



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 68

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI ELOKUU 2014

yhteishyvä.fi

**Ruoka-liitteessä
tirisevää grillistä**

**SUO KIEHTOO
JA PELOTTAA**

5
**TAPAA
SÄILÖÄ
MARJOJEN
VITAMIINIT**

**LUOTA
RUOAN
LAATUUN**
Tuotevirheisiin
puututaan
nopeasti

**Väriä &
vauhtia**

Lähetä lapsi koulutielle
pirteissä kuoseissa



Pala palalta parempaa...
Uudessa pakkauksessa!



**FANI
PALA**

PIENI PALA HAUSKAA

64

Nappaa
vitamiinit
talteen

Viisi tapaa säilöä
marjoja talven varalle



Ruoka-liitteessä

Säilönnän niksit

Tässä numerossa

- | | |
|--|---|
| <p>14 Suo iholla ja saappaiden alla
Suo on tärkeä osa suomalaista
sielunmaisemaa</p> <p>20 Takaisin kouluun!
Koulutyyli muodostuu haus-
koista printeistä ja kuoseista</p> <p>26 Klassikko jo syntyessään
Uotilan perunalimppu maistuu
samalle kuin 73 vuotta sitten</p> <p>32 Turvallisesti pelloilta pöytään
Ruoan turvallisuuteen kiinnite-
tään yhä enemmän huomiota</p> <p>38 Urheilun moniottelija
71-vuotias Kirsti Viitanen
hullaantui kilpaurheilusta</p> <p>42 Vakaata tuottoa sijoitus-
asunnosta
Asiantuntijan vinkit tuottoi-
saan asuntosijoittamiseen</p> | <p>47 Sattumusten kautta onneen
Hallittu kaaos inspiroi uutta
Onni-sisustusmallistoa</p> <p>50 Kasviksia kauden mukaan
Sesonkikalenteri kertoo,
milloin kauden kasvikset
ovat parhaimmillaan</p> <p>59 Varmista ensi kesän
kukoistus
Istuta ensi kesän kukat nyt</p> <p>60 Keittiön kunkut
Sipuli mukautuu moneksi ja
tuo ruokiin makua</p> <p>63 Sähköromu kiertoon
Kaupat ottavat vastaan
vanhaa sähköromua</p> <p>67 Säilö kesä talteen
Mehusta, kuivata, vakumoi ja
pakasta</p> |
|--|---|



Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 19 Kolumni 31 Kirjat
53 Hyvännäköinen 55 Älykästä 62 Ole hyvä 68 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä
98 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Opi oikea juoksutekniikka
- Ohjeet kompassin käyttöön
- Vinkit veitsen huoltoon ja teroittamiseen, ilmestyy viikolla 33

yhteishyvä *live*

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



Kynnet kuntoon

Katso videolta kolme erilaista tapaa lakata kynnet arkeen ja juhlaan. Ilmestyy viikolla 34.



Puikot heilumaan

Opi silmukoiden teko ja neulomisen alkeet videolta. Ilmestyy viikolla 35.

Uusi elämä Suomessa

Ulkomailta Suomeen muuttanut kertoo videolla arjestaan. Ilmestyy viikolla 32.

Pysy kartalla

Liiku turvallisesti luonnossa. Vinkit metsään eksymisen varalle. Ilmestyy viikolla 31.



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Turvalliset eväämme

Lukion loppusuoraa käyvä poikani aikoo suorittaa hygieniapassin. Toivottavasti suunnitelma etenee toiminnaksi, sillä kurssimerkinnän lisäksi passi antaa hyvät eväät ruoan turvalliseen käsittelyyn.

On hyvä, että ruokaturvallisuutta viedään koulunkin kautta teinien ajatteluun. Monet lukiolaisista päätyvät ennen jatko-opiskeluja tai niiden lomassa töihin kauppoihin tai kahviloihin. Niissä vaaditaan ymmärrystä siitä, miten helposti pilaantuvia elintarvikkeita, kuten pakkaamatonta kalaa, lihaa ja maitoa, pitäisi käsitellä.

Vaikka ruokaturvallisuutemme varmistaminen on Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran vastuulla, käytännön työn turvallisuuden eteen tekevät ruokaa työkseen käsittelevät. Siksi on hienoa, että lähes joka kuudennella suomalaisella on hygieniapassi.

Ruokamme turvallisuuden takaa myös yritysten kattava omavalvontajärjestelmä. Ennen uskottiin viran-

omaisvalvonnan olevan turvallisen ruoan tae, mutta nyt turvallisuuden ymmärretään syntyvän ennen kaikkea oikeista rutiineista koko elintarvikeketjussa. Myymälöissä ja kuppiloissa se tarkoittaa muun muassa asianmukaisia työvaatteita, lämpötilan valvontaa ja kylmälaitteiden oikeaa käyttöä sekä säännöllisiä kirjauksia ja raportointeja.

Myynnistä pois vedettyjen tuotteiden määrä on viime vuosina kasvanut, mikä ei ole lainkaan huono asia. Kasvu ei nimittäin tarkoita, että ruokaan liittyvät väärinkäytökset olisivat lisääntyneet. Sen sijaan se kertoo siitä, että tuottajien ja myyjien oma valvontakoneisto toimii jo varsin mallikkaasti.

Syömme Suomessa siis yhä turvallisempaa ruokaa. Ja jos turvallisuuden haluaa maksimoida, kannattaa suosia oman maamme tuotteita. Lyhyet ja selkeät tuotantoketjut vähentävät aina virheiden mahdollisuutta.

S-Etu
7 €



68

Stars Show lähtee
Suomen kiertueelle



Elokuun edut ja uutiset

- 68 **Teatteri:** Rempseä maalauskomedia Seinäjoella
- 69 **Perheille:** Angry Birds Activity Park Vuokatissa puuhaa koko perheelle
- 70 **Matkalle:** Viking Linella Turusta Tukholmaan
- 72 **Kuntoilu:** Liikunnan iloa Kolilla
- 73 **Uutisia:** Uusi Prisma.fi-palvelu yhdistää kivijalkamyymälät ja verkkokaupan

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

TEKSTI JAANA HAAPALUOMA
KUVA VESA RANTA

Leijonaemot suojelevat toisiaan

Apert-syndroomaa sairastava **Henri Hyvönen**, 5, puhuu hieman epäselvästi, mutta kyläilijät ymmärtävät poikaa. Hän tuo jäätelöt äidilleen **Anu Pekkalle**, äidin ystävälle **Marika Salolle** ja tämän CP-vammaiselle pojalle **Paulus Pellikalle**, 11. Äidit vaihtavat kuulumisia samalla, kun lapset keskittyvät jäätelön syömiseen.

Pekkala ja Salo ystävystyivät Leijonaemojen tapaamisissa, joissa erityislasten vanhemmat saavat toisistaan vertaistukea. Vertaisohjaajien vetämiä ryhmiä on 27 eri puolilla Suomea.

Niissä voi käydä kuka vain, jolla on erityislapsi – diagnoosilla ei ole väliä.

”Alkusokin jälkeen oli vaikea suodattaa tietoa Henrin sairaudesta. Leijonaemoissa tajusin, että kaikkea ei tarvitse tietää heti. Oli helpottavaa, että muutkin jakoivat samantaisia huolia, vaikkei heidän tilanteensa ollut samanlainen”, Pekkala kertoo.

”Ennen kuin liityin Leijonaemoihin, kohtasin paljon vähättelyä. Vertaisryhmässä ei vähätellä vaan ymmärretään ja tsemptaan”, Salo jatkaa.

Säännöllisten tapaamisten lisäksi Leijonaemot järjestävät niin sanottuja Voimaannuttavia vertaistukipäiviä ja -viikonloppuja. Lisäksi he juttelevat toistensa kanssa internetin keskusteluryhmissä.

Erilliseen Leijonapartioon kuuluu paitsi erityislasten vanhempia myös muita vapaaehtoisia. Partio auttaa kriisitilanteessa olevia perheitä arjessa, kuten pyykinpesussa, ruoanlaitossa ja kauppareissuissa.

Pekkala ja Salo ovat kahvitelleet ryhmätapaamisten ulkopuolellakin. Salo muistaa, että heidän hengenheimolaisuutensa selvisi jo ensimmäisellä tapaamisella.

”Minulla oli kriisi, joka ei liittynyt erityislapseen. Anu kuunteli sitäkin.”



Leijonaemojen
vertaistukiryhmiä
toimii noin

20

paikkakunnalla.

Vertaistukiryhmissä
on mukana noin

90

perhettä.

Kelan vammaistukea saa noin

35 000

lasta. Erityislasten todellinen määrä
on kuitenkin suurempi.

TEHDÄÄN HYVÄÄ



Marika Salo ja Paulus Pellikka (vas.) käyvät usein kylässä Anu Pekkalan ja Henri Hyvösen (oik.) luona. Pauluksella on CP-vamma ja Henrillä apert-syndrooma. Anu Pekkalan sylissä istuu Henrin pikkuveli Taneli.



Suomen
paras palvelu*
muuttui



jopa 5%

paremmaksi.

LähiTapiolasta saat tutkitusti Suomen parasta palvelua.* Ja 2.6.2014 alkaen nyt myös jopa 5% Bonusta. Asiakkaidensa 100% omistamassa yhtiössä eduista hyödynnämme me kaikki. Välitetään toisistamme.



Osallistu Yhteishyvän ja Novitan pipokilpailuun

Neulo, virkkaa, huovuta tai kirjo. Osallistu Yhteishyvän ja Novitan neulekilpailuun pipolla, jonka toteutustapa on vapaa. Lähetä kilpailuun Novitan langoilla toteutettu pipo, voit myös halutessasi liittää mukaan pipoon liittyvän tarinan. Kilpailuun lähetetyt pipot lahjoitetaan Suomessa Pelastakaa lapset ry:n tuen piirissä oleville lapsille, nuorille ja perheille.

Pipoja voi lähettää osoitteeseen Novita Oy, Pipokilpailu, Kiviaidankatu 2 A, 00210 Helsinki 12. syyskuuta saakka. Liitäthän pipon ja tarinan yhteyteen yhteystietosi puhelinnumeroineen. Esiraati valitsee yleisöäänestykseen kymmenen parasta pipoa. Novita laatii ohjeet voittajapipoista, joten ohjeita ei tarvitse liittää mukaan.

Esivalitut pipot ovat äänestettävissä Yhteishyvä.fi:ssä 24.9.–12.10. Voittajapipon ohje julkaistaan Yhteishyvässä ja Novita-lehdessä. Lisäksi Yhteishyvällä ja Novitalla on mahdollisuus käyttää kilpailuun lähetettyjen pipojen teko-ohjeita julkaisuissaan myöhemmin.

Kolme eniten ääniä saanutta palkitaan Novitan lankapaketilla ja S-ryhmän lahjakortilla. Ensimmäinen palkinto sisältää kaksi kiloa lankaa ja S-ryhmän 20 euron lahjakortin. Toinen ja kolmas palkinto sisältävät kilon lankaa ja S-ryhmän 20 euron lahjakortin. Lankapaketti kootaan voittajien toiveiden mukaan joko Suomivilla- tai Myboshi-langoista.



Tunnista tähtikuvio

Loppukesän pimenevät illat ovat otollisia tähtitaivaan tarkkailuun. Seitsemän tähden muodostama Otava on elokuussa iltaisin luoteen suunnalla. Sen avulla voi helposti paikantaa myös muita tunnettuja taivaankappaleita.

Kauhaa muistuttavan Otavan varsi osoittaa lännessä Arcturukseen, joka on pohjoisen tähtitaivaan toiseksi kirkkain

tähti. Seuraamalla tähtikuvion kahden oikeanpuoleisimman tähden linjaa ylöspäin löytää Pienen karhun tähtikuvion kirkkaimman tähden, Pohjantähden.

Tähtitaivas näyttää pyörivän yön mittaan Pohjantähden ympäri. Pohjantähden avulla voi suunnistaa, koska se on aina samassa paikassa pohjoisella taivaalla.



Turvallista koulumatkaa

Kävelevä koulubussi on kimppakyyti ilman autoa. Kun aikuinen kävelee lasten kanssa kouluun, lapset oppivat turvallisen reitin ja autoliikenne koulujen läheisyydessä vähenee.

”Ekaluokkalainen ei opi kulkemaan koulumatkaa päivässä tai kahdessa. Se vaatii paljon harjoittelua ja yksityiskohtaisia ohjeita reitin varrella”, Liikenneturvan suunnittelija **Laura Loikkanen** sanoo.

Liikenneturva rohkaisee samalla alueella asuvien lasten vanhempia saattamaan lapset kouluun vuorotellen. ”Kävelevä koulubussi” noutaa lapset kouluun ennalta sovittujen reitien, aikataulujen ja pysäkkien mukaan.

”Ekaluokkalaisten turvallisuus lisääntyy, kun heidän ei tarvitse kävellä koulumatkaa yksin, vaan mukana on aikuisia neuvomassa. Samalla lasten vanhemmat oppivat tuntemaan toisensa.”

Autoilua on hyvä välttää koulun ympäristössä. Näin koulureitti pysyy turvallisena.

”Lapselle kannattaa opettaa turvallisin kävelyreitti kouluun. Lapsen liikennetaidot eivät kehity auton takapenkillä”, Loikkanen muistuttaa.

Hyvä alku koulutielle

Tänä syksynä koulutiensä aloittaa yli 58 000 lasta. MLL lahjoittaa uusille koululaisille Hyvä alku koulutielle -pussit. Niiden sisällä on vanhemmille tietoa koulun aloituksesta ja pienen koululaisen opastamisesta. S-ryhmä tukee kampanjaa.

Puhelinkulut kuriin

Koululaisen puhelinlaskua on helppo hallita valmiiksi maksetulla prepaid-liittymällä. Saunalahti Prepaid -puheaikaa voi ladata kauppareisun yhteydessä Alepoissa, Prismoissa, S-marketeissa ja Saleissa. ABC-liikennemyymälöistä voi lisäksi ostaa 10 ja 20 euron latausseteleitä.



Kuomenessaan

Etenkin Pohjois-Karjalassa hyvässä kunnossa oleva, ehjä esine on *kuomenessaan*. Ihmisen terveyttä arvioitaessa voidaan puolestaan päätyä sanomaan, että toinen *ei ou oekkeen kuomenessa*. Vastaavanlaisia ovat myös sanat *kaamenessaan*, *kuomenellaan* ja *kuomenissaan*.

Lähde: Tarja Korhonen, Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta

OIKAISU: Toukokuun lehden ekologista mökkeilyä käsitelleessä jutussa ”Ympäristön ehdoilla” mainittiin, että jätemaksua ei tarvitse maksaa, jos vie itse roskat pois. Jättemaksukäytäntö vaihtelee kunnittain, ja maksun perusteet tulee aina tarkistaa omasta mökkikunnasta. Pahoittelemme virhettä.



SOK

Uunituore juustokakku

”Onhan omin käsin tehty aina paljon parempi”, Amarillo Flamingon keittömestari **Mika Karonen** toteaa.

Hän on ollut mukana kehittämässä ketjun uusinta jälkiruokaa, Amarillo Cheesecakea, joka on paikan päällä leivottu amerikkalaistyyppinen juustokakku.

Murotaikinapohjaan valmistettu, tuorejuustoa ja ranskankermaa sisältävä juustokakku saa hapokkuutta limettimehusta.

”Kakku ei ole äkkimakea, kuten muut juustokakut usein ovat. Se tarjoillaan itse tehdyn kirsikkakompotin kanssa, joka on annoksen makein ainesosa”, Karonen kertoo.

Kirsikkakompotti valmistetaan keittämällä kokonaisia kirsikoita lie-
messä, joka sisältää jauhettua bourbon-vaniljaa. Juustokakun voi halutessaan tilata myös mansikkamelballa.



ISÄ JA TYTÄR KANANMUNAHYLLYLLÄ

”Isi, mitä ne on?”

”Jättiläiskanamunia”

”Kuinka suuria ne on?”

”No juurihan sinä näit ne.”

”Eikun ne jättiläiskanat!”

Lähtettänyt Tuomo Ylöjärveltä



Työskentelemme viitenä päivänä viikossa

Totuus: Viisipäiväinen työviikko on Suomessa yleisin, mutta vain puolet työllisistä työskentelee viitenä päivänä viikossa. Esimerkiksi yrittäjien työviikko on palkansaajia useammin yli viisipäiväinen. Heistä vajaa kolmannes työskentelee kaikkina viikonpäivinä.

Lähde: Tilastokeskus

Liikuntakenttiä koululaisille

S-ryhmä ja Suomen Palloliitto rakennuttavat yhteistyössä kuntien kanssa alakoulujen pihoille monitoimikenttiä, joilla voi pelata erilaisia pallopelejä. Ässäkenttä koostuu on noin 250 neliömetrin aidatusta tekonurmesta, pienistä jalkapallomaaleista, lentopallotolpista ja koripallokorista.

Yhteistyön tavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän. Kentät ovat ahkerassa käytössä liikuntatunneilla, välitunneilla ja kouluajan ulkopuolella. Ässäkenttiä on rakennettu ympäri Suomea yhteensä 31 kappaletta, ja tänä vuonna niitä avataan viisi lisää. Tarkoituksena on pystyttää yhteensä sata kenttää. Mäntsäläläisen Hyökännummen koulun Ässäkenttä valmistui kolme vuotta sitten.

”Se on ehdottomasti lisännyt välituntiliikuntaa. Oppilaat käyttävät kenttää niin innokkaasti, että olemme joutuneet laatimaan vuorolistan luokit-
tain, jotta kaikki pääsevät tasapuolisesti pelaamaan”, koulun rehtori **Hanna Oresmaa** kertoo.

Kunnat ja koulut voivat hakea ensi vuonna rakennettavia Ässäkenttiä elokuun alusta lähtien Suomen Palloliiton kautta. Hankintahinta on 25 500 euroa, josta alueosuuskaupan avustus kattaa 10 000 euroa.

Lisätietoa: www.palloliitto.fi



IDA NISONEN

HYVÄ TIETÄÄ

Energian- SÄÄSTÖVINKIT kotiin 1/5

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

Säästä sähköä keittiössä

Tarkkaile kylmälaitteiden lämpötiloja

- Kylmälaitteet kuluttavat eniten sähköä keittiössä, joten ne on hyvä säätää oikein.
- Jääkaapin ihannelämpötila on noin viisi ja pakastimen -18 celsiusastetta. Jokainen ylimääräinen aste lisää kulutusta viisi prosenttia.
- Muista jättää jääkaapin yläpuolelle 5-10 senttiä ilmankiertotilaa, muuten energiankulutus kasvaa 2-3-kertaiseksi.



Hyödynnä uunin jälkilämpö

- Kokkaa kerralla monen päivän tarpeen ja käytä hyväksesi uunin jälkilämpö.
- Kiertoilmauunissa riittää 15-20 astetta matalampi paistolämpötila, ja uuniin mahtuu useita pellillisiä kerrallaan.
- Älä laita kattilaa liian suurelle keittolevyille ja käytä kattilassa kantta.

- Induktioliesi on ekotehokkain, mutta kallein liesityyppi.

Pese täysiä koneellisia

- Astianpesukone kuluttaa useimmiten vähemmän vettä kuin käsinpesu.
- Pese täysiä koneellisia ja suosi lyhyitä ohjelmia.

Käytä mikroa ja vedenkeitintä

- Pieniä ruoka-annoksia lämmittäessä mikroaaltouuni kuluttaa uunin ja liettä vähemmän sähköä.
- Vedenkeitintä kannattaa käyttää pienten vesimäärien kiehauttamiseen.

Lähde: Asiantuntija Elina Ovaskainen Motivasta

KYSYIMME
lukijoilta

Liikunta- harrastukset TOP 5

86 %

7-29-vuotiaista kertoo
harrastavansa liikuntaa.

Tytöt

1. Lenkkeily
2. Kuntosali
3. Kävely
4. Pyöräily
5. Ratsastus

Pojat

1. Kuntosali
2. Jalkapallo
3. Salibandy
4. Pyöräily
5. Lenkkeily

Lähde: Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikautkimus



PEKKA POKELA

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

Birgitta Mutka-Pokela, 48, Kokkola

”Työskentelin yli 20 vuotta erikois-sairaanhoitajana, mutta työ ei enää motivoinut, joten minun oli pakko keksiä jotain muuta. Viisi vuotta sitten päätin lähteä opiskelemaan puutöitä.

Opiskelu oli valtava irtiotto sairaalamaailmasta. Alanvaihto ei hirvittänyt, koska ajattelin, että voin palata hoitotyöhön, jos en onnistu työllistämään itseäni käsityöläisenä.

Olin onnekas, kun sain töitä harjoittelupaikastani. Nyt teen juuri sitä, mistä pidän: kunnostan ja verhoilen vanhoja huonekaluja ja valmistan mittatilaustöitä.

Puuseppänä pääsen käyttämään luovuuttani ja toteuttamaan ideoitani. Työstä puuttuu kiireen tuntu ja vastuu toisen ihmisen terveydestä.”

KUMMAN EVÄSBOKSIN HALUAT?



KERÄÄ YHTEENSÄ 6X



TAI



SAAT NIKLAS MOISANDERIN TAI KRISTA SIEGFRIDSIN EVÄSBOKSIN.
OHJEET PAKKAUKSISSA JA NETISSÄ **OSTA6.FI**



TEKSTI HANNA MOILANEN
KUVAT IDA NISONEN

SUO IHOLLA ja saappaiden alla

Kiehtova ja pelottava suo on aina ollut osa suomalaista sielunmaisemaa. Suolle mennään marjastamaan, rauhoittumaan ja urheilemaan. Myös turvehoidot ovat kasvattaneet suosiotaan.

”Olen aina rakastanut suon voimaa ja sen omalaatuista tuoksua.”

Karpalon sirot varvut suikertavat maata pitkin. Sammaleen, turpeen ja suopur-sun tuoksut sekoittuvat toisiinsa. Kun saapas irtoaa mättään imusta, kuuluu moiskaus. Teeri kahahtaa lentoon varvi-kosta. Jossain kauempana huutaa kurki.

Pieksämäen seudulla ei voi kulkea kovin kauas törmäämättä suohon. Sama pätee muuallakin Suo-messa. Meillä on maailman soisin maa pinta-alaan suhteutettuna. Yhteensä suota on noin yhdeksän miljoonaa hehtaaria eli lähes kolmasosa Suomen maa-alasta.

Aiemmin soita oli vieläkin enemmän. Ei ihme, että varhaiset kielitieteilijät arvioivat Suomen saaneen nimensä niiden mukaan. Suo-maa, fen-land. Uudempi tutkimus kiistää väitteen nimen alkuperästä. Silti suot ovat suomalaisille edelleen tärkeitä.

Suomalaisten suhde soihin on aina ollut monija-koinen. Se näkyy niin *Yhteishyvän* lukijoiden suo-muistoissa kuin kansantaruissakin. Yhtäältä suo on marja- ja metsästysmaasto. Sinne mennään retkei-lemään ja nauttimaan rauhoittavasta tunnelmasta.



Turpe on yksi suon lahjoista. Se on muodostunut kuolleista suokasveista maatumalla hyvin kosteissa olosuhteissa.

”Olen city-tyttö, ja joudun ostamaan suon antimia kaupoista.”



”Suo herättää minussa suojelemisen halua.”

- Soita pidetään hieman mystisinä paikkoina, joissa voi kokea vahvoja luontoelämyksiä. Toisaalta suohon uppoamista ja eksymistä pelätään.

”Soihin liittyy paljon uskomuksia ja tarinoita. *Kalevalassa* Väinämöinen lauloi Joukahaisen suohon. Joissain muissa maissa suolle on karkotettu ihmisiä kuolemaan”, geologi ja Suoseuran puheenjohtaja **Riitta Korhonen** kuvailee.

Esimerkiksi Varsinais-Suomessa on kerrottu tarinaa isän haamusta, joka etsiskelee Kurjenrahkan suoalueella kadonnutta poikaansa. Kertomuksissa on muisteltu piikatyttöjä, jotka hukuttautuivat suon-silmään, kun huomasivat olevansa ras-kaana.

Tarinoita on kerrottu myös soilla nähdystä valoilmioista, joita on kutsuttu virvatuliksi ja aarnivalkeiksi. Outojen valojen uskottiin näyttävän tietä kätkeytyjen aarteiden jäljille. Toisissa taruissa tulet houkuttelivat ihmisiä eksyksiin. Koettuja valoilmiöitä on myöhemmin selitetty suokaasujen tai fosforipitoisen lahoppuun aiheuttamiksi.

Toisaalta kertomuksista nousee kuva ahkerista suomalaisista, jotka kamppailevat karun luonnon kanssa. Runossa leipään laitetaan puolet petäjäistä, koska suolta nouseva halla on paelluttanut viljan. *Täällä Pohjantähden alla* -sarjassa Jussi raivaa kuokallaan suota torppansa viljelysmaaksi.

Suot hyötykäytössä. Uusia soita syntyy kolmella tavalla. Vesistö voi kasvaa umpeen suoksi. Metsä-

maa voi soistua. Lisäksi esimerkiksi rannikolla maaperä saattaa soistua sitä mukaan, kun uutta maata nousee merestä.

Soiden yleisyys Suomessa johtuu kosteasta ja viileästä ilmastosta. Vettä sataa enemmän kuin sitä ehtii haihtua. Tällaisissa kosteissa olosuhteissa syntyy myös soiden tyypillinen maalaji, turve. Kuolleet suokasvit maatuvat hitaasti eivätkä hajoa kunnolla. Näin maan turvekerros kasvaa pikkuhiljaa.

Aikanaan suot olivat osa erämaata, jossa metsästettiin ja marjastettiin. Soilta niitettiin heinää karjan rehuksi. Turvetta nostettiin kuivumaan, ja sitä käytettiin navetoissa karjan kuivikkeena.

Soita myös kuivattiin pelloiksi jo keskiajalla ja erityisesti 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa.

1960–70-luvuilla puolet silloisista soista ojitettiin metsänkasvatukseen valtion päätöksillä. Nykyisin soista noin 12 prosenttia on suojeltuja ja sen lisäksi 33 prosenttia soista on luonnontilassa tai ainakin ojitamattomia.

Suot ja suopohjaiset metsät ovat edelleen merkittäviä marjastus- ja sienestysmaastoja. Kesällä niiltä poimitaan etenkin lakkoja, syystalvella karpaloita. Joskus suolta voi löytää keväälläkin, lumien sulamisen jälkeen kirpeitä karpaloita.

Osa soiden hyötykäyttöä on turpeen nostaminen energiakäyttöön, vaikka turpeen polton ilmasto-vaikutuksista käydäänkin vilkasta keskustelua. ●●●

Lukijoiden suosituimmat suomarjat top 3

1. lakka
2. karpalo
3. juolukka

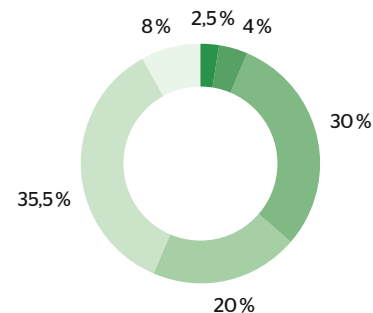
”Kun hiihtää
suolla talviaikaan,
voi päästä
etelässäkin
lähelle pohjoisen
tunnelmaa.”

Suo herättää ristiriitaisia tunteita

Yhteishyvän lukijat kertovat käyvänsä suolla marjastamassa lakkoja ja karpaloita, patikoimassa, valokuvaamassa luontoa tai ihan muuten vaan. Lapsuuden suomistot elävät monella vielä vahvana mielessä.

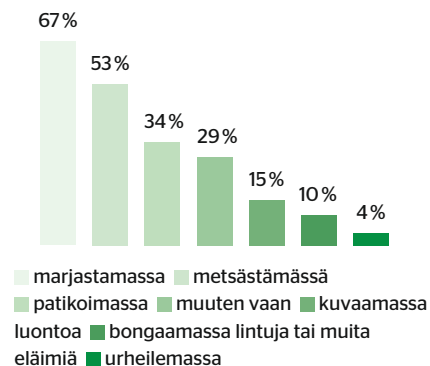
Pienemmät ja suuremmat kokemukset suolle uppoamisesta ovat jättäneet toisille vahvan pelon eikä soille uskalleta enää mennä. Toisille ne ovat jännittäviä muistoja, jotka eivät ole vieneet retkeilyn ja marjastuksen iloa.

Kuinka usein käyt suolla?



■ viikoittain ■ kuukausittain ■ joitakin kertoja vuodessa ■ vuosittain ■ harvemmin ■ en koskaan

Mistä syystä käyt suolla?



Karu suomalaisema kutsuu retkeilemään ja marjastamaan.

”Armeijassa vedimme kuiville yhden epäonnisen, joka upposi suonsilmään.”

- Energiantuotannossa on tällä hetkellä suunnit-
leen prosentti kaikista Suomen soista, ja yhteensä
yli 750 000 suomalaisen koti lämpimää jyrsin- tai
palaturpeella. Lisäksi noin 10 000 ihmistä saa
elantonsa turpeesta suoraan tai välillisesti.

”Soita ja turvetta riittää kaikille ja kaikkiin tar-
koituksiin. Suot eivät lopu, vaan uutta turvetta ja
suoalaa syntyy jatkuvasti”, Korhonen huomauttaa.

Terveyttä turpeesta. Lämmin turveseos painau-
tuu käsivarsiin ja kasvoille kuin toinen iho. Riitta
Korhonen on peittänyt saunan lauteet pyyhkeillä
ja liinoilla Helsingin Viikissä. Turvenaamio irttaa
kehosta pesemällä, mutta lauteisiin se saattaa jät-
tää pysyviä jälkiä.

”Keski-Euroopassa turvetta on käytetty terveys-
kylpylöissä yli 200 vuoden ajan. Suomessa me
vasta opettelemme turpeen terveyskäyttöä”, Kor-
honen kertoo.

Kokovartalohoidossa turvetta sivellään paksu
kerros iholle, ja se saa vaikuttaa noin 20 minuut-
tia. Hoitoa voi kokeilla myös pienemmässä mitta-
kaavassa kasvonaamiona, pelkästään hartioille tai
käsi- ja jalkahoitona.

Turvenaamiot ja -pesuaineet ovat nekin suon
lahjoja. Turvenaamio tai -kylpy on samalla syvä-
lämpöhoitoa. Lämpö siirtyy turpeesta kehoon, ja
verenkierto vilkastuu. Turpeen myös uskotaan
imevän kehosta kuona-aineita.

”Kylpyturpeen tulee olla hyvin maatunutta.
Se on sataprosenttinen luonnontuote, johon ei
lisätä mitään eikä oteta mitään pois”, Korhonen
sanoo.

Turpeen terveysvaikutuksista on olemassa tois-
taiseksi lähinnä kokemusperäistä tietoa. Turvetta
on vuosien saatossa käytetty erityisesti reuman
hoidossa. Lisäksi sen on huomattu nopeuttavan
urheilijoiden lihasten palautumista. Tieteellistä
tutkimustietoa turpeen terveysvai-
kutuksista on vasta hyvin vähän.

Rentoja urheiluelämyksiä.

Yhtenäisiin asuihin sonnustautu-
nut joukkue tallaa suolla. Lento-
pallo lentää verkon yli ja palaa
kohta takaisin. Yksi pelaajista
horjahtaa. Näissä kisoissa hyvä fiilis on tärkeäm-
pää kuin tyyli puhdas urheilusuoritus. Suolento-
pallon kisat Itä-Suomessa Haukivuorella ovat yksi
esimerkki siitä, miten ennen uhkaavana pidetystä

”Suo herättää
pelonsekaisia
tunteita. Yksin
en mene suolle.”



Turvesaunassa käyminen rentouttaa. Lauteet kannattaa suojata
pyyhkeillä, ettei turve jätä niihin jälkiä.

suosta on tullut jopa hilpeän ajanvieton näyttämö.
Suo innostaa lentopaloilijoiden lisäksi sählyn-
ja jalkapallon pelaajia. Suosählyn
ensimmäiset SM-kisat käytiin Lei-
vonmäellä vuonna 1999 ja suopotku-
pallon MM-kisat kisataan vuosittain
Hyrynsalmella.

Turve-elämyksiä on myös alettu
hyödyntää eksoottisen suomatkai-
lun osana. Miltä kuulostaa kävely
pitkospuita pitkin savusaunalle ja pulahdus löyly-
jen lomassa suon silmäkkeeseen uimaan? Entäpä
opastettu marjaretki suomalaisessa suomaise-
massa? •

Maakrapu ja meri

Ystäväni nimitteli minua maakravuksi, kun hän nuorena naisena seilasi ruotsinlaivalla siivojana ja lähetteli postikortteja. Hyväksyin lempinimen, koska tottahan se oli.

Hän vei esikoisvauvansa melkeinpä suoraan laitokselta dzonkkiin purjehtimaan. Vastasyntynyt viihtyi merellä hyvin. Näin tuore äiti kertoi uuden perheen seilausloman jälkeen. Olihan piltti tottunut kellumaan lapsivedessä. Heijaus vain jatkui kotimeren suuremmassa sylissä.

Toiset meistä ovat luotuja purjehtimaan, toiset vilkuttamaan rannalla. Rakastan ja kunnioitan merta, mutta viihdyn paremmin maissa kuin arvaamattomassa aallokossa ahtaassa purressa.

Olen purjehtinut vain yhden kerran. Se oli viikon mittainen taidekoulun matka Ahvenmaalle viisitoistakesäisenä.

Toimin koululaivaksi muutetun Astrid-jaalan apukokkina. Kuorin ja pilkoin perunoita ja porkkanoita makkarasoppaan keinuvan laivan ruumassa. Ilman sitä reissua en tietäisi mitään ihanasta saaristostamme.

Vanhat purjelaivat lipuvat kauniina ja ylväinä maisemassa. Ulapalla luovii parvi valkopurjeisia pikkujollia. Ihailen risteilyaluksia, hinaajia ja paatteja, joista Helsingin edusta täyttyy tähän aikaan vuodesta. Mihin kaikkialle ne matkaavatkaan. Merelle katselu rauhoittaa ja laittaa meditoimaan. Kaukokaipuu saattaa iskeä.

Meri vaihtaa väriä harmaasta tummansiniseen tai oliivinvihreään. Taivas määrää meren värin. Välillä meri täyttyy välkkeestä ja välillä uhkasta. Se myrskyää, se tyyntyy. Läheltä katsottuna kotimeri näyttää likaiselta, roskat ja levät pilaavat veden. Uimakielto uhkaa helteen hellimiä. Ihmisen toiminta turmelee veden ja rannat. Vain ihminen voi tapansa parantaa ja pelastaa ne.

On hyvä antaa katseen surffata kauas sinne, missä taivas ja meri yhtyvät kaarevaksi viivaksi. Se lepuuttaa silmälihaksia, jotka kramppaavat tablettien ja ruutujen tiirailusta. Suomenlahden aukeilta rannoilta nähtynä horisontti lepää kaukaisuudessa ja kätkee taakseen toiset rannat, toiset valtiot.

Silloin kun M/S Estonia upposi, murehdin, etten koskaan enää voisi katsoa Itämerta syyttämättä sitä 852 ihmisen kuolemasta. Merenkäynti vaatii uhrinsa. Kun oma tarinani päättyy, haluan tulla ripotelluksi Harmajan majakan edustalle. Siellä on tarpeeksi aavaa ja kyllä sinne yksi maakrapukin mahtuu.

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





Takaisin kouluun!

Ensimmäiseen koulupäivään pukeudutaan rennosti, mutta tyylikäästi. Värikkäät kuosit ja hauskat printit ovat tämän syksyn juttu.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE



VASEMMALLA Iso kirjoitussetti, 9,95 €. 5-osainen kirjoitussetti, 4,95 €. Kirja, 14,95 €. Jättipenaali, 8,95 €. Geelikynät, 3,95 €/4 kpl. Lukollinen päiväkirja, 4,95 €. Kaikki tuotteet One Direction -sarjaa. Prismat.

VIEREISELLÄ SIVULLA Pojan flanellipaita, 19,95 €. T-paita, 9,95 €. Farkut, 19,95 €. Glup. Prismat ja Sokokset. Reppu, 24,95 €. X'Force. Prismat. Tytön neulepusero, 19,95 €. Glup. Prismat ja suurimmat Sokokset. Toppi, 5,95 €. Glup. Suurimmat Prismat ja Sokokset. Myös korallinvärisenä ja valkoisena. Denim-leggingsit, 19,95 €. Glup. Prismat ja Sokokset. Laukku, 19,95 €. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa. Laajempi reppuvalikoima löytyy sivulta 24.

”Opiskelu sujuu kuin tanssi, kun koulutarvikkeita kuvittaa suosikkipoikabändi.



Pojan trikoopusero, 12,95 €. Pojan twill-housut, 17,95 €. Vain mustana. Tytön trikootunika, 16,95 €. Tytön twill-leggingsit, 19,95 €. Glup. Prismat ja Sokokset. Läppälaukku, 19,95 €. Prismat. Kengät kuvausrekvisiittaa.



Lasten nilkkasukat tytöille ja pojille, pakkauksessa seitsemän paria, 9,95 €. House. Prismat ja Sokokset.

”Sujauta kynät ja kumit lempijoukkueesi logolla varustettuun penaaliin.



Kirjoitusvälinesetit, 4,50 €/kpl, Talvisaappaan mallinen penaali, 6,95 €. Eastpak-penaali, 9,95 €. Muistivihko, 4,95 €. Prismat.



Täytetty jalkapallopenaali, 12,95 €. Mukana tulee erilaisia koulu-tarvikkeita. Jalkapallokengän muotoinen penaali, 8,95 €. Prismat.

” Iltapäiväkerhoon
vaihdetaan rennot
tennarit ja collegepuku.



Tytön collegetakki, 29,95 €.
T-paita, 12,95 €. Collegehousut,
14,95 €. Beavers. Prismat.
Pojan collegetakki, 29,95 €.
T-paita, 12,95 €. Collegehousut,
14,95 €. Beavers. Prismat.
Kengät kuvausrekvisiittaa.

REPPU SELÄSSÄ KOULUTIELLE

Tilavaan reppuun mahtuvat koulukirjojen lisäksi harrastusvälineet. Tukeva ja oikein säädetty reppu pitää koululaisen selän terveenä.



NEO-REPPU soveltuu kouluun ja vapaa-aikaan. Repussa on useita taskuja. Myös limenä. 24,90 €. Catmandoo. Sokokset.

REPUSSA on vetoketjullinen etutasku sekä sivutasku juomapullolle. Kangas hylkii vettä ja kestää kulutusta. 24,95 €. X-Force. Prismat.

REPPU sopii erinomaisesti isommallekin koululaiselle. Tilavan repun olkahihnat ovat tukevat ja säädettävät. 19,95 €. House. Prismat.

REPPU on kestävä ruutu-kuvioista kangasta. Siinä on useita erikokoisia taskuja koulutarvikkeille. 19,95 €. House. Prismat.



DUEL 26L -REPUSSA on kiinnikkeet skeittilautaa varten. Repusta löytyy myös erillinen topattu tasku 15-tuumaiselle tabletille. 69,95 €. Dakine. Prismat.



BUZZ-REPUSSA on tilavat sivutaskut esimerkiksi juomapullolle sekä pehmusetut ja säädettävät olkahihnat. Myös sinisenä. 29,95 €. Puma. Prismat.



TREBBLE YELL -REPUSSA on pehmeät kantohihnat, kiinnikkeet skeittilaudalle ja tasku kannettavalle tietokoneelle. Myös vihreä-harmaana. 49,95 €. Burton. Prismat.



KILO 27L -REPPU on kulu- tusta kestävä materiaalia. Siinä on erillinen tietokone- ja iPad-tasku sekä skeittilautakiinnikkeet. 69,90 €. Burton Sokokset.

”Urheilullisissa repuissa kulkee mukana skeittilauta ja tietokone.

Katso vinkit sopivan repun löytämiseen reppujen ostajan oppaasta.

yhteishyvä.fi



**CROSS
HATCH**

FORWARD THINKING

SERIES FIFTYFIVE

JÄLLEENMYYYJÄ



TEKSTI SOLJA VIRKKUNEN KUVAT SAKARI PIIPPO

Klassikko jo syntyessään

Leivinuunit ja puusaavit ovat vaihtuneet huippuhygieeniseen nykytekniikkaan. Silti Uotilan perunalimppu maistuu tismalleen samalta kuin 73 vuotta sitten.

leipomossa leijuu makean maltainen ja tukevan rukiinen tuoksu. Huoneen perimmäisessä nurkassa **Maiju Heinonen** on kumartunut kyynärpäitään myöten ison rosteriastian ylle, jonka reunoja hän kaapii puhtaaksi. Jättimäisessä kulhossa lepää 200 kiloa vaaleanruskeaa perunalimpputaikinaa.

Heinosen herätyskello on soinnut aamuyöllä viisi minuuttia yli kolme, kuten se on tehnyt jokaisena arki-aamuna viimeiset 28 vuotta. Niin kauan Heinonen on työskennellyt Uotilan leipomossa Pälkäneellä.

”Koskaan ei ole tehnyt tiukkaa herätä aikaisin!” Heinonen sanoo.

Kellon näyttäessä yhdeksää on Heinosen työpäivästä jo puolet ohi. Kun muut leivät on leivottu, on viimeisen tuotteen, Aidon Pälkäneen perunalimpun, vuoro.

Isoäidin reseptillä

Perunalimput ovat saaneet alkunsa jo edellisenä aamuna, kun hattulalaiset perunat on keitetty ja murskattu. Kone on annostellut joukkoon vettä ja jauhoja ja laskenut lämpötilan juuri sopivaksi, jotta taikinajuuri alkaa imeltyä – samaan tapaan kuin hämäläinen perunalaatikko.

”Nykytekniikasta huolimatta tekovaiheet ovat samat kuin ennen vanhaan, kun mummoni leipoi leivät puusaavissa”, sanoo perheyrittäjän toimitusjohtaja **Harri Uotila**.

Uotilan isoäiti **Hilma** paistoi ensimmäiset perunalimput myyntiin Tampereen Tammelantorille sodan jälkeen vuonna 1941. Alkujaan yksi perunalimppu painoi melkein kilon verran ja oli pyöreä, toisin kuin nykyinen puolikiloinen vuokaleipä, joka nousi jo vuosikymmeniä sitten pyöreää limppua suositummaksi.

Nyt limppuja myydään ympäri maata. Yksi asia on kuitenkin pysynyt samana: resepti. Se on tismalleen sama kuin 73 vuotta sitten.

”Tekniikan ansiosta leipomon hygienian on parempi ja leipien onnistumisprosentti korkeampi kuin ennen. Aikoinaan esimerkiksi väärä huoneenlämpö saattoi pilata taikinajuuren, ja lopulta vain parhaat leipäyksilöt päätyivät kauppaan myytäväksi”, Uotila sanoo.

Veri vetää leipomaan

Hiiop! Maiju Heinonen nojaa taikina-astiaan koko painollaan ja saa monisatakiloisen saavin rullaamaan huoneen halki helpon oloisesti. Seinustalla odottaa saavikaupalla taikinaa, jonka annetaan tekeytyä noin tunnin ajan ennen varsinaista leipomisvaihetta.

Heinonen valmistaa päivittäin noin kuusi jättikulhollista perunalimpputaikinaa. 1 200 taikinakilosta syntyy noin 2 400 leipää. Tekeytymisen jälkeen Heinonen kaataa taikinan





1.



”Nykytekniikasta huolimatta perunalimppun tekovaiheet ovat samat kuin ennen vanhaan.”



2.



3.

1. Taikinantekijä Maiju Heinonen kertoo, että ennen 40 kilogramman jauhosäkkejä piti nostella käsivoimin. Nyt työn hoitaa kone. **2.** Leipomotyöntekijä Heikki Sarpilan mukaan Uotilan leipomossa työntekijät huolehtivat tarvittaessa jokaisesta työvaiheesta. **3.** Alkujaan Uotilan perunalimppu oli pyöreä. Nykyään limput myydään viipaloituina.



4. Toimitusjohtaja Harri Uotilalle oli pienestä pitäen selvää, että hän jatkaa vanhempiensa ja isovanhempiensa työtä. **5.** Valmiit limput liukuvat varatoimitusjohtaja ja tuotantovastaava Ville Klasilan valvovan silmän ohi.



●●● paloittelulaitteeseen, jonka toisesta päästä tupsahtaa pian ulos tismalleen tasakokoisia ja -muotoisia jauhotettuja taikinakuutioita. Taikinakuutioiden tasaisuutta tarkkailee **Heikki Sarpila**. Hän on leipomotyöntekijä neljännessä polvessa.

”Isän toistuvista pyynnöistä huolimatta”, Sarpila naurahtaa.

Yleensä Sarpila työskentelee pakkaamon puolella, mutta pienessä yrityksessä tehtävät vaihtelevat päivystä toiseen tarpeen mukaan.

Se sopii Sarpilalle mainiosti. Vaihdelun ansiosta työntekijätkään eivät pääse kyllästymään.

Kuin astronautit työssään

Sarpilan valvovan silmän alla taikinapalat tipahtavat linjastolta vuokiin, jotka kulkeutuvat edelleen nostatushuoneeseen. Huoneessa ei tarvitse olla montaa minuuttia, ennen kuin olo muuttuu tukalaksi. Lämpöä on yli 37 astetta ja kosteutta kuin kovissa löylyissä.

”Kerran jouduin olemaan täällä neljä tuntia, kun vuokia kuljettava linjasto meni rikki. Käänsin laitetta käsin, enkä tiedä, kumpi tuotti enemmän kosteutta – huone vai minä”, muistelee varatoimitusjohtaja ja tuotantovastaava **Ville Klasila**.

Nostatuksen ja paiston jälkeen huuomaavan tuoksuiset limput siirtyvät tuotannon huippuhygieeniseen vaiheeseen. Tulikuumat leivät katoavat linjastoa pitkin suljetun putken uumeniin, minkä jälkeen ne eivät ole missään kosketuksessa tavallisen huoneilman kanssa. Tästä eteenpäin leipomotyö muistuttaa steriiliä sairaalatyöskentelyä.

”Avaruusmeiningiksikin tätä on kuvailtu”, toimitusjohtaja Uotila kertoo.

Eikä luonnehdintaa tarvitse ihmetellä. Lasin takana, kiiltävän puhtaassa tilassa työntekijät liikkuvat kuin astronautit konsanaan. Heidän kokovalkoisista haalareista pilkistävät vain kasvot.

Ei keinotekoisia aineita

Äärimmäiselle puhtaudelle on selvä syy. Sen ansiosta Uotilan leipomon ei tarvitse käyttää perunalimpuissa tai muissakaan leivissä lainkaan säilöntä- tai lisäaineita.

Suodatettu ilma takaa, että leipiin ei joudu jäähdytyksen, viipaloinnin tai pakkaamisen aikana mitään niihin kuumumatonta, kuten homeita tai hiivoja.

”Suurin riski hygienialle on ihminen”, Uotila sanoo.

Siksi työntekijät vaihtavat vaatteensa kahdesti ennen tuotantotilaan astumista: ensin tavalliseen työasuun ja sitten erikoishaalariin. Haalariin pukeutumisessakin on noudatettava tarkkoja ohjeita. Hupun alle pitää laittaa myssy. Tämän jälkeen työntekijät astuvat kypärät päässä sterilisoivan valaistuksen läpi työpisteilleen.

Kun limput putkahtavat tunnelin toisesta päästä, ne ovat pusseihin pakattuja ja myyntivalmiita.

”Tekeminen on lopulta hyvin yksinkertaista, koska leivomme vain muutamaa eri leipää. Mitä vähemmän tuotteita, sitä paremmin voimme keskittyä niihin”, Harri Uotila toteaa. •



MOCCAMASTER-UUTUUS

Cup-one

SINUN KAHVIHETKESI



Matt Black



Cream White



Fresh Green



Orange



Royal Blue

SAATAVILLA PRISMAN
MYYMÄLÖISTÄ KAUTTA MAAN

MOCCAMASTER
FOR A BETTER CUP OF COFFEE

ECBC-MERKKI TAKAA
PARHAAN KAHVINAUTINNON





Piikana kulttuurikodissa

Nuoren piikatyön vaiheista kertova romaanisarja on yltänyt toiseen osaan. Jo ykkösosa sai mainion vastaanoton, ja ihme olisi, jos Idan pestautuminen lapsenpiikaksi Sibeliuksen perheeseen ei kiinnostaisi samalla tapaa. Kurkistus kulttuurisuvun elämään on herkullinen lähtökohta.

Aino Sibelius ja Ida saavat yhtälailla tuta Janne-herran sävellystyön tuskista, taiteellisista voitoista ja viftireissuista eli kansallissäveltäjän juopotteluretkistä Helsingin humuun. Siinä sivussa piikakin varttuu aikuiseksi ja alkaa ottaa vastuuta omasta elämästään.

Kannattaa vilkaista kirjailijan perustamia Facebook-sivuja Syrjästäkatsojan tarinoita -sarjalle. Sieltä löytyy **Enni Mustosen** kirjoitustyössä käyttämiä arkistolähteitä sekä romaanissa esiintyviä historiallisia henkilöitä, paikkoja, tapahtumia ja ilmiöitä. Lukijan halu tietää lisää tyydyttyy oivallisesti. Kirjailijan taidokas fiktio pääsee kiehtovaan lentoon faktojen siivittämänä.

ENNI MUSTONEN: LAPSENPIIKA
368 s. Otava



Lisää läksyjä!

TIMO PARVELA: ELLA JA KAVERIT KARKAAVAT KOULUSTA

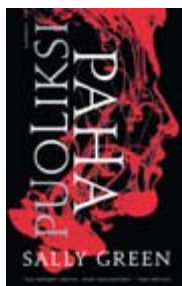
Kuv. Mervi Lindman
120 s. Tammi
Tokaluokkalaiset siirtyvät yllättäen luokalle kaksi ja puoli A. Kaverukset lähtevät karkumatkalle etsimään koulua, jossa olisi hauskaa.



Hyvästi Viktor

MATTI RÖNKÄ: LEVANTIN KY

248 s. Gummerus
Kärppä-sarjan päätösosassa menneisyys ei jätä rauhaan. On nuorisojengi, vaaranmakuinen tyttö, myrkyllinen pistos ja jännitys. Pokkari.



Kauhua nuorille

SALLY GREEN: PUOLIKSI PAHA
Suom. Sari Kumpulainen
400 s. Gummerus
Esikoisteos on trilogian avausosa. Ihmisten joukossa elää mustia ja valkoisia noitita. Niiden välillä poika kamppailee selviytyäkseen.



Hulivilit irti

TUULA KALLIONIEMI: HÄSSÄKKÄÄ JA HÄTÄHOUSUJA

Kuv. Jii Roikonen
96 s. Otava
Reuhurinteen alakoulussa vietetään työpajaviikkoa. Leipominen ei ole helppo nakki ja taideryhmän performanssi ällistyttää ostarilla.



Uudet säännöt

PIPER KERMAN: ORANGE IS THE NEW BLACK

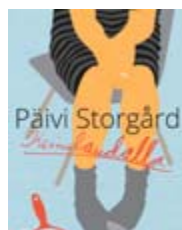
Suom. Oona Timonen
461 s. Seven
Hulvaton tositarina – ja tv-sarja – vie amerikkalaiseen naisvankilaan. Uranainen joutuu telkien taakse nuoruuden virheestään. Pokkari.



Rahaa vai räppiä?

SINIKKA JA TIINA NOPOLA: RISTO RÄPPÄÄJÄ JA SEVILLAN SAITURI

Kuv. Christel Rönns
112 s. Tammi
Ikääntynyt kroisos haluaa testamentata perintönsä Ristolle. Mies kuitenkin inhoaa räppiä. Miten käy?



LIIAN LUJAA PÄIVI STORGÅRD: KEINULAUDALLA

266 s. Schildts & Söderströms
Teos perustuu kirjailijan omakohtaisiin kokemuksiin kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Koskettava fiktio on myös tositarina. Pokkari.



KULINARIAA RICHARD C. MORAIS: HERKULLINEN ELÄMÄ

336 s. WSOY
Kokki Bourdain kehaisi kirjan olevan paras ruokaromaani aikoihin. Saakohan tuleva Spielbergin elokuva veden kielelle? Pokkari.

Turvallisesti pellolta pöytään

Elintarviketurvallisuuteen kiinnitetään yhä enemmän huomiota EU:n alueella. Suomessa valvontaa ja valistusta tehdään aina maanviljelijöistä kauppaan. Jos virheitä ilmenee, niihin reagoidaan salamannopeasti.

Elintarvikelainsäädännön lähtökohtana on, että kaikki myynnissä olevat elintarvikkeet ovat turvallisia. Kuluttajalle se voi tuntua itsestään selvältä, mutta todellisuudessa turvallisuuden varmistaminen vaatii töitä läpi koko elintarvikeketjun.

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran pääjohtaja **Matti Aho** mukaan kyse on ennen kaikkea alan työntekijöiden osaamisesta.

”Arkijärjellä pärjää todella pitkälle. Kun tuottajalla, jalostajalla ja kauppialla on selvä ymmärrys omasta tekemisestään, on elintarviketurvallisuus yleensä kunossa”, Aho sanoo.

”Elintarvikkeissa ei saa olla biologisia, fysikaalisia tai kemiallisia riskejä. Ne voidaan todeta jälkikäteen tehtävillä tarkastuksilla, mutta silloin on usein jo liian myöhäistä korjata vahinko.”

Ennaltaehkäisevä työ on kaiken A ja O, ja Aho mukaan juuri Eviran rooli neuvovana ja ohjaavana organisaationa on tässä avainasemassa. Lisäksi tarvitaan valmiiden tuotteiden ja tuotantotilojen valvontaa. Siinä Eviran apuna ovat paikalliset elintarvikeviranomaiset sekä tuontiruoan osalta Tullilaboratorio. Valvontaa tehdään elintarvikeketjun kaikissa vaiheissa. Tarvittaessa elintarvikeviranomaisella on valtuudet

pakottaa elintarvikealalla toimiva yritys tai muu toimija muuttamaan tapojaan tai lopettamaan toimintansa, jos virheitä ei muuten saada korjattua.

EU:ssa on yhtenäiset vaatimukset elintarviketurvallisuuden suhteen. Suomalaisten pitää pystyä luottamaan muissa EU-maissa tuotettujen elintarvikkeiden turvallisuuteen, ja samaa pätee toisinpäin.

Vuosina 2002-2013
Suomessa myönnettiin
880 000
hygieniapassia.

16 %
suomalaisista on suorittanut
hygieniapassin.

Vuosittain myönnetään
60 000
hygieniapassia.

Omavalvonta tärkeää. Vastuu elintarvikkeiden turvallisuudesta on aina alan toimijalla eli tuottajilla, tuotteiden jalostajilla, jakelijoilla ja kaupalla. Laki sanelee vähimmäisvaatimukset, mutta monet toimijat ovat laatineet omia ohjeistuksiaan, jotka ovat usein virallisia ohjeita tarkempia.

”Kyse on hyvin konkreettisista asioista. Pestään kädet, ei tuoda ulkoa likaa tuotantotiloihin, pidetään kuumat elintarvikkeet kuumina ja kylmät kylminä, ei sekoiteta kypsiä ja kypsentämättömiä raaka-aineita keskenään, puhdistetaan tuotantotilat

hyvin ja niin edelleen. Nämä ovat hyvin yksinkertaisia asioita, mutta jokaisen alalla toimivan täytyy käydä ohjeet tarkasti läpi ja noudattaa niitä jokapäiväisessä työssään”, Eviran Aho muistuttaa.

Alan omaavalvonnalla on suuri. S-ryhmässä vastuu näkyy siten, että jokaisella ruokakaupalla on oma myymäläkohtainen omaavalvontasuunni-

” Suomessa jokaisen elintarvikkeiden parissa työskentelevän henkilön on täytynyt suorittaa lain edellyttämä hygieniapassi.



99 Elintarviketurvallisuutta valvoo Suomessa 725 virkamiestä. Heistä reilut 40 prosenttia työskentelee Evirassa.



- telmansa, jonka mukaan toimitaan. Lisäksi vastuu vaikuttaa esimerkiksi tavarantoimittajien valintaan ja sopimuksiin. Päivittäistavarakaupan tuotelaadun ohjauksen ryhmäpäällikkö **Marjatta Väisänen** kuvaa kauppaan portinvartijaksi, jonka tehtävänä on varmistaa myymälöihin tulevien elintarvikkeiden turvallisuus.

Kotimaista ruokaa on perinteisesti pidetty turvallisempina kuin muualta tuotuja elintarvikkeita. Matti Ahon mukaan uskomuksessa on perää. Jo maantiede osaltaan suojaa Euroopan laidalla olevaa syrjäistä Suomea, ja lisäksi kotimaiset elintarviketut ovat lyhyitä ja nopeita. Mitä pidempi ja monimutkaisempi tuotantoketju, sitä enemmän siinä on kohtia, joissa virheitä voi syntyä.

”Lyhyet ketjut mahdollistavat sen, että ongelmatilanteissa löydämme nopeasti virheen ja voimme yhdessä pohtia, miten se korjataan. Se on pienen maan etu”, Aho sanoo.

Kuluttajat vaativat vastuullisuutta. Elintarvikealan toimijan pitää pystyä osoittamaan, mistä raaka-aineet on hankittu ja minne lopputuotteet

Elintarviketurvallisuus parantunut

- Elintarviketurvallisuus on parantunut Suomessa huomattavasti 25 vuodessa.
- Esimerkiksi vielä 30 vuotta sitten ongelmia aiheutti erityisesti salmonella.
- Uusiksi riskeiksi ovat nousseet ravitsemusongelmat ja erilaiset huijaukset, biologisista riskeistä norovirukset, kampylobakteerit, listeria ja EHEC-bakteeri sekä antimikrobiresistenssin leviäminen.
- EU:n ulkopuolelta Suomeen tulevien kasvi-peräisten elintarvikkeiden valvonta on Tullin vastuulla, eläimistä saatavia tuotteita valvoo Evira.

on viety. Tämän vuoksi ruoan alkuperä on hyvin jäljitettävissä alkutuotantoon saakka. Nykyään yhä useampi suomalainen kiinnittää huomiota ruoan tuotanto-olosuhteisiin ja vaatii ruoka-tuottajilta vastuullisuutta. Kuluttajien vaatimuk-

Oiva kieli elintarvike- turvallisuudesta

Eviran koordinoima Oiva-raportti kertoo yksinkertaisilla symboleilla, onko kaupan, kioskin, ravintolan, kahvilan tai muun ruokapaikan elintarvike-
turvallisuus kunnossa. Jos Oiva-naama hymyilee, asiat ovat hyvin. Jos naama on vakava tai yrmeä, toiminnassa on korjattavaa.

Oiva-arvosanat perustuvat kuntien viranomaisten tekemiin normaleihin tarkastuksiin. Valvontakäynnit tehdään pistokoemaisesti ennalta varoittamatta. Tarkastukset tehdään samalla tavalla koko maassa.

Oiva-raporttien julkaiseminen alkoi keväällä 2013, joten kaikkia tarkastusten piiriin kuuluvia kauppiaa ja ruokapaikkoja ei ole vielä ehditty tarkastaa. Ensi vuonna Oiva laajenee koskemaan kaikkia elintarvikealan yrityksiä.

Oiva-raportin esille laittaminen yrityksen sisäin-
käynnin lähelle on pakollista. Raportit ovat nähtävillä myös osoitteessa www.oivahymy.fi.



Oivallinen



Hyvä



Korjattavaa



Huono

set lisäävät tuottajien ja kaupan antaman tiedon määrää ja sitä kautta osaltaan parantavat ruoan turvallisuutta.

”Meillä on jo ajat sitten siirrytty tarkastelemaan alkutuotannon lisäksi ympäröivää luontoa ja sen vaikutusta elintarviketurvallisuuteen. Alkutuotannolla ja puhtailla raaka-aineilla on keskeinen rooli turvallisuudessa”, Aho sanoo.

Uusin kehityssuunta on se, että ruokatuotantoa ei tarkastella suorana janana vaan kiertokuluna, jossa ruokajäte, ketjusta luontoon palautuvat osat ja ympäristö otetaan kokonaisuutena huomioon.

Virheisiin tartutaan herkemmin. Vaikka elintarviketeollisuudesta pidetään tarkasti huolta, tapahtuu virheitä ajoittain. Elintarvikkeiden takaisinvetojen määrä on kasvanut, mikä Ahon mukaan kertoo ennen kaikkea siitä, että virheisiin tartutaan aikaisempaa hanakammin. Yleensä tuottajat ja kaupat tekevät takaisinvedot oma-aloitteisesti, tarvittaessa Evira puuttuu peliin.

...



MITÄ JOS...?

Kukapa nyt ikäviä asioita haluaisi miettiä tai pohtia tulevaisuuden uhkakuvia? Mutta joskus pahimpaan varautuminen on järkevää.

Finanssialan Keskusliiton parin vuoden takaisen tutkimuksen mukaan 86 prosenttia suomalaisista on vakuuttanut kotinsa ja 70 prosenttia on varautunut matkalla sattuviin haavereihin henkilövahingot korvaavalla matkavakuutuksella.

Mutta vain noin 40 prosentilla on vapaaehtoinen henkivakuutus kuoleman varalle. Näyttää siltä, että valitettavan usein unohdamme siis vakuuttaa sen kaikkein tärkeimmän, itsemme.

Tutkimukset osoittavat, että me suomalaiset välttelemme henkivakuutuksia. Suurin syy lienee se, että jo pelkkä ajatus omasta tai läheisen kuolemasta on liian raskas. Toinen syy henkivakuuttamisen matalaan suosioon on se, että vakuutusten ajatellaan olevan todella kalliita.

Varsinkin jokaisen perheellisen olisi hyvä pohtia, kuinka hyvin perheen taloudellinen tilanne kestäisi sen, jos toinen perheen elättäjistä menehtyisi tai menettäisi työkykynsä pysyvästi.

S-Arkiturva – perheesi parhaaksi

S-Arkiturva on edullinen henkivakuutus, joka auttaa perhettäsi selviämään arjesta, jos ikävin sattuu. S-Arkiturva sisältää turvan kuoleman ja pysyvän työkyvyttömyyden varalta.

Vakuutusturvan määräksi voit valita 10 000, 20 000 tai 30 000 euroa. Vakuutuksen hinta määräytyy vakuutuksen ottajan iän ja vakuutusturvan määrän mukaan. Edullisimmillaan se maksaa vain kaksi euroa kuukaudessa.

S-Arkiturvan myöntää LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö ja asiakasomistajana saat vakuutusmaksuista Bonusta.

Tutustu S-Arkiturvaan osoitteessa s-pankki.fi/s-arkiturva.

Turvallista syksyä toivottaen
Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

” Viime vuonna Suomessa vedettiin 134 eri elintarviketta pois markkinoilta.

●●● Tyypillisesti takaisinvedon syynä on se, että tuote ei vastaa pakkausmerkintöjä. Se voi olla tahatonta tai tahallista. Esimerkkinä tästä oli keväällä 2013 roihahtanut hevosenlihakohu. Useita tuotteita jouduttiin vetämään pois myynnistä, kun ilmeni, että niistä oli löytynyt yllättäen hevosenlihaa, vaikka pakkausmerkinnässä tuotteen kerrottiin sisältävän vain naudanlihaa. Pakkausmerkintöjen virheet voivat olla vaarallisia, jos elintarvikkeessa on allergisia reaktioita aiheuttavia ainesosia, kuten pähkinöitä.

”Tyypillisesti virheitä aiheuttaa se, että tuotannon kasvu ja riskien hallinta eivät kehity samassa mittakaavassa. Ajatellaan, että isossa ruokatehtaassa voidaan toimia samalla tavalla kuin kotikeittiössä”, Aho sanoo.

Hänen mukaansa hankaluuksia aiheutuu myös siitä, että kuluttajat haluavat kauppoihin nykyään yhä enemmän tuotteita, joiden riskitaso on lähtökohtaisesti korkea. Sellaisia ovat esimerkiksi raakamaito ja raat vihannekset, joista jälkimmäiset voivat päätyä ostoskoriin pitkän ja monimutkaisen ketjun kautta. •



Tapaus hulluruoho opetti

Huhtikuussa 2013 SOK:n kuluttajaneuvontaan tuli palautteita, jossa asiakkaat epäilivät sairastuneensa Rainbow Ruokaisat pannukasvikset -pakasteesta. Pian selvisi, että syynä oli kasvien sekaan päässyt hulluruoho, joka voi pieninäkin määrinä aiheuttaa vakavia oireita. Kyseessä oli terveydellistä vaaraa aiheuttava tuotevirhe.

”Reagoimme välittömästi ja vedimme tuotteen heti pois myynnistä. Nopea reagointi on olennaisen tärkeää”, SOK:n päivittäistavarakaupan tuotelaadun ohjauksen ryhmäpäällikkö **Marjatta Väisänen** kertoo.

Myymälöihin tehtiin lisäksi takaisinvedon varmistamiseksi kassasulku, eli kassalaite ilmoitti, että tuotetta ei saa myydä. Eira antoi SOK:lle määräyksen avata ostotiedot, jolloin asiakasomistajarekisterin ja kassatietojärjestelmän tietoja yhdistämällä saatiin selville ne asiakkaat, jotka olivat ostaneet kyseisiä pakastekasviksia. Sen jälkeen SOK:sta oltiin suoraan yhteydessä näihin asiakkaisiin.

Ongelman taustalta löytyi monimutkainen tapahtumaketju. Pannukasvien yhtenä osana oli romanopapu, jonka rikkakasvi hulluruoho on. Normaalisti romanopavut tulivat belgialaisvalmistaja Dujardin

Foodsille Pohjois-Ranskasta ja Belgiasta, mutta kato vuoden takia raaka-ainetta oli poikkeuksellisesti hankittu Espanjasta, jossa hulluruoholle on otollisemmat olosuhteet. Pieni määrä hulluruohoa oli päässyt läpi sadonkorjuusta, sadon puhdistamisesta ja pakastamisesta, ja loppujen lopuksi päätynyt valmiiden pannukasvien joukossa Suomeen.

”Tapausten johdosta toimintatapoja muutettiin pysyvästi. Dujardin Foods on ohjeistanut viljelijöitään tarkkailemaan peltojaan tarkemmin, tunnistamaan hulluruohon sen kaikissa kasvuvaiheissa ja raportoitmaan joka ikisestä havainnosta. Tavarantoimittajan työntekijät ovat saaneet lisäkoulutusta, ja epäpuhtauksia tunnistavia tehtaan skannereita on hienosäädetty”, Väisänen kertoo.

”Olemme myös sopineet, että meille tuotaviin tuotteisiin käytetään ainoastaan Belgiasta ja Pohjois-Ranskasta tulevaa romanopapua.”

Hulluruoholöydöksen vuoksi myös Rainbow Meksikolaiset pannukasvikset vedettiin varmuuden vuoksi pois markkinoilta. Ruokaisat pannukasvikset ja Meksikolaiset pannukasvikset palasivat valikoimiin tämän vuoden maaliskuussa.

Tefal®

KUMPI PANNU PAREMPI?

- Tarttumattomalla vai keraamisella pinnoitteella päällystetty?

TALENT

- Helppoon, päivittäiseen ruoanlaittoon
- Liukas pinnoite paistaa jopa ilman rasvaa
- Helppo puhdistaa

PAISTINPANNU
28CM

39,95



TARTTUMATON PINNOITE

TALENT-pannussa on kuusinkertainen, titaanilla vahvistettu tarttumaton Titanium Pro -pinnoite. Se on kestävin Tefal-pinnoite ikinä! Ainutlaatuinen Thermo-Spot -lämpötunnistin näyttää, kun pannu on paistovalmis. Talent sopii kaikille liesille, myös induktiolle.

KATSO FILMI!



CeramicCONTROL

- Kestää korkeita lämpötiloja
- Sopii hyvin ruskistamiseen ja liekittämiseen
- Hyvä naarmuuntumisen ja kulutuksen kesto

PAISTINPANNU
28CM

37,95



KERAAMINEN PINNOITE

CeramicControl-pannussa on kestävä keraaminen pinnoite ja ainutlaatuinen Thermo-Spot -lämpötunnistin. Paksun teräspohjan ansiosta lämpö jakautuu tasaisesti. Sopii kaikille liesille, myös induktiolle.

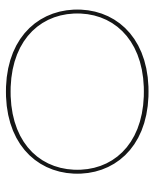
 **PRISMA**

Hinnat voimassa kaikissa Prismoissa 1.-31.8.2014



Urheilun MONIOTTELIJA

Kirsti Viitanen, 71, innostui yleisurheilusta toden teolla vasta eläkeikään tultuaan ja eteni suoraan kilpaurheilijaksi. Nyt hänellä on hallussaan 200 mitalia ja useita kansainvälisiä ennätyksiä.



n tammikuu 2001. Turkulainen **Kirsti Viitanen** on saapunut lentopallotreeneihin tapansa mukaan etuajassa ja odottelee hallin laidalla muita joukkueen pelaajia. Pian hänen katseensa kiinnittyy naiseen, joka harjoittelee vauhditonta pituushyppyä hallin toisella laidalla. Laji näyttää haastavalta, mutta uteliaisuus valtaa Viitanen. Keskusteltuaan naisen kanssa hän päättää lähteä kokeilemaan lajia. Vain viikon harjoittelun jälkeen Viitanen löytää itsensä Kupittaan aikuisurheilun piirinmestaruuskilpailuista.

”Olin harrastanut lentopalloa 30-vuotiaasta asti, mutta en koskaan kilpatasolla. Ensimmäiset yleisurheilukisat jännittivät hirveästi. Uutena tulokkaana jouduin aloittamaan kierroksen ensimmäisenä, kun kokeneemmat katselivat taustalla. Polveni tärisivät niin kovaa, että minun oli vaikea päästä liikkeelle. Alkujännityksen jälkeen kilpailuista kotiin lähti kisainnostuksen lisäksi ensimmäinen mitalini”, Viitanen muistelee.

Mitalihai. Urheilukärpäsän purtua mukaan tulivat pikku hiljaa myös heittolajit.

”Muistan katselleeni jo tuolloin aikuisurheilijoiden SM-kisojen tuloksista, miten toiset likat olivat pärjänneet. Vertasin tuloksia omiini. Ajattelin, että jos yltäisin edes pronssiin, osallistuisin itsekin. Välillä pääsin tavoitteeseeni ja välillä en. Vuonna

2001 olisi ollut Porissa kisat, mutta mieheni sanoi minulle, että älä viitsi mennä sinne itseäsi nolauttamaan. En mennyt silloin, mutta seuraavissa SM-kisoissa minua ei pysäyttänyt enää mikään.”

Vuonna 2003 Viitanen jäi eläkkeelle koruntekijän työstään ja alkoi keskittyä kilpaurheiluun täyspäiväisesti. Nyt 11 vuotta myöhemmin Turussa sijaitsevan kerrostaloasunnon olohuoneen seinää koristavat useat kunniakirjat, Viitanen kisamenestyksestä kertovat lehtileikkeet ja yli 200 mitalia.

71-vuotias Viitanen hörppää kahvia ja haukkaa palan ruisleivästä. Hetkeä aiemmin hän on hypännyt kotinsa vieressä sijaitsevalla Kuuvuoren kentällä pituutta, työntänyt kuulaa, heittänyt kiekkoa ja kivunnut sitten portaita pitkin neljännessä kerroksessa sijaitsevaan asuntoonsa – hengästymättä. Hän harjoittelee kuutena päivänä viikossa ja vierastaa tilaisuuksia, joissa joutuu istumaan pitkiä aikoja paikoillaan.

Lajeikseen hän luettelee vaatimattomasti 60:n ja 80 metrin aitajuoksun, 60:n, 100:n, 200:n ja 800 metrin juoksun, seiväshypyn, korkeushypyn, kolmiloikan, pituushypyn, kiekonheiton, kuulantönnön, keihäänheiton, moukarinheiton, painonheiton, 7-ottelun ja lentopallon.

”Eläkkeellä minulla on aikaa urheilla ja olen motivoitunut pitämään kuntoani yllä. Olen myös saanut uusia ystäviä kilpatovereistani. Vaikka kyse on kilpaurheilusta, olemme kaikki toistemme tukena.”



Kirsti Viitanen, 71

Mottoni on... naiset rohkeasti mukaan urheilukilpailuihin iästä riippumatta!

Nauroin viimeksi... siskosten kutsuilla, kun muistelimme lapsuuttamme. Olosuhteet olivat silloin aika erilaiset kuin nykynuorilla.

Itkin viimeksi... veljeni hautajaisissa.

Moka, joka opetti eniten... liittyy kilpaurheiluni alkuaikoihin. Tein aluksi monenlaisia virheitä. Esimerkiksi 800 metrin juoksuun lähdin liian kovaa ja moukarin heitossa pidin käsiä liian koukussa, jolloin heitto jäi lyhyeksi.

En ole kertonut muille... että olin nuorena huono häviöjää.

Haluan vielä oppia... heittolajeihin parempaa tekniikkaa ja lentopallon pelaamiseen järjenkäyttöä.

●●● **Lisää naisia.** Kirsti Viitanen edustaa niitä harvoja naisia, jotka kilpailevat vielä 70-vuotiaana urheilussa. Suomen Aikuisurheiluliitto ry:n SM-kilpailuihin osallistuu vuosittain yli 1 000 naisurheilijaa, joista vain alle sata kilpailee 70-vuotiaiden sarjassa. Suurin osa liiton naisjäsenistä on 45–60-vuotiaita.

”Ikäisiäni naisia on vaikea saada mukaan toimintaan. Olen yrittänyt suostutella tuttuja ja tuntemattomiamkin, mutta sana kilpaurheilu tuntuu pelottavan monia. Lisäksi monet vetoavat terveydellisiin seikkoihin. Aikuisten kilpaurheilu ei kuitenkaan ole niin totista puuhaa kuin huippu-urheilu. Tärkeintä on, että jokainen kilpailee tasollaan ja nauttii urheilemisesta. Välillä minuakin laiskottaa lähteä lenkille. Silloin vaihdan juoksun sauvakävelyyh.”

Viitanen ihmettelee välillä itsekin, mikä sai hänet niin yhtäkkiä innostumaan kilpaurheilusta.

”Olin nuorena aika rohkea ja jollain tapaa jopa poikamainen. Kiipeilin puissa ja laskin mäkeä puusuksillani. Kilpailuhenki minulta puuttui kuitenkin kokonaan. Lisäksi keuhkovaivani esti minua harrastamasta raskasta liikuntaa. Aikuisurheilun aloitettuani löysin itsestäni täysin uuden puolen. Kilpailuhenkeni kasvoi jokaisen onnistumisen jälkeen.”

Kohti ysikymppisten sarjaa. Urheilun myötä Viitanen on päässyt eroon monesta vaivasta.

”Selkäkipu on hävinnyt lihasten voimistuttua, ja fyysinen jaksaminen on aivan toista luokkaa. Liikunnan ilon lisäksi olen saanut roppakaupalla itseluottamusta.”

”Liikunnan ilon lisäksi olen saanut roppakaupalla itseluottamusta.”

Viitanen hyväksyy sen, että vanhuudelta ei voi välttyä, vaikka kuinka pitäisi itsestään huolen.

”Aiemmin tulokseni paranivat jatkuvasti harjoittelun myötä, mutta nyt ne ovat alkaneet tulla alaspäin. Se on täysin luonnollista. Ranteeni reistailevat, joten en uskalla enää työntää kuulaa ilman tukia. Muistikin temppuilee välillä. Korkeushyppeyn minulla on muodostunut lievä rimakauhu, vaikka aiemmin se sujui kuin tanssi. Myös jotkut tapaamiset ja epätavalliset asiat saattavat yhtäkkiä unohtua.”

Urheilutreenien ajankohdat hän kuitenkin muistaa ulkoa.

”Joskus minua harmittaa, että en aloittanut kilpaurheilua aiemmin. Sen vuoksi haluan nyt ottaa kaiken irti nykyisestä elämäntavastani. Kilpaurheilusta en hevillä luovu. Voi olla, että tarvitsen kisoihin pian henkilökohtaisen avustajan huonon muistini vuoksi”, Viitanen naurahtaa.

”Isäni eli 95-vuotiaaksi, ja olen monella tapaa tullut häneen. Jos pysyn terveenä, on minulla vielä ainakin 20 vuotta aikaa urheilla kilpaa.”•



Atleettinen Kirsti Viitanen ei ole aivan tavanomainen näky. Ikäisekseen huippukunnossa oleva rautarouva urheilee kuutena päivänä viikossa ja kilpailee sekä Suomen että Euroopan tasolla 11 eri lajissa.

TILAA HETI!

LEHTI AIKUISILLE!



**5 numeroa
VAIN
20€**

(norm. 37,90€)

KAUPAN PÄÄLLE

**HANNA
SARÉNIN
LAUKKU**



**Arvo
79,00 €**

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

Hanna Sarénin suunnittelema tyylikäs olkalaukku on ihanteellinen shoppailuun sekä helppo ja elegantti asuste kaikkiin menoihin. Tilavaan olkalaukkuun mahtuu vaikka pieni kannettava tietokone. Vetoketjullisessa laukussa on suunnittelijan metallinen riippulogo. Koko: 39 x 30 x 9 cm

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) **VAIN 20 €** (norm. 37,90€)
- ☐ **Kyllä!** Saan kaupan päälle **Hanna Sarénin laukun** (arvo 79,00 €)!
- ☐ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja voin voittaa **5.000,00 €** tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

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

Etinimi	Sukunimi	570/101756
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Sähköposti	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerialta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> sähköpostitse <input type="checkbox"/> tekstiviestinä		

TILAA NETISTÄ:
omaikalehti.fi/tilaukset

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

Tilaustunnus: 101756

Oma Aika
maksaa
tilauksen
posti-
maksun

OMA AIKA

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: 02
00003 VASTAUSLÄHETYS

Tilalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilalahjojen arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Tarjous on voimassa 31.8.2014 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pöytäkirjankatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889 (ma-to klo 8.00-18.00, pe klo 8.00-16.00).

Aller Media Oy järjestää arvonn, jonka päävoittaja on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä tilanneet 5.000,00 € arvonta suoritetaan 28.11.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.11.2014 mennessä tilanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdistä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Pöytäkirjankatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889 (ma-to klo 8.00-18.00, pe klo 8.00-16.00).

Vakaata tuottoa sijoitusasunnosta

Asuntosijoittaminen on helppo ja turvallinen tapa kerryttää varallisuutta. Näillä vinkeillä saat sijoitusasunnollesi parhaan tuoton.

”Asuntosijoittamisessa ostettava asunto on vakuutena ja vuokralaisen maksaa velan lyhenykset. Siinä asuntosijoittamisen idea kaikessa yksinkertaisuudessaan”, Suomen Vuokranantajat ry:n vs. toiminnanjohtaja **Elina Aalto** sanoo.

Asuntosijoittamisessa sijoittajan omat valinnat määräävät pitkälti tuoton suuruuden. Huoneiston valinta, sen remontoiminen ja luotettavan vuokralaisen löytäminen vaikuttavat sijoitetun pääoman tuottoon.

Ennätysalhaiset korot helpottavat asuntosijoittamista samoin kuin se, ettei pääomaa tarvitse olla kuin korkeintaan kolmasosa asunnon hinnasta.

Tuottoa kahdesta suunnasta

Sijoitusasunnon tuotto on yleensä helpposti ennakoitavaa ja vakaata. Tuotto jakautuu vuokratuottoon ja asunnon arvonnousuun. Vuokratuoton voi laskea hyvinkin tarkasti, ja arvonnousu on viime vuosina tuonut sijoittajalle varmaa tuloa. Kokonaisuutena asuntosijoittamisen tuotto-odotus on 3–10 prosenttia vuodessa.

Vuokratuottoa ja asunnon myynnistä saatavaa luovutusvoittoa verotetaan pääomatulona eli 30 prosentin mukaan 40 000 euroon saakka. Sen yli menevältä osalta vero on 32 prosenttia.

”Jos vähänkin perehtyy siihen, mitä ostaa, minkälaiselta alueelta ja miten taloyhtiötä on hoidettu, ovat riskit loppujen lopuksi melko pienet”, Aalto sanoo.

Sijainti ratkaisee

Asunnon sijainti määrittelee pitkälti sen arvon. Kasvukeskukset ja yliopistokaupungit sekä niiden lähistöllä olevat junaradan varret ovat asuntosijoittamisen kannalta parhaimpia alueita. Suurimmissa kaupungeissa on usein paremmat mahdollisuudet asunnon arvonnousulle. Hyvää vuokratuottoa saa tällä hetkellä esimerkiksi Seinäjoelta, Rovaniemeltä ja Hyvinkäältä. Alueiden sisälläkin on eroja.

”Vaikka esimerkiksi Itä-Helsingillä on huono maine, se on asuntosijoittajalle potentiaalinen kaupunginosa. Alueen liikenneyhteydet ovat erinomaiset ja kaikki palvelut ovat lähellä asutusta. Alueen taloyhtiöt ovat suurimmaksi osaksi isoja ja hyvin hoidettuja kerrostaloja, ja ulkoilualueita on runsaasti”, Aalto listaa.

Tunnista tuottoisa sijoitusasunto

- Hyvä sijainti halutulla alueella
- Pieni ja kompakti ilman hukkaneliöitä
- Hyväkuntoinen pesuhuone ja paikka pesukoneelle
- Hyvin hoidettu taloyhtiö
- Helpposti vuokrattava
- Monipuoliset liikenneyhteydet ja palvelut
- Alueen asunnoille odotettavissa vakaata arvonnousua



Ota remonteista selvää

Pienet asunnot, kuten yksiöt ja kaksiöt, ovat useimmiten riskittömämpiä sijoituskohteita kuin suuret. Tähän vaikuttaa paitsi niiden kysyntä myös pienemmät remonttikustannukset.

Sijoitusasunnon valinnassa kannattaa ottaa huomioon erityisesti asunnon kunto ja taloyhtiön tulevat remontit. Ainakin putki- ja julkisivuremonttien ajankohdat ja niiden vaikutukset asunnon arvoon on syytä selvittää etukäteen.

Toisaalta käsistään kätevä sijoittaja voi nostaa edullisen ja huonokuntoisen asunnon arvoa huomattavasti hyvin tehdyllä huoneiston remontilla. ●●●



” Asunnon sijainti
määrittelee pitkälti
sen arvon.



●●●

Kun sijoitusasunto on hankittu, siitä kannattaa pitää huolta.

”Oma aktiivisuus yhtiökokouksissa on tärkeää. Kannattaa suhtautua sijoitukseensa pitkällä tähtäimellä, eikä esimerkiksi tehlata peruskorjauksia”, Aalto muistuttaa.

Etsi luotettava vuokralainen

Asuntosijoittajan lyhyen ajan riskeistä suurin on vuokralainen. Tätä riskiä voi kuitenkin minimoida monella tapaa.

”On tärkeää tavata vuokralainen henkilökohtaisesti ja kysyä suoraan, miten hän aikoo vuokransa maksaa”, Aalto sanoo.

Luottotietojen tarkastaminen käy kätevästi esimerkiksi Suomen Vuokranantajat ry:n kautta. Takuuvuokraa kannattaa pyytää vuokralaiselta 2–3 kuukauden vuokran verran.

”Kirjallinen vuokrasopimus on aivan ehdoton. Siinä on syytä sopia vuokran lisäksi muun muassa erilliskorvauksista, yksiselitteisistä muuttopäivistä, vuokran korotusajankohdasta ja remontteihin liittyvistä asioista”, Aalto sanoo.

Hankalasta vuokralaisesta voi olla vaikea päästä eroon.

”Vuokrasuhteen irtisanominen vaatii aina vakavia perusteita, kuten vuokranmaksun laiminlyöntejä tai jatkuvaa naapurien häiritsemistä”, Aalto sanoo.

Sijoita nyt!

Asuntosijoittaminen on erinomainen sijoitusmuoto kaikissa elämäntilanteissa, Elina Aalto korostaa.

”Kannattaa lähteä liikkeelle heti, kun säästöön on kertynyt sen verran rahaa, että pääsee kiinni hyvään sijoitusasuntoon. On turha odottaa, että oma asunto on ensin maksettu”, Aalto sanoo.

Sijoitusasunto on myös hyvä tapa säästää lisäeläkettä, ja sijoitusasunto on helppo realisoida, jos elämäntilanne sitä vaatii. •



S-Asuntorahasto: Asuntosijoittajaksi jo 200 eurolla

”S-Asuntorahasto on vaivaton tapa aloittaa asuntosijoittaminen”, FIMin asuntosijoituksista vastaava johtaja **Petri Jokinen** sanoo.

Uuden S-Asuntorahaston minimisijoitus on osuuskauppojen asiakasomistajille 200 euroa. Merkintätoimeksiannon tekeminen onnistuu helposti S-Pankin verkko-pankissa. Rahastoa hoitaa ja hallinnoi S-Pankin kanssa samaan konserniin kuuluva FIM Varainhoito Oy*. S-Asuntorahastoon voi sijoittaa koska tahansa, mutta rahasto-

merkintä tapahtuu vain kunkin vuosineljänneksen viimeisenä pankkipäivänä. Merkintätoimeksianto kannattaa siis tehdä mahdollisimman lähellä merkintäpäivää.

S-Asuntorahasto mahdollistaa asuntosijoittamisen ilman isoa alkupääomaa. Omatoimiseen asuntosijoittamiseen verrattuna se tarjoaa myös vaivattoman tavan aloittaa hajautettu asuntosijoittaminen.

Tavoitteena on, että keväällä 2014 perustetun rahaston avulla voidaan lähivuosina sijoittaa satoihin kasvukeskusten pieniin asuntoihin.

”Tarkoituksenamme on saada rahastoon mukaan tuhansia aivan tavallisia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita asuntosijoittamisesta”, Jokinen sanoo.

Rahaston varoista puolet tulee sijoittajilta ja puolet vieraana pääomana eli lainana. Oman pääoman tuottotavoitteeksi on asetettu 5–7 prosenttia. S-Asuntorahaston merkintäpalkkio on kaksi prosenttia ja kiinteä hallinnointipalkkio 1,9 prosenttia vuodessa.

Rahasto-osuuksien lunastuspalkkio vaihtelee 1–4 prosentin välillä sijoitusaikasta riippuen. Rahaston juoksevat kulut ovat arviolta 2,5 prosenttia vuodessa. Tavanomaisia korko- ja osakerahastoja korkeammat palkkiot johtuvat rahaston taustavoimien tekemästä työstä.

”Analysoimme kohteita, hankimme ja myymme asuntoja. Lisäksi huolehdimme vieraan pääoman hankinnasta, varainsiirtoveroista ja rekisteröinneistä. Hankimme myös vuokralaiset ja hallinnoimme vuokrareskontraa, pidämme yhteyttä taloyhtiöihin ja selvitämme remontteihin liittyvät asiat. Tarjoamme kaiken tämän hyvän tuoton lisäksi sijoittajille”, Jokinen summaa.

*S-Asuntorahasto on FIM Asuntotuotto Erikoissijoitusrahaston osuussarja. Rahastoesitteet ovat saatavilla osoitteessa s-pankki.fi.

Unohtuiko aamupala? Iskikö iltapäivän nälkä?

Varaudu näillä eväillä!

Energisiin aamuihin!

belVita Breakfast -keksit on suunniteltu erityisesti aamupalaksi. Keksit on pakattu käteviin annospakkauksiin, jolloin ne on helppo ottaa mukaan.

5
ANNOSPAKKAUSTA



Iltapäivän suolaisen nälkään!

Uudet TUC Break -keksit ovat pelastus iltapäivän pitkiin tunteihin. Katkaise iltapäivän suolaisen nälkä!

8
ANNOSPAKKAUSTA



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Monta tapaa nauttia kesästä ja **Keski-Rinkeleistä!**



Vaniljarinkeli päiväkahvin kanssa sellaisenaan



Rinkeli muikulla kalareissun jälkeen



Rinkeli kesäurheiluun tonnikalalla ja paprikalla



Välipala pienille ja isoille uintireissun päälle



Vaniljarinkeli Mansikka-aikaan



Vieraile paahdettu tomaattimozzarellalla rinkeli



Marjaretken huipentuma



Illan istujaisiin paahdettu rinkeli oliivi tapenadilla



"Bagel" lohella ja tuorejuustolla



Grillissä paahdettu rinkeli sisäfileellä



Autoretken eväs kinkulla ja avocadolla



Saariretkelle jauheliha-pihvillä täytettynä

KESKI®

EST. 1946
MCMXLVI

Premium Bakery

We make it Better



Häävieraille lakka-hillolla ja leipäjuustolla



Banaani-maapähkinävoiherkusta voimaa pihapeleihin



Sadonkorjuu-aikaan oman pellon juureksilla



Saunan jälkeen makkarayllätys



Kesäkeiton kanssa rinkeli paahdettuna



Rapujuhilla



www.keski.com facebook.com/Keski-Rinkeli



Nopeat tarjottavat yllättäville mökkivieraille!

Katso lisää tarjoiluvinkkejä. Lataa ilmainen Rinkelireseptit-sovellus älypuhelimellesi tai tablettiisi.



TEKSTI TUOMO TARVAS
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ
MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE

Sattumusten kautta onneen



Mekko, 29,95 €. S-XXL. Pussilakanasetti, 29,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 65 cm. Koristetyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. City-tyynynpäällinen, 7,95 €. 50 x 50 cm. Prismat ja Sokokset. Pieni tuikkutalo, 8,95 €. Iso tuikkutalo, 9,95 €. Pieni metallikori, 22,95 €. 30 x 33 cm. Iso metallikori, 29,95 €. 44 x 40 cm. Myös vihreänä. Prismat ja Sokokset.

Hallittu kaaos inspiroi House-sarjan uuden Onni-malliston suunnittelijoita.

Elämän sykettä ja käänteitä ei voi ikinä täysin hallita, ja sen vuoksi onnenkin täytyy syntyä järjestyksen ja kaaoksen summasta. Tästä ajatuksesta suunnittelijat **Anni Kääriä** ja **Sanna Lehti** lähtivät liikkeelle, kun he alkoivat suunnitella uutta Onni-mallistoa SOK:n House-sarjaan.

Ideointivaiheessa Suunnittelijatoimisto Muovoa edustavat Kääriä ja Lehti kävivät läpi erilaisia teemoja ja suosikiksi nousi hallittu kaaos. Teema näkyy Onni-tuotteissa erilaisten viivaelementtien käytönä.

”Järjestyksen ja epäjärjestyksen vastakkainasettelulla halusimme kuvata käsitystämme onnesta ja elämästä yleensä. Asioilla on omat paikkansa, mutta elämä kuljettaa niitä välillä kummallisiin paikkoihin”, Kääriä selittää.

Tuotesarjaan kuuluu tekstiilejä, joissa lukee ”Happiness is a perfect mixture of order and chaos” eli ”Onni on järjestyksen ja kaaoksen täydellinen sekoitus”.

Lämpimiä sävyjä syksyyn

Suunnittelijat haistelivat syksyn 2014 trendejä, ja yhteistyössä SOK:n kanssa he valitsivat Onni-malliston väreiksi muun muassa oranssia, sinivihreää, petroolia, turkoosia ja violettiä.

Onni-mallistoon kuuluu muun muassa pussilakanasettejä, tyynynpäällisiä, kauppakasseja ja keittiöpyyhkeitä. Lisäksi mallistosta löytyy sisustus-esineitä, kuten näyttäviä metallikoreja ja tuikkutaloja. •





1.



3.

”Onnellisessa kodissa on sopivasti sekamelskaa ja järjestystä.”



2.



4.

1. Muki, 3,95 €/kpl. 3 dl. Prismat ja Sokokset. Kasari, 8,95 €. 1,2 l. Prismat. Paistinpannu, 12,95 €. ø 26 cm. Myös koko ø 20 cm, 8,95 €. Prismat. Pöytätabletti, 5,95 €. 35 x 45 cm. Myös violetina. Prismat ja suurimmat Sokokset. 2. Naisten pitkähihainen trikoopaita, 17,95€. S-XXL. Naisten housut, 29,95 €. Koot 36-46. Prismat ja Sokokset. Kangaskassi, 8,95 €. 44 x 41 cm. Sokokset. Lehtiteline, 13,95 €. Prismat ja Sokokset. 3. Pussukka, 7,95 €. 21 x 15 cm. Prismat ja suurimmat Sokokset. 4. Iso tarjotin, 8,95 €. 43,5 x 32,5 cm. Pieni tarjotin, 3,95 €. 30 x 16,5 cm. Prismat ja Sokokset. Uno-tuikkulyhty, 2,95 €. Prismat ja Sokokset. Keittiöpyyhesetti, 12,95 €/2 kpl. 50 x 70 cm. Prismat ja Sokokset. Patalappu, 5,95 €. 22 x 22 cm. Patakinnas, 8,95 €. 15 x 33 cm. Prismat ja Sokokset. Kynnysmatto, 11,95 €. 40 x 60 cm. Prismat. Uno-muki, 3,95 €. 3 dl. Prismat ja Sokokset.

Niin täynnä
hyvää makua,
ettei mukaan
mahtunut
yhtään
lisäainetta.



Täydellisen täyteläinen kermajuusto ei
tarvitse säilöntä-, lisä- eikä väriaineita.



yhteishyvää

KASVIKSIA KAUDEN MUKAAN

Maista makeaa mansikkaa,
popsi rapsakkaa porkkanaa.
Sesonkikalenteri kertoo,
milloin kotimaisia ja tuonti-
kasviksia kannattaa hyödyntää.

SYKSY

TALVI

KOTIMAiset
TUONTI

TAMMIKUU

Lanttu, peruna, punajuur,
valko- ja punakaali,
porkkana, salaatti

Klementiini, appelsiini, sitruuna,
bataatti, avokado, greippi, limetti,
päärynä, sitruuna, viinirypäleet

HELMIKUU

Valko- ja punakaali, sipuli,
peruna, lanttu, punajuur

Fenkoli, endiivi, porsa- ja kukkakaali,
jäävuorisalaatti, granaattiomena,
avokado, mango, persimoni/kaki,
appelsiini, mandariini, greippi,
omena, paprika, viinirypäleet

MAALISKUU

Valko- ja punakaali, sipuli, yrtit,
kurkku, peruna, herkkusieni, lanttu,
punajuur, porkkana

Kukkakaali, jäävuorisalaatti,
parsakaali, appelsiini, avokado,
kiivi, mandariini, sitruuna, omena,
paprika, viinirypäleet

HUHTIKUU

Paprika, salaattit, yrtit,
kurkku, herkkusieni

Tankoparsa, munakoiso, pinaatti,
kiinankaali, porsa- ja kukkakaali,
jäävuorisalaatti, paprika, bataatti,
papaja, mansikka, pensasmustikka,
siitakesieni, rukola, sipulit, satsuma

TOUKOKUU

Vihreä ja valkoinen porsa,
raparperi, kevätisipuli, yrtit,
tomaattit, salaattit, kurkku

KESÄKUU

Nippusipuli, porsa- ja kukka-
kaali, paprika, avomaan salaatti,
kurkku, tomaatti, varhaiskaali,
varhaisporkkana, varhaisperuna,

HEINÄKUU

Herne, varhaisperuna ja -porkkana,
salaattit, avomaan kurkku, chili,
paprika, mansikka, vadelma,
tomaatti, mustikka, porsa- ja

ELOKUU

Kesäkurpitsa, pavut, peruna,
metsäsienet, porsa- ja kukkakaali,
chili, paprika, salaattit, omena,
mustikka, musta- ja punaviinimarja,

Mansikka, pensasmustikka,
tankoparsa, pinaatti, munakoiso,
bataatti, kukka- ja varhaiskaali,
varhaisperuna, kesäkurpitsa

mansikka

Munakoiso, kesäkurpitsa,
viinirypäle, nektariini, aprikoosi,
persikka, vesimeloni, maissi

kukkakaali, pinaatti

Munakoiso, kirsikka, vesimeloni,
viinirypäle, aprikoosi, nektariini,
persikka, herkkusieni, maissi

pinaatti

Maissi, munakoiso, melonit,
nektariini, persikka, päärynä,
viinirypäle

SYYSKUU

Lehti-, puna- ja valkokaali,
lehtiselleri, peruna, omena,
mustikka, puolukka, karpalo, lakka,
metsäsienet, sipulit, porkkana,
punajuuri, salaattit

Ruusukaali, pinaatti, kurpitsa,
parsakaali, fenkoli, persikka,
viinirypäle, melonit

LOKAKUU

Lehti-, puna- ja valkokaali,
purjo, maa-artisokka, palsternakka,
piparijuuri, suppilovahvero,
punajuuri

Parsa- ja ruusukaali, kurpitsa,
jäävuorisalaatti, ananas, avokado,
satsuma, mandariini

MARRASKUU

Kiinanakaali-, kyssä- ja ruusukaali,
purjo, maa-artisokka,
palsternakka, karpalo

Kurpitsa, ruusu- ja lehtikaali,
persimoni, päärynä, satsuma,
appelsiini, klementiini

JOULUKUU

Puna- ja valkokaali, porkkana,
punajuuri, lanttu, peruna,
maa-artisokka, palsternakka,
juuriselleri, talviomena

Ruusukaali, avokado, bataatti,
jäävuorisalaatti, purjo,
appelsiini, klementiini, omena,
granaattiomena, kastanja

KESÄ

KEVÄT

KOONNUT REBECA ROMERO
KUVITUS RIIKKA SORMUNEN

Syksyn Beavers-uutuudet

koko perheelle! DESIGNED IN FINLAND



tyttöjen
Ellen huppari



poikien
Erwin huppari



miesten
Gant paita



naisten
Martina neuletakki



tyttöjen
Abelle t-paita



poikien
Alexis t-paita



miesten
Erwin t-paita



naisten
Betricia t-paita



tyttöjen
Jamina collegehousut



poikien
Jensen collegehousut



miesten
Jason farkut



naisten
Tessa farkut

BEAVERS®

JÄLLEENMYYJÄ  **PRISMA**
KODIN ONNEKSI

NUDEA ARKEEN, VÄRIÄ JUHLAAN

Hillitty arkimeikki syntyy hennon vaaleilla sävyillä.
Juhlameikkiin saat näyttävyyttä kirkkailla väreillä.



1. WE CARE ICON MAGNETIC LIPS MOISTURE WEAR LIPSTICK -HUULIPUNA levittyy huulille pehmeästi ja antaa upean kiillon. Huulipuna sisältää runsaasti pigmenttiä sekä huulia pehmittävää jojobaöljyä ja suojaavaa E-vitamiinia. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

2. WE CARE ICON MAGNETIC LIPS PERFECT VOLUME LIP GLOSS -HUULIKILTO tuo täyteäisyyttä huulille ja hellii sekä kosteuttaa huulia. Tekee huulista täyteläisen näköiset kasvipoijaisen kollageenin sekä peptidien avulla. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

3. WE CARE ICON FASHION NAILS NAIL POLISH on helposti levittyvä ja nopeasti kuivuva kynsilakka, joka antaa kynsille kestävän lakkaustuloksen. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

4. WE CARE ICON MAGNETIC EYES PERFECT EYE SHADOW -LUOMIVÄRI on silkisen hienojakoinen ja runsaspigmenttinen, minkä ansiosta saat silmiisi kauniin ja huolitellun meikkaustuloksen. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

5. WE CARE ICON MAGNETIC EYES SMOKY EYES KIT -LUOMIVÄRIPALETTI antaa silmille hehkua koko päiväksi. Yhdistelmällä useampaa eri värisävyä saat katseen syvyyttä. Sopii myös herkille silmille. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

6. WE CARE ICON FUNKY N' FABULOUS VOLUME MASCARA on intensiivisesti tuuheuttava, runsaspigmenttinen ripsiväri, jolla saat näyttävän ja viimeistellyn meikkaustuloksen. Muotoillun harjan avulla ripset kaartuvat kauniisti ja väri levittyy tasaisesti. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



VAIN HARVINAINEN HALUAA OLLA TAVALLINEN.

Harvinainen sairaus tai vamma koskettaa yli 300 000 suomalaista.
Älä jätä heitä vaille kosketusta tavalliseen arkeen ja toiseen ihmiseen.
Harvinaisia tukee, auttaa ja ymmärtää **HARVINAISET.FI**



harvinaiset **fi**

KOONNUT PETJA PARTANEN

Tietokonemuistin kehittäjä palkittiin

HD-elokuvat, digivalokuvat ja MP3-tiedostot tuntuvat täyttävän kovalevyn aina liian nopeasti. Ilman **Stuart Parkinia** nykykovalevyille ei mahtuisi juuri enempää tietoa kuin USB-muistitikulle.

Vuoden 2014 Millennium -teknologiapalkinnon voittajan oivallus auttoi kasvattamaan tietokoneiden kovalevyjen tallennustiheyden tuhatkertaiseksi.

Stuart Parkinin kehittämä uudenlainen tietokoneen kovalevyn lukupää oli insinööriyötä parhaimmillaan.

Tutkijat **Albert Fert** ja **Peter Grünberg** olivat havainneet vuonna 1988 lähellä absoluuttista nollapistettä ohuissa metallirakenteissa esiintyvän mielenkiintoisen fysikaalisen ilmiön nimeltään suuri magnetoresistanssi.

Tutkijat saivat löydöksestään fysiikan Nobel-palkinnon vuonna 2007.

Parkin keksi fyysikoita kiinnostaneelle ilmiölle hyötykäyttöä vuonna 1991, kun hän onnistui kehittämään GMR-ilmiötä hyödyntävän magneettisen kerrosrakenteen. Siitä voitiin valmistaa entistä herkempiä ja edullisempia kovalevyjen lukupäitä.

Keksintö tuhatkertaisti kovalevyjen tallennuskapasiteetin muutamassa vuodessa. Sen ansiosta Stuart Parkinista tuli johtava tutkija spintroniikan alalla. Parkinin keksintö hyödyntää bittien käsittelyssä elektronin magneettista momenttia eli spiniä.

Perinteisen elektroniikan alueella spintroniikka auttaa käsittelemään bittejä entistä nopeammin ja vähemällä energialla.

Vuoden 2014 Millennium -teknologiapalkinnon voittaja fyysikko Stuart Parkin kehitti digitaalisen tallennuksen nopeutta ja herkkyyttä 1990-luvulla.



Kuinka pitkään hanavesi säilyy?

Kun kesämökin kaivoveden laatu epäilyttää, moni kuljettaa juomavetensä mökille kanisterissa. Harva kuitenkaan miettii, kuinka pitkään kanisterivesi säilyy juomakelpoisena.

”Vesi ei parane vanhetessaan”, toteaa johtava tutkija **Ilkka Miettinen** THL:stä.

Säilyvyys riippuu Miettisen mukaan paljon kanisteriin kaadettavan hanaveden laadusta.

Vesijohtoveden runsaalle kloorille nyrpistellään, mutta jos hanavettä kuljettaa mökille, toimii kloori erinomaisena säilöntäaineena.

Toinen säilyvyyteen vaikuttava seikka on lämpötila. Oikea säilytyspaikka vedelle on jääkaappi tai kellari.

”Mitä korkeampi lämpötila, sitä nopeammin bakteerit ja mikrobit lisääntyvät. Huoneenlämmössä ensimmäisen vuorokauden aikana ei tapahdu vielä juurikaan mitään. Muutaman vuorokauden kuluttua mikro-



COLOURBOX

bikasvu kiihtyy, riippuen siitä, kuinka paljon mikrobeilla on ravintoa.”

Mikrobeja ravitsevat veden lisäksi säilytysastian epäpuhtaudet.

”Jos samaa kanisteria käytetään koko kesän pesemättä, mikrobikasvu nopeutuu nopeutumistaan”, Miettinen sanoo.

Miten vanhaa vettä tutkija suosittaisi itse juomaan? Miettinen empii hetken. Vastaus ei ole aivan yksise-

litteinen, onhan aiheesta kirjoitettu väitöskirjojakin.

”Kolme vuorokautta huoneenlämmössä ollut vesi ei tuottaisi vielä ongelmia, ja jääkaapissa viikkokaan ei vielä ole kriittinen.”

Vanhemmastakaan vedestä ei yleensä sairastu, mutta maku ei ole häävi.

”Veden pitää olla kirkasta, hajutonta ja hyvänmakuista.”

Tablettitietokone opiskelukaveriksi

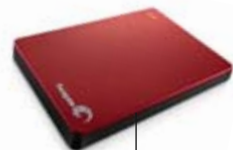
Tabletti kuuluu monen aloittavan opiskelijan toivelistalle. Sillä on kätevä selata nettiä, kuunnella musiikkia, katsella tv-sarjoja ja soittaa nettipuheluita kotiin.

Pitkien opintotehtävien kirjoittaminen pelkällä kosketusnäytöllä on hankalaa, mutta apua työskentelyyn saa langattomasta Bluetooth-näppäimistöstä sekä -hiirestä. Kovalevystä kannattaa ottaa säännöllisesti varmuuskopiot ulkoiselle kovalevylle.

BLUETOOTH NÄPPÄIMISTÖ on ohut ja tyylikäs. Se sopii erityisen hyvin käytettäväksi tablettitietokoneen kanssa. Energiaa säästävä Bluetooth 3.1 -tekniikka takaa nopean ja virheettömän toiminnan. Laite on vaivaton liittää ilman johtoja. 59,95 €. Samsung.



GALAXY TAB PRO 12.2, 4G 32 GB -TABLETTI-TIETOKONEESSA on 12,2 tuuman näyttö. Se kulkee siron ulkomuotonsa ansiosta helposti mukana. Laite on erittäin suorituskykyinen ja tukee tietokoneiden tapaan monia ohjelmia. Ruudulla voi käyttää samanaikaisesti useita eri ohjelmia. 799 €. Samsung.



SLIM 1TB USB 3.0 -ULKIOINEN KIINTOLEVY on yhden teratavun kokoinen. Kovalevy on kompakti ja se toimii nopealla USB 3.0 -liitännällä. Ohut kiintolevy on pakattu metallikoteloon, joten levy kulkee helposti mukana eikä pelkää pieniä ruuhjeita. Mukana on Seagaten varmuuskopointitoiminnot. Saatavana mustana, punaisena ja hopeana. 109 €. Seagate.



BLUETOOTH-HIIRI on optinen ja sen akku kestää jopa 18 kuukautta. Tukevan muotoilunsa ansiosta sitä on miellyttävä käyttää. Laite hyödyntää pientä Unifying-vastaanotinta, joten se ei ole tiellä tabletin käytössä. 29,95 €. Logitech.

ÄLYKÄSTÄ

Koneneä haistaa
miljardisien
pitoisuudet ilmasta.

Lähde: Gasera Oy



Koiralla on
300
miljoonaa
hajureseptoria,
ihmisellä vain
5 miljoonaa.

Lähde: Suomen Haju-
erotteluyhdistys ry



THINKSTOCK JA SAULI PALMU

Koneneä haistaa huumeet ja räjähteet

Suomalainen teknologiayritys on kaupallistamassa pieniä molekyylipitoisuuksia ilmasta skannaavaan laitteen, joka kilpailee tarkkuudessaan huume- ja pommikoirien kanssa.

Se erottaa ilmasta esimerkiksi kokaiinin hajoamistuotteen metyylibentsoatin, vaikka sen pitoisuus ilmassa olisi vain yksi miljardisosa.

Taskukokoinen kaasua- ja ilmanlaatuanalysointilaitte voi muutaman vuoden kuluttua olla rajavartiostojen, tullin tai kiinteistöjen ilmanlaatuvalvontajien perustyökalu.

Koneneä perustuu Turun yliopistossa 2001 tehtyyn keksintöön, joka nostaa infrapunaspektroskopiassa käytetyn ilmaisimen herkkyyden satakertaiseksi.

Laitteen voi kalibroida mittaamaan lähes mitä tahansa, kuten ihmiselle vaarallisia kaasuja, huumeita tai räjähteitä.



SLOW COOKED

MADE BY TULIP



LÄMMITÄ
JA NAUTI



180°C, 25 min.



Epäsuora
lämpö, 25 min.



Skannaa ja löydä
inspiroivat reseptit.

TULIP FOOD COMPANY
WWW.SLOWCOOKED.FI · WWW.SLOWCOOKED.SE

ECO KITCHEN[®]



DESIGNING
GOOD LIFE

**Kevyet ja kestävät Eco Kitchen keitto- ja paistoastiat
hehkuvat iloisen kesäisissä väreissä.**

Keraaminen OBH Nordica Longlife™ -pinnoite takaa täydellisen paistotuloksen, ruoasta tulee luonnollisesti herkullisempaa. Ympäristöystävällinen, 100% luonnonmateriaalista valmistettu pinnoite kestää hyvin naarmuuntumista ja korkeita lämpötiloja. Kaikille liesityypeille, myös induktioliesille. Sisä- ja ulkopinnat on helppo puhdistaa. Kauniita uunivuokia voi käyttää myös tarjoiluun ja esillepanoon.

VINKKI: parhaan maun ja kauniin pinnan varmistamiseksi, on paistamisessa suositeltavaa käyttää pieni määrä rasvaa tai öljyä.



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

VARMISTA ENSI KESÄN KUKOISTUS

Loppukesästä on aika istuttaa ensi kevään kukkia. Lannoitteet edistävät seuraavan kasvukauden kukannupujen muodostumista.



KOTIMAISET PERENNAT Kauniit ja kestävät kotimaiset perennat tekevät pihasta ja puutarhasta läpi kesän kukkivan keitaan. Valikoimassa on yli 200 eri lajiketta. Alkaen 2,95 €.



SYSSHORTENSIA viihtyy auringossa tai puolivarjossa. Hortensiassa on isot kellanvalkoiset kukinnot, jotka muuttuvat myöhemmin punertaviksi kartiomaisiksi kukkinnoiksi. Hortensia kukkii elokuusta lokakuuhun, ja vaatii vuosittaisen leikkauksen keväällä. Se on kaksi metriä korkea ja pystykasvuinen. Vyöhyke I-IV.



TULPPAANI 'Apeldoorn's Elite' on näyttävä erityisesti laajoja ryhminä. Punakeltainen Darwin-hybridi kukkii toukuussa. Sen istutussyvyys on noin 10 senttiä. Sipulin koko on 10/11. Käytä istutuksen yhteydessä kukkasipulilannoitetta. 10 sipulia/pussi. 1,95 €. Myymälöissä viikolla 34.

SYYSLANNOITE PAKKI

Rakeinen yleislannoite lisää kasvien kylmänkestävyyttä sekä parantaa niiden kukintaa ja satoa. Lannoita kasvit syksyllä ennen kuin ne tuuleentuvat. 10 kilogrammaa. 20,90 € (2,09/kg). Kekkilä.



SYKSYN PK-LANNOITE

sisältää eloperäistä fosforia sekä runsaasti kaliumia ja hivenravinteita. Ei sisällä lainkaan typpeä, joka häiritsee talvipöön siirtymistä. 25 litran pussi riittää 300 neliömetrille. Biolan.



PUUTARHAN SYKSY -LANNOITE auttaa kasveja kukoistamaan seuraavana kasvukautena. Sirottele sitä jo sadonkorjuun aikaan pihamaan kasveille. Yksi 20 kilon pussi riittää 570 neliömetrille. GreenCare.



BIO-KUKKASIPULI-LANNOITE on orgaaninen erikoislannoite kaikille kukkasipuleille. Sen sisältämä mykorrhizasienirihmasto vaikuttaa pitkään ja luonnonmukaisesti. Sirottele lannoitetta istutuskuoppaan tai kasvavien sipuleiden joukkoon. 5,95 € (11,90/kg). Neudorff.

Lue ohjeet
kasvien syys-
lannoitukseen.

yhteishyvä.fi

TUOTTEET SAATAVILLA KODIN TERROISTA JA SUURIMMISTA PRISMOISTA.
VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Keittiön kunkut

Sipuli on keittiön kuningasraaka-aine. Ilman sitä ei synny mummon lihapullia eikä gourmet-kastikkeita. Eri sipulit tuovat ruokiin uusia makuja.

”Sipulin itkettävä ominaisuus johtuu rikkiyhdisteistä sisältävistä aromaattisista öljyistä.

Raikas kevätsipuli

Kevätsipuli on tuore sipulikasvi, jonka tyviosa ei ole vielä paksuuntunut. Vihreät varret ovat poikkileikkaukseltaan pyöreät ja ontot. Miedon makuisena se sopii silputtavaksi salaatteihin. Kevätsipulia voi myös kypsentää, ja se onkin yleinen raaka-aine aasialaisissa ruoissa.

Hienostunut hopeasipuli

Hopeasipuli eli valkoinen kepasipuli koristaa salaatit ja sillivadit, mutta se sopii myös kypsennettäväksi. Miedon ja hienon makunsa ansiosta hopeasipuli maistuu herkulliselta vaikkapa liharuokien lisäkkeenä uunissa tai grillissä kypsennettynä.

Tuttu keltasipuli

Keltasipuli eli kepasipuli on yleisin ja käytetyin sipulilajike. Se on todellinen kotikeittiön moniottelija. Muodot vaihtelevat litteästä pyöreään ja pitkulaiseen. Kesän ensimmäiset sipulit myydään naatteineen nipuissa. Ne ovat tavallista sipulia pienempiä, ja niiden maku on miedompi.

Monipuolinen valkosipuli

Valkosipuli eli kynsilaukka muodostuu kynsimäisistä pikkusipuleista, joita peittää ohut paperimainen kuori. Kaupoissa myydään myös yksikyntisiä valkosipuleja. Käyttötarkoituksesta riippuen valkosipuli hienonnetaan veitsellä, pusertimella tai raastimella. Intohimoinen kokki maustaa voimakkaalla valkosipulilla ihan kaiken – jopa jäätelön.

Mieto makea sipuli

Makea sipuli on on melko kookas ja lempeän makunsa ansiosta parhaimmillaan raakana. Vaalea ja usein melko kookas makea sipuli kruunaa kreikkalaisen fetasalaatin. Se on omiaan myös hampurilaisen välissä, voileipien ja wrappien täytteenä sekä tartarpihvin kaverina.

Katso videolta Hellapoliisin vinkit oikeaoppiseen sipulin leikkaamiseen.



yhteishyvä *live*

Pirtsakka punasipuli

Punasipuli muistuttaa maultaan kepasipulia, mutta sen upea väri tekee siitä erikoisen. Punasipuli juhlistaa niin silit, silakat kuin pyttipannunkin. Sen voimakas maku kruunaa monenlaiset kastikkeet, marinointi- ja säilöntäliemet sekä keitot ja pataruuat.

Pitkänhuiskea purjosipuli

Purjo poikkeaa ulkonäöltään muista sipulikavereistaan. Litteä- ja pitkälehtisen varren mehevin osa on vaalea kaula. Purjoa käytetään sekä kasviksena että mausteena. Kasvutavasta johtuen lehtien välissä on usein multaa. Siksi purjo kannattaa aina halkaista ja huuhdella ennen silpuaamista.

Salonkikelpoinen salottisipuli

Salottisipuli kuuluu ranskalaisen keittiön perusaineisiin. Sitä käytetään erityisesti kastikkeissa aromikkuutensa ja lyhyen kypsennyksensä ansiosta. Pienikokoinen, muutamaksi pikkusipuliksi jakaantunut salottisipuli on maultaan keski-voimakas ja erittäin hienostunut.

Sipuli on paitsi mauste myös monipuolinen raaka-aine. Sitä käytetään useimmiten kypsennettynä, mutta raakana se maistuu vaikkapa mätileivän päällä. Sipuli antaa monille ruoille ja leivonnaisille herkullisen maun, tuoksun ja ulkonäön. Eri sipulilajikkeet eroavat toisistaan muodon ja maun perusteella. Yhdistelemällä eri lajikkeita syntyy uusia, oivaltavia makuelämyksiä.

Sipulin kuori irtoaa helpoiten halkaistuista puolikkaista. Kokonaisesta sipulista kuori lähtee irti juoksevan, kylmän veden alla. Sipulin itkettävä ominaisuus johtuu rikkiyhdisteistä sisältävistä aromaattisista öljyistä, jotka haihtuvat sipulia hienonnettaessa. Kyyneleitä kirpooa vähemmän, kun veitsi on terävä ja leikkausliikkeet viiltäviä.

Sipulisilpun voi esikypsentää mikrossa tai kuullottamalla pannulla voissa tai öljyssä. Kun sipulin keittää suolalla ja sokerilla maustetussa vedessä, sen maku muuttuu miedommaksi. Sipuli kypsennetään aina lempellä lämmöllä, sillä kovassa kuumuudessa maku muuttuu karvaaksi. Myös marinointi miedontaa raa'an sipulin makua.

Sipulit kannattaa säilyttää kuivassa, ilmastussa ja viileässä paikassa. Liian kosteassa sipulit homehtuvat, ja liian lämpimässä ne alkavat itää ja pehmetä. Kuivatut sipulit säilyvät hyvinä jopa kuukausien ajan. Purjo ja kevätisipuli säilytetään jääkaapissa. Sipulit on syytä pitää erillään, sillä niiden maku tarttuu helposti muihin raaka-aineisiin.

Sipulien lääkinnälliset ominaisuudet on tunnettu jo satoja vuosia. Tutkimukset tukevat käsitystä siitä, että erityisesti sipulien flavonoidit parantavat vastustuskykyä ja ehkäisevät esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien syntymistä. •

OLE HYVÄ

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

Grilliherkkuja puutarhajuhliin

HK:N KABANOSSI KOLBASZ on unkarilaistyyppinen makkara, jota maustavat paprika, sipuli, tomaatti, valkosipuli ja chili. Makkara on tavallista grillimakkaraa ohuempi ja pidempi. Lihapitoisuus on 80 prosenttia.

FELIXIN BBQ-HUNAJAKASTIKE sopii grillatulle lihalle ja kanalle. Amerikkalaiselle keittiölle ominainen savunmakuinen kastike maistuu myös hampurilaisen, ribsien ja pulled porkin eli nyhtöpossun höystäjänä.

VAASAN GRILLITYNYN on kehitetty kuumennettavaksi. Sarjaan kuuluvat chilillä ja rosmariini-merisuolalla maustetut leivät. Täytä vaikkapa halloumilla, nyhtöpossulla, kanalla tai lihapullilla sekä kasviksilla. Pussissa on neljä grillityynyä.

CRÈME BONJOUR SAVUINEN BBQ-TUOREJUUSTO sopii vaikka sellaisenaan grillatun kanan ja lihan päälle tai herkkusienten täytteeksi. Juustolla voi maustaa myös avokadodipin tai perunasalaatin. Sitä voi myös sipaista hampurilaisen väliin.



Kesäpäivän kahvitarjoilut

VAASAN OOH-PIKKUPUUSTISARJA koostuu kolmesta erilaisesta täytepullapussista. **LAKU & FRUTTI -PUUSTEJA** höystää hedelmän ja lakun makuinen täyte. Muita tätevaihtoehtoja ovat **KANELI JA TOFFEE**.

PÄGINEN CRÈME-TÄYTE-MUFFINSIN sisällä on appelsiini-suklaasydän. Pakkauksessa on kahdeksan leivonnaista, jotka säilyvät pitkään mehevinä. Niistä voi jalostaa myös kuppikakkuja tekemällä päälle kuorrutteen esimerkiksi tuorejuustosta.

Uutta pikkupurtavaa

NESTLÉN SHREDDED WHEAT on runsaskuituinen aamiaismuro, jossa tyyryn sisälle kätkeytyy marjainen sydän. Marjaseos koostuu vadelmasta, mansikasta ja karpalosta. Tyyryn sisältävät 67 prosenttia täysjyvää.

NUTISALIN ENJOY MIX on rapea ja kevyesti suolattu 85 gramman sekoitus kuivapaahdettuja pähkinöitä ja maissia. Pähkinät paahdetaan avotulella ilman öljyä. Sopii salaatteihin. Pähkinöiden suositusannos on 30 grammaa päivässä.



Rainbow-uutuukslia

GRILLIJUUSTO, 250 grammaa, sopii haloumin tapaan käytettäväksi. Juusto valmistetaan lehmänmaidosta. Välimerellinen juusto saa grillissä tai pannulla rapean pinnan ja sulaa sisältä pehmeäksi. Valmistusmaa on Tanska, lehmänmaidon alkuperä EU ja maitoproteiinin alkuperämaa Sveitsi.

APPELSIINI-KERROSVIILI koostuu pehmeän raikasta, lohkeavasta viilistä ja alle piiloutuneesta appelsiinihillosta. **RUUSUNMARJA-KERROSVIILIN** pohjalla on ruusunmarjahilloa. Viilit ovat vähälaktoosisia ja sisältävät vain yhden prosentin rasvaa. Valmistusmaa on Suomi. Raaka-aineena käytetty maito on seos, jonka alkuperämaat ovat Ruotsi ja Suomi.

KREIKKALAISTYYLINEN MANSIKKA- ja VERIAPPELSIINI-GRANAATTIOMENA-JOGURTTI maistuvat välipalana tai jälkiruokana. Kerrostettu herkku koostuu täyteläisestä, paksusta jogurtista ja herkullisesta hillosta. Valmistusmaa on Saksa ja maidon alkuperä EU.

KAAKAOTÄYTEISET VÄLIPALAKEKSIT on pakattu neljään kahden keksin annospussiin. Täysjyväisten ja mureiden keksien välissä on kaakaokreemiä. Valmistusmaa on Alankomaat. Raaka-aineena käytetty vehnä on sekoitus, jonka alkuperämaat ovat Saksa ja Ranska.



Kotimaista -tuotesarjan uutuukslia

PIPPURIMARINOIDUT BROILERIN OHUT-LEIKKEET sopivat erinomaisesti grillattavaksi. Pakkaus painaa 430 grammaa.

RUOKAKERMA 15 % sopii käytettäväksi ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Kerma ei vaahdoudu. Pakkauksessa on kaksi desilitraa.

LEIPÄJUUSTO on tuorejuusto, joka on viimeistelty paistamalla siihen ruskeankirjava pinta. Leipäjuusto maistuu juustotarjottimella, salaateissa, välipalana tai kahvin kanssa. Pala painaa 480 grammaa.

MARINOIDUT PORSANLIH-VARTAAT painavat 500 grammaa, josta riittää grillattavaa neljälle hengelle. Vartaat maistuvat esimerkiksi kasviksien kanssa.



TEKSTI KAISA TALOLA KUVITUS ANTTI NIKUNEN

Sähköromu kiertoon

Kodin sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrättäminen aiheuttaa monille päänvaivaa. Nyt siitä on tehty helppoa, sillä S-ryhmä ottaa vastaan vanhoja laitteita useissa toimipisteissään.



Mitä SER tarkoittaa?

SER tarkoittaa sähkö- ja elektroniikkalaiteromua eli SE-romua. Sitä ovat käytöstä poistetut kodin laitteet, jotka toimivat sähköllä, paristoilla, akulla tai aurinkoenergialla. Tällaisia ovat esimerkiksi kylmlaitteet, kahvinkeitin ja kännykät. SE-romua ovat myös kaikki lamput, halogeeni- ja hehkulamput lukuun ottamatta.

Lisätietoa SE-romusta ja sen kierrätyksestä osoitteessa www.serkierratys.fi.

Missä S-ryhmän toimipisteissä SE-romua otetaan vastaan?

SE-romua voi tuoda kaikkiin S-ryhmän yli 1 000 neliömetrin päivittäistavarakauppoihin. Lisäksi sitä voi viedä yli 200 neliömetrin erikoiskauppoihin, joissa myydään sähkö- ja elektroniikkalaitteita. Tällaisia ovat Prismat, Kodin Terrat, suurimmat S-marketit ja Agrimarketit. Pienet ruoka-kaupat eivät ota sähköromua vastaan.

Millaista SE-romua voin tuoda toimipisteisiin?

Lamput sekä laitteet, joiden ulkomitat ovat alle 25 senttimetriä, voi palauttaa ilman uuden laitteen ostovelvoitetta. Suuremmat laitteet voi palauttaa uuden laitteen oston yhteydessä.

Turvallisuussyistä vastaan ei oteta esimerkiksi energiansäästölamppuja tai älypuhelimia, joiden kuori on rikki. Ne tulee toimittaa vaarallisen jätteen keräyspisteisiin.



Juttua varten on haastateltu SOK:n KT-ketjuohjauksen ryhmäpäällikkö Marja Tikkaa ja HOK-Elannon laatu- ja ympäristöpäällikkö Satu Kattilamäkeä.

Miten toimitan SE-romun keräykseen?

Laitteista tulee poistaa akut ja paristot sekä ylimääräiset osat, kuten pölypussit, lasiesineet, mustekasetit tai elintarvikkeet. Matkapuhelinten, tietokoneiden ja kameroiden muisti kannattaa tyhjentää.

Joissain S-ryhmän kaupoissa on keräysastiat SE-romulle, muussa tapauksessa romu luovutetaan henkilökunnalle, joka lajittelee ja varastoi sen asianmukaisesti.

TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN
KUVAT IDA NISONEN

Nappaa vitamiinit talteen

Nyt on paras aika varastoida kesän maut ja vitamiinit talteen. Säilömällä marjat oikein varmistat, että niiden vitamiinit pysyvät tallessa seuraavaan sesonkiin asti.



”C-vitamiini säilyy parhaiten tallessa kokonaisina pakastetuissa marjoissa.

Mustikkaa, vadelmaa, viinimarjaa – nyt niitä taas saa. Monen marjan sesonki on heinä-elokuussa parhaimmillaan. Marjat ovat luonnon omia terveystuotteita, joiden monipuolisesta ravintoainesisällöstä kannattaa ottaa kaikki hyöty irti. Kypsänä poimitut tuoreet ja ehjät marjat ovat kaikkein terveellisimpiä ja maukaimpia.

Jos marja on rikkoutunut poimitaessa, vitamiinitappioita alkaa tulla hyvin pian poimimisen jälkeen, sillä ilman happi tuhoaa C-vitamiinia. Ravintoainehävikkiä tapahtuu myös säilytyksen aikana.

”Hyvä nyrkkisääntö on, että tuoreet marjat kannattaa käyttää vuorokauden kuluessa poiminnasta. Näin maku ja ravintoarvo säilyvät vielä hyvinä, eikä marja ehdi pilaantua. Etenkin pehmeäkuorisiin marjoihin ilmaantuu nopeasti homeita”, kertoo kehittämispäällikkö **Arja Hopsu-Neuvonen** Marttaliitosta.

Jos marjoja haluaa pakastaa, kannattaa se tehdä mahdollisimman pian marjojen poiminnan jälkeen. C-vitamiini säilyy parhaiten

Vähäkalorinen:

100 g

marjoja = noin 35–80 kcal



tallessa kokonaisina pakastetuissa marjoissa. Viipalointi lisää jonkin verran vitamiinitappioita, mutta säästää tilaa, jolloin pakastimeen mahtuu kerralla enemmän.

Pieni sokerilisä parantaa marjojen makua ja auttaa C-vitamiinin säilymisessä. Puolen litran pakastusrasiaan sopiva sokerimäärä on noin ruokalusikallinen, litran rasiaan 2–3 ruokalusikallista.

Sulata nopeasti

”Eniten vitamiinitappioita tulee jo ennen pakastusta tai sulatusvaiheessa. Siksi marjat kannattaa pakastaa sopivan kokoisina kertannoksina, jotta ne saa nopeasti sulatettua ja käytettyä sulatuksen jälkeen”, Hopsu-Neuvonen kertoo.

Marjat säilyvät pakastettuna 10–12 kuukautta. Kokonaisena pakastetussa mansikassa on yhdeksän kuukauden pakastuksen jälkeen jäljellä 75–90 prosenttia C-vitamiinista, kun lämpötila on koko ajan

ollut riittävän kylmä eli -18 astetta tai kylmempi.

”Marjat on hyvä sulattaa nopeasti esimerkiksi mikroaaltouunin sulatusteholla tai upottamalla pakastusrasia kuumaan veteen. Kiiseliin, smoothieihin ja leivonnaisiin marjoja voi lisätä myös jäisinä.”

Sokerilisä säästää C-vitamiinia

Voisiko syysflunssaan olla miellyttävämpää lievittää kuin itse keitetty mustaherukkamehu? Kylmyössä tai pakastettuna säilytetyssä höyrymehussa on yhdeksän kuukauden säilytyksen jälkeen parhaimmillaan jäljellä noin 40 prosenttia marjojen C-vitamiinista.

Myös höyrymehun valmistuksessa nopeus on valttia, jos haluaa minimoida vitamiinitappiot. Mehumajallinen marjoja tulisi höyrystää mehuksi mieluiten 45–60 minuutissa. Mehuun lisättävä sokeri auttaa C-vitamiinin säilymisessä. Sopiva määrä on 200–300 grammaa mehulitraa kohti.

”Mehustuksen jälkeen marjamassaan jää vielä paljon vitamiineja ja muita ravintoaineita. Siksi se kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Marjamäskistä saa pienellä vaivalla erinomaista hilloa”, Hopsu-Neuvonen vinkkaa.

Hillon valmistuksessa hyödynnetään koko marja kuorineen. Siksi siinä on keittämisen jälkeen parhaimmillaan tallella jopa 80 prosenttia vitamiineista, kivennäisaineista ja flavonoideista.



Syö:

2 dl

marjoja päivässä

C-vitamiini:

1 dl

tyrnimarjoja = appelsiini



Lue vinkit marjojen säilöntään ja pakastamiseen.
yhteishyvä.fi



”Pieni sokerilisä parantaa marjojen makua ja auttaa C-vitamiinin säilymisessä.

- Hillosokeri edistää ravintoaineiden säilymistä, sillä sitä käytettäessä marjojen kuumennusaika jää lyhyeksi.

Hillo viihtyy pimeässä

Umpiointi oli ennen yleinen tapa säilöä marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Menetelmä perustuu kuumennukseen, joka tuhoaa pieneliöt. Kuumennuksen aikana syntyvä vesihöyry työntää ilman pois tölkistä, jolloin alipaine imaisee kannen tai korkin lommolle.

Marjojen säilöntätapana umpiointi on verrattavissa hilloamiseen.

Umpiointiin sopivia marjoja ovat esimerkiksi karviais- ja viinimarjat. Marjojen kuumennusaika sokeriliemessä on lyhyt, noin 15 minuuttia. Tiiviisti sulkeutuva kansi estää mikrobien pääsyn säilykkeeseen.

Marjahilloja on säilytettävä viileässä ja pimeässä paikassa, sillä auringonvalo tuhoaa C-vitamiinia. Hyvin umpioituja marjoja voi säilyttää myös huoneenlämmössä.

Yhdeksän kuukautta kylmiössä säilytetyn mansikkahillon C-vitamiinista on parhaimmillaan jäljellä noin 40 prosenttia, pakastetun mansikkahillon C-vitamiinista noin 60 prosenttia.

Umpioiduissa marjoissa C-vitamiinin säilyvyys on samaa luokkaa kuin hillotuissa marjoissa.

Kokeile kuivaamista

Marjoja on mahdollista säilöä myös kuivaamalla. Kasvikuivuri on hyö-

Löydä parhaat marjamaastot

Mustikka

- havumetsien kasvi, viihtyy varjoisilla kasvupaikoilla

Vadelma

- kasvaa lehtomaisilla kankailla, ojen ja metsien reunamilla sekä purojen ja jokien varsilla

Juolukka

- yleinen suovarpu, joka kasvaa rämeillä sekä korpien ja lettojen mättäillä

Puolukka

- kasvaa kuivahkoilla ja tuoreilla kankailla

Mesimarja

- kasvaa kangasmetsissä, kosteilla niityillä ja rannoilla sekä ojen- ja purojenvarsilla

Lakka

- erityisesti luonnontilaisten soiden kasvi

Karpalo

- suurimmat sadot ovat lampien ja järvien rantanevoilla sekä märillä avosoilla

Tyrni

- kasvaa parhaiten aurinkoisilla ja kivisillä hiekka- ja sorarannoilla

Lähde: Arktiset Aromit ry

dyllinen apuväline, mutta marjoja voi kuivattaa myös uunissa. Kuivatusaika vaihtelee marjalajikkeen mukaan. Kuivatut marjat ovat herkullista naposteltavaa sellaiseen, lisäksi niistä voi valmistaa marjajauheita. Kuivatuissa ja jauhe- tuissa marjoissa ravintoaineet ovat tiiviissä paketissa.

Ruokalusikallinen marjajauhetta vastaa noin 1,5 desilitraa tuoreita marjoja. Esimerkiksi kuivattu ruusunmarja on todellinen vitamiinipakkaus. Yhdestä ruokalusikallisesta saa koko päivän tarpeen C-vitamiinia. •

Asiantuntijana marjatutkija, dosentti Riitta Törrönen Itä-Suomen yliopistosta

SÄILÖ KESÄ TALTEEN

Mehusta, kuivata, vakumoi ja pakasta. Omatekoisista hilloista ja marjamehuista sekä syksyn sienisadosta riittää oikein säilötyinä iloa koko talveksi.



JE880 EXCELPRO -MEHULINGOSSA on 1,5 litran mehuastia, kaksi nopeutta, kolmen litran kuiva-ainessäiliö ja XXL-syöttöaukko. Teho 2 000 wattia. 299 €. Kenwood.



VITEX-MEHULINGOSSA on suuri täyttöaukko ja helposti irrotettavat sekä pestävät terät. Turvakytin ja irrotettava jäteastia helpottavat mehulingon käyttöä. Lingossa on portaaton tehonsäätö, joten se soveltuu monenlaisille hedelmille ja vihanneksille. 49 €. Hugin.



HR1869-MEHULINGOSSA on kaksi eri nopeutta, teho 700-wattinen moottori ja XXL-syöttöaukko. Se on helppo puhdistaa pikapuhdistussiivillä. Lingossa on konepestävät osat, ja sen mukana tulee reseptivihko. 159 €. Philips.



6775-KASVISKUIVURI kuivaa tehokkaasti sienet, hedelmät, vihannekset ja yrtit. Kuiva-säilönnässä ei käytetä lisäaineita, jolloin kasvien maku säilyy luonnollisena ja vitamiinit tallessa. Kuivaustulos perustuu nopeaan ilmankiertoon ja alhaiseen lämpötilaan. Kuivurissa on kaksi tehoaluetta, viisi kuivaustasoa, ylikuumenemissuoja ja läpinäkyvä kansi. Halkaisija 33 cm. 49 €. OBH Nordica.



7953-TYHJIÖPAKKAUSRULLAT soveltuvat käytettäväksi OBH Nordica -tyhjiöpakkauslaitteiden 7950 ja 7951 kanssa. Tyhjiöpakkaus soveltuu pakastamiseen, jääkaappisäilytykseen ja mikroaaltouuniin. Se on konepesunkestävä ja uudelleenkäytettävä. 22 cm x 3 m/rulla. 11,95 €. OBH Nordica.

7950-TYHJIÖPAKKASLAITE on helpokäyttöinen ja tehokas. Laite säilyttää elintarvikkeiden tuoreuden viisi kertaa pidempään kuin perinteiset säilöntämenetelmät. 59,95 €. OBH Nordica.



RSP-A-SÄILIÖPAKASTIMESTA löytyy kolmea eri kokoa: kompakti 200:n, tilava 300:n tai iso 400 litran versio. Kaikki mallit ovat A+-energialuokkaa ja sisältävät lämmön nousun hälytinvälon, sisävalon sekä siirtopyörät. Alkaen 329 €. Rosenlew. Suurimmat koot toimitusmyyntinä.

KASVISKUIVURISSA on neljä kuivaustasoa, aikakytin (0-12 tuntia), ylikuumenemissuoja ja portaaton lämpötilan säätö (0-60 celsiusastetta). Korkeus 305 mm ja halkaisija 280 mm. Teho 700 wattia. 249 €. Evermat.



TUOTTEET SAATAVILLA PRISMOISTA. VAIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITÄIN.



Elokuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 68-72 | uutiset s. 73

SHOW & TEATTERI



S-Etu
7 €

Huikkea imitaatioshow

- S-Etukortilla Stars Shown liput 38,50 e sis. toimituskulut (norm. 45,50 e sis. toimituskulut). Etuhintaisia lippuja on rajoitetusti syys- ja lokakuun esityksiin. Ei Bonusta.

Linnanmäen Peacockissa viime syksynä yleisömenestyksen saanut *Stars Show* lähtee Suomen kiertueelle!

Esitys on revymäinen laulu- ja puhe-imitaatioshow, jossa näyttelijä Jarkko Tamminen imitoi ja parodioi yli 40 tunnettua tähteä. Lavalla nähdään sekä koti- että ulkomaisia kasvoja musiikin, urheilun ja politiikan huipulta. Ajankohtaisista aiheista ja tартtuvista hit-tibiiseistä rakentuu esitys, jollaista ei ole aiemmin Suomessa nähty. Mukana ovat lisäksi Laura Voutilainen, TV:stä tuttu tanssiryhmä sekä loistava livebändi.

Kiertuepaikkakunnat:

- Helsinki, Linnanmäki 4.-20.9.
- Jyväskylä, Pavijonki 3.-4.10.
- Turku, Logomo 9.-10.10.
- Lahti, Sibeliustalo 14.10.
- Tampere, Tampere-talo 15.10.

Liput: Turku, Lahti ja Tampere: www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), Helsinki ja Jyväskylä: www.lippupalvelu.fi, 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm). Lisätiedot: www.starsshow.fi



S-Etu
4 €

Seinäjoen kesäteatteri viihdyttää

- S-Etukortilla Remu & The Hurriganes Lakeudella ja Pohjanmaa Brothers -musikaalien liput 25 e (norm. 29 e) ja Peter Pan -musikaalin liput 11 e (norm. 15 e) 30.8. saakka Seinäjoen kesäteatterissa. Ei Bonusta.

Suomen monipuolisin kesäteatteri, Seinäjoen Kesäteatteri, tarjoaa tänä kesänä useita erilaisia musikaaleja Törnävän kartanon puistomaisemassa ohivirtaavan Seinäjoen äärellä.

Seinäjoen kesäteatteri, Törnäväntie 21, Seinäjoki.
Liput: 0600 550 108, 0600 550 109 (ryhmit), Etelä Pohjanmaan Matkailu, Lippupalvelu, info@seinajoenkesateatteri.fi
Lisätiedot: www.seinajoenkesateatteri.fi

KUUKAUDEN ELOKUVA

The Invisible Woman – Kielletty rakkaus

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) 1.-31.8. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

Tarina maailmankuulun klassikkokirjailija Charles Dickensin sekä Nelly Ternanin salaisesta rakkaussuhteesta joka kesti 13 vuotta aina kirjailijan kuolemaan asti. Intohimaisen suhteen myötä Nellystä muodostuu Dickensin muusa, mutta rakkauden on



S-Etu
3 €

Rempseää maalais-komedialla Seinäjoella

- S-Etukortilla Kaisa ja Otto -näytelmän liput 21 e (norm. 24 e) pe 19.9., la 4.10. ja to 4.12. klo 19 Seinäjoen kaupunginteatterissa. Bonusta lippujen hinnasta.

Rempseä ja rikas maanomistajatar Kaisa laittaa kevään saapuessa metsäpalstansa myyntiin toivoen samalla löytävänsä urhon rinnalleen. Kesäinen pyykkiranta ja Kaisan kaksi kaunista tytärtä saavat miesten päät sekaisin.

Paavo Haavikon hauskimmassa ja verevimmissä näytelmässä yhteiskunnallinen Suomi-kuvaus ja eroott-tinen leikki yhdistyvät reheväksi maalaismediaksi. *Kaisa ja Otto* on tänään yhtä tunnistettava kuin kirjoit-tamisaikanaan 1970-luvulla öljykriisin pyörteissä.

Seinäjoen kaupunginteatteri, Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki.
Liput: www.netticket.fi, lippumyymälä 06 416 2600, teatterin lipunmyynti avoinna ma-la klo 12-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka.
Lisätiedot: www.seinajoenkaupunginteatteri.fi



S-Etu
15 %

pysyttävä salassa. Nelly joutuu hyväksymään elämän "näkömättömänä".

Elokuvan on ohjannut ja sen pääosaa esittää Ralph Fiennes. Toisessa pääosassa nähdään nouseva kyky Felicity Jones.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

PERHEILLE



S-Etu
2 €

Vauhdikas päivä JukuParkissa

- S-Etukortilla Turun JukuParkin liput 19 e (norm. 21 e) 10.8. saakka. Ei Bonusta.

JukuParkin ulkovesipuistossa on Suomen suurin vesileikkimaailma sekä useita huikeita vesiliukumäkiä. Lisäksi alueella on isot altaat, joissa on lämmitetty vesi, viihtyisät auringonottoalueet, sauna- ja suihkutilat sekä monipuoliset palvelut. Uutuutena jättivesipallot ja Power Paddlers -miniveneet.

Vesipuisto JukuPark Turku, Kurrapolku 1, Turku.
Liput: Paikan päältä.
Lisätiedot: www.jukupark.fi

Turun Sokos Hotellien Jukupark -vesipuistopaketteja voi tiedustella Sokos Hotels Myyntipalvelusta, 020 1234 600, ma-pe klo 8-20 tai Turun Sokos Hotellien Myyntipalvelusta, 02 337 3800.



S-Etu
2 €

Angry Birds ja iloiset lapset

- S-Etukortilla Angry Birds Activity Park Vuokatin pääsyliput 17 e (norm. 19 e) Ei Bonusta.

Koko perheen elämyspuistossa riittää tekemistä kaikenikäisille. Puistossa on uutuutena *TechnoGym*-laitteilla varustettu kuntosali yli 15-vuotiaille.

Angry Birds Activity Park Vuokatti, Lastaajantie 3, Vuokatti.
Liput: Paikan päältä.
Lisätiedot www.angrybirdsvuokatti.fi



S-Etu
3,50 €

Sirkus Finlandia kiertueella

- S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e). Ei Bonusta.

Sirkus Finlandia kiertää taas koko Suomen päästä päähän ihan uudella ohjelmalla. Esityksen kesto väliaikoinen on noin kaksi tuntia.

Kiertuepaikkakunnat elokuussa:

- Kauhava, pe 1.8. Koulukeskus klo 18.30
- Seinäjoki, la-su 2.-3.8. Törnävän kenttä, la klo 17, su klo 13 ja 17
- Vaasa, ma-to 4.-7.8. Huutoniemen kenttä, ma-ti klo 18.30, ke-to klo 15.30 ja 18.30
- Kurikka, pe 8.8. Paulaharjun kenttä klo 18.30
- Kristinestad, la 9.8. Kristiinan kenttä klo 17
- Rauma, ma 11.8. Karin p-alue klo 18.30
- Eura, ti 12.8. Kauttuan kenttä klo 18.30
- Harjavalta, ke 13.8. Koulukeskus klo 18.30
- Pori, to-su 14.-17.8. Kirjurinluoto, to-pe klo 18.30, la-su 13 ja 17
- Uusikaupunki, ma 18.8. Pohitullin kenttä klo 18.30
- Lieto, ti 19.8. Loukisaisten kenttä klo 18.30
- Turku, ke-su 20.-24.8. Kupittaa, ke-pe 18.30, la-su 13 ja 17
- Salo, ma-ti 25.-26.8. Moisioin kenttä klo 18.30
- Loimaa, ke 27.8. Urh.keskus klo 18.30
- Huittinen, to 28.8. Vanha urh.kenttä klo 18.30
- Sastamala, pe 29.8. Kaalisaaari klo 15.30 ja 18.30
- Hämeenkyrö, la 30.8. Vanha urh.kenttä klo 17
- Ylöjärvi, su 31.8. Tiuravuoren kenttä klo 13 ja 17

Muutokset mahdollisia. Tarkista netistä.

Liput: Sirkuksen lippukassa avoimena esityspäivinä klo 12-13 ja 2 tuntia ennen esitystä. Ennakkoliput: www.lippupalvelu.fi, Lippupalvelu lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Lisätiedot: www.sirkusfinlandia.fi

Kingiä menoa Linnanmäellä

- S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (Linnanmäeltä 37-39 e) 19.10. saakka Sokoksista ja Prismoista. Ei Bonusta.

Koe Linnanmäen uutuuslaite KINGI ja 75 metrin vapaapudotus. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi laadukkaita makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisäänkäsyn huvipuistoon koko kauden.

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

S-Etu
3-5 €

Joulupukin kiehtova maailma Linnanmäen Santa Claus Worldissa

- S-Etukortilla Joulupukin maailman perhelippupaketti 2 aik.+ 2 lasta tai 1 aik. + 3 lasta 15 e (norm. 20 e) Linnanmäen Santa Claus Worldissä. Ei Bonusta.

Linnanmäellä pääsee tänä kesänä tutustumaan aitoon suomalaiseen Joulupukkiin sekä aistimaan Korvatunturin mystistä taikaa.

Linnanmäki, Santa Claus World, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: paikan päältä,
www.santaclausfinland.fi/santaclausworld
Lisätiedot: www.santaclausfinland.fi

S-Etu
5 €

Polskutellaan kylpylähotelli Sanissa

- S-Etukortilla Kylpylähotelli Sanin kylpyläliput 8/14 e (norm. 9/15 e). Ei Bonusta.

Kylpylähotelli Sanissa majoitutaan tilavissa huoneissa upeissa merimaisemissa. Iloisia perhehetkiä voi viettää kylpylässä, keilahallissa tai luonnossa harrastaen, minkä lisäksi kylpylähotellissa voi käydä hemmotteluhoidoissa tai kuntosalilla. Kalajoki Resortissa voi herkutella myös uusissa ravintoloissa ja nauttia huippuluokan palvelusta.

Kylpylähotelli Sani, Kalajoki Resort, Jukupolku 3-5, Kalajoki.
Liput: Paikanpäältä.
Lisätiedot: www.kalajokiresort.fi, 08 469 2500.

S-Etu
1 €

MATKALLE



S-Etu
2/4 €

Vuorokauden risteily Turusta

- S-Etukortilla Viking Linen Turku-Tukholma vuorokauden risteilyn aamulähdöt alk. 18 e/C4-hytti (norm. 20 e/C4-hytti) ja iltalähdöt alk. 35 e/14-hytti (norm. 39 e/14-hytti) 4.8. alkaen. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. Turku-Tukholma vuorokauden risteilyn valitussa hytti luokassa 2-4 hengelle. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577
(1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm),
booking@vikingline.com.
Tuotetunnus FSBONF.

S-Etu
10 %

Unohtumaton yö Tankarin majakkasaarella

- S-Etukortilla 10 %: etu viimeistään tuntia ennen lähtöä ostetusta risteilypääsylipun hinnasta (norm. 8/18/40 e) sekä ennakoon ostetusta Tankarin majakkasaaren majoituksesta (norm. 80-110 e/vrk) Kookolan Matkailusta purjehduskaudella 2014. Ei Bonusta.

Tankarin majakkasaari sijaitsee eteläisellä Perämerellä Kookolan ulkosaaristossa, noin 15 km luoteeseen Kookolan satamasta. Saarella voi tutustua vuonna 1889 rakennettuun majakkaan, vanhaan kalastajakylään, hylkeenpyyntimuseoon, saaren kirkkoon sekä lintu- ja luotsiasemaan.

Tankarin majakkasaari.
Varaukset: Kookolan Matkailu Oy,
ma-pe klo 8-16, 040 8065 075.
Lisätiedot: www.visitkookola.fi

Rentoutumaan Viimsin kylpylään

- S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka 99 e/hlö (su-to-lähdöillä) ja 119 e/hlö (pe-la-lähdöillä) 1.8.-14.9. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat kansipaikoin m/s Finlandialla, majoituksen (yksi yö) 2 hh:ssa, hotelliaamiaisen, yhden valinnaisen hoidon. Saunakeskuksen, kuntosalin ja uima-altaan käytön 07-22 sekä mahdollisuuden osallistua kerran ryhmäliikuntaan tai kolmen tunnin pyörävuokraukseen. Lisäksi pullon kuohuviiniä kahdelle hotellin pubissa.

Lisätiedot ja varaukset: 06000 4300
(1,75 e/puh.+pvm/mpm). Tunnus VIISCA.



S-Etu
10 €



S-Etu
3 €

Irtiotto arjesta saaristoristeilyllä

- S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -risteilyn liput aik. 19 e (norm. 22 e), lapset 7-16 v. 7 e (norm. 10 e) ja Jazz-risteilyn liput 29 e (norm. 32 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.

Kaunis Kanavareitti -risteilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat ja monta nähtävyyksien helmeä. Jazz-risteilyllä pääsee nauttimaan kesäillasta jazzin tahtiin.

Lähdöt Kauppatorilta (Kolera-allas). Kaunis Kanavareitti päivittäin 7.9. saakka tunnin välein klo 10.30-18.30 ja 8.-30.9. klo 10.30, 12.30, 14.30. Jazz-risteilyt 15.8. saakka perjantaisin klo 19.30.
Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/s-etu tai lähtöpaikalta.

S-Etu
4 €

Saksan vanhat hansakaupungit

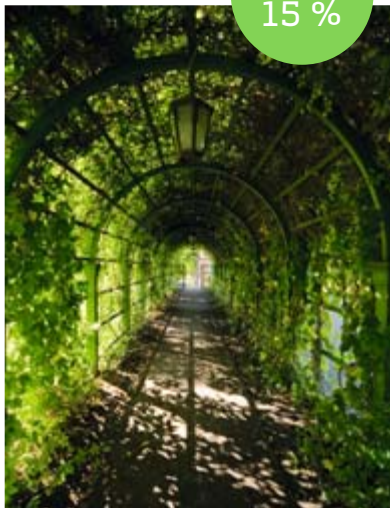
- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Hampuri-Celle-Lyypekki-kiertomatalla juomakuponki Finnlinesin laivalla menomatalla veloituksetta (norm. 4 e) 30.9. lähdöllä. Bonusta matkan hinnasta.

Hampuri-Celle-Lyypekki-kiertomatka (6 päivää) alk. 704 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki AB-luokan ikkunatörmässä 2 hengen sisähytissä, majoituksen 2 hh:ssa hotelleissa, aamiaiset hotelleissa, 1 x päivällisen, opastetun kiertoajelun Hampurissa ja Cellessä, opastetun kiertokävelyn Lyypekissä, retken Wolfsburgiin Volkswagenin elämysmaailmaan ja suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.



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

MATKALLE

S-Etu
15 %

KAAREL MIKKIN

Türin kukkamarkkinoille Viroon

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Türin kukkamarkkinamatkalla Original Sokos Hotel Virun kauneuskeskuksen palveluista 15 %:n etu 5.9. lähdöllä. Bonusta matkan hinnasta.

Türin kukkamarkkinat -kiertomatka (3 päivää) alk. 260 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteessa ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, majoituksen jaetussa 2 hh:ssa, aamiaiset hotellissa, suomenkielisen oppaan palvelut matkan aikana, 1 x lounaan, sisään-pääsymaksun Türin kukkamarkkinoille, Haiden myyntipuutarhaan, Kadriorgin puistoon ja japanilaiseen puutarhaan. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

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

Vanhoja autoja, antiikkia ja rompetta Nurmeksessa

- S-Etukortilla majoituspaketti alk. 53 e/hlö/vrk/2hh:ssa (norm. 57,50 e) 8.-10.8. Break Sokos Hotel Bombassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, kylpylän vapaan käytön sekä pääsylipun Rompetansseihin. Nurmeksessa Rompepäivillä voi ihastella vanhoja autoja, täydentää antiik-

S-Etu
8 €

Kuntouttava kylpylämatka Viroon

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan Pärnun kuntouttavilla kylpylämatkoilla Spa-Hotel Viikingissä Pärnun kävelykierros opastettuna veloituksetta (norm. 8 e) su 7.9., 14.9. ja 21.9. lähdöllä. Lisäksi S-Etukortilla 15 %:n etu kaikista lisämaksullisista kauneus- ja kylpylähoidoista. Bonusta matkan hinnasta.

Kuntouttava kylpylämatka Pärnuun (5 päivää) alk. 317 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, matkatavarakuljetuksen liityntäkuljetuksen ostaneille (tarkistettava matkavarauksen yhteydessä), bussikuljetukset Tallinna-Pärnu-Tallinna, majoituksen jaetussa 2 hh:ssa, puolihoitovuokailut alkaen tulopäivänä päivällisellä ja päättyen lähtöpäivänä aamiaiseen (päivittäisinä ruokailuina aamiaisen ja päivällisen), saunakeskuksen, allasosaston sekä kuntosalin käytön aukioloaikoina, suomenkielisen ja ruotsinkielisen oppaan palvelut kohteessa sekä yhteensä 6 kylpylähoitoa loman aikana. Liityntäkuljetukset lisämaksusta kymmeniltä paikkakunnilta satamaan.

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

S-Etu
6/16 €

Touhua Ahvenanmaan merenkulkumuseossa

- S-Etukortilla perhelippu Ahvenanmaan merenkulkumuseoon 16 e (norm. 32 e, 2 aiku. + 2 tai 3 lasta) 1.8.-30.9., kun majoittuu Ålandhotelsin hotelleissa Maarianhaminassa. Bonusta lipun hinnasta.
- S-Etukortilla majoitus perhehuonessa 4:lle alk. 143 e/vrk (norm. 149 e/vrk), 2 hh:ssa lisävuoteella alk. 122 e/vrk (norm. 128 e/vrk) Ålandhotelsin hotelleissa Maarianhaminassa. Hinta sis. majoituksen ja aamiaisen. Bonusta majoituksen hinnasta.

Lapsiperheille Ahvenanmaan merenkulkumuseossa on paljon hauskaa tekemistä ja museon näyttelyt ovat aidosti vuorovaikutteisia. Museossa voi muun muassa kiivetä mastoon köysitikkaita pitkin, tutustua pelastuslaitaan ja eri aikakausien laivahytteihin tai ohjata komentosiltasimulaattorin avulla erilaisia laivoja. Lisäksi museossa voi kokeilla oikeaoppista laivanlastausta tai vain hämmästellessä outoja ja eksoottisia matkamuistoja, joita merimiehet ovat tuoneet mukanaan kulta aikojen.

Hotell Adlon, Hamngatan 7, Maarianhamina.
Hotell Savoy, Nygatan 10, Maarianhamina.
Ålands sjöfartsmuseum (Ahvenanmaan merenkulkumuseo), Hamngatan 2, Maarianhamina.

Varaukset:
www.alandhotels.fi, kampanjakoodi BONUS. Lippupaketin saa ostaa majoituksen yhteydessä hotellin vastaanotosta etuhintaan esittämällä S-Etukortin oston yhteydessä. Lisätiedot: 018 15 400, www.sjofartsmuseum.ax/fi

S-Etu
4,50 €

kikokoelmaa tai vain nauttia ainutlaatuisesta tunnelmasta. Rompetanssien pääesiintyjänä Anita Hirvonen.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmes. Lisätiedot ja varaukset: myynti.bomba@sokoshotels.fi, 020 1234 908. Varauskoodeksi Rompepäivät.

MATKALLE



S-Etu
4,50/9 €

Kolin suosittu Ruska Blues

- S-Etukortilla 2 vrk:n Koli Ruska Blues -majoituspaketti alk. 81,50 e/hlö/vrk/2 hh (norm. 86 e) tai alk. 143 e/hlö/vrk/1 hh (norm. 152 e) pe-su 26.-28.9. Break Sokos Hotel Koliilla.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, asiakassaunan käytön sekä Blues-liput Grilli! -ravintolaan kahtena iltana.

- S-Etukortilla 1 vrk:n Koli Ruska Blues -majoituspaketti alk. 84 e/hlö/vrk/2 hh (norm. 88,50 e) tai alk. 148 e/hlö/vrk/1 hh (norm. 157 e) pe-la 26.-27.9. tai la-su 27.-28.9. Break Sokos Hotel Koliilla.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, asiakassaunan käytön sekä Blues-liput Grilli! -ravintolaan yhtenä iltana.

- S-Etukortilla kahden illan Blues-liput 35 e (norm. 40 e) pe-su 26.-28.9. Break Sokos Hotel Koliilla.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Lisätiedot ja varaukset: Break Sokos Hotel Kolin myyntipalvelu, 020 1234 662, sales.koli@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi

S-Etu
4,50 €

Lomalla elokuussa?

- S-Etukortilla majoitus alk. 34,50 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 39 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä tai Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja hotellin asukassaunan käytön.

Original Sokos Hotel Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.
Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Varaukset www.sokoshotels.fi, varauskoodi VAPAALLE.
Lisätiedot: 015 20203, sales.suur-savo@sok.fi

KUNTOILU



S-Etu
2 €

Liikunnainen Joensuussa

- S-Etukortilla Liikunnainen-tapahtuman osallistumismaksu 32 e (norm. 34 e) 17.8. saakka. Ei Bonusta.

Sunnuntaina 31.8. on luvassa liikunnan iloa, hyvää oloa ja naisenergiaa naisten omassa kuntoilutapahtumassa *Liikunnaisessa*. Tapahtumassa jokainen voi liikkua omaan tahtiinsa, ilman kilpailua ja ajanottoa. Liikkua voi kävellen, juosten tai sauvakävellessä. Reittien pituudet ovat 5 km, 7,5 km ja 10 km.

Liikunnainen, Ilosaari, Siltakatu 1, Joensuu.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.pokali.fi/liikunnainen



S-Etu
2 €

Koli347 - Liikunnan iloa!

- S-Etukortilla Koli347 - Liikunnan iloa -tapahtuman osallistumismaksu 14 e (norm. 16 e) 12.9. saakka. Ei Bonusta.

Syksyinen Koli kutsuu ulkoilijoita luonnon väriiloistoon 20.9. Kolin monipuoliset reittivaihtoehdot tarjoavat jokaiselle liikunnan iloa ja elämyksiä sekä tarvittaessa haasteita. Reiteille voi lähteä halutessaan asiantuntevien oppaiden johdolla tai kulkea omassa tahdissaan omiin ajatuksiin syvennyneenä.

Koli347 - Liikunnan iloa, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.pokali.fi/koli347

MUUT EDUT



Hampaat kuntoon Oralissa

- S-Etukortilla hampaiden tarkastus 39 e ei sis. Kela-korvausta (norm. 61/64 e) 31.8. saakka. Ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Ei sisällä palvelumaksua eikä muita toimenpidekuluja. Bonusta tarkastuksen hinnasta.
- S-Etukortilla koko leuan ptg-röntgenkuvaus hammaslääkärin lähitteellä 86,40 e (norm. 96 e) 31.8. saakka. Bonusta röntgenkuvauksen hinnasta.

Lisätiedot ja ajanvaraus: www.oral.fi, 010400 3400, lankapuh. 0,0835 e/puh.+0,06 e/min. matkapuh. 0,0835 e/puh.+0,1717 e/min.



S-Etu
10 %

Heijastava reppu arkeen ja harrastuksiin

- S-Etukortilla Heijastava reppu 35,10 e + toimituskulut (norm. 39 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Kätevän kokoisen (15 l) repun vaaleat osat ovat heijastavaa kangasta ja repussa on pehmustetut olkaimet. Kaksi väri vaihtoehtoa.

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

UUTISIA



Uudistunut Prisma.fi

Uusi *Prisma.fi*-palvelu yhdistää Prisman kivijalkamyymälät ja verkkokaupan yhdeksi kokonaisuudeksi. Monikanavainen verkkopalvelu mahdollistaa ajasta, paikasta ja päätelaitteesta riippumattoman asiointin: sivustolla voi katsoa myymälöiden tietoja ja valikoimia, tarkastaa tuotteiden saatavuuden tai klikata ostokset saman tien ostoskoriin ja tilata ne kotiin tai myymälästä noudettavaksi. Prisma.fi-sivusto on responsiivinen eli sen näkymä säätyy sen mukaan, selaako sivustoa tietokoneella, tabletilla vai älypuhelimella.

Viiniässä auttaa juomavalinnassa

S-ryhmän ravintola-ammattilaiset päivittivät viinitietämystään nyt neljättä kertaa järjestetyssä Viiniässä-valmennuksessa. Kuusipäiväisen kurssin aikana perehdyttiin muun muassa ruoan ja erilaisten viinien yhdistämiseen ja opittiin suositteluun viinejä asiakkaille luontevasti ja asiantuntevasti.

Viinin rakenteen saloihin sekä kuohuviinien ja samppanjojen kuplivaan maailmaan s-ryhmäläisiä johdatti Suomen viiniosaajien huippunimi, Master of Wine **Essi Avellan**.

S-Arkiturva suojaksi

S-Arkiturva on edullinen henkivakuutus, joka varmistaa taloudellisen turvan vakuutuksenottajalle ja hänen lähimaisilleen. Vain muutamalla eurolla kuukaudessa S-Arkiturva antaa turvan pysyvän työkyvyttömyyden ja kuoleman varalta. Vakuutusturvan määräksi voi valita 10 000, 20 000 tai 30 000 euroa. S-Arkiturva on S-Pankin ja LähiTapiolan yhteinen tuote, jota voi hakea verkossa osoitteessa s-pankki.fi/s-arkiturva.

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



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA

Pohjoissuomalaisista osuustoimintaa

Osuuskauppa Arina huolehtii Pohjois-Suomen hyvinvoinnista. Se työllistää reilut 2 500 henkilöä, ja vaikuttaa välillisesti Pohjois-Suomen työllisyyteen investointien kautta.

Osuuskauppa Arinan omistavat kaksi kolmasosaa osuuskaupan toimialueen kotitalouksista. Suomen pohjoisin osuuskauppa toimii päivittäis- ja erikoistavarakaupan, liikennemyymälä- ja polttonestekaupan sekä matkailu- ja ravitsemiskaupan saralla. Osuuskaupalla on 165 toimipaikkaa.

”Arinalaisuus on pohjoissuomalaisista osuustoimintaa omistajien hyödyksi. Korostamme kaikessa viestinnässämme omistajien roolia kuluttajaosuuskunnassa”, kertoo Osuuskauppa Arinan markkinointijohtaja **Pasi Ruuskanen**.

Arinan omistajat hyötyvät osuuskaupan toiminnasta ennen kaikkea omistamiaan palveluja käyttämällä, ja koko Pohjois-Suomi muun muassa työpaikkojen muodossa. Arina työllistää suoraan reilut 2 500 henkilöä ja sen välillinen vaikutus Pohjois-Suomen työllisyyteen on investointien kautta merkittävä muun muassa rakennus- ja palvelusektorilla. Osuuskaupassa panostetaan myös paikallisiin tuotteisiin, jotka tunnistaa Oman alueen tuote -merkinnöistä pakkauksissa. Paikalliset hankinnat ovat vuositasolla kymmeniä miljoonia euroja.

Osuuskauppa kehittää alueensa hyvinvointia vastuullisesti. S-ryhmän puoleksi omistaman TuuliWatin tuulivoimahankkeista merkittävä osa on Arinan toimialueella, Tervolassa, Simossa ja Iissä.

”Olemme energiansäästöä edelläkävijä jopa maailmanlaajuisesti. Meillä on jo 20 toimipaikkaa, joissa hyödynnetään yhteistyössä pohjoissuomalaisen Jetitec Oy:n kanssa kylmä- ja talotekniikassa hiilidioksidia, millä saavutetaan jopa 50 prosentin energiansäästö”, Ruuskanen avaa. •



Ratkaisuja kodin energiatehokkuuteen

S-Talotekniikkaratkaisut on Kodin Terroissa toimiva palvelu, joka tuo helppoutta ja vaivattomuutta talotekniikan hankintaan.

S-Talotekniikkaratkaisut tarjoaa energiatehokkaita järjestelmäratkaisuja lämmitykseen ja ilmanvaihtoon sekä uudisrakentajalle että saneeraajalle.

Palvelua tarjotaan suurimmassa osassa Kodin Terroja. Suunnittelu, tuotteet ja asennus toteutetaan yhteistyössä LämpöYkkönen Oy:n ja Heatco Finland Oy:n kanssa.

Asiakas voi halutessaan valita vain yhden palvelun osa-alueista tai jättää kaiken ammattilaisen huolehdittavaksi.

Palvelu räätälöidään asiakkaan tarpeiden ja kohteen mukaisesti. Tarvekartoitus voidaan tehdä myös asiakkaan kotona.

Energia-remonteilla säästää

Euroopan investointipankin mukaan Euroopan suurin energiansäästöpotentiaali on sen rakennuksissa. Suomalaisenkin hiilijalanjäljestä asuminen muodostaa suurimman osan. Noin puolet suomalaisista asuu pientaloissa.

”Uudet talot ovat usein hyvin energiatehokkaita, vanhoissa on paljon parannettavaa. Harvalla on tietoa siitä, miten energia-remontilla voi nostaa talon arvoa ja säästää energiakustannuksissa. S-Talotekniikkaratkaisut haluaa kasvattaa ihmisten tietoisuutta ja tarjota helppoa palvelua”, kertoo rakentamisen valikoimahankintapäällikkö **Laura Sareva** SOK Käyttötavarakaupasta.

Energiamääräysten muuttuessa vanhemmat talot ovat usein eriarvoisessa asemassa. Energiatodistukset ovat jo pakollisia kaikille rakennuksille, joille haetaan rakennuslupaa, sekä myytävälle että vuokrattaville pientaloille, jotka on rakennettu vuoden 1980 jälkeen. S-Talotekniikkaratkaisut tarjoaa myös energiatodistuksia, joiden avulla saadaan selville merkittävimmät energiatehokkuutta parantavat toimenpiteet.

”Energiatehokkuuteen satsaamalla voi säästää rahaa, luontoa ja kasvattaa asumismukavuutta”, sanoo SOK Käyttötavarakaupan rakentamisen ryhmäpäällikkö **Petri Rämö**. •

Näe miten haluat.

KAIKKI RATKAISUT NÄKEMISEEN SILMÄASEMALTA.



Kaikista syksyn uutuuksista

-100€
YKSITEHOSILMÄLASEISTA

-200€
MONITEHOSILMÄLASEISTA

10 kk korotonta maksuaikaa*

SILMÄLASIT PERUSKOULULAISILLE

-50%**

**Ajanvaraus silmälääkärille
tai optikolle 010 190 200**

Kampanja-alennuksen saat ostaessasi normaalihinnaltaan yli 200 € maksavat yksiteho- tai yli 300 € maksavat moniteho-/ kaksitehosilmäläsit. Lisäksi saat S- Etukortilla Bonusta silmälasiostoksista. *Lue lisää kampanjasta ja rahoitusratkaisusta www.silmaasema.fi tai kysy lisää henkilökunnaltamme. **Tarjous voimassa kaikille alle 17-vuotiaille ostaessasi normaalihintaiset kehykset ja linssit (norm. alk. 78 €). Tarjoukset voimassa 30.9. asti. Ei muita alennuksia.



Linssileikkauksella EROON IKÄNÄÖSTÄ

Linssileikkauksella on mahdollista korjata sekä taittovirhe että ikänäkö. Hyvän hoitotuloksen varmistamiseksi 1.8.-30.9. leikkauksessa käyneille mitkä tahansa merkkiaurinkolasit Silmäaseman myymälästä.

**Lue lisää tai varaa aika maksuttomaan
hoitoarvioon www.laserleikkaus.fi**

SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi



Bauer Nexus 2000

Jääkiekkomaila

39⁹⁵
alk.



BAUER

Bauer Nexus 400

Jääkiekkohousut YTH

Koot S-L.

27⁹⁵

Bauer Nexus 400

Jääkiekkohousut JR

Koot S-XL.

39⁹⁵

Bauer Nexus 2000

Jääkiekkomaila

YTH-40

Left/right.

39⁹⁵

Bauer Nexus 2000

Jääkiekkomaila JR-47

Left/right.

49⁹⁵



Bauer Supreme One.2

Jääkiekkohanska JR

Koot 10-12.

29⁹⁵



Bauer 4500

Jääkiekkokypärä

+verkko

Koot XS-XL.

49⁹⁵



Bauer Vapor X40

Jääkiekkoluistin JR*

Koot 33,5-38,5.

74⁹⁵



CCM R90

Kyynärsuoja JR

Koot S-L.

19⁹⁵

CCM R90

Säärisuoja JR

Koot 11-13".

29⁹⁵

CCM R90

Hartiasuoja JR

Koot S-L.

34⁹⁵

CCM RBZ40

Jääkiekkoluistin YTH

Koot 25-32.

49⁹⁵

CCM RBZ40

Jääkiekkoluistin JR

Koot 33-38.

54⁹⁵



CCM 4R III

Jääkiekkohanska YTH

Koot 8-9.

24⁹⁵

CCM 4R III

Jääkiekkohanska JR

Koot 10-12.

34⁹⁵



CCM RBZ40

Jääkiekkomaila JR-50

Left/right.

59⁹⁵



Easton V1
Jääkiekko-
maila JR-50

59⁹⁵

Easton V1
Jääkiekkomaila JR-50
Left/right, musta/harmaa/oranssi.



Easton Speed
Alushaalari JR
Koot 120–160 cm, musta/oranssi.

22⁹⁵



Easton Carry
Reppu
Oranssi ja sininen.

29⁹⁵



Easton Basic
3/4 luistinsukka
Koot JR ja SR, valkoinen.

9⁹⁵



Easton Basic
Luistinsukka
2-pack, koot JR ja SR, valkoinen.

14⁹⁵



Edge Quick Step
Luistinsuoja
Valkoinen ja musta.

9⁹⁵

Edge
Jääkiekko-
luistinnauha
Vaha, musta, pituudet
210, 250, 275 ja 305
cm.



4⁹⁵



Mailanauha
25 mm X 25 yds (22,86 m), värit:
sininen, musta, pinkki ja valkoinen.

3⁹⁵



Toronto Boy30
Rullakassi 30"
Musta.

39⁹⁵



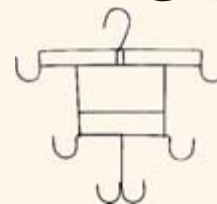
Toronto JR36
Rullakassi 36"
Musta.

39⁹⁵



Jääkiekko-
varustehenkari
Kiinteä, musta.

9⁹⁵



Jääkiekko-
varustehenkari
Taitettava, musta.

9⁹⁵



Pehmeä terä-
suoja Pro JR
Koot 34–39, musta.

15⁹⁵



Fitbit One

Aktiivisuusmittari

99⁹⁰



Fitbit One

Aktiivisuusmittari

Mittaa askeleet, etäisyydet ja poltetut kalorit sekä askeltamasi rapsuset. Seuraa nukkumistasi. Roiskeveden kestävä. Numeronäyttö, ilmaiset iPhone- ja Android-sovellukset. Ladattava paristo.

Fitbit Aria Wi-Fi

Kehoanalyysivaaka*

Mittaa painon, rasvaprosentin ja painoindeksin. Vaatii Wi-Fi-yhteyden, 8:lle eri käyttäjälle. Seuranta tietokoneen tai iPhone-/Android- laitteen avulla. Mittaa painon 150 kg saakka. Paristot mukana.

139⁰⁰



Fitbit Zip

Aktiivisuusmittari

Mittaa askeleet, etäisyydet ja poltetut kalorit. Roiskevedenkestävä, numeronäyttö, ilmaiset iPhone- ja Android-sovellukset. Pariston kesto 4-6 kk. Värit: harmaa, vihreä ja valkoinen.

59⁰⁰



Fitbit Flex

Aktiviteettiranneke

Mittaa askeleet, etäisyydet ja poltetut kalorit. Seuraa nukkumistasi. Vesitiivis, LED-merkkivalot, ilmaiset iPhone- ja Android-sovellukset. Ladattava paristo. Värit: musta, pinkki ja vihreä.

99⁹⁰

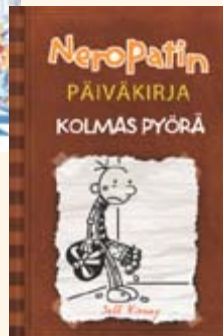


Parvela
Ella ja kaverit
karkaavat koulusta

Nopola
Heinähattu, Vilttitossu
ja iso Elsa

Parvela
Paten
aikakirjat

Kinney
Neropatin päiväkirja.
Kolmas pyörä
19⁹⁵
/kpl



Nopola
Risto Rappääjä
ja Sevillan saituri
19⁹⁵



Perkiö
Soiva laulukirja
27⁹⁵



Harjoituskirjat
7⁹⁵
/kpl



123 Hauskoja numero-
ja laskutehtäviä
ABC Hauskoja
kirjain- ja sanatehtäviä
7⁹⁵
/kpl



Kerto- ja
jakolaskut
Paino- ja
mittayksiköt
Lukeminen ja
ymmärtäminen



Eskarilaisten
harjoituksia

Koululaisten
harjoituksia

Kuvasanakirja
englanti-suomi
1000 sanaa ja tarroja.

9⁹⁵
/kpl



Samsung
WF70F5E3P4W/EE

Pesukone*

499⁰⁰
(549,00)



ENERGIALUOKKA
A+++

ECO BUBBLE
-PESUTEKNIikka

DIGITAALINEN
INVERTER-MOOTTORI

Samsung WF70F5E3P4W/EE

Pesukone*

Samsung pyykinpesukone 7 kg kapasiteetilla ja tehokkaalla 1400 rpm linkouksella. Eco Bubble -pesutekniikan avulla pesuaine liikenee selkeästi nopeammin pesuveteen ja kulkeutuu vaatteiden läpi puhdistamaan ne tehokkaasti. Laajat ja monipuoliset ohjelmat, joita voit muokata tarpeittesi mukaan mm. säädettävä 15 min pikapesu ja 65 min päivittäis-pesu kiireiseen arkeen. Määräautomatiikka tunnistaa pyykin määrän ja säätää pesuai-kaa sen mukaan. Iso ja informatiivinen LED-kosketusnäyttö. Diamond Drum -pesurumpu, joka on hellävarainen vaatteillesi. Aqua Stop -vesiturvasuoja. Hiiliharjaton digitaalinen Inverter-moottori on hiljainen, kestävä ja energiasäästöinen, jonka vuoksi sille anneaan erikseen 10 vuoden takuu. Yleistakuu 2 vuotta. Pesukoneeseen sopii DV-70F5E0HGW/EE -lämpöpumpputekniikan kuivausrumpu. Mitat: K 85 X L 59,5 X S 59,5 cm.



ENERGIALUOKKA
A++

LÄMPÖPUMPU-
TEKNIikka

MAKSA OSISSA

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

Samsung DV70F5E0HGW/EE

Kuivausrumpu*



Kuivausrumpu 7 kg täyttömäärällä. Lämpöpumpputekniikka ja energialuokka A++ takaavat tehokkaan ja energiasäästöisen tavaran kuivatuspyykin. Pyykin kuivaaminen käy kätevästi automaattiohjelmilla tai voit myös valita haluamasi kuivausajan. Elektroniset sensorit tunnistavat oikean kosteustason, jonka ansiosta kone kuivaa vaatteet juuri sopivan kuiviksi. Diamond Drum -rumpu on hellävarainen vaatteillesi. Informatiiviselta LED-kosketusnäytöltä voit seurata kuivausprosessin kulua. Kahden vuoden takuu. Kuivausrumpu sopii WF70F5E3P4W/EE pesukoneeseen pariksi. Mitat: K 85 X L 59,5 X S 64,6 cm.

699⁰⁰

Samsung
Kylmäkoneet

699⁰⁰ /kpl



MULTIFLOW

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

Samsung RR34H6220WW/EE

Jääviileäkaappi*

Tilavuudeltaan 350 litrainen jääkaappi A+-energialuokalla ja LED-valaistuksella. MultiFlow-tekniikan avulla kaapin lämpötila on aina ihanteellinen, joten elintarvikkeet säilyvät pitkään. Vedettävien Big Box -laatikoihin mahtuu paljon ruokaa ja pystyt säätämään toisen laatikon ilmankosteutta tarpeittesi mukaan esim. vihanneksia tai hedelmiä varten. Informatiivinen LED-näyttö, josta voit ohjata kaikkia toimintoja. Kestävälle, hiljaiselle ja energiatehokkaalle Digitaalinen Inverter -kompressorille myönnetään erikseen 10 vuoden takuu. Väri: valkoinen. Mitat: K 180 X L 59,5 X S 64,3 cm.



NO FROST

MULTIFLOW

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

MAKSA OSISSA

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

Samsung RZ27H6200WW/EE

Kaappipakastin*

Tilavuudeltaan 277 litrainen pakastin A+-energialuokalla ja LED-valaistuksella. MultiFlow-tekniikan avulla kylmä ilma jakaantuu tasaisesti koko pakastimeen. Pakastusteho on 17 kg/vrk ja voit myös pakastaa pikapakastustoiminnolla. Kestävät ja tilavat laatikot ovat varustettu pyörillä, jotka helpottavat niiden liikuttelua. Informatiivinen sininen LED-näyttö. Kestävälle, hiljaiselle ja energiatehokkaalle Digitaalinen Inverter -kompressorille myönnetään erikseen 10 vuoden takuu. Väri: valkoinen. Mitat: K 180 X L 59,5 X S 64,3 cm.

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Thinking of you

Electrolux

LOW FROST
-PAKASTUSTEKNIikka

TILAVA PAKASTIN

Electrolux EN3601JOW

Jääkaappipakastin*

A+-energialuokan jääkaappipakastin Low Frost -pakastustekniikalla, jonka ansiosta pakastin huurtuu 50 % hitaammin kuin perinteisellä pakastustekniikalla varustettu pakastin. Lämpökäytävät pakastuslaatikot ovat tyylikkää ja käytännölliset sekä hidastavat pakasteiden huurtumista ovea avattaessa. Jääkaapissa on tukevat turvalasihyllyt ja läpinäkyvät ovihyllyt. Jääkaapin käyttötilavuus 226 litraa ja pakastimen 111 litraa.

499⁰⁰NO FROST
-PAKASTUSTEKNIikka

TWINTECH

Electrolux EN3441JOW

Jääkaappipakastin*

Laadukas jääkaappipakastin automaattisella pakastimen sulatuksella ja turvalasihyllyillä. TwinTech™-tekniikan ansiosta jääkaapin kosteus pysyy ihanteellisena, mikä parantaa elintarvikkeiden säilyvyyttä. Kaikki pakastimen hyllyt ovat pakastavia, mikä mahdollistaa tuotteiden täysin vapaan sijoittelun kaapin sisällä. Tilavuus jääkaapissa peräti 308 litraa ja pakastimessa 92 litraa. Kaapissa lisäksi LED-valo, pikakylmennystoiminto sekä tilava ja tukeva pullohylly.

599⁰⁰

ROSENLEW



TILAUSMYYNITUOTE



TILAUSMYYNITUOTE

Rosenlew RSP220A

Säiliöpakastin*

210 litran säiliöpakastin A+-energialuokalla. Helppo avata alipaineventtiilin ansiosta. Pakastuskori, ohjauspaneeli edessä ja lämmönnousun hälytin. Pakastusteho 14 kg/vrk. Levylauhduttimen ansiosta säiliö toimii esim. nolla-asteisessa tilassa. Säilössä on myös siirtopyörät ja sisävalo. Mitat K 868 X L 795 X S 665 mm.

329⁰⁰

Rosenlew RSP310A

Säiliöpakastin*

300 litran säiliöpakastin A+-energialuokalla. Helppo avata alipaineventtiilin ansiosta. 3 pakastuskoria, ohjauspaneeli edessä ja lämmönnousun hälytin. Pakastusteho 17 kg/vrk. Levylauhduttimen ansiosta säiliö toimii esim. nolla-asteisessa tilassa. Säilössä on myös siirtopyörät ja sisävalo. Mitat K 868 X L 1050 X S 665 mm.

469⁰⁰

Rosenlew RSP410A

Säiliöpakastin*

Tilava 400 litran säiliöpakastin A+-energialuokalla. Helppo avata alipaineventtiilin ansiosta. 3 pakastuskoria, ohjauspaneeli edessä, lämmönnousun hälytin. Pakastusteho 19 kg/vrk. Levylauhduttimen ansiosta säiliö toimii esim. nolla-asteisessa tilassa. Säilössä on myös siirtopyörät ja sisävalo. Mitat K 868 X L 1325 X S 665 mm.

569⁰⁰
PRISMA
KODIN ONNEKSI

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



OBH Nordica 6775

Hyötykasviskuivuri

49⁰⁰



OBH Nordica 6775

Hyötykasviskuivuri

Kasvikuivain kuivaa tehokkaasti kaikenlaiset sienet, hedelmät, vihannekset ja yrtit. Luonnollinen ja täyteläinen maku. Aineiden kaikki vitamiinit säilyvät. Moottorissa tuuletin – hyvä kuivaustulos perustuu nopeaan ilmankiertoon ja alhaiseen lämpötilaan. 2 tehoaluetta. 5 kuivaustasoa. Ylikuumenemissuojia. Teho 250 W.

HUGIN
Fragging your Life!



Hugin Vitex

Mehulinko

Suurella täyttöaukolla ja helposti irrotettavilla sekä pestävillä terillä varustettu mehulinko. Turvakytkin. Irrotettava jäteastia. Jäteastian tilavuus 1,0 litraa. Portaaton tehonsäätö mahdollistaa käytön eri rakenteen omaaville hedelmille ja kasviksille. Teho 600 W.

49⁰⁰
(99,00)



Evermat

Hyötykasviskuivuri*



Tehokas kasvikuivuri sienille, marjoille, hedelmille, yrteille, lihoille, jne. Halkaisija 280 mm. Korkeus 305 mm. Neljä kuivaustasoa. Portaaton lämpötilasäätö 0–60 astetta. Ajustointi 0–12 tuntia. Ylikuumenemissuojia. Teho 700 W.

249⁰⁰

PHILIPS



Philips HR1869

Mehulinko*



2,5 litraa mehua kerralla. Ei esikäsitellyä XXL-syöttöaukon ansiosta. 2 eri nopeutta pehmeille ja kovalle hedelmille ja kasviksille. Mehusta kovimmatkin ainekset 700 watin moottorilla. Kaikki irroitettavat osat konepestäviä.

159⁰⁰

KENWOOD



Kenwood JE880 Excelpro

Mehulinko*



Teräksinen mehulinko, jossa tehokas 2000 W moottori. Kaksi nopeutta sekä erillinen pysäytyskytkin. XXL-kokoinen syöttöaukko. Lingon puhdistaminen on erittäin helppoa, sillä uuden Apex-järjestelmän ansiosta kaikki kuiva-ainekset päätyvät jäteastiaan, eivätkä keräänny siivilän ympärille. 1,5 litran mehuastia ja 3,0 litran jäteastia. Tippalukko.

299⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Hugin Oxalis
Mikroaaltouuni

39⁹⁵



KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYTYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!



Hugin Oxalis
Mikroaaltouuni

Helppokäyttöinen, mekaanisella ohjelmakoneistolla varustettu mikroaaltouuni, jossa 20 litran tilavuus. Viisi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Tasaisen lämmitystuloksen takaa pöyryvä lautanen. Tuotteella on osta ja kokeile 60 päivää tai saat rahat takaisin -takuu.



OBH Nordica 7950

Tyhjiöpakkauslaite



Helppokäyttöinen tyhjiöpakkauslaite säilyttää elintarvikkeiden tuoreuden jopa viisi kertaa pidempään kuin perinteiset säilytysmenetelmät. Suojaa elintarvikkeita kylmäaurioilta. Kalan ja lihan marinointi kestää vain minuutteja tuntien asemesta. Pusseja voi käyttää elintarvikkeiden lämmittämiseen mikroaaltouunissa sekä poreilevassa vedessä. Pussit ovat uudelleenkäytettäviä ja konepesun kestäviä. Kompakti koko, helposti puhdistettava. Mukana aloituspakkauspussuja.

59⁹⁵



DeLonghi F13235 Total Clean

Friteerauskeitin*



Kompakti frittekeitin, jolla valmistat herkulliset ruoat itsellesi tai pienelle porukalle. Total Clean -järjestelmän avulla keitin on erittäin helppo puhdistaa. Sähköyksikön saa irti helposti, jonka jälkeen kaikki muut osat voi pestä astianpesukoneessa. Kulhon ja ulkokuoren välissä kiertävä ilma varmistaa, että keittimen ulkokuori ei kuumene. Kannessa olevan lasin kautta voi seurata ruoan valmistusta joutumatta avaamaan kantta. Termostaatti 150–190 °C. Vaihdeettava hajusodat. Max. öljyn määrä 1,2 l ja max. valmistuskapasiteetti 0,7 kg. Teho 1200 W.

69⁰⁰
(99,00)



MYÖS JÄÄPALOJEN
MURSKAUKSEEN

OBH Nordica 7750

Tehosekoitin

19⁹⁵
(39,95)



OBH Nordica 7750

Tehosekoitin

Tyylikäs tehosekoitin, joka soseuttaa ja vatkaa keitot, kastikkeet, pirtelöt jne. Soveltuu myös jäiden murskaamiseen. 2 nopeutta ja pitoasento. Lasikulhon tilavuus 0,8 l. Irrotettava terä on helppo puhdistaa. Terä on ruostumatonta terästä. Merkkivalo. Teho 300 W.

KENWOOD

USEITA LISÄOSIA



Kenwood KM283 Prospero

Yleiskonepaketti

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



149⁰⁰
(299,00)



BOSCH
Invented for life



Bosch MFQ3030

Sähkövatkain

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



29⁹⁵



BOSCH
Invented for life



Bosch MFQ36300

Sähkövatkain*

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



49⁹⁵



BOSCH
Invented for life



Bosch MSM64120

Sauvasekoitinsetti*

Hiljainen, tasainen ja tehokas. Turbopainike suurelle tehalle. Sauvasekoitinosa terästä, jonka neljän terän ansiosta täydellinen tulos. Helppokäyttöinen. Mukana kannellinen teholeikkuri ja sekoituskulho. Teho 450 W.



59⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Thinking of you
Electrolux



UUTUUS!

Electrolux EKF5300
Kahvinkeitin*

Tilavuus 1,4 litraa / 10 kupillista. Automaattinen virran-
katkaisu. PureAdvantage-vedensuodatin. 1,4 litran lasi-
kannu. Tippalukko. Lämpölevyn tarttumaton pinnointi on
helppo pyyhkiä puhtaaksi. Aromitoiminto. Lämpölevyn
tarttumaton pinnointi. Teho 1100 W.

49⁹⁵

NESCAFÉ
Dolce
Gusto



Dolce Gusto Mini Me

Kapselikeitin*

Kompaktin kokoinen irroitettavalla 0,8 litran vesisäili-
öllä varustettu kapselikeitin, jolla voidaan valmistaa
mm. cappuccinoa, espressoa, café lattea, tavallista
kahvia, kaakaojuomia ja teetä. Flow Stop -toiminto
annostelee oikean vedenmäärän. Automaattinen
virrankatkaisu.

69⁰⁰
(119,00)

MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster Cup One

Kahvinkeitin*

Ensimmäinen ECBC-hyväksytty kahvinkeitin, joka keittää
kupillisen kahvia suoraan mukiin tiukkojen kahvinsuoda-
tusstandardien mukaisesti. Keittimen virta sammuu välit-
tömästi, kun vesisäiliö on tyhjentynyt. Kapasiteetti 0,33 l.
Pakkauksessa mukana 2 kpl posliinimukeja. Teho
1090 W. Saatavana useita eri värejä.

179⁰⁰

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Lupinus
Vedenkeitin

Teräksinen. Tilavuus 1,5 litraa.
Kannun voi asettaa jalustalle mis-
tä suunnasta tahansa. Pohjan alle
piilotettu lämpövastus. Johdon
säilytys jalustan pohjassa. Tyhjiin-
kiehumissuoja. Automaattinen
virrankatkaisu. Teho 2200 W.

19⁰⁰
(39,95)

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Buxus
**Neljän leivän
paahdin***

1-4 leivän paahdin, jossa kaksi
termostaattia. Portaaton tehon-
säätö. Leivänkeskitys, sulatus,
uudelleen lämmitys ja paahdon
keskeytys -toiminnot. High Lift
-leivän ylösnosto. Murutarjotin.
Johdon säilytys. Teho 1600 W.

39⁰⁰
(59,95)

KENWOOD



Kenwood Persona
Leivänpaahdin*

Säädettävä paahtoaukko ja
erilliset ohjelmat paninien, ba-
geleiden, croissantien ja toas-
tien valmistamiseen. Peek &
View -toiminnolla voi tarkistaa
paahdamisen etenemisen kes-
keyttämättä toimintoa. Mukana
erillinen grillausritilä täytetyille
leiville. Säädettävän paahtoaui-
kon ansiosta paahtimeen mah-
tuu jopa 6 cm paksu täytetty
voileipä. Teho 1080 W.

99⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

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

Dirt Devil*Thinking of you*
Electrolux

Dirt Devil M1144

Pussiton pölynimuri**49⁰⁰**

Dirt Devil M1144

Pussiton pölynimuriKompaktin kokoinen pölypus-
sion pölynimuri, jossa säädet-
tävä teleskooppiputki. Pestävä
suodatin. Siivousulottuvuus
7,5 m. Teho 1400 W.

Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri*Huippuluokan puhdistuskyky kai-
killa kodin pinnoilla. Energialuok-
ka A. Jopa 60 % energiansäästö.
Hiljainen käyntiääni (68 dB). Pes-
tävä Hygienia 13 -poistoilmän-
suodatin. Teleskooppiputki. Par-
ketti ja 3in1 -suulakkeet. Laaja
12 metrin toimintasäde. Erin-
omainen liikkuvuus ja käsiteltä-
vyys. Standardoitu S-bag -pöly-
pussi. Kaupan päälle Ultra One
Green -starttipaketti, joka sisältää
neljä pölypussia, pestävän Hygie-
nia 13-suodattimen, moottorin-
suodattimen ja raikastinrakeita.**249⁰⁰**
(299,00)*Thinking of you*
Electrolux

Electrolux ZP4043N Ergo Classic

PölynimuriKompaktin kokoinen tehopakkaus. Portaattomasti säädet-
tävä imuteho (315 W). Mukana erillinen parkettisuulake
koville pinnoille (arvo 29,95) ja turbiini-suulake tehokkaa-
seen lianpoistoon pehmeiltä pinnoilta (arvo 39,95). Tele-
skooppiputki. Standardoitu S-Bag -pölypussi.**99⁰⁰**Made in
Germany**Miele**

Miele S6310

Pölynimuri*Portaaton elektroninen tehonsäätö. Air Clean -suo-
datin. Täysin ympäri kääntyvät pyörät tekevät imu-
rista kevyen ja helposti liikutettavan. Comfort-joh-
donkelausmekanismi. Laaja 10 metrin toimintasäde.
Teho 2000 W.**199⁰⁰****dyson**

Dyson DC29T2 Origin

Pussiton pölynimuri*Patentoitu Root Cyclone -teknologia, jossa lika lingotaan
ilmavirrasta. Jatkuva imuteho 280 W. Ei pölypussien tai
suodattimien vaihtoa. Pestävä suodatin. Tukeva kahva.
Lattia- ja mattosuulake sopii niin parketeille kuin pehmeil-
lekin pinnoille.**249⁰⁰**

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Dirt Devil Spider

Robotti-imuri

79⁰⁰

(149,00)



**KAIKILLE KOVILLE
PINNOILLE JA
MATOILLE**



Dirt Devil Spider

Robotti-imuri

Sopii kaikille lattiapinnoille ja matoille. Kolme puhdistusohjelmaa; satunnainen, spriraali ja reunat. Puhdistaa nurkat erillisillä harjoilla. Sopii matalan rakenteensa ansiosta puhdistamaan huonekalujen alta (korkeus 6,8 cm). Havaitsee esteet ja portaat (kolme tunnistinta). Puhistus aika yhdellä latauksella 45 minuuttia.



UUTUUS!

Neato Botvac 75

Robotti-imuri



Patentoidulla laserohjatulla navigaatiolla varustettu uusi Neato Botvac 75 skannaa ja kartoittaa asunnon automaattisesti ja puhdistaa sen järjestelmällisesti. Virran loputtua kesken siivouksen laite palaa asemaan latautumaan ja jatkaa ladattuaan siitä mihin jäi. Vahva pääharja ja sivuharja siivoavat lattialistoihin asti. Havaitsee esteet ja puhdistaa niiden ympäriltä. Mukana pääharja ja sivuharja. Ohjelmoitavissa. Mukana rajausmagneetti ja tehosuodatin.

499⁰⁰

Tefal



Tefal FV1220E0 Inicio

Höyrysilitysrauta



Tarttumaton PTFE-pohja. Höyryntuotto 0-20 g/min. Lisähöyry 70 g/min. Pystyhöyrytys. Spray. Vesisäiliö 200 ml. Itsepuhdistustoiminto. Johdon pituus 1,8 metriä. Teho 1800 W.

19⁹⁵

BRAUN



Braun S510

Höyrysilitysrauta*



Kestävä ja hyvin liukuva Elo-xal-pohjalevy. Ergonominen avoin kädensija. Säädetty höyrynmäärä max. 30 g/min. Lisähöyry 95 g/min. Teho 2000 W.

39⁰⁰
(59,95)

Tefal



Tefal FV9910E0 Freemove

**Johdoton
höyrysilitysrauta***



Avoin kahva, jonka alapuolella on höyryn vapauttava painike. Säädetty höyryn määrä 0-35 g/min. Lisähöyry 150 g/min. Pystyhöyrytys. Tippalukko. Integroitu kalkinpoistojärjestelmä. Vesisäiliön tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

99⁰⁰

Kärcher WV75 Plus
Ikkunanpesuri

79⁰⁰



Kärcher WV75 Plus
Ikkunanpesuri

Akkukäyttöinen imevä ikkunankuivain, joka kuivaa puhdistetun pinnan jälkiä jättämättä. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 20 min. Mukana suihku-/pesupullo, mikrokuituliina ja kapea suulake (170 mm). Litium-ioni -akku 3,6 V.



MUKANA LAAJA
VALIKOIMA VARUSTEITA



Kärcher SC3000
Höyrypuhdistin

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



139⁰⁰

S SINGER



UUTUUS!

Singer Simple 3210
Ompelukone



Mekaaninen ompelukone, jossa on 10 ommelta. 4-vaiheinen napinläpi. Säädettävä tikin pituus. Vapaavarsi ja pikakiinnitteiset paininjalat. Mukana olevat tarvikkeet: yleispaininjalca, vetoketjugalca, napinläpijalca, napin ompelujalca, L-ruuvi-meisseli, ratkoja, neulapakkaus, puolila, tikkaus- ja reunaohjain, parsinlevy, lankarullan pidike ja suojahuppu.

99⁰⁰

S SINGER



Singer 14SH654N
Saumuri*



4-lankainen saumuri kankaiden ja neulosten huollitteluun ja saumaamiseen. Koneessa on differentiaalisyötö estämään saumojen venymistä. Säädettävä tikinpituus ja saumanleveys sekä pikakiinnitteiset paininjalat. Helppo kiinteä rullapääarmeasetus ilman osien vaihtoa. Vapaavarsi. Nopeus 1300 ommelta/min. Mukana tulevat tarvikkeet: peruspaininjalca, neulapakkaus, ruuvimeisseli, pinsetit ja kuusiokoloavain. Tilausmyyntituote.

199⁰⁰
(319,00)

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

SONY

Sony Bravia
KDL-50W828 50"
50" LED-TV*

1049⁰⁰



Sony Bravia KDL-50W828
50" LED TV*

Sonyn uusi huippumalli Motionflow XR 800Hz -liikkeenäytöllä ja dynaamisella Edge LED -taustavalolla. Huippuluokka kuva! Monipuoliset liitännät ja nopea SMART TV jossa mm. YLE AREENA -sovellus. Wi-Fi ja NFC -yhteydet. Antenni- ja kaapeli HD-digiviritin.

MAKSA OSISSA

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

Sony Bravia KDL-42W828
42" LED TV*



Sonyn 42" huippumalli. Ominaisuudet
samat kuin 50", poikkeuksena: Motion-
flow XR 400Hz -liikkeenäyttö sekä
vakiovarusteena 2 kpl 3D-laseja.

849⁰⁰

SONY



Sony SWF-BR100
Subwoofer*



Liitä tämä langaton subwoofer
Sony-televisioosi ja nauti mukavista
äänistä! Helppo asentaa ja helppo
sijoittaa, sillä tarvitsee vain virta-
johtoa. Teho 100 W.

299⁰⁰

SONY



Sony HT-CT370

Kotiteatteri*



Nauti musiikista tai elokuvien räiskeistä tällä huipputaso-
kotiteatterilla. Surround-ääni luodaan vain yhdellä sound-
bar-kaiuttimella. Voit myös toistaa musiikkia langattomasti
NFC-yhteyden kautta vaikkapa älypuhelimestasi. Lisäpot-
tua antaa langaton subwoofer.

449⁰⁰



SONY



Sony Alpha 5000

Mikrojärjestelmäkamera*

Markkinoiden kevein ja pienikokoinen
APS-C -kennolla varustettu järjestelmä-
kamera, jossa 20,1 Mp tarkkuus sekä
optinen kuvanvakain objektiivissa. Full-
HD -videokuvaus jatkuvalla tarkennuk-
sella. Sisäänrakennettu salama ja 180
astetta kääntyvä näyttö. Wi-Fi & NFC.
Voit ohjata kameraa älypuhelimellasi
(Android/iOS). Mukana 18-55 mm,
F3.5-5.6 -objektiivi.

469⁰⁰



SONY



Sony CMT-SBT100

Hifi-järjestelmä*



Unohda johdot – nyt voit siirtää musiikkia älypuheli-
mestasi suoraan äänentoistojärjestelmääsi. Langatto-
man NFC Bluetooth® -yhteyden avulla voit täyttää
huoneen suosikkikappaleillasi 50 watin teholla. Jär-
jestelmässä on myös FM-viritin, CD-soitin sekä USB-
ja audiotuloliitännät.

249⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

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

SAMSUNG



**LAHJAKSI
IHAN KAIKKI AKUT!**

Ostaessasi Samsung Galaxy Tab 4 -laitteen, saat Aku Ankka Lataamon veloituksetta käyttöösi 6 kk:n ajaksi. Arvo 59,40.

Samsung Galaxy Tab 4 Tablettitietokone*



Tabletti koko perheen tarpeisiin, oli kyse sitten peleistä, viihteestä tai töistä. Terävän näytön voi jakaa kahteen ikkunaan, jolloin käyttäjä voi vaikka surffata ja katsella videoita samanaikaisesti. Voit valita joko 7" mallin, joka kulkee kätevästi aina mukana tai 10" mallin, jonka iso näyttö on parhaimmillaan pelaamisessa ja elokuvien katselussa. Lasten tila -toiminto, jolla voit rajoittaa sisältöä ja käyttöaikaa.

219⁰⁰
alk.



Valtuutettu jälleenmyyjä



Apple iPad Air Wi-Fi 16GB

iPad Air*



iPad Air on 7,5 millimetriä ohut ja painaa alle puoli kiloa, joten se tuntuu uskomattoman kevyeltä kädessäsi. Siinä on 9,7 tuuman Retina-näyttö, 64-bittinen A7-siru, huippunopeat langattomat yhteydet, tehokkaat ohjelmat ja jopa 10 tuntia akun käyttöaikaa.¹ Ja yli 500 000:n iPadille varta vasten suunnitellun ohjelman ansiosta voit tehdä sillä melkein mitä vain.²

¹ Akun kesto vaihtelee käytön ja kokoonpanon mukaan. Lisätietoja saat osoitteesta www.apple.com/fin/batteries. ² Ohjelmat ovat saatavilla App Storesta. Ohjelmien lukumäärä viittaa ohjelmien kokonaismäärään maailmanlaajuisesti. Kaikkea sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa.

469⁰⁰



Apple iPad Air Smart Cover*

Kansi asettuu tiiviisti iPad Airin päälle, herättää sen avattaessa ja toimii jalustana katselemista ja kirjoittamista varten. Se on monella tapaa älykäs. Se on tehty pehmeästä ja kestävästä polyuretaanista ja on saatavilla kuudessa upeassa värissä.

39⁹⁵



Apple Apple TV*



Apple TV tarjoaa sinulle pääsyn muun muassa elokuviin, suoriin urheilulähetyksiin, musiikkiin ja suoraan laajakuva-TV:stäsi, jopa 1080p HD-tarkkuudella. Voit jopa toistaa iOS-laitteidesi sisältöä omalla TV:lläsi AirPlayta käyttäen.

109⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Doro PhoneEasy 507

Senioripuhelin*

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Mukana kätevä pöytälatausteline.

79⁹⁵



Doro PhoneEasy 608

Senioripuhelin

Kauniisti pehmeillä muodoilla muotoiltu simpukkapuhelin kameralla. Ota kuvia helposti ja lähetä ne ystäville. Kirkas kahden tuuman näyttö, sekä pehmeä pitävä pinnote helpottavat käyttöä. Erittäin selkeä ja kuuluva ääni. Mukana myös lataava pöytäteline.

109⁰⁰

doro



Doro Liberto 810

Helppo älypuhelin*

Nauti älypuhelimien helposta käytöstä. Suuret, selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Sisältää valikoiman sovelluksia sekä Google Playn, jotka tarjoavat rajattoman vapauden.

199⁰⁰

UUTUUS!



VAIN PRISMASTA!

Lego 16 GB

Muistitikku*

Lego-palikan muotoinen 16 GB muistitikku. Pakkauksessa mukana myös Lego-palikka. Molempia voidaan käyttää Legojen rakentamiseen normaaliin tapaan. Muistitikku on helppo kiinnittää esim. avaimenperään.

14⁹⁵



Seagate

Seagate 2TB USB 3.0 Backup plus 3,5"

Ulkoinen kiintolevy*

Tämä nopealla USB 3.0 (5 Gb/s) liitännällä varustettu kiintolevy on myös mainio vaihtoehto varmuuskopioiden säilyttämiseen. Kiintolevyn mukana toimitetaan helppokäyttöinen varmuuskopiointi-ohjelma, jolla pystyy varmistamaan tärkeät tiedostot, kuvat, videot talteen automaattisesti. Seagaten Mobile Backup App -sovellus tuo etuja mobiilikäyttäjälle. Helppo jakaa tiedostoja PC ja MAC -tietokoneiden välillä. Erillistä formaatointia ei tarvita.

119⁰⁰

PHILIPS



LANGATON BLUETOOTH-KUULOKKE

Philips SHB71 50FB/00

Bluetooth-kuulokkeet*

Tehokasta langatonta äänentoistoa. Philips-kuulokkeilla kuuntelet musiikkia ja hallitset puheluita langattomasti tuntikausia. Näissä kuulokkeissa on huippuluokan 40 mm:n neodyymielementit sekä pehmeät korvatyyny. Kuuloke tukee myös yhden kosketuksen NFC-pariliitosta.

79⁹⁵

PRISMA
KODIN ONNEKSI

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

PHILIPS



Philips PT927/22

Partakone*

Huippuluokan terät. 1h ajoaika, 1h lataus. LED-näyttö. Ylösnouseva rajain, huoltoyksikkö, helppo puhdistaa, vesipestävä. 3 min pikalataus, johdellinen ja johdoton käyttö.

119⁰⁰
(179,00)

UUTUUS!



Philips Lumea IPL

Ihokarvapoistolaite*

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

249⁰⁰

PHILIPS



Philips HC5440/80

Kotiparturi

Itseteroituvat terät, 24 pituusasetusta. 8 h latauksella 75 min ajoaika. Kova säilytyskotelo, ei vaadi voitelua. Paketissa ohjauskampa. Jopa 5 vuoden takuu rekisteröimällä tuote verkossa.

49⁹⁵



PHILIPS

Philips RQ1151/17

Parranajokone

Ladattava Philips Wet & Dry-parranajokone. Aquatec-tiivistys mahdollistaa myös märän parranajon. Mukana tarkkuustrimmeri. Tunnin latauksella maksimissaan 14 päivän ajoaika.

149⁰⁰



BaByliss PARIS



UUTUUS!

BaByliss BST326E Wet & Dry

Suoristaja

Keraaminen lämmitin, timanttipinnoite, lämpötilansäätö (16 asetusta max 235 °C). Wet & Dry, nopeasti lämpenevä 20 sek.

34⁹⁵

UUTUUS!

BaByliss PARIS



BaByliss BD361E

Expert 2300 Hi Ionic

Hiustenkuivain*

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

39⁹⁵

REMINGTON



Remington HC5355A

Hiustenleikkuri + hygientrimmeri

Advanced Steel-, itseteroituvat terät, ladattava/verkko-käyttöinen. Jopa 40 min ajoaika. Säilytyslaukku. Hygientrimmeri.

39⁹⁵



REMINGTON



Remington AS701 Dry & Style

Ilmakiuharin*

300 watin ilmakiuharin muotoiluun ja kuivaukseen. 3 lämpötila- ja nopeusasetusta, myös viileäpuhallus. 3 lisäosaa.

29⁹⁵

REMINGTON



Remington AC5911 Pro-air

Hiustenkuivain*

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

39⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Oral-B®

LOPPUERÄ



Oral-B TZ 1000

Sähköhammasharja*
3D-teknologia: 40000 sykkivää ja 8800 pyörivää liikettä/min. 2 min. ajastin, visuaalinen paineentunnistin. Täysi akku 30 min harjausaika. Mukana TZ-harjaspää, 1 puhdistustila.

84⁹⁵

LOPPUERÄ



Oral-B PC600

Sähköhammasharja
Ergonominen runko, 8800 pyörivää ja 20000 sykkivää liikettä. Matkakotelo. PC-harjaspää.

49⁹⁵

Oral-B®

LOPPUERÄ



Oral-B PC 3000

Sähköhammasharja*

Ladattava, harjausaika 30 min. 8800 liikettä/min. 3D-harjausmenetelmä. 3 harjaustoimintoa, 2 minuutin ajastin. Paineentunnistin, 3 harjaa, harjateline. Matkalaturi.

109⁰⁰



Oral-B®

LOPPUERÄ



Oral-B Triumph PC5500

Sähköhammasharja*
3D-teknologia: 8800 pyörivää ja 40000 sykkivää liikettä. Mukana SmartGuide-näyttö ja matkakotelo. 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. Mukana 4 harjaspäätä: Precision Clean, 3D white ja 2 Floss Action.

159⁰⁰
(179,00)



Braun 3-Series 350CC

Parranajokone
Ladattava, kolmoisajomenetelmä. SensoFoil-teräverkko. Triple Action FreeFloat-ominaisuus. Vesipestävä. 1 h lataus 45 min parranajoon, 5 min pikalataus yhteen ajoon.

109⁰⁰



BRAUN



Braun SE7951 Skin Spa

Epilaattori*
Johdoton Wet & Dry -epilaattori. Ääniaaltotekniikalla toimiva kuorintaharja. 40 Close-Grip-pinsettiä. SmartLight-toiminto. Mukana 4 lisäosaa.

169⁰⁰



BRAUN



Braun Silk-Epil SE5329

Epilaattori + kasvoharja

Joustava ajopää, smartlight, toimii verkkovirralla, 2 nopeutta, viilennyshankikas, vesipestävä. Kasvoharja: 2 nopeutta, paristokäyttöinen, syväpuhdistaa huokoset.

99⁰⁰



Rio SKDR2 Dermalroller

Mikroneulauslaite*

Kotikäyttöön tarkoitettu mikroneulauslaite. Neulojen pituus 0,2 mm. Mikroneulaus edesauttaa ihon uusiutumista sekä aktivoi kollageenin tuotantoa ihossa. Lisäksi se kiinteyttää ihoa, kirkastaa ihon väriä sekä edesauttaa hoitovoiteiden imeytymistä ihoon. Sopii kaikille ihotyypeille.

59⁹⁵



Silk'n Glide

Ihokarvanpoistaja*

Silk'n Glide HPL valoimpulssilaite on tehokas, nopea ja turvallinen käyttää. 30000 välähdystä - välähdys 3,5 sek. välein, hoitoalue 3 cm². Säädettävä teho. Kliinisesti testattu.

129⁰⁰



UUTUUS!

Silk'n

PRISMA
KODIN ONNEKSI

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

**UUTUUS!****OBH Nordica 3068 Artist Suoristaja***

Ammattilaistason suoristin led-näytöllä. Lämpötilan säätö 155–230 °C. Joustavasti kiinnitetyt keraamiset levyt turmaliinipinnoitteella.

39⁹⁵**UUTUUS!**

OBH Nordica 5825 Artist

Lämpökiharrin*

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

39⁹⁵**OBH Nordica 5821 Artist Muotoiluharja***

Muotoiluharja kuiville hiuksille. Keraaminen turmaliinipinnoite. Harjan halkaisija 30 mm. Led-merkkivalo. Kääntyvä ja erittäin pitkä johto 2,8 m.

49⁹⁵

OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

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

29⁹⁵**OMRON**

Omron Caloriscan pinkki

Aktiivisuusmittari*

Omron Caloriscan on pieni, helppokäyttöinen ja luotettava kalorinkulutusta mittaava laite, joka laskee kulutusta 3D-sensorin avulla koko vuorokauden aktiivisuuden mukaan. Askelmittari matkamittauksella, päivälaskurilla ja trippimittarilla. Kello, 7 päivän muisti.

59⁹⁵**OMRON**

Omron M6W

Verenpaine-mittari*

M6W on kliinisesti validoitu ja siinä on muisti kahdelle mittaukselle. Mukana on pehmeä M-L kokoinen mansetti 22–42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.

**129⁰⁰****OMRON**

Omron BF214

Kontrollivaaka*

Kliinisesti validoitu kontrollivaaka. Se mittaa tarkasti ja helposti kehon painon, rasvaprosentin ja luustolihasprosentin. Laite laskee myös automaattisesti painoindeksiin. Pakkaus sisältää ohjeen suomi/ruotsi sekä paristot.

79⁹⁵**BaByliss PARIS**

BaByliss C1000E Curl Secret

Kiharrin*

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

129⁰⁰**HUGIN***Hugging your Life!*

Hugin Freesia RCY-88

Hiustenkuivain

Hiljainen ja kestävä AC-moottori, teho 2000 W. Ioni-toiminto. 2 puhallusnopeutta, 3 lämpötilaa ja viileäpuhallus, diffusori, ilman-keskitin, pitkä virtajohto 2,8 m.

29⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

beurer



Beurer GS14

Lasivaaka

Tyylikäs turvalasinen GS14 vaaka painonhallintaan. Selkeälukuinen näyttö. Kapasiteetti 150 kg, tarkkuus 100 g. Automaattinen virrankatkaisu. Paristo mukana pakkauksessa.

14⁹⁵



Mediwave MW-2100G

Digitaalinen alkoholitesteri

Digitaalinen alkoholitesteri, automaattinen kalibrointi. Mittausalue: 0,05–1,2 % BAC. Selkeälukuinen LCD-näyttö.

59⁹⁵

Colgate



MUISTA VAIHTOHARJAT

Colgate Proclinical C200

Sähköhammasharja*

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

39⁹⁵
(59,95)

Colgate

MUISTA VAIHTOHARJAT

Colgate Proclinical C600

Sähköhammasharja*

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

59⁹⁵
(99,00)

Colgate

MUISTA VAIHTOHARJAT

Colgate Proclinical C200

Sähköhammasharja*

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

99⁰⁰
(159,00)

AEG



AEG BMG5612

Verenpaine-mittari

Suuri näyttö, mittaa verenpaineen ja pulssin. Rytmihäiriöilmoitus. Kellon-aika ja päivämäärä. Muisti-paikat kolmelle käyttäjälle. Säilytyspussi.

39⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ

AEG



AEG iSeries musta

Nenä/korva-karvatrimmeri*

Tyylikäs iSeries nenä/korvatrimmeri led-valolla. Paristokäyttöinen 2 x 1,5V AAA (ei sis pakkaukseen).

14⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ

AEG



AEG iSeries valkoinen

Parta/hiustrimmeri*

Akkukäyttöinen design iSeries hius/partatrimmeri. Mukana pöytäteline, puhdistusharja ja 3 vaihdettavaa ohjauskampaa. Leikkauspituus 0–16 mm.

24⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ

AEG



















AEG iSeries musta

Matkapartakone*

Akku ja verkkovirtakäyttöinen tyylikäs ja kätevä iSeries matkapartakone. Irroitettava teräverkko ja latauksen merkivalo.

19⁹⁵

RISTIKKO 8

	TAPAH- TUMA- SARJA	KURK- KU- KIPU	EIVÄT KÄN- NÄÄ													JOKA HETKI		Mfs							
IRA- NIN RAHA	1														TOIS- TAMI- SEEN										
HEVO- SIA																									
TASA- AR- VON ASI- ALLA		VA- PINA		KUU- MA LÄHDE											EI KAA- DA VE- NETTÄ									2	
PASI SIITO- NEN															VALO- KUVA										
OHUT			3																						
						8. 8.	↓	KASVAVIA		PER- NA															
	PER- SO		EI NÄE NIMIT- TÄIN			4		TOIME- LIAS																	
POL- VA											TOSSU- MERKKI OHJAA														
VIHKI- MISEN JÄL- KEEN KUUL- TUJA								RAHA AH- MAISU				5													
		KAU- KO-		TÄNS- SEISSÄ VINTIÖT							↓	SUO- JASSA													
KIR- JOI- TETTU		6				ARAT KORT- TIIN				LÄPSI "PÄÄ- KAUP."															
			TAKAI- SIN TIINA					7	KAPEA					VAR- HAI- SIA											
-KAIH- DIN					OKSET- TAA				TEHO- KEINO																
RAU- HAISA TILA						8																			
RÄIK- KÖ- NEN					---- SUOMI				HIE- KASTA			9													
NIEMI						TUO- RE					KOR- JAT- TAVA														

LAATINUT JYRKI TAKALA

Ratkaisu 6/2014

Avainsana:
SIJAMUOTO

Ristikön 6/2014 voittaja:

Katarina Hiippala
(Vantaa)

L	I	P	U	T	P	O	I	S	L	A	N	G	A	T	A	A	K	E	H	A	A	T	A	S	E	M	A
S	I	S	U	K	A	S	T	U	I	K	E	J	E	E	P	A	S	T	A	M	E	T	S	O	T	I	I
K	I	A	T	R	U	H	O	H	A	S	S	A	N	E	D	U	S	I	H	M	E	T	I	N	A	T	
E	M	I	T	S	A	A	P	P	A	T	M	U	K	A	H	U	O	K	A	U	S	I	H	A	N		
A	A	N	I	T	E	N	A	T	O	V	I	A	L	O	T	J	A	T	I	V	A	T	I	T	A		
K	R	A	K	A	I	R	A	N	A	S	I	A	L	A	S	T	I	U	L	O	S						
A	O	V	E	T	S	E	E	S	A	M	O	L	A	R	I	R	U	A									
P	A	L	L	O	N	L	E	N	T	O	M	A	T	K	A	A	L	K	A	M	A	S	S	A			
K	U	T	O	A	N	I	I	N	A	O	T	U	S	P	E	T	U	N	I	A	T						
S	A	T	U	A	I	H	E	P	A	S	I	K	A	H	A	U	S	T	A	D	I						
K	A	U	S	I	A	R	S	E	N	A	L	E	T	L	A	T	I	E	T	O	A						
U	K	K	E	N	O	L	I	R	V	L	I	M	U	T	A	N	S	S	I								
R	A	S	I	A	N	I	I	T	A	S	A	K	A	T	O	T	E	S									
P	O	T	K	A	I	S	E	M	I	S	E	N	H	E	T	K	I	I	H	A	N	L	A	H	E	L	
N	O	P	E	U	S	T	A	S	I	A	L	I	N	A	H	K	E	R	A	H	A	E	L	A	I	N	
V	A	K	U	U	M	I	G	I	N	A	T	M	O	R	S	E	V	I	A	T	V	A	S	I	K	A	
I	S	O	T	A	T	U	O	N	I	O	T	O	T	I	A	T	I	T	A	V	I	E	N	E	T	A	

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

Vastaa 15.8.2014 mennessä osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 8", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA MIKKO LEHTIMÄKI

**SUSANNA HAKALAX, myyjä,
S-market Ilmajoki, Etelä-Pohjanmaan
Osuuskauppa.**

Sisukkaasti uutta kohti

”Työskentelin Seinäjoen Rosson keittiössä reilun kahdenkymmenen vuoden ajan. Keittiötyö oli fyysisesti raskasta, ja siinä sai juosta kellon kanssa kilpaa. Vuosi sitten aloin saada lihas- ja nivelkipuja ja jäin sairauslomalle.

Kun on tällainen sisupussi, oli vaikea myöntää itselleen, ettei työkyky ole ennallaan. Missään vaiheessa en ole kuitenkaan luovuttanut, vaan aion kuntoutua vielä täysin. Työnantajan ja työterveyshuollon yhteisissä keskusteluissa sovimme, että lähdän testaamaan työkykyäni vähitellen työkokeilujaksolla. Ensimmäisenä Rossossa salin puolella lyhyempää päivää ja sitten S-Marketissa.

Vaikka saisin aikani kulumaan kotonakin, on mukava laittaa aamulla reppu selkään ja lähteä töihin. Se vaan kuuluu ihmisen elämään, lähteä ja sitten palata.

Olin jo ennen sairastumistani kaivannut uusia haasteita työltäni. Silloin kynnyksellä vaihtaa työpaikkaa oli kuitenkin suuri, sillä olin ollut niin kauan samoissa tehtävissä. Sairastumiseni pakotti katsomaan eteenpäin.

Nyt tavoitteenani on löytää työtä, jossa pääsisin hyödyntämään laajasti osaamistani. Olen kehittänyt kielitaitoani, ja asiakaspalvelutyö kiinnostaa. Onneksi osuuskaupassa on paljon eri aloja ja tehtäviä, joita kohti pyrkiä.”



yhteishyvä

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

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
PL 1, 00088 S-ryhmä
Puhelin 010 768 011
Telefaksi 010 768 0380
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapääällikkö Kristiina Lindh
Konseptipääällikkö Tanja Kallio
Ruoka-liite/konseptipääällikkö Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamynti Maija Owie

TOIMITUS

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

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 8/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Kenwood JE880 ExcelPro -mehulinko

Elokuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvotaan Kenwood JE880 ExcelPro -mehulinko. Teräksisellä lingolla mehustaa helposti suuremmankin määrän. Laitteessa on suuri syöttöaukko, puolentoista litran mehuastia ja kolmen litran jäteastia, jonne kaikki kuiva-aineet päätyvät.

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävin
- hyödyllisin
- turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.8.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 8/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 10/2014. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Kesäkuun lukijakilpailun palkinnon, Canon-kompaktikameran, voitti Mirka Luksua-Lumikanta (Posio). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat sekä Yhteishyvän että HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

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



Miellyttävin juttu kesäkuun lehdessä

Kesäkuun suosikkijutussa kerrottiin, mikä suomalaisia viehättää mökkeilyssä.



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

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

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

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

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

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

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

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

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

Klassinen yhdistelmä

Syksyn monikäyttöisin asu syntyy neuleesta ja farkuista



IDA NISONEN

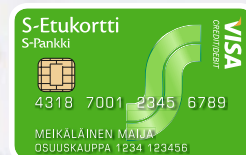
Kaksi tarinaa adoptiosta

Kaksi naista kertoo, miltä tuntuu olla adoptoitu.

Elämää naapurustossa

Millaisia naapureita suomalaiset ovat? Mistä riidellään eniten?

Yhteishyvä 9/2014 ilmestyy 29.08.2014. Suuren levikin ja jakelujärjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Oma
raha
opettaa!

Etuihin kiinni omalla kortilla

Hyvä keino opettaa lapselle rahankäyttöä on viikkoraha – ja oma S-Etukortti. Näin myös nuori pääsee nauttimaan S-ryhmän palveluista ja eduista. S-Etukortit ovat kuukausi- ja vuosimaksuttomia kaikille perheenjäsenille. Lisätietoa: [s-kanava.fi](https://www.s-kanava.fi) ja S-ryhmän asiakaspalvelupisteistä.

Asiakasomistajuus kannattaa!™