

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

4/20

## Onnea on...

MAAILMAN ONNELLISIN KANSA  
NAUTTII LÄHEISYYDESTÄ JA LINNUNLAULUSTA.  
VAATIMATTOMUUS TEKEE  
SUOMALAISISTA ONNELLISIA.



**NÄRPIÖN  
PUNAPOSKET**  
Tomaattiopit siirtyvät  
osuuskunnassa  
sukupolvelta toiselle

**KASARI-  
KAUNOTAR**  
Hotelli Ilves on  
pala Amerikkaa  
Tampereella

**OPETTAJA-  
KIRJAILIJA  
ARNO KOTRO:**  
Turvallisuuudentunne  
syntyy rutiineilla







# MERI YHDISTÄÄ MEIDÄT JÄLLEEN.

m/s Finlandialla seilaavat  
seurueen pienimmät edullisesti  
Helsingistä Tallinnaan.

Lasten reitti- ja risteilymatkat S-Etukortilla

6-17 v. **5** €/hlö.

0-5 v. lapset ilmaiseksi  
aikuisen kanssa.



eckero.fi

ECKERÖ  LINE

Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckero  
Linen asiakastiliin saadaksesi  
asiakasomistajahinnan ja Bonukset  
matkoista automaattisesti.





Ruokakasvatuksen asiantuntija Silja Varjonen kehottaa vanhempia luottamaan lapseen, s. 54.



Rikasta uunissa paahdetut köyhät ritarit herukkahillolla ja kermavaahdolla, s. 36.



Taide yhdistää Eila Ekman-Björkmania ja hänen tyttärentipoikaansa Veeti Väliähdetä, s. 17.

Unohduksissa ollut härkäpapu maistuu taas, s. 15.

## Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 95 Hiltunen
- 112 Etuja sinulle
- 114 Ristikko
- 115 Hyvä päivä



# Sisällys 04/2020

## 11 Tuulivoima lisääntynyt nopeasti

Maailman sähköstä jo yli viisi prosenttia tuotetaan tuulivoimalla.

## 13 Raikkautta, pirteyttä ja selkeyttä

Kaikki 440 S-markettia uudistetaan.

## 15 Härkäpapu palasi ruokapöytään

Terveellinen palkokasvi sisältää runsaasti kasvi-proteiinia ja kuitua.

## 17 "Taide lisää onnellisuutta"

Taiteilija Eila Ekman-Björkman ja hänen tyttärentipoikaansa Veeti Väliähdet nauttivat taiteen tekemisestä.

## 18 Onni tulee eläen

Suomalaiset kertovat kokevansa onnea erityisesti läheisten ihmisten, oman kodin, luonnon ja pienten asioiden äärellä.

## 26 Omituisten otusten kerho

Valokuvaaja Maija Astikainen kuvasi erikoisia lemmikkejä ja niiden omistajia.

## 32 Viisaat sanat

Neuropsykologi Nina Uusitalo muistuttaa, että jos haluaa pitää aivonsa kunnossa, on niiden annettava välillä myös levätä.

## 34 Rapuja!

Keitettyjä täplärapuja voi käyttää monissa ruoissa. Kuorista kiehuu herkullinen liemi.

## 36 Suloiset, raikkaat herukat

Hapokkaat ja herkulliset herukat sopivat suolaiseen ja makeaan.

## 44 Tomaattien koti

Yli 40 prosenttia kotimaisesta tomaatista kasvatetaan Osuuskunta Närpiön Vihanneksen tarhoilla.





Börje Ivars on yksi osuuskunta Närpiön Vihanneksen suurimpia viljelijöitä, s. 44.



Alina Savela kiittää uudella Jopollaan niin kouluun kuin harrastuksiinkin, s. 76.



## SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Grillattu salaatti ja paahdettu valkosipulidippi
- Savulohikeitto
- Papupasta carbonara
- Sitruunamelissapesto-uunilohi
- Paistetut ahvenfileet ja sinappikerma
- Kookos-kanakeitto
- Kesäkurpitsamoussaka
- Grillatut porsaas lehtipihvit ja luumuchutney
- Helppo jauhelihapannari
- Gluteeniton omenapiirakka
- Nopeat juustoiset jauhelihapihvit ja muhammara-paprikatahna
- Paistetut varsiparsakaalit
- Marjainen talkkunahyve

### 51 Lempeitä kesäpäiviä!

Mutkattomaan suvruokaan kuuluu tiriseviä grilliherkuja, kasviksia, oman maan marjoja ja hyvää juomaa.

### 53 Kaurapuuro kuuluu kaikille

Suomalaiset ostavat keskimäärin noin 4,5 pakettia kaurahiutaleita vuodessa.

### 54 Sormin, lusikoin, yhdessä ja ilolla

Ruokakasvatuksen asiantuntija Silja Varjonen toivoo lapsiperheiden ruokapöytiin yhdessä nauttimisen riemua.

### 58 Pasta Rummo syntyi uudestaan

Italialainen pastaperhe tuottaa laadukasta pastaa jo kuudennessa sukupolvessa.

### 66 Kuitua vatsan iloksi

Kuituyhdisteitä on monenlaisia. Parhaat terveyshyödyt saa, kun käyttää kuitupitoisia ruokia vaihtelevasti.

### 72 Ilmastotalkoisiin omilla sijoituksilla

Ilmastonmuutokseen liittyvistä asioista puhutaan yhä enemmän myös pääomamarkkinoilla.

### 76 Valkoinen unelma

Alina Savela sai Bonuksilla kauan toivomansa Japon.

### 78 Tähtien suosikkitori

Original Sokos Hotel Ilves on Tampereen maamerkki.

### 84 Liekit veivät kodin

Raumalaiskoti tuhoutui tulipalossa, mutta onneksi vaikeaan tilanteeseen löytyi apua.

### 89 Lukemalla vipinää ajatteluun

Lukeminen parantaa muistia ja empatiakykyä. Se auttaa myös rentoutumaan.

### 92 Ensimmäinen, verraton nainen

Lydia Ylöstalo oli yksi SOK:n uranuurtajia ja järjestön ensimmäinen naispuolinen toimihenkilö.

### 96 Kukkaämpäriin uusi, siivompi elämä

Sinituote tekee S-ryhmän vanhoista leikkokukkaämpäreistä siivousvälineitä.

### 109 "Opettajan pitää ainakin näyttää energiseltä"

Opettaja ja kirjailija Arno Kotro muistuttaa, että kukaan ei voi olla täydellinen työssään.

Ostolukujen perusteella suomalaiset syövät kaurapuuroa ympäri vuoden, s. 53.



Original Sokos Hotel Ilvesessä on näyttöviä yksityiskohtia, s. 78.





# KUKA ONNEKAS TASSUTTELEE VOITTOON?

Osta FRISKIES-  
kampanjatuote ja voita



10 000 €

Lisäksi jaossa **500 €** joka viikko!  
[friskiescampaign.com](http://friskiescampaign.com)



Kampanja-aika 1.6.-30.9.2020



# yhteishyvä



**TOIMITUS SOK**  
Päätoimittaja  
Veli-Pekka Ääri  
Toimituspäällikkö  
Sanna Suokko  
Sisältöpäällikkö, ruoka  
Sanna Autio  
Tuottaja  
Enna Pohjala

**JULKAISIJA**  
Suomen Osuuskauppojen  
Keskuskunta  
**Medialiiketoiminnan johtaja**  
Anne Sassi

**MEDIAMYYNTI SOK**  
smartmarketing@sok.fi

**YHTEYSTIEDOT SOK**  
**Toimitus**  
etunimi.sukunimi@sok.fi  
**Vaihde**  
SOK 010 768 011  
**Postiosoite**  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
**Asiakasomistajapalvelu**  
010 765 858  
(0,088 euroa/min)  
auttaa kaikissa omistajuus-  
teen liittyvissä asioissa.

**Oma osuuskauppasi**  
www.s-kanava.fi  
**Osoitelähde**  
S-ryhmän asiakasomistaja-  
ja asiakasrekisteri,  
SOK / Asiakas-  
omistajuuden ohjaus,  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
**Osoitteenmuutokset**  
päivittyvät automaatti-  
sesti väestörekisteri-  
järjestelmästä.

**TOIMITUS SANOMA**  
**MEDIA FINLAND**  
**Sisältöpäällikkö**  
Tytti Kontula  
**Art Director**  
Leena Majaniemi  
**Tuottaja**  
Leila Mehto

**KIRJAPAINO**  
PunaMusta Oy

**116. VUOSIKERTA**  
Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (painettu)  
ISSN 2242-2196 (verkko)  
Levikki 1 684 101 (Media  
AuditFinland, 2019)  
Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuvitus Rami Niemi

**VIELÄ  
EHDIT!**

TARJOUS VOIMASSA  
9.8. ASTI

**KAIKKI SILMÄ-  
JA AURINKOLASIT**

**-40%**

**0€** ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE  
VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI TAI 010 190 200 (mpm/pvm)

Tarjous koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Silmälasien ostajalle toiset silmä- tai aurinkolasit voimakkuuksilla -50 %, tarjoamme edullisemmat. Tarjous voimassa 9.8.2020 asti.



*Maailman ainoa*

**SILMÄASEMA**



Vanhassa mainosjulistuksessa markkinoidaan SOK:n kotivärejä, jotka tulivat myyntiin vuonna 1922. Kankaiden värjäämiseen tarkoitettuja kotiväreistä tuli nopeasti suosittuja, ja monet yksityiskauppiat ottivat niitä myymälöidensä valikoimiin.



## Onnellisuus on asenne

**Y**K:n onnellisuusraportissa Suomi on sijoittunut kolme kertaa peräkkäin ensimmäiselle sijalle. Olemme tietenkin nöyrän ylpeitä tästä yhteiskuntamme tilasta. Samalla heräsi halu kurkata konepellin alle ja selvittää, mistä suomalaisen onni loppujen lopuksi koostuu.

Asiakasomistajien keskuudessa teetetyt kyselytutkimuksen perusteella syntyi lehden teemajuttu, joka eittämättä on hyvin kansallinen ja omintakeinen. Suomalaisen kokemus onni perustuu harvoin ulkoiselle menestykselle. Sen sijaan se kietoutuu hyvällä tavalla tavalisen, jokapäiväisen arjen ja elämän ympärille. Poikkeusaikana onni tulee usein määritellyksi uudestaan. Näin on varmasti käynyt meille suomalaisillekin viimeisten kuukausien aikana. Olemme nähneet aiempaa tarkemmin sen, mikä on lähellä ja läheistä meille.

**FILOSOFIAN** emeritusprofessori **Timo Airaksinen** toteaa haastattelussamme viisaasti, että merkitystä on niillä olosuhteilla, joissa onnellisuutta koetaan, ei onnellisuudella sinänsä. Hän kannustaa vaalimaan epikurolaisuutta: katsomaan

### *Mäntymetsän syvä rauhallisuus tekee hyvää sielulle.*

välistä sisäänpäin, vetäytymään yksityiseen tilaan ja saavuttamaan siten mielenrauhan, onnellisuuden. Siihen kulunut kesä ja lomakausi on toivottavasti tarjonnut useita mahdollisuuksia. Ulkolaudoituksen naputtelu navakassa kesätuulessa tai mäntymetsän syvä rauhallisuus tekevät hyvää sielulle. Näitä hetkiä on hyvä vaalia myös arjen pyörittämisessä, joka alkaa taas pian ja kiihtyy vaihteittain.

**TYÖN MERKITYKSELLISYYDELLÄ** ja sillä, että teemme asioita yhdessä, on iso rooli onnellisuudessa. Tämä näkyy esimerkiksi Närpiön tomaattitarhoilla tehdystä jutussamme. Pohjalaispitäjässä vihannesosaamista on hankittu monen sukupolven ajan, ja osuuskunta on osoittautunut yksinkertaiseksi sekä hienoksi tavaksi järjestää asiat. Osuuskunnassa viljelijät eivät kilpaile keskenään, vaan

jakavat osaamistaan. Oikea asenne on osa onnellisuutta, pistetään muistiin.

Toinen verraton tarina syntyi arkiston kuvia ja eri historiallähteitä yhdistellen.

**Lydia Ylöstalo** oli SOK:n historian ensimmäinen naispuolinen toimihenkilö ja roolissaan todellinen avainhenkilö. Lydia oli rakentamassa kaupparyhmän ensimmäisten vuosikymmenten menestystä ja tarttui työtehtäviin ammattinimikkeitä ja hierarkiaa tuijottamatta. SOK:n alkuvuosien työyhteisö oli perhemäinen, ja kauluspaidat siirsivät mukisematta johtokunnan kokousta, jotta voitiin viettää Lydian nimipäiviä. Uskon, että se lisäsi paitsi Lydian myös koko työyhteisön onnellisuutta. Yhteiset tavoitteet ja yhdessä tekeminen ovat nekin useimmiten asenteesta kiinni.



**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Päätoimittaja





KATSO KOKO RESEPTI [GOGREEN.FI](https://gogreen.fi)

# VEGEÄ JOKA VIIKKO



Paras vastaus arkiseen ikuisuuskysymykseen ”Mitä on päivälliseksi?” on ”**Helppoa ja hyvää**”. Ja mieluiten vielä luonnollisista raaka-aineista, ilman lisäaineita ja erikoisuuksia. Entäpä kasvisruoka, voiko sen valmistaa alusta alkaen ilman että siihen tuhraantuu paljon aikaa ja rahaa? Me lupaamme, että avullamme voi. Päivittäin tai vain silloin, kun vihreämpi arkiruoka vetää puoleensa.



OIKOTIE  
RESEPTIIN

Muista  
ostaa!



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.



## LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 3/20  
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Mansikki ja muu maailma
2. Metsän sininen supermarja
3. Vastustamaton varhaisperuna

Kotimaista elintarviketuotantoa ei voita mikään, eikä sen tärkeyttä voi korostaa koskaan liikaa. Meillä on osaamista ja ammattitaitoa.

– Heli Urama, Tampere

Mustikkajuttu tarjosi hyvää nippelitietoa tästä supermarjasta, jota kuka tahansa voi käydä metsästä poimimassa.

Meidän perheen suosikkimarja.

– Virpi Lötjönen, Laukaa

## #YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat lukijat kokkauspuuhiin.



@kaisaleenalaine  
kokkasi halloumi-pinaatti-  
uunimunakasta etä-  
työpäivän lounaaksi.



@jennanniina\_ kokeili ja  
suositteli Yhteishyvän  
mantelista raparperi-  
mansikkakakkua.



@nunnelilmas taiteili  
upean, vegaanisen  
kukkafofocaccian.



"Tyttö teki, minä söin",  
kertoi @marin\_makuja  
parsakaali-fetapiirakasta.

Kuva Getty Images



## FACEBOOKISTA

KOULUN ALOITUS EI  
UNOHDU KOSKAAN

Lukijat muistelivat Facebookissa ensimmäisen koulupäivän iloja ja itkuja, opettajaa ja ystäviä.

**MENIN EKALUOKALLE** 1971. Äiti saattoi minut kouluun. Pihalla otettiin valokuva. Minulla on kuvassa sadetakki ylläni ja lakki päässä. Saimme Aapiset. Kotona äiti kysyi: "Antoiko opettaja läksyjä?" Sanoin, etten muista, mutta luen varalta Aapisen kokonaan.  
– Minna Mustonen

**ALOITIN KOULUTIENI** pienessä kyläkoulussa 1.9.1964. Meitä oli seitsemän ekaluokkalaista, kuusi tyttöä ja yksi poika, johon me kaikki tytöt vuorotellen ihastuimme. Opettaja kertoi, että aapiskukko kiekaisee, kun avaamme pulpetit. Opettaja laski kolmeen, avasimme yhtä aikaa pulpetinkannet ja toden totta – kukko kiekaisi ja kovaa! Vieläkään en ymmärrä, miten se tapahtui! Pulpetissa odotti punakantinen Aapinen, joka on vieläkin tallessa. – Anukka Tiitinen

**MUISTAN, KUINKA** pidin äitiä tiukasti kädestä ja jäin itkemään, kun äiti jätti kouluun. Luulen, että äitikin itki kotimatkan. – Liisa Hirvonen

**KUN MENIN** kouluun 50-luvun puolivälissä, minulla oli sellainen matkalaukun näköinen pieni pahvinen laukku. Näin siellä tytön, jolla samanlainen. Meistä tuli ikuiset ystävät, ja vieläkin pidetään yhteyttä välimatkasta huolimatta. – Ritva Kantola



# Kesän ihanin pavlova

## Pohja:

5	kananmunan valkuaisista
3 ¼ dl	sokeria
1,5 tl	perunajauhoa
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	etikkaa

## Täyte:

1 prk	Flora Vanillaa
1 pkt	Crème Bonjour maustamaton tuorejuustoa
2 tl	vaniljakreemijauhetta
1 dl	mansikkahilloa
500 g	mansikoita

## Koristeeksi:

Syötäviä kukkia, esim. orvokkeja ja syreenin kukkia

## Pohja:

1. Laita uuni lämpenemään kiertoilmalle 100 asteeseen.
2. Erottele valkuaiset puhtaaseen astiaan. Mittaa sokerit ja perunajauhot erilliseen astiaan ja sekoita.
3. Ala vatkaamaan valkuaisia vaahdoksi. Kun valkuaiset ovat vaahtoutuneet pehmeäksi, lisää sokeri-perunajauhoseosta vähän kerrallaan koko ajan vatkaton.
4. Kun vaahto alkaa kovettua, lisää etikka vähän kerrallaan sekaan. Jatka vatkaamista, kunnes vaahto on kovaa ja kiiltävää. Valmis marenki muodostaa vatkatessa huippuja. Älä kuitenkaan vatkaa marenkia liikaa.
5. Kaavi marenki uunipellille leivinpaperin päälle. Muotoile lastalla marenkipohja pyöreäksi. Kaiva keskelle kolo täytettä varten.
6. Paista pohjaa uunin alatasolla 1 h 45 min, jonka jälkeen laita uuni pois päältä. Jätä pohja uuniin jälkilämmölle 15–30 min.
7. Anna pohjan jäähtyä ja siirrä tarjoiluastialle.

## Täyte:

1. Levitä jäähtyneelle marenkipohjalle mansikkahilloa.
2. Lisää hillon päälle reilusti pilkottuja mansikoita.
3. Vaahdota Flora Vanilla vaahdoksi ja lisää sekaan vaniljakreemijauhe.
4. Notkista tuorejuusto ja lisää se vanillavaahdon sekaan.
5. Nostele ¾ täytteestä mansikoiden päälle ja laita loput pursotinpussiin.
6. Pursota täytettä kauniisti kakun reunoille.
7. Lisää reilusti mansikkaa ja syötäviä kukkia kakun päälle.

NAUTI ❤️



Koko Suomi leipoo -voittaja  
Amandan suunnittelema  
kesän suosikkijalkkäri





**S-RYHMÄ TUOTTA  
JA KÄYTTÄÄ**

- S-ryhmän käyttämä sähkö on kokonaan hiilidioksidipäästötöntä. Siitä noin 60 prosenttia on tuotettu tuulivoimalla.
- S-ryhmä omistaa puolet TuuliWatti-yhtiöstä, joka tuottaa viidenneksen Suomen tuulivoimasta. Sillä on 15 tuulipuistoa ja 119 tuulivoimalaa.
- TuuliWatin tuottamasta sähköstä S-ryhmä käyttää puolet.
- TuuliWatti on ottamassa käyttöön megawattiluokan akkuja, joissa on erittäin nopeat säätöominaisuudet.
- TuuliWatti rakentaa Simon kuntaan 27 voimalan tuulipuistoa.

## TUULIVOIMA LISÄÄNTYNYT NOPEASTI

Maailman sähköstä tuotetaan jo yli viisi prosenttia tuulivoimalla. Suomalaisten kuluttamasta sähköstä tuulivoiman osuus oli vielä vuonna 2007 tuhannesosa eli käytännössä nolla. Vuonna 2019 tuulienergialla katettiin jo seitsemän prosenttia sähkön kulutuksesta.

*Lähteet: Energiategollisuus ry, Suomen Tuulivoimayhdistys ry*



# HYPPÄÄ TAIGAN SIIVILLE!

**RANNEKE**



**39 €\***  
(NORM. 42 €)

\*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.  
Etu osasta Prismoja, Sokoksia ja  
S-marketteja 18.10.2020 asti.

**Linnanmäki**

REILUSTI RIEMUA

**Reilusti riemua Linnanmäellä**

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 5.6.–18.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu-hotelleista majoituksen yhteydessä.

Linnanmäellä hyppäät taiganomaiseen elämykseen. Huvittelijat ja hurjapäävät nauttivat huimissa laitteissa, kisailunjanoiset mittelevät jännittävässä peleissä ja Estradilla kaikki viihtyvät elämyksellisten esitysten tahdissa. Linnanmäki on avoinna kesäkuusta pitkälle syksyyn. Huvittelemalla Linnanmäellä tuet lastensuojelutyötä.

Tarkemmat aukioloajat ja lista ennakkomyyntipisteistä [linnamaki.fi](http://linnamaki.fi)







Essi Kärpijoki maustaa wokkiannostaan uuden konseptin mukaisessa S-market Manhattanissa Turussa. Taustalla ravintolatyöntekijä Tuukka Reivo.

## RAIKKAUTTA, PIRTEYTTÄ JA SELKEYTTÄ

Kaikki 440 S-markettia uudistetaan, suurin osa tänä ja ensi vuonna.

### Miksi S-marketteja uudistetaan?

Kuluttajatutkimusten mukaan S-markettia pidetään luotettavana, asiallisena ja vaivatomana ostospaikkana. Uudistusten avulla myymälöihin halutaan tuoda lisää ajankohtaisuutta. Uuden konseptin toivotaan tarjoavan asiakkaille myös entistä enemmän iloa, innostusta ja inspiraatiota ja yllätyksiäkin.

### Mikä muuttuu?

Uudistuksia tehdään eriasteisina. Kaikissa myymälöissä uudistetaan vähintään värimaailma sekä tehdään kaluste- ja esillepanomuu-toksia. Jotkut myymälät uudistuvat isomminkin. Esimerkiksi Turun S-market Manhattanissa on otettu käyttöön erikoisuuksia, kuten sushi- ja wokkibaari.

Myyvälöihin on haluttu luoda lämmintä sekä skandinaavisen avaraa ja valoisaa vaikutelmaa

muun muassa puupinnoilla. Väreinä suositetaan mustaa ja harmaata.

Trendit ja sesongit nostetaan esiin aiempaa vahvemmin. Valikoimien uutuustuotteita sijoitetaan hyllynpäättyihin, mistä ne on helppo napata kärryyn.

Heviosa henkii tuoreutta ja runsautta. Monesta myymälästä löytyy mehustamo ja paljon paikallisia tuotteita. Leipähyllillä on paikallisten leipomoiden parhaita leipiä. Panimojuomaosasto monipuolistuu. Noin sadassa myymälässä palvelutiski muutetaan entistä ruokaisammaksi Ruokatoriksi.

### Uudistetaanko kaikki S-marketit?

Kyllä. Kaikki noin 440 S-markettia uudistetaan.

### Mikä on aikataulu?

Suurin osa myymälöistä uudistetaan tämän ja ensi vuoden aikana.

### Miten uudistus on otettu vastaan jo uudistetuissa myymälöissä?

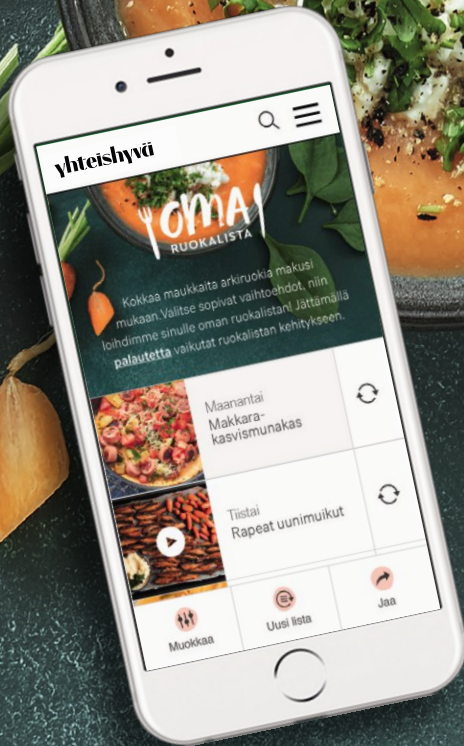
Hyvin positiivisesti. Uutta ulkoasua on ihailtu, ja esimerkiksi hevi- ja juomaosastojen hyvät valikoimat ovat saaneet paljon kehuja. Raikas, pirteä ja selkeä ovat sanoja, joilla myymälöitä on kuvailtu.

*Lähteet: Valikoimajohtajat Katja Tapio ja Antti Oksa SOK Marketkaupasta sekä S-market Manhattanin marktopäällikkö Liisa Vainikainen.*

### S-MARKET-KETJU

- Perustettiin 1984.
- S-ryhmän suurin päivittäistavaraketju.
- Noin 440 myymälää, kooltaan 500–3 000 m².





Valmiina viikkoon!  
Loihdi hetkessä viikon  
ruokalista oman makusi ja  
ruokavaliosi mukaan.  
Tee Oma ruokalistasi!

Kokeile  
ja ihastu!

# YOMA RUOKALISTA

[yhteishyva.fi/omaruokalista](https://yhteishyva.fi/omaruokalista)

yhteishyvä



**1 HÄRKÄPAVUN KÄYTÖLLÄ** on Suomessa pitkät perinteet, sillä sitä kasvatettiin jo 600–700-luvuilla erityisesti eläinten rehuksi. 1800-luvulla peruna syrjäytti härkäpavun lähes kokonaan, mutta viime vuosina se on löytänyt tiensä uudestaan ruokapöytään. Härkäpapu kuuluu muiden papujen, herneiden ja linsien ohella palkokasveihin, jotka ovat terveellisiä kasviproteiinin lähteitä. Tavanomaisessa suomalaisessa ruokavaliossa on yleensä riittävästi proteiinia, mutta vain yksi kolmasosa siitä on kasvipäistä. Kasvipäisen proteiinin osuutta suositellaankin lisättäväksi. Kun palkokasveja käyttää yhdessä vilja- ja valmisteiden kanssa, niiden proteiineista saa riittävästi ihmisen tarvitsemia välttämättömiä aminohappoja. Niitä tarvitaan elimistössä uusien proteiinien muodostamiseen.

**2 HÄRKÄPAVUISSA ON** paljon B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia, jota moni suomalainen tarvitsee ruokavalioonsa lisää. Folaatin lisäksi härkäpavuista saa monia muitakin vitamiineja, kivennäisaineita ja terveydelle hyödyllisiä polyfenoleita, jotka toimivat elimistössä muun muassa antioksidanteina eli kehon sisäisenä puolustusjärjestelmänä. Härkäpapu sisältää

runsaasti kuitua, jonka riittävä saanti edistää suoliston hyvinvointia. Kuidut ovat hyödyllisten suolistomikrobien ravintoa. Kuitupitoinen ruoka ehkäisee ummetusta, ja sillä on merkitystä myös suolistosyövän ehkäisyssä.

**3 HÄRKÄPAPU JA MUUT** palkokasvit ovat hyödyksi sydämen terveydelle, sillä niiden säännöllinen käyttö pienentää sydänsairauksien riskiin vaikuttavaa veren LDL-kolesterolipitoisuutta. Tällaisia vaikutuksia on havaittu tutkimuksissa, joissa palkokasvien käyttömäärä on ollut vähintään sata grammaa päivässä. Väestötutkimuksissa on huomattu, että palkokasvien käyttö on yhteydessä pienemmän sydän- ja verisuonisairauksien riskiin. Aikuiset suomalaiset syövät vähän palkokasveja, keskimäärin alle 20 grammaa päivässä.

## HÄRKÄPAPU PALASI RUOKAPÖYTÄÄN

Pitkään unohduksissa ollut härkäpapu maistuu taas. Terveellinen palkokasvi sisältää runsaasti kasviproteiinia ja suolistoa hellivää kuitua.

### PAPUA MONESSA MUODOSSA



Valkosipuilla ja yrteillä maustetut Beanit-härkäpapusuikaleet ovat parhaimmillaan, kun ne on paistettu pinnalta rapeiksi.



Jalostajan perinteinen hernekeitto on tässä purkissa saanut seurakseen Härkis-härkäpapuvalmistetta.



Opiskelijoiden kouluprojektista alkunsa saanut Härtelö yhdistää suomalaisen härkäpavun ja jäätelön.

Asiantuntijana ravitsemustieteen dosentti Anne-Maria Pajari Helsingin yliopistosta. Lähteenä lisäksi Luonnonvarakeskus, THL ja Sydänliitto.





# RAPEAT & TÄYTETYT KAURAMUROT

TÄYNNÄ MANSIKKAA.



Muista myös  
AXAn granolat  
ilman lisättyä sokeria



VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.





Koronakevään aikana Veeti Väliahdetilla ja hänen mummillaan Eila Ekman-Björkmanilla oli tavallista enemmän aikaa maalaamiselle.

## "TAIDE LISÄÄ ONNELLISUUTTA"

Taiteilija Eila Ekman-Björkman ja hänen tyttärenpoikansa Veeti Väliahdet tietävät, että taiteen avulla voi purkaa tunteita ja saavuttaa mielenrauhan.

**"MUMMI ON AINA** ollut minulle valtavan tärkeä ja olen arvostanut hänen uraansa taiteilijana. Maalasin itsekin nuorempana, mutta murrosiässä vaihdoin taiteen kreikkalaisroomalaiseen painiin. Olin koulukiusattu, ja maskuliininen harrastus tuntui hyväksyttävämmältä. Olin viitisen vuotta nuorten maajoukkueessa ja elin huippu-urheilijan elämää, kunnes lopetin pari vuotta sitten selkänikamien vammojen vuoksi. Sen jälkeen masennuin. Mummin kannustamana ryhdyin jälleen maalaamaan ja sain keinon tunteideni käsittelyyn. Maalaaminen on minulle terapiaa. Se on kuin meditaatiota, jonka jälkeen oloni on vapautunut ja helpottunut."

*Veeti Väliahdet, 22, lapsenlapsi*

**"OLEN TEHNYT** urani taiteilijana ja taiteenopettajana ja perustanut kuvataidekouluja. Vuosien varrella olen huomannut, että taide tekee ihmisen onnelliseksi. Kun keskittyy luomaan omaa työtään, kaikki muu unohtuu. Itse maalasin esimerkiksi koronakevään aikana neljä suurta työtä, ja ne ovat tuoneet minulle suurta iloa. Taidetta tehdessä tuntuu ihanalta onnistua, mutta toisaalta raivostuttavalta, jos jokin menee pieleen. Mutta onneksi silloin voi raivota taululleen. Olen seurannut valtavan ylpeänä tyttärenpoikani Veetin kehitystä taiteilijana. Sydämesäni läikähti, kun hän painin lopetettuaan tuli luokseni ja sanoi: "Mummi, taide kuuluu elämäni." Sitten hän ryhtyi maalaamaan. Hän ei ole pyytänyt minulta apua, vaan tekee valtavan hienoja töitä ihan itse. Hänellä on upea lahja."

*Eila Ekman-Björkman, 81, mummi*



teksti KIRSI HEMANUS kuvitus RAMI NIEMI

# ONNI TULEE ELÄEN

Eri ihmisille onni tarkoittaa eri asioita.  
Suomalaiset kertovat kokevansa onnea  
erityisesti läheisten ihmisten,  
oman kodin, luonnon ja pienten  
asioiden äärellä.











Kysymys onnellisuudesta on askarruttanut ihmismieltä jo vuosituhansia. Yhtä oikeaa vastausta ei taida olla, sillä onni näyttäytyy eri tavalla eri ihmisille.

Kirjailija **Petri Tamminen** arvelee, että *onnelliset ihmiset* -ilmauksen täytyy tarkoittaa jotakin paljon pysyvämpää kuin se ailahteleva onni, jota hän kokee.

”Onnellisuuteni on tunteena hyvin häilyväinen. Tunteen saavuttaa lähinnä vahingossa. Ja kun sen havaitsee, se alkaakin jo muuttaa muotoaan.”

Tamminen pohtii, kuinka pitkään pitää yhtäjaksoisesti olla onnellinen, että lasketaan onnelliseksi ihmiseksi. Kuinka paljon onnea pitää kokea vuorokaudessa? Kuinka tutkimuksissa voidaan mitata ja vertailla onnea?

”Onni on minusta jotakin, joka menee ja tulee. Se on enemmän verbi kuin substantiivi”, hän päättelee.

**S**uomi on sijoittunut kolme kertaa peräkkäin ensimmäiselle sijalle YK:n onnellisuusraportissa. Kun Yhteishyvä-lehti tutki lukijoiden kokemuksia onnesta, lista onnen hetkistä oli pitkä. Lukijat kertoivat kokevansa onnea läheisten ihmisten, perheen, oman kodin, luonnon, kesämökin ja pienten asioiden äärellä.

Vakaa toimeentulo, työkavereiden kanssa nauraminen ja hyvä olo lenkin tai saunan jälkeen mainittiin myös.

Toukokuussa tehdyssä kyselytutkimuksessa käytettiin muun muassa onnellisuustutkija **Ilona Suojanen** laatimia kysymyksiä. Niitä olivat esimerkiksi: Kuinka usein naurat? Kuinka turvallinen olo sinulla on? Onko sinulla unelmia ja tavoitteita? Kuinka merkitykselliseksi koet itsesi ja elämäsi? Kuinka rakastetuksi tunnet itsesi?

”Tutkimusten mukaan näillä tekijöillä on positiivinen vaikutus ihmisten onnellisuuteen”, kertoo Ilona Suojanen. Hän on väitellyt työelämän ja onnellisuuden suhteesta Edinburghin yliopistossa vuonna 2017.

YK:n onnellisuusraportissa on käytetty hyvin erilaisia onnellisuuden indikaattoreita selittämään suomalaisten onnellisuutta. Niitä ovat muun muassa bruttokansantuote, odotettavissa olevat terveet elinvuodet, vapaus tehdä päätöksiä ja valintoja, korruption määrä sekä se, antaako vastaaja rahaa hyväntekeväisyyteen.

”Nämä asiat kertovat ehkä enemmän yhteiskunnasta kuin siitä, miten henkilöt itse voivat. Indikaattorit ovat myös kulttuurisidonnaisia. Saisimme luultavasti eri tulokset, jos tutkimus olisi laadittu Kiinassa, Meksikossa tai Nigeriassa”, sanoo Suojanen ja lisää, että länsimaalaisuus saattaa heijastua myös hänen ehdottamissaan kysymyksissä.

*”Onnellinen tunne tulee pienistä asioista. Lapsena olin onnellinen, kun sain viiden pennin tikkarin. Tunnen itseni onnelliseksi, kun pieni koirani haluaa tulla syliini nukkumaan. Lämmin sää, aurinko paistaa ja kuulee linnunlaulua ja ei ole kiire minnekään.”* **NAINEN, 65+, ETELÄ-SUOMI**

**I**lona Suojanen kertoo nauttineensa suuresti lukiessaan Yhteishyvän kyselytutkimuksen vastauksia. Niistä tuli hyvä, jopa liikuttunut olo.

”Kommentit olivat ihanan arkisia ja tavallisia. Sellaista onni usein juuri on, ei välttämättä elämän tähtihetkiä. Se ei ole jotain, joka pannaan pieneen laatikkoon ja etiketti päälle. Onnea ei voi lokeroida tai tarkasti määritellä.”

Kyselyyn saatiin 804 vastausta. Vastaajista kaksi kolmannesta oli naisia, ja ahkerimmin vastailivat yli 65-vuotiaat.

”Voi miettiä, ovatko vastaajat enimmäkseen juuri niitä, jotka tuntevat itsensä onnelliseksi. Mutta onnellisuustutkimuksessa onkin mielenkiintoisempaa pureutua ihmisten ajatuksiin ja tarinoihin. Yleistyksiä ei juuri voida tehdä, mutta ilmiötä voidaan ymmärtää”, sanoo Ilona Suojanen.

Tutkijaa ilahduttaa tieto, että niin moni nauraa päivittäin. Peräti 86 prosenttia 45–54-vuotiaista naisista vastasi näin. Vastaajien mukaan naurun aiheita ovat vitsit, tilannekomiikka, omat ja toisten mokat, tv-ohjelmat, lasten jutut ja vauvojen ilmeet.

Myös ihmisten liikkuminen luonnossa on ilahduttavaa. Kyselyn mukaan naiset liikkuvat luonnossa miehiä enemmän ja iän myötä luonnon merkitys



# ”Onni on minusta jotakin, joka menee ja tulee.”

kasvaa. Ystävät ja terveys ovat niin ikään tärkeitä onnen aiheita.

*”Keväinen auringonpaiste, aika ystävien seurassa, hyvin nukuttu yö, herääminen terveenä, kävelyretki metsässä.”* NAINEN, 65+, ETELÄ-SUOMI

”Tässä näkyy ehkä koronakevään vaikutus: luonto on ollut ainoa pakopaikka pois seinien sisältä. Terveysten koki hyväksi tai melko hyväksi suuri osa vastaajista, ja sehän vaikuttaa suoraan hyvinvointiin. Mutta on hyvä muistaa, että sairaskin voi olla onnellinen”, Suojanen sanoo.

Kiitollisuuskkin mainitaan onnen aiheena. Vanhin ikäluokka näki nuoria useammin henkisyysliittävän onnellisuuteen. Naisista näin koki 55 prosenttia, miehistä 49.

*”Silloin, kun tajuaa, että mitä kaikkea on ja kuinka kiitollinen siitä on.”* NAINEN, ALLE 34 V., LÄNSI-SUOMI

N eljä viidestä vastaajasta kertoi, että heillä on unelmia ja tavoitteita. Eniten niitä oli alle 34-vuotiailla naisilla, 88 prosentilla. Se, että nuoremmilla on enemmän unelmia, on ymmärrettävää.

”Heidän unelmansa ovat ainakin suurempia. Toivoisin silti, että kaikenikäiset jatkaisivat unelmomista. Kyse voi olla siitäkin, että vanhemmiten ei uskalleta myöntää itsellekään omia unelmia, tai sitten on tultu iän myötä yltiörealisteiksi”, Suojanen pohtii.

Kaikkein yleisin unelma oli matkustaminen. Koronakevät on saattanut vaikuttaa siihenkin, sillä matkustamaan ei ole päässyt.

”Tämän voi tulkita niin, että matkustamisesta on tullut meille helppoa ja osa normaalia elämää. Eläkeläisetkin matkustavat yhä enemmän, koska heillä on aiempaa enemmän varallisuutta ja he ovat myös entistä terveempiä ja aktiivisempia.”

Yleisin onnen aihe vastauksissa olivat läheiset ihmiset. Yhdelle se tarkoittaa vauvan kanssa touhuilua, leikki-ikäisen oivalluksia ja puolison kanssa vietettyä aikaa, toinen kuvaa suurinta onnen hetkeään lyhyesti sanoilla ”pääsin mummuksi”.

→





Turvallisuuden tunteen tuojana mainittiin perheen, ystävien, asuinpaikan ja naapureiden lisäksi lemmikit.

*”Tiedän, milloin joku toinen ihminen tulee luokseni, toimiva puhelin ja koira. Tieto, että saan apua tarvittaessa.”* NAINEN 55-64 V., ITÄ-SUOMI

Ilona Suojasen mielestä on tärkeä tulos, että neljä viidestä vastaajasta kokee oman elämänsä merkitykselliseksi. Eniten näitä kokemuksia oli nuorilla.

”Toki toivoisi, että jokainen kokisi merkityksellisyyttä omassa elämässään, ettei kukaan syrjäytyisi.”

**L**änsimaissa on meneillään valtava onnellisuusbuumi. Onnellisuudesta puhutaan paljon. Ilona Suojanen vietti itse koko kevään Singaporessa, jossa onnellisuudesta ei puhuta. Siellä mietitään enemmän menestymistä ja palkkaa.

Vaikka onnellisuustutkijat ovat usein miehiä, monien tutkimusten mukaan naiset ovat onnellisempia. Suojanen pohtii, koetaanko onnellisuus ja erityisesti sen ilmaisumuodot enemmän naisten jutuksi. Tällä saattaa olla vaikutusta vastauksiin.

”Kenties naisilla on enemmän liikkumavaraa siinä, millaisia he kokevat voivansa olla. Ja toisaalta heillä voi olla paineita olla hymyileviä ja helposti lähestyttäviä.”

Lopulta miestenkin onnen hetket syntyvät samankaltaisten asioiden äärellä. Yhteishyvän mieslukija kertoo haaveistaan näin:

*”Mennä naimisiin, kasvattaa onnellista perhettä, oma asunto, nautinnollinen työ, pitkät vaellukset ympäri Suomea, väitöskirjan teko.”* MIES ALLE 34 V.,

POHJOIS-SUOMI

**O**nnen määrittely yleispätevästi on lähes mahdotonta. Kirjailija Petri Tammisen mielestä määrittelyn vaikeus liittyy siihen, että onnellisuudessa on liikaa suhteellisuutta.

”Onnellisuus on suhdetta odotuksiin ja suhdetta menneisyyteen ja suhdetta muihin.”

Jos hän yrittäisi määritellä omaa onnellisuuttaan, hän toteaisi vain olevansa välillä valaistunut onnen guru ja välillä taas kaiken onnensa kadottanut.

”Aamupäivällä onnellinen mutta iltapäivällä jo onneton.”

Tamminen onkin alkanut ajatella seuraavasti:

”Onnen määrittelyssä on oleellista se, että sitä määrittelee elämällä eteenpäin ja määrittely on aina hiukan kesken.”

Filosofi Timo Airaksisen mielestä mielenrauha on hyvä tapa ajatella onnellisuutta.

TIMO AIRAKSINEN

Filosofian emeritusprofessori

”Merkitystä on olosuhteilla, joissa onnea koetaan”





Kuva Meeri Utti

**F**ilosofian näkökulmasta onnellisuus on noin sata erilaista asiaa, sanoo filosofian emeritusprofessori **Timo Airaksinen**.

”Sokrateen mukaan onnellisuus liittyy hyveellisyyteen. **Aristoteleen** mukaan onnellisuus on sitä, että on nuori, varakas, kaunis ja menestyy politiikassa. Näin ajatellen **Sanna Marin** olisi onnellisen ihmisen prototyyppi, paitsi että hän on nainen. Aristoteleen mukaan pitäisi olla mies”, Timo Airaksinen sanoo.

On kuitenkin osattava erottaa se se, että joku ihminen kokee itsensä onnelliseksi ja se, että ihminen on onnellinen.

”Ihmisethän raportoivat aina olevansa jonkun verran onnellisia. Ei voi olla olemassa, jos on koko ajan tyytymätön”, sanoo Timo Airaksinen.

Onnellisuus tarkoittaakin juuri sitä, mitä ihminen itse tarkoittaa sillä. Onnellisuus voi siis olla ihan mitä tahansa.

Airaksisen mielestä on tärkeämpää

kysyä, millainen onnellisuus on arvokasta ja tavoittelemisen arvoista.

”Miten tavoitella onnellisuutta? Yleensä ihminen tavoittelee aina jotakin muuta, ja kun hän saa sen, hän ajattelee olevansa onnellinen. Onnellisuus ei kuitenkaan voi olla toiminnan päämäärä.”

Airaksinen itse tavoittelee sitä, että saisi uuden kirjansa kirjoitettua loppuun. Kun niin käy, seuraus on valmis kirja, ei tekijän onnellisuus.

Syvällisin pointti onnellisuudesta onkin: Merkitystä on niillä olosuhteilla, joissa onnellisuutta koetaan, ei onnellisuudella sinänsä.

Iälläkin on merkitystä onnellisuudessa. Timo Airaksinen, 73, muistuttaa, että teinit ovat usein onnettomia ja ahdistuneita, aivan rikki.

”Kukaan teini ei kuitenkaan haluaisi vaihtaa paikkaa minun kanssani. Vanhemmiten ahdistus usein vähenee, mutta siinä on se ikuinen ongelma, että silloin ollaan jo elämän loppupuolella.

Seuraava kremppa voi olla viimeinen.”

Airaksisen mukaan vanhan ihmisen onnellisuus on kuin iso hiiri tai torakka. Se ei kiinnosta ketään, kun samaan aikaan on olemassa pieniä elefanteja eli nuorten ihmisten onnea. Olennaista on siis se, kenen onnesta puhutaan.

**KANSAINVÄLISET** onnellisuustutkimukset, joissa Suomi on pärjännyt, ovat Airaksisen mielestä tulkinnallisesti mielenkiintoisia. Hän arvelee, että suomalaiset ovat kenties niin nöyrä kansakunta, että olemme aina onnellisia.

Onnellisuustutkimusten indikaattorit, kuten nopea netti tai sisävevessä, eivät kiinnosta filosofia lainkaan. Mieluummin pitäisi kysyä, paljonko kussakin maassa käytetään särky- ja mielialalääkkeitä, paljonko on perheväkivaltaa ja alkoholisimia. Silti hänestä on hauska tulos, että vaikka Suomi tulee ykköseksi onnellisuustutkimuksessa, kaikki haluavat muuttaa talveksi Espanjaan. Siellä elämä on parempaa, mutta espanjalaiset ovat tyytymättömiä.

”Miten tutkimustuloksen voisi tulkita? Jos ajatellaan, että Suomi on kaikkein onnellisin maa, tätä maata ei saa enää kehittää. Mitään ei saa enää muuttaa.”

**HENKISYYS ON** yksi hyveellisen elämän muoto, sillä se tuottaa mielenrauhaa. Mielenrauha on filosofin mielestä hyvä tapa ajatella onnellisuutta.

”Kaikenlaiset kiihotustilat ja innostumiset tuottavat vain krapulaa ja väsymystä. Pienet ilot, jotka monet mainitsevat onnen aiheina, ovat ulkoisia asioita. Mutta henkistynyt elämä, joka tavoittelee totuutta, kauneutta ja hyvyyttä, on eri juttu. Jos ihminen elää epikurolaisessa mielessä sisäistynyttä elämää, se on onnellisuutta. Sitä voi kukin vaalia omassa elämässään.”

Sisäistynyt elämä on kuin yksityinen tila, johon voi joskus vetäytyä, mutta kukaan ei voi tehdä sitä koko ajan.

”Taide ja tiede, oman itsen tutkiminen, realistisen kuvan saaminen itsestä; kenties tällaiset asiat antavat mahdollisuuden elää mielenrauhaa tuntien.”

*Timo Airaksinen kirja Hyvinvointivaltion unohtamat: ikääntyneiden hoidon etiikka (Bazar) ilmestyy syksyllä. Se sisältää kattavan esityksen hänen onnellisuusajattelustaan. Aiempia pohdiskeluja aiheesta kirjassa Onnellisuuden opas (2011).* →





Kuva Meeri Utti

**Meri on Hilikka Olkinuoralle luontaisin onnen ja pyhyyden ympäristö. Jerri-koira on Hilikalle tärkeä onnellisuus-kumppani, kuten koira monelle on.**

**HILIKKA OLKINUORA**  
Pappi, toimittaja ja tietokirjailija

## ”Äärimmäinen onni on pyhä kokemus”

**P**appi, toimittaja ja tietokirjailija **Hilikka Olkinuora** puhui onnellisuuden sijasta elämän merkityksellisyydestä.

”Onni on elämys, merkityksellisyys taas on kokemus. Kokemus jää elämään kerran koettuna. Esimerkiksi vanhempien rakkaus on jotain, joka lapsuudessa koettuna jää ihmisen kokemukseksi. Elämys taas on katoavainen ja tarvitsee toistua yhä vahvempia elämyksiä”, sanoo Hilikka Olkinuora.

Olkinuora lainaa **Sylvi Kekkosen**

aforismia ”Onni ei tule etsien, se tulee eläen”. Aforismi on säilynyt perheen mottona pitkään.

”Elämyksiä etsitään, mutta kokemukseksi annetaan tilaa, asetutaan niille alttiiksi.”

**NYKYISESSÄ KIIREISESSÄ** maailmassa on vaikea löytää onnea. Emme anna sille mahdollisuutta, emmekä huomaa sitä.

Onni ja merkityksellisyys ovat asioita, jotka tunnistamme usein vasta jälkikäteen. Se on ihmisen tragedia.

”Näin käy esimerkiksi, jos joku lähe-

nen kuolee. Myös evakot, jotka ovat joutuneet jättämään kotinsa, tietävät tämän.”

Hilikka Olkinuoran mielestä onni syvimmillään on pyhä asia. Se on jotakin varjeltavaa.

”Äärimmäinen onni on pyhä kokemus, esimerkiksi lapsen syntymä. Aika pysähtyy. Ihminen kokee olevansa oikeassa paikassa, oikeaan aikaan, yhtä aikaa ainutlaatuinen ja samalla yhteydessä kaikkeuteen. Se on siten myös mysteeri.”

**TAIDE, KAUNEUS** ja luonto ovat tärkeitä onnellisuuden lähteitä. Niiden avulla ihminen voi oivaltaa merkittäviä asioita.

”Suomalaisten kirkko on metsä. Keivään koronakamppailussa selviämässäkin monelle keskeinen tekijä on ollut pääseminen luontoon”, Olkinuora sanoo.

Onnellisuutta etsiessämme meidän tulisi pyrkiä kohti rehellisempää elämää.

”Onnemme on usein ulkoa määriteltä, elämysonnea. Jos onnea pitää tavoitella muiden silmissä ja muiden ehdoilla, se on katoavaa.”

Käsitteenä onnellisuus on suuri salaisuus, kuten pyhäkin. Se ei ole temppuja tai metkuja vaan jotain suurempaa. Onnellisuus vaatii asennetta, mutta se on syvempi prosessi kuin asennemuutos.

”Papin työssä tapaan ihmisiä, jotka ovat onnellisia, vaikka elävät käsittämättömän vaikeissa tilanteissa.”

Hilikka Olkinuora sanoo kunnioittavansa ihmisen pyrkimystä onneen. Ihmisellä on syvästi yksilöllinen tapa haluta ja tavoitella sitä.

”Onni tulee monista ovista. Kunkin ihmisen omat tavat ovat käypiä tapoja avata ovia onnelle. Älkäämme väheksykö toistemme onnea.”

Onnella on taipumus myös yllättää, ja se on siinä kenties hienointa. ■



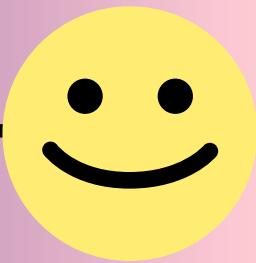
**73 %**

sanoo, että rahat riittävät sellaiseen elintasoon, joka tekee onnelliseksi. Tyytyväisiä rahan riittävyyteen olivat vanhimmat ikäryhmät.

"Raha ei tee onnelliseksi, mutta sen puute voi tuhota onnellisuuden."

"Ihminen ei tarvitse rahaa enempää kuin mitä ruokaan, asumiseen ja pieniin vaatimattomiin muihin ostoksiin kuluu."

"Kun ei tarvitse olla huolissaan rahojen riittävyydestä jokapäiväiseen elämään, voi rauhassa nauttia iloa tuottavista asioista."



#### MISTÄ ELÄMÄSI MERKITYKSELLISYYS SYNTYY?

"Koen olevani monille tärkeä ihminen."

"Kaikesta, niin iloista kuin suruista. Elämä on kuin hämähäkinverkko."

"Tasapainoisesta ja riidattomasta elämästä."

**45 %**

vastaajista viettää aikaa luonnossa päivittäin ja 31 prosenttia 3-4 kertaa viikossa. Naiset ovat luonnossa enemmän kuin miehet ja iän myötä luonnon merkitys kasvaa. Eniten luonnossa oleilevat keski-suomalaiset.

#### MILLAISIA UNELMIA SINULLA ON?

"Haluan työuran jälkeen perustaa perinteisen konditorian."

"Haluan käydä perheen kanssa majakkasaarella."

"Toiveenani on omistaa jokin soitin ja opetella soittamaan sitä."

"Oma pieni mummonmökki ja peltotilkku."

"Haluaisin hyvän polkupyörän ja tehdä sillä paljon retkiä."

"Toivon, että pääsen jälleen katsomaan KuPSin pelejä."

#### MITKÄ ARKISET ASKAREET TUOVAT SINULLE ONNEA?

1. Läheisistä huolehtiminen
2. Ruoanlaitto
3. Pihatyöt
4. Lapsista huolehtiminen
5. Leipominen

#### MILLAISIIN HETKIIN ONNELLISUUS KITEYTYY?

"Kun tajuaa, mitä kaikkea on ja kuinka kiitollinen siitä on. Olen myös onnellinen siitä, että saan asua Suomessa ja näissä puitteissa."

"Kosketukset, halaukset ja suudelmat täyttävät onnentunteella."

"Vapaa-aika vaimon seurassa. Kun avaa puhelimen ja aloitusnäytössä on kuva 3 viikon ikäisestä lapsenlapsesta."

"Kun illalla kaatuu sänkyyn koko päivän fyysisen työn jälkeen ja nukahtaa saman tien."

"Tyttären uusi koiranpentu on tosi iso yhteinen ilo juuri nyt!"



# Omituisten otusten kerho

Ei kissa tai koira vaan  
alpakka ja sammakko.  
Valokuvaaja Maija Astikainen  
tutustui tavallisesta  
poikkeaviin lemmikkeihin ja  
niiden omistajiin.

kuvat ja teksti **MAIJA ASTIKAINEN**

MILLA POIKOLAINEN  
SEKÄ FRETIT SYSI JA  
KELMI, HELSINKI

"Kun läksin opiskelemaan, halusin hankkia aktiivisen ja läheisyyttä kaipaavan lemmikin, joka kuitenkin pärjäisi päivisin yksin. Eksoottisena lemmikkinä fretti kuulosti juuri minulle sopivalta. Fretit leikkivät ja saalistavat kuten kissat, mutta ovat luottavaisia ja pelottomia kuin koirat. Minulla on viisi frettiä, jotka ovat kaikki erilaisia persoonia. Sysi on osittain villiilihille- eli hybridi, ja se näkyy aistiherkkyytensä. Herkän kuulo- ja hajuaistinsa takia se on todella valpas ja tarkkaavainen. Kelmi on freteistäni fiksuin ja on esimerkiksi opetellut rakentamaan portaatt kittiön laatikoista."



## SIRPA RYYPÖ JA ALPAKKA BÖRJE, YPÄJÄ

"Kun muutin tähän taloon Ypäjällä, halusin pihapiiriin maisemaa hoitavia eläimiä. Minulla on ollut alpakoita 15 vuoden ajan, ja Börje on syntynyt tänne. Börje toimii terapiaeläimenä, ja käyn sen kanssa esimerkiksi vanhainkodeissa ja sairaaloissa tervehtimässä ihmisiä. On etuoikeutettua saada elää sellaisissa hetkissä mukana. Börje on tottunut kulkemaan sisällä, jopa hississä. Kuntoutustyönsä takia se on valittu Ypäjän ensimmäiseksi kunniakuntalaiseksi. Alpakka on älykäs eläin, mutta pitää muistaa, että se on saaliseläin, eikä se erityisemmin nauti esimerkiksi kosketuksesta. Ihmisen pitää ansaita lauman johtajuus, ja on hienoa, kun saa rakennettua luottamuksen eläimeen."





## MARKKU HARJU JA HIRVI RUDY, VAASA

"Hoidan loukkaantuneita tai hylättyjä eläimiä villieläinlaitos Nordic Wildlife Caressa. Ensimmäinen orpo hirvenvasa tuotiin tänne viisi vuotta sitten. Se seurasi minua joka paikkaan, ja siitä tuli niin leimautunut ihmiseen, että sitä ei voitu päästää enää luontoon. Sen jälkeen tänne on tuotu muitakin hirviä, joista viimeisimpänä tämän kevään vasa Rudy. Se löytyi emon hylkäämänä ojan pohjalta, ja se olisi kuollut, jos emme olisi ottaneet sitä tänne. Olemme opettaneet sitä imemään peukaloa samalla, kun se saa maitoa pullosta. Rudy kulkee tontilla vapaasti, mutta syö ja käy nukkumassa päiväunia ja yöt sisällä. Toivottavasti pääsemme vielä viemään sen takaisin metsään. Hirviä ei oteta tänne lemmikiksi, vaan hoitoon. Kaikki eläimet tulisi hoitaa, ja on tärkeää aina ilmoittaa viranomaisille tai eläinsuojeluyhdistykseen, jos löytää loukkaantuneen eläimen luonnosta."



## NIKLAS ALENIUS JA KUNINGASPYTHON AATOS, HELSINKI

"Aatos-python on ollut meillä pari kuukautta. Aatoksen coral glow -värimuunnos on mielestäni erityisen kaunis. Aatoksen terraario on hieno pienoismaailma, vähän kuin nukketalo. En ole kokenut Aatosta pelottavaksi. Pikemminkin se on ujo ja arka, ja kutsun sitä usein paraksi tai parkuliksi. Se saattaa pelästyä esimerkiksi hiirtä, jonka tarjoilen sille ruuaksi. En voisi kuvitella, että se pärjäisi luonnossa. Käärmeessä voi kuitenkin nähdä villieläimen piirteitä. Käärmeen ilmeitä ei voi nähdä, joten on mysteeri, mitä se ajattelee. Kuningaspython elää 30-vuotiaaksi."

### MAIJA ASTIKAINEN, 35

- Opiskellut valokuvataiteen maisteriksi Aalto-yliopistossa ja toiminut valokuvaajana vuodesta 2005.
- Kuvaa lifestyle-aiheita ja muotokuvia erityisesti aikakauslehdille ja yrityksille.
- Julkaissut kaksi kirjaa: yhteisöpuutarhoista kertovan Horticultured Cities ja koirien inhimillistämistä kuvaavan One-Dog Policy. Jälkimmäisen sarjan kuvia on ollut esillä näyttelyissä Helsingissä ja Budapestissä.









PIIA ANTTONEN JA  
VILLISIKA OSKU, SOMERO

"Pidän maatala- ja tuotantoeläinten turvakotia Tuulispäätä Some-  
rolla. Osku on Tuulispään ensimmäisiä eläimiä. Se oli osa kesyä,  
mahdollisesti jostain karannutta villisikalaumaa, joka tuhosi Janakka-  
lassa ihmisten puutarhoja. Lauma oli saanut lopetuspäätöksen, ja  
osa sioista oli ehditty ampua, mutta onneksi sain luvan ottaa loput  
villisiat meille. Niistä Osku saatiin lopulta kiinni houkuttelemalla sitä  
narun päähän sidotun maissin perässä. Osku oli silloin pieni possu  
raidallisine selkineen. Nyt se on 7-vuotias ja saa elää loppuelämänsä  
täällä. Hurjan näköisistä hampaistaan huolimatta Osku on hyvin kiltti  
ja minulle todella rakas. Possut ovat nautiskelijoita ja voivat nukkua  
jopa 16 tuntia päivässä. Hereillä ollessaan ne puuhailevat ulkona,  
makoilevat auringossa tai ottavat savikylpyjä. Ne ovat oikeita maan-  
siirtokoneita, ja tykkäävät kaivaa ja kääntää kaiken ympärillään."





MIKKO SONNINEN JA  
NUOLIMYRKKYSAMMAKKO  
SETÄ SININEN, HELSINKI

"Lapsuudessa kotipihalla oli sammakoita, joita tutkailin iltaisin. Kuvittelin olevani pieni herpetologi eli matelijoiden ja sammakkoeläinten tutkija, ja sammakkoharrastus lähti siitä. Nuolimyrrkysammakko Setä Sininen on jo aika vanha. Se on tullut minulle ihan poikasena ja kulkenut mukanani eri elämänvaiheissa. Minulla on kotona kymmenisen sammakkoa, mutta Setä asuu täällä työpaikallani, jossa teen kasviseiniä. Olen kiinnostunut trooppista, ja sammakkoni ovatkin trooppista alkuperää. Terraarioiden kasvit valitsen niin, että ne ovat mahdollisimman lähellä biotooppia, missä sammakot oikeasti asuvat. Nuolimyrrkysammakot ovat yksi esimerkki luonnon ihmeellisyydestä. On jännä, miten tuollaiseen pieneen sammakkoon voi kiintyä."



**NINA  
UUSITALO**

- Aivotaidot-  
valmentaja, neuro-  
psykologi ja työn-  
ohjaaja
- Perhe: mies,  
kaksi lasta ja koira
- Harrastukset:  
koripallo, metsässä  
oleilu koiran ja  
perheen kanssa.

*”Loman jälkeen  
on hyvä aika  
tarkastella omia  
rutiinejaan.”*



# Nina Uusitalo

teksti RIINA-MARIA METSO kuva JUHA SALMINEN

Neuropsykologi Nina Uusitalo vertaa mielellään aivojen tarpeita huippu-urheilijan tarpeisiin. Jos haluaa pitää aivonsa kunnossa, on niiden annettava välillä myös levätä.

## Joutenolo

Aivojen lepo on eri asia kuin fyysinen lepo. Vaikka makaisi sohvalla ja tuijottaisi elokuvia, aivot eivät välttämättä lepää. Ne voivat työskennellä omien murheiden tai elokuvan juonen parissa.

Aivojen lepo onkin joutenoloa ja ylikuormituksen välttämistä. Normaalisti käytämme aivojamme ongelmien ratkaisuun ja pohtimiseen. Myös vahvat tunnetilat ovat aivojen näkökulmasta työtä. Jos aivot ovat jatkuvasti käytössä, ne menevät ylikuntoon eivätkä enää pysty toimimaan samoin kuin ennen. Pahimmillaan ylikuormituksesta seuraa burn out. Jouten ollessa voi antaa asioiden vain tapahtua. Silloin aivojen ei tarvitse miettiä ja ratkoa.

## Yksilöllisyys

Joutenoloon pääsemistä pitää harjoitella. Se, millä tavalla aivot saa lepäämään, on yksilöllistä. Mindfulness on yksi keino siihen, etteivät ajatukset ja murheet jyllää mielessä. Siinä keskitytään vain käsillä olevaan hetkeen. Joskus aivojen lepo voi olla toiminnallistakin. Jollekin joutenolo voi olla juoksemista. Silloin on tietoisesti läsnä hetkessä eikä mieti työasioita. Toisella taas työasiat saattavat pyöriä päässä juuri lenkillä. Jokaisen on löydettävä oma, yksilöllinen tapa aivojen joutenoloon.

## Kolmen kopl

Uni, ruoka ja liikunta ovat aivoille kolme tärkeintä asiaa. Niistä on huolehdittava, jos haluaa pitää aivonsa kunnossa kuten huippu-urheilija kehonsa.

Loman jälkeen on usein vielä virtaa, ja silloin on hyvä aika tarkastella rutiinejaan. Mielessä on tilaa tehdä asioita myös eri tavalla kuin ennen. Voi pohdita, mikä auttaisi esimerkiksi nukkumaan paremmin. Uni on aivoille tärkeää, sillä unen aikana

muistijäljet vahvistuvat ja opimme uusia asioita.

Keittiössä arkeen kannattaa tuoda terveellisiä reseptejä. Myös veden juonti on aivoille tärkeää, jotta nesteet kiertävät ja solut voivat uusiutua.

Uudeksi rutiiniksi voi ottaa myös töihin kävelyn tai sen, että jää työmatkalla bussista pari pysäkkiä aikaisemmin ja kävelee loppumatkan. Myös uudet harrastukset alkavat usein syksyllä. Alkusyky on hyvää aikaa miettiä, mikä voisi auttaa juuri minun aivojani palautumaan työpäivästä. Toiminnallisuus saa usein ajatukset pois työasioista. Kävelylenkki on aivoille, mielelle ja keholle parempi vaihtoehto kuin sohvalla makaaminen.

## Uuden opettelu

Aivot oppivat sitä, mitä niillä tehdään. Ne oppivat myös huonot tavat. Jos toistaa jatkuvasti ajatusta ”on kamalaa mennä töihin” tai ”seuraavaan lomaan on vielä kolme kuukautta”, ajatus vahvistuu.

Työpäivän aikana kannattaa pitää taukoja. Nouse ylös ja keskity hetki hengittämiseen – vaikka vain muutaman askeleen ajan kävellessäsi vessaan. Aivot tarvitsevat palautumista. Siksi ei ole tehottomuutta, jos päivän aikana liikkuu ja juttelee työkavereiden kanssa. Kuntosalillakaan ei vedetä kolmea tuntia putkeen, vaan pidetään välillä taukoja.

Työtehtäviä kannattaa myös vaihdella. Älä tee yhden päivän aikana yhtä asiaa ja toisena toista, vaan jaa samalle päivälle erilaisia virikkeitä.

Illalla saa ajatukset irti työasioista, kun tekee jotain kivaa. Se voi olla kävelylenkki, joukkueläji, kaverin kanssa keskustelu, palapelin kokoaminen tai lautapelin pelaaminen.

Mobiililaitteet eivät ole ainoastaan pahasta, vaan voivat olla myös tapa olla yhteydessä muihin ihmisiin tai rentoutua leffan äärellä.



# Rapuja!

Punapanssariset saksiniekat tuovat juhlan tuntua tuttuihin herkkuruokiin. Paloittele mehevät makupalat pastaan ja paahda jäljelle jäävistä kuorista hieno maku kalakeittoon.

teksti HELENA SAINÉ-LAITINEN kuva ANNA HUOVINEN

**K**eitetyistä täpläravuis-  
ta kannattaa poimia  
lihat tarkasti talteen.

Täpläravun hienoarominen liha sopii moniin ruokiin, joihin tavallisesti käytät katkarapuja. Rapujen muhkeimmat suupalat löydät saksista ja pyrstöpanssarin alta.

Klassinen herkkuleipä toast skagen syntyy, kun kääntelet ravunlihat ranskankermaan ja maustat sipulisilpulla, sitruunalla, chilillä, suolalla ja pippurilla. Lisää mukaan tilliä ja ruohosipulia ja lusikoi seos runsaaksi keoksi paahdetulle leivälle. Kokeile skagenseosta myös uuniperunan tai munakkaan täytteenä.

Hyödynnä myös ravun kuoret keittämällä niistä maukas liemi. Paahda kuoria voissa sipulin, valkosipulin, miedon chilin sekä sellerin tai fenkolin kanssa. Lisää vettä tai kalalientä sekä maun mukaan valkoviiniä ja tomaattipyreetä. Keitä parikymmentä minuuttia, ja siivilöi liemi lopuksi.

Voit pakastaa liemen kertaannoksina ja käyttää esimerkiksi risottoihin, keittoihin ja kastikkeisiin.

  
Rapujen  
keitto-ohje:  
[yhteishyva.fi/  
rapujuhlat](http://yhteishyva.fi/rapujuhlat)

## 3 X MAKUA RAVUSTA

### PASTAAN

Kuullota purjoa. Lisää ranskankermaa, kirsikkatomaatteja ja kypsää ravunlihaa. Mausta basilikalla ja sitruunalla.

### SALAATTIIN

Paloittele salaattiin ravun lisäksi avokadoa, omenaa, varsiselleriä, herneitä, rypäleitä ja paahdettuja pähkinöitä.

### KEITTOON

Tee liemi ravunkuorista. Suurusta liemi ja kääntelet joukkoon notkeaa kermavaahtoa. Lisää ravunlihat, kuumenna ja mausta yrteillä.



# POHJOISEN PIENISTÄ IHMEISTÄ SUURIA HYÖTYJÄ IHOOLLESI

POIMI IHOTYYPILLESII SOPIVIN TEHOHOITO



UUTTA

HEHKUA KOSTEUTUSTA TASAPAINOA



INNOVATIIVISEI KAKSIOSAISEI TEHOHOIOT

JOPA  
**96%**  
AINESOSTISTA  
LUONNOLLISTA  
ALKUPERÄÄ



VEGAANINEN



**LÄHDE** Kosteuttava prebiootti-tehoihoito  
30 ml  
Prebioottista suomalaista kaurakssylitolia  
sisältävä ravitseva tehoihoito kosteuttaa ihoa  
24 tunnin ajan täydentäen sen omaa suojakerrosta  
ja mikrobiomia. Sopii erityisesti kuivalle ja  
pintakuivalle iholle.

**29,90**



**TYINI** Rauhoittava & tasapainottava  
happu-tehoihoito 30 ml  
Pohjoista luomuhampunsiemenöljyä ja  
mesiangervoa sisältävä kevyt ja iohuokosia  
tukkimaton tehoihoito rauhoittaa rasittuneen  
ihon epä mukavaa tunnetta, häivyttää punoitusta  
ja parantaa ihon tekstuuria jättäen iholle  
tasapainoisen ja kosteutetun tunteen.  
Sopii rasvoittuvalle ja sekaiholle.

**33,90**



**VALO** Ravitseva vitamiini-tehoihoito 30 ml  
Heleyttävä ja virkistävä kaksiosainen  
monivitaminitehoihoito sisältää kallisarvoisia  
pohjoisen marjoja, joissa on runsaasti  
antioksidantteja ja omega-rasvahappoja. Ne  
auttavat elvyttämään ja tasoittamaan kuivintakin  
ihoja ja auttavat palauttamaan sen nuorekkaan  
hehkun. Sopii väsyneelle ja samealle iholle.

**29,90**

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA





# Suloiset, raikkaat herukat

Pulleaksi kypsyneet, herkullisen hapokkaat herukat sopivat suolaiseen ja makeaan. Pilkuta marjoilla focaccia, leivo ne kierrepulliin ja tee moneen sopiva curd.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKIÄ** kuvat **REETTA PASANEN**



## HERUKKAKIERTEET

Juhlahetken rento sisaruspulla  
kätkee kiertesiinsä mustaherukkaa.  
Paista kierrepullat bostoniksi ja  
raidoita sulatetulla valkosuklaalla.







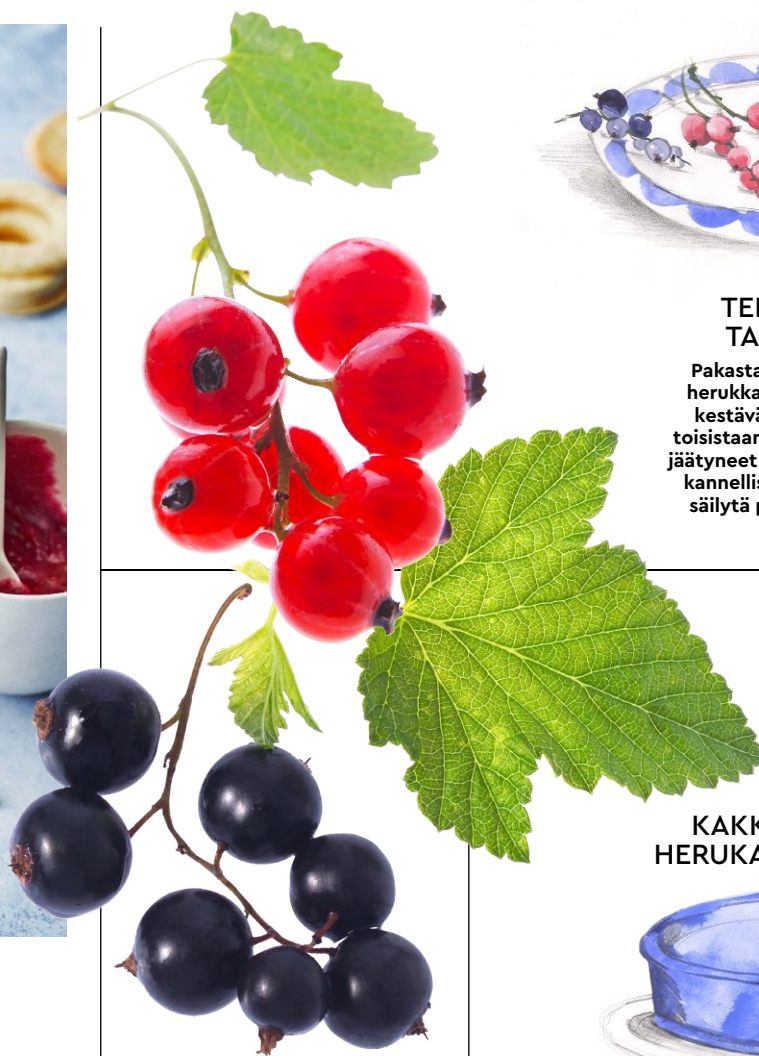
## HERUKKACURD

N. 3 DL | G | K |  
15 min + jäähtyminen 1 tunti

**5 dl (n. 350 g) musta- tai punaherukoita**  
**3/4 dl sokeria**  
**1 kananmuna**  
**50 g voita**

- Soseuta herukat sauvasekoittimella ja painele tiheän siivilän läpi sileäksi so-seeksi.
- Laita 2 dl marjasosetta, sokeri ja kananmuna kattilaan. Lämmitä koko ajan sekoittaen, kunnes seos pulpahtaa. Laske lieden lämpöä ja sekoita huolellisesti koko ajan, kunnes seos hieman paksuuntuu.
- Sekoita voi pieninä nokareina lämpimään seokseen. Anna curdin jäähtyä ensin huoneenlämpöiseksi, ja siirrä se sitten jääkaappiin viilentymään.

**VINKKI** Käytä siivilään jäänyt herukkamassa puuroon, sämpylöihin tai pulliin.



## MAINIOT MAKUPARIT

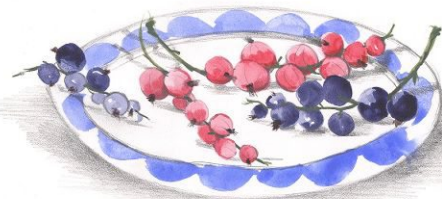
**KINUSKI**  
on punaherukoiden hyvä kaveri. Kokeile myös kinuskikermää.

**SUKLAA**  
viihtyy mustaherukan seurassa. Täytä suklaakakku herukkamoussella.

**MANTELI**  
sopii herukoiden makuun. Lisää marjapiirakkaan manteli-jauhoja.

**VANILJA**  
taittaa herukoiden kirpeyttä. Mausta vispipuuro vaniljalla.

Kuvitukset Sari Airola. Kuvat Getty Images



## TERTTUJA TALVEKSI

Pakasta kauneimmat herukkatertut kylmää kestäväällä lautasella toisistaan irrallaan. Siirrä jäätyneet tertut varovasti kannelliseen rasiaan ja säilytä pakastimessa.

## KAKKUPAPERI HERUKANLEHDISTÄ



①

Laita kakkuvuoka tarjoiluvadille ja työnnä lehtien kantaosa vuoaan alle.



②

Kiinnitä lehdet vadille pienellä tipalla kakun kuorrutusta.



③

Nosta tai kokoa kakku vuoaan paikalle.





*Koristele focaccia  
oliivien sijaan  
herukoilla.*

#### TRENDIKÄS FOCACCIA

Oliiviöljyllä silattu focaccia koristellaan kotimaassaan Italiassa usein oliiveilla ja sadonkorjuuajkaan viinirypäleillä. Leivo focacciasta loppukesän raikas Suomi-versio värittämällä se musta- ja punaherukoilla.





*Rikasta uunissa paahdetut  
köyhät ritarit herukkahillolla ja  
pienellä kermavaahtopilvellä.*





# Täydellisen herukka-hillon kaava

2

## SYVYYTTÄ SITRUKSISTA

Vaikka herukoissa on kosolti hapokkuutta omastakin takaa, ne nauttivat myös happamien sitruksien seurasta. Kokeile vaikka sitruunaa. Se korostaa mustaherukan omaa makua ja tekee hillosta täyteläisen makuisen. Voit raastaa hilloon appelsiinin- tai limenkuorta tai puristaa hillokattilaan tilkan mehua.

4

## MAUSTAMALLA PARANEE

Yllätä hillo ripauksella eksotiikkaa. Kardemumma, kaneli ja tähtianis sopivat mustaherukalle. Punaherukka taas viihtyy vaniljan seurassa. Viimeistele hillo mintulla, basilikalla tai kookoshiutaleilla juuri ennen herkuttelua.

1

## SOKERILLA HILLOKSI

Perkaa herukat kattilaan ja lisää kaksi ruokalusikallista vettä jokaisesta marjalitraa kohti. Kun vesi höyryää, lisää kolme desilitraa hillosokeja kullekin marjalitralle ja keitä 15 minuuttia välillä sekoittaen. Anna hillon jäähtyä puolisen tuntia. Sekoita sitä pari kertaa kevyesti, jotta marjat asettuvat tasaisesti. Mausta halutessasi ja säilö kuumana puhtaisiin, kuumentuihin purkkeihin ja sulje heti.

3

## HÖYSTÄ HEDELMILLÄ

Lisää herukkahilloon muita hedelmiä ja marjoja. Paloittele kattilaan esimerkiksi luumuja, persikoita tai aprikooseja. Kokeile marjoista vaikkapa vadelmia. Makeat marjat ja hedelmät ovat kiva vastapari kirpeille herukoille. Punaherukan kirpeyttä voi taittaa myös lisäämällä hilloon raastettua porkkanaa.

→





### JUHLAVIEN MAKUJEN SALAATTI

Kokoa näyttävä salaatti vain muutamasta raaka-aineesta. Tee pohja pinaattisalaattista, murra päälle sinihomejuustoa ja pähkinöitä ja viimeistele punaherukoilla. Happamat marjat, lempeät pähkinät sekä vahva ja suolainen juusto sopivat hienosti yhteen.



### KUOHUVIIN ONNENHETKIIN

Kun ranskalaiset kaatavat lasiin mustaherukkalikööriä ja kuohuviiniä, syntyy Kir Royal. Jos lasissa on valkoviiniä ilman kuplia, juoman nimi on Kir ilman kuninkaallista lisänimeä. Kevyempi versio tästä klassisesta alkumaljasta syntyy, kun korvaat liköörin herukkamehutiivisteellä ja viinin alkoholittomalla kuohujuomalla.

*Kruunaa juhlahetken herkut herukoilla. Niiden seurasta ilahtuvat niin kupliava kuohuviini kuin aromikas juustokin.*



### KAHDEN AINEEN IHME

Hauska ja helppo marjapiiras tehdään ällistytävästi vain kahdesta aineksesta: herukkahillosta ja pakastemurotaikinasta. Kolmanneksi voit ottaa tomosokerin ja ripotella sitä koristeeksi jäähtyneen piirakan päälle. ■



# HAUKKAA PALA SUOMEA



Jo vuodesta 1963 rapein ja  
rouskuin osa suomalaista arkea.



**KOULUNÄKKI**

SUOMESSA TEHTY, KOTIMAISESTA RUKIISTA LEIVOTTU.





tuotteen takana

# Tomaattien koti

Yli 40 prosenttia kotimaisesta tomaatista kasvatetaan Osuuskunta Närpiön Vihanneksen tarhoilla. Osuuskuntaan kuuluu 37 osakasta. Vihannesosaamista on pohjalaispitäjässä hankittu monen sukupolven ajan.

teksti IRENE PAKKANEN kuvat PÄIVI KARJALAINEN

Maailmassa on yli 7 000 tomaattilajia. Dunnetomaattia viljellään Suomessa ainoastaan Närpiön Vihanneksella.



Närpiössä vihannesten viljely siirtyy usein sukupolvelta toiselle. Börje Ivarsin (oikealla) tytär Jennifer Ivars ja hänen puolisonsa Victor Petersson (vasemmalla) ovat olleet pari vuotta töissä suvun tomaattitarhalla.





**K**irsikkatomaatit kurottelevat korkeuksiin **Johan ja Kajsa Lassanderin** tomaattitarhalla Närpiön Finbyssä. Viljelmä kuuluu Osuuskunta Närpiön Vihannekseen, jossa on yhteensä 37 osakasta. Lassanderien tomaattitarhalla keskitytään nimenomaan kirsikkatomaatteihin, joita kasvaa kahdessa muovihuoneessa yhteensä 6 000 neliömetrin alalla.

Kirsikkatomaatti on ensimmäisiä Suomeen rantautuneita erikoistomaatteja.

”Sen maku on yhtä aikaa hieman hapan ja makea. Kirsikkatomaatti sopii leivälle, salaattiin ja lämpimiin ruokiin. Uunissa maku vain paranee”, Kajsa Lassander määrittelee.

Kirsikkatomaattien lajiketta ei Lassanderien tarhalla vaihdeta hetken mielijohteesta, vaan se pidetään samana useita vuosia.

”On parempi oppia hyvin jokin lajike metkuineen kuin kokeilla jatkuvasti uutta”, Johan Lassander sanoo.

Ympärivuotisilla tomaattitarhoilla taimet vaihdetaan tavallisesti kerran vuodessa. Lassanderit ovat valinneet toisen tavan: he istuttavat nuoria taimia vanhojen väliin. Menetelmä on työläs, mutta sen ansioista satoa saadaan tauotta läpi vuoden.

### Tomaatti kutsui takaisin

Johan Lassander on hionut taitojaan viljelijänä yli kaksikymmentä vuotta. Vuonna 1997 hän perusti ensimmäisen kasvihuoneensa ja opetteli tarhuriksi ystävien opastuksella ja käytännön työssä. Kajsa Lassanderilla on vihannespuutarhurin koulutus.

Johan Lassanderin päätyminen viljelijäksi ei ollut itsestään selvää. Hänen isällään oli pieni kasvihuoneviljelmä, mutta poika päätti katsoa elämänsä toisesta vinkkelistä. Hän opiskeli sähköasentajaksi ja oli vuosia töissä isossa paikallisessa metallialan yrityksessä. Sitten tomaatti alkoi kutsua.

”Täällä Närpiössä monet ikäisistäni jatkoivat vanhempiansa tarhoilla tai perustivat omiaan. Kaverieilla näytti menevän hyvin. Pitihän minunkin.”

Osuuskunnan olemassaoloon Lassanderit ovat tyytyväisiä. Se takaa heille mahdollisuuden keskittyä viljelyyn.

”Osuuskunta on yksinkertainen ja hieno tapa järjestää asiat sekä markkinoida tomaatteja”, Johan summaa.

### 130 000 tomaattia tunnissa

Lassanderien ja muiden osuuskunnan viljelijöiden tomaatit haetaan viljelmiltä osuuskunnan pakkaamolle. Siellä ne lajitellaan ja pakataan värin, painon ja halkaisijan mukaan.

### OSUUSKUNTA NÄRPIÖN VIHANNES / NÄRPES GRÖNSAKER

- Perustettiin 1957 markkinoimaan alueen kasvihuoneviljelijöiden kasvi-huoneiden tuotantoa.
- 37 aktiivista tuottajajäsentä. Pakkaamossa 40 vakituista työntekijää ja kausityöntekijöitä, tuottajajäsenet työllistävät noin 320 henkilöä.
- Kasvattaa noin 40 prosenttia kotimaisista tomaateista.
- Liikevaihto oli 54,4 miljoonaa vuonna 2019.
- Valikoimaan kuuluvat tomaattien lisäksi myös kurkut, paprikat ja chilit.
- S-ryhmässä myydään monia Närpiön Vihanneksen tomaatteja. Osuuskunta on myös yksi Kotimaistarjan kirsikkatomaattien tuottajista.

”Pyöreää tomaattia pakataan 13 000 kiloa eli noin 130 000 kappaletta tunnissa”, myynti- ja markkinointijohtaja **Jonas Lundström** kertoo.

Irtomyyntiin menevien tomaattilaatikoiden kyljessä lukee lajike, viljelijän numero ja pakkauspäivä. Ja tietysti ”Made in Närpes”.

Kirsikkatomaatti, Dunne, pihvitomaatti ja muut erikoistomaatit pakataan suoraan kuluttajapakkaus-siin. Närpiössä toivotaan, että rasioihin ja pikareihin pakatut pienet napostelutomaatit löytäisivät tiensä erilaisiin tilanteisiin.

### Keskittymä ruokkii itseään

Kotimaisesta tomaatista yli 40 prosenttia kasvatetaan Närpiön Vihanneksella.

Osuuskunnan toimitusjohtajan **Stefan Skullbackan** mukaan 9 400 asukkaan Närpiöön vuosikymmenten saatossa kasvanut vihannesviljelyn keskittymä ruokkii itseään. Osaamista ja taitoa on kertynyt monen sukupolven ajan. Pikkukaupungissa on tarjolla myös tarvikekauppaa ja tekniikkaa.

”Osuuskunnassa viljelijät eivät kilpaile keskenään. He voivat jakaa osaamistaan, ja osuuskunnan viljelyneuvonta on heidän tukena”, Skullbacka sanoo.



*”Osuuskunta on yksinkertainen ja hieno tapa järjestää asiat sekä markkinoida tomaatteja.”*





Dunne kuten myös kirsikkatomaatti, pihvitomaatti ja muut erikoistomaatit pakataan suoraan kuluttajapakkauksiin.



Kajsa ja Johan Lassander kertovat, että tomaattitarhureilla työtä on paljon, mutta se on itsenäistä ja palkitsevaa.



Osuuskunnan myynti- ja markkinointijohtaja Jonas Lundström kertoo, kuinka pihvitomaatti nousi uudelleen suosituksi, kun lajiketta vaihdettiin.



Pakkaamolla Frida Rosengård pakkaa helmitomaattipikareja laatikoihin. Pakkausten kyljessä neuvotaan, mihin tarkoitukseen lajike soveltuu.





Närpiön  
kirsikka-  
tomaatteja  
myydään  
myös Koti-  
maista-tuote-  
merkin alla.

Osuuskunnan viljelijöille maksetaan toimitusmäärien mukainen viikkotilitys, josta on vähennetty pakkaamon kulut. Mahdollinen vuosilyläämä tilitetään viljelijöille vuoden lopussa.

Yritystä ja erehdystä vältetään koeviljelyllä. Tänäkin kesänä testihuoneissa kasvaa 40–50 uutta vihanneislajiketta.

”Suurin osa on tomaattia, mutta joukossa on osuuskunnalle uusiakin vihannestuotteita”, Skull-backa paljastaa.

### Pihvitomaatin paluu

Osuuskunnassa kuullaan herkillä korvalla kuluttajien toiveita. Näin kävi esimerkiksi silloin, kun pihvitomaatin kysyntä lopahti 2000-luvun alussa.

”Kuluttajien mielestä silloin viljelty pihvitomaatti maistui ja näytti liikaa tavalliselta tomaatilta. Viljelypäällikkömme **Mikael Dahlqvist** ryhtyi etsimään makoisampaa lajiketta. Päädyimme Ducoveryyn, joka on lihaisa, vähäsiemeninen ja mehukas”, Jonas Lundström muistelee.

Valinta oli hyvä: kuluttajat löysivät pihvitomaatin uudelleen. Nykyään sitä viljellään ympärivuotisesti, kesällä huippukauden aikaan yli 15 000 kiloa viikossa.

*Kotona tomaatin saa pilattua laittamalla sen jääkaappiin.*

”Grillissä pihvitomaatista saa hauskan hampurilaisen, kun käyttää sitä sämpylän tapaan. Tomaatti leikataan kahtia, väliin laitetaan hyvää juustoa ja basilikavinegretteä”, Lundström vinkkaa.

Maailmassa on yli 7 000 tomaattilajiketta. Lajike vaikuttaa tomaatin makuun, mutta myös viljelytavalla on merkitystä. Samoin säilytyksellä: kotona tomaatin saa pilattua laittamalla sen jääkaappiin.

”Tomaatit kannattaa säilyttää huoneenlämmössä. Jääkaapissa alle kahdeksassa asteessa tomaatin maku ja aromit tuhoutuvat hyvin nopeasti. Tomaatti vetistyy eikä sen maku enää palaudu”, ammattilainen neuvoo.

### Yksinoikeudella: Dunne

Yksi Närpiön Vihanneksen erikoisuuksista on pieni San Marzano -tyyppinen Dunne-tomaatti, jota

**Börje Ivars** viljelee Närpiön Vihannekselle yksinoikeudella Suomessa. Ivars on osuuskunnan hallituksen puheenjohtaja ja yksi osuuskunnan suurimpia viljelijöitä 65 000 neliön alallaan. Moniharjainen blokkikasvihuone Närpiössä on kuin lasinen tehdas omine lämpövoimaloineen ja vesilaitoksineen.

Ivars tutustui Dunne-tomaatteihin Tanskassa. Vaikka tarhurikollegat kehuivat lajiketta erinomaiseksi, sen ottaminen viljelyyn vuonna 2012 oli iso riski.

”Kukaan ei ollut kasvattanut Dunnea talvioloissa. Opetteluun ja markkinointiin piti satsata paljon. Senkin takia halusimme lajikkeelle yksinoikeuden.”

Sydämenmuotoisen, rotevanmakuisen pikkutomaatin makumaailma kehittyi parhaimmilleen lämmitettäessä. Kirsikkatomaattia lihaisampana Dunne kestää myös grillissä räjähtämättä.

Dunnet, kuten Ivarsin muutkin tomaatit, saavat veden kasvualustaan painetun tippaletkun kautta. Veden mukana kulkee taimelle iän perusteella sopivaksi määritelty ravinnecocktail. Kasvia kohti tarvitaan kahdesta kahteen ja puoleen litraan vettä vuorokaudessa. Yhteensä Ivarsin viljelmillä vettä kuluu noin 200 kuutiota vuorokaudessa. Määrä vastaa viisihenkisen perheen vuosikulutusta. Kasveluvesi nousee porakaivosta, jonka Ivars omistaa neljän muun viljelijän kanssa.

Börje Ivars on toisen sukupolven viljelijä. Tilalla pohditaan tulevaisuutta ja kuulostellaan sukupolvenvaihdoista. Tytär **Jennifer Ivars** ja hänen puolisonsa **Victor Petersson** ovat olleet pari vuotta töissä tarhalla ja myös opiskelleet alaa. Nyt Jennifer työskentelee 60 työntekijän vihanneviljelmällä henkilöstöjohtajana.

”On hyvä opetella, kun isä on vielä täällä”, hän sanoo. ■



# IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäri suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskaseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hierontatoiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista\*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiasseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.



Omron E3 Intense

79,95 €



## Mikä TENS-hoito?

Terveystieteiden ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeettömää kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivun-tunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

## Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Käytä Omron TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma. Hoitoaika on 15 minuuttia. Lue lisää: [omron-healthcare.fi](http://omron-healthcare.fi)

\*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.

TENS-hoito ei sovellu epilepsia-potilaille tai jos käytössä on sydämentahdistin. Tutustu käyttöohjeeseen.



# Valitse juuri sinulle sopiva tehosekoitin!

Millainen tehosekoitin sopii sinulle? Wilfan tehosekoitinvalikoimasta löydät blenderit kaikkiin tarpeisiin. Teetkö pääosin smoothieita ja muita juomia, vai haluatko valmistaa myös kastikkeita ja soseita? Entäpä kuumia sosekeittoja? Ottaisitko smoothien mieluusti mukaan vaikkapa salille? Kaikki tehosekoittimemme murskaavat jäätä, mutta mitä tavallisemmin käytät jäisiä hedelmiä ja muita kovia aineksia, sitä tehokkaamman blenderin saatat tarvita.

wilfa

**Wilfa SMOOTH**  
Elokuun tarjous  
**49,95€**  
(Norm. 59,95€)  
BL-1000S

Wilfa WX-2GO pullo ja terä XPLODE-sarjan tehosekoittimiin  
**16,95€**

**Wilfa XPLODE VITAMIN**  
**79,95€**  
BLP-1200W

**Wilfa XPLODE VITAL**  
**129€**  
BBLSP-1800S  
\*\*

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

Tehokas, helpokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykäsohjelma ja puhdistusohjelma. 5 vuoden moottoritakuu!

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukselle sekä puhdistusohjelma. Kuumuutta kestävä kannu. 5 vuoden moottoritakuu!



**79,95€**

**39,95€**

**34,90€**

## Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

### Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Voit säätää uuttoaikaa veden määrän mukaan ja saat aina täydellisen aromikasta kahvia niin muutamaan kupilliseen kuin täyteen pannulliseen. Classic saavuttaa optimaalisen lämpötilan nopeasti. European Coffee Brewing Centren hyväksyntä takaa, että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset. **5 vuoden takuu!**

### Leivänpaahdin Wilfa Classic CT-1000S

Ruostumattomasta teräksestä valmistettu paahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrutettava alusta kerää leivänmurut.

### Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin on harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Lisäksi laitteessa on tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

Tarkista sivun tuotteiden myymäläkohtainen saatavuus sivulla [Prisma.fi](http://Prisma.fi)  
\*\*Saatavilla vain isoimmista Prismoista







## Lempeitä kesäpäiviä!

Suviruoka on mutkatonta: tiriseviä grilliherkkuja, kasviksia, oman maan marjoja ja hyvää juomaa. Paras startti päivälle on terveellinen mustikkajuoma.

SANNA AUTIO

### KOKKAA KOTIMAISTA

## Mustikka-kaurasmoothie

4 ANNOSTA  
KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET:

1 ps (200 g) mustikoita (pakaste)  
4 dl mustikkakeittoa  
2 dl piimää  
1 dl kaurahiutaleita

Yhdistä kaikki ainekset, mustikat saavat olla jäisiä. Soseuta monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella. Mausta halutesasi sokerilla tai hunajalla. Tarjoa heti.



Suomalaisia mustikoita voi syödä kuumentamatta.



Mustikka-keitossa on runsaasti C-vitamiinia.



Kaura lisää mustikkajuoman kuitupitoisuutta.



Piimä antaa smoothieen hapokkuutta ja rakennetta.



**Kotimaista Kanan sisäfilee chili-inkivääri sisältää tulisesti ja raikkaasti maustettuja broilerin paloja.**

**HK:n rub & glaze -rypsiporsaan fileepihvien pakauksessa ovat japanese rub -grillausmauste ja yakiniku glaze -kastike.**

**HK:n Texas-grilli-seiväs leikataan viljaporsaan ulko-fileestä ja maustetaan amerikkalaiseen tyyliin. Grilliseipästä riittää kuudelle.**

**Atrian BBQ Hickory -viljaporsaan fileepihvien uudenlaisessa pakauksessa on maustekastike erikseen.**

**Atrian Grill & Glaze Firecracker-grillipalat valmistetaan kanan reidestä. Mukana on tulisen makeaa kastiketta palojen jälkimaustamiseen.**

**Tammisen Wanted flank steak on suomalaisesta naudankuudesta leikattu, maustettu 500 g:n pihvi. Viipaloit vasta grillattuna.**

**Tammisen Wanted -porsaan tomahawk on suomalainen, iso luullinen kyljyspihvi. 500 g:n pakauksessa on kaksi pihviä.**

**Kesän uutuuksissa on ideaa! Ota makupinta grillistä tai mausta mukana tulevilla kastikkeilla.**

**Hehkuvaan grilliin**



## Malja kesälle

**1 KIRPEITÄ KUPLIA**  
Laitilan Naku Hard Seltzer Lemon Sour on terästetty, hiilihapotettu vesi, jossa on 4,5 % alkoholia, mutta ei lisättyä sokeria eikä väri- tai lisäaineita.



**2 MAGNOLIAN MAKUA**  
Pauligin Cold Brew Sparkling White Tea on kylmäuutettu matalahappoinen teejuoma, jota täydentävät kupliva vesi, sitruuna ja ruokosokeri.



**3 HÄIVÄHDYS SELJANKUKKAA**  
Sinebrychoffin Lemon & Elderflower Breezerissä maistuvat hennosti sitruuna ja seljankukka. Alkoholi tulee vaaleasta rommista (4 %).



**4 KEVYT KESÄVIINI**  
I Heart White on Pinot Gris -rypäleestä tehty sitruksinen valkoviini-juoma, jossa on vivahdus omenaa, ruusua ja neilikkaa. Alkoholia on 5,5 %.



## Sanna suosittelee

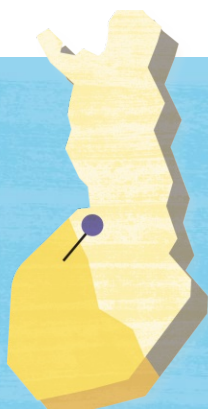
### Makumatka Aasiaan

**VAASAN THE BAO BUN** -sämpylä lämmitetään juuri ennen syömistä. Kuohkeat höyrysämpylät kuuluvat aasialaiseen katuruokakulttuuriin. Lämmitä sämpylät mikrossa tai kattilassa, jossa on vähän vettä. Aseta sämpylät siivilässä kattilan päälle ja peitä kannella. Anna veden kiehua, kunnes sämpylät ovat kuumia. Halkaise ja täytä nyhtöpossulla, broilerilla tai härkiksellä. Lisää kaaliraastetta ja makeaa chilikastiketta.



Kuva Anna Huovinen





#### VIMPELI VIE VOITON

S-market Vimpeli vie voiton kaurahiutaleiden myyjänä. Siellä myytiin suhteessa eniten kaurahiutaleita viime vuonna eli 4,97 pakkausta per asiakas. Kaurahiutaleita myydään suhteellisesti enemmän Länsi-Suomen kuin Itä-Suomen osuuskauppojen alueella.

#### YLI SATA KILOA HIUTALEITA

Kaurapuurolla on myös todellisia superystäviä. Tosifanien talouksissa kaurahiutaleita ostetaan vuodessa yli

**250**

pakettia. Siinä riittää lusikoitavaa isommallekin porukalle.



## Kaurapuuro kuuluu kaikille

Nuoret ja vanhat, vauraat ja vähemmän vauraat – kaikki ostavat kaurahiutaleita.

teksti LEILA MEHTO kuvitus HANNA RUUSULAMPI



#### UUTTAKIN ON

Gluteenittomien kaurahiutaleiden suosio on kasvussa. Niiden myynti kasvoi viime vuonna lähes

**25 %.**

Luomukaurahiutaleiden myynti kattaa noin 19 % myydyistä kaurahiutaleista.

#### EI YÖPALAKSI

Kaurahiutaleita ostetaan tasaisesti ympäri vuoden. Kaurapuuro ei kuulu yösuosikkeihin: hiutaleiden myynti on minimaalista kello 23–06.



#### VÄHEMMÄN PIKANA

Kaikkiaan S-ryhmässä myytiin viime vuonna yli

**6 420 000**

pakettia kaurahiutaleita. Pikakaurahiutaleita myytiin 3,386 miljoonaa pakettia. Kaurahiutaleita ostaneet asiakasomistajat ostivat kaurahiutaleita keskimäärin 4,49 pakkausta.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja ja asiakasrekisteri





# Sormin, lusikoin, yhdessä ja ilolla

Tuputtamisen kulttuuri kannattaa unohtaa lapsiperheen ruokapöydässä. Sen sijaan tarvitaan yhdessä nauttimisen riemua, selkeä ruokarytmi ja luottamusta lapseen, toteaa ruokakasvatuksen asiantuntija Silja Varjonen.

teksti KAISA HAKO kuvat ANNA HUOVINEN

**R**uokailu lapsiperheessä on aistien ja tunteiden temmelyskenttä. Sen tietää Ruokakasvatusyhdistys Ruukun toiminnanjohtaja **Silja Varjonen**, itsekin perheenäiti. Hänen esikoisensa on juuri täyttänyt kolme vuotta, ja syksyllä perheeseen odotetaan toista lasta.

Varjosen into ruokaa kohtaan syttyi seitsemänvuotiaana, kun hän opetteli valmistamaan tiikerikakkua ja nakki-kastiketta lasten keittokirja apunaan. Lumo ja nautinto ei ole kadonnut ravitsemustieteilijänäkään, vaan Varjosen puuhaa mielellään keittiössä ja kasvattaa syötävää pikku puutarhapalstallaan Helsingissä.

Varjosen mukaan lapsiperheiden ruokapöydissä näkyy sama kiinnostuksen kasvu kuin yhteiskunnassa laajemminkin. Ruoan avulla ilmaistaan identiteettiä.

”Ruoka on tapa erottautua tai kuulua porukkaan painottamalla esimerkiksi terveellisyyttä tai eettisyyttä. Trendeissä näkyvät myös jakolinjat ja ääripäistyminen: on perheitä, jotka etsivät ruoasta

aktiivisesti lisää tietoa ja haastavat ammattilaisia, ja on perheitä, joita asia ei voisi vähempää kiinnostaa”, Varjonen kuvailee.

Trendeistä riippumatta lähes kaikissa lapsiperheissä koetaan ”en syö” -vaihe, joka menee vanhemmilla helposti tunteisiin.

”Itseänikin nirsoilu ärsyttää, vaikka kuinka olen ruokakasvatuksen ammattilainen”, Varjonen tunnustaa.

2–6 vuoden iässä lapsi alkaa usein karsastaa uusia makuja. Kyseessä on biologian sanelema kehitysvaihe. Vanhempien ei kannata supistaa perheen ruokalistaa siksi, että ”ei se tykkää” tai ”ei se kuitenkaan syö”. Sen sijaan kannattaa muistaa kehua aina, kun lapsi rohkeasti uskaltaa maistaa uutta. Tai edes haistaa!

Varjosen mukaan hedelmällisintä on totuttaa lasta uusiin makuihin jo vauva- ja taaperoiässä, mutta myöhäistä ei ole sen jälkeenkään.

*”Itseänikin nirsoilu ärsyttää, vaikka kuinka olen ruokakasvatuksen ammattilainen.”*







"Vastuu ruokarytmistä ja tarjottavasta ruoasta kuuluu vanhemmille. Lapselle voi kuitenkin antaa vaihtoehtoja, joista valita", sanoo Silja Varjonen. Kokkailuseurana 3-vuotias Aapo.





"Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu joustavuus", sanoo Silja Varjonen.

## 1 Yhdessä syöminen on terveysteko.

Olen huolissani siitä, että kiireisessä arjessa lapsiperheillä on yhä harvemmin aikaa yhteisiin ruokahetkiin. Tärkein ruokaan liittyvä terveysteko olisi, että perhe kohtaisi ruoan ääressä edes kerran päivässä. Se, miten ruoasta jutellaan ja millaisia mielikuvia siitä välitetään, on vielä tärkeämpää kuin se, mitä lautasella on.

Kun olin ekaluokkalainen, isäni teki yövuoraa tehtaassa, jotta voisi olla kotona, kun tulen koulusta. Muistan, miten

ihanaa oli, kun isä usein teki meille lettuja tai sämpylöitä. Ruoan valmistaminen toiselle on suuri rakkaudenosoitus.

Usein arjessa käy niin, että lapsi jätetään syömään itseksensä tai vanhemmista toinen syöttää lasta sillä välin kun toinen puuhaa omiaan. Olisi tärkeää, että jo vauvaikäisen kanssa nautittaisiin yhdessä ruokailusta, jotta hän näkisi, mitä kaikkea voi syödä ja saisi itsekin maistella toisten kanssa. Nykyisin suositellaan, että jo 4–6 kuukauden iässä lapsi alkaisi tutustua makuihin mahdollisimman monipuolisesti sormi- ja soseruokailun muodossa. Samalla altistetaan suolistoa erilaisille ruoka-aineille, sillä sen on todettu vähentävän allergioiden puhkeamista.

## 2 Vanhempi voi luottaa lapsen kykyyn säädellä omaa syömistään.

Lapsen keho on fiksu. Toivoisin vanhemmilta luottamusta oman lapsen kykyyn säädellä ruokamäärää, jonka hän syö. Vanheman tehtävä on pitää huoli selkeästä ruokarytmistä ja siitä, että pöydässä on monipuolista ruokaa. Silloin hän on osansa tehnyt. Tuputtaminen ei kannata. Jos aterioiden välillä ei koko ajan mussuteta välipalaa, lapsi osaa syödä aterialla juuri sen verran kuin keho tarvitsee. Joskus se voi olla vaikka vain pieni pala leipää. Voi kysyä, onko masu nyt täynnä, ja luottaa vastaukseen. Jos lapsi ei jollakin aterialla syö mitään, se ei ole vaarallista. Tilanne tasaantuu seuraavalla aterialla.

Lapset ovat ruokailijoina hyvin yksilöllisiä, joten vertailu ei hyödytä. Energiankulutus, kasvuspurtit ja lapsen temperamentti vaikuttavat syömiseen. Joku voi vetää valtavia annoksia, toinen näyttää pärjäävän ihan naurettavan pienellä määrällä. Syöty ruokamäärä ei kerro koko totuutta. Sen kertoo neuvolan kasvukäyrä.

## 3 Ruoka on ilo, ei stressi.

Elämässä on paljon asioita, jotka huolettavat ja stressaavat. Ruokailun ei pitäisi kuulua niihin. Ruoanlaittaja saa olla itselleen armollinen ja käyttää myös valmisruokia ja -soseita sekä pakastekasviksia.



## *Vanhemman tehtävä on pitää huoli selkeästä ruokarytmistä ja siitä, että pöydässä on monipuolista ruokaa.*

Se ei tarkoita, että olisi epäonnistunut vanhempi.

Etenkin vauva-aikana vanhemmilla on paljon pelkoa ja epävarmuutta siitä, saako lapsi riittävästi ravintoa, ja ymmärrän sen. Meidän tehtävämme on pitää lapset elossa. Jos kuitenkin siirrämme huolestamme lapsiin, siitä voi syntyä itseään pahentava kierre. Tuputamme ruokaa tai arvotamme sitä: jos syöt tämän, saat jälkiruokaa. Kiristäminen tai lahjonta voivat toimia yhden aterian ajan, mutta tarkoitus olisi kasvattaa aikuisiksi ihmisiä, joilla on terve suhde ruokaan.

Ruoan varjolla ei pitäisi syyllistää, vaan pyrkiä suhtautumaan siihen neutraalina asiana.

Ruokailoa edesauttaa, että lapsi otetaan mukaan ruoan valmistamiseen. Siinä yhteydessä on luontevaa tutustua raaka-aineisiin kaikin aistein.

Oma kolmevuotiaani tekee kanssani munakokkelia, vispaa taikinaa ja kaataa makaronia kattilaan. Hän haluaa lusikoiden maistella kaikkea ruoanlaiton ohessa, ja äskettäin hän sai raivokohtauksen, kun en olisi antanut hänen maistaa soijakastiketta. Annoin periksi. Reaktio oli: ”Hui, kirpeää!”

Vaikka ruokaa arvostetaan, sen ei tarvitse olla haudanvakava asia. Parsakaalit voi hyvinkin nähdä dinosaurusten puina: ”Nää olis dinosauruksia, ja nyt nää söis noi puut.” ■

## NÄIN SYÖN

**RUOKAPAHEENI:** Rakastan sipsejä, ja se herättää tuttavissani suurta huvitusta, koska olen ravitsemusalan ammattilainen. En kuitenkaan koe minkään ruoan syömisestä huonoa omaatuntoa, sillä kaikista ruoista voi nauttia.

**TÄTÄ RUOKAINNOVAA-TIOTA ODOTAN:** Kotimaisesta järvikalasta tehtyjä uusia helppokäyttöisiä kalatuotteita, joiden hintakin olisi kohdallaan.

**80-VUOTIAANA** haluan syödä maukasta ruokaa ja nauttia aterialla myös punaviiniä. Toivon, että saan syödä mahdollisimman usein yhdessä perheeni ja ystäväni kanssa.

# NÄIN LATAAT S-MOBIILIIN

Maksuton S-mobiili tarjoaa sinulle henkilökohtaisia etuja ja entistä enemmän hyötyä.



1

### TOIMI NÄIN:

#### Lataa

Avaa puhelimesi sovelluskauppa, hae S-mobiili ja lataa.



2

#### Kirjaudu

Ota sovellus käyttöön omilla henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksillasi. Kun kirjaudut S-Pankin pankkitunnuksilla, saat S-mobiiliin kaikki palvelut käyttöösi.



3

#### Käytä ja hyödy!

S-mobiili toimii Android- ja iOS-laitteilla. Lisätietoa S-mobiilista saat sovelluskaupastasi.





# Pasta Rummo syntyi uudestaan

Laadukkaan pastan teollisessa valmistamisessa keskeisessä roolissa ovat raaka-aineet, välineet ja hidas kuivatus. Kuudennen polven pastaperheessä niksit hallitaan.

teksti JOUNI KANTOLA kuvat LAURA RIIHELÄ ja CARLO BOREAN

Kun pastan pinta on rosoinen ja karkea, kastike tarttuu siihen paremmin ja pastasta tulee maukkaampaa.





Pastan teko alkaa  
jauhuhuoneesta.  
Tehtaanjohtaja  
Dario Cozzolino  
seuraa prosessia.





Gennaro Colucci  
tarkastaa tuoretta  
pennepastaa.

**R**ummon suku on elänyt pastasta jo vuodesta 1846, mutta Pasta Rummon tarina nykymuodossaan on kohtalaisen uusi. Tarinan juoni on onni onnettomuudessa. Siitä kertoo meille toimitusjohtaja **Cosimo Rummo**, pastantekijä kuudennessa sukupolvessa.

”Syksyllä 2015 kohtasimme pahan onnettomuuden, kun tehtaamme vierestä kulkeva Calore-joki tulvi yli äyräidensä ennennäkemättömällä voimalla ja tuhosi käytännössä koko tehtaan”, sanoo Rummo.

Tilanteessa, jossa koko tehtaan tuotantolinjastot oli rakennettava uudestaan, Rummot pysähtyivät miettimään myös sitä, mitä he haluaisivat tehdä isoina.

”Ennen onnettomuutta teimme pastaa alihankkijoina muille brändeille ja vain hyvin vähäisessä määrin oman Rummo-merkin alla. Jälleenrakennusvaiheessa päätimme muuttaa strategiaamme ja keskittää kaikki voimat oman merkin pastan valmistamiseen. Se oli uhkarohkea liike, mutta se onnistui paremmin kuin uskalsimme toivoa”, sanoo Rummo.

#### Salaisuus löytyy yksityiskohdista

Uudelleensyntyneen Pasta Rummon liikeideaksi muodostui mahdollisimman laadukkaasta pastan

valmistaminen teollisen tuotannon volyymien puitteissa. Miten laadukasta pastaa sitten valmistetaan, ja mikä ylipäänsä tekee pastasta laadukasta?

”Kuivapastan raaka-aineet – vesi ja durumvehnä-jauho – ovat niin yksinkertaiset, että hyvän pastan salaisuus löytyy yksityiskohdista”, sanoo tehtaanjohtaja **Dario Cozzolino**. Hän vie meidät jauhohuoneeseen. Täältä alkaa Rummon pastan valmistus Beneventossa.

”Durumvehnäjauho tulee meille valmiiksi jauhettuna säiliöautoilla. Siivilöimme jauhon mahdollisten epäpuhtauksien poistamiseksi, jonka jälkeen se menee suljetussa kierrossa putkia pitkin taikinakoneeseen”, sanoo Cozzolino.

Italialaiselle durumvehnäjauho kuivapastan raaka-aineena on niin itsestäänselvä asia, ettei Cozzolino hoksaa siitä edes puhua, mutta pohjoisemman kansan kannattaa asiaa pysähtyä hetkeksi miettimään. Pastat jaetaan kuivapastoihin ja tuore-

*”Se oli uhkarohkea liike,  
mutta se onnistui  
paremmin kuin  
uskalsimme toivoa.”*





Spagettia  
kuivataan  
riiputtamalla.

## Pastasanastoa

### DURUMVEHNÄ

Kova vehnälajike, jonka jauhoista valmistetaan kuivapastaa lisäämällä jauhoihin vettä. Tarvitsee kasvaakseen aurinkoa ja kuivaa ilmanalaa.

Ei kasva Suomessa. Durumvehnän jauhot ovat kuin hienoa, kullanväristä hiekkaa.

### TRAFILATA AL BRONZO

Jos pasta on painettu muotoonsa käyttämällä pronssista valmistettuja suuttimia, pakkauksessa lukee "trafilata al bronzo". Pronssisuuttimia käyttämällä pastan pinnasta tulee karhea ja rosainen. Silloin kastike tarttuu paremmin pastaan ja pasta on maukkaampaa.

### TUOREPASTA

Tuorepasta on pehmeistä vehnäjauhoista eli leipävehnästä tehtyä pastaa. Tuorepastassa nesteenä käytetään usein kananmunia tai vettä. Tuorepasta on parhaillaan täydepastan kuten raviolin raaka-aineena sekä hieman raskaampien, kerma- ja voipohjaisten kastikkeiden pastana.

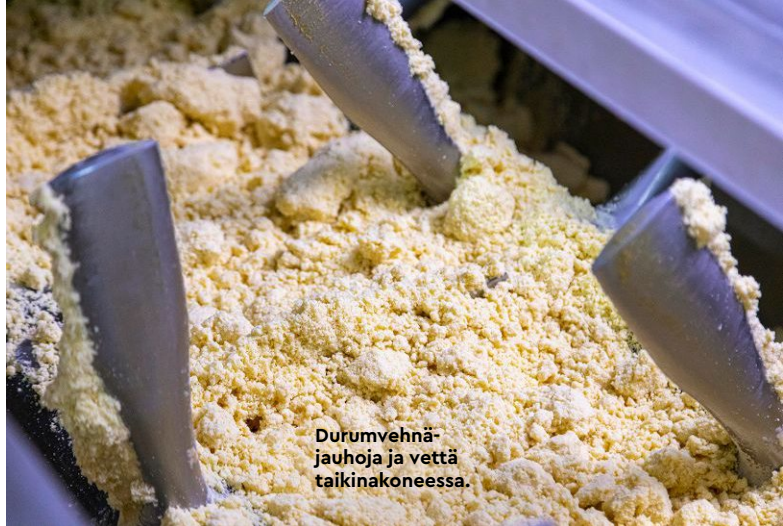
### AL DENTE

Keitetyn kuivapastan tulee olla valmiina pinnalta pehmeää, mutta sisältä hieman napakkaa ja pureskeltavaa. Italialaiset sanovat "al dente", joka on suomeksi 'hampaalle'. Kun noudattaa pastapakkauksessa mainittua keittoaikaa, pastasta tulee al dente.





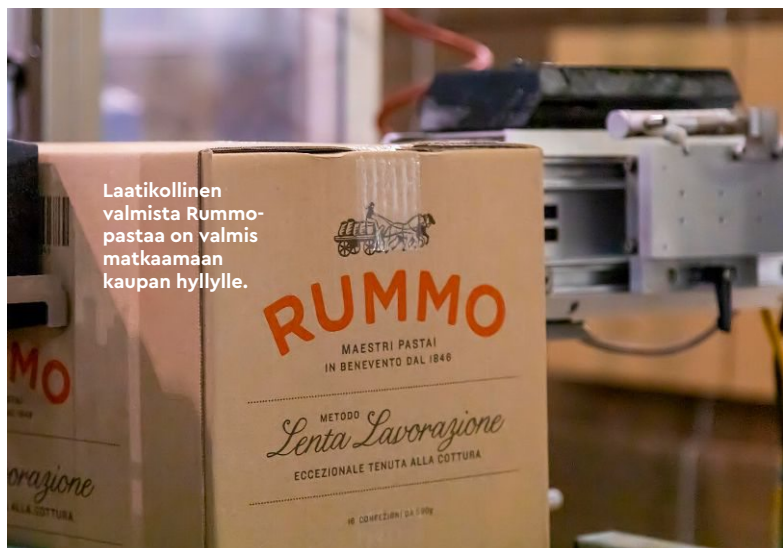
Pronssiset suuttimet antavat pastalle halutun muodon.



Durumvehnäjauhoja ja vettä taikinakoneessa.



Robotti annostelee pastan 500 gramman eriin ennen pussittamista.



Laatukollinen valmista Rummo-pastaa on valmis matkaamaan kaupan hyllylle.

pastoihin. Ne ovat kaksi eri ruoka-ainetta, joista valmistetaan erilaisia pastaruokia. Niiden vertaaminen keskenään ei ole mielekäästä.

Tuorepastat tehdään pehmeistä vehnälajikkeista ja kuivapasta useimmiten durumvehnästä eli kovista vehnälajikkeista. Pehmeästä vehnästä tehty pasta on löysää ja pehmeää, durumvehnästä tehty pasta pysyy keitettäessä napakkana, al dente, eikä puurodu. Suomessa kuivapastan raaka-aineena käytetään sekä kotimaisia pehmeitä vehnäjauhoja että ulkomailta tuotavaa durumvehnäjauhoja. Durumvehnää ei viljellä Suomessa, sillä se tarvitsee aurinkoa ja kuivaa ilmastoa.

Tuontitavaraa valtaosa durumvehnästä on pastan tuottajille myös Italiassa. Pasta Rummon käyttämästä durumvehnästä noin kolmannes on italialaista,

lopun tuodaan ulkomailta, pääasiassa Pohjois-Amerikasta ja Australiasta.

”Koska teemme pastaa kuudennessa sukupolvensa, meillä on ollut aikaa kokeilla eri durumvehnälajikkeita ja viljelijöitä. Olemme valinneet meille parhaiten soveltuvat raaka-aineen tuottajat”, sanoo Cozzolino.

### Laatupastalla on rosoinen pinta

Rummon tehtaassa pasta valmistetaan hygieniasyistä suljetussa kierrossa. Muutamaa harvaa paikkaa lukuun ottamatta raaka-aineet ja pasta matkustavat noin 200 metrin mittaisella tuotantolinjastolla jättiläismäisen koneen sisällä katseilta piilossa. Jauhuhuoneessa durumvehnästä näkee pienen pleksi-ikkunan läpi sen verran, että jauho ei ole vaaleaa ja pölymäistä, vaan kuin hienoa kullaväristä hiekkää.

Siivilöinnin jälkeen durumvehnäjauho matkaa putkia pitkin taikinakoneeseen. Taikinakoneessa jauhoihin lisätään vesi. Durumvehnästä tehdyn taikinan sitko on erittäin vahvaa ja jämääkää. Sen vaivaaminen käsivoimin on niin työlästä, että Italiassa on perinteisesti otettu avuksi myös jalat: taikinaa on vaivattu polkemalla.

*Kuivapastojen ja tuorepastojen vertaaminen keskenään ei ole mielekäästä.*



Italian Beneven-  
tossa sijaitsevilla  
Pasta Rummon  
tehtaalla paisko-  
taan töitä vuoden  
jokaisena päivänä.



Valmis taikina työnnetään kovalla paineella kohti suuttimia, joilla kulloinkin tehtävälle pastalle annetaan sen ominaismuoto. Niin tehdään sekä lyhyttä pastaa, kuten vaikkapa fusilli- tai pennepastaa, ja pitkää pastaa, spagettia. Käytettävät suuttimet ovat yksi merkittävimmistä tekijöistä, jotka vaikuttavat pastan laatuun. Suurimmat teolliset tuottajat käyttävät yleensä nopeita ja edullisia teflonsuuttimia, pienet käsityöläispastan valmistajat – pasta artigianale – suosivat pronssisuuttimia.

”Me käytämme pronssisuuttimia. Ne ovat kalliimpia ja niitä on hankalampi käyttää, mutta niillä pastan pinnasta saadaan rosainen ja karkea, jonka seurauksena kastike tarttuu pastaan paremmin ja pastasta tulee maukkaampaa”, sanoo Cozzolino.

Muottiin valettu pastataikina tursuaa ulos suuttimista pitkinä käärmeinä, jonka jälkeen kone leikkaa pastan halutun mittaiseksi ja siirtää sen hihnakuuljetimilla kuivattimeen. Perinteisesti pasta on kuivattu ulkona tuulella ja auringonvalossa, mutta nykyisin pasta kuivatetaan koneellisesti. Pastan kuivattaminen on pastan laadun ja ravinnearvojen kannalta kaikkein kriittisin vaihe: mitä hitaammin ja matalammissa lämpötilassa pasta kuivatetaan, sen paremmin sen ravintoarvo ja ominaismaku säilyvät.



## Pasta Rummo

- Italian viidenneksi suurin pastan tuottaja
- Liikevaihto runsaat 100 miljoonaa euroa
- Kehuttu ja arvostettu pasta myös ammattikokkien keskuudessa
- Tehdas sijaitsee Beneventossa Campanian alueella, myynti- ja markkinointi Milanossa



## Pastan matkalta



**MARIANTONIETTA MIRACOLO**

LAATUPÄÄLLIKKÖ

”Olen lähtöisin Napolista ja rakastan pitkää pastaa, spagettia. Ja minun mielestäni ei ole tomaattikastikkeen voittanutta, jos tomaatit ovat maukkaita.”



**COSIMO RUMMO**  
TOIMITUSJOHTAJA

”Me italialaiset syömme pastaa vähintään kerran päivässä. Pidän erityisesti esimerkiksi fusilli-pastasta, koska sen kierteinen muoto kerää paljon kastiketta. Olen ylpeä siitä, että Pasta Rummo on löytänyt tiensä niin monen perheen arkeen.”



**GENNARO COLUCCI**  
VUOROPÄÄLLIKKÖ

”Hidas pastan kuivattaminen ja pronssisten suuttimien käyttö ovat pastan laadun takuu. Oma suosikkipastani on rigatoni tomaattikastikkeella.”





Pastan muoto kannattaa valita ruoan mukaan. Esimerkiksi kierrepasta sitoo paljon kastiketta.

Suurimmat teolliset tuottajat kuivattavat pastan nopeasti noin sadan asteen lämpötilassa. Kunnianhimoisimmat pienet tuottajat kuivattavat pastaa miedolla lämmöllä vähintään 12 tuntia. Rummon pasta kuivatetaan alle sadan asteen lämpötilassa muutamassa tunnissa.

Kun pasta on kuivunut, se on valmista. Kone annostelee pastan paketteihin ja robotit lajittelevat valmiit pastapakkaukset pahvilaatikoihin. Ihmistä tarvitaan ainoastaan trukinkuljettajaksi ja vahtimaan täysin automatisoidun tuotantolinjaston tietokoneruutuja. Varastosta Pasta Rummo nostetaan trukilla kuorma-autoihin, ja siitä alkaa sen matka kohti Suomea.

”Teemme pastaa 24 tuntia vuorokaudessa, seitsemänä päivänä viikossa, 365 päivää vuodessa”, sanoo Cozzolino.

### Analyysi maun ja tieteen avulla

Pasta Rummon maanläheiset ja käsityöläishenkiset pakkaukset ilmaantuivat Italian supermarketteihin ryminällä vuoden 2016 aikana. Kasvu on ollut nopeaa, ja nyt Pasta Rummo on Italian viidenneksi suu-

rin pastan tuottaja ja valloittanut myös maailmalla. Toimitusjohtaja Cosimo Rummon mukaan tähän tulokseen on päästy laadusta tinkimättä.

”Päinvastoin, laadun takaaminen ja laatutarkkailu on meillä keskeisessä roolissa”, sanoo Rummo.

Laaduntarkkailusta Beneventossa vastaa **Mariantonietta Miracolo**. Hän johtaa ryhmää, joka maistelee ja analysoi laboratoriomenetelmin jokaisesta Rummon tehtaalla valmistettua pastaerää.

”Makuastein ja silmämääräisesti tehty havainnointi on elintarvikkeiden tuotannossa aina keskeisellä sijalla, mutta lisäksi analysoimme pastan koostumusta tieteellisin parametrein”, sanoo Miracolo.

Pastan pinnan tulee olla karhea, pastassa täytyy maistua durumvehnän tuore viljaisuus, mutta ennen kaikkea sen koostumuksen täytyy pitää.

”Kun noudattaa antamiamme keittoaikoja, takaamme pastan hyvän koostumuksen. Sen pitää olla hieman napakka hampaissa, eikä pasta tietenkään saa olla tahmea ja tarttua yhteen. Täydellisen pastan suutuntuma on sellainen, että kun sitä puraisee, se ikään kuin narskahtaa hampaissa ja roiskauttaa pastakastikkeen maut suussa elementtiinsä.” ■



# SAAMMEKO LUVAN?

JOS VASTAUKSESI ON KYLLÄ,  
SAAT MEILTÄ SÄHKÖPOSTIISI:

- Tiedon bonustilanteestasi.
- Tiedon tilillesi maksetuista eduista.
- Vinkit rahanarvoisista eduista.
- Uutiset sinua hyödyttävistä palveluista.

Helpoiten annat markkinointiluvan  
S-mobiilissa.

Kun annat S-ryhmälle luvan lähettää  
markkinointia sähköpostiisi, saat  
parhaat edut ja ajankohtaisimmat  
uutiset ensimmäisten joukossa.

## LATAA S-MOBIILI

maksutta omasta sovelluskaupastasi ja käy  
päivittämässä luvat kuntoon (Minä/Omat tiedot)





# Kuitua vatsan iloksi

Kaikki ruoan sisältämä kuitu ei ole sama-  
laista, vaan kuituyhdisteitä on monenlaisia.  
Parhaat terveyshyödyt saa, kun käyttää  
kuitupitoisia ruokia vaihtelevasti.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva ANNA HUOVINEN

## KUIDUN SAANTIA ON HELPPO PARANTAA

Ensin huonot uutiset: valtaosa suomalaisista saa ruoastaan kuitua vähemmän kuin suositellaan. Naisten pitäisi saada kuitua päivittäin vähintään 25 ja miesten 35 grammaa. Keskiarvo jää kuitenkin vain 21 grammaan, kertoo Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) FinRavinto 2017 -tutkimus.

Sitten hyvät uutiset: kuidun saantia on helppo lisätä. Se onnistuu, kun syö täysjyväisiä viljavalmisteita, kasviksia ja muita kasvikunnan tuotteita riittävän monipuolisesti.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Leena Putkonen** antaa käytännöllisen neuvon, jonka mukaan päivittäisen kuitutavoitteen täyttymistä voi seurata. Kolmasosan päivän kuiduista saa, kun syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellut puoli kiloa eli noin 5–6 omaa kourallista. Toinen kolmannes täyttyy reilulla puuroannoksella, jonka sekaan ripottelee kuitulisäksi leseitä tai siemeniä. Viimeiseen kolmannekseen tarvitaan täysjyväleipää neljä siivua. ”Tämä on hyvä nyrkkisääntö, jota on helppo noudattaa”, Putkonen sanoo.



## RUISLEIPÄ ON EHDOTON YKKÖNEN

Erikoistutkija **Niina Kaartinen** THL:sta kertoo, että viljavalmisteet ovat suomalaisessa ruokavaliossa tärkein kuidun lähde. ”Ilman niitä ravinnosta on aika mahdotonta saada riittävästi kuitua. Ruisleipä on kuidun lähteenä ehdoton ykkönen. Myös seka-leivästä ja puurosta saa paljon kuitua.”

Kuitupitoisuus on hyvä tarkistaa tuotepakkauksesta, kun tekee valintoja ruoka-kaupassa. Leivässä tulisi olla kuitua vähintään kuusi grammaa sadassa grammassa. Jos kuituruokien ykkönen ruisleipä ei sovi omalle vatsalle, tarjolla on myös vatsalle lempeitä vaihtoehtoja. ”Herkkävatsaisen viljoissa kolmen kärki on kaura, hirssi ja tattari”, Leena Putkonen kertoo.

## PALKOKASVEISSA ON PALJON KUITUA

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat toiseksi merkittävin kuidun lähde. Niitä kannattaa valita vaihtelevasti, sillä kuitupitoisuuksissa voi olla isoja eroja. Esimerkiksi sadassa grammassa kurkkua on kuitua vain 0,7 grammaa, kun taas porkkanassa sitä on nelinkertaisesti ja palsternakassa kahdeksankertaisesti enemmän.

Kuidun lähteenä kannattaa muistaa myös palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Lautasellisesta hernekeittoa saa noin kymmenen grammaa kuitua. ”Uskon, että palkokasvien merkitys kuidun lähteenä tulee vahvistumaan, sillä kasvipörsäisen ruoan suosio on kasvussa”, Niina Kaartinen sanoo.

## KUIDUT OVAT SUOLISTO-MIKROBIEN RAVINTOA

Ravintokuiduksi kutsutaan niitä ruoan hiilihydraatteja, jotka eivät imeydy ruoansulatuksessa. Vaikka kuidut eivät imeydy, ne ovat terveydelle monella tapaa tarpeellisia. Kuitupitoinen ruoka lisää kylläisyyden tunnetta, ehkäisee ummetusta, pitää veren sokerin tasaisena ja auttaa alentamaan veren kolesterolipitoisuutta. Lisäksi kuidut ovat ihmisen paksusuoleissa majoilevien hyödyllisten bakteerien ravintoa.

Leena Putkonen kertoo, että kaikki ruoan sisältämä kuitu ei ole samanlaista, vaan kuituyhdisteitä on monenlaisia. Siksi kuitupitoisia ruokia on hyvä käyttää vaihtelevasti. ”Suolistosamme on monenlaisia asukkeja. Eri bakteerit käyttävät ravinnokseen erilaisia kuituja. Monipuolinen kuitujen saanti ylläpitää monipuolista suolistomikrobistoa. Se turvaa terveyttä, sillä suolistomikrobeilla on tärkeä rooli esimerkiksi vastustuskyvyn ylläpidossa”, Putkonen selittää.

## 30 ERILAISTA KASVIKUNNAN TUOTETTA

Kuitupitoisissa ruoissa on kuidun lisäksi yleensä reilusti muitakin ravintoaineita. Kuidun kaverit ovat monet vitamiinit, kivennäisaineet ja antioksidantteina toimivat polyfenolit.

Leena Putkonen mukaan joka viikko kannattaisi syödä jopa 30 erilaista kasvikunnan tuotetta, jotta niistä saisi vaihtelevasti erilaisia kuituja ja muita ravintoaineita. Joukkoon mahtuu kymmenen kasvista, viisi marjaa, viisi hedelmää, viittä erilaista viljaa, kolme palkokasvia ja kahdenlaista pähkinää tai siementä.

”Tavoite ei ole mahdoton, kun tutkii uusin silmin kaupan valikoimia. Rohkeasti kokeillen saa uudenlaisia makuelämyksiä. Kasvisten käytössä kannattaa suosia etenkin satokauden tuotteita”, Putkonen kannustaa.



# Kaikkea arkeen.

Mitä ikinä se tuokaan tullessaan.



Arki heittelee joskus eteen kierrepalloja ja yllättäviä käännteitä. Ja siksi onkin syytä varautua vähän kaikkeen. Onneksi meiltä löydät sen, mitä arvaamattomaan arkeen ikinä tarvitsetkaan.

**Tervetuloa ostoksille myymälään tai [prisma.fi](https://prisma.fi)-verkkokauppaan.**



Ciraf  
Lasten trikoopusero  
Oranssi.  
Koot 92–134 cm.

**7<sup>95</sup>**



Vans  
Lasten huppari  
Musta. Koot S–XL.

**54<sup>95</sup>**



Ciraf  
Lasten collegehousut  
Oliivinvihreä.  
Koot 92–134 cm.

**12<sup>95</sup>**



Puma  
Naisten huppari  
Vihreä. Koot XS–XL.

**49<sup>90</sup>**



Puma  
Naisten trikoot  
Musta-vihreä.  
Koot XS–XL.

**39<sup>90</sup>**



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi



# Kaikkea arkeen.

Mitä ikinä se tuokaan tullessaan.



Russeli Hobbs  
**Aamiaissarja Textures Plus**  
Tyylikkääseen mustaan aamiaissarjaan saatavana kahvinkeitin, vedenkeitin ja leivänpaahdin. Kahden vuoden takuu.

**19<sup>95</sup>**  
kpl



HP  
**Kannettava tietokone 15"**  
**15-db0056no**

Hyvä peruskannettava 15,6" FullHD-näytöllä. AMD A6-9225 Dual -prosessori, 4 Gb/128 Gb muisti. Akun kesto jopa 9 h. Windows 10 -käyttöjärjestelmä.

**399<sup>00</sup>**



HP  
**Kannettava tietokone 14"**  
**14-dk0088no**

Kevyt kannettava kirkkaalla 14" FullHD-näytöllä. AMD Ryzen 3 3200U Dual -prosessori, 8 Gb/256 Gb muisti. Akun kesto jopa 9 h. Windows 10 -käyttöjärjestelmä.

**499<sup>00</sup>**



Samsung  
**Näyttö 24" F390**

Kaareva FullHD-näyttö. Soveltuu sekä työkäyttöön että pelaamiseen. EyeSaver- ja FlickerFree-tekniikat vähentävät silmien ärsytystä ja tekevät katselusta miellyttävämpää. AMD FreeSync ja GameMode parantavat pelikokemusta.

**139<sup>00</sup>**  
27" 179,00



Polar  
**Fitnesskello Unite**

Edistyksellinen rannesykkeenmittaus. Yhdistyy puhelimen GPS:ään. Seuraa univaiheita, mittaa palautumista sekä antaa henkilökohtaista valmiustasoon perustuvaa treeniopastusta. Musta, pinkki, valkoinen tai sininen.

**149<sup>00</sup>**



Garmin  
**GPS-älykello Vivoactive 3**

Tarkka rannesykkeenmittaus. Sisäänrakennettu GPS. Useita esiasennettuja lajiprofiileja mm. pyöräily, golf, jooga ja uinti. Yhteensopiva Android- ja iPhone-puhelinten kanssa. Musta tai valkoinen.

**169<sup>00</sup>**

Tarkista tuotteen saatavuus omasta Prismastasi osoitteesta  
**prisma.fi**





**SAMSUNG**

**Crystal UHD  
2020**

Samsung

**55" 4K UHD Smart-TV TU7005**

Samsung Crystal UHD -televisio 4K-resoluutiolla, HDR-toistolla sekä edistyksellisellä älytelevisoratkaisulla. HDR10+-tuki. Bluetooth- ja WiFi-yhteydet. Airplay 2 -tuki. DVB-C/T2 HD -digiviritin.

**599<sup>00</sup>**

43" **399,00**, 50" **499,00**



Oral-B

**Sähköhammasharja PRO1 750**

3D-puhdistustoiminto värähtelee, pyörii ja sykkii hajottaen ja poistaen plakkia paremmin kuin tavallinen käsikäyttöinen hammasharja. Mukana koristeltu premium-matkakotelo. Kahden vuoden takuu. Musta tai valkoinen.

**39<sup>90</sup>**



Oral-B

**Lasten sähköhammasharja Vitality Kids Pixar**

Pienille suille sopiva pehmeä harjaspää. Koristele harjan runko neljällä Disney Best of Pixar -aiheisella tarralla. Mukana 4 kpl Pixar-tarroja sekä Pixar-teemainen matkakotelo. Kahden vuoden takuu.

**18<sup>90</sup>**



JBL

**Bluetooth-nappikuulokkeet Tune 220TWS**

Täysin langattomat nappikuulokkeet trendiväreissä. Android- ja iOS-yhteensopiva. Laadukas JBL Pure BASS -äänen-toisto. Mukana latauskotelo, jonka kanssa soittoaikaa yhteensä jopa 19 h. Musta, valkoinen, sininen tai pinkki.

**69<sup>00</sup>**



JBL

**Bluetooth-kuulokkeet Live 400BT**

Laadukkaat langattomat sankakuulokkeet. Ambient Aware- ja TalkThru -tekniikoiden ansiosta pysyt tietoisena ympäristön äänistä ja voit keskustella muille ottamatta kuulokkeita pois korviltasi. Akun kesto jopa 24 h. Musta, sininen, punainen tai valkoinen.

**49<sup>00</sup>**  
(79,00)



JBL

**Bluetooth-kaiutin Charge Essential**

Laadukas langaton kaiutin. Vesitiis rakenne (IPX7). Akun kesto jopa 20 h. Musta.

**99<sup>00</sup>**



# Ilmastotalkoisiin omilla sijoituksilla

Ilmastomuutosta voi hillitä arkisten valintojen lisäksi sijoituksilla. Yhä useampi suomalainen ymmärtää, että ilmastomuutoksella on taloudellisia vaikutuksia yrityksille.

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

**T**yömatkat pyöräillen. Talvisin kotosalla villasukat jalkaan ja huoneistolämpöä pienemmälle, kesällä ikkunat auki ja läpiveto ennemmin kuin kone viilentämään. Ruokakoriin runsaasti kasviksia ja vähemmän punaista lihaa.

Jokainen voi pyrkiä arjen valinnoillaan vaikuttamaan ilmastomuutoksen selättämiseen, mutta sijoittamisen vaikutuksista siihen on puhuttu vähemmän.

Ilmastotietoinen sijoittaja etsii kohteita, jotka auttavat hillitsemään ilmastomuutosta.

Motivaatiota meillä on runsaasti. Siitä kertoo tuore tutkimus. S-Pankin Kantarilla teettämässä ilmastomuutokseen ja sijoittamiseen keskittyvässä selvityksessä kävi ilmi, että 80 prosenttia suomalaisista on ainakin jossakin määrin huolissaan ilmastomuutoksesta.

Tutkimuksessa kysyttiin myös, kenellä on suurin vastuu ilmastomuutoksessa. 91 prosenttia vastaajista on sitä mieltä, että isoin vastuu on suurilla

valtioilla. Vastuunkantajien kakkosena tulevat vastaajien mielestä kansainväliset organisaatiot, esimerkiksi EU (87 % vastaajista). Kolmanneksi suurimmaksi vastuunkantajaksi nimetään finanssiala. Kaksi kolmesta vastaajasta arvioi, että finanssialan pitäisi kantaa nykyistä enemmän vastuuta ilmastomuutoksen torjunnasta.

”Finanssialan nousu kolmen suurimman vastuunkantajien joukkoon kertoo, että vastaajien mielestä rahalla pystytään vaikuttamaan ilmastomuutoksen kehitykseen”, S-Pankin sijoitusjohtaja **Mika Leskinen** tulkitsee tuloksia.

Yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että sijoittajan kannattaa ottaa ilmastomuutos huomioon myös taloudellisista syistä.

”Tuosta tuloksesta olen erityisen iloinen. On hienoa, että Suomessa aletaan laajemmin nähdä, kuinka ilmastomuutoksella on taloudellisia vaikutuksia monille yrityksille.”

Kuinka hyvin suomalaiset sitten tuntevat sijoituksensa vaikutukset ja niiden ilmastomuutokseen liittyvät riskit?

Yli puolet kyselyyn vastanneista ilmoitti tuntevansa nämä riskit huonosti. Nuoret ikäluokat tiedostavat ilmastomuutoksen riskit yrityksille ja sijoituksille vanhempia ikäluokkia paremmin.

Selvityksessä kysyttiin myös ilmaston kannalta hyviä sijoituskohteita. Vastaajien mielestä houkuttelevia sijoituskohteita ovat energiatehokkuutta parantavat investoinnit ja esimerkiksi aurinkoenergia. Vähiten houkuttelevana sijoituskohteena pidetään kivihiihtä.

## Megatrendin vauhti yllätti

Kollegat ovat antaneet Mika Leskiselä tittelin ”vastuullisen sijoittamisen grand old man”, sillä Leskinen on ollut tiiviisti tekemisissä vastuullisen sijoittamisen kanssa vuosituhannen alusta.

Vastuulliseen sijoittamiseen kuuluu ilmastomuutoksen huomioimisen lisäksi muun muassa sosiaalinen näkökulma, eli huomiota kiinnitetään →

*Vähiten houkuttelevana sijoituskohteena pidetään kivihiihtä.*







myös esimerkiksi lapsityövoiman käyttöön ja siihen, noudatetaanko yrityksessä hyvää hallintotapaa. Ilmastonmuutos on kuitenkin vastuullisuuden näkyvin mittari, onhan se myös globaalisti isoin ympäristöuhka.

Leskinen arvioi jo viitisentoista vuotta sitten, että ilmastonmuutoksesta tulee iso juttu myös pääomamarkkinoilla.

”En tosin uskonut, että ilmastonmuutos nousee näin merkittäväksi tekijäksi näin pian.”

Suomessa ilmastosiioittamisessa ollaan Leskisen mielestä monin tavoin edelläkävijöitä. Hän mainitsee, että esimerkiksi jättiläissijoituksia tekevät eläkeyhtiöt miettivät sijoitustoiminnassaan ilmastonmuutoksen vaikutuksia tarkasti.

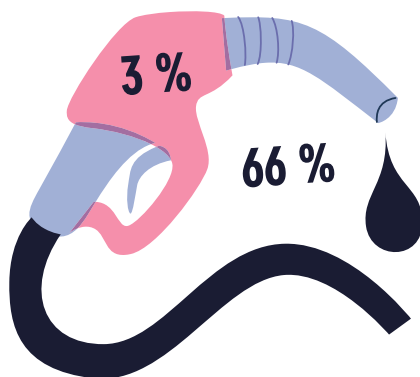
Erityisesti nuoret ja naiset ovat jo jonkin aikaa korostaneet valinnoissaan vastuullisuuden merkitystä. Sama suuntaus näkyy S-Pankin tutkimuksessa. Nuoret ja naiset ovat muita enemmän huolissaan ilmastonmuutoksesta.

### Ongelman tuottaja vai ratkaisija?

Kuinka ilmastonmuutoksen huomioivat sijoitukset nykyisellään tuottavat? Vai näkyvätkö tuotot vasta myöhemmin?

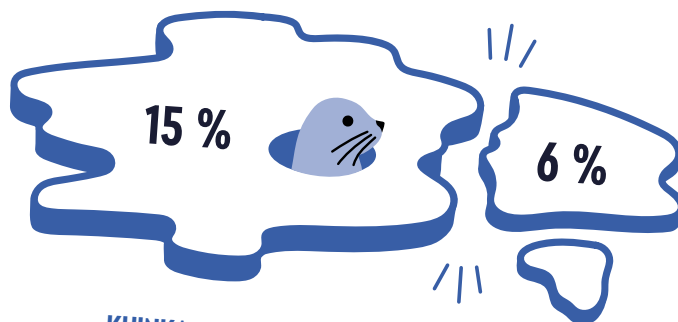
Leskinen sanoo, että kysymyksiin ei voi vastata yksiselitteisesti. Hänen mielestään on kuitenkin selvää, että menestyvät yritykset eivät voi jättää ilmastonmuutosta ja muita vastuullisuusasioita huomiotta.

”Suomessa on yhtiöitä, joiden toiminnassa ilmastonmuutoksen huomioon ottaminen korostuu. Esimerkiksi uusiutuvaan polttoaineeseen



### KUINKA HOUKUTTELEVA SIOITUSKOHDE ON MIELESTÄSI ÖLJY-YHTIÖ?

66 prosenttia vastaa, että ei lainkaan houkutteleva tai melko vähän houkutteleva. Erittäin houkutteleva se on 3 prosentille vastaajista.



### KUINKA HYVIN ARVIOIT TUNTEVASI OMIIN SIOITUUKSIISI KOHDISTUVAN, ILMASTON MUUTOKSESTA AIHEUTUVAN RISKIN?

Erittäin hyvin sanoo noin 6 prosenttia vastaajista ja erittäin huonosti lähes 15 prosenttia.

keskittyminen on tuottanut hyvin sekä yhtiöille että niihin sijoittaville.”

Sijoittajan on hyvä pohtia, tuottaako hänen tarkastelemaisensa yritys jotakin sellaista, joka on osa ratkaisua vai osa ongelmaa. Tässä tapauksessa kannattaa siis kysyä, nopeuttaako yhtiön toiminta ilmastonmuutosta vai hidastaako se sitä.

Leskisen mielestä jo arkijärki sanoo, että ongelman aiheuttajien tulevaisuus on epävarmempi kuin ongelman ratkaisijoiden.

Ilmasto-ongelmaa aiheuttavia yhtiöitä kurittavat muutkin kuin sijoittajat. Lainsäädäntö ja verotus ohjaavat ilmastonmuutoksen kannalta parempiin ratkaisuihin. Myös kuluttajat pohtivat kauppareissuillaan tuotteen ilmastovaikutuksia ja muita vastuullisuuteen liittyviä valintoja.

### Ongelmalliset fossiiliset polttoaineet

Onko bisneksessä aloja, joihin ilmastoystävällisyyttä painottavan sijoittajan ei kannata suunnata?

Kyllä vain! Leskinen nostaa esimerkiksi voimakkaasti kivihiileen perustuvan toiminnan. Kivihiilen ja muidenkin fossiilisten polttoaineiden poissulkeminen oli yksi S-Pankin uuden rahaston periaatteista. Tämä kerrotaan jo rahaston nimessä: S-Rahasto Fossiiliton Eurooppa -osakerahasto.

Kivihiili on erityisen ongelmallinen, sillä sen päästöt tuotettuun energiaan suhteutettuna ovat ilmaston kannalta selkeästi korkeammat kuin esimerkiksi maakaasun. ■

*”En uskonut, että ilmastonmuutos nousee näin merkittäväksi tekijäksi näin pian.”*



## UUSI RAHASTO TÄHTÄÄ FOSSIILITTOMAAN EUROOPPAAN

**S-RYHMÄ JULKISTI** alkukevällä uudet kunnianhimoiset ilmastotavoitteensa, joiden mukaan se on hiilinegatiivinen vuonna 2025. Osana S-ryhmää S-Pankki on aktiivisesti mukana torjumassa ilmastomuutosta.

Yhtenä välineenä ilmastomuutoksen vastaisessa työssä on S-Pankin uusi rahasto: S-Rahasto Fossiiliton Eurooppa. Se sijoittaa sellaisiin eurooppalaisiin pörssiyrityksiin, jotka ovat hyvissä asemissa, kun yhteiskunnat siirtyvät kohti vähähiilistä vaihetta. Rahasto ei sijoita yhtiöihin, jotka tuottavat fossiilisia energianlähteitä, omistavat fossiilisten energianlähteiden varantoja tai tuottavat markkinoille sähköä fossiililla polttoaineilla.

"Salkkuun pyritään etsimään yhtiöitä, jotka tuottavat ilmastomuutoksen torjumisen näkökulmasta tehokkaita ratkaisuja tai ovat vähintäänkin neutraaleja ilmastomuutoksen suhteen. Mukana on esimerkiksi yrityksiä, jotka valmistavat energiatehokkuutta edistäviä laitteita", S-Pankin sijoitusjohtaja **Mika Leskinen** kertoo.

**YMPÄRISTÖTIEOTOISEN** sijoittajan kannattaa rahastoa valitessaan tutustua rahastoa hoitavan yhtiön vastuullisen sijoittamisen periaatteisiin. Kertooko rahastoyhtiö verkkoesitteessään, mitä vastuullisen sijoittamisen strategioita se noudattaa ja miten niitä toteutetaan? Sijoittajat ja sijoitusyhtiöt voivat vaikuttaa yrityksiin euroillaan:



**S-Pankin sijoitusjohtaja  
Mika Leskinen**

ne voivat painostaa ja ilmoittaa, että sijoittavat yhtiöön esimerkiksi vasta, kun se alkaa käyttää puhtaampaa energiaa.

"On hyvä myös selvittää, raportoiko rahoitusyhtiö rahastojensa vastuullisuudesta säännöllisesti", Leskinen muistuttaa.

**AMMATTIMAINEN** rahastonhoitaja kiinnittää energianlähteiden lisäksi huomiota myös sijoituskohteena olevan yhtiön vedenkäyttöön. Suomalaisille puhdas vesi on itsestäänselvyys, mutta maailman mittakaavassa se on arvokas raaka-aine, jonka käytön on oltava tehokasta ja perusteltua. Monilla toimialoilla vesi on tärkeä raaka-aine tai olennainen tuotantoprosessin osa.

Jos haluaa itse tehdä suoria vastuullisia sijoituksia, Leskinen neuvoo kysymään, onko yhtiön tuote osa ongelmaa vai osa ratkaisua. Miten vastaus vaikuttaa yrityksen tulevaisuudennäkymiin? Onko yrityksellä tarvittaessa mahdollisuuksia muuttua kustannukset huomioiden esimerkiksi ilmastomuutoksen näkökulmasta houkuttelevammaksi?

# "nauti varresta kukintoon"



no waste,  
all taste



Bimi®-parsakaali on huippuherkullinen kasvis, josta ei tule lainkaan hävikkiä - lisäksi se on kaunis lisäke annokseen kuin annokseen. Bimi® on kiinankaalin ja parsakaalin luonnollinen risteys, joka ei vaadi esivalmisteluja. Pesaise ja kokkaa, simppeleä ja herkullista.

Hae inspiraatiota kokkailuun [bimiparsakaali.fi](http://bimiparsakaali.fi)





Alina Savela  
liikkuu uudella  
Jopollaan  
päivittäin.



teksti IINA KANSONEN kuva PANU PÄLVIÄ

# Valkoinen unelma

Alina Savela sai Bonuksilla kauan toivotun Jopon, jolla hän polkaisee hetkessä harrastuksiin ja kouluun.

**K**un 13-vuotias **Alina Savela** istui kaverinsa Jopon satulaan vuosi sitten, se oli menoa. ”Huomasin heti, että Jopolla on tosi hyvä ajaa. Ja onhan se myös tosi kivan näköinen pyörä”, Alina muistelee.

Siitä alkoi omasta Joposta haaveilu. Ja nimenomaan valkoisesta sellaisesta, sillä se sopisi yhteen kaikkien vaatteiden kanssa.

Vanhemmat eivät aluksi lämmenneet ajatukselle. Alinalla oli jo polkupyörä, ja perheessä ei periaatteesta osteta turhaa tavaraa. Koronakevät muutti kuitenkin ajatukset.

”Alinalle tärkeät tanssitreenit peruttiin, ja hän hoiti koulutehtävät koko kevään ajan todella tunnollisesti. Niinpä ajoimme yhtenä huhtikuisena viikonloppuna mieheni kanssa Prismaan ja ostimme Jopon Alinalle yllätyksenä”, äiti **Satu Savela** kertoo.

**PYÖRÄ OSTETTIIN** Kauniaisissa asuvien Saveloiden S-tilille kertyneillä Bonuksilla. Perheen periaatteena on, että Bonukset käytetään aina hieman arkiostoja suurempiin hankintoihin.

Bonuksia kerryttää lähes koko Saveloiden perhe. 17-vuotiaalla esikoisella on rinnakkaiskortti vanhempien S-tilille, ja suunnitelmassa on tilata oma kortti Alinallekin. Nyt sille on tarvetta, sillä Alina pyyhkäilee Jopon kanssa usein lähi-Alepaan hakemaan jotakin, mitä äiti on unohtanut kauppareissulla ostaa – viimeksi basilikan.

”Aikaisemmin Alinaa oli vaikea saada houkuteltua kävellen kauppaan, mutta Jopolla hän polkaisee sinne mielellään”, Satu Savela kertoo.

**JOPO ON OLLUT** hyvä ostos sekä Alinan että äidin mielestä. Alina on ajanut pyörällä päivittäin. Korona-aikaan vanhemmat

kielsivät kavereiden luona vierailun, mutta Alinalla oli lupa tavata heitä pyöräillen, kunhan turvavälit muistettiin säilyttää.

Elokuussa yläasteen aloittava Alina suunnittelee ajavansa myös koulumatkat pyörällä. Jopo kulkee auton pyörätelineessä mukana jopa Saveloiden mökille Vierumäelle. Siellä matkat uimarannalle ja harrastuspaikkoihin taittavat pyörällä hetkessä.

*Jopo on ollut hyvä ostos sekä Alinan että äidin mielestä.*

”Kerran pyöräilin serkkuni kanssa Vierumäen Saleen, jonne on mökiltämme matkaa yhteensä 10 kilometriä. Jopolla sekin matka taittui nopeasti”, Alina kertoo.

Alinan vanha pyöräkään ei seiso tyhjän panttina. Se kierrätettiin tuttavaperheelle.

## KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen osastoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2019 yhteensä yli 400 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 165 euroa.

Lue lisää: [s-kanava.fi](https://s-kanava.fi)



# Tähtien suosikkitori



Original Sokos Hotel Ilves on Tampereen maamerkki,  
mutta sisältä se on vähän kuin Amerikka, mistä sisustusideat haettiin.

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



Hotellin aulaa koristavat  
Tuire Hämäläisen tekemät lyijy-  
lasiteokset ja italialaiset katto-  
kruunut. Alas kylpylään johtava  
hieno marmoriportaikko on  
suojeltu. Vasemmalle jää suuri  
juhlatila Ball Room.





Ilveksen tieltä jouduttiin purkamaan Verkatehtaan punatiilisiä rakennuksia, mitä tamperelaiset vastustivat kovasti. Hotelli nimikilpailuun tuli silti 8200 ehdotusta.

Kuva Reijo Hietanen / HS Kuva-arkisto

**T**amperelaiset olivat vihaisia. Kaupunkilaiset eivät lainkaan tykänneet ajatuksesta, että vanha kaunis Verkatehtaan punatiililinnake aiottiin purkaa, jotta tilalle voitaisiin rakentaa iso harmaa hotelli.

Hotellin muoto muistutti kaiken lisäksi tulitikkurasiaa.

Eivätkä tamperelaiset tykänneet siitäkään, että hotellista oli tulossa ennennäkemättömän korkea. Hotelli Ilveksestä suunniteltiin Tampereen ensimmäistä tornitaloa ja uutta maamerkkiä.

Kaavoituksesta tuli paljon valituksia, vaikka hotellia toisesti tarvittiin. Tampereen matkailu oli kasvussa ja yritystoiminta kansainvälistymässä – Pirkkalan lentokenttäkin oli valmistunut kaupungin 200-vuotisjuhlaan vuonna 1979.

Hotellin suunnittelu oli alkanut jo 1970-luvun alkupuolella, mutta se saatiin rakenteille vasta, kun tasavallan hallitus oli ottanut kantaa asiaan kaksi kertaa, ja jopa presidentti **Urho Kekkonen** neuvonut tamperelaisia.

Kun hotelli vuosien jähkailun jälkeen vuonna 1986 valmistui, avajaisiin halusivat kuitenkin kaikki – arviolta 3 500 ihmistä.

Olihan Ilves aika ihme: 19 kerrosta, 336 huonetta ja yhdeksän sviittiä.

## Hotellissa oli makean elämän maku.

Ilveksestä oli haluttu Pohjoismaiden valovoimaisin ja kansainvälinen hotelli, joten vaikutteita oli käyty hakemassa Yhdysvalloista saakka. Ja se näkyi.

Hotelli oli ulkoa 1980-luvun karua estetiikkaa, mutta sisätilat oli sisustettu valkoisella carreran marmorilla, kiiltävillä metalleilla ja blingblingillä.

Hotellin valtavat kattokruunut oli teetetty Muranon saarella Venetsian lähellä. Niitä koristavat sulan malliset kristallit, joita Ilveksen valaisimissa on tuhansia.

Norjalainen taiteilija oli suunnitellut suuren juhlasalin, Ball Roomin, kolmet upeat ovet, jotka tehtiin käsityönä. Myöhemmin osalasta muutettiin ravintolaksi, mutta onneksi ylimääräiseksi jäänyt ovi tajuttiin laittaa varastoon. Sille on nimittäin taas käyttöä, kun hotellissa pian alkavan megaremontin yhteydessä juhlasali palautetaan entiseen loistonsa. Uuden oven tekeminen maksaisi 250 000 euroa.

**ENSIMMÄISISSÄ LEHTIARVIOISSA** hotellia keuhuttiin paikaksi, jossa on ylellinen sisustus ja makean elämän maku. Kun Ilves avattiin, palvelun piti olla huippuluokkaa. Hotelliin palkattiin hurjasti henkilökuntaa: ovimiehiä, laukkuja kantavia pikkoloita, lihanleikkaajia, kondiittoreita ja viinikassoja. Töissä oli yli 200 henkeä, kun nykyisin henkilökuntaa on 90.







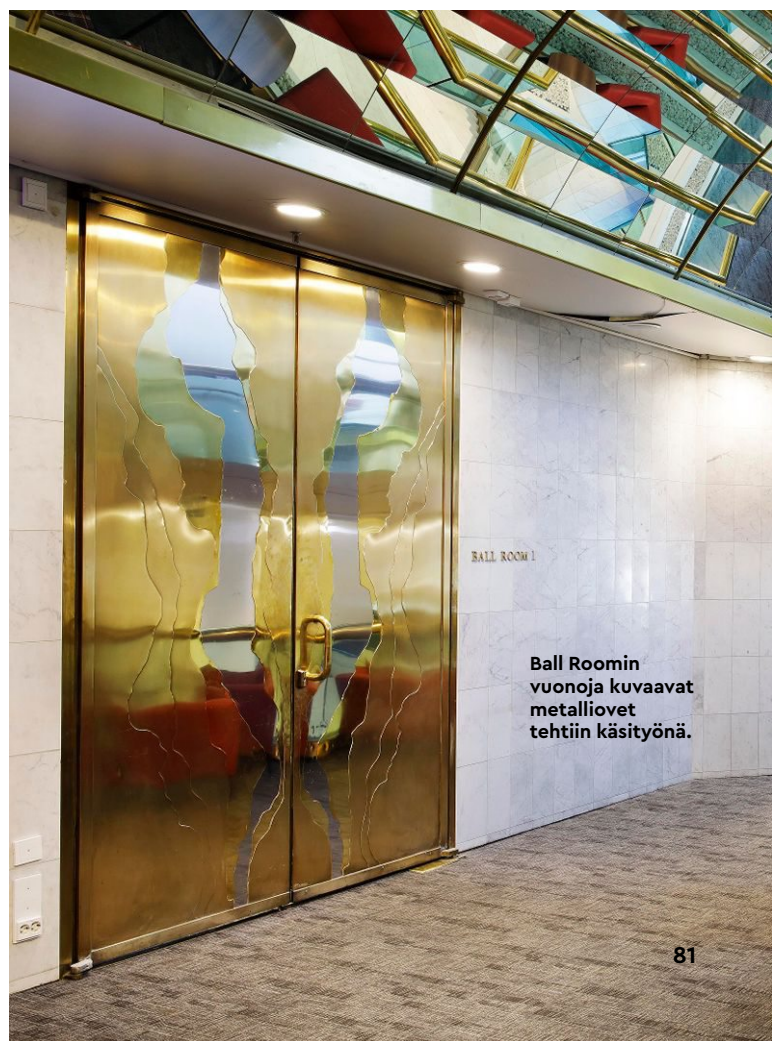
Hotellin upeat kattokruunut teetettiin Venetsiassa Muranon saarella. Niissä on tuhansia sulan mallisia kristalleja.



Näkymät hotellin ylimmän kerroksen tiloista ulottuvat yli koko Tampereen.



Tampereella syntyneen Ilmari Tapiovaaran suunnittelemat tuolit kuuluvat tamperelais-hotellin sisustukseen.



Ball Roomin vuonoja kuvaavat metalliovet tehtiin käsityönä.





Hetkiä hotellin historiasta: Tampereella asuvat thaimaalaiset saapuvat tervehtimään Ilveksessä asunutta synnyinmaansa prinsessaa. Esko Roine ja Sylvi Salonen kilistelevät Ilveksen juhliissa. Hotellissa asunut Yhdysvaltain entinen presidentti Bill Clinton piipahtaa paikalliseen vaatekauppaan. Hotellin suuren yökerhon alkuperäistä sisustusta värittävät jännittävät loosit sekä suihkulahde salin keskellä. Ball Room on hotellin suurin juhla- ja kokoustila.



Hotellissa on viisi ravintolaa ja sen yhteydessä on kaksi ostoskeskusta: Ratina ja Koskikeskus. Niihin pääsee sisäkautta suoraan hotellista. Edes päälyysvaatteita ei tarvitse pukea. Jotkut tulevatkin koko viikonlopuksi hotelliin, eivätkä poistu ollenkaan rakennuksesta.

Välillä voi käydä lillumassa hotellin kylpylässä. "Meidän kylpylämme on ihan keskellä kylää", hotellinjohtaja **Irmeli Puolanne** sanoo. Hän aloitti hotellipäällikkönä Ilveksessä jo vuonna 1998. "Kylpylä on yksi syy, miksi meille tullaan."

**ORIGINAL SOKOS HOTEL ILVES** sijaitsee ihan kaupungin keskustassa. Naapurissa on Tako-niminen kartonkitehdas, joka on viimeinen toimiva tehdas Tammerkosken varrella. Se on elävä muisto Tampereen tehdashistoriasta, johon kuuluvat esimerkiksi Finlayson ja Aaltosen kenkätehdas.

Hotellinjohtaja kertoo, että Tammerkosken reunat olivat aikoinaan niin täynnä punatiilisiä tehtaita, etteivät tamperelaiset juuri nähneet koskeaan. Nyt rantoja reunustavat ihasuttavat kävelyreitit.

Yksi Tampereen parhaista näköaloista aukeaa hotellin huipulta. Sinne pääsee hisseillä, jotka olivat

hotellin valmistuessa Suomen nopeimmat. Vauhdikkaasti ne kulkevat yhä. Hissin ovien avautuessa kuvittelee olevansa toisessa kerroksessa, kun ollaankin jo 18. kerroksessa. Ja kun sieltä nouseaan portaita ylimpään kerrokseen, jalkojen juuressa on koko kaupunki.

Hotellin huipulta näkyy myös viereiselle Ratinan stadionille. Siellä ovat esiintyneet monet maailmantähdet, jotka ovat tietysti asuneet Ilveksessä: amerikkalaisräppäri **Snoop Dogg**, kanadalaisrokkari **Bryan Adams**, yhdysvaltaismuusikko **Jon Bon Jovi**, saksalaisyhtye Rammstein...

Kun brittiläinen pop-tähti **Robbie Williams** esiintyi Tampereella, media raportoi, ettei hän yöpynyt kaupungissa ollenkaan. Todellisuudessa Williams asui isänsä ja ison Mr Showbiz -koiransa kanssa Ilveksessä viikon.

Tähti yöpyi presidentin sviitissä, ja hänen seurueensa käytössä olivat ylimmän kerroksen maisemasuuna ja näköalakabinetti.

Myös Yhdysvaltain entinen presidentti **Bill Clinton** on asunut Ilveksessä. Clinton kävi myös kaupungilla kävelyllä – turvamiehet perässään. Ja taas sai media raportoitavaa, kun pikeepaitaan pukeutunut Clinton poikkasi paikallisessa vaatekaupassa ja löysi sieltä itselleen vyön.

Oma lukunsa oli suihkukoneellaan Tampereelle saapunut Thaimaan prinsessa. Mukana oli valtava määrä henkilökuntaa, jopa omat kampaajat. Seurueen käytössä oli koko 18. kerros. Kun Tampereella



## ”Kylpylä on yksi syy, miksi meille tullaan.”



Ilveksen kylpylä on avara, valoisa ja suosittu. Se on yksi hotellin veto-  
nauloista, samoin kuin sen sijainti aivan keskellä kaupunkia.

asuneet thaimaalaiset tulivat tervehtimään prinsessaansa, he konttasivat sisään pääovista. Niin he osoittivat kunnioitustaan prinsessaa kohtaan, hotellinjohtaja Puolanne kertoo.

**VAIKKA ASIAKASKUNTA** onkin kansainvälistä, hotelli on tamperelainen. Paikallista sävyä on tarjolla hotellin sisustuksessa ja aamiaisella. Huoneissa on Tampereella syntyneen **Ilmari Tapiovaaran** suunnittelema huonekaluja, ja suuren tamperelaisen runoilijan, **Lauri Viidan**, runo on painettu mattoihin. Aamiaisella tarjotaan tamperelaista ohrarievää ja mustaa makkaraa.

Ilveksessä on majoitettu EU-kokousten osallistujia, ja se on toiminut Efta-kokousten näyttämönä. Ball Roomissa on järjestetty ritari-illalliset ja suuria muotinäytöksiä. Jo 29 kertaa järjestetyissä itsenäisyyspäivän juhlissa on ollut vieraita tuhannesta kahdeksaan.

Hotellin johtajan mielestä hienoja hetkiä on melkein joka päivä.

”Tämä talo elää kaupungin mukana. Kun Tampereella tapahtuu, olemme aina menossa mukana.” ■

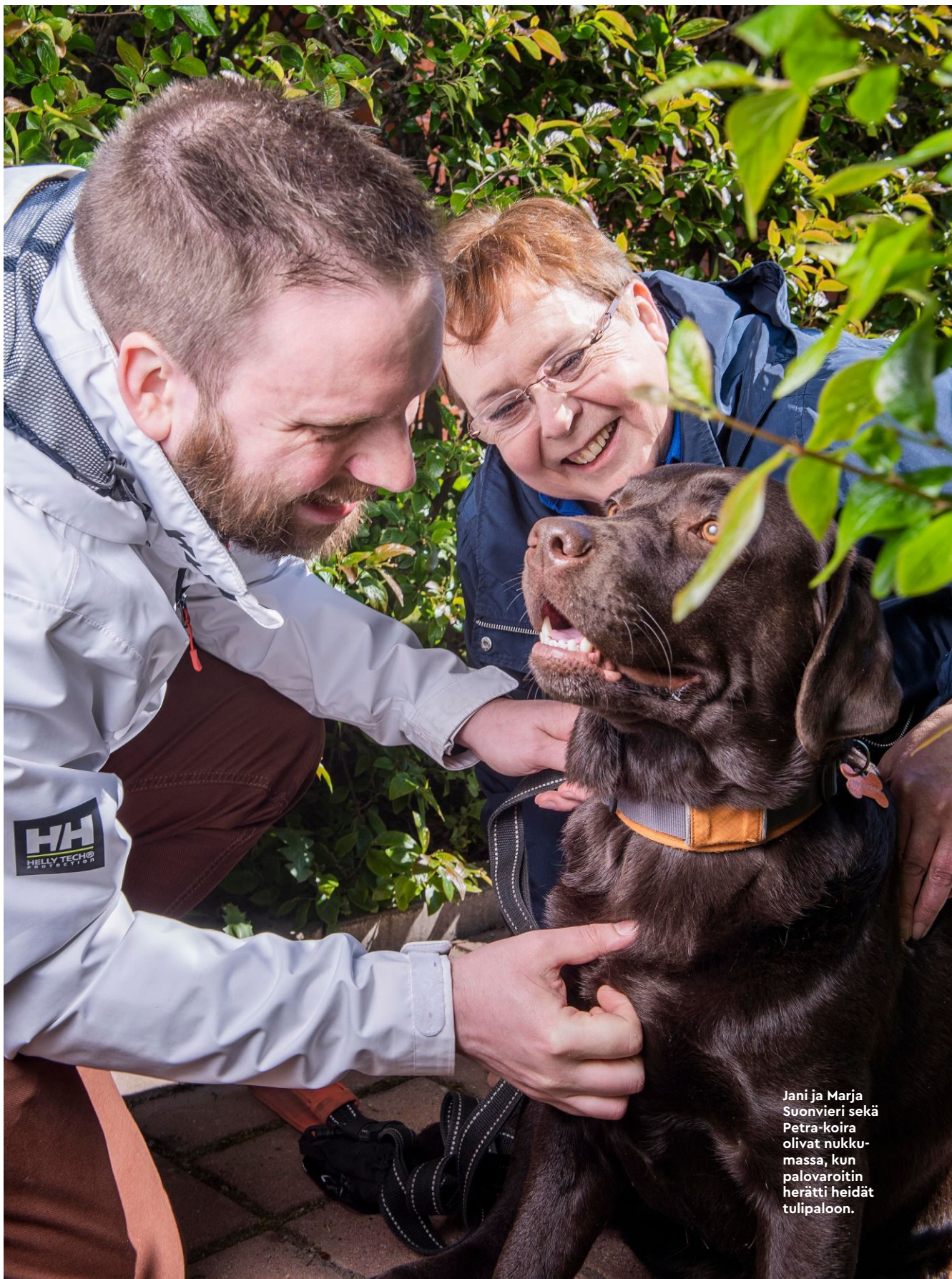


*Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähettiläs Sami Sykkö.*

### ORIGINAL SOKOS HOTEL ILVES

- Hotelli valmistui 1986.
- Sen paikalla oli aiemmin kuuluisa Verkatehdas, jossa valmistettiin esimerkiksi miesten housuisa käytettyä verkakangasta. Verkatehtaasta on yhä jäljellä värjäämö ja tehtaanjohtajan talo.
- Hotellissa on 19 kerrosta, 336 huonetta ja yhdeksän sviittiä. Ravintoloita on viisi. Yksi niistä on yökerho.
- Hotellin spa on suosittu, ja se sijaitsee ihan keskellä kaupunkia, kosken reunalla.
- Hotellin remontti alkaa lähiaikoina, ja koehuoneet ovat jo hotellivieraiden testattavana.
- Remontissa hotellin suuri Ball Room kunnostetaan entiseen loistoonsa.





Jani ja Marja  
Suonvieri sekä  
Petra-koira  
olivat nukku-  
massa, kun  
palovaroitin  
herätti heidät  
tulipaloon.



# Liekit veivät kodin

Yhtenä yönä raumalaisen Marja Suonvierin asunto tuhoutui täysin. Oman kodin rakennus sokin jälkeen oli vaikeaa, mutta onneksi siihen sai apua.

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat VESA TYNİ

**K**eittiön pöytä oli tulella. Sen raumalainen **Marja Suonvieri** näki ensimmäisenä, kun hän avasi makuuhuoneensa oven aamuyöllä.

Palohälyttimen ääni oli kiskaissut Suonvierin ylös sängystä. Järkytyksestä huolimatta hän osasi toimia. Suonvieri avasi seinässä olleen sammutuspeitteen ja laski sen rauhallisesti palavan pöydän päälle. Tämän jälkeen hän soitti hätäkeskukseen.

Hätäkeskuksesta annettiin ohje mennä rappukäytävään. Ulko-ovi ei kuitenkaan auennut. Tulipalo oli imenyt niin paljon happea, että alipaine piti oven tiukasti kiinni.

Eteisessä Suonvieri näki, miten musta pilvi lähestyi häntä keittiöstä. Kaikkialla humisi. Oli vaikea hengittää. Hän palasi huoneeseensa, sulki oven ja tilkitsi raon päiväpeitteellä.

”Savua oli järkyttävän paljon. Makasin lattianrajassa ja yritin vain hengittää paidan läpi.”

Palokuntaa odottava Suonvieri kuuli jostain aikuisen poikansa **Janin** äänen, mutta ei tiennyt, tuliko se naapurihuoneesta vai rapusta. Hän toivoi parasta. Keittiössä räjähti ikkuna.

**JANI SUONVIERI** heräsi palohälyttimen ääneen hetki äitinsä jälkeen viereisessä huoneessa. Kun hän avasi oven, savulta ei enää nähnyt mitään.

Tallinnassa asuva Jani Suonvieri oli tullut Raumalle yhdessä äitinsä kanssa edellisenä iltana. Äiti oli ollut Tallinnassa käymässä. Ennen nukkumaan menoa poika oli käynyt vielä ulkoiluttamassa seitsemän kuukauden ikäistä labradorinnoutajaa Petraa.

Pian huoneessa kävi mahdottomaksi hengittää. Jani Suonvieri avasi tuuletusikkunan ja nosti koiran-  
sa ylös sen ääreen.

”Soitin avovaimolleni Tallinnaan ja sanoin, että tämä voi olla viimeinen kerta, kun juttelemme. En tiennyt, pääsenkö pihalle. Palokunnan odottaminen tuntui kestävän ikuisuuden.”

Lopulta kolmikerroksisen kerrostalon ylimmästä ikkunasta näkyivät sisäpihalle kurvaavat paloautot. Ja kohta ulko-ovea lyötiin kirveellä sisään.

**RAUMALLA EI** tuona marraskuuisena yönä 2017 ollut päivystystä, joten Suonvierit vietiin Poriin.

Heille tehtiin lääkärintarkastus ja annettiin happea. Fyysisiä

vammoja ei ollut, vaikka hengitystiet olivatkin mustat noesta.

Seuraavana aamuna he heräsivät ensiavussa 50 kilometrin päässä Raumalta ilman oikeita vaatteita. Kotiutus olisi puolenpäivän aikaan – mutta minne?

”Kun palomiehet hakivat meidät asunnosta, näimme kaiken olevan mustaa. Asunto oli tuhoutunut. Vaatteet olivat sulaneet rekkiin. Meillä molemmilla oli vain puhelimet kädessä, kun meidät vietiin ambulanssiin”, Jani Suonvieri kertoo.

Yöllä hoitaja oli käynyt kysymässä, saisiko hän antaa yhteystiedot SPR:lle kriisiapua varten. Tietysti saa, oli Marja Suonvieri vastannut, ja aamulla heihin otettiin yhteyttä.

”Yhteyshenkilö soitti ja kertoi, että vuokra-asunto oli hoidettu. Meidät haettiin SPR:n tiloihin, jonne oli kokoontunut kriisiryhmä. Saimme ensimmäiset

→



kahvit ja syötävää, ja teimme yhdessä listan hoidettavista asioista”, Marja Suonvieri kertoo.

Hänestä on hienoa, että tulipalon uhrien tarpeita on mietitty jo etukäteen. Sokissa oleva ihminen ei itse osaa ajatella, mitä kaikkea tarvitsee, kun kaikki on mennyt.

”Listalla oli muun muassa hammasharja ja -tahna, saippua ja puhelimen laturi. Menimme yhdessä Prismaan, josta SPR:n avulla ostimme myös kunnolliset vaatteet ja kengät sairaalasta saatujen tilalle.”

**VAIN PUOLI** vuorokautta dramaattisten tapahtumien jälkeen Suonvierit saapuivat vuokra-asunnon pihaan. Siellä SPR:n ihmiset kantoivat kirpputorilta tuotuja huonekaluja sisään.

”Sängyn ja sohvan lisäksi saimme keittiön tarvikkeita ja kahvinkeittimen. Tuollaisia ei usein edes

ajattele ennen kuin ne viedään pois”, Jani Suonvieri sanoo.

SPR:n mukana oli myös Petra-koira, jonka palomiehet olivat yöllä ottaneet talteen. Tulipalossa sulaneiden pannan ja remmin tilalle oli löydetty uudet väliaikaiset.

Kirpputorilta oli myös mahdollisuus täydentää uutta kotia sitä mukaan, kun mieleen alkoi palautua asioita, joita tarvitsi. SPR opasti Suonvierit vielä kriisiapuun, jossa tapausta pystyi purkamaan.

Jani Suonvieri jäi Raumalle kolmeksi viikoksi auttamaan, jotta äidin arki alkoi taas rullata ja hän pääsi jatkamaan töitään. Onnettomuuden jälkeen työt samoin kuin työkaverit olivat pelastus.

”Työkaverini keräsi kolehdin ja saimme kaikkea tarpeellista. Hänen kokkipoikansa teki vielä riista-arterian, joka oli ensimmäinen kotiruoka pariin



Palokunnan raportin mukaan asunto tuhoutui 90-prosenttisesti.



Marja Suonvieri pääsi muuttamaan takaisin remontoituun kotiin reilut pari vuotta sitten.





viikkoon. Söimme sen yhdessä perheenä ennen kuin Jani ja avovaimo **Teija** palasivat Tallinnaan. Siitä jäi hyvä muisto”, Marja Suonvieri kertoo.

**PALOKUNNAN RAPORTIN** mukaan asunto tuhoutui 90-prosenttisesti. Syy paloon oli ilmeisesti jokin keittiön pöydällä latauksessa ollut viallinen laite. Ilman palovaroitinta ja Marja Suonvierin aikoinaan merimiesammattikoulusta opittuja sammutustaitoja tulipalo olisi ollut kohtalokas.

Tuhoutunut asunto remontoitiin täysin, ja Marja Suonvieri pääsi muuttamaan uudestaan omaan kotiinsa keväällä 2018. Se ei pelottanut.

”Opin sen, että onnettomuus voi tapahtua missä tahansa, enkä ole nähnyt tulipalosta painajaisia. Nyt olen tarkka, että puhelin ja silmälasit ovat aina sängyn vieressä.”

Seinässä on edelleen sammutuspeite ja katossa aiempaa paremmat palovaroittimet. Tapaus opetti äidin ja pojan entistä tarkemmiksi eri laitteiden turvallisuudesta ja pelastustiestä.

Entä Petra, miten se toipui? Savun hajua se menee edelleen pakoon grillatessa, vaikka valmis ruoka kyllä kelpaakin. Muuten kaikki on niin kuin ennenkin, Marja Suonvieri sanoo.

”Mietimme asunnon remontin valmistuttua, muistaakohan koira sitä. Petra ei kuitenkaan ollut levoton. Se nousi portaat reippaasti ylös.” ■

*Onnettomuuden jälkeen työt samoin kuin työkaverit olivat pelastus.*

## NÄLKÄPÄIVÄKERÄYS

- Suomen Punaisen Ristin Nälkäpäivä-keräys täyttää tänä vuonna 40 vuotta. Se sai alkunsa 1980, kun pälkänäläinen vapaaehtoinen **Mailis Korhonen** sai ajatuksen paikallisista rahankeruutalkoista. Pian tapahtuma laajeni koko Suomeen.
- Ensimmäinen keräys järjestettiin auttamaan Itä-Afrikan nälänhädän uhreja, ja se on nimen perusta. Alkuperäinen idea oli, että kaikille saataisiin ruokaa vaikka omasta syömisestä tinkimällä. Nyt Nälkäpäivää voi viettää monin eri tavoin.
- Nälkäpäivänä varoja kerätään SPR:n katastrofirahastoon. Varoja voidaan käyttää nopeasti siellä, missä tarve on suurin, koska varoja ei ole sidottu määrättyyn kohteeseen.
- Lahjoitetuilla varoilla autetaan Suomessa tulipalon uhreja, jotta he voivat tehdä välttämättömät hankinnat ja saavat väliaikaisen kodin. Viime vuonna apua annettiin 830 tulipalon uhrille.

- Punainen Risti tarjoaa henkistä apua onnettomuuksien uhreille ja heidän läheisilleen samoin kuin kadonneiden ihmisten omaisille.
- Katastrofirahaston varoilla tuetaan myös Vapaaehtoista pelastuspalvelua (Vapepa) ja pidetään yllä valmiutta erilaisten onnettomuuksien varalta.
- Korona-aikana hyvä valmius ja koulutettujen vapaaehtoisten tärkeys on korostunut. Riskiryhmiin kuuluvien puolesta on käyty kaupassa ja apteekissa, ja on pystytetty telttoja sairaaloiden pihalle.
- Katastrofirahastoon lahjoitetusta eurosta menee avustuskohteeseen vähintään 80 senttiä. Keräyksen kulut saavat olla vain 20 prosenttia.
- SOK on Nälkäpäivä-keräyksen yhteistyökumppani. Kaikki keräyksessä lahjoitetut käteiset varat kierrätetään S-Pankin kautta yhteistyössä Reila Palvelut Oy:n kanssa.

# SYKSYN DORO MATKAPUHELMET



339€

## Doro 8080

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Biometrinen tunnistautuminen mahdollistaa turvallisen käytön ilman salasanoja. Värit: musta ja valkoinen. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



UUTUUS

109€

## Doro 6041

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



59€

## Doro 1362

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



*Ekaluokkalaisille*

# ILMAISET SILMÄLASIT

Lahjoitamme jokaiselle uudelle ekaluokkalaiselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri on todennut niille tarvetta.

Pakettiin kuuluu kehykset sekä mallistomme laaduk-  
kaimmat linssit omilla vahvuuksilla – koska lapsesi  
ansaitsee vain parasta. Lapsille suunnattu kehys-  
valikoimamme on lisäksi markkinoiden laajimpia,  
joten koulutietään aloittava löytää varmasti mieluisensa  
lasit meiltä. Nähdään lähimmällä Silmäasemalla!

EI PÖLLÖMPÄÄ!



*Maailman ainoa*

## SILMÄASEMA





# Lukemalla vipinää ajatteluun

Kirja käteen ja mukiin höyryävää teetä – naps, elimistö ymmärtää, että nyt on aika rentoutua. Samalla tulee treenattua muistia ja empatiakykyä.

teksti NINA RIIHIMAA kuvat GETTY IMAGES

## 1

### PALAUTTAA RENNOSTI

Lukeminen on tutkitusti tehokas keino palautua päivän kiireistä. Se vaikuttaa samoin kuin musiikin kuuntelu tai kevyt liikunta: pulssi ja verenpaine laskevat, lihaskännitys vähenee ja hengitys hidastuu ja syvenee. Edellytyksenä autonomisen hermoston rentoutumiselle on, että lukeminen on tuttua ja mukavaa. Onneksi lukutaitoa voi harjoitella minkä ikäisenä tahansa: jo 20 minuutin lukeminen päivittäin muutaman viikon ajan parantaa lukemista.

Moni unettomuudesta kärsinyt on löytänyt kirjoista helpotusta. Uppoutuminen tarinaan saa unohtamaan nukahtamiseen liittyvän ahdistuksen.

Lähde: Minna Huotilainen, Leeni Peltonen: *Tunne aivosi* (Otava, 2017)

## 2

### TIEDONHALLINTA PARANEE

Sujuva lukutaito parantaa oppimistuloksia kaikissa kouluaineissa. Hyvän lukutaidon merkitys korostuu toisen asteen opinnoissa tai korkeakoulussa, kun on otettava haltuun lyhyessä ajassa suuria tekstimassoja. Nopea silmäilevä lukutaito on tärkeä taito myös työelämässä.

Ääneen lukeminen jouduttaa lapsen lukutaidon kehittymistä. Se on myös tärkeä yhteinen hetki aikuisen ja lapsen välillä. Ääneen lukemista kannattaa jatkaa, vaikka lapsi osaa jo itse lukea. Näin hän pääsee eläytymään pidempiin ja monimutkaisempiin kirjoihin kuin mihin oma lukutaito riittää.

Lähde: Kaisa Leino, Kari Nissinen, Eija Puhakka, Juhani Rautopuro: *Kansainvälinen lasten lukutaitotutkimus (PIRLS 2016)* ja Minna Huotilainen: *Näin aivot oppivat (PS-kustannus, 2019)*





# 3

## KASVATTAA SANAVARASTOA

Sanavarasto karttuu koko elämän ajan taaperosta ikäihmiseen. Uusia sanoja poimitaan jo hallussa olevien päälle keskustelukumppaneilta ja medioista. Kirjojen etu esimerkiksi radioon, televisioon tai nettiin verrattuna on omatahtisuus: lukiessa voi pysähtyä miettimään uusia sanoja ja niiden merkitystä. Vasta kun sanan ymmärtää, sitä osaa käyttää omassa puheessaan.

Kirjojen lukeminen kartuttaa sanavarastoa tehokkaasti. Tutkimuksen mukaan kirjoja lukevan teinin sanavarastossa on keskimäärin 70 000 sanaa. Saman ikäinen kirjoja karttava hallitsee vain 15 000 sanaa. Aiemmin opitut sanat eivät unohdu, vaikka ne voivatkin jäädä vuosiksi taka-alalle, jos niitä ei käytä. Sanan lukeminen kirjasta aktivoi sen uudestaan käyttöön.

Lähde: Lukukeskus.fi

JOS LUET ILLALLA  
DIGIKIRJAA, KOKEILE  
SOVELLUKSIA, JOTKA  
MUUTTAVAT UNTA  
HÄIRITSEVÄN SINISEN  
VALON LÄMPIMÄMMÄKSI.



# 4

## TREENAA MUISTIA

Satavuotiaita tervaskantoja tutkittaessa on huomattu, että suuri osa vireässä henkisessä kunnossa olevista vanhuksesta on ahkeria lukijoita. Lukeminen aktivoi muistitoimintoja, kun juonen edetessä on muistettava myös aiemmat henkilöt ja tapahtumat. Muistijälkeä vahvistaa se, jos kirjassa esitellään itselle tuttuja asioita, esimerkiksi paikkoja, joissa on käynyt.

"Kirjojen lukemisen on joissakin tutkimuksissa nähty lisäävän jopa elinvuosia, vaikka aihetta onkin haastavaa tutkia", kertoo aivotutkija, kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen**. Se kuitenkin on selvää, että kirjanystävän utelias mieli on eduksi etenkin, jos on halua hyödyntää kirjoista lukemaansa tietoa.

Lähde: Minna Huotilainen, Leeni Peltonen: Uuden ajan muistikirja (Otava, 2019)



# 5

## VAHVISTAA EMPATIAKYKYÄ

Kirjan henkilöiden kohtaloihin eläytyminen on taito, joka siirtyy myös elävään elämään. Aivotutkimus on osoittanut, että kirjan henkilöitä kohtaan koettu myötätunto aktivoi samoja aivoalueita kuin vastaavassa todellisessa tilanteessa. Lukeminen opettaa myös tulkitsemaan toisten ilmeitä. Käyttäytymistutkijat ovat havainneet, että ahkera lukija huomaa pienetkin muutokset keskustelukumppanin ilmeissä ja äänensävyissä.

Myös elokuvien tai näytelmien katsominen harjoittaa taitoa hypätä toisen saappaisiin. Kirjojen voima perustuu niiden lukemiseen käytettyyn aikaan. Elokuva tai näytelmä on ohi parissa tunnissa, romaanin parissa tulee helposti vietettyä 10–20 tuntia.

Lähde: Elisa Aaltola, Sami Keto: Empatia. Myötäelämisen tiede (Into, 2017)

Asiantuntija: kasvatustieteen professori Minna Huotilainen, Helsingin yliopisto



yhteishyvä.fi

Grillikesä on meidän!

**100+**  
SIHISEVÄN  
KUUMAA  
IDEEAA!

YAKITORI-  
VARTAAAT sivellään  
makean suolaisella  
tarekastikkeella,  
joka valmistuu  
vain muutamasta  
aineksesta.





Kahvin laadun-  
tarkkailu oli  
Lydia Ylöstalon  
lempitehtävä.



# Ensimmäinen, verraton nainen

Lydia Ylöstalo oli yksi SOK:n uranuurtajia ja järjestön ensimmäinen naispuolinen toimihenkilö. Hän oli käynnistämässä ja kasvattamassa SOK:ta aivan sen ensiviikoista asti. Lydia oli myös ensimmäinen työntekijä, joka palveli järjestöä peräti 30 vuoden ajan.

teksti ANNA KORTTELAINEN kuvat SOK:N ARKISTO

**T**oukokuussa 1905 Kuopion kauppakoulun suorittaneella kirjanpitäjä **Lydia Ylöstalolla** oli tavanomainen työpäivä tamperelaisen Osuuskunta Väinämöisen kirjakaupassa. Äkkiä hänen tuttavansa **Jalmari Sahlbom** ilmestyi puotiin. Sahlbom oli SOK:n perustajajäsen. Hän oli saapunut houkuttelevaan Lydiaa Helsinkiin. Lydia piti tätä leikki-puheena ja vastasi samalla mitalla: ”Ilman muuta lähdän Helsinkiin!”

Lydian ällistykseksi seuraavana päivänä hänen puheilleen ilmaantui SOK:n toimitusjohtaja **W. A. Lavonius**. Upouusi keskusjärjestö tarvitsi todella hyvän työntekijän. Lydia oli melkein kaksikymmentäviisivuotias ja valmis seikkailuun. Jo kesäkuussa hän aloitti SOK:n kirjanpitäjänä.

**NELJÄN HENGEN TYÖYHTEISÖ** oli nuori ja innokas. Konttori mahtui kruununhakalaiseen pihanpuolen kaksioon Nikolainkatu 13:ssa, nykyisen Snellmaninkadun ja Rauhankadun kulmassa. Lydian kuukausipalkka oli 100 markkaa kuukaudessa eli nykyrahassa 450 euroa. Sahlbom sai 150 markkaa ja Lavonius 350 markkaa kuukaudessa, mutta Lydia tuumasi, että jostakin pitää tulokkaan aloittaa. **Väinö Tanner** piipahti SOK:ssa tervehtimässä nelikkoa. Hän oli Saksassa tottunut miesvaltaiseen osuustoimintaan ja pani merkille, että konttorissa työskenteli ”naisapulainen”.

Lydian työpäivät olivat pitkiä ja kirjavia. Koska konttorissa ei alkuun ollut kirjoituskonetta, hän joutui kirjoittamaan käsin kaikki asiakirjat: liikekirjeenvaihdon, kiertokirjeet, laskut ja vekselit. Hän juoksi kuriirina ja haki tavaränäytteitä rautatieasemalta. Usein Lydia pääsi lähtemään kotiin vasta puoliltaöin, jolloin hän joutui kiirehtimään ehtiäkseen kotiin ennen kuin kaikki katulyhdyt oli sammutettu. Onneksi Lydian työtaakka hieman helpottui, kun SOK palkkasi lisää väkeä. Ainoat keskeytykset pääkonttorin urakoinnissa sattuivat vuonna 1914, kun toiminta oli santarmien takavarikkojen takia parin viikon ajan seisauksissa, sekä sisällissodan kuukausien ajan.

Vaikeidenkin aikojen yli selvitettiin, sillä työyhteisö oli edelleen perheenomainen. Työtehtäviin tartuttiin ammattinimikkeitä ja hierarkiaa tuijottamatta, ja kollegat auttoivat vuorovedoin toinen toistaan.

**KIRJANPITÄJÄN TEHTÄVIEN** lisäksi Lydia oli monessa mukana: hän oli kassanhoitaja, laskuttaja, tilikirjojen hoitaja ja saapuvien tavaraerien tarkastaja. Erityisen virkistävä oli Lydian erityistehtävä kahvierien laaduntarkkailijana eli kahvinmaistajana. Lydia hylkäsi aina värjätyn tai pestyn kahvin ja kannatti luonnonkahvin hankkimista osuuskaupoille.

*”Ilman muuta  
lähdän  
Helsinkiin!”*

→





Lydia oli taitava kirjanpitäjä ja talousammattilainen. Hänen sukupolvensa naisten almanakoissa ei yleensä ollut merkintää ”työmatka”, mutta Lydia osallistui eri puolilla Suomea järjestettäviin edustajakokouksiin. Järjestön johto oli tietoinen, että Lydia tietää SOK:ssa kaiken, tuntee kaikki ihmiset ja pystyy sijaistamaan ketä vain. Vanhoilla päivilään Lydia muisteli myhäillen, miten Sahlbom oli soittanut Lavoniukselle: ”Kuulehan, emmekö me voisi siirtää tämänpäiväistä johtokunnan kokousta, koska tänään on Lydian nimipäivä?”

**LYDIA OLI KAIKIN PUOLIN** itsenäinen ihminen. Kun SOK:n toiminta oli vasta alkuvaiheessa, Lydia teki laskelmia, säästi päämäärätietoisesti ja osti lopulta omistusasunnon. Ensimmäisellä työpäivällä tätä hämmästeltiin ja hieman paheksuttiinkin. Oliko ihan sopivaa, että osuusliikkeessä toimiva neiti-ihminen omistaa asunto-osakkeita? Mutta kuinka ollakaan, seuraavina kuukausina yksi jos toinenkin työtoveri alkoi säästää hankkiakseen oman asunnon.

Ensimmäisen maailmansodan aiheuttamana pula-aikana Lydia sai uuden vastualueen. Perustettiin Osuuskunta Talous, joka hankki henkilökunnalle elintarvikkeita. Muun työnsä ohessa Lydia emännöi melkein 20 vuoden ajan sekä Taloutta että sen omaa maatila, Mäntsälän kartanoa.

Vuonna 1935 Lydia erosi SOK:n palveluksesta. Hän oli 55-vuotias. Oli juuri sopiva aika avioitua. Sulhanen oli maisteri, kansakouluntarkastaja, oppikirjantekijä **Aarno Saarensivu**. Lydia nautti vapaista eläkevuosista aina kuolemaansa asti vuonna 1961.

Lähteet: Yhteishyvä 24/1935, 1-2/1954 ja 30/1960, Oma väki 1949, 1950 ja 1961; Väinö Tanner: Nuorukainen etsii sijaansa yhteiskunnassa. Tammi 1951.

**SOK:n nelikko vuonna 1905, vasemmalta Jussi Laitila, Jalmari Sahlbom, Lydia Ylöstalo, W.A. Lavonius. Atte Laitilan maalaus vuodelta 1941.**



*Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen*

**Kesäistä retkeilyä 1907.**

Lydia on ainoa, jota ei näytä pelottavan autokyydissä.



## RETKIÄ JA JUHLIA LYDIAN ALLAKASSA

**ENSIKUUKAUSISTA LÄHTIEN** SOK:n pääkonttorin henkilökunta kokoontui mielellään yhteiseen vapaa-ajanviettoon. Alkuaikojen paristakymmenestä työntekijästä suuri osa oli nuoria ja naimattomia, joten aikaa ja motivaatiota oli. Lämpiminä vuodenaikoina tehtiin retkiä Helsingin ympäristöön: Seurasaa-reen, Korkeasaareen, Kulosaareen ja Vanhankaupungin kallioille. Talvisin hiihrettiin yhdessä. Henkilökunnalle järjestettiin luentoja ja keskustelutilaisuuksia sekä oma kirjasto.

Henkilökunnalle järjestettiin myös klubi-iltoja, tansseja, tilinpäätöskaronkkoja ja tasavuosisuhilja. Pikkujoulut olivat traditio jo vuodesta 1907 lähtien. Alkuun ne pidettiin ravintola Kaisaniemessä ja Ostrobotniassa.

Pikkujoulut mutkistuivat vasta 1930-luvun alussa, kun henkilökunnan lukumäärän kasvun myötä miestyöntekijät eivät enää saaneet ottaa vaimojaan mukaan. Tällöin monet rouvat ilmoittivat, ettei heidän aviomiehillään ollut enää asiaa pikkujouluhin.

**VAIN KAKSI** SOK:n alkuaikojen harrastusta oli eriytetty: mieskuoro ja naisvoimistelu. Muuten toiminta oli tarkoitettu sekä naisille että miehille. Tämä oli poikkeuksellista tuolloisessa suomalaisessa yhteiskunnassa, jossa naisten ja miesten maailmat olivat etäällä toisistaan niin koulutuksessa, työelämässä kuin harrastuksissakin. SOK:n pioneereille naisten ja miesten välinen kollegiaalisuus ja toveruus oli tärkeää, vaikka tuki myös kihla- ja aviopareja kehkeytyi.

Poikkeuksiakin löytyi: palkkapäivän iltaloille miehet eivät voineet naispuolisilla työtovereitaan ottaa, sillä se olisi ollut naisille sopimatonta toimintaa. Samaten kävelyretki Helsingistä Porvooseen oli kureliiveihin kiristetyille naisille ja heidän nappikenkiin puristetuille jaloilleen mahdollisuus – ja otti se lujille miehillekin, jotka retken lopuksi joutuivat turvautumaan ajuriin.



# Tärkeä sanapari: Entä jos?

**MINUSTA ON HUVITTAVAA** syöttää oravia. Kun tarjoan niille kourastani pähkinöitä, ne empivät: uskaltaisiko ottaa herkun? Ne hiipivät varuillaan lähemmäs kättäni, asettavat pienen käpälänsä sormilleni, nappaavat nopeasti pähkinän ja sullovat sen poskeensa. Sitten toinen ja kolmas pähkinä ja nopea pyrähdys kauemmaksi turvaan. Aina oravat eivät jää nautiskelemaan herkullisesta saaliistaan, vaan osan ne piilottavat maahan. Piilottamalla pähkinöitä orava ennakoi tulevaa talvea.

**IHMINENKIN ENNAKOI**, miettii tulevaisuutta ja varautuu siihen. Käytännön ennakoitaitoimenpiteitä ovat esimerkiksi turvavyön kiinnittäminen, pyöräilykypärän käyttäminen, sateenvarjon ottaminen mukaan pilvisenä päivänä ja vakuutuksen hankkiminen. Näin me teemme siltä varalta, että kaikki ei menisikään putkeen: JOS ajaisimme kolarin, kaatuisimme pyörällä, alkaisikin sataa tai joku murtautuisi kotiimme. Turvavyö, kypärä, sateenvarjo ja vakuutus ovat pieni vaiva, jos voimme estää niillä suuremmat vahingot. Ennakointi on viisasta, ja sen ansiosta ihmiset (ja oravat) ovat pysyneet hengissä vuosituhansia.

**TULEVAISUUDENTUTKIJOIDEN** tehtävänä on ennakoida. Itse olen tiivistänyt työni kaavaan: Tulevaisuuden ennakointi = faktat + mielikuvitus. Käytännössä tämä tarkoittaa, että me tulevaisuuden tutkijat tutkimme nykyisyyttä ja menneisyyttä, siis faktoja. Seuraamme uutisia, luemme tilastoja ja tutustumme sekä trendeihin että megatrendeihin. Yritämme löytää heikkoja signaaleja eli tässä päivässä olevia uudenlaisia innovaatioita tai yllättäviä toimintatapoja.

Mielikuvitusta käytämme, kun peilaamme faktoja tulevaisuuteen. Tässä keskeinen

sanapari on *entä jos*. Entä jos tulevaisuudessa autot liikkuisivat ilman kuskia? Entä jos meren pinta nousisi ilmastonmuutoksen seurauksena niin, että Keravasta tulisi Suomen eteläisin kaupunki? Ajatuksena ei ole tuottaa juuri oikeaa ennustetta vaan miettiä erilaisia, mahdollisia tulevaisuuden polkuja – sekä positiivisia että negatiivisia – ja sitten reagoida niihin. Haluammeko me, että Hanko huuhtoutuu meren alle? Tietenkään emme! Eli mitä meidän pitäisi tehdä, että ilmastonmuutos ei pahenisi?

**KESKEINEN AJATUS** tulevaisuuden ennakkoinnissa on se, että voimme itse vaikuttaa teoillamme siihen, millaiseen tulevaisuuteen olemme menossa. Jokainen meistä on vastuussa tulevaisuuden tekemisestä. Ja vaikka emme voi vaikuttaa kaikkeen, monen asiaan voimme. Kun on vain tarpeeksi tahtoa muokata tulevaisuutta, ihminen pystyy uskomattomiinkin suorituksiin.

”*Entä jos Keravasta tulisi Suomen eteläisin kaupunki?*”

*Elina Hiltunen on tulevaisuudentutkija ja tietokirjailija. Hän on erikoistunut tulevaisuuden ennakointiin, trendeihin ja heikkoihin signaaleihin. Hän on kemian diplomi-insinööri ja kauppatieteiden tohtori.*







Sinituotteen tehtaalla tehdään 600 erilaista tuotetta. Riina Kauppila ja Tiina Peltonen työskentelevät tehtaalla kokoojina.

## KUKKAÄMPÄRIN UUSI, SIIVOMPI ELÄMÄ

Vanhoista leikkokukkaämpäreistä tehdään Kokemäellä ekologisempia siivousvälineitä.

**K**eskellä Satakuntaa sijaitsee piskuinen, reilun 7 000 asukkaan Kokemäki. Jäyhistä satakuntalaisista ei ole tietoaakaan, kun vierailee Sinituotteen tehtaalla.

Tehtaan satapäinen henkilökunta työskentelee kolmessa vuorossa, ja iloinen puheensorina kaikuu käytävillä. Moni työskentelee tehtaalla toisessa tai kolmannessa polvessa.

Niin myös Sinituotteen muovituotannon johtaja **Jarkko Heino**. Hänen vanhempansa muuttivat Vantaalta Kokemäelle 1970-luvulla töiden perässä. Heinolle tehdas tuli tutuksi kesä- ja keikkatöiden kautta.

Heino kouluttautui peruskoulun jälkeen kokiksi, ja ideana oli armeijan jälkeen jäädä tehtaalle töihin vain hetkeksi, kunnes löytyisi oman alan töitä. Toisin kävi.

**MIELENKIINTOINEN TYÖ** tehtaalla vei mukanaan. Heino on samalla tiellä edelleen, 27 vuoden jälkeen. Toki työnkuva on vuosien varrella muuttunut vastuullisemmaksi ja monipuolisemmaksi.

Muovituotannon parissa Heino on työskennellyt yli 20 vuotta. Kierrätysmuovi ei ole Sinituotteelle mikään uusi juttu. Mutta viime vuosina kierrätysmuovin käyttö on kasvanut hurjasti, ja tällä hetkellä peräti 35 prosenttia tuotannossa käytetystä muovista on kierrätettyä.

”Meillä on kerran kuukaudessa tehtaalla kierrätysmuovipalaveri, jossa pyrin aina esittelemään uusia ideoita siitä, mitä voisimme valmistaa kierrätysmuovista”, Heino kertoo.

**YKSI UUSISTA JA INSPIROIVISTA** projekteista on antaa S-ryhmän kaupoissa käytettäville mustille leikkokukkaämpäreille uusi elämä.

S-ryhmän vastuullisuuspäällikkö **Senja Forsman** oli saanut jo aiemmin viestiä myymälöiltä, että kauppoihin tuleville mustille leikkokukkaämpäreille voisi miettiä uutta käyttöä. S-ryhmässä innostuttiin aiheesta, ja yhdessä Sinituotteen kanssa aloitettiin ideointi uudesta kiertotalousratkaisusta.

”Kukkaämpärit menivät meillä aiemmin energijätteeksi. Ämpäreitä käytetään ketjussa kuitenkin



"Siivousämpärit ovat syntyneet S-ryhmän vanhoista kukkaämpäreistä", kertoo tehtaan muovituotannon johtaja Jarkko Heino.



paljon, ja siksi oli tärkeä löytää tälle muovivirralle parempi loppukäyttö", kertoo Forsman.

Sinituotteella ideasta innostuttiin heti. Heino tiimeineen löi viisaat päät yhteen ja aloitti suunnittelun ja testaamisen.

"Muovituotteen raaka-aine täytyy valita niin, että se sopii juuri tiettyyn käyttötarkoitukseen ja täyttää tiukat laatuvaatimukset. Kaikki tietävät, että esimerkiksi vetelä ämpäri ei toimi ollenkaan", selittää Heino.

**SINITUOTTEEN VÄEN HUOLELLISEN** testaamisen jälkeen tultiin siihen tulokseen, että kukkaämpäreistä voitaisiin valmistaa ainakin tiski- ja wc-harjojen muoviosia sekä siivousämpäreitä.

Ensimmäiset tuotteet saapuvat syksyllä S-ryhmän kaappoihin.

Sekä Heino että Forsman iloitsevat myös siitä, että näissä SINI-tuotteissa muovilla on menossa jo kolmas elämä, sillä leikkokukkaämpäritkin on valmistettu kierrätysmuovista. ■

#### MUOVI KUULUU KIERTOON

- S-ryhmän tavoitteena on kierrättää 80 % kaikesta jätteestä vuoteen 2025 mennessä.
- Muovijätteen hyötykäyttö on ollut S-ryhmän kaupoissa arkipäivää jo vuosia.
- Asiakkaat voivat tuoda muoviroskansa noin 200 S-ryhmän toimipaikan yhteydessä toimiville Rinki-ekopisteille.

**TENA**

Hämmästyttävän ohut.  
**Varma kuten TENA.**

*I will be me*

**TENA Discreet Mini on huomaamaton ja varma.**

Se on vain 4 mm ohut ja imee 2 sekunnissa antaen kolmitehoisen suojan ohi-vuotoja, hajuja ja kosteaa tunnetta vastaan.



**Tilaa ilmainen näyte [www.tena.fi](http://www.tena.fi)**



# Etuja sinulle asiakasomistaja

CLINIQUE

KAIKKI CLINIQUE-  
SILMÄNYMPÄRYSVOITEET  
-20 %



Moisture Surge Eye 96h Hydro-Filler Concentrate -silmänympärysvaite 15 ml  
Kevyt geelimäinen koostumus kosteuttaa silmänympärysihoa tehokkaasti. Sopii täydellisesti meikin alle.

**28,50** (36,-)



All About Eyes -silmänympärysvaite 15 ml  
Kosteuttava silmänympärysvaite, joka vähentää turvotusta ja tummuutta. Allergiatestatu, hajusteeton.

**34,90** (44,-)



Even Better Eyes Dark Circle Corrector -silmänympärysvaite 10 ml  
Vähentää tummuutta silmänympärysiholla.

**38,40** (48,-)



Smart Custom-Repair Eye Treatment -silmänympärysvaite 15 ml  
Älykäs silmänympärysvaite hoitaa neljää ikääntymisen merkkiä silmänympärysiholla.

**41,50** (52,-)

BIOThERM



AQUASOURCE-LINJA  
-20 %

Esim.  
Aquasource Cocoon -geelibalsami 50 ml  
Syväkosteuttava geelibalsami normaalille ja kuivalle iholle.

**31,60** (39,50) 632,-/l (790,-/l)

Aquasource-kosteusvaite 50 ml  
Syväkosteuttava, kevyt ja raikas kosteusvaite normaali- ja sekaiholle. SK 15.

**31,90** (39,90) 638,-/l (798,-/l)

Aquasource Everplump -kosteusvaite 50 ml  
Syväkosteuttava ja ihoa täyteläistävä uuden sukupolven kosteusvaite kasvoille. Kaikille ihotyypeille.

**35,-** (43,90) 700,-/l (878,-/l)

Aquasource Night Spa -yövaite 50 ml  
Ihon kosteusvarastoja täydentävä ja ihoa rauhoittava yövaite kaikille ihotyypeille. Voidaan käyttää myös naamiona.

**39,90** (49,90) 798,-/l (998,-/l)



Deo Pure -roll-on-antiperspirantti 75 ml

Day Control 72H -roll-on-antiperspirantti 75 ml

**14,90** /kpl (21-21,50) 198,67/l (280-286,67/l)

Lait Corporel -vartaloemulsio 200 ml  
Kosteuttava, sitruustuoksuinen vartaloemulsio.

**19,90** (30,50) 99,50/l (152,50/l)

Beurre Corporel -vartalovoi 200 ml  
Ravitseva vartalovoi.

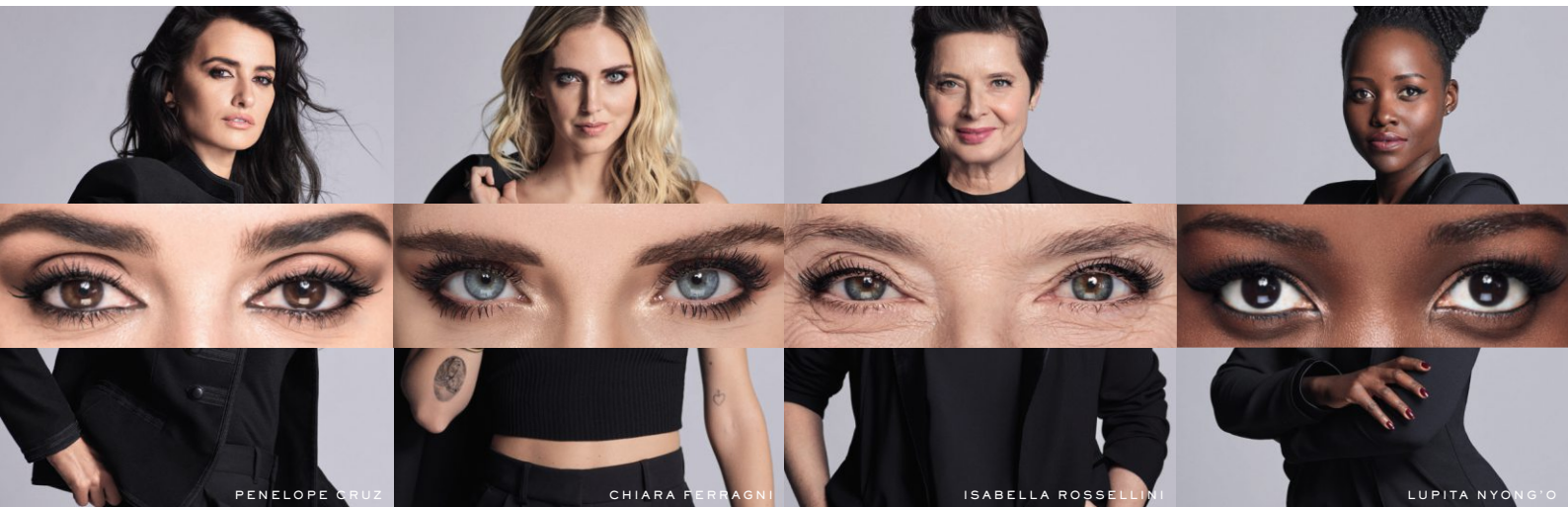
**23,90** (35,50) 119,50/l (177,50/l)

SUOSIKKIDEOT JA  
-VARTALOTUOTTEET  
HUIPPUHINTAAN



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2020.





PENELOPE CRUZ

CHIARA FERRAGNI

ISABELLA ROSSELLINI

LUPITA NYONG'O



## KATSEESSASI ON VOIMAA.

### HYPNÔSE MASKARA / AITO KLASSIKKO

KERROSTETTAVAA TUUHEUTTA RIPSILLESII - IKONI JO VUODESTA 2004



KAIKKI  
HYPNÔSE-MASKARAT  
-25 %  
ESIM.

Hypnôse -maskara 6,5 ml  
Täydellisen tuuheuttava ja kerrostettava maskara.  
Hypnôse Doll Eyes -maskara 6,5 ml  
Pituutta, taipuisuutta ja volyyimia antava maskara.  
Hypnôse Volume-à-Porter -maskara 6,5 ml  
Siistiä tuuheutta ripsi ripseltä. Ei paakkuja.

**25,50** /kpl (34,-)



KAIKKI  
SILMÄNYMPÄRYSVOITEET  
-25 %  
ESIM..

Hydra Zen Yeux -silmänympärysoide 15 ml

**34,50** (46,-)

Advanced Génifique Yeux -silmänympärysoide 15 ml

**44,-** (59,-)

Rénergie Multi-Lift Yeux -silmänympärysoide 15 ml

**51,90** (69,-)



HYDRA ZEN  
-HOITOLINJA  
-20 %  
ESIM.

KOSTEUTA & RAUHOITA IHOA  
Hydra Zen Glow -heleyttävä hoitovoide 50 ml

**39,-** (48,90) 780,-/l (978,-/l)

Hydra Zen -kosteusvoide 50 ml

**47,-** (59,-) 940,-/l (1 180,-/l)

Hydra Zen Nuit -yövoide 50 ml

**53,50** (67,-) 1 070,-/l (1 340,-/l)



SUOSIKKI-  
KASVOMEIKKEJÄ  
-20 %

PEITÄ & PIRISTÄ

Teint Miracle -meikkivoide 30 ml  
Meikkivoide, joka valaisee ihon. Luonnollisen  
näköinen, täydellinen iho. SK 15.

**39,50** (49,50)

Blush Subtil -poskipuna  
Puuterimainen, pitkäkestoinen poskipuna.

**37,50** (47,-)

Effacernes -peitevoide 15 ml  
Pitkäkestoinen voidemainen peiteaine. SK 30.

**30,50** (38,50)



LANCÔME-TUOKSUKLASSIKOT

Trésor EdP 30 ml  
Romanttinen, puuterinen tuoksu, jossa häivähdyks  
persikkaa, ruusua ja santelipuuta.

Hypnôse EdP 30 ml  
Aisteja huumaaava, hypnotisoiva kukkaistuoksu.

Miracle EdP 30 ml  
Naisellinen ja pirteä tuoksu.

**45,90**  
/kpl (57-58,-)

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUSDESTA





*Joe Blasco*<sup>TM</sup>  
COSMETICS

HOLLYWOOD GLAMOUR SECRET



#### Ultra Base -meikkivoide

Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, kevyen mattaisen ja luonnollisen. Sopii myös herkkäihoisille ja allergikoille.

**46,90** (59,-)

#### Valoväri

Valoväreillä häivytät kasvojen juonteet ja varjokohdat, peität tummat silmänaluset ja korostat kasvoja.

**29,90** (38,-)

#### Setting Powder -irtopuuteri

Erittäin hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen. Häivyttää tehokkaasti iohuokosia ja ihon pieniä virheitä.

**46,90** (56,90)



#### Lip Glazz -huulikiilto 4,3 ml

Uuden sukupolven huulikiilto kosteuttaa ja pehmentää sekä antaa pitkäkestoisen väriloiston ja kiillon huulille. Lip Glazz -huulikiilto on kuin huulipunaa ja huulikiillon yhdistelmä, joka tekee huulista houkuttelevan täyteläiset. Valittavana on hohtavat Glazz shimmer- tai täyteläiset Glazz color -sävyt.

**24,90** (29,90)

#### Ultralift Serum -kasvoseerumi

Monivaikutteinen tehoseerumi, joka kiinteyttää, elvyttää ja kirkastaa ihoa välittömästi. Toimii erinomaisesti tuhkimotippana hoitovoiteiden alla sekä meikinalusvoiteena. Häivyttää myös ikääntymisen merkkejä.

**45,90** (58,10)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2020.



# Etuja sinulle asiakasomistaja

LUMENE



## LÄHDE - TEHOKOSTEUTTAJA



Esim.  
LÄHDE 24H Tehokosteusvoide 50 ml  
LÄHDE Tehokosteuttava Yövoide 50 ml  
**16,70** /kpl (20,90) 334,-/l (418,-/l)

## AJATON - NUOREKASTA HEHKUJA



Esim.  
AJATON Päivävoide SK 30 50 ml  
**36,40** (45,50) 728,-/l (910,-/l)  
AJATON Yövoide 50 ml  
**38,30** (47,90) 766,-/l (958,-/l)

## VALO - HELEYTTÄÄ



Esim.  
VALO Kirkastava & silottava kosteusvoide 50 ml  
VALO Heleyttävä & uudistava yövoide 50 ml  
**20,70** /kpl (25,90) 414,-/l (518,-/l)



Esim.  
CC Color Correcting Pohjustusvoide 20 ml  
Tasoittaa ihon sävyä, häivyttää ihon pieniä virheitä ja juonteita ja auttaa meikkiä pysymään kauniina koko päivän.  
**9,60** (12,90)  
CC Color Correcting Meikkivoide SK 20 30 ml  
Kevyen tuntuinen, puolipeittävä koostumus vähentää punoitusta ja tasoittaa ihon sävyä luoden täydellisen tasaisen, heleän lopputuloksen.  
**11,90** (15,90)



Esim.  
Natural Glow Kosteuttava pohjustusvoide 20 ml  
Kosteuttaa ja heleyttää ihoa luoden tasaisen pohjan meikille.  
**9,60** (12,90)  
Natural Glow Heleyttävä meikkivoide SK 20 30 ml  
Ilmavan kevyt meikkivoide, joka antaa viimeistellyn, luonnollisen hehkuvan lopputuloksen. Kerrostettava peittävyys.  
**14,90** (19,90)



Esim.  
Blur Pitkäkestoinen pohjustusvoide 20 ml  
Häivyttää ihoheikkosia ja juonteita sekä varmistaa, että meikki levittyy tasaisesti ja kestää kauniina pidempään.  
**9,60** (12,90)  
Blur Pitkäkestoinen meikkivoide SK 15 30 ml  
Peittävä koostumus häivyttää ihon pieniä virheitä antaen virheettömän, puolimatan lopputuloksen.  
**12,60** (16,90)

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta





IHON HYVINVOINTI ALKAA HELLÄVARAISISTA JA LAADUKKAISTA RAAKA-AINEISTA. MOSSA VALJASTAA IHONHOITOTUOTTEISIINSA POHJOISEN LUONNON MEHUKKAIMMAT MARJAT, JOTKA OVAT RIKAS VITAMIININ, ANTIOKSIDANTTIEN JA RAVINTOAINEIDEN LÄHDE.

**MOSSA**  
CERTIFIED SKINCARE

**Juicy Clean** -puhdistusvaahto 190 ml

Veden kosketuksesta vaahdoksi iholla muuttuva kosteusemulsio.

**9,50** (11,90) 50,-/l (62,63/l)

**Juicy Shake** -silmämeikinpoistoaine 100 ml

Hellävarainen ja hoitava silmämeikinpuhdistusaine, joka poistaa jopa vahvan silmämeikin sekunneissa.

**10,30** (12,90) 103,-/l (129,-/l)



**V Lift** -kiinteyttävä päivä- tai yövoide 50 ml

Stimuloi ihon kollageenisynteesiä ja auttaa ylläpitämään ihon kosteustasapainoa. Aktiivinen antioksidanttijohdistelmä suojaa soluja ja hidastaa ihon ikääntymisprosesseja.

**15,90** /kpl (19,90) 318,-/l (398,-/l)

**V Lift** -silmänympärysvoide 15 ml

Juonteita silottava ja kiinteyttävä silmänympärysvoide.

**V Lift** -kiinteyttävä tehoseerumi 15 ml

Meriplanktonia, tuomipihlajan ja puolukan antioksidantteja ja hyaluronihappoa sisältävä tehoseerumi, joka kiinteyttää, rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa.

**14,30** /kpl (17,90)



SERTIFIOITUA LUOMUKOSMETIIKKAA Vegaaninen.  
Sataprosenttisesti biohajoava. Kasvipohjaiset pakkaukset.



LAVENTELI-LINJA  
**-20%**

#### LAVENTELI-LINJA

**Shampoo 250 ml tai hoitoaine 180 ml** 5,20/kpl (6,50) 20,80-28,89/l (26-36,11/l) **Vartaloemulsio 245 ml tai vartaloekuorinta 150 ml** 6,30/kpl (7,90) 25,71-42,-/l (32,24-52,67/l) **Voidedeodorantti 50 ml tai suihkusaippua 250 ml** 4,70/kpl (5,90) 18,80-94,-/l (23,60-118,-/l) **Palasaippua 175 g tai käsisoide 75 ml** 3,90/kpl (4,90) 22,29-52,-/kg/l (28-65,33/kg/l) **Nestesaippua 380 ml** 6,- (7,50) 15,79/l (19,74/l) **Vartaloöljy 100 ml** 8,70 (10,90) 87,-/l (109,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2020.





## CLEAN

### Warm Cotton EdP 30 ml

Nostalginen tuoksu, jossa yhdistyvät sitruhedelmien raikkaus ja lämpimän pyykin tuoksu.

### Flower Fresh EdP 30 ml

Ihoa hellivistä auringonsäteistä ja kukkakedolla tanssimisesta inspiraationsa saanut tuoksu.

**37,50** /kpl (49,90)

### Warm Cotton Moisture Deodorant 75 ml

CLEAN-deodorantit sisältävät edistyneen Exclusive Cotton Vantage™ -yhdistelmän, joka imee kosteutta luonnollisesti.

**18,-** (24,-) 240,-/l (320,-/l)



## TOMMY HILFINGER

### Tommy EdT 30 ml

Hedelmäisen raikas, luonnollinen ja seksikäs klassikkotuoksu miehelle.

**29,90** (37,50)

### Tommy Girl EdC 30 ml

Kukkaisen hedelmäinen tuoksu modernille nuorelle naiselle.

**32,90** (40,50)

### Tommy Antiperspirant Stick 75 g

Antiperspirantti, jossa Tommy Hilfingerin klassikkotuoksu. Hedelmäisen raikas, luonnollinen ja seksikäs.

**21,50** (27,-) 286,67/kg (360,-/kg)



## VERSACE

### Bright Crystal EdT 30 ml

Ylellisen tyylikäs ja raikkaan kukkainen tuoksu, jossa granaattiomenaa, yuzua, magnoliaa, pionia ja lootuksenkukkaa.

### Yellow Diamond EdT 30 ml

Raikas ja ylellinen kukkaistuoksu, jossa päärynäsorbettia, bergamottia ja mimosaa.

**43,50** /kpl (54,50)

### Eau Fraîche EdT 30 ml

Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.

**41,-** (51,50)

### Eau Fraîche Deo Stick 75 ml

**22,50** (28,-) 300,-/l (373,33/l)



## BOSS

### Ma Vie EdP 30 ml

Raikas, hemmotteleva ja ilahduttava tuoksu, jossa kaktuksenkukkaa, setripuuta ja ruusunnuppua.

**48,50** (60,50)

### Bottled EdT 50 ml

Menestyvän miehen klassikkotuoksu, jossa hurmaavat omena, sitrus, setripuu ja vetiver.

**58,50** (73,-) 1 170,-/l (1 460,-/l)

### Bottled Infinite EdP 50 ml

Sitruksinen, aromaattinen ja raikas tuoksu. Täydellinen yhdistelmä intensiteettiä ja raikkautta.

**62,50** (77,90) 1 250,-/l (1 558,-/l)

### Bottled Deo Stick 75 ml

**25,50** (32,-) 340,-/l (426,67/l)



## GIORGIO ARMANI

### In Love With You Freeze EdP 30 ml

Kukkaisen hedelmäinen, syötävän ihana gourmand-tuoksu.

**50,90** (62,-)

### In Love With You Freeze EdP 50 ml

**63,90** (77,50) 1 278,-/l (1 550,-/l)

### Stronger With You EdT 30 ml

Itämainen fougère-tuoksu luovalle, karismaattiselle ja huumorintajuiselle miehelle.

**46,90** (57,-)

### Stronger With You EdT 50 ml

**58,90** (71,-) 1 178,-/l (1 420,-/l)



## DIESEL

### Spirit of the Brave EdT 35 ml

Maskuliininen tuoksu, jossa yhdistyvät raikas bergamotti ja aistillinen tonkapapu.

### Spirit of the Brave Intense EdP 35 ml

Lämmin ja koukuttava tuoksu-uutuus Dieseliltä.

### Only The Brave Tattoo EdT 35 ml

Täyteläinen tuoksu vahvalle ja voimakkaalle miehelle, jollaa on rokkia ja särmää.

### Only The Brave EdT 35 ml

Mausteinen, itämainen tuoksu miehelle.

**37,50** /kpl (47-49,-)

### Only The Brave Deo Stick 75 g

**21,-** (24,-) 280,-/kg (320,-/kg)

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA





**L300**

**HYALURONIC RENEWAL -ANTI-AGE-LINJA**

Tehokkaasti kosteuttavat, hajusteettomat hoitotuotteet ikääntyvälle iholle.

Päivävoide SK 15 tai yövoide 50 ml 222,-/l (278,-/l)

Kasvoseerumi tai kasvoöljy 30 ml

**11,10**/kpl (13,90)



**BIOEFFECT**

**EGF Serum 15 ml**

Korjaa ihon ikämuutoksia ja kosteuttaa tehokkaasti. Sis. ihon omia solukasvutekijöitä, jotka vilkastuttavat ihon solu-uusiutumista.

**108,-** (135,-)

**Imprinting Hydrogel Mask**

Tehokkaasti kosteuttava hydrogeelinaamio, joka tekee ihosta raikkaan ja kimmoisan. Käytetään tehostamaan seerumin vaikutuksia.

**11,20** (14,-)



**Osta 2 NIVEA-**  
kasvojenpuhdistus-  
tuotetta, saat  
mascaran  
kaupan päälle

Gosh-mascara, arvo 13,90 €  
Rajoitettu erä!



**Daily Essentials Refreshing -puhdistusgeeli 150 ml**

Puhdistaa ihon tehokkaasti ja tukee sen omaa kosteustasapainoa.

**Daily Essentials Double Effect -silmämeikinpoistoaine 125 ml**

Poistaa ilman hankausta jopa erittäin vedenkestävän silmämeikin. Herkkä silmänympärysiho puhdistuu tehokkaasti mutta hellävaraisesti.

**4,70**/kpl (5,90-5,95) 31,33-37,60/l (39,33-47,60/l)

**MicellAIR Expert Waterproof -misellivesi 200 ml**

Puhdistaa tehokkaasti ja hellävaraisesti pitkäkestoisen, vedenkestävän meikin jättämättä iholle öljyisiä jäämiä.

**5,50** (6,90) 27,50/l (34,50/l)

**Smooth Rice Scrub -kuorintavoide 75 ml**

Tekee normaalista ihosta puhtaan, pehmeän ja raikkaan. Saatavana tuotteet myös kuivalle ja rasvoittuvalle iholle.

**6,-** (7,50) 80,-/l (100,-/l)



Vihreä hinta vain S-Elkurtilla. Voimassa 1.-31.8.2020.



MALU WILZ  
FEEL YOUR BEAUTY



VITAMIN C  
ACTIVE+

#### VITAMIN C ACTIVE+ -HOITOLINJA

Asiakkaiden toivoma kiinteä hoitolinja 40+ iholle. Lisää ihon kimmoisuutta ja edistää ihon uusiutumista.

Vitamin C Energy Complex -hoitotiiviste 3 x 7 ml

**39,-** (49,-)

Vitamin C Collagen Booster -seerumi 30 ml

**26,90** (34,-)

Vitamin C Collagen Cream -kasvovoide 50 ml

**31,-** (39,-) 620,-/l (780,-/l)



#### Natural Beauty -päävoide 40 ml

Samettinen kosteuttava koostumus tasoittaa ihon sävyn hehkuvan luonnolliseksi.

**20,-** (26,-)

#### Tender Rose Elixir -seerumi 30 ml

Ylellinen ruusuvettä sisältävä geelimäinen tiiviste.

**20,-** (28,-)

#### Tender Rose -voide 50 ml

Ylellinen ruusuvettä sisältävä geelivoide rauhoittaa ja vahvistaa ihoa.

**24,90** (32,-) 498,-/l (640,-/l)

# Sokos.fi

palvelee 24/7

Yli 50 000  
muodin, kodin ja  
kosmetiikan  
tuotetta

Kotimainen,  
vastuullinen ja  
turvallinen  
verkkokauppa

SOKOS

sokos.fi





MOROCCANOIL-TUOTTEET  
-25%

## MOROCCANOIL®

### Treatment-hoitoöljy 100 ml

Välittömästi imeytyvä hoitoöljy. Sisältää vahvistavia proteiineja, kiiltoa antavia rasvahappoja, omega-3-öljyjä ja vitamiineja sekä hiuksia suojaavia antioksidantteja.

**36,60** (48,90) 366,-/l (489,-/l)

### Kosteuttava shampoo tai hoitoaine 250 ml

Kiiltoa ja sileyttä antava, arganöljyä sisältävä kosteuttava shampoo ja hoitoaine.

**20,10**/kpl (26,90) 80,40/l (107,60/l)

### Blonde Perfecting Purple -shampoo 200 ml

Sävyä korjaava shampoo vaaleille, vaalennetuille, harmaille tai valkoisille hiuksille.

**20,10** (26,90) 100,50/l (134,50/l)

### Luminous- valovoimainen hiuskiinne 330 ml

Arganöljyä sisältävä voimakkaan pidon antava hiuskiinne.

**20,10** (26,90) 60,91/l (81,52/l)

### Kuivashampoo 205 ml

Vaaleille hiuksille. Sisältää hienoa riisitärkkelystä, joka imee öljyä, tuotekertymiä sekä tuoksuja jättäen hiukset puhdistetuiksi ja raikkaiksi. Sisältää UV-suojan, arganöljyä ja violettiä pigmenttiä.

**21,60** (28,90) 105,37/l (140,98/l)

### Color Deposit Mask Platinum 200 ml

Hiusnaamio, joka yhdistää hoidon ja värin. Ihanteellinen keltaisten sävyjen poistoon sekä viileän vaaleiden hiusten sävyttämiseen jäisen vaaleaksi.

**21,60** (28,90) 108,-/l (144,50/l)



## YOTUEL

### All-in-One Wintergreen -hammastahna 75 ml

Hammaskiillettä vahvistava, kariesta ehkäisevä ja hampaita valkaiseva hammastahna.

### All-in-One Snowmint -hammastahna 75 ml

Hammaskiillettä vahvistava, valkaiseva hammastahna.

**11,90**/kpl (14,90) 158,67/l (198,67/l)

### Pen-hampaidenvalkaisukynä 5 g

Valkaisukynä, joka poistaa tummentumia ja valkaisee hammasluun sävyä.

**16,70** (20,90)



VENUS-TUOTTEET  
-20%  
ESIM.

## Venus

### Rosegold Extra Smooth Sensitive -höylä

**15,90** (19,90)

### Satin Care Avocado Twist -geeli 200 ml

**4,70** (5,90)  
23,50/l (29,50/l)

### Extra Smooth Sensitive -terät 4 kpl

**18,-** (22,50)  
4,50/kpl (5,62/kpl)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.8.2020.





Bioteekin Super Biotiini 90 tabl.  
Varma valinta, kun haluat kauniit hiukset, vahvat kynnet ja ehkään ihon.

**9,20** (11,50)  
0,10/tabl. (0,13/tabl.)

Bioteekin Super Magnesium 100 tabl.  
Magnesium heti imeytymiskelpoisessa muodossa, siksi nopeavaikutteinen.

**13,50** (16,90)  
0,14/tabl. (0,17/tabl.)

Bioteekin Super Sinkki 100 tabl.  
Hormonitasapainolle, vastustuskyvylle sekä ihon, hiusten, kynsien ja luuston hyvinvointiin.

**8,70** (10,90)  
0,09/tabl. (0,11/tabl.)

Bertil's health Ferronol 500 ml  
Hyvänmakuinen ja vatsaystävällinen rauta-monivitaminivalmiste.

**14,20** (17,80)  
28,40/l (35,60/l)



A. Vogel Menoforce Strong 90 tabl.  
Luonnollinen apu vaihdevuosien kuumiin aaltoihin ja yöhikoiluun.

**51,90** (64,90)  
0,58/tabl. (0,72/tabl.)



A. Vogel Fluid Balance 60 tabl.  
Luonnollinen apu nesteenpoiston edistämiseen.

**12,70** (15,90)  
0,21/tabl. (0,27/tabl.)



Nordic Health MultiVit 128 suihkausta  
Tutkitusti ylivertaisesti imeytyvä monivitaamiini suusuihkeena. Tässä valmisteessa ravinteet eivät taistele keskenään, tuotteessa on hyvä synergia. Nyt uusi maku: mustaherukka-luumu.

**22,30** (27,90)  
0,17/annos (0,22/annos)



Pharma Nord Bio-Qinon Q10 Gold 150 kaps.  
Sisältää luonnollista ubikinonia ja B2-vitamiinia, joka edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

**70,80** (88,50)  
0,47/kaps. (0,59/kaps.)



Terveyskaistan Balanssi maitohappobakteeri 100 kaps.  
Viisi tutkittua maitohappobakteerikantaa tasapainottamaan vatsan ja suoliston hyvinvointia. Kotimainen avainlipputuote.

**16,50** (21,90)  
0,17/kaps. (0,22/kaps.)



Skingain Professional 120 tabl.  
Skingainin tablettiversio, johon on lisätty biotiinia ja muita tärkeitä vitamiineja sekä kuparia, seleeniä, sinkkiä ja viinirypäleensiemenuutetta.

**26,90** (39,90)  
0,22/tabl. (0,33/tabl.)



RegulatPro Bio tai Metabolic 350 ml  
Triplafermentoitu RegulatPro erityisesti vähentämään väsymystä ja uupumusta sekä vastustuskyvylle ja iholle.

**45,50** /kpl (56,90)  
130,-/l (162,57/l)



# Tehokasta ja älykästä imurointia arkeen

## Electrolux Pure D8.2 Älykästä ja hiljaista imurointia

Edistynyt SmartMode-tekniikka tunnistaa lattiatyypin ja säättää tehotason automaattisesti lattialta matolle siirtyessä. **Hiljaisin imurimme, vain 57 dB(A).** Uusi OneGo Power Clean -suulake poistaa kaikki suuret ja pienet roskat ja hiukkaset tehokkaasti lattiatyypistä riippumatta. **Valmistettu 55 % kierrätysmuovista.**

**199€**  
PD82-4ST



## Electrolux UltraOne Huippuluokan puhdistuskyky

Ylivoimainen käyttömukavuus. Erittäin hiljainen vain 65 dB(A). Isot, pehmeät ja laakeroidut pyörät. Hygienia-suodatin puhdistaa poistoilman pienimmät hiukkaset. Siivousulottuvuus jopa 12 metriä.

**179 €**  
EUOC92IW



## Electrolux Ergorapido Joustavaan pikasiivoukseen

Tehokas 2in1 varsi-imuri kodin joustavaan pikasiivoukseen. 10,4 V Li-ion akku. Irrotettava käsiosa. Tyylikäs valkoinen väri.



**99€**  
EERC70IW



teksti RIINA-MARIA METSO kuvat MIKKO HANNULA

# "Opettajan pitää ainakin näyttää energiseltä"

Opettaja ja kirjailija Arno Kotro herää aamuisin liiankin helposti. Turvallisuuden tunne syntyy rutiineilla.

## Heräämisen helppous kertoo elämänilosta

Heräilen arkisin jo ennen seitsemää. Nuorena nukuin puolille päivin aina kun mahdollista. Ihmettelin, miksi vanhemmat heräävät aikaisin, vaikka ei olisi pakko. Nyt sama biologinen kello toimii omallakin kohdallani.

Herääminen on minulle vähän liiankin helppoa. Ehkä se kertoo siitä, että elämäniloni on tallella. On hienoa nousta uuteen päivään.

Rakentelen rutiineilla turvallisuuden tunnetta varsinkin nyt, kun ajat ovat olleet kummalliset. Aamupalanikin noudattaa tiettyä kaavaa: iso kuppi kahvia ja ruisleipää. Ensimmäisestä tulee vireys, toisesta perusenergia.

## Täydellinen ei tarvitse olla

Noloa sanoa, mutta työmatkani hoituvat yleensä autolla. Tosin ensimmäisen auton hankin vasta nelikymppisenä. Henkilökohtainen autojälkeni ei siis ole hirveän pitkä. Työmatkalla en yleensä kuuntele radiota vaan aamulla korvien pitää levätä.

Työarkeani helpottaa se ajatus, että kukaan ei voi olla täydellinen työssään. Opettaja, joka on perfektionisti, on pian sairauslomalla oleva perfektionisti. Täydellisiä tunteja ja kursseja ei ole. Sen sijaan opetuksen pitää olla innostavaa ja kiinnostavaa. Siihen haluan aina pyrkiä.

*Rakentelen rutiineilla turvallisuuden tunnetta.*

Arno Kotro pyrkii siihen, että opetus on aina innostavaa ja kiinnostavaa.



Opettajan työ on upea näköalapaikka. Siinä aukeaa näkymä Suomen tulevaisuuteen. Ja se näyttää hyvältä: nuoret ovat nykyään keskimäärin erittäin fiksuja ja vastuuntuntoisia. Ei nykylukiolainen kersku sillä, kuka oli eniten juovuksissa viikonloppuna.

### Oikea ruoka estää väsymyspiikit

Verensokerini ja -paineeni ovat koholla, joten minun pitää kiinnittää syömiseeni aika paljon huomiota. Suolaa pois, mahdollisimman paljon vihreää, ei makeuksia ja sitä rataa. Pitää myös varoa syömästä liikaa ettei väsymyspiikki iske. Opettajan pitää ainakin osata näyttää energiseltä koko ajan.

Lounas on hieno hetki työpaikalla. Meillä on upea työyhteisö ja lounaalla on mahdollista keskustella melkein mistä vaan.

### Päiväkirja selvittää pääkoppaa

Yritän käydä viikoittain lenkillä. Vähän se lipsuu, mutta tuo on vaatimaton tavoitteeni. Luen myös paljon, koska se pitää ajattelua vireessä. Kirjoitettuakin tulee – jos ei muuta niin päiväkirjaa. Siinä samalla selvittelee ja jäsentää mukavasti pääkoppaansa.

Lapseni ovat liikunnallisia ja harrastavat tanssia ja muodostelmaluistelua. Jälkimmäinen tarkoittaa, että olen aika usein viemässä heitä harjoituksiin eri puolille pääkaupunkiseutua. Se on mukavaa, koska matkalla tulee juteltua semmoisia juttuja, joita ei ehkä arjessa aina muuten ehdi.

### Lista vähentää stressiä

Hallitsen stressiä ja arkea tekemällä paperille luetteloita asioista, jotka pitää hoitaa. Olen huomannut, että jos ei kunnolla edes hahmota ja muista, mitä kaikkea pitäisi tehdä, se kuormittaa mieltä liikaa.

Jos edellisenä iltana tai aamulla tekee pienen listan siitä, mitä päivän aikana on tehtävä, työsarka hahmottuu. Sen jälkeen on aika kiva fiilis, kun voi vetää listasta yli hoidettuja hommia. Minulla ne ovat sarjaa ”hoida vakuutus kuntoon,



#### ARNO KOTRO, 50

**TYÖ** filosofian ja psykologian opettaja, vapaa kirjoittaja

**ASUINPAIKKA** Helsinki

**PERHE** puoliso ja 10- ja 13-vuotiaat lapset

**AJANKOHTAISTA** Arno Kotro on julkaissut muun muassa runokirjoja, elämäkertoja ja oppikirjoja. Hän on mukana uudessa *Jotain hyvää – Äänikirjeitä toivosta -äänikirjassa*. Äänikirjan tuotot ohjataan lyhentämättömänä Hope ry:lle ja käytetään vaikeassa tilanteessa olevien lasten harrastusmahdollisuuksien turvaamiseen.

palauta kirjaston kirjat, varaa hammaslääkäri, vie matto pesulaan...”

Kauppaan mennessäkin minulla pitää olla lista. Ehkä minusta on tullut laajemminkin listaihminen. En viihdy kauppoissa, ja listan avulla pääsen nopeammin ulos. En koskaan pyöri muuten vain kauppakeskuksissa tai kaupoissa.

### Siisteys on hyväksi mielelle

Viisitoista vuotta sitten minulle oli yhdentekevää, miltä kämpppä näyttää. Kaaoshan lähinnä kertoo onnistuneesta taiteilijaelämästä! Nyt haluan, että kotona on kohtuullisen siistiä. Se pitää mielenkin paremmassa järjestyksessä. Se, että olen alkanut ajatella vähän eri taval-

la siisteystestä kuin ennen, helpottaa motivoitumistani siivoamiseen.

Jostain syystä esimerkiksi imurointi on mielestäni ihan jees. Tulos näkyy heti ja se on helposti mitattavaa ja näkyvää. On hienoa huomata, että työstä on enää puolet jäljellä.

### Yöt ovat vaaran paikkoja

Hyvä uni vaatii vähän mielentaitoja. Kovin myöhään ei pitäisi ajatella mitään sellaista, mikä pujahtaa liiaksi tunteisiin. Yritän pitää siitä kiinni, että en esimerkiksi lue meilejä tai muita viestejä yhdeksän jälkeen. Siellä voi olla jotain, joka alkaa myllertää mielessä. Sekin on tärkeää, millaisia kirjoja lukee tai leffoja katsoo. Luen iltaisin mieluummin romaaneja kuin tietokirjoja. Ja jos herään yöllä, pitää varoa, etten ala ratkoa mitään eksistentiaalisia kysymyksiä. Pitää osata sanoa aamuöisille ajatuksille että sori, nyt ei ole aikaa, palataan asiaan huomenna iltapäivällä. ■



# Älä jätä hammasongelmia hoitamatta – näistä syistä heti hammaslääkəriin

Hoitamattomat hammasongelmat vaativat pahimmillaan sairaalahoitoa. Siksi hammaslääkəriissä on syytä käydä säännöllisesti, vaikkei suussa olisikaan akuuttia havaittavaa ongelmaa. Tärkeintä on tietää, milloin hammaslääkəriin tulee hakeutua heti.

Suomalaiset ovat lykänneet kiireettömiä hammashoitoja ja säännöllisiä hammastarkastuksia koronavirustartunnan pelossa.

– Monet suomalaiset aikuiset kärsivät hampaan kiinnityskudossairaudesta sekä muista kroonisista suun tulehduksista. Ne ovat usein täysin oireettomia, minkä vuoksi on tärkeää käydä hammaslääkəriissä säännöllisesti. Oralin erikoishammaslääkəri ja lääketieteellinen päällikkö **Erika Laukkanen** sanoo.

Monien suun ongelmien hoito hankaloituu, jos hoito viivästyy. Hoitamattomat tulehdukset lisäävät osaltaan koko kehon matala-asteista tulehdusta, jolla on vaikutuksia ylesterveyteen. Sen on todettu olevan riskitekijä esimerkiksi sydänsairauksille. Lisäksi hoitama-

ton suu voi heikentää monien pitkäaikaissairauksien, kuten diabeteksen, hoitotasapainoa.

– Pahimmillaan suun tulehdukset voivat levitä niin, että tarvitaan jopa sairaalahoitoa, Laukkanen varoittaa.

## Hammaslääkəriille turvallisin mielin – myös poikkeustilan aikaan

Hammaslääkəriasemilla on aina kiinnitetty huomiota hygieniaan erityisen tarkasti, mutta koronavirusepidemian myötä siihen on panostettu vielä entistäkin enemmän.

– Asiakkaiden terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen on ollut aina tärkein asia toiminnassamme, Oralin lääketieteellinen johtaja Petra Kari kertoo.

## Riskiryhmäläisetkin hammashoitoon

Hygienia-toimenpiteet ja -ohjeistukset ovat osoittaneet tehonsa, sillä Suomessa ei ole todettu ainuttakaan koronavirustartuntaa, joka olisi ollut peräisin suun terveydenhuollosta. Karin mukaan myös riskiryhmäläiset voivat uskaltautua hammashoitoon.

– Itse hoitaminen ei aiheuta riskiä koronatartunnan suhteen, mutta vastaanotolle siirtyessä ja yleisissä tiloissa tulee noudattaa varovaisuutta. Riskiryhmäläisten, kuten tietysti muidenkin potilaiden, on kiinnitettävä huomiota hyvään hygieniaan vastaanotolle saapuessa ja siellä ollessa. Hyvä käsi- ja yskimishygienia on muistettava joka tilanteessa, Kari summaa.



Varaa aika  
oral.fi

Viisi syytä, joiden  
vuoksi hammaslääkəriin  
tulisi mennä nopeasti

1. Hammassärky, etenkin jos siihen liittyy turvotusta, suunavausrajoitusta tai kuumetta.
2. Suussa on haavauma, joka ei parane viimeistään kahdessa viikossa.
3. Erilaiset hammastapaturmat ja lohkeamat.
4. Keskeneräisiä hoitoja, kuten juuri- tai oikomis-hoitoa, on tärkeää jatkaa, jotta ei tule isompia ongelmia.
5. Edellisestä hammaslääkärikäynnistä on kulunut suunniteltua pidempi aika.



## etuja sinulle

**YHTEISHYVÄ** ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

### MUSIIKKI JA TEATTERI

#### Sisko ja sen veli Mathildedalin kesäteatterissa

**S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput lippu-myyrmälästä 21–23 e (norm. 23–25 e) tai Lippupisteestä 23,50–25,50 e (norm. 25,50–27,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 10.7.–16.8. *Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal.*  
**Liput:** Teatteri Provinssi lippu-myyrmälä puh. 044 052 0260, [myynti@teatteriprovinssi.fi](mailto:myynti@teatteriprovinssi.fi) tai [lippu.fi](http://lippu.fi).  
**Lisätiedot:** [teatteriprovinssi.fi](http://teatteriprovinssi.fi).

#### Kuin raivo äiti Espoon Kaupunginteatterissa

**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Kuin raivo äiti -esitykseen 24 e (norm. 29 e) ke 23.9. klo 19 ja to 24.9. klo 19 Espoon Kaupunginteatterissa.  
*Espoon Kaupunginteatteri, Kulttuurikeskus Louhisali, Kulttuurialue 2, Tapiola.*  
**Liput ja lisätiedot:** *Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17), [espoonteatteri.fi](mailto:espoonteatteri.fi) ja [lippu.fi](http://lippu.fi).*

#### Herrasmieshuujarit-musikaali Varkauden Teatterissa

**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla liput Herrasmieshuujarit-musikaaliin 34 e (norm. 37 e) pe 25.9., 2.10., 9.10., 6.11. klo 19, la 3.10. klo 13 sekä la 17.10. ja 28.11. klo 18 Varkauden Teatterissa.  
*Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.*  
**Liput ja lisätiedot:** *Varkauden Teatterin lippu-myyrmälä, puh. 044 3648830, [varkaudenteatteri.fi](http://varkaudenteatteri.fi) ja [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi).*



Herrasmieshuujarit seikkailevat Varkauden teatterissa.

#### Railakas komedia Vihan Jumala Elannon Näyttämöllä

**S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput Vihan jumala -komediaan 15 e (norm. 17 e). Väliajalla ilmai-

nen kahvi. Esitykset 30.9.–24.10. *Elannon Näyttämö, Kirjatyöntekijäinkatu 10, juhlasali, Helsinki.*  
**Liput ja lisätiedot:** [info@elannonayttamo.fi](mailto:info@elannonayttamo.fi), puh. 040 560 9633.



Tohtori Zeiffal, Tohtori Zeigal ja virtahepo, jota ei koskaan saatu kiinni nähdään Musiikkiteatteri Kapsäkissä.

#### Teatterin taikaa Musiikkiteatteri Kapsäkissa

**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla 4 euron alennus syksyn näytelmiin Viisi tapaa olla vapaa, Wolandin iloinen seurue ja Tohtori Zeiffal, Tohtori Zeigal ja virtahepo, jota ei koskaan saatu kiinni. Etu koskee ainoastaan normaalihintaisia (alkaen 20 e) lippuja.

*Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.*

**Liput:** [lippu.fi](http://lippu.fi).

**Lisätiedot:** [kapsakki.fi](http://kapsakki.fi) ja [liput@kapsakki.fi](mailto:liput@kapsakki.fi).

#### Turun nuori teatteri esittää

**S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput 10/11,50 e + 1 e toimitus (norm. 12/13,50 e) Turun Nuoren Teatterin Suuri Avaruusseikkailu -esitykseen 15.8–15.9.

**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 18 e) Turun Nuoren Teatterin Supermarsu pelastaa Itämeren silakat -esitykseen 9.8.–6.9. Liput nyt myynnissä. *Turun Nuori Teatteri, Ursininkatu 4, Turku.*  
**Liput ja lisätiedot:** [nuoriteatteri.com](http://nuoriteatteri.com) puh. (02) 2322 812, [toimisto@turunnuriteatteri.fi](mailto:toimisto@turunnuriteatteri.fi), [lippu.fi](http://lippu.fi).

### PERHEILLE JA LAPSILLE

#### Linnanmäen rannekkeet edullisemmin

**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 5.6.–18.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.

*Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.*

**Lisätiedot:** puh 010 5722 200 ja [linnanki.fi](http://linnanki.fi).





Paavo Nurmi Games on osa Paavo Nurmen muistoa kunnioittavaa Paavo Nurmi Festivalia.

## Verkkoliput Sea Lifeen

**S-Etu 1,50–2 e**

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen verkkolippu 15 e ja lasten verkkolippu 11 e verkkokaupastamme sealifeshop.fi. Etu on voimassa 31.12. asti. Muistathan myös varata vierailuajan kotisivuiltamme sealife.fi. Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

**Lisätiedot:** sealife.fi.

## MUUT EDUT

## Helsinki Card etuhintaan S-Etu 10%

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 45,90 e (norm. 51 e), 48 h -kortti 56,70 e (norm. 63 e), 72 h -kortti 66,60 e (norm. 74 e) ja alennus myös lasten 7–16 v. kortteista (norm. 25–37 e).

**Lisätiedot ja alennushintaiset kortit:** helsinkicard.com koodilla S-ETU.

## Tutustu golfiin Aurinko Golfissa

**S-Etu 30 e**

S-Etukortilla ilmainen laji-kokeilu 7.8. Ilmoittaudu nyt. Paikat täytetään ennakkoihmoittautumisten perusteella. 13.8. ja 8.9. green feet 20 e (norm. 50 e) Varattavissa 8.8. ja 2.9. alkaen. Aurinko Golf Oy, Vengantie 58, Naantali.

**Lisätiedot:** aurinkogolf.fi, puh. 020 754 5900, info@aurinkogolf.fi.

## Paavo Nurmi Games S-Etu 5 e

S-Etukortilla ennakkoliput 30/38/53/63 e (norm. 35/43/58/68 e) Paavo Nurmi Gamesiin ti 11.8. Verkkokaupassa käsittelymaksu. Portilta ostettaessa + 5 e. Paavo Nurmen stadion, Turku.

**Liput ja lisätiedot:** ticketmaster.fi, paavonurmigames.fi/yleiso/lipunmyynti ja paavonurmigames.fi.

## Helpoin tapa oppia soittamaan netissä

**S-Etu 29,90 e**

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimmassa soittoverkko-palvelussa.

**Lisätiedot:** rockway.fi/etukortti.

## Bumerang-avainturva S-Etu 2 e

S-Etukortilla elokuussa Bumerang-turva-avaimenperä ja 12 kuukauden palautuspalvelu 17 e + toimituskulut (norm. 19 e + toimituskulut). Tarjous koskee vain uusia avainturva-ostoksia.

**Tilaukset:** punaisenristinkaupa.fi, jossa S-Edun saa syöttä-

mällä etukoodin 4MVEV3N5, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30–16.

## Ratamoottoripyöräilyä Alastarolla

**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla viikonlopun pääsylippu 17 e (norm. 20 e) Ratamoottoripyöräilyn Circuit Racing SM-sarjan osakilpailuun Alastarossa 1.–2.8. Pääsylimillä on vapaa pääsy varikolle. Alastaro Circuit, Jarno Saaristentie, Virttaa.

**Liput ja lisätiedot:** alastarocircuit.fi, roadracingsm.fi ja circuit@alastarocircuit.fi.



Mikä juttu on paras?  
Vastaa ja voita  
100 euron lahjakortti!

**ARVOMME** vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

**VASTAA 15.8.2020 MENNESSÄ** osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2020, PL1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 5/2020.

**EDELLISEN** lukijakilpailun voitti **Sari Laitinen** Limingasta.

## OIKAISU

Yhteishyvän 3/20 jutussa "Kohti puhdasta ja päästö-töntä ilmaa" oli vääriä lukuja. Suomen hiilidioksidipäästöt vuonna 1990 olivat 57,1 miljoonaa tonnia ja vuonna 2018 noin 45,9 miljoonaa tonnia. Vähennystä siis 20 prosenttia. Teollisuuden hiilidioksidipäästöt vähenivät 35 prosenttia samana aikana. Kulutusperäisiä päästöjä laskee Suomen ympäristökeskus Syke, joka puuttui lähteistä. Pahoittelemme virheitä!



Sea Lifessa pääsee oppimaan uutta merenalaisesta maailmasta.



Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
PARKETTI

Ristikon  
voittaja:  
Kalle Manninen,  
Oulu

[illegible]

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

**VASTAA** 15.8.2020 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



# 26.8.

Tähän juhlapäivään valmistautuminen ei edellytä hamstrausta, sillä tuotetta löytyy luultavasti kotoasi muutenkin: 26.8. on vessapaperipäivä. Vessapaperin käytöstä on ensimmäisiä tietoja Kiinasta jo kuudennelta vuosisadalta jälkeen ajanlaskun alun. Suomessa WC-paperin valmistus alkoi vuonna 1902. Kaikilla maailmassa sitä ei käytetä vielä.



# SHOW ME THE MONEY

## BONUS\*



**\*  
BONUS  
ON  
RAHAA.**

S-Pankin tileillä makaa passiivisena  
**yli 350 miljoonaa euroa Bonusta.**

Tarkista S-mobiilista nukkuuko  
myös sinun Bonuksesi tilillä.

Esimerkkilaskelma ei sisällä tankkausostoja, joista maksetaan  
Tankkausbonusta. Bonustaulukot vaihtelevat hieman osuuskaupittain.  
Osuuskauppakohtaiset taulukot voit tarkistaa osoitteesta S-kanava.fi.

