan imeytymistä. Vadelmassa on myös B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia. Sitä elimistö tarvitsee muun muassa punasolujen muodostamiseen.

**VADELMIA** kannattaa syödä tuoreena. C-vitamiini tuhoutuu helposti hapen, valon ja kuumennuksen vaikutuksesta. Myös folaatti tuhoutuu herkästi, kun marjoja kuumennetaan. Kun pakastat vadelmia, pistä ne pakastusrasiaan kokonaisina. C-vitamiini säilyy nimittäin parhaiten kokonaisissa marjoissa. ■



# Anna KAURAN TEHDÄ VAIKUTUS

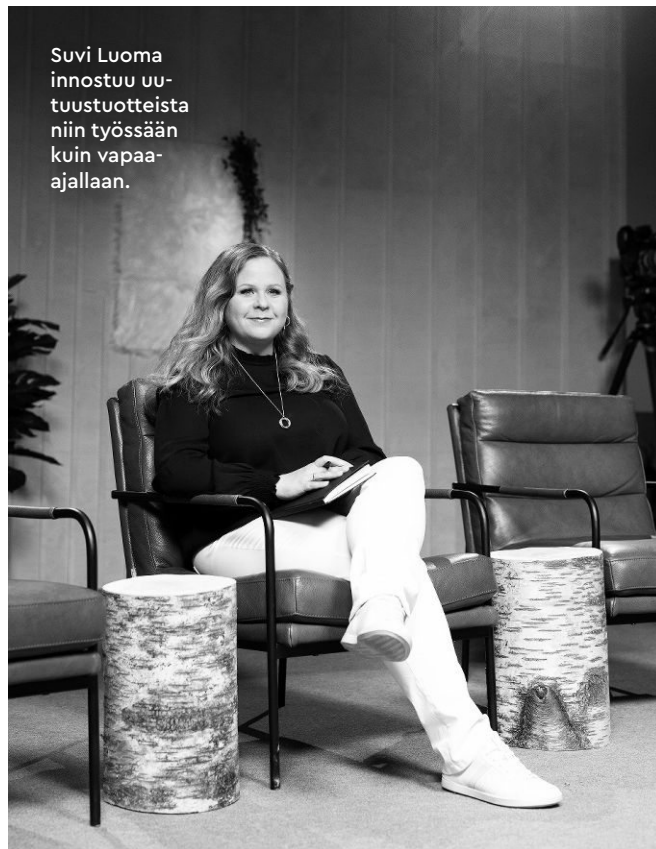


**Tekee hyvää**  
vuodesta 1910



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.







# Nuoret arvostavat itsetehtyä ruokaa

Ruokatottumuksia tutkivan **Suvi Luoman** mukaan mielikuvat kokeilunhaluisista nuorista ovat vain osatotuus.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuvat **PIA INBERG**

**M**itä kuluttajat ajattelevat ruoasta ja millaiset uudet tuotteet suomalaisille mais-tuisivat? Muun muassa tällaisia kysymyksiä **Suvi Luoma** työssään miettii. Hän työskentelee tutkimusjohtajana suomalaisessa Foodwest-yrityksessä, joka tekee ruokaan liittyvää tuotekehitystä ja kuluttajatutkimusta.

Ruoka ja kuluttajien käyttäytyminen kiehtovat Luomaa, koska ruoka on välttämätön ja keskeinen osa elämäämme. Kaikilla on ruoasta mielipiteitä ja ajatuksia.

Itseään Luoma kuvailee uutuuksista innostuvaksi kuluttajaksi.

”Minä olen ruokakaupassa se tyyppi, joka kuljeskelee hyllyjen välissä ja tutkii, mitä kaikkea uutta valikoimiin on tullut. Toisaalta olen myös se tyyppi, joka ostaa ruuhka-vuosien keskellä ruoanlaittoa nopeuttavia ja helpottavia tuotteita”, Luoma sanoo.

Viimeisimmässä tutkimuksessaan Foodwest ja Luoma ovat paneutuneet nuorten ruokakäyttäytymiseen ja ostosvalintoihin. Foodata nuoriso -tutkimukseen osallistui lähes 1 200 15–25-vuotiaasta nuorta.

## 1 Nuoret kokkaavat ihan tavallista kotiruokaa.

Usein ajatellaan, että nuoret ovat uuden ruokakulttuurin airuita. Että juuri he innostuvat maailmalta tulevista trendeistä. Teke-mämme valtakunnallinen Foodata nuoriso -tutkimus todistaa kuitenkin aivan toista.

Valtaosa suomalaisnuorista syö päivittäin ihan tavallista kotiruokaa. Uuden kokeilijoi-takin on, mutta he ovat vähemmistössä.

Kun nuoret listasivat syömiään ruokalajeja, useita mainintoja keräsivät muun muassa makaronilaatikko ja kanakeitto. Tavallisia olivat myös pannulla paistettavat nopeat ruoat sekä keitetty makaroni paistetulla jauheliuhalla höystettynä.

Nuorten ruokakäyttäytymistä voisikin kuvailla tavismiksi.

Tavismin vaikutus näkyy muun muassa suhtautumisessa paljon esillä olleisiin kas-viproteiiniinvalmisteisiin. Ne jakavat nuoria kahteen leiriin. Nuorista miehistä lähes 40 ja naisistakin 28 prosenttia suhtautuu niihin kielteisesti. Myönteisesti vaihtoehtoiisiin

→



Suvi Luoma kertoo, että tuoreen tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista syö hyvin perinteisesti.



## Näin syön

**Jääkaapissani on aina leivänpäällisjuustoa, yleensä useampaa erilaista. Perheenjäsenilläni on erilaisia mieltymyksiä.**

**Jos olisin ruokalaji,** olisin perinteinen suomalainen kalakeitto kermaisessa liemessä, vastuullisesta kotimaisesta kirjolohesta valmistettuna.

**Ruokainnovaatio, jota odotan** ovat helposti mukaan otettavat välipalatuotteet, jotka säilyvät lämpimässä ja joita ei tarvitse erikseen lämmittää. Hyvä välipala kulkee vaikka laukussa mukana. Esimerkiksi kotimaiset marjat sopisivat hyvin raaka-aineeksi.

proteiinilähteisiin suhtautuu naisista hiukan yli puolet ja miehistä hieman alle kolmannes.

Hyvä kysymys on, mistä tavismi johtuu. Todennäköisin syy on se, että nuoret opettelevat ruoanlaittoa jo lapsuudenkodissaan, ja ruokatottumukset periytyvät sieltä.

## 2 Vaikeinta ruoanlaitossa on ideointi.

Ruoanlaittoa suomalaisnuoret pitävät tärkeänä taitona. Reilu viidennes kertoi tutkimuksessa rakastavansa ruoanlaittoa ja vain yksi prosentti vastasi vihaavansa sitä.

Itse tekemällä saa nuorten mukaan herkullista ruokaa. Maukkaan annoksen valmistaminen itse tuo onnistumisen kokemuksia. Moni mieltää kotiruoan myös terveelliseksi.

Tärkeimpiä esikuvia ruoanlaitossa nuorille ovat omat perheenjäsenet, netin ruokasivustot ja Instagram. Television kokkiohjelmat ovat yhdeksännellä sijalla ja koulun kotitalousopetus viimeisenä sijalla 16.

Nuorista yli puolet ajattelee, että hankalinta ruoanlaitossa on ideointi eli se, että keksii, mitä ruokaa tekee. Moni valmistaakin päivästä toiseen samoja ruokia.

Mielikuva aktiivisesti uusia reseptejä etsivistä nuorista ei siis ole koko totuus.

## "ITSE TEKEMÄLLÄ SAA NUORTEN MUKAAN HERKULLISTA RUOKAA."

Toiseksi eniten ruoanlaittoa vaikeuttaa nuorten mukaan ruoan kalleus. Opiskelijabudjetilla ei ole välttämättä varaa syödä niin monipuolisesti kuin haluaisi.

Elintarvikkeiden tuotekehityksen avulla voi helpottaa ideointia ja tuoda nuorten lautaselle uusia ruokalajeja. Jo nyt ruoka-ainepakkauksiin on painettu helppoja ruokaohjeita. Samoin tarjolla on tuotepaketteja, joissa on valmiiksi mukana yhden ruokalajin raaka-aineet.

## 3 Aikuiset ovat teinejä kiinnostuneempia ruoan vastuullisuudesta.

Julkisuudessa näemme usein nuoria, jotka ilmastolakkoilevat ja kantavat huolta ympäristöstä. Yllätyinkin, kun tutkimuksessamme mukana olleista nuorista vain kaksi kolmesta piti ruoan vastuullisuutta tärkeänä. Kolmannekselle se ei siis ollut tärkeää. Minusta lukema on aika suuri.

Kyselyjen perusteella vanhemmat näyttävät olevan lapsiaan valvetuneempia. Aikuisista lähes 80 prosenttia kertoo pohtivansa vastuullisuutta ruokaostoksilla.

Uskoisin, että elämäkokemus ja tiedon karttuminen lisäävät kiinnostusta vastuullisuuteen. Kyselyssämme nuorimmat vastaajat kiinnittivät siihen vähiten huomiota.

Kovin nuorille vastuullisuus voi olla myös aika vaikea käsite. Moni aikuinenkin pohtii, millainen ruoka on vastuullista. Asia on hyvin monimutkainen. Onko espanjalainen tomaatti vastuullisempi kuin talvella Suomessa kasvihuoneessa kasvanut tomaatti vai toisin päin?

Nuorille tavallisin vastuullisuusteko ruokakaupassa on punalaputettujen päiväsyöruokien ostaminen ja hävikin välttäminen tällä tavoin. Aletuotteen ostamalla voi samalla ostaa myös mielenrauhaa. ■



# Mitä?!

Tuleeko tunnistautuminen  
loppuvuodesta



# LOTTOONKIN?!

Onko tunnistautuminen sinulle tippaakaan tuttu juttu?

No, sehän tarkoittaa vain sitä, että Lottoa tai muuta kuponkipeliä pelatessasi osoitat olevasi Veikkauksen rekisteröitynyt asiakas.

Ei

Kyllä

Mahtavaa! Osaatko sanoa, mitkä ovat tunnistautumisen tärkeimmät edut?

Ei mahda mitään. Loppuvuodesta 2022 on.

Onko ihan pakko?

En

Kyllä

Upeeta! Mutta tiesitkö myös tämän?

No mitä nyt sitten?

Okei. Mitä hyötyä siitä minulle on?

Eipä ihmeitä. Tilaa itsellesi Veikkaus-kortti veikkaus.fi:ssä tai Veikkauksen pelisalissa. Sitten vaan näytät ja käytät korttia aina kun lottoat tai muuten pelaat.

Mahtavaa, taas uusi kortti!

Ei välttämättä. Voit myös käyttää Veikkauksen mobiilikorttia, tai tunnistautua ajo-, henkilö- tai Kela-kortilla.

Voit tunnistautua myös ajo-, henkilö- tai Kela-kortilla. Et siis välttämättä tarvitse lompakkoosi uusia kortteja. ;-)

## Tunnistautuneena

- voitosi pysyvät tallessa, vaikka kuponkisi katoaisi
- saat halutessasi voitot talteen suoraan tilillesi
- tulet Veikkauksen Etuasiakkaaksi ja saat ilmaisia alennusetuja urheilu- ja kulttuuritapahtumiin
- saat käyttöösi monipuoliset välineet pelaamisen hallintaan

Lue lisää tunnistautumisesta ja tilaa oma Veikkaus-korttisi osoitteessa [veikkaus.fi/tunnistautuminen](https://veikkaus.fi/tunnistautuminen) Etuasiakkaaksi liittymiseen tarvitset verkkopankkitunnuksesi ja henkilökohtaisen pankkitilinumerosi. Henkilökohtaista apua tunnistautumiseen saat numerosta 0200 55000 (pvm/mpm).



## OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

# Kattila tulvillaan kauden makuja

Oman maan kasvikset ovat nyt parhaimmillaan. Kiehauta niistä nopea keitto, joka saa mehevää makua myös kotimaisesta raakamakkarasta.

teksti **SANNA AUTIO**

Viimeistele keitto smetanalla. Se pyöristää kaalin maun lempeäksi.

## Makkara-kaalikeitto

4 annosta | 15 min

- 8 dl vettä**
- 2 lihafondikuutiota**
- 1 pieni (500 g) Kotimaista-keräkaali**
- 1 pkt (300 g) Kotimaista-keittojuureksia**
- 1 pkt (240 g) Kotimaista-bratwurstia**
- 2 valkosipulinkynttä**
- 1 suippopaprika**

Laita vesi ja liemikuutiot kattilaan kiehumaan. Huuhtelee ja hienonna kaali, lisää se liemeen. Paloittelee juurekset ja makkarat, lisää ne kaalin joukkoon. Hienonna valkosipuli ja kuutioi huuhdeltu paprika. Lisää ne keittoon. Keitä kannen alla noin 10 minuuttia.

**Vinkki!** Tee tuplasatsi. Kaalikeitto säilyy jääkaapissa hyvänä useita päiviä ja kestää hyvin kuumentamista.



### KOKKAA KOTIMAISTA

Keitä vartissa valmis kaalisoppa Kotimaista-sarjan aineksista. Pieni kaalinkera, keittojuurespalat ja paketti raakamakkaraa ovat juuri sopiva määrä neljän annoksen keittoon.

# Grillikauden helppo huipennus

Elokuun tunnelmallisten iltojen ykkösjuttu on mausteiset grilliherkut. Testaa tämän kesän uudet, valmiiksi maustetut lihat.

Aurinkokuiva-  
tulla tomaatilla  
ryyditetty  
Atrian kanan  
fileepihvi sopii  
grillattuna  
myös salaattiin.



Mausteöljyllä  
valmiiksi sipaistut  
Kotimaista-sarjan  
kananfileeleikkeet  
kypsyvät grillissä  
tai pannulla noin  
10 minuutissa.



Kariniemen  
Kananpojan  
Savujuusto-  
grillimakara  
valmistetaan  
kotimaisesta  
broilerista.  
Makkarassa on  
92 prosenttia  
lihaa.



Chorizo-makkaralla  
rikastetut Amarillo  
Chorizo smash  
burger steakit ovat  
raakojia, mausteisia  
hampurilaispihvejä.



Atria Big Platter  
-grillipaketissa on  
kilo maustettuja  
lihoja: pippurista  
broilerin sisäfileetä,  
makeantulista savu-  
kassleria ja chorizo-  
raakamakaraa.

Grillatulla sitruunalla  
maustetut Kariniemen  
Kananpojan varraspalat  
leikataan fileestä.  
Varrastikut ovat  
mukana pakkauksessa.



## Makua mangosta

**SUOMALAISET** ovat trendien huipulla – myös suosikkimakujen suhteen. Kansainvälisten makutrendien kärjessä on tänä vuonna keikkunut mango, joka on yksi suomalaisten suosikkimakuista. Kullankeltaisen hedelmän ainutlaatuisen, aromaattinen maku sopii monenlaisiin makuyhdistelmiin, niin makeisiin kuin suolaisiinkin. Mangoa sisältävissä uutuustuotteissa makea, trooppinen hedelmä saa parikseen esimerkiksi chilin ja hapokkaita hedelmiä.



Ripota Apetina Snack  
mango-chili-salaatti-  
juustokuutioita salaattiin,  
texmex-ruokiin  
ja juustolautaselle.



Nauti C- ja D-vitamiinit  
sekä kuidut ja maitohap-  
pobakteerit Valion  
Gefilus-mango-passio-  
smoothiesta.



Popsi välipalaksi Smiling  
Fruit Bit -hedelmäpalloja.  
Vegaaniset mango-  
passiopallot ovat Reilun  
kaupan tuotteita.





## Vieško ja voimakas

**RAKUUNA** ja sitä hieman voimakkaampi ranskalainen rakuuna ovat karvaan makeita ja miedosti aniksen makuisia yrttejä. Rakuuna sopii kasvis-, kala- ja liharuokiin korostamaan niiden makua. Se maustaa myös klassisen bearnaisekastikkeen ja klasiset rakuunaporkkanat. Kokeile yrttiä myös munakaaseen ja porkkanasekeittoon.



### KATSO RESEPTI

Surauta tuoreesta rakuunasta yrttiöljy ja lisää sitä mausteeksi porkkanoiden, pihvin tai kasvisseikeiton pinnalle.

yhteishyvä.fi >  
paahdettu kukkakaali-keitto

Kuva Päivi Ristell

## OSTOSKORI



## Kupillinen luomua

**HERKKU AFRICA** -kahvit paahdetaan ja pakataan Keniassa. Nairobin eteläpuolella sijaitseva African Coffee Roasters on Afrikan ensimmäinen luomukahviin erikoistunut paahtimo. Se tekee yhteistyötä osuuskuntien kanssa ilman välikäsiä, mikä takaa tuottajille isomman osuuden kahvin hinnasta.

Africa-kahvia saa tumma- ja vaaleapaahtoisina suodatinkahveina, tummaksi paahdettuina papuina ja espressona. Tee espressosta tai tummapaahtoimesta kahvista italialaista herkkua, affogatoa. Kaada kuuma kahvi vaniljajäätelöpallon päälle ja nauti heti!

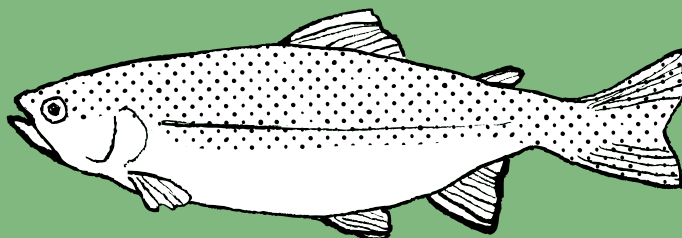
Ohje: yhteishyvä.fi > affogato



**SANNA  
SUOSITTELEE**

## Herkkua sydämelle

**BENELLA-KIRJOLOHI** ruokitaan rehulla, joka lisää kalan terveysvaikutuksia. Raisioaquan tuottaman kotimaisen rehun ansiosta kaloissa on hyviä EPA- ja DHA-rasvahappoja, jotka edistävät sydämen hyvinvointia. Suomen Sydänliitto on myöntänyt Benellalle Sydänmerkin.



Kuvitus Minttu Wikberg, kuvat SOK ja Tuomas Kolehmainen





KOULUNÄKKI

# LIITY TEEMU PUKIN DREAM TEAMIIN 2022

LATAA VAIN SOVELLUS JA LIIKU ENEMMÄN KUIN KOSKAAN.



MAISTA UUTUUS



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



KOULUNAKKI.FI



TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina

# *Mylläriperheen tarina jatkuu*

Helsingin Mylly on yksi Pohjoismaiden moderneimmista tuotantolaitoksista ja ensimmäinen hiilineutraali mylly Suomessa. Perheyriksen historia ulottuu 1600-luvulle.

teksti **VENLA ROSSI** kuvat **ANNA HUOVINEN**



Helsingin Myllyn toimitusjohtaja Niklas Kumlin (vas.) ja ylimylläri Martti Loikkanen esittelevät myllyn toimintaa. Loikkanen on työskennellyt yrityksessä tuotannon puolella jo parikymmentä vuotta.







Myllyrakennus on korkea, sillä viljan jauhamisessa hyödynnetään myös painovoimaa. Pinta-alaakin tarvitaan vähemmän, kun vilja voidaan varastoida korkeisiin silloihin.

”N

oissa kaikissa kulkee erilaisia jauhoja!”, Helsingin Myllyn toimitusjohtaja **Niklas Kumlin** huutaa.

Äänenvoimakkuuteen on hyvä syy. Myllyn jauhinkoneiden eli valssien melu on huumaaava, ja kaikkien tänne tulevien täytyy käyttää kuulosuojaimia. Suuren salin katossa risteilee kymmeniä erilaisia putkia. Niissä kulkee eri tavoin jauhettua, puhdistettua, suodatettua ja analysoitua viljaa omiin suuntiinsa.

Työtä valvotaan ikkunan takaa pienestä huoneesta, joka on täynnä tietokoneita. Valvomosta johtaa ovi laboratorion puolelle. Siellä analysoidaan koeputki kerrallaan jokaista myllylle saapuvaa ja sieltä lähtevää vilja- ja jauhoerää. Kun Kumlin selittää, mitä laboratoriossa tapahtuu, kuulostaa siltä kuin hän puhuisi vierasta kieltä: farinografia, ekstensografia, sakoluvut, entsyymien aktiivisuus.

Järvenpäässä sijaitseva valtava laitos oli valmistuessaan Pohjoismaiden modernein mylly. Jo lyhyen vierailun aikana käy selväksi, että tasalaatuisen jauhon mylläminen eli valmistaminen on suunnilleen yhtä yksinkertaista kuin baletin tanssiminen. Sen jälkeen kun viljakuorma on tullut myllylle, se ensin analysoidaan, sitten puhdistetaan, luokitellaan ja tarvittaessa kuivataan. Sitten siirrytään itse jauhamiseen. Siinä viljasta erotellaan jyvän jauho ydin ja kuoriosat toisistaan. Nämä osat hienonnetaan karkeudeltaan eriasteisiksi jauhoiksi.

Vanhan ajan romanttisista myllärimielikuvista ovat jäljellä enää vain pienet, valkoiset hatut, jotka myllyn työntekijöillä on päässään. Tosin nekin taitavat olla vain osa tarkkaa hygieniakoodia, jota tehtaassa noudatetaan.

Helsingin Mylly on aito perheyrittäjä. Suvussa on ollut mylläreitä jo 1600-luvulla. Jauhojen lisäksi yritys valmistaa nykyään kymmeniä muitakin tuotteita: kaurahiutaleita, muroja, myslä, granolaa ja erilaisia ateria-aineita kotimaisesta kaurasta. Täällä Järvenpäässä käsitellään ainoastaan vehnää ja ruista. Yrityksen Vaasan toimipiste on puolestaan erikoistunut kauraan, joka on viime vuosina noussut yhä suurempaan suosioon niin Helsingin Myllyn tuotteissa kuin suomalaisten ruokavaliossa.

Miten tähän on tultu?

### Kaikenkarvaiset perheenjäsenet

Puhminen on parempi hoitaa toimistorakennuksen puolella. Siellä vieraat ottaa vastaan aivan erityisen persoona, jonka pienet, kipittävät askeleet kuuluvat jo kaukaa: raps, raps, raps!

**Ada** on kolmevuotias karkeakarvainen mäyräkoira. Se työskentelee täällä emäntänsä, hallituksen puheenjohtaja **Maret Puhkin** kanssa. Perheyrittäjässä kun ollaan, Puhk on myös toimitusjohtaja Niklaksen äiti. Adan tehtävänä toimistolla on huoletta mukavasta ilmapiiristä. Koira kellahtaakin heti selälleen saadakseen rapsutuksia. Adan hellimisen jälkeen on aika mennä asiaan.

Maret Puhk istahtaa neuvotteluhuoneen pöydän ääreen ja aloittaa tarinan kertomalla omasta isoisästään, **Eduard Puhkista**.

”Isoisä tuli vuonna 1933 Virossa Suomeen ja perusti seuraavana vuonna Helsingin Myllyn Sörnäisten rantatielelle. Siitä asti toiminta on jatkunut”, hän kertoo.







Laborantti Marjo Aho on ollut Helsingin Myllyn palkkalistoilla pitkään. "Laitteet ovat entistä modernimpia ja volyymit sekä tuotevalikoima suurempia."



Kaurahiutaleet ja erilaiset jauhot ovat yrityksen tunnetuimpia tuotteita.

Kuva Panu Pälviä

## HELSINGIN MYLLY ON OLLUT PIONEERI LUOMUTUOTANNOSSA.

Helsingin Mylly aloitti äskettäin sopimusviljelijöidensä kanssa uuden ympäristöohjelman. Siinä hyödynnetään muun muassa kukkiviin kasveihin perustuvaa viljelykiertoa.



Kuva Getty Images





Pakkaaja Jessi Kervinen on jo toisen polven myllyläinen, sillä myös hänen isänsä työskentelee yrityksessä.

Helsingin Myllyn Järvenpään yksikössä keskitytään jauhoihin.



Laitos oli kaupungin ensimmäinen suurmylly. Sen päivittäinen jauhatusmäärä oli alusta lähtien kymmeniä tuhansia kiloja. Sellainen oli Helsingissä ennennäkemätöntä, mutta Puhkin suvulle tuttua. Heidän perheensä perusti ensimmäisen myllyn Viroon jo 1600-luvulla.

Kun Eduard Puhk kuoli, yritystä jatkoi hänen poikansa. Sitten tullaan Maret Puhkiin. Hän ei omassa nuoruudessaan haaveillut perheen firmassa työskentelystä.

”Silloin 1990-luvun alussa elettiin it-buumia, ja kaikki halusivat työskennellä tietokonealalla. Ruoka-ala ei kiinnostanut. Silloinen poikaystäväni sanoi, että tuo perheemme bisnes ei ole kovin seksikästä”, Puhk kertoo.

Hän kouluttautui juristiksi ja teki nuorena uraa tuomioistuimissa.

”Olin pitkään sitä mieltä, että en tule tänne töihin. Äitiyslomien jälkeen suostuin kuitenkin kokeilemaan ja innostuin. Työskentelen paljon numeroiden kanssa. Nuorena en olisi voinut kuvitellaakaan, että niissä on mitään mielenkiintoista. Nyt olen toista mieltä”, Puhk kertoo.

### Biovoimaa ja uskoa tulevaan

Vaikka Niklas Kumlin on mylläriperheen poika, hän ei aloittanut uraansa yrityksen huipulta.

Ensimmäinen kesätyö 15-vuotiaana Helsingin Myllyllä sisälsi lähinnä jauhosäkkien ompelemista ja pakkaamista. Parin vuoden päästä hän pääsi jo huristelemaan trukilla.

Kumlin on koulutukseltaan solu- ja molekyylibiologi ja on suorittanut myös kauppatieteiden opintoja. Ja kuten äitinsä, hänkin teki ensin uraa muualla.

## ”LUONTO JA IHMISET TUKEVAT TOISIAAN.”

”Takaraivossa oli kyllä koko ajan ajatus, että perheyritys jää meille tavalla tai toisella. Piti miettiä, haluanko olla aktiivinen vai passiivinen omistaja”, Kumlin sanoo.

Noin 12 vuotta sitten pohdinta johti siihen, että entinen kesätyöntekijä palasi taloon täysipäiväisesti. Ensimmäisen vuoden hän työskenteli tuotannon puolella, sitten laboratoriossa, sitten markkinoinnissa – ja lopulta toimitusjohtajana.

Kumlinilla on kaksi veljeä, joista toinen on yrityksen palveluksessa, vientipuolella. Kumlinin johtama mylly tunnetaan ympäristövastuustaan.

”Meillä on semmoinen holistinen ajatus, että luonto ja ihmiset ovat yhtä ja tukevat toisiaan”, toimitusjohtaja sanoo.

Täällä ympäristö ja vastuu eivät olekaan vain markkinointipuhetta. Helsingin Mylly on ollut pioneeri luomutuotannossa. Sen kaikki tuotteet ovat vegaanisia. Tämä on myös ensimmäinen hiilineutraali mylly Suomessa. Jo vuosien ajan yrityksessä on käytetty vihreää sähköä. Iso harppaus oli oman biovoimalan perustaminen Vaasaan seitsemän vuotta sitten. Siellä tuotetaan jauhatusprosesseissa tarvittavaa lämpöenergiaa polttamalla kaurankuoriäjätettä. Se on auttanut paljon hiilijalanjäljen pienentämisessä.

Ne päästöt, joita ei ole pystytty minimoimaan, päästöhvytetään metsitysprojekteilla. Helsingin mylly on mukana hankkeessa, jossa puita istutetaan muun muassa Etiopiaan.





## HELSINGIN MYLLY

**MYLLÄRIN-TUOTTEITA**  
valmistava Helsingin Mylly on vuonna 1934 perustettu suomalainen perheyriitys, jolla on tuotantolaitokset Järvenpäässä, Vaasassa ja Närpiössä.

**SUOMEN SUURIN** luomuvilja-tuotteiden ja gluteenittoman kauran jalostaja. Tuotevalikoimaan kuuluu jauhojen, hiutaleiden ja leseiden lisäksi muun muassa muroja, myslä, granolaa ja erilaisia kauratuotteita.

**MAAMME ENSIMMÄINEN** hiilineutraali mylly. Tuotteita viedään yli 50 maahan.

**TYÖNTEKIJÖITÄ** noin 80.

**MYLLÄRIN-TUOTTEITA** myydään S-ryhmän kaupoissa kautta maan. Niistä noin kolmasosa on luomua. Myllärin-tehtaalla tehdään myös Kotimaista-tuotteita.

Kuluttajat ostavat jauhonsa kahden kilon pusseissa, mutta yrityksille toimitetaan isompia eriä. Varastopäällikkö Risto Hakkarainen pakkaa kuljetusta.

Yrityksen toimintaan liittyy toki paljon muitakin toimintoja, kuten kuljetuksia, varastointia ja toimitustyötä. Niiden kaikkien ympäristövaikutuksia selvitetään, pyritään pienentämään ja lopulta myös kompensoimaan. Helsingin Mylly on viime aikoina tutkinut myös kotimaisia kompensointivaihtoehtoja, kuten soiden ennallistamishankkeita.

Myös yrityksen pakkauksia on katsottu tarkkaan vastuullisuusnäkökulmasta. Ne kaikki valmistetaan kierrätettävästä materiaalista. Myyntierien pakkaamiseen käytettävää muovia on korvattu kartongilla.

Kun kyseessä on mylly, on väliä tietysti myös sillä, miten vilja on tuotettu. Helsingin Mylly on käynnistänyt sopimusviljelijöidensä kanssa ympäristöohjelman.

”Pyrkimyksenä on kasvattaa satoja ja vähentää viljelyn ympäristövaikutuksia”, Kumlin selittää.

Se tehdään muun muassa tarkennetulla lannoituksella sekä hyödyntämällä kukkiviin kasveihin perustuva viljelykierto. Kukkivat kasvit sekä parantavat peltojen kasvukuntoa että tarjoavat pölyttäjiä ruokaa – ja parantavat näin luonnon monimuotoisuutta.

## Sukupolvet joulupöydässä

Perheyriyksessä työasiat ovat aina läsnä. Maret Puhk tunnustaa, että puhe saattaa kääntyä myllyn asioihin jopa joulupöydässä.

”Puolisot sitten jossain vaiheessa vetäytyvät eri huoneeseen”, Kumlin täydentää.

Hän itse on suoraan alenevassa polvessa jo neljännen polven myllynjohtaja. Toistaiseksi mikään ei näytä uhkaavan sitä, että mylly voisi siirtyä edelleen seuraavalle polvelle. Viidennessä sukupolvessa on jo viisi lasta, jotka nauttivat oman firman muroja joka aamu.

”Kyllä he ovat jo käyneet täällä tutustumassa paikkoihin. Mutta tietysti me sanomme, että he saavat valita ammattinsa ihan vapaasti”, Kumlin toteaa. ■

KUKKIVAT KASVIT PARANTAVAT  
PELTOJEN KASVUKUNTOA JA  
TARJOAVAT PÖLYTTÄJILLE RUOKAA.





**RANNEKE**



**42€\***

(NORM. 45 €)

**\*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.**

Etu osassa Prismoja, Sokoksia ja  
S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja  
Radisson Blu -hotelleissa majoituksen  
yhteydessä 23.10.2022 asti.  
Ei kerrytä Bonusta.

[linnanmaki.fi](http://linnanmaki.fi)

# PAIKOILLANNE, VALMIIT, HUVITELLAAN!

**Rannekkeet etukäteen S-etuhintaan.**

**Linnanmäki**  
REILUSTI RIEMUA





## NÄIN SUOMI JUO

Data kertoo ostoskorin voittajat

# NESTETANKKAUS

S-ryhmän asiakkaat ostivat vuoden aikana peräti 225 miljoonaa litraa limsoja, kivennäisvesiä ja energiajuomia.

teksti LEILA MEHTO kuvitus HANNA RUUSULAMPI

**HÖRPPY KESÄLLE**  
Limsoja ostetaan kesä-heinäkuussa keskimäärin

**25 %**

enemmän kuin muina kuukausina. Kivennäis- ja vichyvesien myynti tuplaantuu.

**2/3**

myydyistä limsoista on kolajuomia.

Kolme suosituinta ovat:

1. Pepsi Max
2. Coca-Cola
3. Coca-Cola Zero

**52 %**

myytävistä limsoista on kaloritonta.

**60 %**

kivennäis- ja vichyvesistä on maustettuja.

**10**

vuodessa energiajuomien myynti on liki kolminkertaistunut ja alkoholittomien oluiden myynti on kuusinkertaistunut.

### VALINNANVARAA ON

Limsoja on S-kaupoissa tarjolla lähes 700 erilaisista tuotepakkausta.



### KUPLIA IDÄSSÄ

Kivennäis- ja vichyvedet myyvät Itä-Suomessa keskimääräistä paremmin. Uudellamaalla kaloritonta virvoitusjuomia, alkoholittomat oluet ja energiajuomat ovat suosituimpia muuhun maahan verrattuna.



### ISOISSA PULLOISSA

Virvoitusjuomissa suosituin pakkauskoko on 1,5 litran linsapullot.

Miljoonaa litraa 0 20 40 60 80 100 120

**VIRVOITUSJUOMAT**

114

**KIVENNÄIS- JA VICHYVEDET**

81

**ENERGIAJUOMAT**

23

**ALKOHOLITTOMAT OLUET, SIIDERIT JA LONKEROT**

7





# ”Kirjoitustyö alkaa syksyllä”

Dekkarikirjailija **Seppo Jokisen** työt vaihtelevat vuodenajan mukaan. Keväisin ilmestyy uusi kirja, jonka markkinointiin uppoaa koko arki. Kesä kuluu mökkiä ja kotitaloa hoitaessa. Kirjoitustyö ajoittuu syksyyn ja talveen.

teksti **VALTTERI MÖRTTINEN** kuvat **RIINA PEUHU**

## 8.00

### Aamulenkki metsäpoluilla

Tapoihini kuuluu herätä ilman herätyskelloa. Se tapahtuu useimmiten kahdeksan maissa, ja aina ensi töikseni lähden aamulenkille. Asumme omakotitalossa Tampereen Hervannassa ihan metsän reunassa, joten kuljen kolmen vartin lenkin luonnossa ja jäsentelen päässäni työn alla olevaa kirjaa ja sen seuraavia rivejä.

## 10.00

### Työkoneelle Koskisen pariin

Aamukahvin juotuaani ja lehden luettuani asetun kotini työhuoneeseen. Kirjoitan jokaisesta luvusta pienen hahmotelman ennen varsinaista tekstiä. Hahmoista tykkään tehdä piirustuksiakin. Pidän työhuoneeni seinällä suunnittelemaani synopsiskarttaa. Voisi sanoa, että työskentelen melko järjestelmällisesti.

Kesäkaudella päivät kuluvat hyvin eri lailla, koska vietämme ison osan ajasta mökillämme Hyrnsalmella. Silloin puita hakatessa ja tiluksia hoitaessa pyöritän pääni sisällä seuraavan kirjan hahmoja ja tapahtumia – joskus kokonaisia vuoropuheluitakin. En tee alkuvaiheessa mui-  
tiinpanoja, vaan luotan siihen, että jos ideani ovat tarpeeksi hyviä, muistan ne

ilmankin. Loppukesästä ennen kaupunkiin palaamista kirjoitan kynällä paperille tarkan synopsiksen ajatusteni pohjalta, ja sen kautta siirryn taas syksyn kirjoitusvaiheeseen.

## 12.00

### Yhteinen lounas kotioloissa

Lounasta nautin yleensä kotona yhdessä vaimoni kanssa. Meillä on perheessä työnjako: vaimo laittaa ruoan ja minä kirjoitan kirjat. Käymme ulkona syömässä suunnilleen kerran viikossa.

Käyn lähikaupassa yleensä jalan, koska pidän kävelemisestä. Otan auton ainoastaan, jos on enemmän kasseja kannettavana. Elintarvikkeiden kotimaisuus on minulle tärkeämpää kuin hintalappu. Mitä lähempää tuote on tullut, sen parempi. Kaupoissa saisi olla nykyistä enemmän paikallista lähituotantoa ja tietoa tuotteiden tarkasta alkuperästä. Omassa lähikaupassani Hervannan S-Marketissa tällaisia tuotteita on jo melko kiitettävästi.


## 16.00

### Kaupungille tuulettumaan

Lopettelen työhuoneessa yleensä iltapäivällä, ja lähden uudestaan ulkoilemaan nollatakseni aivoja. Tosin välillä julkai-

→





Seppo Jokisen mielestä paperista syöty mustamakkara on tamperelaisuutta aidoimmillaan.

### **SEPPO JOKINEN, 73**

**DEKKARIKIRJAILIJA,** joka on vuodesta 1996 asti kirjoittanut *Koskinen*-kirjasarjaa. Teki aiemmin pitkän uran Tampereen Tietotekniikkakeskuksessa ja jättäytyi vapaaksi kirjailijaksi vasta kymmenen kirjan jälkeen.

**ASUU** vaimon kanssa omakotitalossa Tampereen Hervannassa.

**AJANKOHTAISTA:** *Koskinen*-sarjan 27. osa *Pahasti tehty* (Crime-Time) ilmestyi huhtikuussa 2022.





Seppo Jokinen  
liikkuu mielel-  
lään ratikalla.



**PIENI  
TEKO**

Valitse ruokakau-  
passa kotimainen  
vaihtoehto, jos  
sellainen on  
tarjolla.

## KAUPAN KAUTTA

**Yleensä ostoskoriini  
päätyy** tuoretiskin salaateja ja kalaa, erityisesti lohta. Myös tiettyjä naposteltavia sallitaan: minulle pähkinärusinasekoitusta ja vaimolle lakritsia.

**En ikinä osta** nakkeja tai makkaroita, vaikka ne olivat aikoinaan vuosikausien ajan suurta herkkua. Kovasti kasvanut keskivartaloni motivoi sittemmin välttämään niitä.

**Vihannesosastolla en voi  
ohittaa** suippopaprikkaa ja tuorekurkkua. Kun sellaiset laittaa levitteen kanssa ruisleivän päälle, siihen ei muuta tarvitakaan.

sun lähestyessä kirjoittaminen lipsahtaa iltakuuteen tai pidempäänkin.

Käyn usein tuulettumassa kaupungilla, mutta en mielelläni lähde sinnekään autolla. Meillä on ratikkapysäkki niin lähellä, että ei ole mitään järkeä lähteä keskustaan pysäköintipaikkaa etsimään.

Saatan lähteä keskustaan työasioissa, jos on tapaaminen tai haluan tutkia kirjaani tulevia miljöitä. Usein käyn pelkällä huvikävelyllä. Yksi minulle mieluisimpia paikkoja on Tammelantori, jossa seisaallaan paperista syöty mustamakkara on tamperelaisuuden kokemusta aidoimmillaan. Toisen ihmisen kanssa jaettu mustamakkarahetki on yleensä niin harras, että keskustelu taukoaa siihen asti, että viimeinen pala on syöty.

**19.00**

### Teatteri-illat tärkeitä

Olen melko introvertti persoona. Täytyykin olla, jos meinaa viihtyä yksin työhuoneessaan ilman työkavereita. Sosiaaliset tarpeet saan täytettyä viikon-

loppuisin, kun lapsenlapset kyläilevät.

Jos lähdän kaupungille ilta-aikaan, yleensä se tarkoittaa, että olen menossa teatteriin. Olen käynyt teatterissa aktiivisesti lapsesta asti. Äitini oli intohimoinen teatterikävijä ja siirsi kipinän minuunkin.

Viime aikoina tamperelaisilla teatterilavoilla on nähty erinomaisia Koskiakin: **Pentti Helin** TTT:llä ja **Tommi Raitolehto** Tampereen Komediateatterissa. Alkujaan, kun olen hahmon luonut, hänestä tuli hieman minun näköiseni. Siksi kukaan näyttelijä ei voi vastata tarkalleen sitä kuvaa, joka omassa päässäni tai kunkin lukijan päässä on muodostunut. Arvostan sitä, että jokainen näyttelijä tekee hahmosta omansa.

**21.00**

### Oma kädenjälki tv:ssä

Iltaisin rentoudumme lähinnä kotona. Meillä on televisiossa omat suosikkiohjelmamme. Vaimo tykkää enemmän romantiikasta ja minä jännityksestä. Meillä on kaksi televisiota, joista toinen on huomattavasti isompi kuin toinen. Käytämme niitä tasa-arvoisesti ja sulassa sovussa. Toki katsomme paljon yhdessäkin, useimmiten hyvän elokuvan tai urheilutapahtuman.

Televisiossa on pyörinyt tiistai-iltaisin yhdeksältä *Koskinen*. Olen nähnyt jaksot jo leikkausvaiheessa, mutta katsoimme ne vielä yhdessä vaimoni kanssa suoratoistosta. Sarjassa nähtävä **Eero Aho** kuuluu ehdottomasti parhaisiin mahdollisiin Koskiisiin. ■

”MEILLÄ ON  
TYÖNJAKO:  
VAIMO LAITTA  
RUOAN JA MINÄ  
KIRJOITAN KIRJAT.”



# Yhteishyvän suosituimmat reseptit ja ainekset saatavilla S-kaupoista

yhteishyvä   KAUPAT







## TERÄ TARPEEN MUKAAN

Koville juustoille suunnitellussa **Gastromax-juustohöylässä** (6) on sokeriuo'osta ja puukuidusta tehty kahva. Sahalaitaiset veitset purevat hyvin leipään, sitruksiin ja tomaattiin. Viipalo leipä siististi **X-tra-leipäveitsellä** (7). **Victorinox-pikkuveitsellä** (8) sisältää tomaatti-veitsen ja kaksi kuorimaveistä. Yleisveitsekseksi sopii **House-kokkiveitsi** (9). **Paistihäärukka** (10) pitää leikattavan palan paikallaan.





2

#### SILPUKSI JA SUUPALOIKSI

Suomalaisten rakastamia **Fiskars x littala -saksia** (1) somistaa Oiva Toikan leikkisä Helle-kuosi. **House**-sarjasta löytyy leikkuri moneen käyttöön: muovisella terällä varustettu **pizzaleikkuri** (2), **valkosipulipuristin** (3), **raastin** (4) ja **kananmunaleikkuri** (5).

4

#### VEITSEN TÄRKEÄT KAVERIT

Käsittlemättömästä tervalepistä tehty **Pinetta-leikkuulauta** (11) on suomalainen avainlipputuote. Korkinväriset **Gastromax BIO-leikkuulaudat** (12) valmistetaan sokeriruosta ja puukuidusta ja harmaa **Daloplast-leikkuulauta** (13) sokeriruokopohjaisesta polyeteenistä. **Victorinox**-kuorijoista löytyy sopiva joka käteen. Valitse **yleiskvorija** (14) tai **Y-mallinen** (15).

12

15

13

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Katso tuotteiden lisätiedot ja hinnat: prismafi

## PILKKOJAN PÖYDÄLLÄ

Leikkuulauta on keittiön peruskallio, joka kestää pitkään, kun sitä hoitaa ja huoltaa.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** tyylä **HENNA SIPONEN** kuva **PÄIVI RISTELL**

**1** Puinen leikkuulauta on lempeä veitsille. Jos leikkaat puulaudalla vain leipää, puhdistukseksi riittää murujen pyyhkäisy. Jos käsittelet sillä muunlaisia aineksia, pese se heti käytön jälkeen molemmin puolin harjalla, juoksevalla vedellä ja tarvittaessa astianpesuaineella. Kuivata lauta pystyssä, mielellään ripustettuna. Puu ehkäisee bakteerien kasvua, mutta se imee itseensä nesteitä, likaa ja pesuainetta. Siksi puista leikkuulautaa ei kannata liottaa eikä pestä astianpesukoneessa.

**2** Raakaa lihaa tai sipulia ei kannata leikata samalla pinnalla kuin pullaa. Hanki siis lihalle, kalalle ja vihanneksille omat leikkuulaudat. Muoviset ja biopohjaisesta materiaalista valmistetut laudat on helppo pitää puhtaina, koska ne voi pestä myös astianpesukoneessa. Jos käytät samaa leikkuulautaa eri raaka-aineille, pese se eri elintarvikkeiden välillä astianpesuaineella ja huuhtelee hyvin. Vaihda naarmuuntunut muovinen tai biomateriaalista tehty leikkuulauta uuteen, koska uurteet ovat hyviä kasvupaikkoja bakteereille.

**3** Paprika, punajuuri ja granaattiomenan siemenet värjäävät leikkuulaudan. Voit ehkäistä värjäytymistä peittämällä laudan leivinpaperilla tai kastelemalla sen ennen leikkaamista. Kastelu estää myös hajujen tarttumista lautaan. Värjäytymiä voit poistaa hieromalla leikkuulautaa ruokasoodalla. Huuhtelee ja kuivaa lauta käsittelyn jälkeen. Etikalla tai sitruunalla voit poistaa laudasta esimerkiksi kalan hajua.

**4** Kun puinen leikkuulauta kaipaa kunnostusta, hio se hiekkapaperilla ja öljyä pinta kankaalla hieroen. Käytä tuokusutonta ruokaöljyä, esimerkiksi rypsiä tai rapsia. Myös pellava- ja parafiiniöljyt sopivat leikkuulaudan hoitoon. Tärkeintä on, että käyttämäsi öljy on elintarvikelaatuista.



**PIENI  
TEKO**

Kun hankit leikkuulaudan, harkitse puusta tai puukuidusta valmistettua, koska vanhat muoviset leikkuulaudat täytyy hävittää sekajätteen mukana.





24 h

PÄIVYSTYS  
050 347 1555

## Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen,  
hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat  
hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin.

S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja  
palveluistamme etuja.

**[hok-elannonhautauspalvelu.fi](http://hok-elannonhautauspalvelu.fi)**



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi



HOK-ELANNON  
HAUTAUSPALVELU

### HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

#### HELSINKI

Forum p. 010 76 66620  
Itäkeskus p. 010 76 66590  
Kallio p. 010 76 66500  
Malmi p. 010 76 66630  
Töölö p. 010 76 66530

#### ESPOO

Espoonlahti p. 010 76 66640  
Leppävaara p. 010 76 66610  
Tapiola p. 010 76 66570

#### VANTAA

Myyrmäki p. 010 76 66600  
Tikkurila p. 010 76 66560

#### KERAVA

p. 010 76 66550

#### HYVINKÄÄ

p. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



HOK-ELANNON  
LAKIPALVELU

Avioehtosopimukset, ositukset,  
edunvalvontavaltakirjat, testamentit,  
perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut  
elämän eri tilanteisiin.

**[hok-elannonlakipalvelu.fi](http://hok-elannonlakipalvelu.fi)**



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi

### HOK-ELANNON LAKIPALVELU

#### HELSINKI:

Forum p. 010 76 66622  
Kallio p. 010 76 66515  
Itäkeskus p. 010 76 66598  
Malmi p. 010 76 66637  
Töölö p. 010 76 66539

#### ESPOO:

Espoonlahti p. 010 76 66641  
Leppävaara p. 010 76 66611  
Tapiola p. 010 76 66572

#### VANTAA:

Myyrmäki p. 010 76 66601  
Tikkurila p. 010 76 66568

#### KERAVA:

p. 010 76 66551

#### HYVINKÄÄ:

p. 010 76 66582

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



# "VÄRIKKÄÄT JUUREKSET OVAT SUOSIKKEJANI"

Piparjuuri, maa-artisokka, väriporkkanat sekä kelta- ja raitajuuret ovat Keskustan Food Market Herkun herkkumestari Soile Koivusen lempijuureksia. Nyt on niiden aika.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuva NINNA LINDSTRÖM



"Kotimaisia juureksia on aina kaupassa tarjolla, ja niiden hinnat ovat edullisia", Soile Koivunen muistuttaa.

## Soile Koivunen, kuinka paljon kotikeittiössäsi käytetään juureksia?

Ihan kohtalaisesti. Käytän juureksia sekä ruoanlaittoon että leivontaan. Näen työssäni hevi-osaston uutuudet, ja mielelläni kokeilen niitä kotona. Erityisesti värikkäät juurekset houkuttelevat.

## Mitä yllättävää työhösi Food Market Herkun hevi-osastolla kuuluu?

Keskustan Food Market Herkussa osaston vastuulla on myös Fresh Bar, jossa on tarjolla smoothieita, fruitieita, tuorepuristettuja mehuja ja hedelmäsalaatteja. Tykkään olla Fresh Barissa, ja minulla onkin paljon vuoroja siellä. Käytämme esimerkiksi kotimaista porkkanaa kahdessa juomassa: toisessa on porkkanan lisäksi tuorepuristettua appelsiinia ja toisessa tyrnipyreetä.

## Mitä uutta juurespuolella on?

Uusia ovat esimerkiksi golfpallon kokoiset naposteltavat Hakurei-mininauriit. Suosittelen lämpimästi kokeilemaan myös kotimaisia hunajanauriita, jotka ovat makeita ja maukkaita. Juuripersiljakin alkaa olla mukavasti saatavilla. Se näyttää palsternakalta ja maistuu hiukan juuriselleriltä.

## Onko satokausi tuttu termi asiakkaille?

Osa asiakkaista kyselee kausivihanneksia ja -juureksia. Elokuussa tulevat palsternakat sekä puna-, kelta- ja valkojuuret. Monet kotimaiset juurekset ovat elokuussa toisella kierroksella. Esimerkiksi sipulit ovat silloin ihanan tuoreita. Tarjolla voi olla tuoretta valkosipuliakin, joka on maultaan kuivatua miedompaa.

## Anna joku vinkki juuresten käyttöön.

Juureksia kannattaa käyttää leivonnassa antamaan väriä ja mehevää makeutta leipiin ja kakkuihin. Se on helppo tapa ujuttaa juureksia lapsillekin.

Toinen vinkkini voisi olla mukulasellerin käyttö. Sitä on pidetty peruskeittojuureksena, mutta kun sen keittää ja paistaa, siitä saa upean lisukeen. Sitä voi käyttää jälkiruokiinkin, esimerkiksi pannacottaan. ■

## KOKEILE KONEITA

Käytä juuresten käsittelyyn rohkeasti erilaisia laitteita. Ne nopeuttavat ja helpottavat.

Mandoliinin avulla on helppo viipaloida ja pieniä juurekset tasakokoisiksi. Spiraali-leikkuri ja juuressorvi tekevät juureksista hauskoja, pastamaisia kiekuroita.

Erilaiset leikkaukset tuovat värimix-juuresten kauniit värät esiin.

Lähde: Herkkumestari Soile Koivunen



PÖYTÄVARAUS

Nojatuolimatka ravintolan historiaan

# *Esplanadin puiston helmi*

Kappeli on viihdyttänyt ja ruokkinut helsinkiläisiä ja matkalaisia jo 155 vuoden ajan. Nyt se on uudistettu ja entistäkin sähkövämpi.

teksti SAMI SYKKÖ kuvat JAANIS KERKIS





Kappelin kahvila-  
siipeen on tuotu  
remontissa vaaleutta  
kalusteilla ja vehreyttä  
viherkasveilla.





Ravintolasalissa näkyy Kappelin arkkitehtuurin hienous: lasiseinien ansiosta Esplanadin puisto on kuin osa ravintolaa.

**T**ähän taloon kasvaa kiinni. Kappeli on niin erityinen rakennus”, **Santeri Uusitalo** sanoo. Hän on Kappelin ravintolanjohtaja ja ollut töissä talossa jo lähes vuosikymmenen.

”Me itse puhumme Kappelista Esplanadin helmenä.”

Kappeli on juuri avattu suuren remontin jälkeen.

Sinne on tuotu uutta tyyliä ja henkeä, mutta niin hienostuneesti, että on kuin helminauha olisi nyt täydentynyt valmiiksi. Talo on taas täynnä asiakkaita ja elämää.

”Tämä on kaunis, kaikkien tuntema rakennus, matkakohde.”

Uusitalo sanoo, että japanilaiset turistit saapuvat Kappeliin matkoppaat käsissään: ”Kappeli on kaikissa esitteissä.”

Se ei ole ihme. Talon tarina on kiehtova: siinä yhdistyvät Suomen ja Helsingin historia.

”Tämä on kulttuurihistoriallisesti tärkeä rakennus”, Uusitalo muistuttaa.

Myös sijainnilla on merkitystä, ollaanhan nyt pääkaupungin sydämessä, Esplanadin puistossa ja Kauppatorin kupeessa.

Välillä Helsingin helmi on hohtanut kirkkaammin,

välillä se on ollut pikkuisen pölyssä. 155 vuoteen mahtuu nousuja ja laskuja.

**KAPPELI AVATTIIN** samana päivänä, kun marsalkka **Mannerheim** syntyi eli 4. kesäkuuta 1867. Mutta jo vuonna 1840 sokerileipuri **Jerngren** oli rakennuttanut Helsingin Esplanadille myyntikojon, jossa myytiin leivoksia ja limonadia ja jonka ylevä muoto muistutti kirkkoa. Kansa alkoi kutsua sitä Kappeliksi. Kun puinen myyntikoju meni huonoon kuntoon, arkkitehti **Hampus Dahlström** suunnitteli uuden Kappelin. Dahlström oli aikansa tähtiarkkitehti, joka suunnitteli myös Vanhan ylioppilastalon ja Kaartin maneesin.

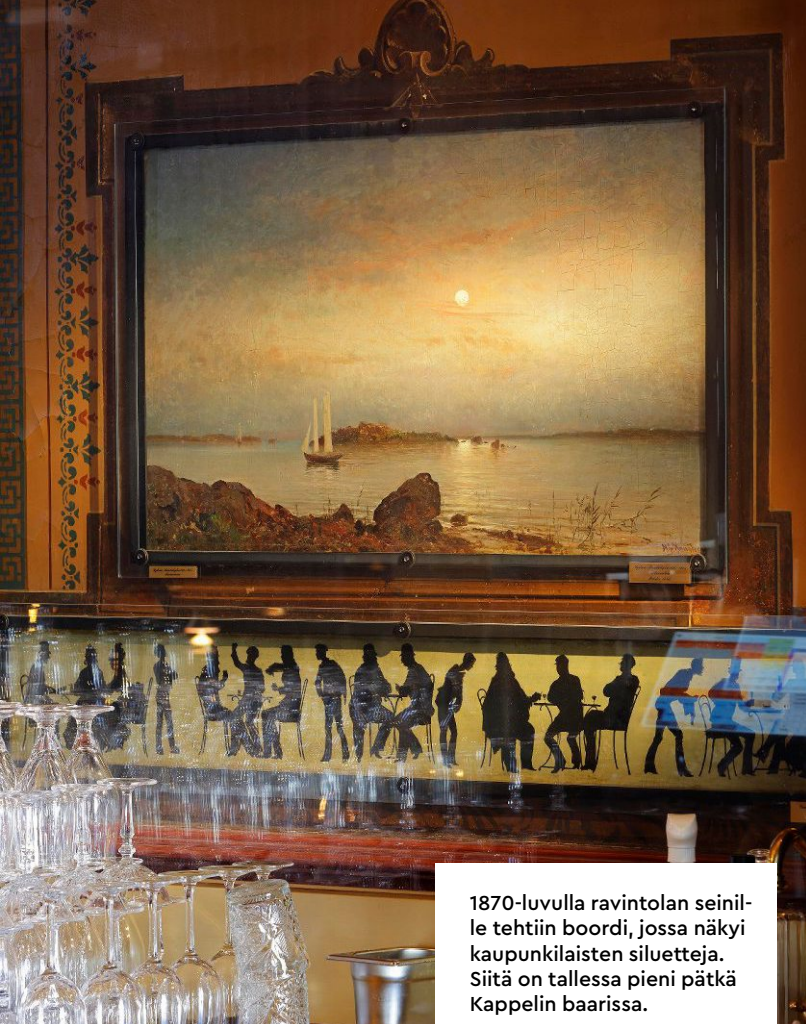
Uuden omistajan myötä Kappelista tuli Helsingin keskustan sykkivä sydän, jossa käytiin kuulemassa uusimmat uutiset ja ihmettelemässä pöydissä istuvia muusikoita, taiteilijoita ja runoilijoita.

Esimerkiksi säveltäjä **Oskar Merikanto** istui mielellään ikkunapöydässä ja antoi katseensa levätä ilta-aurionon kultaamalla laineilla Eteläsatamassa. Runoilija **L. Onerva** puolestaan saattoi nauttia

## Kappelista tuli Helsingin keskustan sykkivä sydän.







1870-luvulla ravintolan seinille tehtiin boordi, jossa näkyi kaupunkilaisten siluetteja. Siitä on tallessa pieni pätkä Kappelin baarissa.



Herkullinen nieriä on savustettu Kappelissa.



Raikas jälkiruoka syntyy marinoiduista mansikoista, ginillä maustetusta sorbetista ja rosmariinimarengista.



Birger Kaipiaisen teos vuodelta 1948 esittää tanssivia pareja.



Kirjailija Eino Leinon (vasemmalla) kantapöytä sijaitsee ravintolan länsisiivessä. Hänen mukaansa on nimetty yksi Kappelin uusista menistä.



Kappelinesplanaadin seisova pöytä 1920-luvulla.

## KAPPELIN VUODET

### 1840 SOKERILEIPURI

Jerngren rakennutti Helsingin Esplanadille myyntikojun, jota alettiin kutsua Kappeliksi.

**ARKKITEHTI** Hampus Dahlström suunnitteli uuden Kappelin, joka avattiin 4.6.1867.

**VUONNA 1883** Kappelia alkoi pyörittää ravintoloitsija Josef Wolontis, ja Kappelista tuli paitsi Helsingin valtimo myös taidemaailman tapaamispaikka.

**WOLONTIS** hankki Kappeliin maan ensimmäisen oluen jäähdytyskoneen ja pystyi tarjoamaan janoisille kylmää olutta.

**VUONNA 1887** Wolontis rakennutti Kappelin eteen simpukan muotoisen soittolavan.

Kappelinesplanaadi 1910-luvulla, kapellimestari Alexei Apostol johtaa orkesteria Esplanadin soittolavalla.



*"Sata vuotta sitten täällä oli vahva kondiittoriperinne. Leipomon myötä ympyrä on sulkeutunut."*

Kappelin antimista ilman kavaljeeria tai peräti itseksseen herraseurueessa – mitä tietysti paheksuttiin.

"Eikä Kappelista voi puhua ilman taidetta. Meillä taide on maalattu seiniin", Santeri Uusitalo sanoo.

"Kerron vähintään kolme kertaa päivässä tarinaa, kuinka eräs ravintoloitsija piti täällä kosteita aamiaisia. Taiteilijat jäivät velkaa ja korvasivat laskut maa-laamalla Kappeliin teoksia."

Talon kuuluisin teos on **Albert Edelfeltin** maa-laama *Gambrinus, Satukuningas ja oluen keksijä*. Valitettavasti se on yleisöltä piilossa, mutta sentään kokkien ja tiskareiden ilona – keittiön seinällä.

Kun käymme katsomassa tummasävyistä maa-lausta, on kysyttävä: miksi ihmeessä Edelfelt on tuupattu keittiöön?

"Sen takia, että tila oli aikoinaan osa ravintolasia-lia, kun taas silloinen keittiö oli kellarissa."



## *”Meillä kaikki on vähän spesiaalia.”*



Ravintola Kappeli avattiin kesäkuussa 1867. Aluksi Kappelissa oli vain keskimäinen osa. Siivet rakennettiin vasta 1890-luvulla. 1880-luvulla Kappelin edessä sijaitsi vossikkapysäkki, joka oli Pohjois- ja Etelä-Helsingin liikenteen solmukohta.

Nykyisin kellarissa on ravintolatiloja sekä uusi leipomo. Siellä tehdään tuotteet kahvilaan ja leivät ravintolasaliin.

”Sata vuotta sitten täällä oli vahva kondiittoriperinne, ja uuden leipomon myötä ympyrä on sulkeutunut.”

**KAPPELIN KALTAISTA** monumenttia ei voi noin vain remontoida. Pitää katsoa, että muutokset sopivat rakennuksen historiaan ja ilmeeseen.

Uusitalon mukaan Kappelia pukee klassisuus.

”Valitsimme klassisia kalusteita, ja uusi värimaailma perustuu ravintolan alkuperäisiin sävyihin. Helsingin Kaupunginmuseo oli vahvasti mukana remontissa.”

Ravintola ja kahvila sijaitsevat Kappelin siivissä. Ne valmistuivat 1890-luvulla. Siipien seinät ovat

ikkunaa ja elävät yhteydessä ulkomaailman kanssa. Valoisan ja vihreän kahvilan värimaailma on remontin jälkeen vaalea. Tunnelmallisessa ruokasalissa värit ovat asteen tummemmat. Kappelin keskiosassa sijaitseva baari on rakennuksen vanhin ja hämyisin osa.

Värien ja tunnelmien lisäksi tarjoilut vaihtelevat tilasta toiseen. Uusitalo kertoo, että kahvilassa tarjotaan talossa leivottuja leivonnaisia ja helppoa ruokaa, kuten suosittua lohikeittoa. Ravintolassa on reilua suomalaista ja pohjoismaista ruokaa: poroa, maksaa ja siikaa.

Kahvin Kappeliin paahtaa Robert Paulig. Se tehdään varta vasten tänne.

”Meillä kaikki on vähän spesiaalia”, Uusitalo sanoo ja nauraa.

Illalla palaan Kappeliin päivälliselle. Meidät ohja-

→



# SYKSYN DORO MATKAPUHELIMET



## Doro 8110

Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



## Doro 6041

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



## Doro 1362

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

taan ikkunapöytä, jonka pöytäliina hohtaa valkoisena. Tilaamme talossa savustettua merilohta ja jälkiruuaksi marinoituja mansikoita, ginillä maustettua sorbetta ja rosmariinimarenkia. Nautimme herkuista, huomaavaisesta palvelusta ja siitä, että ikkunoiden takana sykkii pääkaupungin elämä. Oi elon suloa!

**KAPPELI ON** viihdyttänyt ja ruokkinut helsinkiläisiä ja matkalaisia jo 155 vuotta. Miksi se on säilyttänyt suosionsa?

Uusitalo uskoo, että syynä ovat Kappelin monet kasvat.

”Oli asiakkaan tarve mikä vain, täältä löytyy vastaus. Kahvilaan voi tulla aamukahville, ja terassilla voi ottaa oluen, kun nauttii Espan lavan konserteista. Ravintolassa saa laadukasta illallista. Häät voi järjestää Kappelin kellarissa. Tälläkin viikolla siellä on joka päivä tilaisuus – se on tosi suosittu.”

Kappelissa käy paljon yritysasiakkaita ja isoja ryhmiä. Normaaleina aikoina turisteja tulvii ovista.

”Tämä on niin iso paikka, että täällä törmää aina tuttuihin ja vilinää riittää.”

Ravintolanjohtajan mukaan työhön ei vaikuta se, että rakennus on suojeltu. Tärkeimmät seinäornamentit ja taideteokset on suojattu lasipinnoilla.

”Mutta kun työskentelee arvokkaassa ympäristössä, niin itselläkin selkä suoristuu joka päivä.”

Lopuksi ravintolanjohtaja Santeri Uusitalo näyttää, missä kirjailijakuuluisuus **Eino Leino** tapasi istua. Leinon suosikkipöytä oli ravintolasalin reunassa ikkunoiden luona. Uusitalon kuuleman jutun mukaan taiteilijoilla oli viime vuosisadan alussa kaksi suosikkipaikkaa Helsingissä: Kappeli ja Kämp-hotelli. Leino istui ikkunapöydässä nähdäkseen, koska taiteilijakaverit menivät Kämpiin. Silloin hän laittoi leveälierisen hatun päähänsä, heitti viitan ylleen ja katosi kuvasta. ■

*”Kun työskentelee arvokkaassa ympäristössä, niin itselläkin selkä suoristuu joka päivä.”*



*Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähettiläs Sami Sykkö.*

## RAVINTOLA KAPPELI

● Kappelin ruokasalissa ja kahvilassa on molemmissa 100 paikkaa, baarissa 50 ja terassilla 250. Alakerran juhlatilassa on tilat 100 vieraille.

● Kappeli on auki joka päivä kello 9–24.

● Monet ravintolan seiniä koristavista taideteoksista ovat peräisin ravintoloitsija Wetterhoffin ajoilta. Hän tarjosi 1870-luvulla talvisaikaan sunnuntaiaamiaisen taiteilijaystävilleen. Kiitokseksi nämä koristivat seiniä töillään.

● Kappelissa on paljon muutakin taidetta ja erilaisia yhteyksiä kulttuurielämään. Oskar Merikanto sävelsi suosikkipaikalleen pianoteoksen, jonka nimi on osuvasti Kappeli-marssi.

● Elanto tuli Kappeliin vuokralle 1975. HOK-Elanto osti kiinteistön vuonna 2020.

● Kappeli avautui uusittuna huhtikuun lopussa. Sisustuksen on suunnitellut suunnittelu-toimisto Fyra.





Kappelin kahvilan viehättävä erkkeri.



Kappelin pääsisäänkäynnin yläpuolella katolla kohoaa Walter Runebergin naisfiguuri, joka toivottaa asiakkaat tervetulleiksi Kappeliin.



Keittiön taide-aarteita: Albert Edelfeltin ja Oscar Kleinehin teokset.



Kappelin baarissa on tummat sävyt, paitsi nojatuoleissa.

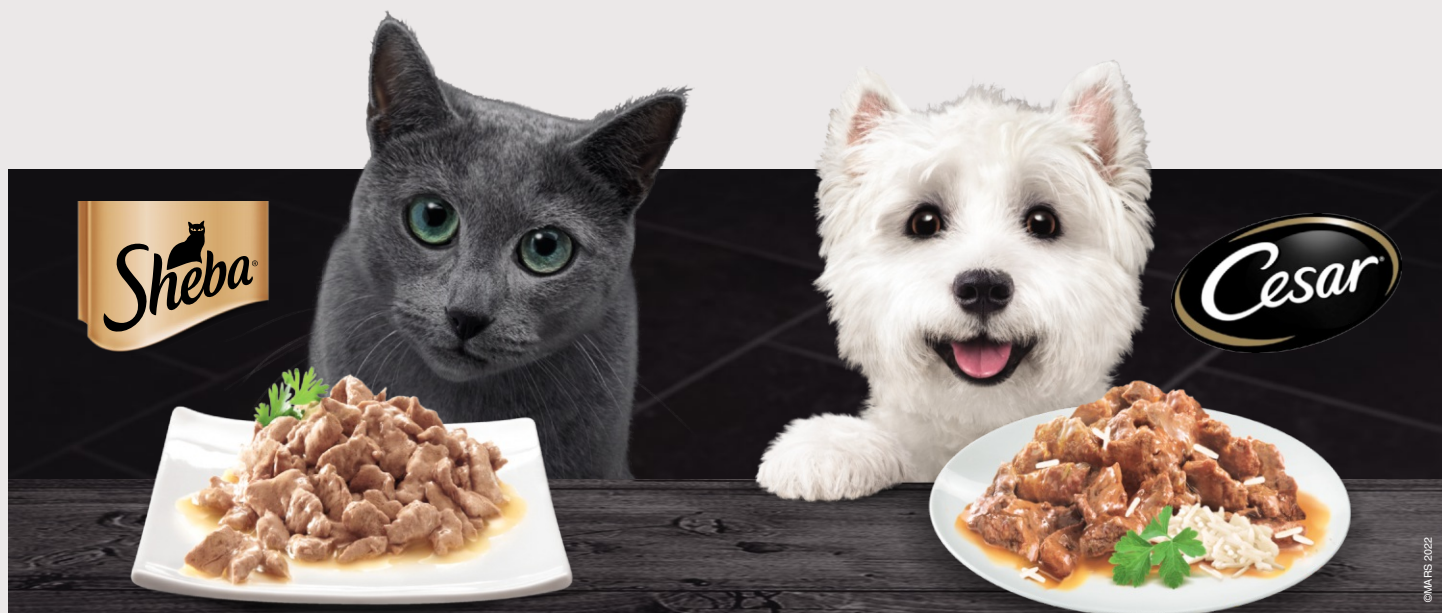




# RUOKI RAKKAUDELLA LAHJOITAMME 200 000 ATERIAA

KODITTOMILLE KOIRILLE JA KISSOILLE SUOMESSA

Maailman Eläinten Päivää vietetään 4.10. Silloin koko maailmassa keskitytään parantamaan eläinten hyvinvointia ja elinoloja. Whiskas®, Pedigree®, Sheba® ja Cesar® juhlistavat tätä päivää lahjoittamalla ruokaa Suomen kodittomille koirille ja kissoille. Lemmikit tuovat iloa elämään ja Maailman Eläinten Päivänä annamme lemmikeille vastalahjan.





Elina Pietala kertoo, että hotellityössä kohtaa paljon iloisia asiakkaita.

# UNOHTUIKO HAMMASHARJA?

Hotellin vastaanotossa Elina Pietala ratkoo pieniä ja suuria pulmia. Parasta on lomalaisten hyvä mieli, joka tarttuu.

teksti **LEENA LUKKARI** kuva **MEERI UTTI**

### KUKA?

Elina Pietala, 34, työskentelee vastaanoton palvelupäällikkönä Original Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä.

*"Erikoiset kysymykset ovat meille arkipäivää."*

**T**ulin töihin Original Sokos Hotelli Presidenttiin kerroshoitajaksi lukion jälkeen, kun en keksinyt, mitä olisin alkanut opiskella. Opin työt, ja ylenin kerroshoidon esimieheksi. Elämä vei muualle, kunnes palasin Presidenttiin kolme ja puoli vuotta sitten. Hakiessani siivouspäällikön paikkaa Hotelli Vaakunasta pyysin suosituksia Presidentin hotellipäälliköltä. Hän muisti minut ja tarjosi töitä Presidentin vastaanotosta. Ilmeisesti olin jättänyt positiivisen mielikuvan, koska sain työn ilman aulapalvelustaustaa.

**Päätyöni on** ottaa vieraat vastaan ja kertoa hotellista ja sen palveluista. Palvelupäällikkönä minulla on myös vuorovastuu. Seuraan varaus-tilannetta ja suunnittelen miehitystä sen mukaan.

Ruuhkaisinta on perjantai- ja lauantai-iltapäivisin, jolloin vuorossa voi olla kuusikin työntekijää. Varhain aamulla saatan olla yksinkin.

**Talon tapa** Presidentissä on palveleminen omalla tyylillä, persoonalla ja murteellakin. Meillä ei ole valmiiksi opeteltuja vuorosanoja.

**Työni mieluisimpia** puolia on asiakkaiden pulmien ratkominen. Usein asiakkaat tulevat vastaanottoon hiukan noloina kertomaan, että heillä olisi "tämmöinen hiukan erikoisempi kysymys". Se voi olla unohtunut hammasharja, laastaria kaipaava haava tai hakaneulaa vaativa repeämä mekossa. Erikoiset kysymykset ovat meille arkipäivää, ja täydennämme varmuusvarastoamme tarpeiden mukaan. Yksi oikeasti

erikoisempi toive tuli joulun aikaan, kun asiakas kyseli kymmentä tonttulakkia. Täytimme toiveen, tosin muutama sai poronsarvet.

**Iloinen fiilis** tarttuu, ja meillä asiakkaat ovat usein hyvällä tuulella, koska he ovat lomalla. Ulkomaalaiset haluavat nähdä esimerkiksi Temppelaukion kirkon, Sibeliusmonumentin ja Suomenlinnan. Monet kysyvät, missä he voisivat nähdä kauniita taloja. Ohjaan heidät vaikkapa Espanadia pitkin Katajanokalle. Lapsiperheet suuntaavat usein Linnanmäelle.

**Työ innosti** opiskelemaan. Suoritan monimuoto-opiskeluna hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusta. Minusta tulee restonomi. En valinnut tätä alaa, vaan työ valitsi minut. ■



- 
- Ananas
  - Vesimeloni
  - Ruskokermä
  - Suklaata
  - Kurkku
  - Salaatti
  - Kanaa
  - Mehua
  - Viljapossua
  - Talouspaperi
  - Jättsiä
  - Maito
  - Kissanruokaa
  - Siideriä
  - Sähköhammaslasi



# Prisma- perheet

Urbanisanakirjan mukaan Prisma-perhe on symboli arkiselle perhe-elämälle. Valokuvaaja Juuso Westerlund matkusti eri puolilla Suomea katsomassa, mitä Prisma-perhe voikaan tarkoittaa ja mitä kaupasta haetaan.

Kuvat JUUSO WESTERLUND



PRISMA  
ROVANIEMI

Eveliina Mäkiranta ja  
hän avustajansa  
Susanna Ahola.



*Tuore mchma 21.*



PRISMA ITÄKESKUS,  
HELSINKI

Teuvo Ruohonen on  
entinen poliisi. Hän täyt-  
tää elokuussa 100 vuotta.



PRISMA SEPPÄLÄ,  
JYVÄSKYLÄ

Isä Ville Virmala ja  
lapset Viljo, Touko,  
Sampo ja Taiga.

LEGOJA  
irtokarkkia



Prisma-ketju täyttää  
tänä vuonna 50 vuotta.  
Ensimmäinen Prisma  
avattiin Jyväskylän  
Seppälään marras-  
kuussa 1972.





### JUUSO WESTERLUND, 47

- Kuvaa mieluiten ihmisiä.
- Kuvaa omia projekteja sekä henkilökuvia ja reportaaseja sekä suomalaisiin että ulkomai-  
siin aikakauslehtiin.
- Opiskellut Turun Taideakatemiassa ja Taide-  
teollisessa korkeakoulussa.
- Viimeisimmät näyttelyt Venetsian Biennaa-  
lissa ja Latvian valokuvataiteen museossa 2021  
sekä Arkkitehtuurimuseossa Helsingissä 2022.





#### PRISMA JOENSUU

Riku ja Eveliina ovat lähdössä pelaamaan koripalloa kavereidensa kanssa ja siksi kävivät hankkimassa pallopumpun.

Pallopumppu





## Kaikkea arkeen.

Meiltä löydät kaikkea, mitä arjen herkullisiin ruokahetkiin kaipaatkaan – tuoreista kalaherkuista kauden kasviksiin ja aamiaistarvikkeista viikonlopun brunssitarpeisiin. Tervetuloa ostoksille!

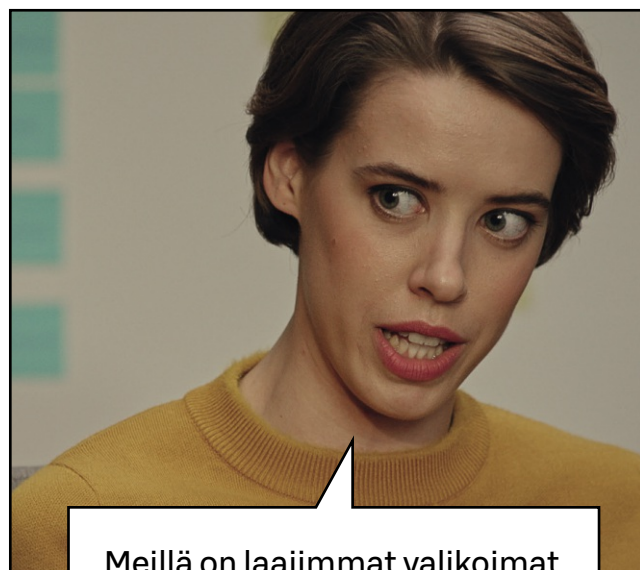
**S-kaupat.fi**





YHTÄ HALPA  
KUIN HALVIN

## Ässätiimin suunnittelupalaveri



Olipa maailma kuinka mullin mallin tahansa, me täällä Prismassa olemme päättäneet, että olemme aina yhtä halpa kuin halvin\*.



\*Perustuu laajaan tuhansien ruokatuotteiden kuukausittaiseen hintaseurantaan.



HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista



## PUHTAAN LUONNON EHDOILLA

Kuusamon Uistimen olemassaolo on riippuvainen puhtaasta luonnosta. Siksikin maailman pohjoisimmalla uistintehtaalla pidetään huolta, ettei vieheistä irtoa ympäristöön haitallisia aineita.

teksti TIIU POHJOLAINEN kuvat PANU PÄLVÄÄ



## KUUSAMON UISTIN OY

- Kahden innokkaan kalamiehen 6.10.1967 perustama yritys, jonka toimitusjohtajana toimii nykyään toisen perustajan, Paavo Korpuan, poika Kimmo Korpua.
- Yritys toimii Kuusamossa Vitostien varrella. Käyntiosoite – Professori Räsänen tie – kertoo myös yrityksen myydyimmistä tuotteista: Professorista ja Räsäsestä.
- Yrityksessä työskentelee ympärivuotisesti yli 20 työntekijää, kesällä yli 30.
- Kuusamon Uistin on maamme suurin metallisten uistinten valmistaja. Siellä tehdään myös suksisiteitä.



Kuva Eeva Mäkinen

Kimmo Korpua, Antti Harju, Annukka Nevala, Juho Korpua ja Dina Sadykova valmistavat uistimia Kuusamossa.

## 2 PAAVOA JA PRÄSSI

Ystävykset **Paavo Korpua** ja **Paavo Putila** olivat innokkaita kalamiehiä. Harrastusta haitsi kunnollisten uistinmallien puute. 1960-luvun puolivälissä miehet pohtivat, että Koillismaalle olisi syytä perustaa paikallisia työllistävä yritys. Vuonna 1967 he aloittivat matkamuistojen valmistuksen ja hankkivat prässin, jolla työstää metallia. Hetimiten Paavot alkoivat valmistaa myös vaappuja. Sittemmin matkamuistoista luovuttiin kokonaan ja keskityttiin kalastusvälineisiin.

*Veden puhtauteen  
suhtaudutaan  
intohimoisesti.*

## 5 JOKEA ERI ILMANSUUNTIIN

Tehdas sijaitsee Koillismaalla ylängöllä Kuusamossa alueella, johon vettä tulee vain taivaalta. Kuusamoon ei laske yksikään joki, mutta sieltä lähtee jokia viiteen eri ilmansuuntaan. Yrityksessä suhtaudutaan veden puhtauteen intohimoisesti. Keskeinen ajatus on, että nyt ollaan puhtaan veden alkulähteillä. Alueella sijaitsevaa Kitkajärveä on kutsuttu Euroopan suurimmaksi lähteeksi.

## 800 VIEHEEN MALLISTO

Kuusamon uistin valmistaa ja myy yli sataa erilaista viehettä. Kun uistinmalleja tuotetaan lukuisissa eri väreissä, löytyy mallistosta 700–800 viehettä. Vuosien saatossa Koillismaalta on lähtenyt liikkeelle kymmeniä miljoonia uistimia. Uistinmalleja syntyy sekä omana tuotekehityksenä että ostettuina malleina, kuten Professori ja Räsänen. Professori on yksi eniten myydyistä uistimista. Se on rekisteröity jo vuonna 1927. Esikuvana on kuopiolaisen proviisori **Piispasen** kehittelemä malli, jonka hän teetti kalan viemän saksalaisuistimen inspiroimana.



## 1990

### OMA JÄTTEENKÄSITTELYLAITOS

Kun uistimia kullataan, hopeoidaan tai nikkelöidään, syntyy prosessista väistämättä vaarallisia aineita. Kuusamon Uistimella on vuodesta 1990 lähtien ollut oma jätteenkäsittelylaitos, jossa raskasmetallit käsitellään siten, etteivät ne päädy luontoon.

”Ei ole meidän tehtävämme sotkea luontoa”, toteaa toimitusjohtaja **Kimmo Korpua**.

## 55

### VUOTTA TYÖLLISTÄMISTÄ

Kuusamon Uistin toteuttaa edelleen perustajiensa 55 vuotta sitten luomaa ajatusta alueellisesta työllistämisestä. Uistimet valmistuvat Vitostien varrella sijaitsevalla maailman pohjoisimmalla uistintehtaalla täysin kotimaisena työnä. Tuotteilla on Avainlippu-tunnus. ■



Antti Oksan mukaan ruokakauppojen täytyy olla kiinnostavia ja inspiroivia. "Tasapaksu ja mitään-sanomaton ei riitä. Harvalle ruoka on enää pelkkää vatsantäytettä."



# Koko kansan trendinenä

S-ryhmän päivittäistavarakaupan myyntijohtaja **Antti Oksa** päättää, mitä ruokakaupoista löytyy. Hän on itse hurahtanut satokausiajatteluun ja opettaa siihen myös 5-vuotiasta poikaansa.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **PIA INBERG**

## Aloitit työurasi Ässällä Inex Partnersilla, jolla on suuri keskusvarasto. Osaatko ajaa trukkeja?

Ajoin varastolla joitakin päiviä pikku-trukkeja. Ensimmäinen osastoni oli hedelmien ja vihannesten hankintapuolella. Olin juuri valmistunut kauppakorkeakoulusta, ja tulin Inexille trainee-ohjelmaan. Nuorelle teoreetikolle teki hyvää päästä kiinni käytännön juttuihin.

## Tittelisi on päivittäistavarakaupan myyntijohtaja. Mitä työhösi kuuluu?

Myynti, konseptikehitys, myymäläsuunnittelu ja tilanhallinta – se, mitä S-ryhmän ruokakaupoissa on ja miltä siellä näyttää. Kymmenet asiantuntijamme kehittävät kauppajemme toimintaa niin, että ruokaostosten tekeminen olisi helpoa ja sujuvaa, mutta myös kiinnostavaa ja inspiroivaa.

Tämä on ehdottomasti kiinnostavin tehtäväni 16-vuotisen työurani aikana.

## Eivätkö yöllä myytävät tavarat ole sinun vastuullasi?

Aivan, nimeke taitaa olla vanhentunut. Aikamoinen liuta kauppvoja on nykyisin auki öiseenkin aikaan. Ehkä uusi ehdotus esihenkilölleni voisi olla ”ympäri vuorokautistavarakaupan myyntijohtaja”.

## Vastuullasi on 1 000 myymälän myynti. Monessako olet käynyt?

En osaa sanoa tarkasti. Viimeisen kahden vuoden aikana varmasti useammasa kuin edeltävien 14 vuoden aikana yhteensä. Meillä on 19 alueosuuskauppaa ympäri Suomen, ja minun tehtäviini kuuluu tiivis yhteydenpito niiden kanssa. Viime syksynä kävin lähes kaikilla alueilla, ja keväällä tein uuden kierroksen.

## Mikä on oma lähikauppasi? Mietitkö kaupassa, että tuotteet ovat siellä juuri sinun ansiostasi?

Asun Espoon Pohjois-Tapiolassa, ja teen arjessa ostoksia Pohjois-Tapiolan S-marketissa ja matkan varrella olevissa Alepoissa. Suurempia ostoksia teen yleensä Espoon Prismoista itse tai verkkokaupan kotiinkuljetuksella. Ruoka-

shoppailen mielelläni kauppakeskus Ainoassa Food Market Herkussa, joka sekin kuuluu S-ryhmään. Käyn muissakin kaupoissa – omissa ja kilpailijoiden – laajemman tuntuman ylläpitämiseksi.

Kauppareissuilla roolini kuluttajana ja yrityksen työntekijänä menevät usein sekaisin. Katselen tarkkaan, millaisia kaupat ovat ja mitä tuotteita missäkin on. Syynäilen erityisesti uusia tuotteita.

## Olet kotoisin Tampereelta. Miksei mustamakkaraa myydä kaikkialla Suomessa?

Ehkä mustamakkara ei ole lyönyt kovin isosti läpi koko maassa. Mielestäni on hyvä, että meillä on alueellisia eroja tarjonnassa ja ruokakulttuurimme rikkaus näkyy.

## Mistä asiasta olet erityisen ylpeä S-ryhmän ruokakaupoissa?

Olemme onnistuneet kehittämään tarjontaamme viime vuosina. Ennen olimme ehkä vähän tylsänkin kaupan maineessa, mutta nykyään osaamme vastata paremmin kuluttajien kasvaviin vaatimuksiin. Ruoka on monelle tärkeä asia, johon liittyy paljon odotuksia, arvoja, tunnetta ja fiilistä.

Olen ylpeä myös hedelmä- ja vihan-

→



# "ON HYVÄ, ETTÄ TARJONNASSA ON ALUEELLISIA EROJA."

## KUKA?

Antti Oksa, 42, on S-ryhmän päivittäistavarakaupan myyntijohtaja. Hän on työskennellyt nykyisessä tehtävässään joulukuusta 2020 alkaen. Sitä ennen hän oli tuoretuotteiden valikoimajohtaja.

## MISSÄ?

Lounasta syötiin Dallapénpuistossa Helsingin Vallilassa.

## MITÄ SYÖTIIN?

S-market Vallilasta ostettiin puistoovääksi sushia, riisipiirakoita ja kivennäisvettä.

nesosastoille muutama vuosi sitten lanseeratusta satokausiajattelusta.

## Noudatatko satokausiajattelua omassa kotikeittiössäsi?

Kyllä vain. Nytkin meillä on ruokapöydällä satokausikalenteri, jota viisivuotias poikani tavailee. Olimme juuri yhdessä kaupassa ja poika kajautti kovaan ääneen: "Toukokuun kasvis on porsa!"

## Oletko tehnyt virhearvioita?

Niitä tulee säännöllisesti. Muutama vuosi sitten toimme kauppoihin hyönteisruokaa ja sirkkatuotteet. Alkuun kuluttajat olivat kiinnostuneita, mutta into lopahti nopeasti. Sirkkan lento loppui lyhyeen.

## Mitä ruokaa itse ostat?

Se vaihtelee. Aiemmin olin kokeilevampi ja maailman makuja suosiva kuluttaja. Viime vuoden ostokset ovat lapsiarjen sävyttämiä, kuten pinaattilettuja, lihapulhia, kalapuikkoja ja perunamuusiaineita.

## Oletko espoolaisen naapurustosi grillimestari?

Grillaaminen on lähellä sydäntäni. Meidän nurkillamme on niin paljon innokkaita grillaajia, että en uskalla lähteä kisaamaan kovimman mestarin tittelistä. Yksi bravuureistani on varhaisperunoiden grillaaminen. Niitä ei tarvitse keittää etukäteen, riittää kun perunat halkaisee puoliksi ja pyörittelee öljyssä, suolassa, yrteissä ja mausteissa. Niitä grillataan miedolla lämmöllä noin puolisen tuntia.

## Isoisäsi oli osuuskauppias Särkisalossa. Onko häneltä periytynyt sinulle osuuskauppatietoutta?

Ei suoraan, koska meillä ei ollut yhteisiä elinvuosia. Mutta mummo eli isäni kotitalo oli lapsuudessani taianomainen paikka. Vanhan kaupan tiloissa oli tuotepakkauksia hyllyillä ja vanha kassakone. Ehkä sain sieltä kipinän alalle.

Isäni äiti piti samassa rakennuksessa munkkikahvilaa. Valmistan edelleen munkkeja suvun salaisella reseptillä.

## Miten Suomen ruokakulttuuri on muuttunut sinä aikana, kun olet ollut S-ryhmässä töissä?

Se on muuttunut valtavasti. Kun aloitin urani, ruoasta ei oltu samalla tavalla kiinnostuneita kuin nykyään. Vuosi vuodelta ruoanlaitosta on tullut muodikkaampaa. Trendit kiinnostavat, ja televisiot ovat täyttyneet kokkailuohjelmista.

Suurin muutos on ollut yksilöllisten tarpeiden huomioiminen tuotevalikoimassa. Tänä päivänä vähemmistö kuluttajista noudattaa täysin niin sanottua perusruokavaliota. Yli 50 prosentilla on jonkinlainen painotus tai rajoituksia ruokavaliossaan.

## Olet ollut aktiivisesti mukana Suomalainen menestysresepti -kilpailun kehittämisessä. Oletko kilpailuhenkinen?

Varmaan ainakin tavoitteellinen. Kai minussa on päämäärätietoista draivia, joka auttaa kehittämään ja viemään asioita eteenpäin.

Suomalainen menestysresepti -kilpailu on ollut siisteimpiä juttuja, mitä työssäni on ollut. On upeaa nähdä, kuinka innovatiiviset ideat muuttuvat maukkaita tuotteiksi kauppaan ja suomalaisten ruokapöytäan. Aiemmat voittajatuotteet Boltsi, Rostis ja Fallero ovat olleet myyntimenestyksiä. Neljäs kausi nähdään televisiossa ensi talvena.

## Sinua sanotaan varsinaiseksi trendinenäksi. Mihin suuntaan ruokakaupat kehittyvät?

Räätälöinti kuluttajien tarpeisiin lisääntyy, ja tuotevalikoimat eriytyvät kauppojen sijaintien ja asiakaskunnan mukaan. Lapsiperheiden suosimalla asutusalueella ruokakaupan valikoima tulee eroamaan entistä enemmän kaupasta, joka on urbaanin toimistokorttelin keskellä.

Toinen suunta on kohti valmiimpia, laadukkaampia ja ravintolamaisempia tuotteita. Myös tekniikan ja digitalisaation kehittyminen tulee helpottamaan asiakkaiden ostokokemusta. ■





# HERKULLISTA KAHVIA JA RAPEITA VOHVELEITA!

Täydellistä kahvia saat, kun jauhavat pavut itse ja keität kahvit laadukkaalla kahvinkeittimellä. Kahvin kaveriksi sopii rapea ja herkullinen vohveli.



## Wilfa PAUSE

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1 L kapasiteetti ja optimaalinen kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

## Wilfa IL SOLITO

Kahvimylly, jossa useita eri jauhatus-karkeuksia espressosta suodatinkahviin sekä kuppimäärän säätö (2-12 kupillista). Papusäiliön tilavuus 180g.

## Wilfa TRADITION SINGLE

Valmistaa yhden 16 cm vohvelin kerralla. 750W teho ja ilmareiät takaavat rapean lopputuloksen. Termostaatin avulla voit säätää rapeuden mieleiseksesi.

# ARKIAAMUJEN PELASTAJAT VIIDEN VUODEN TAKUULLA!



## Wilfa SMOOTH

Valmistaa suosikkismoothiesi tai vaikkapa jääkahvin vaivatta. 1000W teho, säädettävä nopeus, sykäsohjelma sekä valmiit ohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukseen.

## Wilfa XPLODE VITAMIN

Tehokas, helppokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykästoiminto ja puhdistus ohjelma.

## Wilfa XPLODE ENERGY

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Tyylikäs teräsrunko, säädettävä nopeus ja puhdistusohjelma. Käytännöllinen kuumuutta kestävä kannu.

Rajoitettu erä 700 kpl

**XPLODE 2GO**  
(WX-2GO)  
**29,95€**



Pullo ja terä XPLODE-sarjan tehosekoittimiin



# LAIVAMATKAILIJAN TÄRKEIN KORTTI ON S-ETUKORTTI

Eckerö Linen laivoilla saat Bonusta niin matkoista kuin laivaostoksista\*. Bonuksen kerryttämisen lisäksi saat myös tuntuja alennuksia matkoista.

Liitä S-Etukorttisi Eckerö Linen asiakastiliisi, niin saat Bonukset matkoista automaattisesti. Liittäminen käy käden käänteessä pankkitunnuksillasi. Ohjeet ja lisää tarjouksia löydät osoitteesta eckeroline.fi/s-etukortti

\*ei koske alkoholi- ja tupakkatuotteita

## Päivä Tallinnassa & Buffet -risteily S-Etukortilla

alk. **39** €/hlö (norm. alk. 42 €).

Voimassa 31.12.2022 asti.

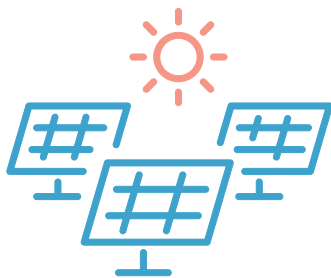
## Original Sokos Hotel Viru S-Etukortilla

alk. **63** €/hlö/2 hh/vrk (norm. alk. 66 €).

Voimassa 31.8.2022 asti.

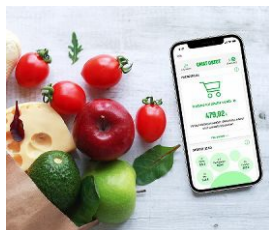






# 10 000

Vuoden 2022 loppuun mennessä S-ryhmässä tullaan rakentamaan noin 10 000 aurinkopaneelia lisää. Aurinkopaneelleja on jo noin 100 000.



## TEE HINTAVERTAILU

Hintavertailija-palvelu vertaa eri kauppojen hintoja keskenään. Saat palvelun käyttöösi S-mobiili-sovelluksessa. Valitse alareunasta

Oma kauppa ja sen jälkeen Omat ostot. Hintavertailijan lisäksi löydät samasta paikasta ostostesi kotimaisuuslaskurin ja hiilijalanjälkilaskurin.



## YLÖS, ULOS JA LUONTOON!

Pandemian synnyttämä ulkoilu-buumi näkyy myös Prismoissa. Myymälöihin on avattu omat Outdoor-osastot, joista saa laadukkaita ulkoiluvälineitä ja -vaatteita. Outdoor-osastot löytyvät alkusyksystä kaikista Suomen Prismoista.

Kuvat SOK, Shutterstock ja Getty Images



## TYKKIMÄKI RESORT

# LUKSUSTA MÖKKI-LOMALLE

**KOUVOLAN KÄYRÄLAMMEN** rantaan on noussut uusi resort-kokonaisuus, jossa yhdistyvät vesipuisto, huvipuisto ja tasokas resort-majoitus. Kohde on Suomessa ainutlaatuinen.

Järvimaiseman äärelle on rakennettu majoitusta erilaisten matkailijoiden ja myös yritysten tarpeisiin. Villoja, perhehuiloita, pienempiä mökkejä ja karavaanialuetta yhdistää yksi asia: jokaiselle majoittujalle on tarjolla tasokkuutta.

Tykkimäki Resort on Kymen Seudun Osuuskaupan omistama. Kaikki asiakasomistajat saavat alennusta majoituksesta ja Bonusta alueen palveluista. Myös lähellä sijaitsevien huvipuiston ja vesipuiston pääsylipusta saa alennusta S-Etukortilla.

Lue lisää: [www.tykkimakiresort.fi](http://www.tykkimakiresort.fi)

## VIINITILA

# Vastuullista nautintoa

**S-RAVINTOLAT MYVVÄT** vuoden aikana peräti 500 000 pulloa asiakasomistajaintaisia viinejä. Viinit tulevat tällä kaudella Valenciasta, Espanjasta.

Vuonna 1927 perustettu Murviedron viinitila on tunnettu vegaanisista luomuviineistään, joita asiakasomistajaviinitkin ovat. Murviedron valikoimista mukana ovat puna- ja valkoviinien lisäksi myös rosee ja kuohuviini.

Asiakasomistajaintainen samppanja tulee eri tuottajalta eikä ole vielä vegaaninen.







**STARK**  
Reilusti rakentajan asialla

# STARKISTA VINKIT SYYS- REMONTTIIN JA BONUUKSET TALTEEN

Paluu arkeen käy kätevästi Starkin kautta. Hanki kotiin piristystä pintaremontilla tai varmista oivalliset puitteet etätyöpisteelle. Pihamaalla kesä jatkuu pitkälle syksyyn, kun käytössäsi on lämpölamput ja viherpihalta poimittu kukkaloisto.

## TUOTEVALIKOIMA



Laaja valikoima tuotteita ja tarvikkeita kodin pintaremontteihin.

## MYYMÄLÄVERKOSTO



Kattava myymäläverkosto pääkaupunkiseudulla – saat kaikista S-ryhmän Bonusta.

## RAKENTAJAPALVELU



Hyödylliset vinkit ja neuvot remppaprojekteihin Starkin Rakentajapalvelusta.

## KULJETUSPALVELU



Remonttimateriaalit suoraan kotiin kuljetettuna.



MEILTÄ SAAT BONUSTA

Saat S-Etukortilla Bonusta pääkaupunkiseudun Stark-myymöloistä Helsingin, Espoon, Vantaan ja Tuusulan alueella. Bonus kertyy alueen myymälöiden valikoimaan kuuluvista, myymälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry verkkokaupasta, tilioistoista eikä valikoiman ulkopuolisista tehdastoimitustuotteista. Lisätietoa asiakasomistajuudesta: s-kanava.fi



**PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
STARK-MYYMÄLÖISTÄ SAA NYT  
S-ETUKORTILLA BONUSTA – JOPA 5 %**



**TUUSULA**, Majavantie 5, avoinna ma-pe klo 6-21, la 9-18, su 10-18 | **HERTTONIEMI**, Sahaajankatu 6, avoinna ma-pe klo 6.30-19, la klo 9-16  
**SUUTARILA**, Valokaari 6, avoinna ma-pe klo 6-19, la klo 9-16 | **MARTINLAAKSO**, Voimalantie 4, **OLARI**, Olarinluoma 15, avoinna ma-pe  
klo 6.30-19, la klo 9-16 | **KIVENLAHTI**, Ruukintie 4, avoinna ma-pe klo 6-18, la klo 9-16 | **NONSTOP PETIKKO 24/7**, Tiilipojanlenkki 7

**STARK-SUOMI.FI**



# Tallinnan mahtava maamerkki

50 vuotta keväällä täyttänyt Original Sokos Hotel Viru  
on Tallinnan suurin hotelli. Syntymäpäiväsankari  
nauttii matkailun elpymisestä.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERKIS**







Virun huoneista on uskomattoman hienot näkymät. Tästä huoneesta aukeaa maisema vanhaan kaupunkiin.

**N**yt juhlietaan! Hotelli Viru avattiin 50 vuotta sitten, toukokuussa 1972. Syntymäpäiväsankarilla on muutakin syytä juhlaan: matkailu Virossa on piristynyt, ja hotellissa on ollut täyttä.

Original Sokos Hotel Virussa yöpyy normaali vuorokauden jona neljännesmiljoona vierasta. Heistä yli puolet on suomalaisia. Eikä suomalaisten ja Virun läheinen suhde ole mikään ihme, meidän hotellin rakensimme.

Suomalaisten nykyisin omistama hotelli kehittyi koko ajan. Virun aula ja sen baari on uudistettu, ja Virun kolmannessa kerroksessa on avautunut Day Spa, eli Viru Ilustudio. Siellä hoituvat manikyyrit, pedikyyrit ja hieronnat. Lisäksi on rakennettu uusi kuntosal.

Viru saattaa olla keski-ikäinen, mutta se on myös harvinaisen vetovoimainen. Kippis ja onnea, Viru!

**JUHLAPUHEISSA MUISTELLAAN** taatusti Virun historiaa, niin kiinnostava ja ainutlaatuinen se on. Ja siihen liittyy väistämättä naapuri.

Vuonna 1988 Neuvostoliitto nilkutti vääjäämättömästi kohti loppuaan. Yksi suurvallan luhistumisen merkeistä oli Neuvosto-Virossa alkanut laulava vallankumous.

Samana vuonna Tallinnan kuuluisimman, korkeimman ja suurimman hotellin, Virun, ovesta astui

sisään **Kadi Saluoks**. Hän oli juuri valmistunut ravintolakoulusta Kieivissä, jonne neuvostokansan ravintolakoulutusta oli keskitetty. Hotelli Virussa Saluoks sai työnsä laskea huoneiden käyttöasteen, sillä tietokoneita ei vielä ollut.

Työntekijöitä sen sijaan oli. Alle 400 huoneen hotellilla oli muiden muassa oma suutari, räätäli ja lääkäri. Kokkeja ja siivoojia oli satoja. Yksistään hotellin varaston kirjanpitoa hoiti 40 ihmistä. Parhaimmillaan työntekijöitä oli 1 000.

Neuvostoliitossa oli täys-työllisyys, joten kaikille löytyi jokin tehtävä, näennäinen tai todellinen.

Viru oli yksi Neuvostoliiton hienoimmista hotelleista.

Siihen kuului useita ravintoloita, keittiötä, kahvila, leipomo, konditoria sekä pieni palokunta ja pesula.

”Hotellilla oli omat mustat Volga-autot, joilla turistit haettiin lentokentältä.”

Sen sijaan huoneet eivät olleet ylellisiä.

Kadi Saluoks muistaa, että 14. kerroksen sviittien lisäksi Virussa oli vain yhden ja kahden hengen huoneita. Jos hotellivieras oli naimaton eikä yhden hengen huoneita ollut vapaana, hän saattoi joutua kahden hengen huoneeseen itselleen tuntemattoman matkailijan kanssa. Vain naimisissa olevat saivat asua samassa huoneessa, muut laitettiin naitai miespaikoille.

→

## Hotellissa oli parhaimmillaan 1 000 työntekijää.



**VIIDESSÄ VUOSIKYMMENESSÄ** Neuvostoliitto on kadonnut, Virun sisustukset vaihtuneet ja asiakas-kunta muuttunut. Mutta aulassa tulee vastaan vanha tuttu, Kadi Saluoks. Sama nainen, joka tuli nuorena Viruun töihin suoraan ravintolakoulusta. Saluoks on Virussa töissä toista kertaa – nyt hotellipäällikkönä.

Nykyisin Viru kuuluu tuhansine tarinoineen suomalaiseseen Sokos Hotels -ketjuun.

Saluoks aloittaa hotellikierroksen Virun huipulta, 23. kerroksesta. Siellä oli niin salainen tila, ettei siitä tiennyt edes hotellin henkilökunta.

”Tiesimme, että tietyissä huoneissa oli kuuntelulaitteet. KGB:n miehet kävivät kertomassa, mihin huoneisiin tietyt vieraat piti sijoittaa”, Saluoks sanoo.

Mutta vasta Neuvostoliiton kaatumisen jälkeen kävi ilmi, että Neuvostoliiton valtiollisen turvallisuuspalvelun KGB:n agentit salakuuntelivat hotellin vieraita kaikkialla: valuuttabaarissa, ravintoloissa, huoneissa ja jopa saunassa. Ja että hotellin ylimmässä kerroksessa oli KGB:n toimipiste, josta agentit vahtivat, kirjasioivat ja raportoivat eteenpäin hotellivieraiden toimia ja puheita.

Nyt tiloissa on pieni KGB-museo, jossa käy normaalivuosina jopa 35 000 vierasta. Viru on kääntänyt mustan menneisyyden matkailijoiden vetonaulaksi.

**50-VUOTISJUHLIENSA** kunniaksi hotelli on teettänyt raparperisiideriä, kuohuviiniä ja juhlasuklaata. Sisääntuloalaan on rakennettu pieni Virun historiaa esittelevä näyttely. Pöytään on katettu Virua varten valmistettuja posliineja ja seinillä on kuvia merkkivieraista. Turistien lisäksi Virussa on nimitäin vieraillut esimerkiksi astronautteja, kosmonautteja sekä neuvostolaulaja **Alla Pugatšova** ja amerikkalainen filmitähti **Elizabeth Taylor**. Kuvatessaan lähistöllä *Lintu Sininen* -elokuvaa vuonna 1976 Taylor söi useammankin kerran hotellin Grillibaarissa.

”Vaikka muualla Neuvostoliitossa oli puutetta tavaroista, Virussa oli aina kaikkea. Kakut, tortut ja rinkelit, joita täällä tehtiin, olivat Viron parhaita. Huonoimpinakin aikoina 90-luvun taitteessa, kun nakit olivat loppu kaupoista, niitä tarjottiin Virussa.”

Saluoks kertoo, että henkilökuntakin sai ruokalaan ostaa hotellin oman leipomon tuotteita. Ei ihme, että sinne haluttiin paitsi asumaan ja syömään myös työskentelemään.

**VIRULLA ON MEHEVÄ** menneisyys mutta myös mahtava nykyisyys: se on yhä Viron suurin hotelli. Huoneita on nykyisin yli 500.

Saluoks avaa ovia hotellin sviitteihin ja huoneisiin. Sviiteissä on saunat ja lapsiperheiden huoneissa on

iloisilla petivaatteilla pedatut kerrossängyt.

Hotellin ravintoloissa tarjotaan kansainvälisiä makuja: suomalaista sävyä Viroon tuo Amarillo-ravintola, irlantilaista tunnelmaa pubi, neuvostoliittolaisia muistoja Rooftop Bar -kattobaari ja kansainvälistä säihkettä Merineitsi-salissa esitettävä kabaree-show.

”Tuskin maltan odottaa seuraavaa lokakuussa alkavaa kautta. Luvassa on ihan uusi kabareeohjelma, jossa on mukana kaikille tuttuja kansainvälisiä hittejä”, iloitsee hotellia operoivan AS Sokotelin toimitusjohtaja **Sari Sopanen**.

”Olen vienyt useita suomalaisia ystäviäni nauttimaan kabareesta, ja kaikki ovat olleet hyvin yllättyneitä illan korkeasta tasosta. Tätä voi vilpittömästi suositella kaikille musiikin ja hyvän ruuan ystäville.”

**KELLO ON JO** paljon, mutten malttaisi mennä nukkumaan. Maisemat Virun ikkunoista ovat niin hienot: vanhan kaupungin portti ja jyrkät muuri, Tallinnan tuhdit tornit ja koristeelliset kupolit.

Aamulla yön dramaattinen näkymä on tiessään. Aamuväli paljastaa Tallinnan rakennusten arvet ja elämänjäljet – ja Viron pitkän historian saksalaisten kauppiaiden 800 vuotta sitten rakentamista kivitaloista neuvostoliittolaisten suosimiin betonilaatikkotaloihin ja uuden ajan korkeisiin lasirakennuksiin.

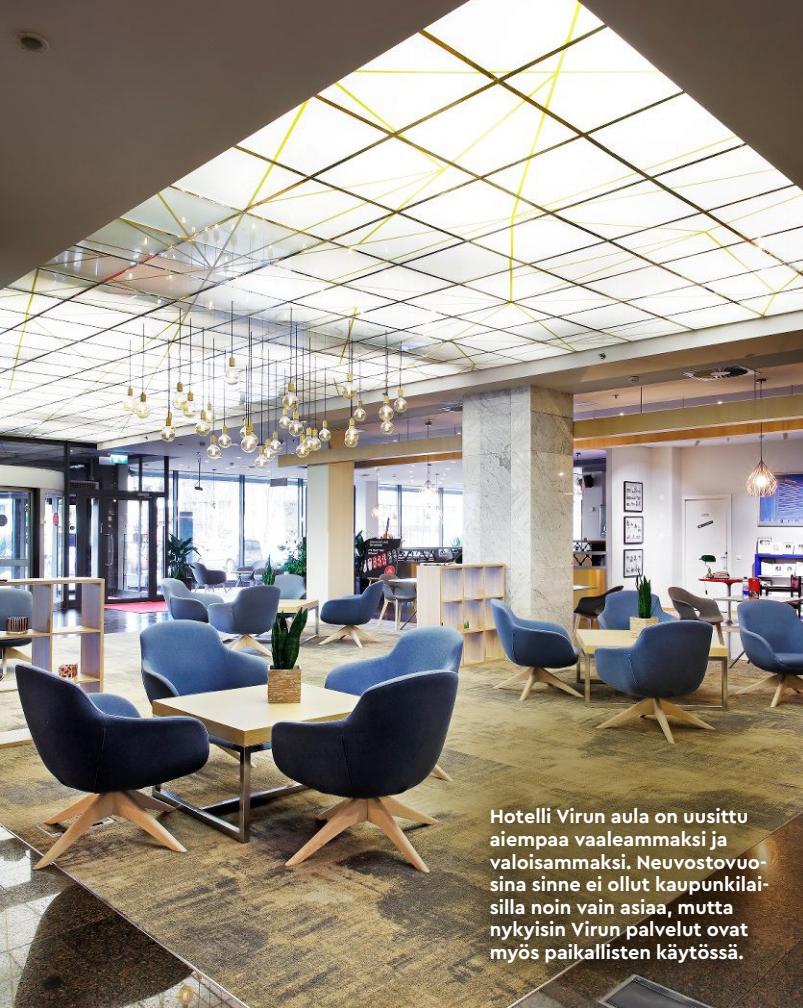
Virusta nähtynä Tallinna on kuin maalaus, jossa yhdistyvät rosoinen runollisuus ja koskettava kauneus. ■

## *Virulla on muheva menneisyys ja mahtava nykyisyys.*

### **ORIGINAL SOKOS HOTEL VIRU**

- Viru on Viron suurin hotelli.
- Huoneita on 516. Niistä 100 on perhehuoneita. Lapsille erityisen sopivia Onni Orava -huoneita on 40.
- Hotellissa on kolme tilaustaunaa, 12 kokoustilaa sekä Day Spa.
- Rooftop Bar sijaitsee 23. kerroksessa. Virun uutuus on Amarillon pubi, jonka terassi avautuu Viru-keskukseen.
- Uudistetussa aulakahvilassa tarjoillaan omassa talossa leivottuja kakkuja. Aulassa on myös viini-automaatti, josta hyviä viinejä voi ostaa laseittain.
- Merineitsi-tilausravintolaan mahtuu 400 vierasta istuville illallisille.
- Hotellin maineikasta kabareeta esitetään perjantaisin ja lauantaisin lokakuusta huhtikuuhun. Kabareehen kuuluu kolmen ruokalajin illallinen.





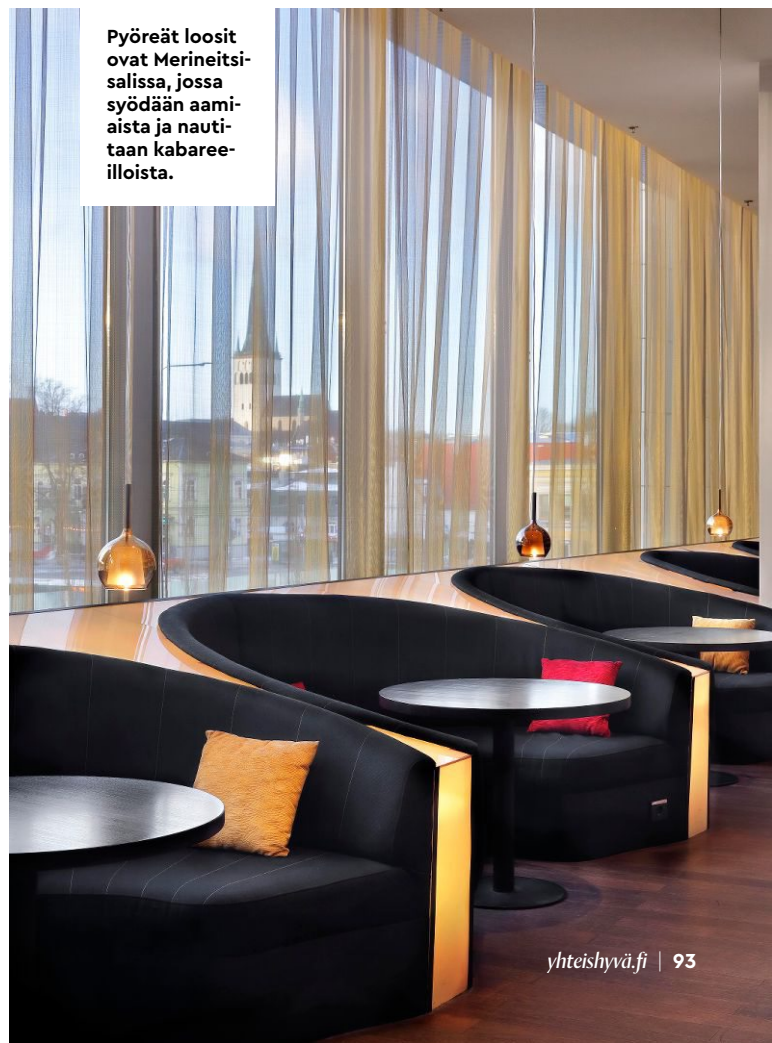
Hotelli Virun aula on uusittu aiempaa vaaleammaksi ja valoisammaksi. Neuvostovuosina sinne ei ollut kaupunkilaisilla noin vain asiaa, mutta nykyisin Virun palvelut ovat myös paikallisten käytössä.



Yöllinen näkymä Kaubamaja-tavaratalon suuntaan. Uusi uljas Viro elää sulassa sovussa menneiden vuosikymmenten rakennusten kanssa.

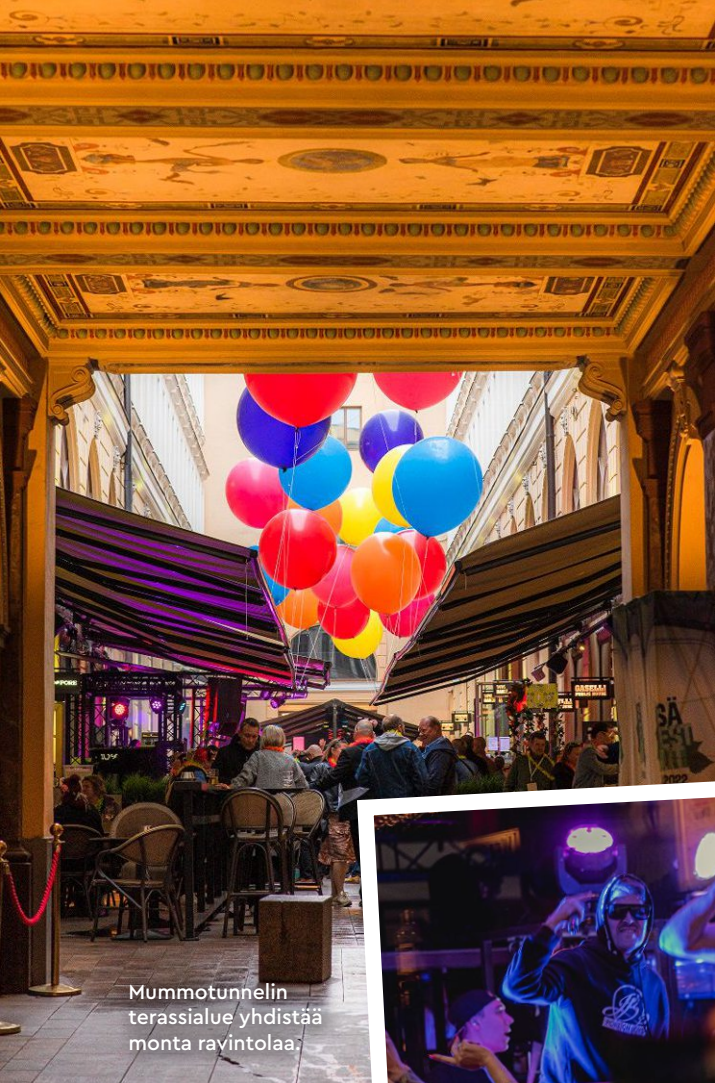


KGB-museossa pääsee kurkistamaan tilaan, jota ei neuvostoaikana virallisesti ollut olemassakaan. Sieltä valvottiin hotellin vieraita.



Pyöreät loosit ovat Merineitsialissa, jossa syödään aamiasta ja nautitaan kabaree-illoista.



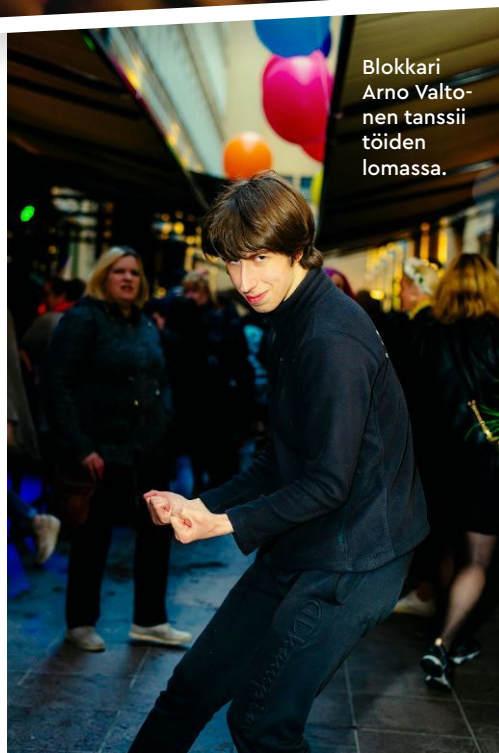


Mummotunnelin  
terassialue yhdistää  
monia ravintolaa.

Portion Boys villitsi  
yleisöä sateisesta  
säästä huolimatta.



Musiikki vie baari-  
mikko Tuomas  
Ahposen töissä  
flow-tilaan.



Blokkari  
Arno Valto-  
nen tanssii  
töiden  
lomassa.



19-vuotiaalla  
lukiolaisella Alex  
Nummelinilla oli  
ensimmäinen työ-  
päivä blokkarina.



Mohamed Jalid  
kokkasi Amaril-  
lon keittiössä.



# Rakastan mun duunia!

Mummotunnelissa on hyvä henki työporukan kesken ja jokaiselle luonteelle löytyy duunia. Baarimikon askelmittariin kertyy illan aikana 20 000 askelta.

teksti **VENLA PYSTYNEN** kuvat **JAN AHLSTEDT**

**H**elsingin keskustassa on kesäkuisena torstai-iltana viileää. Aleksanterinkadun ja Pohjoisesplanadin välissä olevan sisäpihan terassialueella soi tanssimusiikki. Minihameisiin pukeutuneilla naisilla on lei kaulassaan ja glitteriä silmissään.

*”Tiiän et oon hullu mut ei jaksa ny jauhaa. Mul on parikybbä tilil ja mä laitan ne laulaa. Jumalauta, ihmisen pitää saada olla vapaa nyt. Eikä vasta ku haudassa makaa”,* Bess laulaa.

Festaritunnelma on jo tekeytymässä, vaikka on arki-ilta eikä kellokaan ole vielä paljon.

Mutta nyt ollaankin Mummotunnelissa, ravintolakeskittymässä, jonka terassialue nivoo yhteen ruokaravintola Amarillon, olutravintola pub Gasellin, á la carte -ravintola Tapas Barcelonan, viini- ja drinkkibaari Vennin sekä karaoke-yökerho Sing and Poren.

”Kesäaikaan tämä on kuin ruotsinlaiva. Asiakkaat pääsevät kulkemaan tunnelmasta toiseen”, ravintolanjohtaja **Roope Kämppi** sanoo.

Mummotunnelin nimi on asiakkaiden keksimä, ja se johtuu ravintolakeskittymän maineesta varttuneemman väen bilepaikkana. Viime aikoina kävijöiden keski-ikä on hieman nuorentunut ja on nyt noin 40 vuotta.

Kämppi on huomannut, että asiakkaat ovat kovanneet korona-aikana toistensa kohtaamista. ”Nyt sitten biletetään ja oikein huolella”, hän sanoo.

Se tarkoittaa, että Mummotunnelissa tarvitaan henkilökuntaa. Kiireisimpinä kesäviikonloppuina täällä tehdään jopa 90 työvuorua päivän aikana.

Haastavaksi yhtälön tekee se, että ravintola-alalla on työvoimapula. Korona-aikana moni ravintola-alalla työskentelevä vaihtoi muihin töihin aukiolorajoitusten takia.

Mummotunnelin legendaarinen maine ja HOK-Elannon hyvät henkilökuntaedut kuitenkin houkuttelevat työntekijöitä. Täksi kesäksi Kämppi on palannut useita ensikertalaisia. Valintoja tehdessään hän kuulostelee, millainen persoona hakija on. ”Tarjoilijana pitää olla sosiaalinen, hiljaisemmat pärjäävät blokkaajina, tiskaajina ja keittiössä.”

Tiivistahtisessa työssä asenne on tärkein. ”Huumori on se, mikä kantaa”, Kämppi sanoo.

Jokaisella työntekijällä on Mummotunnelissa oma ”kotiravintolansa”, jossa he tekevät eniten vuoroja, mutta tarvittaessa henkilökuntaa voidaan siirtää ravintolasta toiseen vaikka kesken illan.

**Musiikki pitää liikkeessä**  
**Tuomas Ahponen**, 29, valuttaa Amarillon terassilla olutta

hanasta. Hän on valmistunut biisinkirjoittajaksi ja unelmoi töistä musiikkialalla. Mummotunnelin terassilla on joka päivä live-esiintyjä **Anssi Kelasta** Teflon Brothersiin ja Happoradioon unohtamatta huikeita bilebändejä. Ahponen seuraa työnsä lomassa mielenkiinnolla artistien työskentelyä.

”Musiikki pitää minut liikkeessä”, hän sanoo ja kertoo rytmittävänsä juomien kaadon ja asiakkaan rahastuksen rumpubeatin tahdissa.

”Parhaimmillaan työhön tulee flow-tila ja ajantaju katoaa. Yhtäkkiä huomaakin, että kello on kuusi”, hän kuvailee.

*”Parhaimmillaan työhön tulee flow-tila ja ajantaju katoaa.”*







Iida Kostamo ja Alexandra Keronen palvelivat Amarillon tiskin takana.

Mummotunnelin ravintola-johtaja Roope Kämpin mukaan HOK-Elanto on työnantajana "ihana huippu". Työntekijöistä halutaan pitää kiinni, ja he saavat monia henkilökunta-etuja kuten vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen ja 25 prosentin alennuksen ruoasta ja juomista kaikista HOK-Elannon ravintoloista.

Asiakaskohtaamiset juhkakansan kanssa ovat parhaimmillaan maagisia. Kerran eräs asiakas tuli tiskille, avasi lompakkonsa ja se syttyi tuleen. "Taikuutta", mies tokaisi, sulki lompakon ja lähti.

"Ikinä ei tiedä, mitä tapahtuu", Ahponen sanoo.

Baarimikko **Riia Klen-Penttinen**, 39, hytkyy ravintola Vennin terassin takana musiikin tahdissa ja ojentaa siiderin asiakkaalle, jolla on päässään pinkki peruukki.

"Rakastan mun duunia! Täällä voi itsekkin bailata", hän sanoo ja tekee käsillään aaltoliikkeitä. Juhlatuulella olevat asiakkaat pitävät siitä, että myös henkilökunta osallistuu ilonpitoon.

Klen-Penttisen tehtäviin kuuluu juomien myymisen lisäksi tiskaamista ja likaisten lasien keruuta pöydistä. Työ on fyysisesti raskasta, ja Klen-Penttisen askelmittarissa on kello kahdeksan jälkeen jo noin 10 000 askelta. Illan aikana askelten määrä tuplaantuu. Se ei kuitenkaan haittaa.

"Pahinta työssä on, jos on hiljaista. Mitä enemmän asiakkaita ja säpinää, sen parempi!"

#### Keittiössä rasva tirisee

Amarillon keittiössä kokki **Mohamed Jalid**, 49, grillaa parillalla kanafileitä ja ranskalaiset tirisevät rasvakeittimessä. "Kuumaa", hän sanoo ja virnistää.

"Pitää muistaa juoda", vuoromestari **Henna Peuhkuri**, 24, muistuttaa.

Jalidilla oli aiemmin oma ravintola, mutta yrittä-



*"Mitä enemmän asiakkaita ja säpinää, sen parempi!"*



## *Homma toimii, kun jokainen tietää tehtävänsä.*

jjyys tuntui stressaavalta, kun kaikki langat olivat omissa käsissä. Nyt hän nauttii siitä, että työt voi jättää päivän jälkeen keittiöön eikä niistä tarvitse enää kotona murehtia.

Jalid kokoaa kana-halloumi-burgerin lautaselle ja nostaa sen lämpölampun alle odottamaan tarjoilijaa. Sitten hän alkaa puhdistaa parillaa, ja höyryä puskee ilmaan.

Työvuoron aikana siivoamista riittää, Jalid ja Peuhkuri myöntävät. Rasva roiskuu välillä lattiallekin, ja siitä tulee liukas.

”Onneksi kokkien työkengissä on erikoispohjat, joissa on hyvä pito”, Peuhkuri sanoo.

Vaikka keittiössä on teräviä veitsiä ja grillissä tuli, onnettomuuksia sattuu harvoin. Homma toimii, kun jokainen tietää tehtävänsä.

Peuhkuri valvoo ruoanlaiton lomassa annosten laatua ja varmistaa, että kaikki työt tulevat tehdyiksi. Hänen mukaansa hierarkioita työntekijöiden välillä ei silti ole: jokainen tarttuu yhtä lailla siivoukseen, mikä lisää yhteishenkeä.

### **Ovimiehellä on lehmänhermot**

Ravintola Vennin ovelta järjestyksenvalvoja **Tapsa** toivottaa asiakkaita tervetulleeksi.

”Hello, sir!” hän sanoo englantia puhuvalle pukumiehelle ja nyökkää lyhyesti.

Tapsa huolehtii asiakkaiden turvallisuudesta – siitä, että jokainen saa nauttia illastaan vailla huolia. Hän poistaa tarvittaessa tiloista liian humalaisia ihmisiä ja rauhoittelee riitoja. Konfliktitilanteet yritetään purkaa puhumalla, ja useimmiten se onnistuu.

”Työ vaatii rauhallista luonnetta ja lehmänhermoja”, hän sanoo ja vertaa työtään lastentarhan henkilökunnan tehtäviin.

”Parasta työssä on, kun päästään hankalassa tilanteessa yhteisymmärrykseen, jonkinlaiseen diplomaattiseen ratkaisuun. Jos hermostunut, jopa aggressiivinen ihminen lyökin portilla kättä päälle ja sanoo, että selvä, tulen joku toinen ilta.”

Alakerrassa karaokeravintola Sing and Poressa hermostuneisuudesta ei ole merkkiäkään. Se on täynnä hyväntuulisia, riehakkaita ihmisiä, kun baaritiskin nurkassa karaokeisäntä **Mikko Sällinen** ottaa mikrofonin käteensä.

”Kiitoksia Seppo Hovi! Otetaanpas seuraava laulaja paikalle. Kukas se on.. Se on Taija!”



Hän laittaa läppäriltä Haloo Helsingin Pulp Fictionin soimaan, ja moni asiakas laulaa lavalle kii-venneen naisen mukana.

Sällinen hymyilee katsellessaan väkijoukkoa. ”Täällä ihmiset pääsevät toteuttamaan itseään. Parasta on nähdä heidän iloiset kasvonsa”, hän sanoo.

Sällinen toimii myös dj:nä ja on soittanut aiemmin samana iltana terassilla levyjä. Hän viihtyy työssään, jossa pärjää hyvällä supliikilla. Yötyön miinuspuolena on vaikeus löytää yhteistä aikaa päivätöissä käyvän puolison kanssa.

### **Ei huolta huomisesta**

Kello lähenee kymmentä ja ulkona on alkanut ripsiä sadetta. Bilebändi Portion Boysin keikka terassin ulkolavalla on käynnissä, ja sadetakkeihin pukeutunut yleisö on pakkautunut tiiviisti lavan eteen.

”Hyvät ystävät! Oottekste lähteneet täysillä viihteelle vai onks teillä huomenna töitä?” bändin solisti **El Meissel** kysyy ja vitsailee sitten Suomen kylmästä kesästä. Yleisö tanssii kädet ylös nostettuna, kauempana terassilla kaulaillaan. Kukaan ei näytä huolehtivan huomisesta.

Mutta sehän onkin työntekijöiden tehtävä.

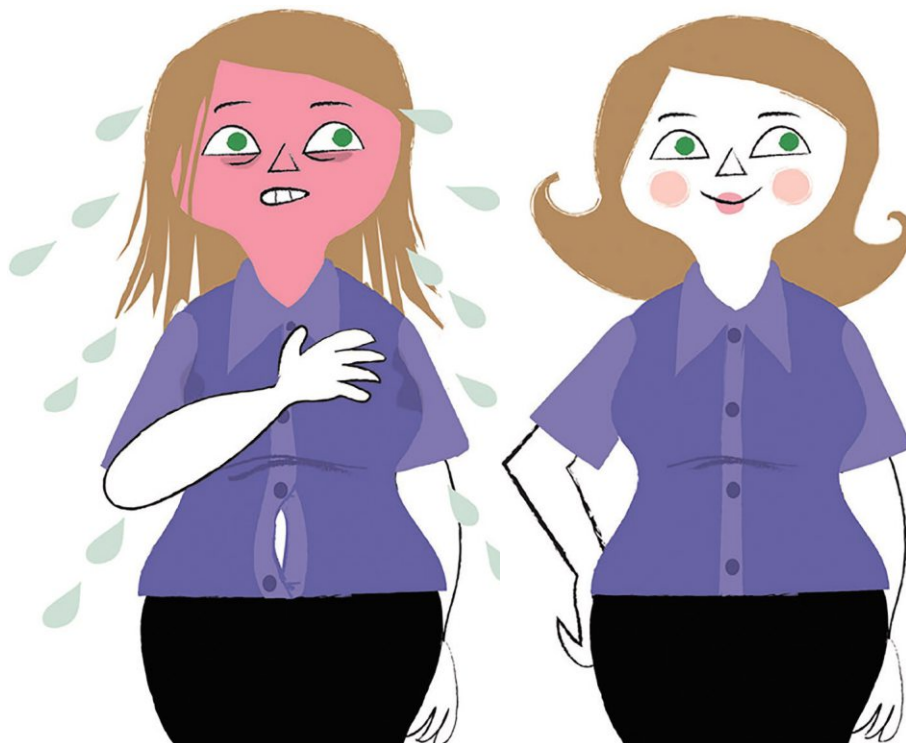
Kun piha-alue suljetaan kello neljä, se on täynnä sirpaleita ja roskaa. Siivoajat pääsevät töihinsä, ja viimeinen työvuoro aloittaa kello 5.30. Seitsemältä aamulla piha on siivottu. ■

**Sing and Pore-**  
**karaokkeyöker-**  
**hossa saa laulaa.**



# Kuumat aallot kuriin

Jatkuva heräily haittaa monen naisen elämää. Vaihdevuosisoireita ei tarvitse hävetä – ja niihin löytyy omahoitokeinoja, sanoo tietokirjailija Varpu Tavi.



**V**aihdevuosisoireet saattavat ilmaantua naisen elämään kuin hyökyaalto. Kuumat aallot, yöhikoilu, mielialanvaihtelut – ei niihin voi valmistua etukäteen.

45-vuotiaana vaihdevuosisoireiden kouriin joutunut **Kirsi Toivanen** kertoo tulensa totaalisen yllätyksi.

– Ihmettelin, miten voin saada kuumia aaltoja ja olla itkuinen ja surumielinen, vain 45-vuotiaana.

Toivasen yöt muuttuivat raskaiksi. Nukkumisesta ei tullut käytännössä katsoen mitään.

– Saatoin herätä kymmenenkin kertaa yhden yön aikana. Välillä oli hiki ja välillä kylmä, Toivanen kertoo.

Hänen tarinansa on tuttu vaihdevuosiin perehtyneelle tietokirjailijalle **Varpu Taville**.

Jatkuva hikisenä öisin herääminen ei ole harvinainen vaihdevuosisoire. Moni nainen kohtaa menopaussin jo paljon ennen viisikymppisiä.

## Oireita voi helpottaa monin keinoin

**Välillä oli hiki ja välillä kylmä. Ei naisellisuus lopu menopaussiin.**

Kuumia aaltoja ja muita vaihdevuosisoireita voi lievittää omahoitokeinoilla.

– Iloa tuottava liikunta, höttöhiilareita ja sokeria rajoittava ruokavalio sekä unen ja stressin hoitamiseen panostaminen helpottavat monesti oireita, Tavi kertoo.

Oireiden hallintaan voi pyrkiä myös ravintolisien tai hormonikorvaushoidon avulla.

Kirsi Toivanen halusi etsiä oireisiinsa luonnollista apua.

– Menoforce Strong -tuote helpotti oloani. Koin, että sen avulla kuumat aaltoni katosivat, Toivanen sanoo.



Menoforce Strong -tuote helpotti Kirsi Toivasen oloa.

Tuote on tuttu myös Varpu Taville.

– Se sisältää salviaa, jolla Keski-Euroopassa on haettu vuosisatojen ajan helpotusta vaihdevuosisoireisiin.

Valmisteen sisältämä salvia tasaa vaihdevuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten hikoilua. Tuotteen valmistajan A. Vogel in teettämässä tutkimuksessa käyttäjien kuumat aallot helpottivat merkittävästi neljän viikon käytön aikana.

## Iloa vertaistuesta

Tavin mukaan valmisteesta voi olla hyötyä lieivistä ja keskivaikeista vaihdevuosisoireista kärsiville. Hän pitää Menoforce Strongin etuna sitä, että tuotetta voi käyttää pitkäkestoisesti ja tauotta.

– Tuotteesta on poistettu salviakasvin sisältämä tujoni, josta voi aiheutua terveyshaittoja, Tavi kertoo.

Hän kirjoitti *Vaihdevuodet luonnollisesti* -kirjan (2021) vastatakseen lukuisiin hänelle tullessiin, vaihdevuosisoireisiin liittyviin kysymyksiin.

– Usein halutaan tietää lisää omahoitokeinoista, kuten missä vaiheessa oireisiin kannattaisi kokeilla Menoforce Strongia tai muita ravintolisä.

Hämmennystäkin aiheuttavasta elämäntilanteesta ei ole helppo käydä kahvipöytäkeskusteluja. Tavi toimii moderaattorina Facebookiin perustetussa *Nainen parasta vuosikertaa* -ryhmässä, joka tarjoaa vertaistukea.

– Moni nainen huojentuu kuullessaan, että hän ei ole ainut, joka kärsii esimerkiksi huonosti nukuttujen öiden jälkeisestä aivosumusta.

Ryhmässä jaetaan kokemuksia – ollaan yhdessä upeita naisia.

– Ei naisellisuus lopu menopaussiin.

Lue lisää vaihdevuosisista:  
[www.vogel.fi/oireet/vaihdevuodet/](http://www.vogel.fi/oireet/vaihdevuodet/)





# "KOTINI ON KENKÄLAATIKOSSA"

Kengät pysyvät pitkään hyvinä, kun puhdistat ja suojaat ne säännöllisesti rapaa ja vettä vastaan. Varastoitumiseen paras paikka on kenkälaatikko.

teksti **NINA RIIHIMAA** kuva **PÄIVI RISTELL**



**1** Jo ennen kuin otat uusilla kengilläsi askeltakaan, ne kannattaa suojata kosteussuoja-aineella. Se käy kaikille pintamateriaaleille. Kenkien huollon aika on, kun väri alkaa haalistua tai pinta tuntuu kuivalta. Aloita aina puhdistamisella. Kaikille kenkämateriaaleille on omia puhdistusaineitaan. Anna kuivua pari tuntia ennen kuin siirryt seuraaviin vaiheisiin.

**2** Nahkakengät suojataan lankilla, johon on yhdistetty nahkarasva ja vaha. Niitä myydään myös erikseen. Valitse joko kengän värinen tai väritön tuote. Mustat kannattaa aina lankata mustalla, muuten kengistä tulee ajan mittaan harmaat.

**3** Kiillota kuivahtaneet kengät joko luonnonharjaksisella kenkäharjalla tai kankaalla. Vanha villasukka, tyynyliina tai sukkahousut käyvät hyvin. Myös mikrokuituliina toimii. Varaa kiillotukseen tuplasti se aika, jonka käytit puhdistamiseen.

**4** Tennareille, lenkitossuille ja niiden valkoisille pohjille on omat suoja-aineensa. Voit myös kokeilla tiskiainetta laimeana liuoksena. Hajunpoistossa ennaltaehkäisy on tehokkainta. Käytä mahdollisuuksien mukaan irtopohjallisia. Kenkädeodorantti tai tuoksupussi säilytyslaatikossa saattavat auttaa.

**5** Kenkien koti on kenkälaatikossa. Pakkaa yhteen laatikoon vain yhdet kengät, ja vältä varsien taittelua. Muodon saat säilymään joko lepolesteillä tai sanomalehtitupoilla. Varsien suojaksi käy mainiosti rullalle kietaitu aikakauslehti.

Vinkit antoi suutarimestari Auli Tikkanen



Jos kenkiä huoltaa hyvin, ne kestävät pidempään.

**MYYJÄN VINKKI:** ”Ekologiset hoitotuotteet ovat luonnollinen tapa suojata ja hoitaa nahkatuotteita, kuten kenkiä ja nahkalaukkuja. Esimerkiksi Colonil-sarjan tuotteet sisältävät oliiviöljyä, bambu-uutetta tai mehiläisvahaa. Vaihtoehtoja puhdistukseen, suojaukseen ja hoitamiseen löytyy niin mokalle ja nupukille kuin erikoisvärjätyle ja moniväriselle pintanahalle.”

Hankintapäällikkö Kristiina Huotari, Sokos



## PAREMPI PAIKKA ELÄÄ

Yhdessä kohti kestäväää tulevaisuutta

Avustusrekat matkalla Ukrainassa. Kuvassa SPR:n logistiikkapäällikkö Ari Mäntyvaara (vasemmalla) ja ensimmäistä rekkaa ajanut Jari Kymäläinen.



Kuva Suomen Punainen Risti



Unkarin Punaisen Ristin työntekijät päivystävät Ukrainan rajan läheisyydessä auttamassa pakolaisia.

Monet pakolaisista ovat tarvinneet myös henkistä tukea.



Kuva Tamara Vukov



Unkarin Debrecessä sijaitsevaan välivarastoon on koottu eri maista tulleita avustustarvikkeita. Sieltä ne kuljetetaan Ukrainaan.





Kuva Tamara Vukov



Kuva Marko Kokic / IFRC

# APUA SUOMESSA JA UKRAINASSA

Ukrainan sota herätti nopeasti suomalaisten auttamishalun. Moni valitsi avun välittäjäksi Suomen Punaisen Ristin.

**S**uomalaisten lahjoituksia alkoi virrata Suomen Punaisen Ristin eli SPR:n katastrofirahastoon helmikuun lopussa. Samaan aikaan SPR:n kansainvälisen katastrofiavun päällikkö **Marko Korhonen** tarkasteli listaa, johon kansainvälinen Punainen Risti päivitti Ukrainan avuntarvetta yksityiskohtaisesti.

Ensin SPR lähetti rahaa, ja seuraavaksi telttoja, huopia ja patjoja. Pian lähti myös logistiikkatiimi organisoimaan kansainvälisen materiaaliavun kuljettamista, varastointia ja jakelua.

”Meillä on avustustyöntekijöiden reservi, josta tarjoamme sopivia katastrofiavun ammattilaisia kansainväliselle Punaiselle Ristille. Selvitämme ensin, haluavatko ja pystyvätkö avustustyöntekijät lähtemään 48 tunnin sisällä. He ottavat vapaata omista töistään, mikä kysyy joustoa myös työnantajilta.”

Järjestö on toimittanut Ukrainaan lisäksi kokonaisen terveysklinikan.

SPR osallistuu myös kansainvälisen Punaisen Ristin ohjelmaan, joka tarjoaa maksukorteille ladattavaa käteisavustusta koodistaan paenneille niin Ukrainassa kuin sen lähimaissaakin.

”Kotinsa ja työnsä menettänyt tietää usein itse parhaiten, tarvitseeko hän apua esimerkiksi vuokran maksamiseen vai ruoan ostamiseen”, Korhonen toteaa.

## Apua myös Suomessa

Lahjoitusvaroin autetaan myös Suomeen saapuneita pakolaisia.

”Olemme tarjonneet tulijoille esimerkiksi ruokaa, juomaa, vaatteita ja hygieniatarvikkeita sekä opastaneet heitä viranomaisten tarjoaman avun piiriin. Olemme tarjonneet myös henkistä tukea. Toimimme pitkälti samalla tavalla

kuin silloin, kun joku on juuri menettänyt kotinsa esimerkiksi tulipalossa”, sanoo kotimaan valmiustoiminnan päällikkö **Aki Pihlaja** SPR:stä.

Suomessa järjestön töihin osallistuvat myös vapaaehtoiset. Osa vapaaehtoisista toimii SPR:n ylläpitämissä vastaanottokeskuksissa. Osa tarjoaa kotoutujille vaikkapa juttuseuraa tai läksyapua.

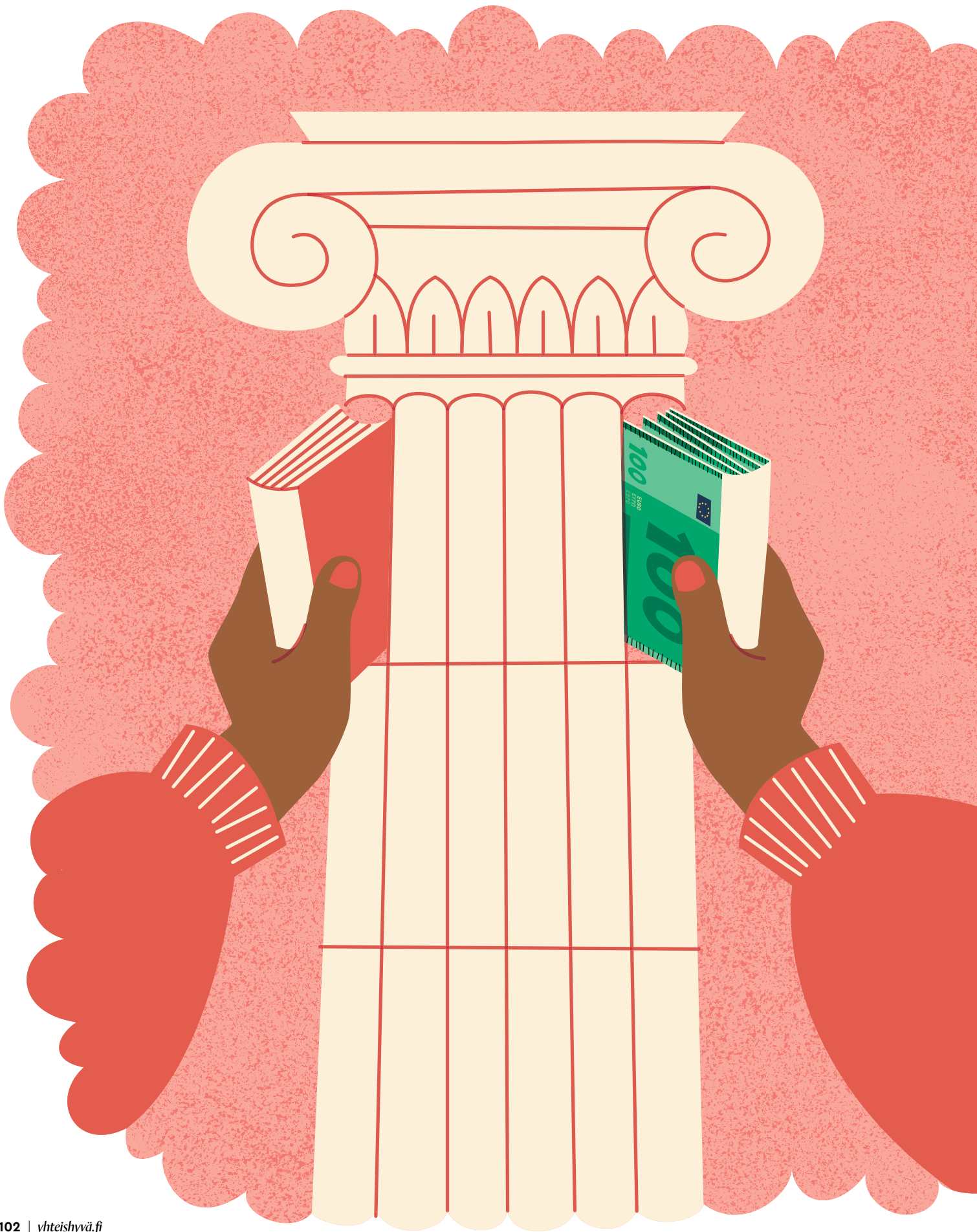
”Ihmisten halu auttaa on ollut todella suurta. Se näkyy niin vapaaehtoisten määrässä kuin haluna lahjoittaa tavaraa tai rahaa”, Pihlaja sanoo.

Hän korostaa, että rahalahjoitusten avulla SPR voi hankkia juuri sitä, mitä kussakin kriisissä kipeimmin tarvitaan. ■

## OSUUSKAUPAT JA ASIAKKAAT AUTTAVAT YHDESSÄ

- Kun Ukrainan sota alkoi, alueosuuskaupat ja S-Pankki lahjoittivat kymmen euroa jokaista työntekijäänsä kohti kriisistä kärsivien auttamiseksi. Näin kertyi 300 000 euron alkupotti, jonka S-ryhmän asiakasomistajat paisuttivat kaksinkertaiseksi vajaassa kolmessa kuukaudessa. He lahjoittivat muun muassa Bonuksiaan ja pullonpaulautusrahojaan – ja lahjoittavat yhä.
- S-ryhmä on toimittanut keräämänsä lahjoitusvarat katastrofirahastoon Suomen Punaiselle Ristille.
- S-ryhmä tarjoaa töitä ukrainalaisille pakolaisille muun muassa EK:n ja StaffPointin Työstä turvaa -hankkeen kautta.
- Osa S-ryhmän asiakkaista on antanut lahjakortteja Ukrainasta tulleille perheille. S-ryhmä laati pikaisesti käyttöohjeet ukrainan kielellä.







# Opintolaina helpottaa arkea

Opintolainaa otetaan nyt enemmän kuin koskaan. Suurin osa opiskelijoista tarvitsee lainansa opintojen aikaiseen elämiseen. Tämän tietää myös Lappeenrannassa opiskeleva Lassi Onne.

teksti **KIRSI RIIPINEN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

**O**pintolainaa otetaan nyt enemmän kuin koskaan sen historiassa, tietää kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** S-Pankista.

Kiinnostus opintolainaan lähti selvään kasvuun 2017, kun opintotukeen ja opiskelijoiden asumisen tukeen tuli muutoksia. Tuolloin vuokralla asuvat opiskelijat siirtyivät yleisen asumistuen piiriin. Lisäksi opintorahan ja opintolainan valtiontakauksen myöntämisperusteisiin tuli muutoksia.

Esimerkiksi maksuhäiriöt eivät tuon jälkeen ole estäneet opintolainan valtiontakauksen saamista lukuun ottamatta tilannetta, jossa aiempi opintolaina on perinnässä. Silloin Kelalta ei saa uutta opintolainan takausta.

**”PANKKI TAI KELA  
EIVÄT VAHDI,  
MITÄ RAHALLA  
TEHDÄÄN.”**

Opintolainassa houkuttaa myös valtion tarjoama porkkana. Kela tulee vastaan ja maksaa osan korkeakouluopiskelijan opintolainasta, jos tutkinto on valmis määräajassa.

Opintolainan suosioon on eittämättä vaikuttanut myös sen hinta, sillä korko on käytännössä ollut olematon.

Huttunen kertoo, että opintolainan korkomarginaali on ollut yleisesti noin 0,5 prosenttia.

Lainojen, myös opintolainojen, korot lähtivät nousuun keväällä. Opiskelijoidenkin on totuttava plussalla oleviin korkoihin, vaikka niiden edelleen povataan jäävän maltillisiksi.

Jo lähitulevaisuudessa opintolainan korko marginaaleineen voi olla 2–3 prosentin paikkeilla.

S-Pankissa opintolainan viitekorkona käytetään kolmen kuukauden Euribor-korkoa.

## Päätös lainasta tulee nopeasti

Korkeakouluopiskelija voi saada opintolainaa 650 euroa kuukaudessa. Opintotukeen kuuluvaa opintorahaa omillaan asuva korkeakouluopiskelija saa reilut 250 euroa kuukaudessa.







## Pankin vinkit opiskelijalle

1

Myönnetyn opintolainan voi nostaa kokonaan tai erissä.

2

Nostamasi summa on hyvä siirtää erilliselle jemmatalille, josta voit siirtää kuukausittain käytettäväksi sopivan määrän. Mikäli koko summa näkyy saman tien käyttötilillä, houkutus käyttää rahaa kuukausittaisista summasta enemmän voi kasvaa suureksi.

3

Vaikka opiskelijan budjetti on tiukka, kannattaa kokeilla säästämistä. Jos saisit kuukausittain säästöön vaikka parikymmentä euroa, se auttaisi yllättävissä tilanteissa tai olisi tallessa tulevaisuutta varten.

Lähde: S-Pankki

Opintolainatakauksen saadakseen on haettava myös opintotukea. Toisin kuin opintolainaa opintotukea ei tarvitse maksaa takaisin paitsi jos tekee töitä ja ylittää tulorajat.

”Joillakin töitä opintojen ohella tekevillä opiskelijoilla tulorajat ylittyvät. He voivat tästä huolimatta nostaa opintolainaa. Osa ilmoittaakin saman tien Kelalle, ettei tarvitse opintotukea. Näin on aivan mahdollista toimia”, Päivi Huttunen kertoo.

Aika hakea opintolainaa ja -tukea on silloin, kun opiskelupaikka varmistuu ja Kelalta on tullut päätös valtiontakauksesta.

Lainaa haettaessa pankin kanssa sovi-taan lainan ehdoista.

Huttunen sanoo, että pankit hinnoittelevat opintolainat keskenään hyvin samalla tavalla. Lainan hakeminen onnistuu verkkopankissa. Tieto Kelan lainatakauspäätöksestä siirtyy automaattisesti opiskelijan ilmoittamaan pankkiin. Opintolaina ja -tuki haetaan joka vuodelle erikseen.

Ainakin S-Pankissa päätös lainasta tulee hyvin nopeasti, yleensä parissa päivässä.

Pankki vapauttaa myönnetty lainaerät takauksen mukaisesti maksuun automaattisesti syys- ja kevätlukukauden alkaessa.

”Pankki tai Kela eivät vahdi, mitä rahalla tehdään. Suurella osalla opiskelijoista laina menee opintojen aikaiseen elämiseen. Pieni osa kykenee sijoittamaan summan. Sekin on ihan ok”, Huttunen sanoo.

Hän huomauttaa, että opintolainan perimmäinen idea on kuitenkin taata opiskelijalle mahdollisuus opiskella ja valmistua tutkinnon mukaisesti.

### Takaisinmaksulle paljon aikaa

Opintolainan määrät ovat tyypillisesti melko maltillisia. Aika tyypillistä on, että

## OPINTOJEN AIKANA EI MAKSETA EDES KORKOJA.

opiskelija ottaa lainan vain osaksi opiskeluaikansa.

Huttunen kertoo, että yleinen opintolainan määrä on noin 5 000 euroa. Haitari kuitenkin ulottuu parista tuhannesta kymmeneen tuhanteen euroon.

Opintolainan takaisinmaksu alkaa yleensä vuosi tai kaksi vuotta opinnoista valmistumisen ja työelämään siirtymisen jälkeen.

S-Pankki lähettää takaisinmaksusta ehdotuksen, mutta siitä voidaan poiketa, myös kesken takaisinmaksukauden.

Opintojen aikana ei makseta edes korkoja, vaan ne lisätään lainan päälle.

Lainan takaisinmaksun takaus kestää 30 vuotta. Tosin sanoen jos opintoihin kuluu viisi vuotta, takaisinmaksulle jää aikaa 25 vuotta.

”Harva haluaa maksaa noin hitaasti, mutta maksuohjelmaa rakennetaan toiveiden mukaan. Osa työelämään kiinni päässeistä maksaa suunniteltua enemmän kerrallaan.”

Takaisinmaksun erien muutokset hoituvat verkkopankissa. Lainajien maksua voi myös lykätä, jos elämäntilanne sitä vaatii. Näitä tilanteita voivat aiheuttaa esimerkiksi vanhempainvapaa tai muutto.

Opiskelun aloitus tarkoittaa usealle nuorelle muuttoa pois lapsuudenkodista ja samalla sen opettelua, kuinka arkea pyöritetään. Huttunen toivoo, että itenäistyvä nuori on ehtinyt saada evästyä taloudenhallintaan kotoaan ja koulusta. ■



Lassi Onne, Lappeenranta

## ”Luotan lainan takaisinmaksukykyyn”

**”OPISKELEN KUUDETTA VUOTTA** energia-tekniikkaa Lappeenrannan–Lahden teknillisessä yliopistossa. Opinnoistani on jäljellä yksi kurssi ja diplomityö. Tarkoitukseni on valmistua syksyn aikana.

Olen ollut töissä opintojen aikana ainoastaan parina kesänä, sillä olen keskittynyt opintojen ohella harrastuksiin. Toimin aktiivisesti opiskelijajärjestöissä ja olen kuulunut muun muassa ylioppilaskunnan hallitukseen.

Harrastuksiini kuuluu esimerkiksi kyykkä, jota Lappeenrannassa harrastetaan ympäri vuoden.

**OLEN OTTANUT OPINTOLAINAA** lähes koko opiskelujen ajaksi. Korko on ollut viime vuosina hyvin edullinen.

Luotan siihen, ettei lainan takaisinmaksussa tule vaikeuksia, sillä alallani on hyvät työllisyysnäkymät. Kaikki täältä valmistuneet ovat tietääkseni saaneet nopeasti työpaikan. Energiatekniikkaa opiskelleita työllistävät muun muassa voimalaitokset ja konsulttiyritykset.

Olen tarvinnut lainaa elämistä varten. Lainan varassa eläminen ei ihan hirmuisesti mieltä lämmitä. Onneksi meillä Suomessa ei kuitenkaan ole isoja korkeakoulujen luku-kausimaksuja. Se suurentaisi lainapottia entisestään.

**OSA OPISKELIJOISTA** on yhdistänyt opinnot ja työn. Silloin he ovat pystyneet siirtämään sijoituksiin koko opintolainamäärän. Jotkut hoitavat opintojaan etänä työpaikkakunnaltaan.

Onnekseni Lappeenrannassa vuokrien hinnat ovat kohtuulliset. Asun LOAS:in eli Lappeenrannan seudun opiskelija-asuntosäätiön pienessä kaksiossa yliopiston kampuksella.

Elän melko säästeliäästi ja esimerkiksi syön kampuksen ruokalassa.

**KAMPUKSELLA ON** käytännössä kaikki tarpeellinen ruokakauppaa myöten, joten täältä ei välttämättä tarvitse poistua pitkiin aikoihin mihinkään.

Olen kotoisin Heinolasta, mutta viihdyn Lappeenrannassa hyvin. Olen kuitenkin valmis muuttamaan valmistumisen jälkeen töiden perässä muualle.”

Lassi Onne luottaa siihen, että opintolainan takaisinmaksun kanssa ei tule hankaluuksia.







Niko ja Hanna  
Pankan uusi  
leivänpaahdin  
on käytössä  
päivittäin.

**Etsimme  
haastateltavia!**

Mitä sinä olet  
hankkinut  
Bonuksilla? Lähetä  
sähköpostia:  
yhteishyva.  
toimitus@sok.fi



# Rapean leivän tuoksua

Hanna ja Niko Pankka ostivat Bonuksilla uuden leivänpaahtimen. Sitä käytetään päivittäin, sillä gluteeniton leipä maistuu parhaalta paahdettuna.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **TOMMI MATTILA**

**P**aahdavan leivän herkullinen tuoksu leijaillee korialaisen rivitalo-asunnon keittiöstä. Kiiltävän musta Russell Hobbs -merkin leivänpaahtin on neliassut kuumaan kitaansa kaksi viipaletta gluteenitonta paahtoleipää. Kuuluu pieni naksahdus, kun valmiit leivät hyppäävät paahtimen aukoista näkyviin.

”Paahtimen aukot ovat vähän tavallista leveämmät, joten sinne mahtuu myös sämpylä”, esittelee **Niko Pankka**.

Uusi leivänpaahtin hankittiin viime vuoden lopulla, kun vanha veteli viimeistään. Sen sisuksissa oli paljon muruja, ja se haisi vähän palaneelle.

”Sitä ei uskaltanut enää käyttää. Uusi paahtin oli harkittu ostos, ja päätimme maksaa sen Bonuksilla”, Niko kertoo.

Niko ja hänen vaimonsa **Hanna** syövät vain gluteenitonta leipää, sillä Hanna on gluteenille yliherkkä ja Nikolla on keliakia. Leivänpaahtimelle onkin perheessä paljon käyttöä, sillä gluteeniton leipä säilytetään pakastimessa. Se ei säily yhtä hyvin kuin tavallinen ja on paahdettuna rapeampaa.

Leipää tulee syötyä varsinkin iltapäivisin, kun molemmat ovat palanneet kotiin työpäivän jälkeen. Aamuisin he syövät tavallisesti kaurapuuroa.

”Viikonloppuamuina haluamme yleensä syödä jotain muuta kuin puuroa.

Silloin syömme paahtoleipää, ja jos oikein tekee mieli hullutella, myös pekonia ja munia”, kertoo Hanna Pankka nauraen.

**LEIVÄNPAAHDIN OLI** tarpeellinen ja onneksi myös edullinen ostos. Sen hinta Kouvolan Prismassa oli noin 30 euroa.

Bonuksilla on aiemmin maksettu isompia ostoksia, kuten kiuas, remonttivälineitä ja höyrypesuri. Puolisot ovat päättäneet, että tavallisiin ruokaostoksiin Bonuksia ei käytetä. Kuukaudessa Bonuksia kertyy noin 20–40 euroa.

”Yleensä odotamme, että niitä on kertynyt enemmän, jotta voimme tehdä isomman hankinnan”, kertoo Niko.

Melkein kaikki perheen ostokset on keskitetty S-ryhmän liikkeisiin. Ruoka ostetaan Prismasta, auto tankataan ABC:llä ja jos joskus yövytään hotellissa, se on Sokos Hotelli. Myös paikallisesta parturi-kampaamosta saa nykyään Bonukset.

”Niko harkitsee yleensä kaikkia ostoksia tarkkaan. Minä saatan toimia nopeastikin, kun huomaan, että jotain tarvitaan”, kertoo Hanna.

Seuraavaksi kertynyttä saldoa voisi Hannan mielestä käyttää vaikkapa kesäkukkiin. Rivitaloasunnossa on pikkuinen piha, jonka terassilla on mukava kasvat-  
taa riippuvia kesäkukkia.

”Viime kesänä ostimme Nikon toiveesta verililjapuun, joka oli kaunis. Myös hautuumaalle viemme aina kesäkukkia”, kertoo Hanna.

Kun koittaa aika lähteä kesäretkelle Nikon äidin kanssa, ne maksetaan yleensä hänen Bonuksillaan.

”Olemme käyneet Linnanmäellä ja Kotkan Varissaaressa. Seuraavaksi on suunnitelmissa lähteä risteilylle”, Hanna kertoo. ■

*Tavallisiin ruoka-  
ostoksiin Bonuksia  
ei käytetä.*

## KERÄÄ BONUSTA!

Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausi-ostoilla.

Bonusta jaettiin 379 miljoonaa euroa vuonna 2021 eli asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 153 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi



# IKÄNÄKÖLEIKKAUS JA DOWNSHIFTAUS LAITTOIVAT ELÄMÄN UUSIKSI

**Digimarkkinoija Nana Hjelt, 51, tihrusti kymmenen vuotta bussien numeroita kiirehtiessään töihin Helsingin aamuruuhkassa. Nyt muutto maalle ja ikänäköleikkaus ovat mullistaneet elämän, eikä kumpikaan muutos kaduta hetkeäkään.**

Viimeiset puolitoista vuotta ovat olleet Nana Hjeltin elämän paras-aikaa. Kaupunkielämän kiire ja stressi saivat hänet muuttamaan Helsingin keskustasta Somerolle, missä hän pitää nyt alpakkatilaa ja tekee etätöitä. Muutto maaseudulle oli alkusysäys silmäleikkaukselle, jossa korjattiin sekä lähi- että kaukonäkö.

"Kaupungissa kuvittelin aina, että pärjään, ja pärjäsinkin tiettyyn pisteeseen saakka. Ennen silmäleikkausta en edes tajunnut, kuinka sokkona liikuin ja kuinka paljon hyvä näkö parantaa elämänlaatua. Nyt vasta ymmärrän sen todellisen arvon ja hyödyn", Nana fiilistelee.

## LINSSILEIKKAUKSELLA EROON SILMÄLASEISTA

7-vuotiaasta asti silmälasia käyttänyt Nana oli jo kauan tuskaillut päätetyön aiheuttamia päänsärkyjä ja siristelyä, mutta uudessa elämäntilanteessa tilanne kärjisty. Alpakoita hoitaessa lasit lensivät kaaressa, ja huono lähinäkö vaikeutti eläinten hoitotoimenpiteitä. Uusi metsästysharrastus oli jäädä, kun Nana ei nähnyt saalista kunnona.

"Näin tosi heikosti, mutta tiesin, ettei laserleikkausta suositella keski-ikäiselle. Hain sitten tietoa ja luin, että Silmäasemalla voidaan tehdä myös ikänäön korjaava silmäleikkaus. Luottamus Silmäaseman lääkäriin syntyi nopeasti, sillä hän vastasi asiantuntevasti kysymyksiini ja kohteli minua yksilönä", Nana kertoo.

## SILMÄLEIKKAUS KIRKASTI MAAILMAN JA ILMEEN

Linssileikkauksessa eli ikänäköleikkauksessa Nanan silmään asennettiin moniteholinssi, jonka avulla hän pääsi kokonaan eroon silmälasista. Toipumisen nopeus ja tulokset löivät Nanan ällikällä, ja hän sanoo pelänneensä kymmenen vuotta aivan turhaan.

"Minulla oli mielikuva, että olisin viikon silmät kääreissä, mutta jo seuraavana päivänä näin kauppojen kyltit, pienet kirjaimet seinällä, mainokset ja hintalaput. Sitä vain ahmi maailmaa, kun yhtäkkiä kaikki oli kirkasta!"

Ystävien kanssa ravintolassa lukulasit kiertävät ympäri pöytää, kun pitäisi lukea ruokalistaa, mutta Nana ei enää niitä tarvitse. Myös ulkonäkö on piristynyt, sillä kulmia ei tarvitse kurtistella nähdäkseen.

"Linssileikkauksen jälkeen kelpaa taas pitää kameraa päällä etäpalavereissa. Entinen yrmeä ilme on kadonnut, ja toivon mukaan rypyjäkin tulee nyt vähemmän", Nana sutkauttaa.

# SILMÄASEMA

**S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista  
500 euron arvosta/silmä. Lue lisää [silmaasema.fi/bonus](https://silmaasema.fi/bonus).**

Varaa  
**MAKSUTON  
SILMÄLEIKKAUS-  
KARTOITUS**

**SILMÄASEMA.FI**  
tai 010 190 200  
(mpm/pvm)



## SUKKAMAA

Ilahduta maakuntasukilla

### Merellinen maakunta

Varsinais-Suomen maakunta sijaitsee Saaristomeren rannikolla ja saarissa. Siellä on enemmän kesämökkejä kuin missään muussa Suomen maakunnassa. Varsinais-Suomen alueosuuskauppa on Turun Osuuskauppa (TOK). TOK:lla on yli 50 toimipistettä ja yli 2 400 työntekijää.

## NAAKKA SYKSYN VÄREISSÄ

Tunnelmallisissa Varsinais-Suomen sukissa esiintyy maakunnan nimikkolintu naakka, joka paikallisesti tunnetaan myös hakkisena. Toisena kuvioaiheena on tammi.

teksti MINTTU WIKBERG kuvat PANU PÄLVIÄ



Ristiinvahvistetussa kantapäässä toistuu tammenterhon lakin kuvio. Kantapäänä on ranskalainen kantapää, mutta se on helppo muokata myös perinteiseksi.



## Varsinais-Suomi

KOKO 38-39

**Langanmenekki Novita Nalle**  
**75% villa / 25% polyamidi,**  
**100g = 260 m**  
**(751) karviainen 90 g**  
**(519) haave 30 g**  
**(650) vahakas pieni pätkä**  
**kirjontaan**  
**Sukkapuikot 3 mm tai käsialan**  
**mukaan**  
**24 s ja 26 krs / 10 cm x 10 cm**  
**kirjoneuletta 3 mm puikoilla.**

### Varsi

Luo karviaisen värillä 56 s sukkapuikoille ja jaa silmukat neljälle puikolle tasaisesti, 14 s jokaiselle. Kerroksen vaihtumis-

kohta on aina I ja IV puikon välissä. Neulo sitten kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena \*1 n, 1 s kiertäen eli takareunasta o\*, toista \*-\* kunnes työn korkeus on 3 cm. Neulo vielä yksi kerros sileää suljettua neuletta resorin värillä.

Aloita kirjoneule kaavion 1. krs:lta. Mallikerta toistuu kerroksella 2 kertaa. Neulo kaavion kerrokset 1-38. Neulo vielä 1 krs sileää pohjavärillä.

### Kantalappu

Aloita sitten kantalappu neulomalla karviaisen värillä I puikon s:t IV puikolle [= 28 s]. Jätä muut s:t odottamaan. Käännä työ ja neulo seuraavasti:

**1. krs** (työn nurja puoli) nosta 1. s neulomatta, lanka jää työn

nurjalle puolelle ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ.

**2. krs** (työn oikea puoli) \*nosta 1 s neulomatta, lanka jää nurjalle puolelle, neulo 1 s oikein\*, toista \*-\* kerros loppuun. Käännä työ.

**3. krs** nosta 1. s neulomatta, lanka jää työn nurjalle puolelle ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ.

**4. krs** nosta 1 s neulomatta, neulo 2 o, \*nosta 1 s neulomatta ja neulo 1 o\*, toista \*-\* ja neulo viimeinen s oikein. Käännä työ.

Toista kerroksia 1-4 yhteensä 7 kertaa [= 28 krs]. Neulo vielä 1 krs nurin kuten aiemmin, käännä työ.

### Kantapohja

**1. krs** neulo 16 s oikein, neulo seuraavat 2 s yhteen takareunoista ja neulo 1 o. Käännä työ.

**2. krs** nosta 1 s neulomatta, neulo 5 n, neulo seuraavat 2 s nurin yhteen ja 1 n. Käännä työ.

**3. krs** nosta 1 s neulomatta, neulo 6 o, neulo 2 s takareunoista o yhteen ja 1 o. Käännä työ.

**4. krs** nosta 1 s neulomatta, 7 n, 2 s nurin yhteen ja 1 n. Käännä työ.

Jatka kavennuksia niin, että silmukoiden määrä keskellä kasvaa joka kerroksella, kunnes teet viimeiset kavennukset sekä oikealla että nurjalla kantalapun reunassa. Neulo vielä krs oikein ja jaa s:t kahdelle puikolle.

Poimi neuloen kantalapun vasemmasta reunasta 14 s ja 1 s kiertäen kantalapun ja II puikon välistä. Jatka II ja III puikon silmukoilla sileää neuletta. Poimi 1 s kiertäen III puikon ja kantalapun välistä ja 14 s neuloen kantalapun reunasta. Neulo kantalapun silmukat oikein.

### Kiilakavennukset

Jatka kaikilla puikoilla sileää neuletta ja aloita kiilakavennukset. Neulo I puikon 2 viimeistä silmukkaa oikein yhteen ja IV puikon 2 ensimmäistä s ylivetäen oikein yhteen. Toista kavennuksia joka 2. krs kunnes puikoilla I ja IV on 14 s (työssä on nyt 56 s).

JAA SUKKAKUVASI  
 INSTAGRAMISSA  
 #SUKKAMAA #YHTEISHYVÄ



### Terä ja kärkikavennukset

Jatka sen jälkeen sileää neuletta, kunnes pituus on 19 cm tai pikkuvarvas peittyy ja aloita kärkikavennukset nauhakavennuksina: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen, 1 o ja neulo II sekä IV puikon alussa 1 o ja tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes työssä on jäljellä 28 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 8 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päätele hyvin.

### Viimeistely

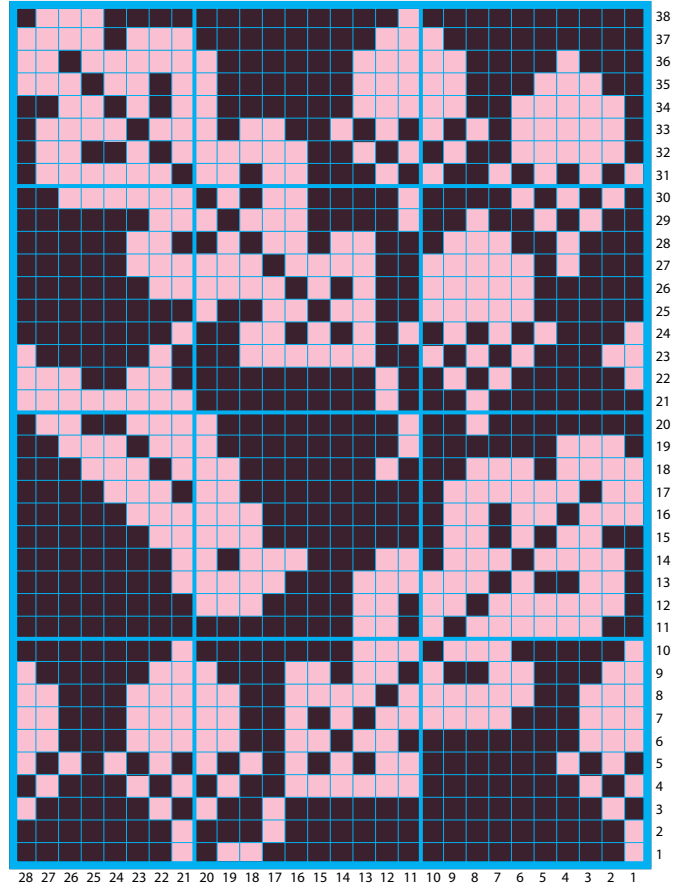
Kirjo silmukoita jäljitellen kaaviosta pudonnut tammenterho sukan terään. Päätele langanpää ja höyrytä sukat kevyesti. ■

### Kuka saa sukat?

Ehdota Varsinais-Suomen sukille saajaa: yhteishyvä.fi/sukkamaa Malliparin koko on 38-39.

Tammi ja naakka ovat Varsinais-Suomen symboleita.

**VINKKI:** Noin 44 kokoiset sukat saat, jos teet samalla silmukkaluvulla sukan Seitsemän Veljestä -langasta. Aloita terän kavennukset, kun pohjan pituus on noin 23,5 cm tai pikkuvarvas peittyy.



**PHILIPS**  
sonicare

"Tämä puhtauden tunne pitää itse kokea. Philips Sonicare - minun ykkösvalintani aina"

– Maria Veitola



HX3671/14  
**Philips**  
**Sonicare 3100**  
**49,95 EUR**

**PHILIPS**

OneBlade

Trimmaa,  
muotoile  
ja aja

QP2520/65  
OneBlade  
matkakotelolla  
**31<sup>90</sup>**  
EUR ERÄ



Tarkista myymäläkohtainen saatavuus [prisma.fi](https://prisma.fi)

**PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.



# TYYLIN TAVARATALO



Tyylin asiantuntijoina olemme olleet luomassa suomalaista tyyliä kanssanne jo seitsemänkymmenen vuoden ajan.

Juhlavuoden kunniaksi Sokos saattaa tulla käymään sinun paikkunnallasi! Katso Maailman pienimmän tavaratalon kiertueaikataulu osoitteessa [sokos.fi/maailmanpienintavaratalo](https://sokos.fi/maailmanpienintavaratalo).

Löydä tyyliä.



A woman with dark hair is sitting on a stone ledge, leaning back and eating a pink and white ice cream cone. She is wearing a blue floral dress, a brown knitted vest, and olive green boots. The background is a classical building with stone columns and arches.

Turku  
Serina

SOKOS

sokos.fi





Jussipekka Jyväjärvellä on hyvä luotto omiin valmiuksiin käydä keskusteluja nuorten kanssa. Hän työskentelee päivisin opettajana peruskoulussa.



# ”On ravistelevaa myöntää, ettei pärjää”

**Jussipekka Jyväsjärvi** tykkää jutella nuorten kanssa, ja siksi hän tekee vapaaehtoistyötä Sekasin-chatissa. Kokemus nuorten mielenterveyspalvelun päivystäjänä on opettanut, että tärkeintä on kuunnella ja ottaa paha olo vastaan.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **TUOMAS KOLEHMAINEN**

**J**ussipekka Jyväsjärvi, 29, avaa tietokoneen kotonaan Helsingissä. Hän laittaa puhelimen äänettömälle. Nyt pitää sulkea muu maailma tietoisesti ulkopuolelle ja keskittyä.

On alkamassa jälleen yksi Jussipekan työvuoroista vapaaehtoisena Sekasin-chatissa. Chat on matalan kynnyksen anonyymi palvelu, johon voivat ottaa yhteyttä kaikki 12–29-vuotiaat.

Chatissa voidaan keskustella mistä vain aiheesta, joka painaa mieltä.

”Nuoret oireilevat ja voivat pahoin, se on ihan selvä. Heidän sydämellään on isoja ja pieniä asioita. Tämä on hyvä auttamismuoto”, sanoo Jussipekka.

**PALVELULLE ON** huutava tarve juuri nyt. Maailmantilanteen epävarmuudet, kuten sota ja pandemia, koskettavat meitä kaikkia. Chatin jonossa on moninkertainen määrä nuoria siihen nähden, kuinka monelle pystytään vastaamaan.

Päivystäjät ovat tottuneet siihen, että keskusteluissa voi tulla eteen mitä vain. Ukrainan sodan alkaessa yhteydenottojen määrä kaksinkertaistui päivässä.

”Monet nuoret ovat pelänneet konfliktin leviämistä. Syttykö maailman-sota, ulottuuko se Suomeen? Katastrofi-ajattelu on tyypillistä silloin, kun on muutenkin paha olo. Myös monet suomenvenäläiset ovat ahdistuneita tilanteesta.”

Samoin koronapandemian alussa viestien määrä räjähti, ja pandemian vaikutus näkyy chatissa yhä. Korona vaikeutti erityisesti niiden arkea, joille koti on hankalin paikka olla.

”Rutiinien puuttuminen on vaikuttanut varsinkin ahdistuksen, itsetuhoisuuden tai päihteiden kanssa painivien elämään. Yksinäisyys ja syrjäytymisen kierre ovat kiihtyneet.”

Jussipekka aloitti chatin vapaaehtoisena syksyllä 2019. Hän oli miettinyt sitä jo pitkään, ja silloin aika oli sopiva. Aluksi hän valmistautui työvuoroon käymällä mielessään läpi eri aihepiirejä.

”Saimme koulutuksessa perehdytysmateriaalia tietäntyyppiisiin tilanteisiin. Nyt kokemus jo kantaa, enkä enää mieli asioita etukäteen”, hän sanoo.

**”Syttykö maailman-sota, ulottuuko se Suomeen?”**

→





Jussipekka  
Jyväskylä  
kuulee chatissa,  
kuinka Ukrainan  
sota ahdistaa  
nuoria.

## NUORTEN KOMMENTTEJA

”Minusta on hyvä että keskustelijoista ei tiedä paljoa, koska silloin apua tarvitseva ei ala liikaa sensuroimaan itseään. Oon tosi kiitollinen Sekasin-tiimille, ootte parantaneet oloa monina kertoina.”

”Vapaaehtoisenne antoi konkreettista apua antamalla oikeanlaisen avun yhteystietoja, ja pahin olo helpotti sen myötä. Pelkäsin, että keskustelu olisi latteuksien latomista, mutta tämä osoittautui turhaksi huoleksi.”

”Tunsin oloni kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Se oli juuri se tärkein asia, mitä halusin täältä hakea!”

*”Koulussa on  
aina liian vähän  
aikuisia ja aivan  
liian kiire.”*

Chatiin saa tulla puhumaan myös pienistä arkisista asioista, jotka kuuluvat tavalliseen elämään. Nuorimpien huolet koskevat usein koulua, perhettä, murrosikää, yksinäisyyttä tai kiusaamista. Perhe- ja kaverisuhteisiin liittyvät jännitteet mietityttävät.

”Riippuu ihan nuoresta, millainen keskustelusta tulee. Jotkut ovat hyvin tottuneita sanoittamaan omia tilanteitaan, toisilla saattaa olla vain epämääräistä pahaa oloa.”

Monelle Sekasin-chat on ensimmäinen paikka, jossa he uskaltavat kertoa huolistaan.

”Avun pyytäminen jännittää ja se voi tuntua nöyryyttävältä ja nololta. On ravistelevaa myöntää, ettei pärjää. Aika moni sanoo, ettei ole koskaan puhunut asiasta kenellekään ennen tätä.”

Vaikka aina ei voi tehdä kovin paljon konkreettista, Jussipekan tuntuma on,



että keskustelut eivät ole koskaan turhia.

”Paras apu on kuunnella ja ottaa paha olo vastaan, vaikka sitä ei aina voi ratkaista.”

**VAPAAEHTOISET SAAVAT** itse määritellä omat työvuoronsa. Väsyneenä ei työtä kannata tehdä, sen Jussipekka on huomannut.

”Nuoret ansaitsevat hyvän, aktiivisen kuuntelijan”, hän sanoo.

Jokaisen työvuoron päätteeksi Sekasin-chatin työntekijät tarjoavat mahdollisuuden purkukeskusteluun. Siellä saa käydä läpi esiin tulleita asioita. Vapaaehtoisia arvostetaan ja heidän hyvinvoinnistaan halutaan pitää huolta.

”Olen siitä kiitollinen. Joskus asiat jäävät pyörimään mieleen, mutta uniin ne eivät ole tulleet.”

Jussipekka suhtautuu omaan rooliinsa realistisesti.

”Maailma, jossa elämme, on tällainen. Nuorten paha olo ja ongelmat ovat olemassa joka tapauksessa. Olen tyytyväinen, jos voin omalta osaltani auttaa nuoria.”

Oman vastuunsa Jussipekka näkee siinä, että hän ottaa jokaisen nuoren oikealla tavalla vastaan ja pyrkii auttamaan.

Vapaaehtoistyöstä saa enemmän voimia kuin mitä se vie, hän sanoo. Toki on yksilöllistä, mikä ketäkin kuormittaa.

”Minulle raskaimpia ovat ne keskustelut, joissa tulee esiin monitahoisia ongelmia. Silloin tajuaa, että voi mennä monta vuotta, ennen kuin nämä ratkeavat.”

Palaute, jota päivystäjät saavat, on mukavaa, yleensä kiittelevää.

”Joskus joku pyytää chatissa anteeksi, että joudut nyt kuuntelemaan tätä. Se on jotenkin liikuttavaa. Mehän olemme paikalla juuri sitä varten.”

**JUSSIPEKKA TEKEE** päivätyötä aineenopettajana helsinkiläisellä ala-asteella. Hän kertoo, että ilmiöt koulumaailmassa ja chatissa ovat pitkälti samoja. Silti työ on aivan erilaista.

## SEKASIN-CHAT

**VALTAKUNNALLINEN** 12–29-vuotiaille tarkoitettu chat, joka tukee mielen hyvinvointia. Ilmainen, anonymi ja luottamuksellinen.

**VASTAAJINA** sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä koulutettuja vapaaehtoisia.

**YHTEYDENOTTOJA** tulee vuosittain noin 170 000. Noin joka viidenteen pystytään vastaamaan.

**VIIME** syksyn Pidä huolta -kampanjan tuotolla on palkattu neljä ammattilaista ja koulutettu lähes 300 uutta vapaaehtoista. Vapaaehtoisten käymien keskustelujen osuutta on saatu nostettua noin 50 prosentista yli 70 prosenttiin.

**VAPAAEHTOISIA** kaivataan yhä!

Lue lisää: [www.sekasin.fi/vapaaehtoiset](http://www.sekasin.fi/vapaaehtoiset)

*”Paras apu on  
kuunnella ja ottaa  
paha olo vastaan.”*

”Koulussa on aina liian vähän aikuisia ja aivan liian kiire. Siksi siellä ei ole juuri mahdollisuuksia kohdata nuorta yksilöllisesti. Chatissa ainakin ehdin sanoa kaiken, minkä haluan. Siinä mielessä tämä on itselleni jopa terapeuttista.”

Koulussa joutuu sietämään sitä, ettei voi tehdä mitään, vaikka näkeekin ongelman. Opettajan työssä on myös paljon tavoitteita, joita pitää koko ajan seurata.

”Chatissa voi vain reagoida siihen, mitä nuori kertoo. Vaikka aiheet ovat raskaita, tämä on aina kivaa.”

Jo teininä Jussipekka oli hyvä kuuntelija. Nuoren miehen silmissä onkin herkän ihmisen lempeä ja tarkka katse.

”Minulla oli auttajan maine ja olen luonteeltani sellainen, että minun puoleeni oli helppo kääntyä. Nyt kun koke-musta jo on, eteen tulevat asiat eivät ole koskaan täysin uusia.”

Korvausta työstä hän ei ole kaivannut.

”Elämäntapaani ja arvoini istuu hyvin se, että voin antaa ajastani nuorille pyyteettömästi. Vapaaehtoistyö tuo merkityksellisyyttä elämään.”

**VIIME SYKSYNÄ S-RYHMÄ** oli mukana *Pidä huolta* -kampanjassa, jolla kerättiin rahaa Sekasin-chatin toimintaan. Kampanjan tuotolla on tehostettu vapaaehtoistoimintaa ja mahdollistettu muun muassa noin 300 uuden vapaaehtoisen mukaan tulo tänä vuonna. Se ilahduttaa Jussipekkaa.

”Rohkeaisen tulemaan mukaan toimitaan. Moni miettii, onko nuorten kysymyksiin vastaaminen liian vaikeaa, mutta tässä myös oppii koko ajan. Mieli ry antaa erittäin hyvää taustatukea, eikä työn kanssa jää yksin”, hän sanoo.

”Nuoret tarvitsevat meitä, ja se tekee työstä mielekästä.” ■



## VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

**YHTEISHYVÄ** ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

Lisää etuja osoitteessa: [yhteishyva.fi/edut](http://yhteishyva.fi/edut)

### MATKALLE

**Lapset seilaavat edullisesti M/s Finlandialla**  
**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla lasten (6–17 v.) risteily- ja reittimatkat 5 e/ lapsi (norm. 10 e). Lapset (0–5 v.) aikuisen kanssa 0 e. M/s Finlandia, Helsingin Länsisatama, Länsiterminaalit 2.

**Varaukset:** [eckeroline.fi](http://eckeroline.fi).

### MUSIIKKI JA TEATTERI

**Jumalainen näytelmä Espoon Kaupunginteatterissa**  
**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Jumalainen näytelmä -esitykseen 32 e (norm. 37 e) ke 14.9. klo 19 ja la 17.9. klo 14.

*Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.*

**Liput ja lisätiedot:** *Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ti–pe klo 11–17), [espoonteatteri.fi](http://espoonteatteri.fi), [lippu.fi](http://lippu.fi).*

**Gigli-2022 Gaalakonsertti**  
**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Gigli-2022 Gaalakonserttiin 42 e (norm. 47 e) su 6.11. klo 16.

*Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46, Helsinki.*

**Liput ja lisätiedot:** *Lippupiste, [lippu.fi](http://lippu.fi), puh. 0600 900 900 (2 e/alk. min-mpm/pvm), Savoy-teatteri, [savoyteatteri.fi](http://savoyteatteri.fi), puh. (09) 310 12000 (pvm/ mpm).*

### PERHEILLE JA LAPSILLE

**Tykkimäen rannekkeet asiakasomistajahinnalla**  
**S-Etu 2 e**

S-Etukortilla ranneketuotteet 2 e:n alennuksella Tykkimäen verkkokaupasta. Verkkokauppaostokset kerryttävät myös Bonusta, kun rekisteröit S-Etukorttisi verkkokauppaan. Tykkimäen huvipuisto, Kanvunakuja 2, Kouvola.

**Liput ja lisätiedot:** *Tykkimäen huvipuisto, puh. (05) 778 700, [huvipuisto@tykkimaki.fi](mailto:huvipuisto@tykkimaki.fi), [tykkimaki.fi](http://tykkimaki.fi).*

**Lipputarjous Helsinki Horse Show'hun**  
**S-Etu 20 e**

S-Etukortilla Supertorstain 20.10. lippu 29,50 e (norm. 49,50 e). Etu voimassa 1.–15.8. Hintakampanjaan pääset osoitteessa [ticketmaster.fi/yhteishyva](http://ticketmaster.fi/yhteishyva)



Karl Fazerin ajan Helsinkiin voi tutustua kävelykierroksella.

*Helsingin Jäähalli, Norden-skiöldinkatu 11–13, Helsinki.*

**Liput ja lisätiedot:** *Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (2 e/min+pvm), [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi), [helsinkihorseshow.fi](http://helsinkihorseshow.fi).*

### MUUT EDUT

**Heijastava Cityreppu työmatkoille tai koulutielle**  
**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla kätevä kokoi-nen heijastava Cityreppu 35 e + toim. (norm. 39 e). Yksi vetoketjullinen tasku edessä, kaksi sivutaskua. Repun sisäl-lä on paikka läppärille.

**Tilaukset:** *[punaisenristinkauppa.fi](http://punaisenristinkauppa.fi), jossa S-Edun saa syöttämällä koodin SETU2022 alennuskoodikent-tään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki (avoinna ma–pe klo 8.30–16).*

**Karl Fazerin ajan Helsinki -kävelykierros**  
**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla Karl Fazerin ajan Helsinki - opastettu kävelykierros Helsingissä 12 e (norm. 15 e).

*Kävelykierroksen aloituspaika: Telakkapuistikko, Merimiehenkadun ja Telakkakadun kulma, Helsinki.*

**Liput ja lisätiedot:** *[stromma.com/helsinki](http://stromma.com/helsinki). Alennushintaiset liput etukäteen vain verkosta koodilla SETUF. Ei lipunmyyntiä lähtöpaikalla.*

**B-kurssit Autokoulu Lilliputissa**  
**S-Etu 30 e**

S-Etukortilla laadukkaat B-kurssit alkaen hintaan 964 e (norm. 994 e) Autokoulu Lilliputissa. Kurssivaihtoehtoja on kolme erilaista. Hinta ei sisällä viranomaiskuluja 163 e. Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.

**Lisätiedot:** *Puh. 045 112 1900, [lilliputti.com](http://lilliputti.com).*

**Tapanilan Urheilu-keskuksessa lajeja koko perheelle**  
**S-Etu 3–75 e**

S-Etukortilla

- jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaims-ammuntalajikokeilut maanantaisin, 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).

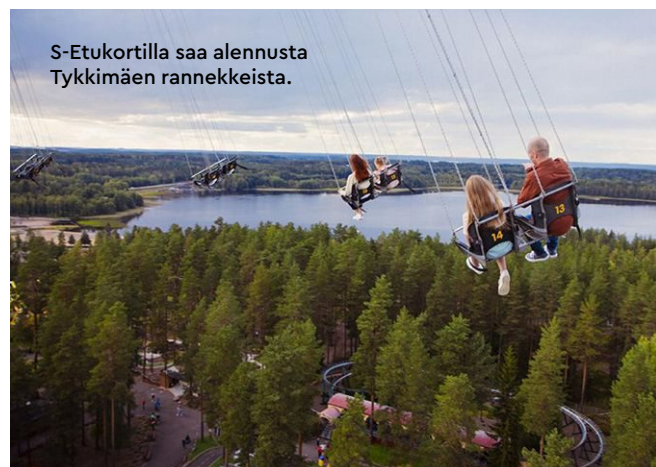
- seinäkiipeilyn alkeiskursseille 15 %:n kerta-alennus varustepuotistoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk kuntosalikortti veloituksetta.

- jousiammunnan alkeiskursseille ilmainen jatkokurssi-kerta (norm. 15 e).

- 30 päivän kokopäivä-kuntosalikortti 45 e (norm. 61 e), aamupäiväkortti 33 e (norm. 44 e) ja avainkortti 3 e (1 etu/ hlö/vuosi).

- keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).

- kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeily-synt-täreihin ja polttareihin tilaus-



S-Etukortilla saa alennusta Tykkimäen rannekeista.



sauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).  
Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.  
**Lisätiedot:** [tapanilanurheilu.fi](http://tapanilanurheilu.fi).

## HOK-Elannon alkusyksyn 2022 kursseja **S-Etu 10-50 e**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: [tsl-helsinki.fi](mailto:tsl-helsinki.fi), puh. 044 065 6178 (ma-to klo 10-12 ja 13-15) ja [toimisto@tsl-helsinki.fi](mailto:toimisto@tsl-helsinki.fi). Kursien yhteydessä on S-Etukortti hinta. Lisää kursseja sekä peruutusehdot [tsl-helsinki.fi](http://tsl-helsinki.fi).

### KIELET

**Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi**  
**Espanjan elokertaus** (3 x 3 ot) 63 e (norm. 75 e) 15.8.-29.8. ma klo 17-19.15.  
**Italian kielioppikurssi ti** (13 x 2 ot) 169 e (norm. 203 e) 6.9.-13.12. klo 18.30-20.  
**Ruotsin kielen aktivointikurssi** (11 x 2 ot) 150 e (norm. 180 e) ma 12.9.-28.11. klo 17-18.30.

### LIIKUNTA

**Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi**  
**Aamujooga A** (hybridikurssi) (7 x 1,33 ot) 78 e (norm. 94 e) pe 2.9.-14.10. klo 9-10.  
**Ashtanga jooga** (14 x 2 ot) 196 e (norm. 235 e) ti 23.8.-29.11. klo 18.45-20.15.  
**Äijäjooga - aamukurssi** 218 e (norm. 261 e) (16 x 2 ot) to 1.9.-15.12. klo 9.30-11.

### Liikunnan etäkurssit

**Keppivenyttely A** (etäkurssi) (6 x 1 ot) 42 e (norm. 50 e) ti 16.8.-20.9. klo 11.30-12.15.  
**Jalat jaksamaan A** (etäkurssi) (8 x 0,66 ot) 37 e (norm. 45 e) su 21.8.-25.9. klo 13.55-14.25.

### TANSSI

**Idealfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi**  
**Orientalatino** (15 x 2 ot) 255 e (norm. 306 e) to 25.8.-1.12. klo 11.15-12.45.  
**Paritanssi: argentiinalainen tango, perustaso** (5 x 2 ot) 172 e/pari (206 e) to 1.9.-29.9. klo 18-19.30.  
**Lavatanssit soolona Kuntotanssit A** (7 x 2 ot) 121 e (145 e) ke 24.8.-5.10. klo 11-12.30.

### TAIDE, TIETO JA TAITO

**Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi**  
**Piirustuskurssi** (6 x 4 ot) ke 156 e (norm. 186 e) 7.9.-12.10.2022 klo 17-20.  
**Kitara - taso 1** (7 x 1,33 ot) 89 e (norm. 108 e) ma 29.8.-10.10. klo 17.40-18.40.  
**Teatteripiiri** (5 x 2 ot) 125 e (norm. 180 e) ke 7.9.-14.12. klo 17-18.30.

### HYVINVOINTI JA TERVEYS

**Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi**  
**Luonnollinen Kasvoklinikka A** (etäkurssi) (6 x 1 ot) 56 e (norm. 68 e) ti 23.8.-27.9. klo 19.30-20.15.  
**MindWellness® nuorekkaana pysymisen peruskurssi** (16 ot) 112 e (norm. 134 e) la-su 3.-4.9. klo 9-15.30.

Sihja - kapinaa  
ilmassa on  
lastenelokuva  
Alfred-pojan ja  
Sihja-keijun  
ystävyydestä.



## FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

**Sihja**  
**S-Etu 15 %**

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla elokuu22.  
Max 4 lippua / S-Etukortti.  
**Liput ja lisätiedot:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).



Mikä juttu on paras?  
Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

**ARVOMME** vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

**VASTAA 15.8.2022 MENNESSÄ** osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

**EDELLISEN** lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.



Tapanilan Urheilukeskus tarjoaa hupia kaiken ikäisille.



# Kaikkea arkeen.

Vaatteista harrastusvälineisiin  
ja penaaaleista polkupyöriin.



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi



# Vaatteista harrastusvälineisiin.

Katso lisää [prisma.fi](https://prisma.fi)

Jupiter

**Maastopyörä Raptor 24" 21-v.**

Runkokoko: 29 cm.

Vaihteiden lukumäärä: 21.

Renkaiden koko: 24".

# 349<sup>00</sup>



## NAPPIVALINTA!

JBL

**Sankakuulokkeet**

**TUNE 710BT**

Bluetooth-sankakuulokkeet.

HandsFree-mikrofoni. Pika-

lataus. Akunkesto jopa 50 h.

# 39<sup>90</sup>



## KOULUMATKALLE!

Nokia

**Älypuhelin C2-2E**

Loistava valinta ensimmäiseksi älypuhelimeksi. Puhelin kestää hyvin arjen pienet kolhut ja akku on kestävä.



# 99<sup>00</sup>

NicksClub  
**Reppu Camo**

# 26<sup>95</sup>



X-Force  
**Reppu Flower**  
Musta.

# 19<sup>95</sup>



Ciraf  
**Lasten collegepaita  
tai -housut**  
Koot 92-134 cm.

# 9<sup>95</sup>



Viking
















**Lasten kengät Veme Mid GTX**

Koot 25-35. Gore-Texiä. Vedenpitävät, heijastavat tehosteet, pohjoismainen tilava lestitys. Veganiset.

# 74<sup>95</sup>



# RISTIKKO

								-LOGIA	YOUNG		KAR- KAA- MISET	ISOISIÄ	
							→						
							KA- LA- RUO- KAA		PYÖRII TUNTEE HÄRSKIN	1			AJAN- VIET- TEITÄ
							MONET RUOAT						
							 x2		SIJOIT- TAJAN OSTAMA	KULKE- MISEEN	LONTOO- LAIS- SEURA		
↓	VAIKEI- TA PUH- DISTAA	ASIA- KAS	+		TÄH- KÄSEN NIMISIÄ								
→						↙	NIEMI- NIEMI- NEN		PII- RITTÄ- MINEN				2
	-NTI		7		VALU- VIA			8			AJA- TUKSIS- SAAN		LIMA- KAL- VOLLE
HENKI- LÖAU- TOSSA									ONT- TOJA ÄÄNIÄ				
KERTO- YHTIÖN TILASTA					PUUHA LEI- KOLA					TIETOA SÄÄDET- TYJÄ	3		
<b>VEHJE</b>			ALKU- AINE KYSYLEE						LIHA- RUOKIA	LAVEN MÄKI- PÄÄ			TUTKI- MISTA
					TEKSTI MER- KISSÄ								
SO- RALLA TÄMÄ ON 2–20 mm		VALAI- SIN- ALALLA		TIIVIS- TYKSIIN			VAAR- NOJA					KOVA- ÄÄNIS- TÄ	TINO TAI TONI
			6				Ö PERÄS- SÄ PIENI ASUNTO			GILLIAM MATKUK- SESSA			
DISNEY- HIIRI					KORU- KIVI					RANS- KASSA			
HIE- NIH- MISTÄ						↘							
					LEFFA- KOIRA							4	
							TIIA SE- KOITET- TUNA		5	KO- MENTO			

Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
KUITTAUS

Ristikon  
voittajiin on  
oltu henkilö-  
kohtaisesti  
yhteydessä.

	L A A K E U S
	E R K A T O N
	N E U R O N I
	N A T S A U S
	O A E T
	K U K U N T A
I T S E	K I S S A O S U U S
L A A R D I	U U S I N P T
M A R I	P A O T T E M P P U
A S T E L U S	M I K Ä A U L A
V R A A S I	H O O D U U
A S E P A J A	A S K E E S I
U I V A T	A K A A T L
H O K E A	S A L I P L U T O
Y L E N E I	J A S I I N A I
P Ä T E E T	U P E A S I I S
P U U T T E R Ä	M A A M M E
Y S T Ä V Ä	I Ä T I T I I T

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

**VASTAA** 15.8.2022 mennessä osoitteesta [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastaan-  
neiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



## HYVÄ PÄIVÄ

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

# 13.9.

Ottaisinko patukkaa, konvehtia, nappia vai yksittäisen palan? Kansainvälisenä suklaapäivänä on lupa maistaa vaikka kaikkia. Väreilläkin voi leikitellä ja testata sävyt valkosuklaasta kaikkein tummimpaan. Intiaanit viljelivät kaakaopapuja jo ennen eurooppalaisten tuloa Amerikkaan ja valmistivat siitä kaakaojuomaa. Kiinteää suklaata on tehty 1800-luvulta alkaen.



S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana 27,5 miljoonaa suklaalevyä.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri





# SINULLA ON JUUREKSET SYVÄLLÄ TÄSSÄ MAASSA.

Osuuskaupan omistajana ansiotasi on, että  
lähes 80 % myymästämme ruoasta on kotimaista.

**S olet sinä.**