



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 92

HOK-ELANTO

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI TOUKOKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
makeaa &
suolaista
juhlapöytään

Joko
mökkeilet
ekologisesti?

Kompostoi ja
kerää energiaa
auringosta

Äitien
elämää
ennen
ja nyt

7 väärää
uskomusta
hampaiden
hoidosta

Ihanaa kevättä!

Kaunis kattaus ja
kukkakuosit hurmaavat
puutarhajuhlissa

MAGNUM[®]

Celebrating 25 years of pleasure



MAGNUM CHOCOLATE AND ICE CREAM AT ITS BEST

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

16

Äitiyden
oppivuodet
Kuinka suomalainen
äitiys on muuttunut?



Ruoka-
liitteessä:
Tietoa oliiveista



Tässä numerossa

- | | |
|---|--|
| <p>26 Nähdään juhlassa
Keväällä kukat loistavat vaatteissa, kattauksessa ja kodintekstiileissä</p> <p>36 Syvien vesien kasvatti
Norjalainen lohi elää voimakkaissa merivirroissa</p> <p>42 Ympäristön ehdoilla
Ekologinen mökkeilijä kompostoi ja kierrättää roskat</p> <p>48 Herkullinen höyste
Kerma tuo pehmeän maun ruokiin ja leivonnaisiin</p> <p>52 Vaihtari saapui kotiin
Isäntäperhe oppii vaihto-oppilaalta kieltä ja kulttuuria</p> <p>58 Ojennuksen paikka
Hammashygienia paranee jo pienillä muutoksilla</p> | <p>62 Noutopöytä koreaksi
Vinkit toimivaan kattaukseen</p> <p>65 Puraise proteiinia
Ravintolisät auttavat lihaksia palautumaan treenistä</p> <p>72 Uudet suomalaiset
Suomen kieleen vakiintuu jatkuvasti uusia sanoja</p> <p>76 Puiset kaunottaret
Suomenlinnan telakalla kunnostetaan vanhoja laivoja</p> <p>82 Nautiskellaan terassilla
Komposiittilaudasta syntyy kulutusta kestävä patio</p> <p>85 Grilli kuumaksi
Uusi grilli avaa kesäkauden</p> <p>86 Terveysttä lautaselle
Ravitsemussuosittelut painottavat nyt laatua</p> |
|---|--|

Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää
25 Kolumni 35 Hyvännäköinen 41 Kirjat 50 Ole hyvä 67 Älykästä
91 Sinulla töissä 92 Asiakasomistajasivut 129 Ristikko 130 Lukijakilpailu

Katso Livestä myös nämä videot:

- Vinkit lautasliinojen taitteluun
- Vaihto-oppilaan vuosi Suomessa
- Norjalaisen lohien matka

Voita Playstation 4!

Etsi Osuustoimintapuun
kuva Yhteishyvä Livestä
ja osallistu kilpailuun.
www.yhteishyva.fi/live

yhteishyvä *live*

yhteishyvä *live*

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



Pukeudu juhlaan

Katso videolta viisi tapaa solmia kravatti ja vinkit taskuliinan taitteluun. Ilmestyy viikolla 18.



Sato kasvamaan

Istuta perunat ja muut hyötykasvit astioihin videon neuvoilla. Ilmestyy viikolla 21.

Kata kauniisti

Kuinka lasit ja ruokailuvälineet katetaan juhla-pöytään? Ilmestyy viikolla 22.



Kännykkä lapselle?

Asiantuntija neuvoo, milloin lapselle on aika hankkia oma puhelin. Ilmestyy viikolla 20.

Levande historia

Sveaborg byggdes för att trygga rikets sjöförsvaret även om fästningens militära prestationsförmåga aldrig testades. Som flottbas fungerade den dock klanderfritt och för ändamålet byggdes här i medlet av 1700-talet världens största torrdocka för att bygga och underhålla örlogsfartygen vintertid. Sedermera minskade skeppsbyggandets betydelse.

I slutet av 1980-talet kunde dock träfartygen åter segla in i torrdockans bassäng. När vattenet pumpas ut står fartygen stadigt på fast mark och ägarna kan under vintern ägna sig åt att reparera sina ögonstenar och bevara de stolta segelfartygen för kommande generationer. Vi bekantade oss med denna levande historia.



Ralf Nyberg

ralf.nyberg@sok.fi

Elävää historiaa

Nykyäikana koemme elinkeinoelämässä ja yhteiskunnassa suuria muutoksia. Joillakin aloilla teollisuustuotannon loppuminen saattaa autioittaa kokonaisia yhdyskuntia.

Suomenlinna on portti Helsinkiin. Aikoinaan saarilla asui enemmän väkeä kuin kaupungissa mantereella. Suomenlinnan kuivatelakka liittyi tuolloin vahvasti puolustukseen ja laivanrakennukseen. Sittenkin telakan sotilaallinen ja tuotannollinen merkitys väheni.

Suomenlinna kuuluu Unescon maailmanperintökohteisiin, ja telakka on osa linnoituksen kokonaisuutta. 1980-luvun lopulla kuivatelakka palautettiin alkuperäiseen käyttötarkoitukseensa, ja isot puulaivat palasivat satama-altaaseen.

Allas tyhjennetään vedestä talveksi. Silloin alusten omistajat pääsevät korjaamaan silmäteriään kuivalla maalla ja voivat näin säilyttää uljaat purjelaivat tulevillekin sukupolville.

Kävimme tutustumassa tähän elävään historiaan (s. 76–80). Huhtikuun lopussa kuivatelakan portit avataan ja alukset pääsevät siihen elementtiin, johon ne on alun perin rakennettu.

S-Etu
2 €



96

Vauhdikkaat
Pyöräkrossiparkin
BMX-synttärät



Toukokuun edut ja uutiset

- 96 **Perheille:** Koe Linnanmäen uutuuslaite ja Serenan huikea vesipuisto
- 97 **Matkalle:** Eckerö Linen hotellimatka Tallinnaan, Kaunis Kanavareitti -risteily Helsingin saaristossa
- 98 **Kurssit:** Autokoulu Lilliputin kurssit
- 99 **Uutisia:** Uusi Kotimaista-tuotesarja

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

TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ
KUVA MINNA KURJENLUOMA

Syödään yhdessä

Viinilasit helähtävät, kun kuusihenkinen pöytäseurue kilistää illallisen kunniaksi. Kulhossa höyryää lohipasta. Pöydässä puhutaan suosikkiravintoloista ja ollaan kuin vanhat tutut. Ei uskoisi, että seurue on koossa sattumalta ja osa on toisilleen täysin vieraita.

Helsingin Vallilassa on meneillään **Lotta Nummisen**, 31, ja **Ilona Halmeen**, 27, järjestämä Let's Eat Together -yhteisön illallinen. Kaksikko ilmoitti ruokatreffeistä Helsingin verkoston Facebook-ryhmässä, ja herkuttelemaan pääsi neljä nopeimmin ilmoittautunutta.

”Parasta kutsujen järjestämisessä on se, ettei voi ikinä tietää, kuka astuu ovesta sisään”, sanoo Numminen.

Hän on järjestänyt jo kymmenkunta ruokatapaamista.

”Eikä tämä ole yhtään niin pelottavaa kuin voisi luulla”, vakuuttaa Halme.

Viime vuoden alusta toimineessa Let's Eat Together -yhteisössä on ideana, että kuka tahansa voi järjestää lounaan, brunssin tai vaikka piknikin ja kutsua mukaan uusia tuttavuuksia Facebookin kautta. Kutsujen järjestäjä päättää teeman, ruokalajin ja vieraiden määrän. Vieraita voi myös pyytää tuomaan tarjottavia.

”Kiinnostus hyvään ruokaan yhdistää, mutta tärkeintä on uusiin ihmisiin tutustuminen”, sanoo useille illallisille osallistunut **Pia Alapeteri**.

”Parasta on, ettei tarvitse syödä yksin. Sama se, vaikka ruokana olisi purkkihernekeittoa.”

Alun perin yhteisö kokosi ihmisiä lähinnä syömään, mutta nyt jäsenet järjestävät jo salsa- ja lautapeli-iltoja.

”Eräs ikimuistoinen ilta oli, kun mak olimme yksiöni lattialla, söimme Lähi-idän herkkuja ja katsoimme aiheeseen liittyvää ruokaohjelmaa”, muistelee Numminen.



TEHDÄÄN HYVÄÄ



Let's Eat Together
-yhteisö innoitti ihmisiä
syömään yhdessä

148

kertaa viime vuoden aikana.

Lotta Numminen (vas.), Karoliina Pelander
ja Pia Alapeteri nauttivat lohipestasta
Nummisen kotona.



VALLOITTAVAT VÄRIT.

Verraton kahvinautinto.



NEW*
inissia...

Inissia kahvikone

Nespresso Inissia on muotoilultaan yksinkertainen, pieni ja tyylikäs kahvikone, joka tarjoaa maksimaalista käyttömukavuutta yhdistettynä tehokkuuteen ja laadukkuuteen. Pienen kokonsa ansiosta kone on sijoitettavissa helposti erikokoisiin keittiöihin ja sen herkulliset värit tuovat inspiraatiota sisustukseen. Inissia-kahvikoneella voi valmistaa espressoa ja pidempää lungo-kahvia. 5-vuoden takuu.

99⁷ kpl



NESPRESSO®

SAAT
40€ TAI 80€
TAKAISIN

KUN OSTAT
NESPRESSO-KAHVIKONEEN*

* Tarjous on voimassa 1.4.-31.5.2014.
Hyvitys 40 € Essenza-, Inissia-, Pixie-, U-, Urmilk-, Citiz- ja Citiz&Milk -kahvikoneista
Hyvitys 80 € Lattissima+, Lattissima Pro, Maestria ja Gran Maestria -kahvikoneista

KOONNEET TIINA-MARI HAKA,
SANNA SUOKKO, JENNI JUNTUNEN,
NIINA KORHONEN

Mökkiläisten asialla

Mökkikauden avajaiset ovat taas käynnissä. Kesäasumukselle kirmatessa on hyvä muistaa, että oman mökkipaikkakunnan asioihin voi vaikuttaa. Mallia voi ottaa **Kari Väisäsestä**, joka on puhunut mökkiläisten puolesta jo kahdeksan vuoden ajan.

”Toiminta ei ole poliittista, mutta totta kai vaikkapa vesistöjä koskevilla kysymyksissä sivutaan valtakunnallisia asioita”, kertoo Liperin mökkiläistoimikunnan puheenjohtaja Väisänen.

Toimikunnan tehtäviä ovat muun muassa esitysten ja aloitteiden tekeminen kunnallistasolla. Lisäksi he toimivat linkkinä kuntalaisten ja kesämökkiläisten välillä. Kyseessä ei ole hupitoimikunta, mutta jäseniä kannustetaan järjestämään vapaa-ajan toimintaa kesäasukkaille.

”Yleensä kerran kesässä pidetään yhteinen tapahtuma, jonka järjestelyistä vastaa jokin järjestö, kuten Martat.”

Parasta toiminnassa on Väisäsen mukaan se, kun saa toteutettua mökkiläisen toiveen. Palautetta ja kehitystoiveita kerätään vuosittain kyselyillä.

”Toimikunta hoiti saarissa asuville vesipisteen kaupan yhteyteen. Nyt juomavettä ei tarvitse kantaa kotoa asti, vaan varastoja voi täydentää kauppareissuilla.”



Eläkkeellä oleva Kari Väisänen vetää mökkitoimikunnan kokouksia kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi asioita hoidetaan sähköpostitse.

MIRKO MÄKKÖNEN

Tarkkaan valvottu risti

Jokainen tunnistaa punaisen ristisymbolin. Harva kuitenkaan tietää, kuinka tarkasti ristin käyttöä säädelään.

Punaisella ristisymbolilla on kaksi eri käyttöä: iso suojausmerkki ja ilmaiseva käyttö. Isona suojausmerkinä se osoittaa esimerkiksi sairaaloissa lääkintäpisteet, joihin ei saa hyökätä sodan aikana. Ilmaisevassa käytössä ristisymbolin näkee Punaisen Ristin logona. Tällöin symbolin on oltava pienemmällä kuin suojausmerkkikäytössä.

Punaista ristisymbolia ei saa käyttää ilman viranomaisten myöntämää lupaa muuna kuin suojausmerkinä. Suomen Punaisen Ristin merkinvalvonnasta vastaava **Jani Halme** kertoo puuttuvansa väärinkäyttötapauksiin herkästi.

”Usein taho, jolle huomautan, ei ole ollut tietoinen käyttörajoituksista. Yleensä he suhtautuvat asiaan vakavasti ja muuttavat tuotteissaan olevaa symbolia.”

Punaisen Ristin viikkoa vietetään 5.–11. toukokuuta.

IDA NISONEN



Punaisen Ristin merkki täyttää tänä vuonna 150 vuotta.

Ammattiylpeys nousi hattuun

Tuoreet ylioppilaat juhlivat keväällä lakit päässä. Päättäjäispäivänä näkyy nykyään myös toisenlaisia päähineitä: ammattioppilaitoksista valmistuvien lakkeja.

"Ammattilakki keksittiin 1990-luvun alussa ammattiin opiskelevien Next Step -messuilla. Ensimmäiset ammattilakit olivat musta-violetteja, ja niissä oli kultainen A-lyyra", kertoo ammattiin opiskelevien yhdistyksen SAKKI ry:n puheenjohtaja **Aleksej Fedotov**.

Seuraavaksi kehitettiin alakohtaisia ammattilakkeja. Esimerkiksi merkonomeilla, lähihoitajilla ja datanomeilla on omansa.

Lakkien ulkonäköön ja käyttöön ei ole yhtä tiukkaa ohjeistoa kuin ylioppilaslakeilla.

"Ammattioppilaitoksista valmistumista juhli-taan perinteisesti panostamalla ammattitaitoa osoittavan lopputyön tekoon. Teknillisten alojen opiskelijat saattavat tehdä hienoja huonekaluja ja matkailualan opiskelijat järjestää matkan. Opiskelukulttuuri nojaa vahvasti ylpeyteen omasta ammattilaisuudesta", Fedotov kertoo.

Tunnistatko lakit?

Ylimpänä ja kolmanneksi alimpana on kaksoistutkintolakki, jonka tunnistaa violetista reunanauhasta ja ylioppilaslyyrasta. Toiseksi ylimpänä ja toiseksi alimpana on sinireunainen ja tupsullinen lähihoitajalakki, jossa on sydänlyyra. Kolmanneksi ylimpänä on yleinen ammattilakki, jossa on mustaa, violettia ja tummansinistä samettia sekä A-lyyra. Sitä voi käyttää kuka tahansa ammattiin valmistunut. Keskimmäisenä olevassa merkonomilakissa on harmaa nauha, harmaa tupsu sekä kaupan ja hallinnon lyyra. Alimpana olevan datanomilakin tunnistaa harmaasta nauhasta, keltaisesta tupsusta sekä kaupan ja hallinnon lyyrasta.

Epäs
JUUPAS

VÄITE: KALA SYÖ PARHAITEN SATEELLA

Totuus: Rankkasateella kalat ovat yleensä vähemmän aktiivisia. Koh-tuullinen sade saattaa kuitenkin vilkasta kaloja varsinkin silloin, jos se viilentää pintavettä. Sade myös häivyttää varjoja, joten kalat eivät välttämättä havaitse kalastajaa yhtä hyvin kuin selkeällä säällä.

Lähde: Olli Aulio: Onkijan kirja (2004)

Kuukauden
ANNOS



SOK

Mutkatonta meksikolaista

Monen uusi suosikki Amarillon Soft taco -annos syntyy näin: Pehmeä, parilalla rapeapintaiseksi paistettu tacoleipä täytetään salsalla, salaattilla ja majoneesilla. Täytteeksi voi valita yhden kolmesta vaihtoehdosta, joita ovat kana, jättikatkaravut sekä possu ja chorizo.

”Annos syntyi kokeittien tuotekehityksen tuloksena. Testailimme erilaisia hyviä havaittuja makuyhdistelmiä ja lisäsimme hieman omaa twistiä. Lopputuloksena on helppoa syötävää rentoihin ruokailuhetkiin”, kertoo Oulun Amarillon keittiöpäällikkö **Marko Heino**.

Kuten ravintolaketjun muidenkin annosten, Soft tacon esikuvia ovat meksikolaishenket ja konstailemattomat ruoat. Soft taco -annoksen kanssa Heino valitsisi juomaksi huurteisen oluen.

Ekologisempi autopesu

HOK-Elannon ABC CarWash -autopesut ovat koneellisia pesuja, joissa käytetään Joutsenmerkin saaneita pesuaineita. Ne sisältävät mahdollisimman vähän ympäristöön vaikuttavia aineita ja ovat silti vähintään yhtä tehokkaita kuin muut vastaavat tuotteet.

”Halusimme tehdä niin ympäristöystävällisen autopesun kuin mahdollista, joten valitsimme Joutsenmerkityt pesuaineet ja räätälöimme pesuohjelmat vuodenaikojen mukaan. Pesuissa käytetään talvella ja kesällä eri määrät sähköä ja vettä”, kertoo HOK-Elannon ABC-ketjun myyntipäällikkö **Jyrki Lasonen**.

Joutsenmerkki on Pohjoismaiden yhteinen ympäristömerkki, jonka tavoitteena on edistää kestävä kehitystä. Tuotteen on täytettävä tiukat, elinkaari-ajatteluun perustuvat ympäristövaatimukset, jotta se saa sertifikaatin.

Lasosen mukaan on ekologisempaa pestä auto automaattissa kuin kotipihalla.



LAURIMANNEMAA

”Autosta irtoava lika ja pesuainejäämät menevät automaattipesussa öljynerottimeen. Ne käsitellään ongelmajätteenä ja hävitetään asianmukaisesti. Jos auton pesee kotona, kemikaalit ja lika jäävät omaan pihaan.”

ABC CarWash -autopesuja tehdään 12:ssa HOK-Elannon toimipisteessä Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla.

Reilulla tuulella heti aamusta

Kehitysmaissa viljellyt tuotteet muodostavat ison osan monen suomalaisen aamiaisesta: esimerkiksi kahvi, tee ja banaani eivät kasva Suomessa.

Reilun kaupan yhdistys järjestää Herää reilumpaan maailmaan -kampanjan, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sertifikaatin saaneista tuotteista. Niiden kasvattajille on maksettu kunnollinen korvaus työstä, eikä tuotannossa ole käytetty lapsityövoimaa tai pilattu ympäristöä.

Kampanjaviikolla kannustetaan järjestämään aamiaisia. Kokoa aamun herkkuhetken vaikka Reilun kaupan appelsiineja ja omenoita tai nautiskele kaakaomukillisella.

Herää reilumpaan maailmaan -kampanjaviikkoa vietetään 5.-11. toukokuuta.


Kaupalla KUULTUA

ASIAKAS KASSALLA

”Onkos teillä hakaneuloja? Kun ei pistä silmään.”

Suomessa on saatavilla jo yli

1800

Reilu kauppa -sertifioitua tuotetta. Tuotteista yli puolet on luomusertifioituja.

Kympin idea

Naisten kymppi perustettiin vuonna 1983, kun Honolulu-maratonin varten treenaava kuuden naisen ystäväporukka kyllästyi kilpailuhenkisiin juoksutapahtumiin.

"Silloin järjestettiin vain hienhajuksia kilpailuja, joissa osallistujat tönivät toisiaan. Päätimme järjestää naisille hauskan tapahtuman, joka kannustaisi lenkipolulle myös heitä, jotka eivät muuten liikkuneet", muistelee perustajajäsen **Anneli Jalkanen**, 64.

Juoksureitti haluttiin kauniisiin maisemiin, ja sen varrelle piti saada puhallinorkesteri ja kannustusjoukkoja.



LEHTIKUVA

Ensimmäinen Naisten kymppi kokosi Kaivopuistoon 368 naista.

Kertaluontoiseksi suunniteltu juoksutapahtuma vietti viime vuonna 30-vuotisjuhliansa lähes 20 000 juoksijan voimin.

Naisten kymppi juostaan 25. toukokuuta.

Puhuttelevaa sirkusta

"Sirkus ei välttämättä ole hassunhauskaa ja popcornin hajuista", huomauttaa tiedottaja **Johanna Mäkelä** Sirkuksen tiedotuskeskuksesta.

Nykysirkus on nykyteatteriin ja nykytanssiin verrattavaa näyttämötaidetta, jossa voidaan käsitellä vakaviakin aiheita. Perinteisessä sirkuksessa briljeerataan teknisellä taituruudella, mutta nykysirkuksen lähtökohdat ovat estetiikassa ja ilmaisussa.

Nykysirkukseen keskittyvällä Circo-festivaalilla esitetään muun muassa ilma-akrobatiaa Talvipuutarhassa ja jonglööritaan Musiikkitalossa kamariorkesterin soittaessa.

Circo-festivaali 2014 Helsingissä ja Espoossa 8.-18. toukokuuta. Lisätietoja: www.circo.net

KYSYimme
lukijoita

25%

Yhteishyvän lukijoista on säilyttänyt itselleen rakasta vaatetta yli 30 vuotta.

Lähde: Yhteishyvä.fi:n Vanhat vaatteet -kysely. Vastaajia 2 119.



TÄSTÄ KOHTAA elämästä

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

Iiro Salminen, 26, ja Salla Laurila, 26, Helsinki

"Avioliitto merkitsee meille pysyvää sitoutumista toisiimme ja yhteiseen tulevaisuuteen. Se tuo suhteelle lisää syvyyttä.

Kihlauhimme viime syksynä vajaan kahden vuoden seurustelun jälkeen. Vaikka olemme jo ajatuksen tasolla sitoutuneet toisiimme, naimisiinmeno lisää jatkuvuuden tunnetta suhteessa. Avioliiton myötä monet juridiset seikat muuttuvat, mutta sillä ei ole meille niin suurta merkitystä.

Naimisiinmenossa on kyse rakkaudesta isolla ärrällä. Avioliitto ei kuitenkaan voi olla pelkästään fiilispohjainen juttu. Se on päätös olla yhdessä silloinkin, kun ei tunnu niin hyvältä. Se päätös pitää tavallaan tehdä joka päivä uudestaan."

JENNI JUNTUNEN

Suomen-
lahden
UHAT 5/5

Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden ughiin ja niiden ratkaisuihin.



Ravinteet lisäävät leviä

”Ravinnepestöt vaikuttavat Suomenlahden ekosysteemin terveyteen. Kun ravinteita on liikaa, levien määrä kasvaa. Meren pohjalle vajoa-
vien levien hajottaminen vähentää hapen määrää pohjalla. Jos levien hajottajabakteerit kuluttavat kaiken hapen, pohjaeliöt kuolevat.

Ravinteet, kuten typpi ja fosfori, kulkeutuvat Itämereen maatalouden valumavesien ja teollisuusjätevesien sekä ilmalaskeuman mukana. Näitä ravinnepestöjä vähennetään parhaiten maakohtaisilla vähennystavoitteilla.

Ravinnepestöjen vähentäminen parantaa merkittävästi meriympäristön tilaa ja helpottaa virkistyskäyttöä. Itämeren hyvä ekologinen tila pyritään saavuttamaan vuoteen 2021 mennessä.”

Kai Myrberg

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija

**LONKERO
BRASILEIRO**



SAMBÁ

¡NO TANGO!



HOK-ELANTO

Food Lab testaa nyt rouheita salaatteja

Helsingin keskustassa sijaitsevassa testiravintola Food Labissa innovatiivisuus on in. Kolmas konseptikokeilu pyörähti liikkeelle huhtikuun lopussa, ja se tottelee nimeä Urbanfarm.

”Tämä on ensimmäinen konsepti, joka on tullut suoraan asiakkailta. Ruokaisille salaateille oli selkeä tarve, ja niin syntyi Urbanfarm. Salaattibaarimme on rouhea, rohkea ja vähän erilainen kuin mihin on totuttu”, lupaa Food Labin ravintola-päällikkö **Anne-Maria Mikkonen**.

Urbanfarm-salaatit rakentuvat useasta eri ainesosasta.

Muhkea salaattipohja höystetään asiakkaan mieltymysten mukaan lihalla, kasviksilla, kastikkeilla ja tahoilla.

”Ylikypsää lammasta, quorn-kuutioita, granaattiomenan siemeniä, papuja”, Mikkonen luettelee salaattibaarin villeimpiä maku-elämyksiä.

Jokaiseen salaattiannokseen kuuluu myös leipä. Ja koska pian on kesä, myös terassi aukeaa Citykäytävällä. Food Labin terassi on sekin uuden konseptin mukainen: siellä ollaan kuin kanat orrella!



KESÄDUUNII HAKUSESSA

”Nykyisii skideil tahtoo olla kesäduunii aika sniidusti tarjol. Ennen Stadis byggattii aina jotai tönöi ja raksoil tarvittii varsinki kesällä paljo jengii hantihommiin. Ja sehä oli just sitä, mitä me osattii. Tai no ei aina sitäkkää, mut me oppittii.

Nää rekryjututki suju paljo liukkaammin. Ei tarvinnu runoilla jotai ceeveetä tai muuta legendaa. Välii riitti, ku vaa tuli mestoille näyttää naamaa ja kysyy mesult, et onks duunii.

Yhes paikkaa mesuu ei näkyny omas skobes ja duunarit käski hakee sitä jostain valuhommist sielt raksalt. No mä dallasin ympäri mestaa ja etin. Tulin takas skobelle ja sanoin, et äijää ei näy. No sit ei varma oo duuniikaa näkyvis, sano jätkät. Mä sotkin fillarill seuravaa mestaa ja sielt löyty mesu. Oli siel duuniiki. Et jotenki piti hiffaa, et se tyyppi, ku istuu skobes, on varmempi nakki, ku se ku käy kylläämäs ympäri mestoi.”

- B. WISSER

Kappelin taidearteet esiin

Espan helmi, historiallinen Kappeli, on täynnä taidearteita. Kuuluisat taiteilijat, kuten **Eino Leino**, **Jean Sibelius**, **Pekka Halonen**, **Juhani Aho**, **Oskar Merikanto** ja **L. Onerva** tapasivat säännöllisesti Esplanadin puiston ravintolassa.

Illan päätteeksi pöytään saapunut lasku jäi toisinaan maksamatta, mutta taiteilijoilla oli keinonsa. Monet juomalaskut kuitattiin teoksilla, joiden arvoa voimme nyt vain arvailla. Kappelin keittiöstä löytyy esimerkiksi **Albert Edelfeltin** pyöreä seinämaalaus oluenkeksijä Gambrinuksesta, ja Kellarin seiiniä kiertää **Frans Maexmontanin** upea Helsinki-maisema.

Tänä kesänä pääsee tutustumaan lähemmin muun muassa näihin taidearteisiin sekä teosten taustoihin, kun Kappeli aloittaa avoimet taidekierrokset.

Kierros järjestetään joka toinen tiistai 13. toukokuuta alkaen aina 19. elokuuta saakka. Kierros kestää puoli tuntia.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset kappeli@sok.fi. Kierrokselle mahtuu 20 osallistujaa.



AKI RASK

Albert Edelfelt maalasi oluenkeksijä Gambrinuksen Kappelin keittiöön.

HYVÄ TIETÄÄ

MENOVINKIT

ZETORISSA on uusi ruokalista, numero 29. Kaikki vanhat klassikot ovat tallessa, mutta annosten makuun ja ulkonäköön on tuotu uutta potkua. Ruokalistan myötä myös ravintolan astiasto uusittiin. Muurlan valmistama Neljän tuulen tupa -sarja uppoaa tarinansa vuoksi Zetorin miljööseen kuin kuuma veitsi voihin. Sarja on jäljennös Carl Gustaf Mannerheimin Hangossa sijainneen kahvilan astiastosta. Marsalkka teetti sen aikoinaan Ranskassa.

KAPPELIN terassin upouudella grillillä tirisevät herkut, joista kesänvietäjät pääsevät nauttimaan paraatipaikalla. Espan lavalla vierailee kesän aikana yli 170 esiintyjäryhmää. Mukana on musiikkia jazzista, folkista ja maailmanmusiikista aina rokkiin ja poppiin sekä trubaduureista isoihin orkestereihin. Avajaisviikko huipentuu lauantaina 17.5., kun lavalle nousee muun muassa Uuden Musiikin Orkesteri UMO. Keskiviikkona 21.5. kannattaa lähteä ajoissa Kappeliin lounaalle, sillä toukokuista keskiviikkoa sulostuttaa ainutlaatuinen, ihana ja supertaitava a cappella -lauluuytje Club for Five.

AMARILLO Mikonkadulla pytty tärisee. Jälki-istuntotorstaisin riittää huikeita esiintyjä: 8.5. lavalle nousee Roope Salminen & Koirat, 15.5. Musta Barbaari, 17.5. Waldo's People ja 29.5. Teflon Brothers.

WANHAN KELLARISSA kesälavojen fiilis on jo totta! 2.5. Yölintu, 9.5. Danny & Islanders, 15.5. Kyösti Mäkimattila & Varjokuva, 16.5. A. Aallon Rytmiorkesteri, 17.5. Amadeus & Popfinlandia, 24.5. Jussi & The Boys sekä 31.5. Anita Hirvonen & La Strada.



Muurlan Neljän tuulen tupa -sarjan astiat kruunaavat Zetorin miljöö.

VIRGIN OILISSA vappupäivä 1.5. kuluu hulvattomasti brunssin ja Jukka Kurosen drag show'n merkeissä. 3.5. lavalle nousee Brother Firetribe, 16.5. JVG, 23.5. Reckless Love ja 24.5. Rockabilly Heavyweight Tournament vol. 4.

JYVÄNEN Martinlaaksossa toukokuu on pyhitetty kokeneille kehäketuille: 17.5. lauteille nousee Heikki Silvennoinen, 24.5. Kari Peitsamo ja 31.5. Heikki Hela.

KORONA Järvenpäässä jääkiekon MM-kisakatsomo on katettu 9.-23.5. Myös terassi-tv on viritetty.

SONISPHERE FESTIVAL valtaa Hietaniemen uimarannan helatorstaita edeltävänä keskiviikkona 28.5. Pääesiintyjänä soittaa itseoikeutetusti Metallica. Muusta metallista vastaavat Slayer, Mastodon, Ghost ja Gojira. Nähdäänköhän James Hetfield ostoksilla Alepa-kontissa? Koskaan ei voi tietää.

Valmistatko juhlatarjoilut itse?

Haastattelut tehtiin Prisma Iso Omenassa.



Anita Penttinen, 40, Espoo
"En ole oikein ikinä tehnyt juhlatarjoiluja. Viime kesänä järjestin synttärät ravintolassa. Se oli helppoa, eikä tullut paljon kalliimmaksi kuin pitopalvelu ja juhlatilan vuokraus. Kaikki oli valmiina, ei tarvinnut kuin saapua paikalle ja lähteä kassan kautta pois."



Sari Sarhia, 52, Kirkkonummi
"Olen aina tehnyt tarjoilut itse. Tykkään siitä, että ruoissa ja esillepanossa näkyy oma kädenjälki. Viimeksi järjestin 50-vuotisjuhlani. Niissä oli tarjolla muun muassa voileipäkakkuja sekä täyte- ja tiikerikakkuja."



Eeva Roos, 36, Espoo
"Teemme lasten synttäritarjoilut suurimmalta osin itse. Kakun ostan valmiina pakastealtaasta, koska lapset toivovat aina mutakakkuja. En pidä kakuista, joten niiden tekemiseen ei ole kipinää. Mies tekee tarjolle taikinajuureen valmistettuja pitsapaloja."

BARBEC

Ja kaikki grillaa!



Barbec Vision 3 S



Barbec Terrace 3

Grillejä joka lähtöön!

Barbec tuotevalikoimasta löytyvät grillit ja tarvikkeet sinkusta suurperheelliselle.

Katso tuotteet ja
S-ryhmän jälleenmyyjät

www.barbec.fi



**"Kaipaen yhteisöllisyyttä,
jota oli äitini ja isoäitini
aikaan."**

Neljä sukupolvea kokoontui Danielin nimiäisiin maaliskuussa. Maria Nykäsen (oik.) kuopusta juhlivat hänen äitinsä Sirpa Nykänen ja isoäitinsä Heljä Myyryläinen.

TEKSTI NINAROSE MAOZ KUVAT UZI VARON

Äitiyden oppivuodet

Oliko ennen vaikeampaa olla äiti kuin nyt?
Tutkijat ja viisi naista kertovat, kuinka äitiys on muuttunut viiden vuosikymmenen aikana.

Eletään vuotta 1961. Kun kello lyö kaksitoista, mikkeliäinen **Heljä Myyryläinen** rientää työpaikaltaan myllyltä kotiin. **Sirpa**-vauva on naapurin luona hoidossa ja tarvitsee ruokaa. Ruokatunnin aikana ehtii juuri ja juuri ruokkia kahden kuukauden ikäisen tytön.

Raskasta seisomatyötä jauhojen pussittajana tekevä tuore äiti tarvitsi itsekin lepoa ja ruokaa, mutta vauvan tarpeet menevät edelle.

Myyryläisen tarina ei ole poikkeuksellinen. Suomalaisessa yhteiskunnassa on aina ollut tavallista, että naiset työskentelevät. Vaikka moni saattaa olla joitakin vuosia kotona lasten kanssa, vain harva jättäytyy työelämästä kokonaan.

”Meillä on pitkä perinne täyttää työpäivää tekevästä naisista. Tänäpäkin suomalaiset äidit tekevät paljon enemmän palkkatyötä kuin useammissa muissa Euroopan maissa”,

huomauttaa Väestöliiton tutkimusprofessori **Anna Rotkirch**.

Maatalousyhteiskunnan aikaan oli tavallista, että miehet olivat töissä joko kotona tai kodin ulkopuolella ja naiset hoitivat kodin ja karjan.

”Naisista tuli taloudellisesti aiempaa itsenäisempiä, kun elinkeinorakenne muuttui ja ihmiset muuttivat kaupunkeihin. He alkoivat saada töitä teollisuudesta sekä hoiva- ja palvelualoilta”, kertoo suku- ja perhehistoriaa tutkinut dosentti **Antti Häkkinen** Helsingin yliopistosta.

Äitien yhteiskunnallinen ja taloudellinen asema muuttui merkittävästi toisen maailmansodan jälkeen. Eräs tärkeimmistä tekijöistä olivat lapsilisät, jotka auttoivat lapsesta aiheutuissa kustannuksissa.

Myös kodinkoneilla on ollut iso merkitys arkeen. Vielä viisikymmentä vuotta sitten **Heljä Myyryläinen** illat ja viikonloput kuluivat **Sirpa**-vauvan hoidossa ja kotitöissä. Vauvan pesu-

veden **Myyryläinen** kantoi ulkoa ja lämmitti liedellä. Sideharsovaipat hän pesi taloyhtiön yhteisessä pyykkipadassa.

”Ei jäänyt aikaa pitää **Sirpaa** tai muita lapsia sylissä ja leikkiä heidän kanssaan”, muistelee **Myyryläinen**.

Kun **Myyryläisen** tytär **Sirpa Nykänen** sai vuonna 1981 esikoisensa, tilanne oli jo toinen. Oli juoksevaa vettä ja kodinkoneita – sekä **Heljä**-mummo, joka tarjoutui lapsenlapsensa hoitajaksi.

”Tuntui hyvältä, että lasta ei vielä tuolloin tarvinnut viedä päiväkotiin, vaan hänellä oli tuttu hoitaja. Se on korvannut äidilleni sitä aikaa, jonka hän menetti minun ja sisarusteni kanssa”, **Nykänen** miettii.

Isät jakavat vanhemmuuden

”Elämäni on monella tapaa helpompaa kuin isoäitini ja äitini. Saan käyttää yhteiskunnan palveluita, ja lastenhoitotarvikkeetkin ovat viimeisen





Maria Nykänen (kesk.) soittaa pulmatilanteissa lastenhoitajana työskentelevälle äidilleen. "Äidillä on 30 vuoden kokemus alalta, joten luotan hänen mielipiteisiinsä."

●●● päälle hienoja", kertoo Sirpa Nykäsen esikoinen **Maria Nykänen**.

Hän työntää vaunuissa kolmatta lastaan **Danielia**, joka on muutaman kuukauden ikäinen. Äiti pääsee lenkille, sillä hänen miehensä on isyysvapaalla ja kotona kahden vanhemman pojan kanssa.

Koska isät ovat viime vuosikymmeninä alkaneet osallistua entistä enemmän lastenhoitoon, äitien arki on helpottunut.

Tutkimusten mukaan äidit käyttävät kodinhoitoon vähemmän aikaa kuin aikaisemmin, mutta lapsiin käytetty aika on lisääntynyt ja heihin panostetaan enemmän.

Väestöliiton tutkimus osoittaa, että kotityöt ja lasten hoitaminen jakautuvat perheissä eri tavoin. Naiset tekevät edelleen eniten niin koti töihin kuin lastenhoitoon liittyviä asioita. Mielenkiintoista on silti se, että jos yhteen lasketaan sekä ansio työt että palkaton kotityö, miehet ja naiset käyttävät työhön täsmälleen yhtä paljon aikaa.

Dosentti Antti Häkkinen tosin muistuttaa, että tämä pätee vain kahden vanhemman perheisiin.

"Yksinhuoltajaperheissä äitien vuorokausityömäärä vastaa hyvinkin entisaikojen maaseudun suurperheiden äitien työaikaa."

Kun Maria Nykänen palaa aikaan takaisin kosmetiikka-alan kou-

luttajaksi, Daniel menee perhepäivähoitoon. Päivähoito-oikeus takaa, että hoitopaikka järjestyy.

Koko kylä kasvatti

Vaikka äideille on nykyään tarjolla monenlaisia palveluita järjestöjen perhekahviloista ja muskareista kuntien neuvoloihin, moni kokee jäävänsä yksin.

"Kaipaen yhteisöllisyyttä, jota oli äitini ja isoäitini aikaan", Maria Nykänen pohtii lapsuuttaan Mikkelissä.

Nykäsen mummot asuivat samassa kaupungissa ja olivat aktiivisesti mukana lasten elämässä. Apua oli aina saatavilla.

"Meillä oli kotona kymmenen sählymailaa, ja kaverit olivat aina tervetulleita pelaamaan. Jos teimme jotain luvaton, aikuiset huomauttivat siitä. Kaipaen ilmapiiriä, jossa aikuiset huolehtivat lapsista yhdessä. Nyt kun menen leikkipuistoon, vanhemmat puuttuvat usein vain oman lapsensa tekemisiin."

Tutkijatohtori **Eija Sevón** Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksesta vahvistaa Nykäsen kertoman. Kun maalta kaupunkiin muuttaminen lisääntyi 1960–1970-luvuilla, perheiden elämä muuttui.

"Ennen suku oli lähellä, usein jopa samassa taloudessa, ja siltä sai tukea sekä turvaa. Toki yhteiselosta koitui myös ristiriitoja. Nykyään

"Otan äidin avun kiitollisena vastaan."

Johanna Pawli sai esikoisensa kolmekymmppisenä. Pawli ja hänen poikansa Tommi elävät uusperheessä.

pienien lasten vanhemmat saattavat olla todella yksin, koska he asuvat eri paikkakunnalla tai jopa eri maassa kuin sukunsa", Sevón sanoo.

Ristiriitainen rooli

Yksi äitiyden suurista muutoksista on se, että nykyään äidiksi tuleminen on valinta. Siksi siitä voi tulla myös kriisi.

Esimerkiksi 1960-luvulla lapset syntyivät ilman sen kummempaa suunnittelua. Nainen saattoi lopettaa ehkäisyn käytön pian häiden jälkeen ilman, että siitä



oli välttämättä tarvetta mainita miehelle. Niin itsestään selvää oli lasten hankinta.

Nykyisin lapsia saatetaan suunnitella pitkään.

”Monelle saattaa olla iso kolaus, jos lasten hankkiminen ei suju suunnitelmien mukaan”, sanoo Väestöliiton Anna Rotkirch.

Nykyään avioliitossa eletään yleensä pitkään ennen kuin on lasten ja mahdollisesti avioliiton aika. Siten vasta äitiys muuttaa elämää ja nostaa esiin perinteiset miesten ja naisten roolit.

...



KINGI TULEE!

**Linnanmäen uutuuslaite nostaa
sinut 75 metrin korkeuteen...
ja pudottaa takaisin maan pinnalle.
www.linnanmaki.fi**



**Linnanmäen Hupirannekkeet ennakoon
edullisemmin S-etukortilla Prismoista
ja Sokoksista ajalla: 14.4.-19.10.2014**

Linnanmäki

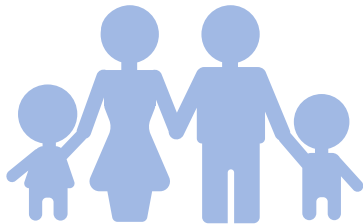
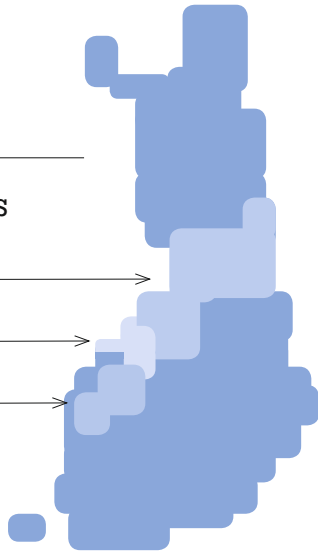
Äitien elämää Suomessa

TOP 5: Parhaat maat olla äiti

1. Suomi
2. Ruotsi
3. Norja
4. Islanti
5. Alankomaat

Suurin syntyvyys Suomessa

1. Pohjois-Pohjanmaa: 2,37 lasta/synnyttäjä
2. Keski-Pohjanmaa: 2,26 lasta/synnyttäjä
3. Etelä-Pohjanmaa: 2,20 lasta/synnyttäjä



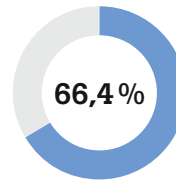
2 on suomalaisten suosituin lapsilukumäärä. Pariskunnilla on eniten erimielisyyttä ensimmäisen ja kolmannen lapsen hankkimisesta.

Suomalainen nainen synnyttää ensimmäisen lapsensa keskimäärin

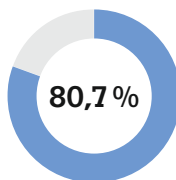
28,5-v.

Työssäkäyvät äidit (2011)

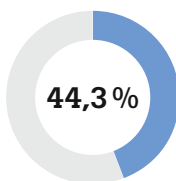
Äitien työllisyysaste oli



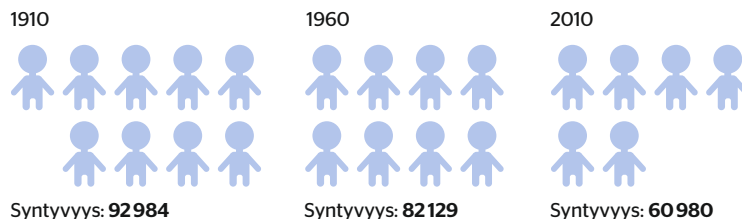
3-6-vuotiaiden lasten äideistä kävi töissä



Alle 3-vuotiaiden kanssa yksin asuvista äideistä kävi töissä



Lapsien määrä vähenee



1,8 on keskimääräinen lapsiluku synnyttäjää kohden. Vielä 1900-luvun alussa lapsia oli melkein viisi per synnyttäjä.

Kaikkien synnyttäjien keski-ikä on

30,3 v.

Tärkeät vuodet

- 1917 ♦ Teollisuustyötä tekevät naiset saavat synnytysvapaata 4-6 viikkoa
- 1927 ♦ Äitienpäivän vietto vakiintuu toukokuun toiselle sunnuntaille
- 1938 ♦ Ensimmäiset äitiyspakkaukset jaetaan
- 1948 ♦ Lapsilisälaki säädetään
- 1950 ♦ Uusi laki sallii abortin, mikäli äidin henki on vaarassa
- 1960 ♦ E-pillerit keksitään
- 1963 ♦ Äitiysrahaa maksetaan 54 arkipäivältä
- 1970 ♦ Äitiysrahakausi pitenee 105 arkipäivään
- 1973 ♦ Laki lasten päivähoitosta astuu voimaan
- 1985 ♦ Lait kotihoitontuesta ja isyyysvapaasta säädetään
- 1989 ♦ Lapsilisiä aletaan maksaa kuukausittain
- 1996 ♦ Subjekttiivinen oikeus päivähoitoon laajenee kaikkiin alle kouluikäisiin
- 2012 ♦ Uusperheitä on 53 018 kappaletta
- 2013 ♦ Isyyysvapaa pitenee 54 arkipäivään
- 2014 ♦ Joustavaa hoitorahaa maksetaan osa-aikatoissa olevalle alle 3-vuotiaan lapsen vanhemmalle

●●● Hyvän äidin ideaali ei ole uusi ajatus.

Osaa äitiyden ihanteet voivat ahdistaa. Tietoa äitiydestä ja kasvatuksesta on saatavilla enemmän kuin sitä pysyy sisäistämään. Näin syntyy helposti käsityksiä siitä, millainen on hyvä äiti. Tämän on huomannut myös Maria Nykänen.

”Analysoin äitiyttä ihan liikaa ja haluaisin oppia relaamaan. Koen syyllisyyttä siitä, etten pysty täyttämään itse asettamiani vaatimuksia. Niin kodin kuin lastenkin pitäisi olla tiptop.”

Hyvän äidin ideaali ei ole suinkaan uusi ajatus. Antti Häkkinen kertoo, että varsinkin maatalousyhteisössä suku, naapurusto ja joskus jopa papisto valvoivat äitien kunnollisuutta. 1900-luvulla valtiovalta ja erilaiset järjestöt alkoivat kasvattaa malliäitejä ja -emäntiä.

”Samat äitiysihanteet näyttävät valitsevan edelleen, ja tieto tosiaan lisää tuskaa. Hyvän äidin tulee olla tietoi-



Mervi Kotila on tiiviisti mukana lapsenlapsensa Elisen elämässä. Mummon apua tarvitaan, sillä perheen Johanna-äiti työskentelee usein iltaisin ja viikonloppuisin.

●●●

Toukokuun tarjous S-Etukortilla:



ORAL



Elämä hymyilee

Haluatko kauniin hymyn?

Kevät on juhlien aikaa. Oralista saat turvallisen, kaikille sopivan laser- valkaisun suuhygienistin tekemänä. Oralissa saat kaikki hampaiden ja suun terveyteen liittyvät palvelut ammattitaitoisesti, luotettavasti ja lempeästi.

Anna kevään hymyilevin lahja: ORAL-lahjakortti!

Varaa aikasi numerosta

010 400 3400*

Mainitse aikaa varatessasi toukokuun etu. Voimassa S-Etukortilla 31.5.2014 asti. (ei voi yhdistää muihin etuihin).



Bonusta
jopa 5 %.

Katso lähin palvelupisteesi

www.oral.fi

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

●●● Lapsuusperheen malli periytyy.

nen kaikesta, eikä äitiyden vastuu ole suinkaan vähentynyt. Kasvatus-tehtävä ja perheen ylläpito ovat edelleen melko paljon äidin vastuulla, vaikka tasa-arvo on lisääntynyt”, muistuttaa Häkkinen.

Yhä vanhempia äitejä

”Synnytin esikoiseni vuonna 1974, jolloin olin 27-vuotias. Mietin silloin, miten kehtaan mennä synnyttämään näin vanhana”, nauraa helsinkiläinen **Mervi Kotila**.

Nykyään lapsia saadaan entistä vanhempana. Kotilan tytär **Johanna Pawli** sai esikoisensa kolmekymppisenä. Synnyttäjien keski-ikä onkin noussut kolmella vuodella vuodesta 1975. Siinä on hyvät ja huonot puolensa. Nuori äiti saattaa olla rennompi ja hoitaa lasta intuition varassa. Toisaalta vanhemmalla

äidillä voi olla vakituinen työpaikka ja turvattu toimeentulo.

Kotilan ja Pawlin vertaillessa äitiyttään yksi suurista eroista on suhde työhön.

”Nykyajan äidit ovat erilaisia. Kun sain nuorena vakinaisen erikoislääkärin työn sairaalasta, tuttavat onnittelivat eläkevirasta. Kun Johanna jätti muutama vuosi sitten hyvän työuran ja siirtyi yrittäjäksi, siinä oli minulle pureskelemista”, muistelee Kotila.

Perhe-elämästä äiti ja tytär sen sijaan ajattelevat samoin. Syyn tähän osaa selittää Antti Häkkinen.

”Lapsuusperheen malli periytyy. Se on ikään kuin kaava, jota lapset soveltavat myöhemmin omassa perheessään. Etenkin vanhempien asemat, roolit ja odotukset näyttäisivät periytyvän vahvasti. Niin hyvässä kuin pahassa.”

Mervi Kotilalle oli alusta saakka selvää, että hän tekisi uraa neurologina ja vastuu lapsesta sekä kodista jaettaisiin miehen kanssa tasan. Jo Kotilan opettaja-äiti näytti mallin siitä, että myös nainen voi yhdistää vaativan työn ja lapset.

”Mieheni on tehnyt vähintäänkin osuutensa ja joutanut kaikessa. Hän on tosin myös ilmoittanut, kun raja on tullut vastaan”, Kotila kertoo.

Pawlin uusperheessä mies pyörittää kotia varsinkin iltaisin ja viikonloppuisin, kun äiti-Johanna vetää joogatunteja. Myös isovanhemmat auttavat.

”Otan avun kiitollisena vastaan. Mutta huomaan, että joskus äidiltä on vaikea ottaa neuvoja. Myöhemmin sitten harmittaa, kun äiti oli-kin oikeassa”, Pawli sanoo virnistäen. •



Äiti Mervi Kotila ja tytär Johanna Pawli ajattelevat perhe-elämästä samoin. Vastuu kodista ja lapsista jaetaan tasan miehen kanssa.

ARCTIC TOUCH

PUHDAS IHO+

TEHOKKAAT PUHDISTUSTUOTTEET IHOSI
YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

Mitä jos ihon puhdistaminen ei olisi vain meikin ja epäpuhtauksien poistamista, vaan myös ensimmäinen askel tehokkaaseen ihonhoitoon? Olemme kehittäneet ihoa hoitavat puhdistustuotteet, jotka sisältävät pohjoisen luonnon raaka-aineita ja huomioivat ihon yksilöllisiä tarpeita. Valitse ihotyyppillesi sopiva tuotesarja ja tunne raikas kosketus ihollasi.

Lue lisää lumene.fi

UUSI!
RAIKASTAVA
PUHDISTUS-
VAAHTO



SOFT TOUCH



KUIVA/NORMAALI IHO
+ KOSTEUTTAA



BRIGHT TOUCH



NORMAALI/SEKAIHO
+ RAIKASTAA



MATT TOUCH



RASVOITTUVA/SEKAIHO
+ TASAPAINOTTAA



SENSITIVE TOUCH



HERKKÄ IHO/KAIKKI IHOTYYPIT
+ RAUHOITTAÄ

LUMENE

FINLAND



POHJOISEN LUONNON VOIMA - TIETEEN JALOSTAMANA

FELIX®

KOKEILE -KASTIKKEITA JA VOITA AITO WEBER -KAASUGRILLI

12 x



Osta mikä tahansa Felix-kastike,
säästä kuitti ja mene nettiin:
FELIX.FI/RENTOKESA



ARVOMME JOKA VIIKKO YHDEN WEBER Q3000 -GRILLIN (arvo 599 €), siis yhteensä 12 grilliä.

Kampanja-aika **1.4.-20.6.2014**. Säännöt netissä: **FELIX.FI/RENTOKESA**

Kireitä siimoja

Timo Parvela

Viidentoista vuoden kirjoittaminen tuntui jo sekä selässä että päässä. Tarvitsin vastapainoa yksinäiselle kököttämiselleni. Tarvitsin vaihtelua rutiineihin. Ystäväni vei minut syksyisenä päivänä uistelemaan Suomenlahdelle. Hymyilytti. Aurinko kimmelsi peilitynnellä merellä, ja aloittelijan tuurilla sain lainavirvelilläni parikiloisen meritaimenen. Löysin lajini.

Heittäydyin uuteen harrastukseeni täysillä. Virveleiden määrä lisääntyi nopeasti kymmeneen. Uistinpakki piti vaihtaa entistä isompaan jo ennen kesää, vaikka en ollut vielä päässyt edes vesille. Lainaamistani ja ostamistani kirjoista selvisivät niin uistinviuhkan muodostamisen kuin plaanareiden ja syvätakiloidenkin salat. Kruunuksi uudelle uljaalle elämälleni hankin asianmukaisesti uistelukäyttöön varustetun pelti-veneen. Sen saamani meritaimenen kilohinta laskettiin tässä vaiheessa jo tuhansissa euroissa, mutta äkkiähän se kala siitä rupeaisi halpenemaan, kunhan viimein pääsisin tositoimiin.

Ensimmäisen itsenäisen uistelureissuni tein eräänä kauniina alkukesän aamuna. Suuntasin Porkkalan satamasta merelle mieli täynnä toivoa ja luottamusta.MAININKI keinutteli venettä. Moottori hurisi. Kahdeksaan vapaan viritetty, kauden ottipeleistä koostuva uistinviuhkani oli säädetty kaikkien oppien mukaan pyytämään sitä suurta kalaa. Noin tunnin päästä olin merisairas. Nojasin kalpeaa ja kylmänhikistä otsaani veneen laitaan ja pelkäsin kalan iskevän. Kahden tunnin päästä rupesin ihmettelemään innostustani harrastukseen, jossa pääasiassa istutaan yksin omien ajatusten kanssa. Tässä tapauksessa synkien ja epätoivoisten ajatusten. Sitähän minä teen työkseni.

Noin kolmen tunnin päästä päätin kelata siimat ylös. Se oli helpommin ajateltu kuin tehty. Olin nimittäin saanut kalan. Yksinäinen silakka oli tarttunut selkävästään ulommaiseen uistimeen ja kieputtanut kaikki kahdeksan siimaa nippuun. Silakan puolustukseksi sanottakoon, että se oli aika iso. Siis silakaksi. Se tosin hajosi pannulla puuroksi ja maistui selluloosalta.

Kävin merellä sinä kesänä vielä pari kertaa. Toisella kerta tulit taas merisairaaksi. Toisella puolestaan väsyttelin puolisen tuntia jättikalaa. Se osoittautui sittemmin lahnaksi, joka silakan tavoin oli jäännyt selkävästään kiinni. Koska merikalat tuntuivat asettuvan poikkiteloin, siirryin uistelemaan sisävesille.

Vajaan viiden vuoden ja muutaman ahvenen jälkeen myin vähin erin uisteluvarusteeni. Säästin yhden virvelin ja hommasin soutu-veneen. Nykyisin teen kaksi kertaa kesässä uistelureissun kesämökkisaaremmen ympäri: toisen toiveikkaana alkukesästä, toisen haitkeana kesäloman viimeisenä iltana, kun tajuan, että niin se meni sitten tämänkin kesä.

Silti, nyt toukokuussa, odotan kiihkeästi pääsyä vesille harrastukseni pariin. Kaikki on vielä edessä. Kaikki on vielä mahdollista. Tänä kesänä kalastan kaikkien muiden kesien edestä. Kausi on vasta alussa. Kireitä siimoja!

Timo Parvela on Kirkkonummella asuva kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja, peuroja ja muuta maailmanmenoa.





Nähdään juhlissa!

Mistä syntyvät keväiset puutarhajuhlat?
Mansikkakakusta, kuohuvasta,
kukkien loistosta ja tyylikkäistä vieraista.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ MEIKKI JA HIUKSET LEENA KOUHIA



Printtimekko, 139,99 €. Koot 34-44. S'Oliver. Sokos Helsinki. Pitsilaukku, 29,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta. Grace-pöytäliina, 29,95 €. 150 x 250 cm. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Barny-puutarhapöytä, 249 €. 100 x 200 cm. Mäntyä. House. Kodin Terat ja suurimmat Prismat. Maljakko ja kukat kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

VIEREISELLÄ SIVULLA Naisella yllä mekko, 26,95 €. Koot S-XXL. Neulebolero, 24,95 €. Koot S-XXL. Aventura. Sokokset ja Prismat. Juhla-laukku, 16,95 €. Myös beigenä ja mustana. Premoda Trendy. Prismat. Miehellä yhdistelmätakki, 169 €. Koot B44-B58/C44-C58. Suurimmat Sokokset. Koot B46-B58. Sokokset. Yhdistelmähousut, 69,95 €. Koot B44-B58/C44-C58. Suurimmat Sokokset. Koot B46-B58. Sokokset. Pukupaita, 49,95 €. Koot 36-44. Suurimmat Sokokset. Koot 38-43. Sokokset. Vanhemmalla tytöllä pusero, 12,95 €. Koot 134-164 cm. Caprileggingsit, 6,95 €. Koot 128-164 cm. Myös turkoosina. Glup. Sokokset ja Prismat. Nuoremmalla tytöllä trikoopaita, 11,95 €. Koot 92-134 cm. Caprileggingsit, 4,95 €. Koot 92-134 cm. Ciraf. Sokokset ja Prismat. Myymälöissä viikolla 19. Kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.

Pitsimekko, 129,99 €.
Koot 34-44. Comma.
Sokos Helsinki. Juhlalaukku,
39,95 €. Kaiio. Korut. Gemini.
Suurimmat Sokokset.
Kengät kuvausrekvisiittaa
Sokoksesta.





YLLÄ Koto-kerrosvati, 19,95 €. Posliinia. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Grace-tarjotin, 7,95 €. Halkaisija 36 cm. House. Sokokset ja Prismat.

OIKEALLA Grace-viinilasi, 4,95 €. 42 cl. Grace-kuohuviinilasi, 4,95 €. 25 cl. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



Valkoiset astiat nousevat kauniisti esiin värikästä pöytäliinaa vasten.



Birdie-tarjoiluvati kuvulla, 17,95 €. Halkaisija 17,5 cm. Taustalla Birdie-tarjoiluvati kuvulla, 25,95 €. Halkaisija 22,5 cm. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat.



Maison-kahvikuppi ja -lautanen, 5,95 €. Kupin koko 2,2 dl. Posliinia. House. Suurimmat Sokokset ja suurimmat Prismat.



Maison-leipälautanen, 3,95 €. Halkaisija 19 cm. Posliinia. House. Suurimmat Sokokset ja suurimmat Prismat.

Miehen ja naisen
vaatteet, tuotetiedot
sivulla 27.

**Anna kukkien
loistaa väreillään
niin vaatteissa,
sisustustekstiileissä
kuin maljakossa.**



Punainen juhlalaukku, 19,95 €. Myös mustana. Fuksia ja beige juhlalaukku, 16,95 €/kpl. Myös mustana. Premoda Trendy. Prismat. Pitsilaukku, 29,95 €. Hopeinen juhlalaukku, 39,95 €. Kaiio. Suurimmat Sokokset.



Tuolinnoilla Grace-kaitaliina, 12,95 €. 45 x 150 cm. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Grace-koristetyynyinpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Sokokset. Tuoli kuvausrekvisiittaa Kodin Terrasta.



Syvä Maison-lautanen, 4,95 €. Halkaisija 23 cm. Posliinia. Matala Maison-lautanen, 4,95 €. Halkaisija 26,5 cm. Posliinia. House. Suurimmat Sokokset ja suurimmat Prismat. Helmi-aterimet, 34,95 €. 24 osaa. Konepesunkestävää terästä. House. Grace-keittiöpyyhe, 5,95 €. 50 x 70 cm. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat.

**Pienet vieraat viihtyvät
parhaiten rennoissa
juhlavaatteissa.**



Nuoremmalla tytöllä vihreä-kukallinen tunika, 14,95 €. Koot 92-134 cm. Myös pinkki-kukallisena. Caprileggingsit, 9,95 €. Koot 92-134 cm. Myös pinkkinä. Ciraf. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Myymälöissä viikolla 19. Vanhemmalla tytöllä frillatunika, 19,95 €. Koot 134-164 cm. Turkoosit leggingsit, 6,95 €. Koot 128-164 cm. Myös valkoisena. Glup. Sokokset ja Prismat. Grace-koriste-tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Sokokset.

Mekko, 34,95 €. Koot XS-XL.
Premoda Trendy. Prismat.
Bolero, 24,95 €. Koot S-XL.
Premoda Trendy. Suurimmat
Prismat. Paperinaruhattu,
12,95 €. House. Suurimmat
Sokokset ja suurimmat
Prismat. Koru kuvaus-
rekvisiittaa Sokoksesta.



Katso vinkit
huivien ja
kravattien
solmimiseen.



yhteishyvä *live*

ELÄKÖÖN JOHDOTON ELÄMÄ!



UUTUUS!

Silittämisen vapautta **Tefal Freemove** FV9910EO

Freemove on tehokas, johdoton höyrysilitysrauta, jota käyttäessäsi voit liikkua vapaasti johdon rajoittamatta liikettä! Silitysrauta latautuu automaattisesti neljässä sekunnissa, kun lasket sen alustalleen. Liukas ja naarmuuntumaton Ultragliss® Diffusion -pohja. Höyryn- ja lämpötilan automaattinen säätö. Pystyhöyry. Höyryntuotto 35 g/min. Lisähöyry 150 g/min. Teho 2400 W.

**KATSO
BENJIHYPPY
FREEMOVE
TYYLILLÄ**



VOITA BENJIHYPPY!

Tekstaa: Tefal
Numeroon: 17251

ja osallistu benjihypyn arvontaan
(arvo 100e). Arvomme 3 palkintoa.
Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Osallistuminen maksaa normaalin tekstiviestin
verran ja toimii kaikkien kotimaisten
operaattorien liittymillä. Kilpailuaika
on 1.-31.5.2014.



Tefal
Ideas you can't live without.





Vapaus herkutella.

Mustikkainen kermajäätelötuutti, josta puuttuu vain laktoosi ja gluteeni. Taivaallisen hyvä uutuus!



**GLUTEENITON
VOHVELI**



6 KPL PAKKAUS



Myyntissä Prismoissa ja S-marketeissa kautta Suomen. Tutustu myös 0,75l kotipakkauksiin, uutuusmakuna Luomu Omena-kaneli. Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

www.siaglass.se

Äideistä rakkaimmalle

Lahjoita kukkien tuoksu tällä kertaa purkissa. Äitiä hemmottelevat leikkisät hajurvedet ja heleät uutuusmeikit.



1 MARC JACOBS DAISY DELIGHT EDT, 50 ml, on raikas, leikkisä, mehukas ja eloisa tuoksu. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

2 MARC JACOBS DAISY EAU SO FRESH DELIGHT EDT, 75 ml, tuoksuu virkistävältä, leikkisältä ja hedelmäiseltä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

3 CELINE DION ALL FOR LOVE EDP, 30 ml, on klassinen ja naisellinen kukkaistuoksu. Prismat.

4 BEYONCÉ RISE EDP, 15 ml, sopii rohkeille naisille. Tuoksu sisältää orkideaa, freesiaa ja jasmiinia. Prismat.

5 KATY PERRY QUEEN OH SO SHEER EDP, 30 ml, on yhtä aikaa syvälinen ja kepeä, raikas ja leikkimielinen. Sokokset, Emotionit, Prismat ja Sokos.fi.

6 L'ORÉAL PARIS NUDE MAGIQUE BLUR CREAM -MEIKINPOHJUSTUSVOIDE, 30 ml, tasoittaa ihon epätasaisuudet ja häivyttää juonteet. Sävyt light ja medium. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

7 LUMENE WILD ROSE CRÈME LIP GLOSS -HUULIKILTO kosteuttaa ja antaa kiiltoa pusuhuulille. Useita eri sävyjä. Valikoimissa 6.5. alkaen. Sokokset, Emotionit, Prismat ja Sokos.fi.

8 LUMENE ARCTIC SUN BRONZER -AURINKOPUUTERI antaa kasvoille kauniin hehkun. Puuteri levittyy tasaisesti ja säilyy iholla koko päivän. Sävyt 1 ja 2. Valikoimissa 6.5. alkaen. Sokokset, Emotionit, Prismat ja Sokos.fi.

9 LANCÔME MIRACLE AIR DE TEINT -MEIKKIVOIDE, 30 ml, tekee ihosta valovoimaisen ja luonnollisen. Suojakerroin 15. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

10 WE CARE ICON FUNKY N' FABULOUS VOLUME MASCARA -RIPSIVÄRI tuuheuttaa ripset hetkessä. Kaareva harja erottelee ja taivuttaa ripset kauniisti. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

TEKSTI TIINA LEPPINIEMI
KUVAT ANSSI VUOHELAINEN

Syvien vesien kasvatti

Norjalainen lohi elää voimakkaissa merivirroissa suurissa verkkohäkeissä. Perkaamisen jälkeen lohi matkaa ympäri maailmaa ihmisten ravinnoiksi.

Pinnan alla näkyy satoja uis-kenteleviä lohia. Niiden nahka välkkyi vedessä sinisenä ja hopeisena. Viileä tuuli piiskaa poskia, mutta suuri kalankasvatuslaitoksen vene kelpuu vakaana paikoillaan 135 metriä syvässä vedessä.

Viime vuonna Norjan rannikkoa koettelevista myrskyistä kirjoitettiin suomalaisessakin mediassa. Engen sin pienen kalastajakylän kalankasvattajien näkökulmasta vuosi oli kuitenkin melko tavallinen. Työt keskeytettiin myrskyjen vuoksi vain viitenä päivänä.

Ibestadin saaristokunnassa Pohjois-Norjassa, noin Suomi-neidon ranteen korkeudella, kalankasvatuslaitoksen miehistö asuu veneessä. He pitävät sieltä käsin huolta lohista, jotka elävät veneen vieressä pinnan alla olevissa verkkohäkeissä.

Matkaa rantaan on parisataa metriä. Tämä kalankasvatuslaitos on osa Gratanglaks AS -kalankasvatusyrittystä, jota **Tore Lundberg** pyörittää sisarustensa kanssa.

”Verkkohäkeissä kasvaa 1,4 miljoonaa kiloa kohta kolmevuotiaita

lohia. Ensimmäiset 1,5 vuotta ne ovat eläneet sisälaitoksessa makeassa vedessä”, Lundberg kertoo.

Verkkohäkit ovat halkaisijaltaan satametrisiä. Pinnan alla oleva lohien elintila on suurelta osin virtaavaa vettä, sillä parvessa liikkuvat lohet käyttävät tilasta vain kolme prosenttia.

”Kalankasvatuspaikassa täytyy olla voimakkaat merivirtaukset. Se on kaloille ehdottomasti parasta”, Lundberg sanoo.

Luonnollinen tuote

Kalankasvatuslaitoksen tuotantopäällikkö **Lars Berg** kulkee veneen ruokintahuoneessa. Sieltä lähtevät mustekalan lonkeroa muistuttavat putket, jotka kulkevat veneen kannen yli ja merenpintaa pitkin häkkeihin. Niiden kautta kaloille pumpataan ruokaa.

”Syötämme lohille luonnollisista aineista tehtyä kalanrehua. Meressä ei ole juurikaan saasteita, vaan lohien elinympäristö on puhdas ja terveellinen. Lohi on siis hyvin luonnollinen tuote”, Lars Berg kuvailee.

Miten lohenkasvatus vaikuttaa ympäristöön? Tore Lundbergin



Katso lohen
matka videolta.

yhteishyvä *live*

Kasvatettu lohi on jalostettu villilohesta.



1. Lohen kasvatusta on tärkeä elinkeino norjalaisille. Peter Sundström työskentelee kalankasvatustilassaan, josta Apetit tuo lohia Suomeen. 2. Perätyt lohet pakataan jäiden sekaan styroksilaatikoihin. 3. Rebecca Henriksson työskentelee linjastolla, jolla lohet punnitaan ja lajitellaan. 4. Tore Lundbergin ja hänen sisarustensa kalankasvatustilasta kuljetetaan lohia enimmäkseen Eurooppaan. 5. Kalat ruokitaan mustien putkien avulla. Putket lähtevät veneeltä ja kulkevat merenpintaa pitkin häkkeihin.

●●● **S-ryhmän ruokakaupoissa myytävästä kalasta 60 prosenttia on norjalaista lohta.**



Kasvatuslaitoksessa kaloja seurataan koko ajan, ja verkkohäkit tarkastetaan kolmen kuukauden välein.

mukaan kalankasvatus on Norjassa ympäristön vuoksi erittäin säädeltyä.

”Ennen kuin kalankasvatuspaikka otetaan käyttöön, merenpohja ja virtaukset kartoitetaan. Samalla tutkitaan kalanviljelyn mahdolliset vaikutukset paikkaan ja laajemminkin ympäristöön”, Lundberg kertoo.

Kolmevuotiaat lohet kuljetetaan pois kasvattamolta sumpualueella. Tore Lundberg esittelee verkko-kasseja, joissa lohet elävät kolme-neljä päivää sekä mustaa putkea, jota pitkin lohet pumpataan perkaamoon.

”Lohien matka on hellävarainen”, Lundberg painottaa.

Sisällä perkaamossa punaisiin haalareihin, suojaessuihin ja lippalakkeihin pukeutuneet työntekijät käsittelevät kalaa linjastolla nopealla tahdilla. Putkesta tulevat elävät lohet tainnutetaan, minkä jälkeen lohista lasketaan veret pois, ne perataan ja pestään.

Viereisessä tuotantotilassa peratut lohet luiskahtavat linjastoa pit-

kin **Rebecca Henrikssonin** ja hänen työparinsa käsiin. He punnitsevat kalat ja lajittelevat ne painon mukaan. Paino vaihtelee kolmesta kilosta kuuteen. Seuraavaksi kalat pakataan styroksilaatikoihin.

”Kevyempiä kaloja tulee laatikoon kuusi, painavampia vähemmän. Sitten laatikot punnitaan, ja tiedot syötetään koneelle. Lopuksi laatikoihin lasketaan jäitä, pannaan kansi päälle ja laatikko lähetetään liukuhihnalla pitkin lastausalueelle”, Ruotsista perkaamolle töihin tullut Henriksson kertoo.

Vajaan vuorokauden reissu

Lastausalueelta kuuluu suomen kieltä. Kuljettaja **Markku Mottinen** odottaa, että miehet lastaavat Pajalanmäen Kuljetuksen rekan täyteen lohta, jotta matka Suomeen voi alkaa.

Linjastolla keltainen robotti lajittelee lohilaatikoita pinoihin, joista ne karrätään trukeilla rekkaan.

Kalan tainnutuksesta on kulunut muutama tunti, kun Mottisen perä-

valot loittonevat. Pohjoisnorjalaisesta kylästä pois vievät tiet ovat kapeita ja jyrkkiä. Vauhtia voi olla vain 30 kilometriä tunnissa, sillä tienpinta on peilijäätä. Tullin tilastojen mukaan rekat kuljettavat näitä teitä pitkin Suomeen kuukausittain noin kaksi miljoonaa kiloa norjalaista lohta.

Noin 18 tunnin ja yli tuhannen kilometrin kuluttua rekan etuvalot loistavat Kuopiossa Apetitin tehtaan pihassa. Osa lastista jatkaa matkaansa tehtaalte Helsinkiin.

Tehtailla peratut lohet fileoidaan, pakataan ja kuljetetaan ruokakauppoihin. S-ryhmän tarpeisiin pyöreää eli perattua lohta kuljetetaan noin 60 000 kiloa viikossa. S-ryhmän ruokakauppoihin päätyy noin 35 000 kiloa fileetä palvelutiskeille ja valmiiksi kuluttajapakattuina myytäviksi. Tuoreudesta kertova nostopäivä ilmoitetaan aina pakkauksessa.

Nopeimmillaan asiakkaan ostama lohi on ollut Norjan syvissä vesissä vielä 48 tuntia sitten. •

TÄYDELLINEN SEKOITUS NAUTINTOA

DE'LONGHI LATTECREMA SYSTEM TOIMINTO

PARAS CAPPUCCINO:

KERMAISUUS, TIHEYS,

TÄYDELLINEN LÄMPÖTILA,

... VIIMEISEEN PISARAAN SAAKKA.



DE'LONGHI KAHVIKESKUKSET SAATAVILLA
ISOIMMISTA SOKOKSISTA JA PRISMOISTA.



Osta 2 Becel-tuotetta, saat kännykkätaskun älypuhelimellesi!



Näin osallistut:

- 1) Osta kerralla 2 kpl mitä tahansa Becel-tuotetta kampanja-aikana (1.5.-31.7.2014)
- 2) Säästä kuitti ja kirjaa ostoksesi osoitteessa www.kavelesydämenpuolesta.fi/kerailykampanja
- 3) Lähetämme sinulle postitse kännykkätaskun

Keräilypalkintoja jaetaan kampanja-aikana 10 000 kpl. Palkinnon arvo 15 €. Ensimmäiset kännykkätaskut postitetaan toukokuun lopussa.

www.kavelesydämenpuolesta.fi/kerailykampanja



Sydämelle jota rakastat





Lohduttavia mietelmiä

Yksityisyyttään varjeleva **Katri Helena** on antanut kaiken itsensä lauluihin, jotka suurin osa kansasta osaa ulkomuistista. Nyt artisti avaa myös päiväkirjaansa, jonka ajatelmät lehahtavat lukijoiden pohdittaviksi.

Kirja koostuu toivoa, uskoa ja lohtua antaneista teksteistä. Samaan aikaan ilmestyy myös levy. Molemmat kantavat nimeä *Taivaan tie*. Uuden levyn laulut ovat syntyneet Katri Helenan kirjeiden ja päiväkirjamerkintöjen pohjalta, kirjaan on koottu hänen mietelauseitaan muisti-kirjojen sivuilta.

Katri Helena on vuodesta 1988 saakka kirjoittanut muistiin viestejä, joita hän on saanut läheisiltään henkimaailmasta ja jotka ovat olleet kimmokkeina

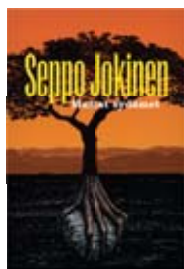
erilaisiin mietelmiin. Viestit ovat tarjonneet vastaanottajalleen opastusta sekä ymmärrystä elettyyn elämään ja uskoa tulevaisuuteen.

Tämän hän haluaa jakaa kaikille lohdutusta kaipaaville. Kirjailijan sanoin: ”Vain hyvällä saat aikaan hyvää. Vain rakkautella saat rakkautta. Vain rakastamalla kestät itse. Ei ole muuta tietä.”

Katri Helenalla on mittarissa jo puolen vuosisadan pituinen taiteilijanura. Ilman rakkautta, voimaa ja uskoa moinen ei olisi mahdollista.

Taivaan tie on saatavilla myös Katri Helenan lukemana äänikirjana.

KATRI HELENA: TAIVAAN TIE
100 s. Otava



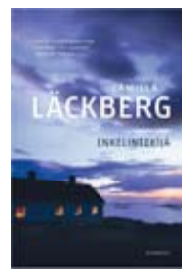
VANHAT SYNINIT

SEPPO JOKINEN:
MUSTAT SYDÄMET
350 s. Crime Time
Dekkarisuosikki vie komisario Koskisen Sydneyn maratonille. Australian suomalaissiirtolaisilla ja kotimaan tapahtumilla on outo yhteys toisiinsa. Menneet synnit vaativat hyvitystä.



NYT VIHERTÄÄ

SONJA LUMME:
KOTIPIIHAN KASVIHUONE
192 s. Tammi
Teos on ensimmäinen Suomen leveysasteille tehty kasvihuonekirja. Se kertoo kaiken kasvihuoneen perustamisesta, viljelystä ja sen tuomasta ilosta vuosiksi eteenpäin.



SUVUN KIROUS

CAMILLA LÄCKBERG:
ENKELINTEKIJÄ
Suom. Outi Menna
487 s. Gummerus
Perhe katoaa pääsiäisenä. Jäljelle jää vain yksivuotias tytär. Vuosikymmeniä myöhemmin Ebba palaa majatalonpitäjäksi, ja rikoksia alkaa taas tapahtua. Pekkari.



LAHJAKSI RUNOJA

SYDÄMENI LAULUT
207 s. Gummerus
Kauneimpien runojen kokoelma syntyy rakastettujen suomalaisrunoilijoiden säkeistä. Läsnä ovat luonto, rakkaus ja elämän suloinen haikeus. Kirja on yksinmyynnissä S-ryhmässä 1.8. asti.



JYTKYN ISÄNTÄ

TIMO SOINI:
PERUSPOMO
250 s. WSOY
Soini käy läpi rooliaan vauhdikkaasti kasvaneen puolueen johtajana, EU-parlamentissa ja kotimaan politiikassa. Miten ja miksi jytkeytynyt? Millainen mies on sen takana?



HULVATONTA

KARL PILKINGTON:
ÄÄLIÖ ULKOMAILLA
Uudet seikkailut
Suom. Mika Oksanen
400 s. Pen & Paper
Televisiosta tuttu Britanin lempiääliö pistää maailmalla kerryttämänsä viisauden jakelemaan. Tyyli on suora ja sytyttävä. Pekkari.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVITUS KALLE TALONEN

Ympäristön ehdoilla

Mökkeily on ihanaa, mutta aina asukkaiden valinnat eivät helli luontoa. Onneksi kesäpaikasta saa muutamilla korjauksilla ekotehokkaan.

Mikään ei voita oloa mökki-saunan jälkeen: Hiukset on huuhdottu järvessä, paljaiden varpaiden alla tuntuu laiturilla pestyn räsymaton viileys, ja keittiön nurkassa vanha jääkaappi pitää tutun tasaista hurinaa. Maitotölkit ja makkarapaketit on tottumuksesta poltettu kiukaan pesässä.

Koska suomalaisten mökkeily on yleistynyt, mökkiläisten saunahetkillä ja valinnoilla on yllättävän paljon väliä. Ympäristö kuormittuu, sillä mökkeily lisää liikennettä, energiankulutusta ja jätevesiä.

Laissa on säädetty esimerkiksi jätevesien käsittelystä, mutta moni

muu asia on asukkaiden omissa käsissä.

”On hyvä miettiä, voisiko mökillä elää vähän yksinkertaisemmin. Perinteinen takka tai leivinuuni on energiatehokkaampi lämmitysmuoto kuin sähkö. Jääkaapin voi korvata maakellarilla, ja biojätteille kannattaa perustaa komposti”, ehdottaa energiatehokkuusasiantuntija **Risto Saarikivi** Suomen luonnonsuojeluliitosta.

Suomalaisten mökkeilytottumukset ovat muuttuneet vuosien varrella, ja monesti mökki varustellaan vastaamaan ympärivuotista asuntoa.

”Arvostatko mökkiä, jossa pääsee kokeilemaan luonnonläheistä elä-





mää, vai tarvitsetko todella vuoden ympäri asuttavan kakkosasunnon?” kysyy Saarikivi.

Ensisijaisesti kesäasunnoksi tarkoitettu mökki kannattaa rakentaa niin, ettei sitä tarvitse lämmittää talviaikaan kuivausmielessä. Saarikivi muistuttaa, että myös pitkä, yhtäjaksoinen mökillä vietetty aika vähentää autoilusta aiheutuvia päästöjä.

Energiaa auringosta

Uusiutuvista energiamuodoista erityisesti aurinkoenergia sopii ympäristötietoisien mökille.

Harjakatolle tai rinteeseen asennettavat aurinkopaneelit käyvät

periaatteessa kaikkialle, missä on riittävästi suoraa auringonvaloa. Niiden tuottama energia riittää pyörittämään pieniä ja vähän kuluttavia sähkölaitteita.

”Yhden vuorokauden aurinko-energialla voi hyvin keittää kahvia, kuunnella radiota ja polttaa led-valoja”, Saarikivi kertoo.

Jääkaappi, pakastin, uuni ja muut paljon kuluttavat sähkölaitteet vaativat lisäksi muun sähkönlähteen.

Aurinkopaneelit myydään useimmiten pakettina, johon kuuluu paneelien lisäksi asennus. Kerta-investointina muutaman tuhannen euron hinta voi tuntua kovalta. Tyyppillisesti laitteiston takuu-aika on

130 W:n

aurinkosähköpaneeli
tuottaa sähköä kesäpäivän
aikana 0,8 kWh.

Sillä voi keittää kahvia

1,5 t

kirjoittaa kannettavalla
tietokoneella

13 t

tai polttaa led-valoja

250 t

...

●●● Monella on käytössä kymmeniä vuosia vanhat keittiökoneet, jotka haukkaavat leijonanosan kulutuksesta.



akkujen kapasiteetti on vielä toistaiseksi melko vähäinen.

Aurinkoenergian käytön lisäksi sähkölaskua ja sähkönkulutusta voi pienentää viisailla sähkölaitteiden valinnoilla. Monella mökillä on käytössä kymmeniä vuosia vanhat keittiökoneet, jotka haukkaavat leijonanosan kulutuksesta.

”Esimerkiksi jääkaapin ja pakastimen energiankulutus kannattaa ehdottomasti testata. Monista kirjastoista saa lainata ilmaiseksi kulutusmittareita, joilla tunnistaa mökin sähkösyöpöt laitteet”, Saarikivi vinkkaa.

Huolehditetaan vesistöistä

Haja-asutusalueiden jätevesihuoltoon on viime vuosikymmeninä alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Vuonna 2016 tulee voimaan uusi jätevesiasetus. Tuolloin mökin jätevesien ekologisesta käsittelystä tulee pakollista.

Suoraan vesistöihin päätyvä jätevesi on merkittävä rehevöittäjä. Nykyään saunaa ei saa rakentaa pariakymmentä metriä lähemmäs rantaa, kun vielä muutama vuosikymmen sitten tehtyjen saunojen verannalta saattaa astua suoraan veteen.

Tiukentuneiden rakennusmääräysten lisäksi mökkien jätevesihuollolle on vaatimuksia, jotka vaihtelevat kunnittain sekä sen mukaan, tuleeko mökille vesijohtovesi vai ollaanko kantoveden varassa.

”Vähimmäisvaatimus on jätevesien saostaminen saostuskaivon avulla ja sen jälkeen imeyttäminen maaperään. On tärkeää, että imeytyspaikka on riittävän kaukana rannasta,

25 vuotta, ja säännöllisessä käytössä se maksaa itsensä takaisin 15 vuodessa.

”Olisi hyvä, jos lähivuosina ylijäämäsiähkön arvon saisi kompensoitua sähkölaskussa eli sähköntoimitajat ostaisivat sen markkinahintaan kuluttajalta. Se kannustaisi entistä enemmän siirtymään aurinkoenergiaan”, Saarikivi sanoo.

Aurinkosähköä voi varastoida pieniä määriä omiin tarpeisiin, mutta

Voita Playstation 4!

Etsi Osuustoimintapuun kuva Yhteishyvä Livestä ja osallistu kilpailuun.
www.yhteishyva.fi/live

yhteishyvä *live*

jotta jätevedet eivät valu sateiden mukana vesistöön”, mainitsee Risto Saarikivi.

Kuntien ympäristösihteereiltä saa tarkat ohjeet saostuskaivon perustamiseen. Yleensä muovista tai betonista rakennettu yksi- tai useampiosainen laite toimii niin, että veden virratessa sen läpi kiintoaines laskeutuu kaivon pohjalle ja vettä kevyemmät ainesosat nousevat pintaan. Jäljelle jäävä vesi johdetaan imeytyskaivoon, jossa se imeytyy maa-ainekseen.

Saostuskaivoa täytyy säännöllisesti puhdistaa kertyneestä liet-

teestä, jotta se toimii hyvin.

Vesistöjen hyvinvointi kannattaa huomioida myös hankkimalla mökille luonnossa hajoavia pesuaineita ja välttämällä järvessä tai meressä peseytymistä.

Kierrätys kunniaan

Jätehuollossa tulee noudattaa mökkikunnan jätemääräyksiä. Jos roskat vie pois itse, ei tarvitse maksaa jätemaksua.

Jätteiden lajittelussa ja kierrättämisessä on hyvä olla tarkkana, vaikka se voi tuntua haastavalta, jos lähellä on vain sekajäteastia.

”Mökille kannattaa joka tapauksessa perustaa komposti. Sinne menee iso osa jätteistä: ruoantähteet, perunankuoret ja puutarhajäte. Kierrätyslasi ja -metalli kulkevat kauppareissun yhteydessä keräysastiaan. Suurimpien markettien pihoistahan sellainen yleensä löytyy”, Saarikivi suosittelee.

Kompostin perustamiseen on erilaisia vaihtoehtoja. Avokomposti on käytännössä maatuviin jätteiden kasa suojaisassa ja kuivassa paikassa. Avonaisuus rajoittaa hieman sinne heitettäviä jätteitä, sillä esimerkiksi rikkaruohot lähtevät helposti leviä-

● ● ●

You have high standards.
So do we!



WARSTEINER
FAMILIENTRADITION SEIT 1753



●●● Kompostori pitää jätteen poissa silmistä.



mään avokompostista. Kompostorit ja kompostiastiat pitävät jätteen poissa silmistä.

Jätteet tulisi ensisijaisesti kierrättää, ei polttaa. Pienhiukkaset ja noki ovat haitaksi ihmisille ja luonnolle. Erityisesti PVC-muovia sisältävistä pakkauksista irtoaa palaessa haitallisia kaasuja. Tulisija tulee sytyttää ohjeiden mukaan. Yleensä se on hyvä sytyttää päältä pienhiukkaspäästöjen minimoimiseksi.

Pahvia ja kartonkia voi polttaa pieniä määriä puun seassa sytykkeenä. Paras vaihtoehto on kuitenkin viedä maitotölkit ja pahvipakkaukset kartonkikeräykseen.

Jätteen määrää voi vähentää myös ennakoivasti kiinnittämällä jo kaupassa huomiota pakkauskokoihin. •

Ekologisia vaihtoehtoja Kodin Terrasta

Ympäristötietoinen mökkeilijä löytää Kodin Terrasta mökkirakentamiseen ja remontointiin liittyvien rakennustarvikkeiden lisäksi ekologisia ratkaisuja. Energiatodistus on hyvä apuväline remontoijalle, joka haluaa selvittää mökin energiankulutuksen kehityskohteita, kuten ikkunoiden uusimisen.

”S-Talotekniikkaratkaisuissa on muun muassa mökin lämmitystä varten useita ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja: aurinkoenergiaa, maalämpöä, lämmön talteenottoa, ilma-

lämpöpumppuja ja takkoja. Tarjolla on myös asennuspalvelu”, kertoo rakentamisen ryhmäpäällikkö **Petri Rämö** SOK:sta.

Mökin energiatehokkuutta voidaan parantaa rakentamalla ja remontoimalla oikein: lämpö ei karkaa hyvin eristetyistä mökistä. Lisälämmöneristykseen ekologisin vaihtoehto on puukuitueriste. Kodin Terran valikoimissa on myös kompostin perustamiseen ja ylläpitoon tarvittavia tarvikkeita sekä erilaisia jätevesien käsittelyyn vaadittavia laitteita.

Paras lahja ÄIDILLE!



5 kk lehdet

VAIN

20€

norm.
35,75€

+ KAUPAN PÄÄLLE

Arvo
40,00€

IHANA
LUMENE-
TUOTEPAKETTI



TOIMI JA TILAA HETI!

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Koti ja keittiö -lehden tutustumistarjouksena ja saan **5 kk:n lehdet** (5 nroa) 20 €! (norm. 35,75 €)
- ☐ Saan **kaupan päälle Lumene-tuotepaketin**, arvo 40,00 €!
- ☒ **Osallistun arvontaan ja voin voittaa 35.000,00 €** puhtaana käteen!

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

Etunimi	Sukunimi	410/101158
Osoite	Syntymävuosi	
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin	
Sähköpostiosoite	Allekirjoitus (huoltajan, jos alle 18-v.)	
Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta		
<input type="checkbox"/> tekstiviestillä <input type="checkbox"/> sähköpostitse		

Etunimi	Sukunimi
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	

TILAA NETISSÄ:
kotijakeittio.fi/aidille

TAI PUHELIMITSE:
0203 44664 24 h/vrk

Tilaustunnus: 101158

Tarjous koskee kotimaan tilauksia sekä uusia tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut Koti ja keittiö -lehden tilaajia viimeksi kuluneiden 6 kk:n aikana. Tarjous on voimassa 31.5.2014 asti. Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupanpäällisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudestaan. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Aller Media Oy:n ja sen yhteistyökumppaneiden suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy/Asiakaspalvelu, Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889.

**KOTI
JA KEITTIÖ**

Aller Media Oy
Tunnus: 5006760
Info: K2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Arvannon säännöt: Vastaajat osallistuvat Aller Media Oy:n (AM) järjestämään arvontaan, jossa palkintona on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat AM:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Arvannon voittajan nimi voidaan julkaista AM:n lehdissä tai internetsivuilla. Arpajaisveron maksaa AM. AM:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.

Koti ja keittiö
maksaa
tilauksen
postimaksun

TEKSTI MARITA SUONTAUSTA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Herkullinen höyste

Kerma tuo pehmeän maun ruokiin ja leivonnaisiin. Valmiiksi maustettuna se myös auttaa kiireisessä arjessa.

Kotikokilla on runsaasti valinnanvaraa kermoista. Kaupan maitohyllyllä kannattaa miettiä, mihin kermaa käytetään, onko perheessä erityisruokavaliota noudattavia ja minkäläatuista rasvaa ruokaan halutaan.

Moni valitsee kerman, koska siinä oleva rasva pehmentää ja pyöristää ruoan makua. Arkista ruoanvalmistusta helpottamaan on kehitelty myös valmiiksi maustettuja kermoja.

Kuohu- ja vispikermat ovat kermoista rasvaisimpia. Niillä syntyy kaunis vaahto jälkiruokien koristeluun. Kevyemmät kermat eivät vaahtoudu, joten ne eivät pysy esimerkiksi kakun päällä.

Niin kutsutuissa ruokakermoissa rasvan määrää on vähennetty. Kaikkein kevyimpien tuotteiden valmistuksessa on käytetty kerman sijaan maitoa. Myös rasvan laatua on voitu muuttaa korvaamalla osa tai kaikki kerman sisältämästä kovasta rasvasta kasvirasvalla.

Laktoosi-intolerantit voivat yleensä käyttää vähälaktoosisia ja

laktoosittomia tuotteita. Maitoallergikoille sopivat muun muassa riisi-, kaura- ja soijapohjaiset valmisteet. Ne käyvät myös heille, jotka haluavat välttää kovia, tyydyttyneitä rasvoja.

Avaamaton ja tuore kerma-purkki säilyy alle kahdeksassa asteessa ainakin päiväyksen saakka. Avattuna se säilyy jääkaapissa noin viisi vuorokautta.

Kermojen säilyvyyttä lisää iskukuuminen eli UHT-käsittely. Se on pastörointia voimakkaampi lämpökäsittely, jolla maito saadaan mikrobittomaksi. Avaamattomat iskukuuminnetut valmisteet säilyvät huoneenlämmössä kuukausia.

Ennen avaamista kermapurkkia kannattaa ravistaa hyvin, jotta reunoille erottunut rasva saadaan takaisin kerman joukkoon.

Avaamatonta kermapurkkia ei kannata heittää pois vain siksi, että parasta ennen -päiväys on umpeutunut. Jos kerma ei haise tai maistu pistävältä eikä siihen ole muodostunut homeita, sitä voi käyttää harkiten merkityn ajankohdan jälkeen. •



MONITOIMIKERMA RAINBOW'N KUOHUKERMA LAKTOOSITON

Kuohukerma sopii kaikkeen ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Se kestää myös keittämistä esimerkiksi kastikkeissa tai kinuskin teossa.

Tuote on valmistettu pastöroidusta kermasta ja stabilointiaineesta. 100 grammaa sisältää energiaa 360 kcal ja rasvaa 38 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 25 g. Valmistusmaa Suomi.

**Maitoallergikoille sopivat
riisi-, kaura- ja soija-
pohjaiset valmisteet.**

MITÄ EROA?

RUOANVALMISTUKSEEN

VALION RUOKAKERMA 15 % UHT HYLÄ
Vähälaktoosinen kerma kestää hyvin kuumennusta, joten se sopii kastikkeisiin, keittoihin, pataruokiin ja laatikoihin.

Tuote on valmistettu kermasta, vedestä ja muunnellusta maissi- ja tapioka-tärkkelyksestä. 100 grammaa sisältää energiaa 170 kcal, rasvaa 15 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 8 g ja tyydyttymättömiä 3 g, sekä laktoosia alle 1 g. Valmistusmaa Suomi.



KAHVIIN JA LEIVONTAAN

RAINBOW'N KEVYTKERMA 10 % VÄHÄLAKTOOSINEN

Kevytkerma käy kahviin ja leivontaan. Sillä voi myös pyöristää keittojen ja kastikkeiden makua valmistuksen loppuvaiheessa.

Tuote on valmistettu kermasta, happamuudensäätöaineesta ja stabilointiaineesta. 100 grammaa sisältää energiaa 120 kcal, rasvaa 10 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 6,5 g, sekä laktoosia alle 1 g. Valmistusmaa Suomi.



LÄMPIMIIN RUOKIIN

NORDICIN RUOKA 15 % KASVIRASVASEKOITE

Maidoton tuote sopii ruokakerman tapaan ruoanvalmistukseen. Se kestää hyvin kuumennusta.

Tuote on valmistettu vedestä, rypsiöljystä, kaurahiutaleista, emulgointiaineesta, happamuudensäätöaineista ja sakeuttamisaineesta. 100 grammaa sisältää energiaa 160 kcal ja rasvaa 15 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 1,2 g. Valmistusmaa Suomi.



PURSOTUKSEEN

VALION VISPIKERMA UHT HYLÄ

Vähälaktoosinen kerma sopii jälkiruokien, leivonnaisten ja juomien koristeluun. Se vaahdotuu hyvin ja on erinomaista pursotukseen.

Tuote on valmistettu kermasta ja stabilointiaineesta. 100 grammaa sisältää energiaa 360 kcal, rasvaa 38 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 21 g ja tyydyttymättömiä 7 g, sekä laktoosia alle 1 g. Valmistusmaa Suomi.



NOPEAA MAKUA

VALION CREA RUOKAKERMA KOLME JUUSTOA 10 % UHT LAKTOOSITON

Maustettu kerma tuo ruokiin makua helposti ja nopeasti. Kokeile keittoihin, pastakastikkeisiin, uuniruokiin ja suolaisen piirakoiden täytteisiin.

Tuote on valmistettu kermasta, vedestä, juustoista, juustoaromeista, muunnellusta maissitärkkelyksestä, suolasta ja sakeuttamisaineesta. 100 grammaa sisältää energiaa 120 kcal, rasvaa 10 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 6 g ja tyydyttymättömiä 2 g. Valmistusmaa Suomi.



LAATIKOIHIN JA PATOIHIN

UNILEVERIN FLORA RUOKA KEVYT & PAKSU 4 %

Kasvirasvasekoite sopii laatikoihin, keittoihin ja kastikkeisiin. Paksun koostumuksen ansiosta ruokaa ei tarvitse erikseen suurustaa.

Tuote on valmistettu vedestä, vähälaktoosisesta rasvattomasta maidosta, kirnumaidosta, muunnellusta tärkkelyksestä, kasvirasvasta, kasviöljystä, stabilointiaineista, emulgointiaineesta, aromista ja väristä. 100 grammaa sisältää energiaa 60 kcal, rasvaa 4 g, josta tyydyttyneitä rasvahappoja on 1,3 g ja tyydyttymättömiä 2,7 g, sekä laktoosia 0,9 g. Valmistusmaa Ruotsi.



OLE HYVÄ

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

3 x uusi juoma

ALPRON LUOMUSOIJAJUOMAA saa nyt makeuttamattomana. Se valmistetaan luonnonmukaisesti viljellyistä soijapavuista ja vedestä. Desilitra juomaa sisältää 32 kcal. Juoma on maidoton, laktoositon ja gluteeniton.

GOGREENIN HASSELPÄHKINÄRIISIJUOMA on kermanen makuihin ja sopii juotavaksi sellaisenaan kylmänä tai kuumana. Juomaa voi nauttia myös myslin ja puuron kanssa tai smoothien osana.

OLVIN ANGRY BIRDS-SUKLAAVÄLIPALAJUOMA saa makunsa kaakaosta ja sisältää B2-, B12- ja D-vitamiineja. Juoma valmistetaan laktoosittomasta maidosta, mutta siihen lisätään 2 % kalsiumia ja proteiinia. Juoma nautitaan kylmänä ja ravistettuna.



Kotimaista tarjolla

Kotimaista on S-ryhmän ruokakauppojen uusi tuotesarja. Valikoima kattaa kaikki ruoanlaiton perusraaka-aineet. Ne ovat alkuperältään suomalaisia ja valmistettuja Suomessa. Sarjaan kuuluvat esimerkiksi jauheliha, maito, hernekeitto, luomukanamunat ja leipä. Valikoima lisääntyy syksyä kohden. Tavoitteena on yli 400:n, hinnaltaan edullisen tuotteen sarja.

Rainbow-uutuuksia

HOT DOGISSA on halkaistun vehnä-sämpylän välissä maukas nakki. Kuumentamalla hot dog mikroaaltouunissa ja laita sämpylän väliin mausteeksi sinappia, ketsuppia ja kurkkusalaattia. Voit maustaa hot dogin myös chiliastikkeella ja paahdetulla sipuliruohella tai laittaa sämpylän väliin kurkkusalaatin tilalle coleslaw-salaattia. Sian- ja broilerinlihan alkuperä- sekä valmistusmaa Suomi.

KANANUGETIT ovat leivitettyjä broilerinlihavalmistetta 200 gramman pakkauksessa. Kuumentamalla nugetit pannulla tai uunissa niihin saa rapean paistopinnan. Mikroaaltouunissa kuumentamista ei suositella. Nugetit maistuvat sellaisenaan, ja niitä voi dipata esimerkiksi makeaan chiliastikkeeseen tai maustettuun majoneesi- tai kermaviilikastikkeeseen. Broilerinlihan alkuperä- ja valmistusmaa Suomi.

GOUDA 4 KK on miedonmakuinen perusjuusto, joka sopii leivän päälle tai ruoanvalmistukseen. Juusto sisältää rasvaa 31 %. **GOUDA 10 KK** on täyteläisen aromikas herkuttelujuusto, joka sisältää rasvaa 33 %. Juustot pakataan 400 g:n paloihin. Maidon alkuperä- ja valmistusmaa Alankomaat.



Namut irrallaan

IRTONAMUJA-HYLLYSTÄ löydät kattavan valikoiman makeisia, joita voit valita mielesi mukaisen määrän. Hyllyssä on tuttuja ja perinteisiä keustosukkeja, kuten aitoja merkkareita, sekä uusia makuelämyksiä.



Hyvää rasvaa

MEGARED OMEGA-3-KRILLIÖLJY on ravintolisä, joka on krillistä saatua öljyä. Krilli on pieni äyriäinen, joka elää Antarktiksien kylmissä vesissä. Valmiste sisältää omega-3-rasvahappoja, jotka edistävät sydämen normaalia toimintaa. Kapselit eivät maistu kalalle. Sarjaan kuuluvat 300 mg:n (90 kpl) ja 500 mg:n (60 kpl) pakkaukset.



Leipomisen monitoimiväline

LÉKUÉN LEIPÄKÄÄREESSÄ voit punnita raaka-aineet ja alustaa sekä paistaa. Osittain suljetuksi kulkoksi muotoiltu paistokääre saa höyryyn kulkemaan sisällään, mikä lisää taikinan kosteutta ja estää leivän kuivumisen uunissa. Sivuilla olevat aukot päästävät kuuman ilman kiertämään, minkä ansiosta leivästä tulee rapea ja kulanruskea. Tilavuudeltaan n. 1,5 l. Prismat ja Sokokset.



Anti-age-voide, joka kaunistaa
ihosi ensikontaktista.

Uutuus

The Miracle Cream

ANTI-AGE SKIN TRANSFORMER



- INNOVAATIO -
IHOON
MUKAUTUVA
KOOSTUMUS

VÄLITÖN MUUTOS:

Mikropigmenttejä sisältävä koostumus mukautuu ihoosi ja

- tasoittaa ihon sävyä • heleyttää
- tekee ihosta virheettömän ja nuorekkaamman näköisen.

MUUTOS PIDEMMÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ:

Tehokas anti-age-ainesosayhdistelmä

- kiinteyttää ihoa • silottaa ryppyjä ja juonteita
- tekee ihon laadusta paremman.

Yli 1500 naista testasi tuotetta.

Testaajilla oli erilaisia ihotyppejä ja ihon sävyjä.

Huolehdi itsestäsi.
GARNIER

 /garniersuomi

TEKSTI TIINA LAANINEN
KUVAT SAKARI PIIPPO

Vaihtari saapui kotiin

Vaihto-oppilaan mukana isäntäperhe pääsee sukeltamaan uuteen kulttuuriin ja parantamaan kielitaitoaan.

On syksy, ja ulkona sataa vettä. **Pekka Perolainen** herää keskellä yötä, sillä alakerran keittiöstä kuuluu kolinaa.

Kun Perolainen pääsee portaat alas, hän yllättyy: perheen vaihto-oppilas tyhjentää tiskikonetta, koska ei saanut unta ja haluaa auttaa. Ja koska on niin innoissaan astianpesukoneesta, jollaista ei ole hänen kotonaan.

Perolainen ymmärtää, että on käytävä napakka ja tahdikas keskustelu.

”Sanoin, että on mukavaa, että autat, mutta ei kolmelta yöllä. Silloin kodissamme nukutaan tai annetaan ainakin muiden nukkua.”

Nyt tamperelaiset **Tarja** ja **Pekka Perolainen** muistelevat tiskikone-episodia hymyssä suin. Pariskunta on isäntäperhekonkareita, sillä he ovat tarjonneet kodin vaihto-oppilaalle jo kolme kertaa. Parhailleen perheessä asuu AFS-järjestön kautta Suomeen tullut 18-vuotias **Azusa Onishi** Japanista.

Myös Perolaisten aikuiset lapset **Emma** ja **Juuso** ovat osallistuneet päätöksiin vaihto-oppilaiden ottamisesta.



Pekka, Tarja ja Emma (oik.) Perolaisella on paljon kokemusta isäntäperheenä olemisesta. Japanilainen Azusa Onishi on perheen kolmas vaihto-oppilas.

Emma oli juuri aloittanut opiskelun Raumalla, kun ensimmäinen, argentiinalainen vaihtari tuli Perolaisille syksyllä 2010.

”Ennen tätä Emma oli ollut vaihto-oppilaana Japanissa, joten meillä oli jonkin verran käsitystä vaihto-opiskelusta ja eri kulttuureista. Emma on myös auttanut tarvittaessa kieliongelmassa, koska hän osaa japania”, Tarja Perolainen kertoo.

Perolaisille sopi hyvin, että vaihto-opiskelija tuli perheeseen omien lasten jo muutettua pois kotoa. Kun niin sanotut ruuhkavuodet olivat ohi, van-

hemmilla oli aikaa olla läsnä tulijan arjessa. Lisäksi talossa oli tilaa, jolloin vaihto-oppilas sai käyttöönsä oman huoneen.

Jännittävin ja raskain vaihe on Perolaisten mukaan alku, koska nuorella ei ole vielä maahan tullessa ystäviä. Lisäksi kaikki on uutta ja kotikävä toisinaan kova. Myös yhteiset pelisäännöt perheessä hakevat vielä muotoaan.

”Kun nuori asuu perheessä kymmenen kuukautta, vieraskoreus kannattaa karsia heti alussa pois. On uskallettava sanoa, miten

**"Vieraskoreus
kannattaa
karsia pois
heti alussa."**



kodissa toimitaan. Nuoren myös odotetaan ilmoittavan, jos hän myöhästyy bussista tai jää koulun jälkeen kaupungille", Perolaiset sanovat.

Perheessä asuneet kaksi japanilaista ja yksi argentiinalainen vaihto-oppilas osallistuivat kansanopiston suomen kielen kurssille. Nuoren oppiessa suomea kotiutuminen on entistä helpompaa.

Vaikka isäntäperheenä toimiminen sitoo, se myös antaa paljon. Tytär Emma on esimerkiksi vieraillut kahden japanilaisen vaihtarin koti-

...

Juhliin kesäisiin,
hetkiin ikimuistosiin.

VALLOITTAVA VADELMA



UUTUUS

Metsän unelma hurmaa marjaisella suloisuudellaan. Kesäisen juhlapöydän uusi tähti on viettelevä yhdistelmä kermajäätelöä ja raikkaan runsasta vadelmakastiketta.

Onnea Suomen naiset,
äidit ja mummot,
kaikki Ainot ihanaiset!



AINO
Jäätelö iki-ihana





Tarja Perolainen pitää tärkeänä sitä, että isäntäperheellä on aikaa vaihto-oppilaalle. Yhdessä voi muun muassa kokata, leipoa ja pelata seurapelejä.

● ● ●

kaupungeissa ennen ja jälkeen vaihtovuoden.

AFS-järjestöllä on tapa, että vaihtoon haluavat nuoret esittäytyvät järjestön kotisivuilla. Kun perhe kiinnostuu jostakusta, hänestä voi pyytää lisätietoja.

”Me olemme halunneet kutsua kotiimme aktiivisia nuoria, joilla on kanssamme jotakin yhteistä. Azusan kanssa meitä on yhdistänyt esimerkiksi innostus ruokaan ja ruoanlaittoon”, Tarja Perolainen sanoo.



Päivi Stelin-Valkama (vas.) ja Heljä Valkama iloitsevat kesävaihtarien myötä kohentuneesta kielitaidosta.



Katso
videolta
brasilialaisen
Claran elämää
Suomessa.



yhteishyvä *live*

”Kesävieras toi rohkeutta puhua englantia”

Särkänniemi, rantasauna ja eväretki historialliselle Rapolan linnavuorelle. Helsingin ihastuttavat nähtävyydet. **Päivi Stelin-Valkama** luettelee asioita, joita perhe halusi näyttää kesäksi Suomeen tullee vaihto-oppilaalleen.

”Hollantilainen **Dominique** tahtoi viime kesänä festareille. Vietimme pari päivää Helsingissä isosiskoni luona. Shoppailimme ja



kävimme Linnanmäellä, Suomenlinnassa sekä Flow-festareilla”, perheen lukioikäinen tytär **Heljä Valkama** kertoo.

Äiti ja tytär ovat yhtä mieltä siitä, että kolmeksi viikoksi kylään saapuva vaihto-oppilas on kuin kesävieras. Hänelle haluaa esitellä mahdollisimman paljon suomalaisuutta. Koska aika on lyhyt, siihen on yksinkertaisempi sitoutua kuin koko vuoteen. Myös lähdön hetki on helpompi.

”Isäntäperheenä toimiminen on vapaaehtoista. Se vaatii kiinnostusta vieraisiin kulttuureihin ja jonkin verran kielitaitoa. Nuori kannattaa kutsua kotiin vain silloin, jos hänen kanssaan haluaa oikeasti viettää aikaa”, Stelin-Valkama sanoo.

...

Hetkiin pieniin, iki-ihaniin.
Karpalo&Kinuski
ja Lumovava Lakritsi.

**NYT PIKKUISISSA
PIKAREISSA.**



UUSI
pieni koko
175 ml

AINO
Jäätelö iki-ihana



●●● ”Tämä vaatii kiinnostusta vieraisiin kulttuureihin.”

Meistäkö isäntäperhe?

Suomeen tulee vuosittain satoja vaihto-opiskelijoita eri järjestöjen ja yhdistysten kautta. Esimerkiksi Suomen Lions-liitto ry:llä, Rotary-järjestöllä ja vaihto-oppilasjärjestö AFS:llä on nuorisovaihtoa. Vaihtoja on eri mittaisia: osa kestää muutama viikon, osa lähes vuoden.

Isäntäperheeksi sopii tavallinen suomalainen perhe, joka tahtoo jakaa kotinsa sekä arkensa vieraasta maasta ja kulttuurista tulevan vaihto-oppilaan kanssa. Myös yksinasuva voi useimmiten ottaa vaihto-opiskelijan.

Isäntäperheeksi ryhtymiselle ei ole vakiintuneita kriteereitä. Yleensä perhe kuitenkin haastatellaan ennen kuin se hyväksytään nuoren vastaanottajaksi. Tärkeintä on, että perhe toivottaa tulijan tervetulleeksi ja antaa hänelle aikaa. Monet järjestöt myös toivovat, että vaihtari saisi oman huoneen, mutta se ei ole pakko.

Isäntäperheenä toimimisesta ei yleensä saa rahallista korvausta.

Perheen kesävaihto-oppilaat ovat tulleet Suomen Lions-liiton kautta. Järjestö tuo Suomeen vuosittain 180 kesävaihto-oppilasta 40 eri maasta. Usein vaihdot ovat vastavuoroisia. Stelin-Valkaman viidestä lapsesta kaksi on ollut kesävaihdossa.

”Viime vuosina olemme toivoneet, että perheeseemme tulevat nuoret ovat tyttöjä ja suunnilleen samankäisiä kuin vielä kotona asuvat tyttäremme.”

Stelin-Valkama iloitsee siitä, että vaihto-oppilaaseen on nykyään helppo pitää yhteyttä jo etukäteen esimerkiksi Facebookin ja Skypen välityksellä. Samalla voi saada tiedon siitä, onko tulijalla erityisruokavaliota tai allergioita.



Perhetuttu Kia Pöytäkivi (vas.), Oona Valkama, Päivi Stelin-Valkama ja Heljä Valkama viihtyvät kissojen kanssa leikkien. Siksi myös vaihtarin allergiat on huomioitava etukäteen.

Perheen vanhemmat järjestelivät kesälomansa vaihdon mukaan. Kaksi tytärtä asuu hetken samassa huoneessa, jotta vaihto-oppilas saa käyttöönsä oman huoneen.

”Samalla, kun Dominique tutustui Suomeen, me tutustuimme hänen kotimaahansa Hollantiin. Vertailimme esimerkiksi koulua. Vieraastamme oli ihmeellistä, että koulunkäynti todella on ilmaista”, Heljä Valkama muistelee.

Päivi Stelin-Valkaman mielestä kielitaidon karttuminen on hienoimpia asioita nuorisovaihdossa. Se oli yksi syy, miksi he alun perin ryhtyivät isäntäperheeksi.

”Sekä me aikuiset että lapset olemme saaneet rohkeutta käyttää englantia ja tunteen siitä, että kielellä pärjää tilanteessa kuin tilanteessa.”

Valkeakoskelaisperheen ja Dominiquen yhteydenpito on jatkunut kesän jälkeen muun muassa Facebookissa. •

Hei, nyt leivotaan!



PANDA SUKLAALEVYISTÄ LOIHDIT
IHANIMMAT LEIVONNAISET
KEVÄÄN JA KESÄN JUHLIIN!

Tutustu herkullisiin leivontaresepteihin ja
osallistu leivonta-aiheiseen kilpailuun
osoitteessa: www.pandaleipoo.fi



Suklaavadelmaviettelys

12–15 annosta

Kakkulevyt

125 g voita tai margariinia
1 ½ dl sokeria
2 kananmunaa
2 ½ dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 dl hasselpähkinä- tai mantelijauhetta
50 g Panda Hurmaava Tumma -suklaata rouhittuna

Täyte ja kuorrutus

100 g Panda Hurmaava Tumma -suklaata
3–4 dl kuuhu- tai vispikermää
4 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
7 dl vadelmia



Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri. Lisää munat yksitellen hyvin vatkatun. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne sekä suklaarouhe vaahtoon kevyesti sekoittaen. Piirrä leivinpaperiin esim. lautasen avulla noin 20 cm:n ympyrä. Jaa taikina kolmeen osaan. Levitä yksi osa taikinaa ympyrän muotoon ohueksi levyksi. Paista uunissa 175 asteessa noin 15 minuuttia. Valmista loput kakkulevyt samoin.

Leikkaa suklaa lastuiksi kuorimaveitsellä tai rouhi se. Vatkaa kerma ja sokerit vaahdoksi. Aloita kakun kokoaminen laittamalla jäähtyneelle kakkulevylle kermavaahtoa, suklaalastuja ja vadelmia. Lisää seuraava kakkulevy ja täytä kuten edellä. Lisää viimeinen levy ja koristele kakku.



TEKSTI JENNY BELITZ-HENRIKSSON
KUVAT KUVATOIMISTO GORILLA | FOLIO

Ojennuksen paikka

Jo pienet muutokset parantavat hampaiden terveyttä.

Kuinka usein harjaat hampaasi? Kaikki suomalaiset eivät harjaa hampaitaan suosituksen mukaisesti kahdesti päivässä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa jopa 70 prosenttia ammatti-, peruskoulu- ja lukioikäisistä pojista ilmoitti harjaavansa hampaat suositusta harvemmin. Osa heistä sanoi, ettei harjaa hampaita edes päivittäin.

Erityisesti nuorten huono hammashygienia on jo ongelma. Tytöt huolehtivat hampaistaan poikia paremmin, mutta jopa 25 prosenttia lukiolaistytöistä ilmoitti tutkimuksessa harjaavansa hampaat vain kerran päivässä. Ruotsalaisiin verrattuna hammashygieniamme on heikommalla tasolla.

Nuorten suut sokeripommituksessa

Suu on portti elimistöön, ja huono hammashygienia vaikuttaa koko kehon terveyteen. Esimerkiksi hammaspesun yhteydessä verta tihkuvat ikenet kertovat ientulehduksesta.

Monesti harjauksen tehostaminen parantaa ientulehduksen, mutta on hyvä tiedostaa, että pitkäkestoinen ja hoitamaton ientulehdus voi

olla vaaraksi yleisterveydelle. Se voi tutkimusten mukaan olla riskitekijä sydän- ja verisuonisairauksien synnyssä.

Jos oireita ei ole, voi olla vaikea tietää, ovatko hampaat kunnossa. Sen vuoksi hampaita kannattaa käydä tarkistuttamassa säännöllisesti kerran vuodessa tai kahdessa.

Syy hampaiden huonoon hoitamiseen on perityissä asenteissa. Sota-aikana ja pitkään sen jälkeen hampaiden hoitoa ei arvostettu. Tällaisesta sukupolvien perinnöstä pääsee hitaasti eroon.

Nykyvanhemmilta vaaditaan hyvää motivaatiota lasten hampaista huolehtimiseen. Hampaita pesemättömille teini-ikäisille ei kannata antaa periksi. Kotoa saatu oppi menee perille useimmiten murrosiän laannuttua, sillä nuorena aikuisena asenne hammashygieniaan usein muuttuu.

Viime vuosikymmeninä tieto, hampaiden hoitovälineet ja mahdollisuudet hyvään hammashygieniaan ovat lisääntyneet.

Aiempiin sukupolviin verrattuna tämän päivän nuoret kuitenkin ovat aivan toisenlaisessa pommituksessa limsojen, energiajuomien, makeisten ja muiden houkutusien suhteeseen.

Fiksu hakeutuu hammastarkastukseen ennen oireita ja ongelmia.



●●● **Huono hammashygienia vaikuttaa koko kehon terveyteen.**

7 x tartu hammas- harjaan

Selvitimme seitsemän tyypillistä hampaidenhoitoon liittyvää uskomusta ja ongelmaa. Erikoishammaslääkäri **Heikki Alapulli** Oral Hammaslääkäreistä ja suuhygienisti **Henrik von Schrowe** Lahden kaupungin suun terveydenhuollosta kertovat, kuinka hampaita hoidetaan oikein.

1. Harjaan hampaani minuutissa. Uskon, että se on riittävä aika.

Hampaiden harjauksen suositusaika on kaksi minuuttia. Monen on vaikea hahmottaa tätä aikaa ilman kelloa. Ota kylpyhuoneeseen mukaan älypuhelin tai muu ajastin, sillä muuten harjaus saattaa jäädä vain minuuttiin tai jopa sen alle.

Voit motivoida lapsia pesemään hampaita teemaan liittyvällä lorulla.

Kun puhdistat hampaat huolellisesti, kaksi minuuttia kuluu vaivatta. Ei riitä, että harjaat pelkät hampaiden purupinnat, vaan myös posken ja kielen puoleiset pinnat sekä kulmahampaat tulee puhdistaa.

Hampaiden välit on syytä käydä läpi hammaslangalla kerran päivässä.

2. Koska harjaaminen sattuu, voin pestä hampaat vain kerran päivässä.

Jos harjaaminen tekee kipeää, kerro pulmasta hammashoidon ammattilaiselle. Syy sattumiseen ei aina ole hampaiden reikiintyminen. Ongelma voi johtua esimerkiksi hampaiden kaula-alueista, jotka ovat paljastuneet voimakasotteen harjauksen seurauksena. Kokeile pehmeämpää hammasharjaa.



3. Teen vuorotyötä, jonka vuoksi hampaiden harjaus on iltaisin usein mahdotonta.

Kaksi harjauskertaa vuorokaudessa riittää useimmille pitämään hampaat puhtaina ja turvaamaan hampaiden päivittäisen fluorin saannin. Vuorokauden aikana kahdesti pestyt hampaat kestävät 5-7 happohyökkäystä. Jos olet iltaisin töissä tai nukahdat päivän

päätteeksi sohvalle ja siirryt siitä suoraan sänkyyn, pese hampaat jo ennen töihin lähtöä tai tovi iltapalan syömisen jälkeen.

4. En ehdi pestä hampaitani aamuisin.

Kiire on yleisin tekosyy, miksi suomalaisten hampaat jäävät ilman pesua. Useampi meistä ehtii kuitenkin aamui-



sin vessaan, joten hampaat voi pestä vessakäynnin yhteydessä.

Voit harjata hampaat myös aamiais-
sen jälkeen, mutta silloin on hyvä kat-
kaista happohyökkäys täyskysylitoli-
purukumilla ja odottaa vartista puoleen
tuntiin ennen harjausta. Välittömästi
ruokailun jälkeen suun pH-arvo on
alhainen, jolloin harjaaminen kuluttaa
turhaan hampaita.

5. Hengitykseni haisee aamulla. Harjaan kai hampaani huonosti.

Hampaat ovat yön jälkeen kohtuulli-
sen puhtaat iltapesun jäljiltä. Haiseva
hengitys voikin johtua esimerkiksi kui-
vasta suusta. Voit päästä tästä ikävästä
vaivasta juomalla aiempaa runsaammin
vettä.

Epämiellyttävän tuoksuinen hengi-
tys voi motivoida pesemään hampaat
huolella aamuisin.

6. Voin korvata hammaspesun joskus purukumilla.

Edes täyskysylitolipurukumi ei kor-
vaa hammaspesua, koska purukumin
pureskelu ei puhdistaa hampaita mekaa-
nisesti läheskään yhtä tehokkaasti kuin
huolellinen harjaaminen. Purukumi
katkaisee happohyökkäyksen, mutta ei
korvaa fluoritahnalla pesua.

7. Hoidan hampaitani hyvin, joten voin juoda energiajuomia päivittäin.

Vaikka hampaita hoitaisi perusteel-
lisesti, niiden päivittäinen ja pitkään
jatkuva altistaminen happamille juo-
mille ja sokerille on haitallista.

Ajattele jääpalaa, joka sulaa hiljalleen
lämpimän veden alla. Samalla tavalla
käy hampaalle pitkällä aikavälillä hap-
pamien ja sokeristen juomien kanssa.

Niin kutsuttu eroosio kuluttaa ham-
masta ja vaurioittaa sen kiillettä. Erityi-
sen haitallista on lipittää energiajuomaa
pitkin päivää. Jokaisen kulauksen jäl-
keen suun valtaa happohyökkäys, joka
kestää viisitoista minuuttia.

Aterioi säännöllisesti ja jätä turhat
makupalat syömättä. •



Kuvassa on
Innu ja Emilia,
Delipap Oy:n
perustajan
lapsenlapset,
myös mukana
työn touhussa.

Hellävarainen Cotton-perheemme on täysi!

Teemme Vuokkoset suomalaisessa perheytyksessä ympäristö-
vastuullisesti – ja vain tutkituista ja puhtaista raaka-aineista.

Tuntuu hienolta, että pystymme tarjoamaan suomalaisille
naisille kotimaisen vaihtoehdon ja monelle töitä niiden parissa.

Ainutlaatuisessa Vuokkoset Cotton -tuoteperheessämme
on nyt kaksi uutta vaihtoehtoa: siiveton terveysside ja ohut
pikkuhousunsuoja. Luonnon puuvillapintaiset Cotton tuotteet
on ainoa Allergia- ja Astmaliiton hyväksymä kuukautissuojasarja.
Ne sopivat myös meille herkkäihoisille.

Innu & Emilia

**AINUTLAATUISET
UUTUDET!**



**SUOMEN AINOALTA TERVEYSSIDE-
JA PIKKUHOUSUNSUOJAVALMISTAJALTA.**

WWW.VUOKKOSET.FI, M.VUOKKOSET.FI, WWW.DELIPAP.FI



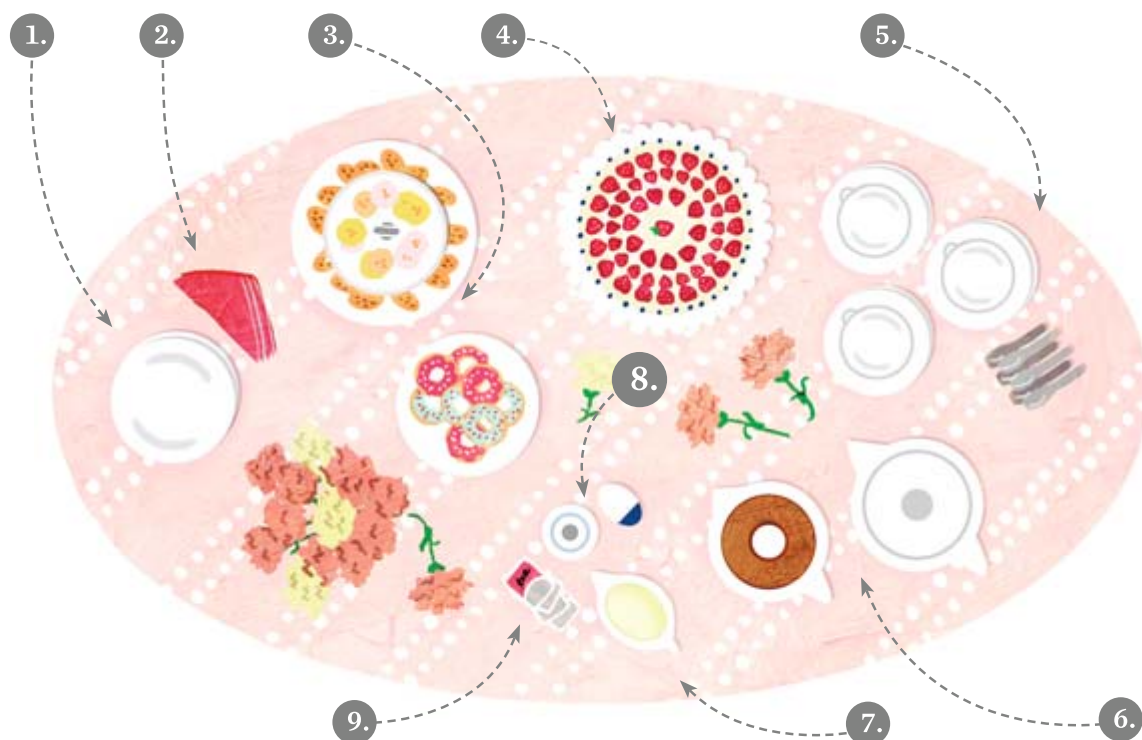
Tule mukaan
Vuokkoset
Facebookiin!



Vuokkoset®
MEILLE KAIKILLE NAISILLE

Noutopöytä koreaksi

Näillä vinkeillä katat tarjottavat keväiseen juhlapöytään ja varaat riittävästi ruokaa vierasta kohden.



KAHVIPÖYDÄN JÄRJESTYS 1. leipälautaset 2. lautasliinat 3. kahvileivät 4. täytekakku 5. kahvilautaset, kahvi- ja teekupit, lusikat 6. kahvi ja kuuma vesi 7. kerma 8. sokeri ja makeutusaine 9. teepussit

Kuinka paljon vieraalle varataan tarjottavaa?

Ota huomioon vieraiden lukumäärä, ruokalajien määrä ja juhlien ajankohta, kun lasket juhliin varattavan ruoan tarvetta. Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että mitä useampaa ruokalajia on tarjolla, sitä pienempi määrä kutakin varataan vierasta kohden.

Esimerkiksi ylioppilasjuhlien vieraat kiertävät usein monet juhlat päivän aikana. Tällöin tarjoilujen menekki on pienempi kuin tavallisesti. Kutsussa

kannattaa ilmaista selkeästi, millaista tarjoilua juhlissa on, jotta vieraat mitoittavat nälkensä sen mukaan. Esimerkiksi ”tarjolla lämmin ateria” kertoo, että juhliin voi tulla tyhjin vatsoin.

Myös vieraiden ikä kannattaa huomioida. Lapset ja vanhukset syövät yleensä vähemmän kuin kasvavassa iässä olevat nuoret.

Vinkit valmisteluihin antoi Marttaliiton kehittämispäällikkö Kaisa Härmälä.

Kahvikutsut

- Kahvia tai teetä 2 kupillista
- Täytekakkua 1 viipale
- Sokeria 25 g
- Maitoa 0,5 dl
- Kermaa 0,2 dl
- Pikkuleipiä 1 kpl kutakin lajia
- Pullaa 1 kpl
- Voileipiä 2-3 kpl
- Voileipäkkä 1 viipale (1,5 cm)
- Pieniä karjalanpiirakoita 2-3 kpl
- Suolainen piirakka 1,5 palaa
- Juustoja 50-70 g
- Kahvikakkua 1 viipale

YHDALLE
VIERAALLE

Jätä pöydän ympärille sen verran tyhjää tilaa,
että vieraat mahtuvat ohittamaan toisensa.



NOUTOPÖYDÄN JÄRJESTYS 1. lautasliinat, lautaset ja aterimet 2. keitetyt perunat 3. kalat 4. kastikkeet kaloille 5. salaattit 6. liholeikkeleet ja juustot 7. kastikkeet ja lisäkkeet liholeikkeleille 8. lämpimät ruoat

Lämmin ateria

- Graavi- tai kylmäsavustettua kalaa 50 g
- Kokonaista lämminsavukalaa 200 g
- Silliä 15-20 g
- Mätiä 25 g
- Ohuita paahtopaistiviipaleita tai riimihätkää 50 g
- Kypsää luutonta lihaa 75 g
- Perunoita 2-3 kpl
- Ruokaisaa salaattia 3 dl
- Lisäkesalaattia 2 dl
- Salaatin-kastiketta 2-3 rkl
- Leipää 2-3 viipaletta

YHDELLE
VIERAALLE

**Kauniit
lautasliinat
koristavat
juhlapöydän.
Katso taitteluvinkit
videolta.**



yhteishyvä *live*

Kuinka ruoat pysyvät tuoreina?

Paras keino varmistaa, että tarjottavat säilyvät tuoreina, on käyttää riittävän pieniä tarjoiluastioita ja täydentää niitä usein.

Jos tarjolla on lämmintä ruokaa, kannattaa tarjoiluastiat lämmittää etukäteen. Suurikokoisiin juhliin voi myös vuokrata lämpöastioita, jollaisia käytetään ravintoloissa.

Kannet hankaloittavat hieman ruoan ottamista, mutta auttavat pitämään ruoat lämpiminä.

Kylmät tarjottavat saa pidettyä viileinä kattamalla ne folioon käärityn kylmäkallen tai suuren jääpalan päälle. Tarjoiluastian voi myös asettaa suurempaan ja jääpaloilla täytettyyn astiaan.

Jos juhlat jatkuvat seuraavana päivänä, ei edellisen päivän tarjoiluja pidä laittaa toistamiseen esille. •

TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS

TRESemmé HUOLEHTII JENNIN HIUKSISTA!



Lisätiedot ja ohjeet:
TRESemmé Suomi



SKANNAA KOODI
PUHELIMELLASI
JA OSALLISTU
KILPAILUUN!

**Voita Jenni Vartiainen
yksityiskeikalle olohuoneeseesi!**



SALONKILAATUA JOKAISEEN PÄIVÄÄN

KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT SARRI KUKKONEN JA
TAVARANTOIMITTAJAT

Puraise proteiinia

Helposti nautittavat palautusjuomat auttavat urheilijaa toipumaan treenistä. Kuntoilijalle proteiinipatukka on mainio satunnainen välipala.

Proteiinilisistä voi olla hyötyä, jos urheilet paljon ja tavoitteellisesti. Oikein käytettynä ravintolisät auttavat lihaksia palautumaan ja kasvamaan, sillä proteiinit ovat lihasten rakennusainetta. Proteiinipatukka tai -juoma on hyvä kaivaa salikassista heti treenin jälkeen.

Myös kuntoliikkuja voi nauttia proteiinipatukan tai -juoman välipalaksi tai harjoituksen jälkeen esimerkiksi silloin, jos edellisestä aterialta on kulunut jo useampi tunti. Näin verensokeri ei pääse laskemaan liian matalaksi.

Proteiinipatukat sisältävät paljon laadukasta proteiinia, mutta myös sokeria ja erilaisia rasvoja. On hyvä muistaa, etteivät ne korvaa monipuolista ruokavaliota.



NATURAL PROTEIN SMOOTHIE -JUOMA, 330 ml, sisältää runsaasti proteiinia ja on vähähiilihydraattinen. Makuina mango-appelsiini, mansikka, omena-karpalo, kookos-ananas, kiivimansikka ja vadelma-mansikka. Fast. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.



NATURALLY HIGH PROTEIN -PATUKKA, 35 g, sisältää paljon proteiinia ja rajoitettua hiilihydraatteja. Sopii myös välipalaksi. Makuina kookos-suklaa, valkosuklaa-mansikka, toffee-suklaa ja minttu-suklaa. Fast. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat.



PROTEIN-PALAUTUSJUOMA, 250 ml, sisältää proteiinia ja hiilihydraatteja. Makuina vanilja ja päärynä. Gainomax. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.



JELLY SO LO-CARB PROTEIN -PATUKKA, 61 g, sisältää hyytelötäytettä ja sopii välipalaksi tai harjoituksesta palautumiseen. Makuina mansikkasuklaa, mustikka-suklaa ja sitruunasuklaa. Leader. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.



PROTEIINIPATUKKA, 60 g, on tarkoitettu palautumiseen heti treenin jälkeen, mutta sopii myös energiapitoiseksi välipalaksi. Makuina toffee, mustikka ja vadelma. Gainomax. Prismat, S-marketit ja ABC-liikennemyymälät.



PROTEIN SMOOTHIE -JUOMA, 250 ml, edistää lihasmassan säilymistä. Makuina mango-hedelmä, mansikka-vadelma, kaakao-hedelmä ja kookos-ananas. Leader. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.



TULIP

SLOW COOKED

MADE BY TULIP



LÄMMITÄ JA NAUTI!



180°C, 25 min.



Epäsuora
lämpö, 25 min.



Skannaa ja löydä
inspiroivat reseptit!

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

Liidä ilmojen halki

Unelma omin voimin lentämisestä on kiehtonut ihmistä kautta historian. Lähimmäksi haavetta pääsee pukemalla ylleen suomalaisen **Jari Kuosman** suunnitteleman Birdman-liitopuvun ja hyppäämällä lentokoneesta.

Tässä erikoisessa vaatekappaleessa on kangasrakenteiset siivet käsien ja vartalon sekä jalkojen välissä. Puvun uusin versio, nimeltään Katana, on suunniteltu erityisesti vaakasuoraan liitelyyn ja suuriin nopeuksiin.

Puvun avulla laskuvarjohyppäjät voivat liidellä lintujen lailla. Alan ennätysten haltija japanilainen **Shin Ito** on liittänyt puvun avulla 26,9 kilometrin vaakamatkan ja saavuttanut liitopukujen nopeusennätyksen 363 kilometriä tunnissa.

Kokeneille laskuvarjohyppäjille liitopuku tuo uusia asteita vapaaseen pudotukseen. Siivet levittämällä voi liittää pitkiä matkoja vaakasuoraan. Samalla putoamisnopeus hidastuu ja vapaasta pudotuksesta saa nauttia huomattavasti perinteistä laskuvarjohyppyä pidempään.

Shin Ito testasi uutta pukumallia 3 776 metriä korkean Fuji-tulivuoren yläpuolella marraskuussa 2013.

Jätteille kyytiä

Helsingin Kalasataman uudessa kaupunginosassa ei jäteautoja näy, sillä jätteastiat tyhjentävät itse itsensä. Jo roskapussin vieminen pihan keräyspisteeseen on high tech -kokemus. Jäteastian ovi avataan avainlätkällä, ja roskapussi täytyttyä osata pudottaa neljästä terästötteröstä oikeaan.

Varsinainen tekniikan ihme sijaitsee maan alla. Kun jätessäkkejä on riittävästi, automaatiikka päästää jätepaketin katujen alla risteilevään keräysputkistoon ja alipaine vetää banaaninkuoret jopa 70 kilometrin tuntivauhdilla asuinalueen yhteiselle jäteasemalle. Biojäte, paperi, kartonki ja sekajäte kulkevat samassa putkessa, mutta eri aikaan. Eri jätelajit kootaan jätteasemalla automaattisesti omiin kontteihin jäteauton noudettaviksi.

Järjestelmiä on rakennettu muun muassa Tampereen Vuorekseen sekä Helsingin Jätkäsaareen ja Kalasatamaan. Kalasatamassa imuputkistoa on valmiina pari kilometriä. Kun koko alue on rakennettu, 13 kilometrin

THINKSTOCK, SAULI PALMU



Keräysputkistoa pitkin kulkevat vuorollaan sekajätteet, biojätteet, paperit ja kartongit.

putkiverkosto kerää 20 000 asukkaan asuinalueen jätteet keskitetysti.

Jätteiden putkikeräys vähentää katujen rekkarallia. Aivan kokonaan siitä ei kuitenkaan päästä, sillä hankalan mallisille jätteille rakennetaan joka kortteliin yksi perinteinen jätuhuone. Mikroaaltouunit tai matot eivät putkissa kulje.

529 tonnia

Näin paljon kaatopaikalle päätyi vuodessa erilliskerättyä lasijätettä. Metallijätteellä vastaava luku on yksi tonni.

Lähde: Tilastokeskus, Yhdyskuntajätteet 2012

Grafeeni kestää, venyy ja johtaa

Koulun penkillä tutuksi tulleet hiilen rakennemuodot, grafiitti ja timantti, ovat saaneet viimeisen vuosikymmenen aikana rinnalleen tukun uusia hiilirakenteita. Jalkapallon muotoinen pallohiili fullereeni ja tasomainen hiillilevy grafeeni ovat tuoneet löytäjiilleen Nobel-palkinnot.

Uusien hiilimateriaalien ominaisuudet ovat hämmästyttäviä. Esimerkiksi grafeeni on 200 kertaa terästä vahvempi, venyvä, läpinäkyvä ja erinomainen sähkönjohde. Poikkeuksellisten ominaisuuksiensa ansiosta grafeenista on tullut fysiikan tutkituin uusi materiaali.

Vain yhden atomikerroksen paksuinen hunajakennomainen grafeeni-

lakana on ohuin mahdollinen materiaali. Sille on käyttöä muun muassa kosketusnäytöissä ja aurinkokennoissa, joissa tarvitaan hyvin valoa läpäiseviä johdekerroksia. Grafeeni kestää myös taivuttamista, minkä vuoksi se sopisi rullalle käärittävän näytön tai vaatteisiin ommeltavan aurinkopaneelin raaka-aineeksi.

Grafeenin poikkeuksellisista ominaisuuksista voi olla hyötyä myös yllättävissä paikoissa: Manchesterin yliopiston tutkijat kehittävät grafeenikondomia. Grafeeni vahvistaa lateksikalvoa, jolloin varmuusväline voi olla entistä ohuempi ja vahvempi.



GETTY IMAGES

Grafeenia valmistettiin ensi kerran vuonna 2004. Hyvälaatuisen kalvon teollinen valmistaminen on vielä vaikeaa ja kallista.

ÄLYKÄSTÄ



LEHTIKUVA

Ennen Artturi Ilmari Virtasen keksimää säilöntämenetelmää lehmät sinnittelivät talvikuukaudet vajaaruokinnalla.

Virtanen ruokkii läpi talven

Vuonna 1945 kemian Nobel-palkinnon saaneen **A.I. Virtasen** AIV-rehu on edelleen ylivoimaisesti tunnetuin suomalaisinnovaatio. Tuoreessa tiedebarometrissa se päihitti tunnettuudessa kirkkaasti muun muassa Linux-käyttöjärjestelmän, tekstiviestin ja ksylitolin.

Vuonna 1928 Valion laboratoriossa työskennellyt biokemisti Virtanen etsi ratkaisua tuorerehun säilöntään. Suomalaislehmät joutuivat tuolloin sinnittelemään talvet vajaaruokinnalla. Virtasen oivallus oli rehun pH-arvon nopea alentaminen tiiviissä säiliössä hapolla. Se hillitsi rehun käymistä ja esti säilörehun pilaantumisen. ”Perusajatus on edelleen käytössä. Aineet ovat vähän uudistuneet. Virtanen käytti vahvoja epäorgaanisia happoja, nykyisin käytetään laimeampia orgaanisia happoja”, kertoo yliopiston-

lehtori **Seija Jaakkola** Helsingin yliopistosta.

Säilöntämenetelmät ja -aineet ovat kehittyneet, mutta suomalaisille rehulajeille ja kosteisiin korjuuolosuhteisiin AIV-säilöntä on edelleen tehokas menetelmä. Nyt myytävä AIV 2 Plus sisältää muurahaishappoa, joka on käyttäjäystävällisempää kuin Virtasen suosimat suola- ja rikkihapot.

Suomalaiset nobelistit

- | | |
|------|--|
| 1939 | F. E. Sillanpää,
kirjallisuus |
| 1945 | A.I. Virtanen,
kemian |
| 1967 | Ragnar Granit,
lääketiede |
| 2008 | Martti Ahtisaari,
rauhanpalkinto |



TERVETULOA UUTEEN S-PANKKIIN

S-Pankki ja LähiTapiola Pankki yhdistyvät 1.5.2014, ja yhdessä ne muodostavat uuden S-Pankin. Mikään ei muutu dramaattisesti yhdessä yössä ja esimerkiksi S-Pankin ja LähiTapiola Pankin verkkopankit ja kortit säilyvät toistaiseksi entisellään. Myös LähiTapiola Pankin nimi ja logo tulevat näkymään vielä jonkin aikaa S-Pankin rinnalla.

S-Pankin asiakkaana voit uuden pankin rakentamisen aikana hoitaa pankkiasioitasi aivan kuten ennenkin. Palvelemme sinua edelleen S-Pankin verkkopankissa, asiakaspalvelupisteissä (Prismat, useimmat Sokokset ja valikoidut S-marketit) ja puhelinpalvelussa.

Eli jos **sinulla on S-Etukortti ja haluat tehdä muutoksia käytössäsi oleviin tuotteisiin tai palveluihin**, voit tehdä sen S-Pankin verkkopankissa, soittamalla puhelinpalveluumme tai käymällä asiakaspalvelupisteessämme.

Asuntolaina tulee uutena tuotteena S-Pankin valikoimaan pankkifuusion myötä. Jos olet kiinnostunut asuntolainasta, käy lukemassa lisää 2.5. alkaen osoitteessa s-pankki.fi/asuntolaina. Alkuvaiheessa asuntolainaneuvotteluja käydään entisen LähiTapiola Pankin toimipisteissä. Vielä tänä vuonna alkavat kuitenkin ensimmäiset pilotit, joissa asuntolainaa voi hakea S-Pankin asiakaspalvelupisteissä.

Käteisnostoja voit tehdä asiakaspalvelupisteissämme. Käteisen nostaminen S-Etukortilla onnistuu Visa-tunnuksella merkityillä käteisautomaateilla ja S-ryhmän kauppojen kassoilla.

Käteisen tallettaminen puolestaan onnistuu asiakaspalvelupisteissämme sekä S-Etukortilla S-ryhmän kauppojen kassoilla.

Vakuutusasioissa sinua palvelevat LähiTapiolan verkkopalvelu, toimistot ja puhelinpalvelu. Lisätietoa vakuutuksista löydät osoitteesta lahitapiola.fi.

Tulevista muutoksista uudessa S-Pankissa tiedotetaan osoitteessa s-pankki.fi/kohti-uutta-s-pankkia.

Tervetuloa!

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

ÄLYKÄSTÄ

Muistatko webbisivu- vanhukset?

Miltä näyttivätkään vanhat kotisivuni? Jos tuo todennäköisesti nolon näköinen muisto World Wide Webin esihistoriasta ei enää ole tallessa omalla kovalevyllä, apu löytyy internetistä.

Vuonna 1996 perustettu digitaalinen nettiarkisto Wayback Machine on arkistoinut vuosien varrella 390 miljardia verkkosivua. Palvelussa voi tutkia, miten sivustot ovat kehittyneet vuosien varrella.

Selaa osoitteessa www.archive.org/web.



THINKSTOCK, ARCHIVE.ORG, YHTEISHYVÄ

Vuonna 1998 Yhteishyvän verkkosivuilla (yllä) tutustuttiin musiikin parantavaan voimaan. Nyt Yhteishyvä Livessä on juttujen lisäksi videoita.



THINKSTOCK

Kuppi kuumaa, kiitos!

Meille maistuu kahvi. Peräti 84 prosenttia suomalaisista hörppii kahvia, kertoo kahvivalmistaja Meiran Suuri Kahvitutkimus (2013).

Yli kolme miljoonaa kahvinjuojaa luottaa perinteisiin. 46 prosenttia suomalaisista ostaa aina samaa merkkiä ja paahtoastetta. Maku ja tottumus ohjaavat ostopäätöksiä, mutta muutoksiakin tapahtuu. Esimerkiksi tummapaahtoisen

kahvin osuus on lisääntymässä, ja vajaa kolmannes kahvinjuojista kertoo ostaneensa sitä viimeisen kuukauden aikana.

Suodatinkahvinkeitin jyrää kahvinvalmistuksessa. 90 prosenttia vastanneista käyttää vain perinteistä suodatinkelitintä. Sen rinnalla yleistyvät muut valmistustavat, kuten kapseli-kone, mutteripannu, pressopannu tai espressokone.



KBG741H-AO-KAHVIN-KEITTIMESSÄ on automaattinen virrankatkaisu ja tippalukko, lämpölevyn tehonsäätökytkin sekä aromikansi. Käsityönä Hollannissa valmistettu keitin on pitkäikäinen, energiataloudellinen ja ympäristöystävällinen. 5 vuoden takuu. Moccamaster.



ESPRESSIAL PREMIUM-KAHVIAUTOMAATTI valmistaa tavallisen kahvin lisäksi espressoja, cappuccinoja ja caffè latteja. Kahvin vahvuuden, jauhatuskarkeuden, veden määrän ja lämpötilan voi valita. Sisältää irrotettavan 1,8 litran vesisäiliön, ilmatiiviin papusäiliön ja kuppien esilämmitystason. Krups.



CUPSULO-KAPSELIKEITIN on helppokäyttöinen ja sisältää automaattisen kapselinpoiston. Juomakoon voi säätää oman maun mukaan. 2 vuoden takuu. Paulig.

Lue vinkit kahvinkeitinvalintaan ostajan oppaasta.

[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

Kesäpizzaa grillistä.



PAISTUU
HERKULISEKSI MYÖS
GRILLISSÄ PIZZAKIVEN
PÄÄLLÄ

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



**Voita
kaasugrilli
ja pizzakivi!**

Osta mikä tahansa Dr. Oetker Casa di Mama- tai Tradizionale-pakastepizza ja osallistu kilpailuun. Pääpalkintona arvomme 5 Weber Spirit -kaasugrilliä Emile Henryn pizzakiven kera. Lisäksi arvomme viikoittain pizzakiviä.

Katso paisto-ohjeet ja osallistu kilpailuun Facebookissa. Kilpailuaika 25.4.–13.6.2014.

 Dr. Oetker Hyvän Pizzan Lähettiläs



Casa di Mama Pizza
TRADIZIONALE

TEKSTI MIIA VÄHÄHYYPÄ
KUVAT SAULI PALMU

Uudet suomalaiset

Kieli muuttuu koko ajan ja uusia sanoja vakiintuu niin puhuttuun kuin kirjoitettuun kieleen.

Viime helmikuussa kansa kuohui. Koko Suomea puhuttanut tapaus näkyi ja kuului niin lehdissä, sosiaalisessa mediassa, kahvipöydissä kuin keskustelupalstoilla.

Tuolloin suomen kielen lautakunta hyväksyi *alkaa tekemään* -muodon virallisen *alkaa tehdä* -muodon rinnalle.

Suomen kielen lautakunta on Kotimaisten kielten keskuksen asiantuntijaelin, ja se tekee päätöksiä kirjakielen ohjeiden muuttamisesta.

Myös Kielitoimisto, joka on Kotimaisten kielten keskuksen kielenhuolto-osasto, antoi periksi. Nyt on sallittua sanoa *alan leipomaan sämpylöitä*, kun ennen vain *alan leipoa sämpylöitä* olisi hyväksytty. Kielitoimiston tutkija **Riitta Erosen** mukaan päätös johtuu ilmauksen yleistymisestä puhekielessä.

”Yksi Kielitoimiston tehtävistä on seurata kielen muuttumista, ja tätä päätöstä on harkittu jo 20 vuotta. Alun perin länsimurteissa elänyt *alkaa tekemään* -muoto on levinnyt jo koko Suomeen. Kun ohje oikeasta muodosta ei iskostu ihmisiin, on aika muuttaa ohjetta.”

Kirjakieli siis taipuu, kun puhekielen paine kasvaa liian suureksi.

”Kielen puhujat ovat valtavan luovia ja keksivät koko ajan uusia ilmauksia. Uusia sanoja ja muotoja haetaan murteista, teknologiasta, eri ammattien vakiintuneista ilmauksista ja muista kielistä, etenkin englannista. Nuorissa on luovaa potentiaalia. Jos joku kehittää hauskan ilmaisun, se kyllä leviää”, sanoo ylioppilastutkintolautakunnan sensori ja äidinkielenopettaja **Kaija Parko**.

Esimerkiksi Twitterin hashtagia eli aihetunnistetta kutsutaan verkossa ●●●



The image features a teal background with several cut-out letters and floral paper. The letters are arranged in four rows: 'KOTOILU E)', 'DOWNSHIFLAUS', 'Some', and 'Ymliö'. The letters are in various colors and fonts, some with shadows. There are also pieces of white paper with blue and green floral patterns scattered around the letters.

KOTOILU E)

DOWNSHIFLAUS

Some

Ymliö

Ajatus kielen
paikalleen
jäämisestä
on mahdoton.

●●● ”Kieltä turmelee ainoastaan se, jos sitä ei käytetä.”



jo luontevasti *häsäriksi*, vaikka se ei vielä olekaan Kielitoimiston hyväksymä.

Vuonna 2012 julkaistuun Kieli-toimiston sanakirjaan hyväksyttiin muun muassa *hăläri* eli lyhyt puhelinsoitto, joka katkaistaan ennen vastausta. Mukaan pääsi myös hidasta ja rauhallista elämää kuvaava sana *downshiftaus*.

Rakenteet mukautuvat

”Siitä läksivät he taas eteenpäin ja yhä uljaammalla vauhdilla rupe-sivat he kiirehtimään kohti uutta kotoansa. Mäki aleni, ja he tulivat nummelle honkien pylvästöön, jossa kanerva, puolaimen varret ja kuihtu-vat ruohonpiipat vaihetellen peittivät kumisevan maan.”

Näin kirjoitti **Aleksis Kivi** *Seitsemän veljestä* -romaanissaan. Kielessä on paljon tuttua, mutta myös eroavaisuuksia. Kuvaavaa on, että vuonna 1870 julkaistua kirjaa varten on olemassa sanoja selittävä opas, *Selityksiä Aleksis Kiven teoksiin*.

Jos suomen kieli ei olisi koskaan muuttunut, emme puhuisi autoista, tietokoneista emmekä älypuhelimista. Emme kävisi kauppakeskuksissa, palavereissa eikä kukaan lähettäisi sähköpostia.

Sen sijaan puhuisimme kuin **Mikael Agricola** *Abckiriassaan* (1543): *”Oppe nyt wanha ia noori / joilla ombi Sydhen toori. Juma-lan keskyt / ia mielen / iotca taidhat Somen kielen.”*

Ajatus kielen potkalleen jäämisestä on mahdollon.

”Jos 1800-luvun ihminen tupsah-taisi tänne ja lukisi sanomalehdestä,

että ’nuorten yödatailu hermostut-taa’, niin kyllä hän varmaan olisi ihmeissään”, Riitta Eronen sanoo.

Kieli muuttuu yhteiskunnan mukana. Uusille asioille ja ilmiöille keksitään sanoja, ja vanhat ilmaukset ja kielen rakenteet mukautetaan ihmisten tarpeisiin.

”Muistan, kun sana *jogging* tuli muotiin ja sille keksittiin vastine *hölkkätä*. Minun lapsuudessani holk-käsivät vain hevoset, ei sellaiselle

sanalle ollut tarvetta”, Kaija Parko kertoo.

Tunteita herättävää

Kieli on paljon muutakin kuin sanojen sisältö. Se on osa identiteettiä ja kulttuuria.

Erilaisilla piireillä on oma erityinen kielensä, joka vahvistaa yhteenkuuluvuudentunnetta: on lumilautailu-, roolipeli-, autoala- ja vankilaslangia.

Näidenkin ohje on muuttunut

1. Työt voi saada tehtyä tai tehdyksi.

Kirjakieleen sopi pitkään vain muoto *tehdyksi*, mutta vuonna 1973 hyväksyttiin myös *tehtyä*.

2. Joskus on parempi toivottaa rakkaudella kuin rakastavasti.

Rakkaudella oli alun perin kielletty sveisismi, ruotsista tarttunut piirre. Hyvää suomea oli sanoa *rakastavasti*. Joissain tilanteissa, kuten kirjeen lopussa, voi kuitenkin sanoa *rakkaudella*.

3. Luin monta kirjaa on eri asia kuin luin montaa kirjaa.

Sanaa *montaa* pidettiin vuoteen 1995 asti virheellisenä, sillä siinä on kaksi partitiivin a-päätettä. Kielikorva kuulee kuitenkin merkityseron: jos on lukenut *monta* kirjaa, ne on luettu kokonaan, mutta jos sanoo lukeneensa *montaa* kirjaa, osa niistä on saattanut jäädä kesken.

4. Sähkömies on nykyään sähköasentaja.

Suomen kielen lautakunta suosittelee vuonna 2007 laatimassa ohjeistuksessa käyttämään ammattinimikkeissä neutraaleja sanoja: *luottamusmies* on nyt *luottamushenkilö* ja *lehtimies toimittaja*. Vanhoja nimikkeitä ei ole pakko muuttaa, mutta uusissa vältetään *mies*-päätettä.

KARPPAUS

Murteet voivat huvittaa, ärsyttää tai ilahduttaa. Nykyään harvinainen teitittely on joidenkin mielestä kunnioittavaa, joidenkin mielestä etäännyttävää.

Lienee ymmärrettävää, että kielen muuttuminen herättää vastustusta, purnausta ja suuria tunteita. Entinen kielilautakunnan jäsen ja uutistenlukija **Arvi Lind** vannoi aikoinaan, että *alkaa tekemään* -muotoa ei taatusti tulla hyväksymään. Kielilautakunnan hyväksymispäätöksen jälkeen hän kuitenkin tunnusti Yle Uutisille hyväksyneensä kielen muuttuvan luonteen.

”Kieli on äärettömän rakas ja läheinen. Ihmisistä voi tuntua vaikealta, että joku muu päättää siitä heidän puolestaan”, sanoo Kielitoimiston Riitta Eronen.

Aina ehdotukset uusista sanoista eivät kuitenkaan jää elämään. Autosta ei tullut *hyrrysyyä*, deodorantista *kieppoa* eikä singlelevystä *yksilettä*. Handsfreeta ei myöskään tunneta *kädet vapaana -toimintona*.

Käytännössä Kielitoimisto ei puutu kieleen kehittämällä uusia sanoja tai muotoja. Ne syntyvät siellä, missä kieltä käytetään.

Kotimaisten kielten keskus julkaisee Kielitoimiston sanakirjaa ja päivittää verkkosivuilleen kuukauden sanan. Esimerkiksi viime joulukuussa sana oli *nyhtöpossu*, hittiruoka pulled porkin suomennos.

Trendit eivät tuhoa kieltä

Kaikki kielen muutokset eivät aiheuta suuria tunteita. Harvoja esimerkiksi harmittaa omistusliitteen

poisjääminen puhekielessä. *Minun takki* tai puhekielisesti *mun takki* käy puheessa yhtä hyvin kuin kieliopillisesti oikea *minun takkini*.

Riitta Eronen ei kuitenkaan usko, että Kielitoimisto hyväksyy omistusliitteetöntä rakennetta ainakaan lähiaikoina.

Kaija Parko arvelee, että jossain vaiheessa Kielitoimisto hyväksyy *me mennään* -muodon *me menemme* -muodon rinnalle. Parko huomaa puhekieleen pesiytyneen myös artikkelinomaisia pikkusanoja. Kuinka usein kuulee esimerkiksi sanottavan paikalle tuli *yksi* mies, terveisiä *sinne* Suomeen tai juokseminen on minulle *se* juttu?

Asiantuntijat eivät murehdi suomen kielen puolesta.

”Ei kielestä tarvitse olla huolissaan. Kieltä säilyttää se, että siitä iloitsee ja sitä käyttää luovasti. Tärkeää on, että suomea käytetään kaikilla aloilla eikä tieteen kieleksi muuttuisi yksinomaan englanti”, Eronen sanoo.


Parko vakuuttaa muutoksen olevan kielen luonnollista olemassaoloa.

”Kieltä turmelee ainoastaan se, jos sitä ei käytetä. Eivät kielen uudet trendit ole mitään tuholaisia.” •



**Murteet huvittavat,
ärsyttävät
ja ilahduttavat.**





TEKSTI PI MÄKILÄ
KUVAT JUSSI SÄRKILÄHTI JA MIKAEL HOLMSTRÖM

Puiset kaunottaret

Vanhat puulaivat eivät säily
ilman kunnostusta. Siksi
Suomenlinnan kuivatelakalla uurastaa
joukko laivoihin hurahtaneita.



Näky on absurdi. Satamaa erehdyttävästi muistuttavan alueen keskellä häämöttää muutama masto, mutta laivoja ei näy missään. Syy selviää lähemmäs kävellessä. Mastot kuuluvat seitsemän metriä merenpinnan alapuolella satama-altaassa makaa-ville puulaivoille, jaaloille, jotka ovat telakoituna talvilevolle.

Laivat ovat levänneet altaan pohjassa loppusyksystä lähtien. Suurin osa puulaivoista kuuluu yksityishenkilöille ja pienille yrityksille, jotka kyydittävät kesäisin turisteja.

Suomenlinnassa sijaitseva Viaporin telakka on yksi maailman vanhimpia, ja puulaivojen talvisäilytyspaikkana se on takuulla ainoa laatuaan. Linnointus rakennettiin 1750-luvulla saaristolaivaston tukikohdaksi, ja se toimi vuosien ajan muun muassa Suomen armeijan laivaston tukikohtana. Vuodesta 1987 lähtien siellä on korjattu puualuksia.

Muurien suojassa kävi talven ajan kuhina, sillä laivoja kunnostettiin ja puunattiin mahdollisimman paljon ennen kesää. Satama-allas täytetään yleensä huhtikuun lopussa. Sitten portit avataan, ja laivat purjehtivat uusiin seikkailuihin.

”Silloin täällä käy melkoinen vilske. Portit avataan käsivoimin, joten siihen tarvitaan iso joukko miehiä. Entisaikaan pumppauksen hoiti hevosvetoinen pumppukoneisto. Vielä tänäkin päivänä altaan täyttö kestää pari vuorokautta”, kertoo telakkaa ylläpitävän Viaporin telakkayhdistyksen puheenjohtaja **Mikko Rytsölä**.

Rytsölä on toiminut telakan puheenjohtajana yhdistyksen perustamisesta saakka. Myös hänen oma laivansa, Norjassa 1930-luvulla valmistettu Freja, on telakoitu satama-altaan pohjalle.

Altaaseen mahtuu vettä

35 000 m³



Telakan satama-allas täytetään tyypillisesti huhtikuun lopussa. Silloin laivoilla on ollut takana pitkä talvi pressujen alla.

”Tarkoituksena on säilyttää jäljellä olevat purjealukset tuleville sukupolville. Sen jalompaa ajatusta tämän harrastuksen takaa ei löydy. Puulaivat on alun perin tarkoitettu kestäämään vain 20–30 vuotta, joten kunnostus ja remontointi ovat lopputuotteen työmaa.”

Yhden laivan kunnostus saat-
taa maksaa satojatuhansia euroja.
Remontit kestävät usein vuosia ja
vaativat Rytsölän mukaan pitkää
pinnaa.

”Tarkoituksena on säilyttää purjealukset tuleville sukupolville.”



●●● "Laiva ei pysy kunnossa, jos se ei pääse vesille."

"Laivani on ollut remontissa jo turhan kauan. Mutta siihen liittyy niin paljon muistoja, että ei työtä voi jättää kesken", Rytsölä sanoo.

Vanhan ehdoilla

Satama-altaan pohjalta kuuluu iloista puheensorinaa ja radion pauhua.

Jokaisessa laivassa on ovi auki ja sisällä puuseppä tai laivanomistaja jos toinenkin.

"Vapaa-aika kuluu täällä", kertoo laivan- ja veneenveistäjä **Mikael Holmström**.

Hän rakentaa tällä hetkellä vuoden 1772 piirustusten mukaista tykkisluuppia.

Holmström on Suomen ainoita puulaivan korjaajia, joten hänen työpanoksensa Suomenlinnan telakalla on tärkeä. Mies kertoo päätyneensä laivanveistäjäksi puoli-vahingossa, mutta rakkaus vanhaan vei sittemmin mennessään. Kun varaosia ei enää ole, tarvikkeet on joskus valmistettava nauloista lähtien itse.

"Keskityn puutöihin, seppä hoitaa metallihommat. Nyt olen viimeistelemässä merimiestyyllisiä puuarkkuja laivaan tuleville pelastusliiveille", Holmström kertoo.

Lähes 250-vuotiaan tykkisluupin näköismalli on kunnioitusta herättävä, vaikka sillä on pituutta vain parikymmentä metriä. Laiva kastetaan luultavasti kesäkuussa Helsinki-päivänä. Holmströmin ja Rytsölän mukaan suuri yleisö pääsee purjehtimaan sillä turistiliikenteessä ensi vuonna.

"Vuosien saatossa olemme korjanneet melkoisen määrän laivoja, joten ajatelimme, että olisi kiva rakentaa jossain vaiheessa ihan uusi alus. Rakentaminen vie paljon rahaa, joten on hienoa, että saimme tähän apurahan. Vastavia aluksia ei ole enää olemassa, eikä ole toista replikaakaan", Holmström kehaisee.

Tällä hetkellä
Viaporin
telakalla on

19
puulaivaa.



Viaporin telakkayhdistyksen puheenjohtaja Mikko Rytsölä on huoltanut Freja-laivaansa jo parikymmentä vuotta.





Sanasto

Jaala: puinen, purjeilla kulkeva rannikkorahtialus

Kaljaasi: vanha suomalainen kaksitai kolmemastoinen rannikon rahtipurjealus

Kahveliketsi: kaksimastoinen kahvelipurjeilla varustettu purjealus, jossa on isomasto sekä sitä lyhyempi taaempi masto

Tykkisluuppi: purjeilla ja airoilla liikkuva saaristolaivaston käyttöön suunniteltu puualus

Sluuppi: yhdellä mastolla ja kahdella purjeella varustettu purjealus

Pian vesille laskettavan laivan esikuva oli aikanaan menestys. Se oli nopea, matala, ketterä ja tulivoimainen. Laivaan mahtui 60 soutajan lisäksi päätykki ja neljä pientä tykkiä.

”Soutaminen yhdeksänmetrisillä airoilla Helsingin edustalla on liian haastavaa, joten tämä alus liikkuu sähkömoottoreilla”, Mikko Rytsölä sanoo nauraen.

Mittavaa talkootyötä

Telakka-alueella käy selväksi, ettei puulaivoja eikä ehkä telakkaakaan enää olisi ilman mittavaa talkootyötä ja aktiivisia harrastajia.

Usein innostus periytyy isältä pojalle.

...



Laivan- ja veneenveistäjä Mikael Holmström viimeistelee verstaallaan vanhan mallin mukaan tehtyjä merimiesarkkuja.

Puulaivan entisöintiin tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja liuta erilaisia työkaluja.





Telakka ja sen laivat ovat elämäntapa.



Kiireisimpinä kevätpäivinä Suomenlinnan telakalla on kova vilinä. Laivojen mastot näkyvät kauas.

”Isä oli näissä touhuissa, ja jotenkin sitä sitten ajautui mukaan ja merille”, Astrid- ja Svanhild-laivojen osaomistaja **Jouni Wirta** pohtii ja livahtaa takaisin pressun alle.

Puulaivaharrastajille telakka ja sen laivat ovat ennen kaikkea elämäntapa. Toiveena on, että myös seuraavat sukupolvet pääsevät nauttimaan tervan ja puun tuoksusta sekä aavasta ulapasta.

”Olen tehnyt laivallani nuorisopurjehduksia osittain siksi, että nuorissa on tulevaisuus myös laivojen kannalta. Purjehtiessa he pääsevät pikku hiljaa sisälle tähän maailmaan ja oppivat kunnioittamaan vanhaa perinnettä”, Mikko Rytsölä kertoo.

Ilman talkoohenkeä laivat pysyisivät tiukasti altaan pohjassa.

”Ja se olisi puulaivojen loppu. Laiva ei pysy kunnossa, jos se ei pääse vesille.” •

Maailmanperintökohteen ytimessä

Viaporin telakka sijaitsee Unescon maailmanperintökohteen Suomenlinnan linnoituksen suojissa. Telakan juuret ulottuvat 1750-luvulle, jolloin suunnitella sen rakentamisesta hyväksyttiin. Ensimmäiset laivat valmistuivat reilu kymmenen vuotta myöhemmin.

Nopeat ja ketterät puulaivat elivät kultakauttaan 1700-luvun lopulla. Esimerkiksi 1790-luvun alussa 33 pienempää ja kuusi suurempaa laivaa valmistuivat telakalla vain kahden vuoden aikana.

1800-luku ei ollut telakan kannalta yhtä hohdokas, sillä Viapori antautui Venäjälle vuonna 1808 ja sitä pommitettiin jälleen Krimin sodassa vuonna 1855. Altaat pääsivät käyttöön

seuraavan kerran Suomen itsenäistymisen jälkeen.

1920-luvulla telakka toimi lentokoneitehtaan ja seuraavalla vuosikymmenellä sukellusveneiden tukikohtana. Sodan jälkeen telakka siirtyi Valmetille, joka piti sitä yllä vuoteen 1985 saakka.

Vuonna 1987 Viaporin telakka ry palautti telakan alkuperäisen käyttötarkoituksen puulaivojen ylläpitäjänä ja kunnostajana. Puulaivaperinne oli tuolloin lähes katoamassa Suomesta.

Tällä hetkellä Viaporin telakalla on 19 puualusta, joista vanhimmat on rakennettu 1900-luvun alussa. Aluksista kymmenen on katsastettuja puulaivoja. Lisäksi altaassa seisoo muutamia suurempia kunnostustöitä vaativia laivoja.



UUTUUS



HERKULLISIA MUSTIKKAJOGURTTI-
CRISPEJÄ JA MAITOSUKLAATA.

TUOTE SAATAVILLA 7.5. ALKAEN.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Nautiskellaan terassilla

Kevätauringon paistaessa mukavin leikottelupaikka on itsetehty patio.

Se näyttää ja tuntuu puulta, mutta kestää täyspuuta paremmin kulutusta, aurinkoa, vettä ja pakkasta. Näistä syistä komposiitista on tullut suosittu terassirakentamisen materiaali. Komposiitti on myös tiiviimpää ja painavampaa kuin luonnollinen puu.

Rakentaessa ja varastoidessa komposiittilaudat on tuettava hyvin tasaiselle alustalle, jotta ne eivät pääse vääntymään. Komposiitin

asentaminen aluspuihin tapahtuu lautojen väliin laitettavilla kiinnikkeillä, jotka ruuvataan aluspuuhun.

Komposiitin voi puhdistaa saippualla tai terassin pesuun tarkoitettulla pesuaineella, vedellä ja harjalla. Öljy- ja rasvatahrat tulee poistaa heti, jotta ne eivät imeydy huokoiseen lautaan. Säännöllisellä pesulla varmistetaan, että lautojen pinnat ja välit pysyvät puhtaina siitepölystä ja eloperäisestä roskasta.



KOMPOSIITTILAUTA sopii terassirakentamiseen. Komposiittirakenteissa usean materiaalin parhaat ominaisuudet on yhdistetty. Pintalaudan koko 22 x 145 x 3 000 mm ja reunalaudan 12 x 138 x 3 000 mm. Myös harmaana ja mustana. Kodin Terrat.

FESTEN-METALLIPAVILJONGISSA on sivuseinät ja katoksessa vettä hylkivä polyamidipinnoite. Runko on pulverimaalattua terästä. Koko 3 x 4 x 2,65 m. Myös harmaana. 239 €. Kodin Terrat.



KALUSTESETTI sisältää sohvan, kaksi tuolia ja pöydän sekä polyesteripehmusteet. Kalusteiden runko on alumiinia, muut osat polyrottinkia. Pöydässä on 5 mm paksu lasilevy. Sohvan koko 122 x 78 x 83 cm, pöydän koko 55 x 90 x 45 cm ja tuolien koko 65 x 78 x 83 cm. 699 €. House. Kodin Terrat.

Jalkojen alla komposiittilauta tuntuu puulta.



Lue ohjeet
puisen terassin
rakentamiseen.
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

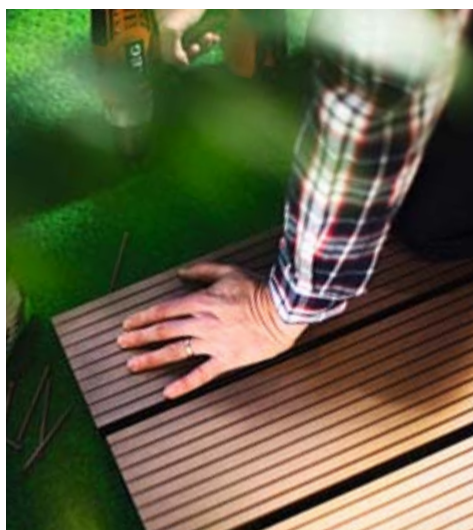


TERASSILAUTA kestää kovaa kulutusta. Sileä ja painekyllästetty lauta on ympärähöylätty ja viistetty. Koko 25 x 95 cm. Pölkky. Kodin Terrat, S-Raudat ja puutavaraa myyvät Prismat.



KESTOPUU sopii terassien, laitureiden ja puutarhakalusteiden rakentamiseen. Painekyllästetty puu on määrämittainen. Koko 48 x 98 cm. Pölkky. Kodin Terrat, S-Raudat ja puutavaraa myyvät Prismat.

TERASSILAUTA sopii kaikkeen piharakentamiseen. Kestopuu on painekyllästetty ja uritettu. Koko 28 x 95 cm. Myös ruskeana. Pölkky. Kodin Terrat, S-Raudat ja puutavaraa myyvät Prismat.



TERASSILAUTA on painekyllästettyä ja uritettua kestopuuta. Määrämittainen tuote sopii terasseihin, laitureihin, puutarhakalusteisiin sekä piharakentamiseen. Koko 28 x 120 cm. Myös vihreänä. Pölkky. Kodin Terrat ja S-Raudat.

Kätevä koko!

*Mistä tehdään tuoretta,
herkullista
juomaa?*



Suosikkijuomat nyt kätevässä 750 ml koossa

- Puhtaasti kasvipohjaisia
- Manteli- ja soijajuoma – tuoreutta kylmähyllystä
- Raikasta ja herkullista makua
- Luonnostaan laktoositonta

hyvä olo  kasvivoimasta



KOONNUT NIINA KORHONEN
KUVAT IDA NISONEN JA TAVARANTOIMITTAJAT

Grilli kuumaksi

Kesäkausi käynnistyy vauhdilla vihannesvartailla ja makkaroilla herkutellen.



Q3000-KAASUGRILLI sisältää kaksi rosteripoltinta, jotka mahdollistavat suoran ja epäsuoran grillauksen. Helppokäyttöisessä grillissä on taittuvat sivutasot ja 65 x 46 cm:n grillausala. Teho 6,35 kW. Koko 141 x 141 x 77 cm. Weber. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

FALCON 3-KAASUGRILLISSÄ on ruskea puuvaunu ja kolme rosteripoltinta. Grillauspinnat ovat emaloitua valurautaa ja tuplakansi rosteria. Grillausala on yhteensä 58 x 45 cm. Teho 10,5 kW. Koko 150 x 117 x 63,5 cm. Landmann. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.



KAASUSAVUSTIN sisältää kolme kromattua riitilää, yhdeksän ripustuskoukkaa, lämpömittarin ja emaloidun vesiastian. Laite sopii savustuksen lisäksi kaasugrillaukseen. Savustuspurujen ja -lastujen käyttö antaa ruokiin hyvän aromin. Teho 4 kW. Landmann. Suurimmat Kodin Terrat.



Tutustu grillien ostajan oppaaseen ja onnistu grillausoppaan vinkeillä.

yhteishyvä.fi

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

YHTEISHYVÄ TOUKOKUU 2014 85

TEKSTI KRISTA KORPELA-KOSONEN
KUVAT COLOURBOX JA THINKSTOCK

Terveyttä lautaselle

Lisää kasviksia ja pehmeää rasvaa, vähennä punaista lihaa ja suolaa. Uudet ravitsemussuositukset kehottavat katsomaan ruokavaliota kokonaisuutena.

Kuinka paljon kasviksia kuuluu terveelliseen ruokavalioon päivittäin? Miten usein kalaa kannattaa syödä? Muun muassa näihin kysymyksiin suomalaiset ravitsemus- ja ruokalan asiantuntijat pohtivat vastauksia koko viime syksyn, kun he valmistelivat uusia, tammikuussa julkaistuja ravitsemussuosituksia.

Suomalaiset ravitsemussuositukset laatii valtion ravitsemusneuvottelukunta, jonka jäsenistä suurin osa on ravitsemustieteen yliopistokoulutettuja asiantuntijoita. Kansalliset suositukset pohjautuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka uudistuivat lokakuussa 2013. Niitä oli valmistelemassa yli sata kansainvälistä ravitsemustieteen huippuasiantuntijaa.

Sekä pohjoismaiset että suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat uusimpaan tieteelliseen tutkimustietoon ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Suosituksia varten on

käyty läpi eri ravintoaineita koskevaa uutta tieteellistä tutkimusnäyttöä.

Esimerkiksi rasvan osalta arvioitavana oli noin 14 000 tutkimustiivistelmää, joista valittiin tarkkojen kriteerien mukaan reilut 600 tutkimusnäytön pohjaksi.

”Ravitsemussuositukset syntyvät täysin terveystieteellisesti, ja ne pohjautuvat faktaan ja tieteelliseen tutkimusnäyttöön. Kenenkään yksittäisiä mielipiteitä ei tuoda esiin”, painottaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri **Raija Kara**.

Ravitsemussuositusten tärkeimpänä tarkoituksena on neuvoa, kuinka suomalaisten tulisi keskimäärin syödä, jotta he pysyisivät terveinä ja edistäisivät terveyttään.

Laadukasta ravintoa

Uusissa ravitsemussuosituksissa syömistä lähestytään aikaisempaa enemmän ruokavaliion kokonaisuuden näkökulmasta. Yksittäisten ●●●

Määrää oleellisempaa on laatu.





HEDELMIÄ JA MARJOJA

- Saat paljon kuitua ja vitamiineja.



PAPUJA

- Saat proteiinia.



PÄHKINÖITÄ JA SIEMENIÄ

- Saat pehmeää rasvaa.
- Napsi 2 rkl/pv.



D-VITAMIINI

Uusissa ravitsemus-suosituksissa on hieman nostettu D-vitamiinin saantisuositusta. Yli kaksivuotiaat lapset, nuoret ja aikuiset tarvitsevat D-vitamiinia ruoasta 10 mikrogrammaa päivässä. Yli 75-vuotiaille suositeltava saanti on 20 mikrogrammaa päivässä.



KASVIKSIA

- Nauti mieluiten joka aterialla.



KALAA JA MERENELÄVIÄ

- Saat proteiinia, pehmeää rasvaa ja D-vitamiinia.
- Syö 2-3 kertaa viikossa.





VÄHÄKUITUISESTA RUNSASKUITUISEEN

- Syö kuitua 25–35 g/pv.
- Runsaskuituisissa tuotteissa on kuitua vähintään 6 g/100g.

“Yhtä ainoaa oikeaa syömisen tapaa ei ole.”

- ravintoaineiden sijaan keskeistä on ravitsemuksellisesti laadukas kokonaisuus.

Ruokavalioon energiaa tuovien ravintoaineiden eli rasvan, hiilihydraattien ja proteiinien valinnassa määrää oleellisempaa on niiden laatu. Esimerkiksi rasvaa voi olla terveellisessä ruokavaliossa jopa hie-
man aikaisempaa enemmän, kunhan suurin osa rasvasta on pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa. Sitä saa muun muassa kasviöljyistä, kalasta, pähkinöistä ja siemenistä.

Suosituksen mukaan rasvan osuus päivän energiansaannista on 25–40 prosenttia, hiilihydraattien 45–60 prosenttia ja proteiinien 10–20 prosenttia. Koska ravitsemussuositukset ovat melko väljät, on hyvä pitää mielessä, että esimerkiksi painonhallinnan kannalta on eri asia syödä rasvana 25 prosenttia kuin 40 prosenttia päivittäisestä energiasta.

Lisäksi etenkin yli 65-vuotiaiden on hyvä kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin.

Ravitsemussuosituksia arvostellaan usein siitä, että niissä ei huomioida ihmisten allergioita ja yliherkkyyksiä, aktiivista kuntoilua tai elämäntilannetta.

Raija Kara muistuttaa, että ravitsemussuositukset on tarkoitettu väestötasolle, terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Niiden laatimisessa ei ole voitu ottaa yksittäisten ihmisten erilaisia ruokattumuksia huomioon, eivätkä ne välttämättä sellaisenaan sovellu yksilölliseen ruokavaliosuunnitteluun.

”Suositukset antavat linjat terveyttä edistävästä ravitsemuksesta, ja jokainen voi niiden pohjalta tehdä ratkaisut itselleen sopivasta



VOISTA ÖLJYYN

- Voissa on kovaa rasvaa.

- Suosi mieluummin kasviöljypohjaisia levitteitä.

RASVAISESTA VÄHÄRASVAISEEN

- Maitovalmisteet ovat hyvä kalsiumin lähde.
- Nauti juustoa 2–3 viipaletta/pv.



PUNAISTA LIHAA JA LIHAVALMISTEITA

- Liha on proteiinin ja raudan lähde.
- Syö max 500 g/vko.



SUOLAA

- Se nostaa verenpainetta.
- Syö max 1 tl/pv.



ALKOHOLIA

- Terveysriskit kasvavat runsaalla käytöllä.



**Punaisen lihan runsas
käyttö on yhdistetty monien
kroonisten sairauksien
kohonneeseen
riskiin.**



73 %

suomalaisista pitää uusia ravitsemussuosituksia ainakin jossain määrin hyödyllisinä.

1/2

suomalaisista kertoo noudattavansa ravitsemussuosituksia, mutta vain valikoiden.

1/10

jättää suositukset kokonaan omaan arvoonsa.

Lähde: Foodwest Oy:n verkkokysely (2014)

tavasta ruokailla. Yhtä ainoaa oikeaa syömisen tapaa ei ole”, Kara sanoo.

Hyvää lounasruokaa

Ravitsemussuosituksien soveltamiseksi on aloitettu Syö hyvää -hanke. Parinkymmenen järjestön yhteisellä nettisivulla neuvotaan, miten voi löytää itselleen sopivan ja terveellisen ruokavalion.

Ravitsemussuositukset ohjaavat etenkin terveydenhuollon, ruokapalveluiden, elintarviketeollisuuden ja kansanterveysjärjestöjen toimintaa.

Arkipäivässä tämä näkyy esimerkiksi lounastunnilla työpaikan

ruokalassa, sillä henkilöstöravintoloiden, päiväkotien ja koulujen tarjoamat ateriat pyritään suunnittelemaan ravitsemussuosituksen mukaisesti.

Suosituksia hyödynnetään myös suomalaisten ruoankäyttöä ja ravitsemusta seuraavien tutkimusten tulokinnassa sekä ravitsemuspoliittisessa päätöksenteossa.

Hyvä esimerkki tästä on valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2010 antama suositus maitoon ja ravintorasvoihin lisättävän D-vitamiinin määrän kaksinkertaistamisesta. Se on parantanut suomalaisten D-vitamiinin saantia. •



SOKEROITUJA JUOMIA

- Ne sisältävät runsaasti energiaa ja niukasti ravintoaineita.



Tulossa uusi **100% KOTIMAINEN** ilme,
sisällä tuttu ja turvallinen tuote



Luonnollisesti
kuituja ja vitamiineja

Tee itse raikkaimmat
smoothiet kotimaisista
pakastemarjoista, joita voit
käyttää kuumentamatta



pakkasmarja.fi

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI SANNA SUOKKO
KUVA SUVI-TUULI KANKAANPÄÄ

TIMO RAUHAMÄKI,
Sensai-tiimin vetäjä,
Sokos Helsinki.

Silkkisen ihon sanansaattaja

”Innostuin kosmetiikasta työskennellessäni lentokentän tax free -myymälässä. Sieltä hakeuduin Sokokselle ja aloin opiskella työn ohessa kosmetologiksi.

Työssäni parasta on se, että saan myydä hyvää oloa. Mielestäni jokaisella on oikeus hemmotella ja hoitaa itseään. Kosmetiikka-ala ja siihen liittyvä teknologia kehittyvät koko ajan hurjaa vauhtia. Myyjän ammattitaito mitataan joka päivä.

Koska olen itsekin paininut haastavan ihon kanssa ja myynyt lähes kaikkia kosmetiikkasarjoja, voin sanoa, että Sensai on brändi, jonka takana on helppo seistä.

Ihohoito on aina asiakkaan henkilökohtainen juttu, eikä tuotteita voi yksioikaisesti vertailla. Yksi tykkää ajaa Bemarilla, toinen Ladalla. Tärkeintä on, että se toimii omiin tarpeisiin.

Sensain ideologia on vähän erilainen: puhumme sekä kaksoispuhdistuksen, -kosteutuksen että -levityksen puolesta. Silkkinen iho on kokonaisvaltaisen lähestymistavan tulos.

Helsingin Sokos on risteysasema, jossa käy paljon ihmisiä. Paras palkinto työstä on se, kun asiakas tulee takaisin. Olen tosi iloinen siitä, että minulla on paljon vakiasiakkaita. Osa heistä on kansainvälisiä liikenaisia ja -miehiä, jotka poikkeavat Helsingissä käydessään myös meillä.

Työn parhaisiin puoliin kuuluvat myös loistava työilmapiiri ja upeat työkaverit. Tiimi, joka puhalttaa yhteen hiileen, on myös asiakkaan etu.”



Toukokuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 92–98 | uutiset s. 99

TAPAHTUMAT

Kulttuurin aakkoset Helsingin juhlaviikoilla

Avantgarde, Beethoven, Capoeira – nyt käydään läpi kulttuurin aakkoset! Uusille elämyksille altistuminen alkaa muutamien avainsanojen kautta. Mikä on taideteoksen kehyskertomus, millaista on ethio-jazz? HOK-Elannon Kulttuurin aakkoset johdattavat Helsingin juhlaviikkojen monipuoliseen ohjelmistoon.

Muistathan, että Juhlaviikoilla on myös kuvataidetta: tänä vuonna Taidehallin täyttävät Hilma af Klintin vallankumoukselliset abstraktit teokset.

Kulttuurin aakkoset osoitteessa www.kulttuurinaakkoset.fi

• Sirkus ja teatteri

Cirque Aïtal

Sirkusteltta Koe Helsingissä, Kansalaistorilla 22.–25.8. pe–la 20 ja su–ma klo 18.

• S-Etukortilla alk. 33,50 e

(norm. 37,50 e), perhelippu 2 aik. + 2 lasta 84,50 e (norm. 88,50 e).

Ei Bonusta.

Suomalais-ranskalainen pariskunta tasapainoilee omien haaveidensa ja yhteisen arjen välillä – kuten kaikki parit. Paitsi, että pikkuruinen Kati lentää ilmassa ja valtava Victor pitää jalat tukevasti maassa. Kati ja Victor puhaltavat sirkustelttansa täyteen paitsi uskomattoman taidokasta pariakrobatiaa myös runollisuutta, huumoria ja rokkimeininkiä. Koko perheen esityksessä ranskalainen tyyliäjä kohtaa melankolisen suomalaisuuden.

Back to Back: Ganesh vs. Third Reich

Suomen Kansallisteatterin Suuri näyttämö ti–ke 19.–20.8. klo 19.

• S-Etukortilla alk. 38,50–44,50 e

(norm. 43,50–48,50 e). Ei Bonusta.

Norsupäinen jumala Ganesha vaatii Hitleriltä hakaristiä, alun perin hindusymbolia, takaisin. Sivusta seuraa natsi-Saksan kuolemanenkeli, tohtori Mengele. Mitä tällaisesta asetelmasta syntyy? Australialaisen *Back to Back Theatre*n esitys on moraalinen ja poliittinen tutkielma vastuusta. Kipeille kysymyksille äänen antavat ryhmän kehitysvammaiset näyttelijät. Onko teatterintekijä vain viaton viestin välittäjä? Kuka yhteiskunnassa tulee kuulluksi, kuka vaiennetaan? Millä oikeudella joku voi asettua toisen puhutorveksi?

• Huvila-teltta

Ester Rada

Huvila-teltta pe 15.8. klo 19.

• S-Etukortilla alk. 33,50 e

(norm. 37,50 e). Ei Bonusta.

Etiopialais-israelilaisen Ester Radan sävykäs laulu flirttailee retrohenkisen soulin ja r&b:n



MARIO DEL CURTO

Cirque Aïtal

kanssa. Kokonaisuuden kruunaa melankolian ja elämänilon kirjo, joka on leimallista vain etiopialaiselle jazz-soundille. Luvassa on pehmeän tyylikkää, tanssittavia hetkiä. Ester Radassa on sanottu olevan häivähdyks Nina Simonea, Erykah Badua ja Janelle Monaeta. Luonnehdinta piirtää kuvaa ajattomasta ja silti tässä hetkessä kiinni olevasta artistista.

Ilta liron kanssa, Iiro Rantala Super Trio & Iiro Rantala String Trio

Huvila-teltta to 28.8. klo 19.

• S-Etukortilla alk. 44,50 e

(norm. 48,50 e). Ei Bonusta.

Suomen suosituimman jazzmuusikon Iiro Rantalan draivi ja energia hämmästyttävät vuodesta toiseen. Huvila-teltassa vietetään unelmien ilta liron kanssa: maestro esiintyy kahden tuoreen, kansainvälisen superkoonpanon kanssa. *Super Trion* tsekkiläinen basistilegenda Miroslav Vitouš on vaikuttanut 1960-luvulta saakka modernin jazzin terävimmässä kärjessä. Trion viimeistelee saksalainen rumpalisuuruus Wolfgang Haffner. Lisäksi Iiro tuo Huvilaan vajaan vuoden vanhan *String Trio* -yhtyeensä.

Sulle lauluni laulan, Elvis ry:n

juhlakonsertti

Huvila-teltta su 31.8. klo 14 lastenkonsertti ja iltakonsertti klo 19.

• S-Etukortilla iltakonsertin liput alk.

46,50 e (norm. 50,50 e). Ei Bonusta.

• S-Etukortilla lastenkonsertin liput alk.

13,50 e (norm. 17,50 e). Ei Bonusta.

Kaiken takana on biisintekijä. Säveltäjät ja sanoittajat Elvis ry:n 60-vuotisjuhlan kunniaksi

yhdistyksen jäsenet kokoontuvat Huvilaan tulkitsemaan toisille esiintyjille kirjoittamiaan kappaleita. Lauteille nousevat mm. Pave Majanen, Mariska, Kaj Chydenius, Knipi ja moni muu. Samana iltapäivänä juhlakalut viihdyttävät omassa konsertissaan perheen pienimpiä.

Huvila goes Treme

Huvila-teltta su 24.8. klo 19.

• S-Etukortilla alk. 37,50 e

(norm. 41,50 e). Ei Bonusta.

Tv-sarja *Treme* on saanut vankan suosion musiikinystävien parissa ympäri maailman. Sarja tuo ennennäkemättömällä tavalla esiin New Orleansin kaupungin uskomattoman rikkaan musiikkiperinteen. Nyt samoihin tunnelmiin voi heittäytyä Huvilassa, kun lavan ottavat haltuun kaupungin klubeilla kannuksensa hankkineet jazz- ja bluesmies John Boutté sekä cajun-velhot Cedric Watson ja Dirk Powell.

• Klassinen musiikki

Toronto Symphony Orchestra

Musiikkitalo, konserttisali to 21.8. klo 19.

• S-Etukortilla alk.

23,50/64,50/74,50/84,50 e

(norm. 27,50/68,50/78,50/88,50 e).

Ei Bonusta.

Huimassa kansainvälisessä nosteessa oleva Kanadan ylpeys esittäytyy Juhlaviikoilla. Kapellimestari Peter Oundjian loihtii sävyt esiin niin Rahmaninovin säveltäjän työn huipentaneesta mestariteoksesta kuin kanadalaisen kulttisäveltäjä Claude Vivier'n visionäärisestä musiikista. Jalokivenä kruunussa on *Grammy*-palkitun James Ehnesin tulkinta Tšaikovskin viulukonsertosta.

• Kuvataide

Hilma af Klint

Helsingin Taidehalli 16.8.–28.9. ti, to, pe klo 11–18, ke klo 11–20, la–su klo 11–17.

• S-Etukortilla 10 e (norm. 12 e),

alle 18 v. maksutta. Ei Bonusta.

Hilma af Klint (1862–1944) mullisti käsitystämme taiteen historiasta. Hän maalasi abstrakteja teoksiaan jo 1900-luvun alussa, vuosia ennen ei-esittävän taiteen alkupisteenä pidettyjä merkkiteoksia. af Klint kuitenkin suojasi taiteensa testamentissaan julkisuudelta piiloon, sillä uskoi sen avautuvan vasta tuleville sukupolville. Nyt laajin koskaan nähty af Klintin teoskokonaisuus nähdään Taidehallin Juhlaviikkonäyttelyssä. Se esittelee salassa pidetyn tuotannon, jonka aiheet ammentavat muun muassa spiritismistä, teosofiasta ja antroposofiasta.

Helsingin juhlaviikot, Helsinki.

Liput: www.lippupalvelu.fi tai 0600 10 800 (1,98 e/min + pvm). Etu peruslipun hinnasta. Lippujen hinnat sisältävät toimituskulut. Lisätiedot: www.helsinginjuhlaviikot.fi

NÄYTTELYT

Tove Janssonia juhlietaan Ateneumissa

- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taidemuseoon. Johdannot näyttelyihin to klo 18 ja su klo 14 pääsylipun hinnalla. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Ateneumin Tablostah kahvi tai haudutettu tee ja pulla 5 e (norm. 5,50 e) la-su. Ei Bonusta.

Tove Janssonin syntymästä tulee tänä vuonna kuluneeksi sata vuotta. Ateneumin laaja juhlanäyttely esittelee Janssonin mittavaa uraa taidemaalarina, kuvittajana, poliittisten pilapiirrosten tekijänä, kirjailijana sekä muumihahmojen ja kertomusten luoja. Näyttely on kuratoitu FT Tuula Karjalainen. Kokoelmat esillä pysyvästi.

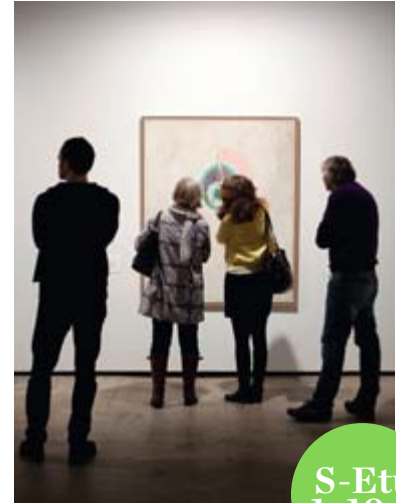


Tove Jansson: Perhe (1942). Yksityiskokoelma.

S-Etu
1 €

Ateneumin taidemuseo,
Kaivokatu 2, Helsinki.
Avoimna: ti, pe klo 10-18,
ke-to klo 9-20, la, su klo 10-17,
ma suljettu.
Lisätiedot: www.ateneum.fi

SUOMEN KANSALLISMUSEO / HANNU AALTONEN, TOVE JANSSSONIN KUOLINPESA

S-Etu
1-10 €

Kansallismuseossa samuraitten kulttuuria

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 7 e (norm. 8 e), alle 18 v. maksutta Suomen kansallismuseoon. Ei Bonusta.

Museon *Spirit of Budō - Soturin Tie* -näyttely kertoo japanilaisten taistelulajien historiasta. Näytteillä on runsaasti koristeltuja miekan tuppia, kahvoja, haarniskoita ja kypäriä Japanista, joista vanhimmat ovat 1800-luvun lopulta. Näyttelyyn liittyy tapahtumapäivä la 17.5. Näyttely on osa *Spirit of Samurai 2014* -tapahtumakokonaisuutta, joka huipentuu su 1.6. Helsingissä järjestettävään *Yabusame*-rituaaliin, jolloin japanilainen ratsastava samurairyhmä esiintyy ensimmäistä kertaa Pohjoismaissa.

Kesäkuussa museossa avautuu *Aleksanteri III ja Suomi - keisarillista kesälomaa* -näyttely.

Suomi Finland 1900 -perusnäyttelyn teemoja ovat puolestaan suomalainen arki, ruokakulttuuri, liikenne, viestintä sekä poliittinen ja valtiollinen kehitys.

Suomen kansallismuseo,
Mannerheimintie 34, Helsinki.
Avoimna: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Liput: 040 128 6469, ti-su klo 11-18.
Lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

S-Etu
1 €

Taidetta pintaa syvemmältä

- S-Etukortilla opastus EMMAssa 50/70 e/ryhmä (norm. 55/80 e/ryhmä), max. 25 hlöä/ryhmä. Hinta ei sisällä sisäänpääsylippuja. Etu koskee toukokuun aikana tehtyjä varauksia. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e), alle 18 v. ja yli 70 v. maksutta. Ei Bonusta.

EMMAN opastuksessa tutustutaan ajankohtaisiin näyttelyihin oppaan johdolla.

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

- *Arjen muotoilija - Rudolf Steiner. Vitra Design -museon tuottama näyttely Rudolf Steinerin (1861-1925) ajattelusta, tuotannosta ja kulttuurisesta perinnöstä.* Avoimna 11.5. saakka.
- *Feel the Spirit!* Hilma af Klint, Joseph Beuys, Silja Rantanen ja muut steineriläisistä elämäntyöstä inspiroituneet kuvataiteilijat. Avoimna 11.5. saakka.
- *Vesiputoussateenkaari ja muita tapahtumia luonnossa.* Saastamoisen säätiön taidekokoelmassa esillä maisema-aiheisia nykytaideteoksia. Avoimna 26.3.2015 saakka.

Näyttelykeskus WeeGee,
Ahertajantie 5, Tapiola, Espoo.
Varaukset: ma-pe klo 9-12, 09 8163 0493,
opastukset@emma.museum
Lisätiedot: www.weege.fi,
www.emma.museum

NÄYTTELYT



The Kid, Charles Chaplin and Jackie Coogan (1919-1921).

Charles Chaplin -näyttely valloittaa

- **S-Etukortilla pääsymaksu 9 e (norm. 10 e), alle 18 v. maksutta Helsingin taidemuseoon Tennispalatsiin. Pääsylippu oikeuttaa myös sisäänkäsyyn Yksin-näyttelyyn. Ei Bonusta.**

Chaplin kuvissa -näyttely luo upean katsauksen rakastetun elokuvantekijän uraan ja elämään. Se on huikea matka läpi elokuvahistorian, jossa ajaton komedia ja taidokkaat koreografiat kulkevat käsi kädessä yhteiskunnallisen valveutuneisuuden kanssa. Näyttely on rakennettu Chaplinin sukuarkiston helmistä. Esillä on yli 200 teosta sekä runsaasti filmimateriaalia. Näyttely järjestetään Chaplin Associationin tuella yhdessä Cineteca di Bolognan Chaplin-projektin ja MK2:n kanssa. Näyttelyn kuraattori on Sam Stourdzé.

Su 11.5. äitienpäivä:

- Kruununhaan yläasteen koulun musiikin ja tanssin oppilaat esiintyvät äideille.

Su 18.5. Kansainvälinen museopäivä:

- Klo 15 ja 16 Teatteriryhmä Kronk! esiintyy Yksin-näyttelyssä. Ohjaajat Matti Salo ja Sanna Väisänen.
- Klo 15.30 ja 16.30 Teatteriryhmä Kiertotähti esiintyy Chaplin kuvissa -näyttelyssä. Ohjaaja Laura Toikander.

Maksuton sisäänkäsy koko päivän. Muutokset ohjelmistoon mahdollisia.

Helsingin taidemuseo Tennispalatsi, Salomonkatu 15, Helsinki (Tennispalatsin 2. krs.). Avoimna: ti-su klo 11-19, ma suljettu. Lisätiedot: www.helsingintaidemuseo.fi

ROY EXPORT SAS. SCAN COURTESY CINETECA DI BOLOGNA.

**S-Etu
2 €**



Ravintola Piraatti, Helsinki 1980-luku. Hotelli- ja ravintolamuseo.

Nostalginen makumatka

- **S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 7 e) Kasari!-näyttelyyn 25.11.2015. saakka. Ei Bonusta.**

Kasari!-näyttely kertoo suomalaisen ruokakulttuuriin 1980-luvusta. Esillä ovat niin gourmet- ja ketjuravintola, hampurilaispaikka kuin kodinkoneilla liioitteleva kotikeittiö. Näyttelyssä eläydytään aikakauden tunnelmaan vaatteita ja musiikkia myöten.

Moniaistisessa *Palveluksessa* -näyttelyssä tutustutaan suomalaiseen ruoka- ja juomakulttuuriin, tehdään matka majoittumisen historiaan ja tutustutaan työntekijöiden arkeen.

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki. Lisätiedot: www.hotelliaravintolamuseo.fi

**S-Etu
1 €**

HPB14-näyttely Suomen valokuvataiteen museossa

- **S-Etukortilla Ecological Fallacy / Objects on Oil -näyttelyn pääsymaksu 7 e (norm. 8 e) 27.7. saakka Suomen valokuvataiteen museossa. Ei Bonusta.**

Näyttelyn teemana ovat ekologisiin kysymyksiin liittyvät syy- ja seuraussuhteet. Näyttely on osa joka toinen vuosi järjestettävää *Helsinki Photography Biennialia*, joka esittelee suomalaista ja kansainvälistä valokuvataidetta. Suomen valokuvataiteen museossa järjestettävän näyttelyn lisäksi biennaali levittäytyy laajasti ympäri Helsinkiä.

Suomen valokuvataiteen museo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki. Liput: museon kassalta. Lisätiedot: www.valokuvataiteenmuseo.fi, www.hpb.fi

**S-Etu
1 €**

Vielä ehtii nähdä kuva-aiheiden muunnelmia

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

Gallen-Kallelan Museossa esitellään Akseli Gallen-Kallelan erilaisia versioita mm. *Aino*-aiheesta ja Ilvesluolasta toukokuun puoliväliin saakka. Samalla kerrotaan perheen roolista taiteilijan teosten toteuttajina ja inspiraation lähteenä. Näyttelyn viimeistä päivää vieteen 11.5. koko perheen ohjelman kera.

Gallen-Kallelan Museo, Gallen-Kallelan tie 27, Espoo. Avoimna: ti-la klo 11-16, su klo 11-17. Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13. Lisätiedot: 09 849 2340, www.gallen-kallela.fi



**S-Etu
4 €**

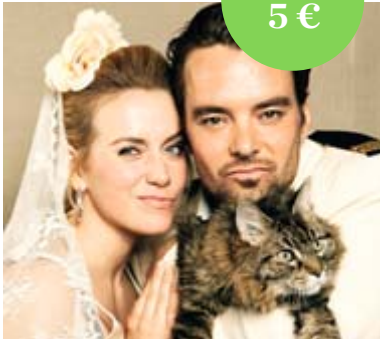
Kruunuvuoren huppeat huvilat

- **S-Etukortilla Kruunuvuori -unohdettujen huviloiden tarina -kirja hintaan 25 e (norm. 29 e) toukokuun ajan Helsingin kaupunginmuseon Museokaupasta. Ei Bonusta.**

Upeasti kuvitettu kirja tarjoaa visuaalisesti vaikuttavan matkan ylläisten huviloiden nurmikoilta nykypäivän metsittyneisiin raunioihin. Teos kertoo Laajasalossa sijainneen kesäparatiisin erikoisesta kohtalosta suurpolitiikan ja rakennusbisneksen kiemuroissa.

Museokauppa, Helsingin kaupunginmuseo, Sofiankatu 4, Helsinki. Avoimna: ma-pe klo 9-17, to klo 9-19, la-su klo 11-17. Museoon vapaa pääsy. Lisätiedot: 09 3103 6630, www.helsinginkaupunginmuseo.fi

TEATTERI

S-Etu
5 €Uusi kotimainen
musikaali

- S-Etukortilla Kojoottikuu-musikaalin liput 37 e (norm. 42 e) pe 26.9. klo 19 Revontulihallissa. Ei Bonusta.

Kojoottikuu on Jussi Tuurnan säveltämä moderni musikaali, joka perustuu José Riveran näytelmään *References to Salvador Dali Make Me Hot*. Päärooleissa Iina Kuustonen ja Mikko Leppilampi.

Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulentie 8, Tapiola, Espoo.
Liput: 09 439 3388, ma-pe klo 11-17, Lippu-
piste. Lisätiedot: www.espoonteatteri.fi

Vauhdin hurmaa
ja äitienpäivän
konserttielämys
KapsäkissäS-Etu
2/4 €

- S-Etukortilla Elämän nivel-esityksen perusliput 24 e (norm. 28 e) to 8.5. klo 19 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Ei Bonusta.

Surmanajaja Ville Piirakaisesta (Ari-Matti Hedman) kertovassa musiikinäytelmässä tarkastellaan ihmiseloa maailman-
kaikkeudessa ja surmanajopöytä sisällä.

- S-Etukortilla Oodi rakkaudelle-leivoskahvikonsertin perusliput 23 e, sis. kahvin ja leivoksen (norm. 25 e) su 11.5. klo 15 Musiikkiteatteri Kapsäkissä. Ei Bonusta.

Äitienpäivän leivoskahvikonsertissa kuullaan Clara ja Robert Schumannin toisilleen säveltämiä romanttisia lauluja sopraano Niina Victoria Tamminiemen ja tenori Petri Pöyhösen tulkitsemina.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,
Hämeentie 68, Helsinki.
Liput: 09 260 0907, liput@kapsakki.fi,
etu koskee vain uusia varauksia.
Lisätiedot: www.kapsakki.fi, www.allotria.fi

Kansallisteatterin
toukokuu

- S-Etukortilla seuraavat Kansallisteatterin esitykset kaksi yhden hinnalla (ei koske vierailuja eikä Lavaklubin esityksiä). Paikkoja rajoitetusti. Ei Bonusta.

S-Etu
50 %

Suuri näyttämö:

- Kun kyyhkyset katosivat 19,50 e/kpl (norm. 39 e/kpl) 3.5. ja 13.5. klo 19 sekä 17.5. klo 13.
- Kirsikkapuisto 19,50 e/kpl (norm. 39 e/kpl) 3.5. ja 15.5. klo 19.

Pieni näyttämö:

- Ovista ja ikkunoista 16 e/kpl (norm. 32 e/kpl) 2.5., 8.5., 13.5. ja 17.5. klo 19 sekä 10.5. klo 14.
- Lauantai 16 e/kpl (norm. 32 e/kpl) 3.5., 6.5., 9.5., 10.5. ja 16.5. klo 19.
- Vuosisadan rakkaustarinat 16 e/kpl (norm. 32 e/kpl) 3.5., 7.5. ja 15.5. klo 19.

Willensauna:

- Minä ja muro 10 e/kpl (norm. 20 e/kpl) 10.5. ja 17.5. klo 14.
- Tarina rakkaudesta ja pimeydestä 15 e/kpl (norm. 30 e/kpl) 10.5. ja 13.5. klo 19.

Suomen Kansallisteatteri,
Läntinen Teatterikuja 1, Helsinki.
Liput ja varaukset: Kansallisteatterin
lippumyymälä 010 733 1331 (0,083 e+pvm/
mpm). Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/
min+pvm.). Etu koskee vain uusia
varauksia ja on voimassa niin kauan
kuin paikkoja riittää. S-Etukortti
mainittava varausta tehdessä.
Lisätiedot: www.kansallisteatteri.fi

ELOKUVA

S-Etu
15 %John Turturron
Fading Gigolo

- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 1.-31.5. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.

John Turturron ohjaamassa komediassa Fioravante päättää heittäytyä ammat-
timaiseksi Don Juaniksi auttaakseen
pahassa rahapulassa olevaa ystävänsä
Murrayta. Murrayn ryhtyessä Fioravan-
ten agentiksi, löytää kaksikko nopeasti
itsensä rakkauden ja rahan myrsky-
systä ristiaallokosta. Pääosissa mm.
John Turturro, Woody Allen, Sharon
Stone ja Sofia Vergara.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

PERHEILLE

S-Etu
1 €Kevätretki
Sea Lifen
aaltojen alle

- S-Etukortilla SEA LIFE:n verkkokauppaliput aikuisille 13,50 e ja lapsille 9,50 e (norm. verkkokauppaliput aik. 14,50 e, lapset 10,50 e) toukokuun ajan. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla SEA LIFE -kaupasta SEA LIFE -logomukit kolme kahden hinnalla toukokuun ajan. Merimaailma tarjoaa edullisimman. Etu on voimassa niin kauan kun tavaraa riittää, eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Ei Bonusta.
- S-Etukortilla jäätelöpallo 2,50 e (norm. 3,50 e) toukokuun ajan KahVille Merimaailmassa. Ei Bonusta.

Merimaailman kesäkausi käynnistyy touko-
kuussa, jolloin SEA LIFE:ssä on luvassa
luokkaretkihulinaa ja mustekalojen kevät-
puuhastelua, kun kahdeksanlonkeroisille
opetetaan uusia temppuja kesäkautta var-
ten. SEA LIFE -kaupassa voi pistäytyä ostok-
silla ilman sisäänpääsymaksua. KahVille
Merimaailma on avoinna aina SEA LIFE:n
aukioloaikoina.

Merimaailma SEA LIFE, Tivolitie 10, Helsinki.
Avoinna: ma-su klo 10-19. Lippumyynti suljetaan
tuntia ennen sulkemisaikaa.
Liput: www.sealifeshop.fi, Linnanmäen Hupi-
rannekeella SEA LIFE:n sisäänpääsy 8 e (norm.
16 e). S-Etukortilla ennakkoon ostettu Linnan-
mäen Hupiranneke Helsingin keskustan Sokok-
sesta ja Prismoista 34 e (norm. 37-39 e).
Lisätiedot: www.sealife.fi

Koko perhe
kevätretkelle
HuimalaanS-Etu
3-6 €

- S-Etukortilla aikuinen maksutta lapsen seurassa Reippailuhalli Huimalaan (norm. 5 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla Huimalan Hohto-synttärarit arkisin alk. 24 e/lapsi ja viikonloppuisin alk. 29 e/lapsi (norm. alk. 27/32 e). Ei Bonusta.
- S-Etukortilla arki-iltaisen lasten sisäänpääsymaksuun sisältyy ruoka (lihapullat ja muusi) yht. 18 e (norm. yht. 24 e) alk. klo 17. Ei Bonusta.

Kun kevään kelit ovat vielä arvoituksia
täynnä, saa Huimalassa punaiset posket
kelistä riippumatta.

Reippailuhalli Huimala,
Juvankartanon tie 15, Espoo.
Lisätiedot: 020 794 0790, www.huimala.fi

PERHEILLE



MARILEHMONEN

**S-Etu
20 %**

Korkeasaaren kissalaaksossa käy kuhina

- **S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilippu 20 %:n etu (norm. 20-120 e) ja pääsylippu 10 e (norm. 12 e), lapset 4-17 v. 5 e (norm. 6 e), opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 7 e (norm. 8 e) toukokuun ajan. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuistokaupoista. Ei Bonusta.**

Vesibussiliikenne starttaa Korkeasaaren kesäkauden toukokuussa ja vihreään pukeutunut saari houkuttelee eläimelliselle retkelle. Kissalaaksoon on saatu kevään mittaan uusia asukkeja. Amurinleopardi- ja amurintiikeriyksilöt totuttelevat uuteen ympäristöönsä. Manulipariskunta yrittää saada jälkikasvua ja uusi ilves saattaa myös ilmestyä kuvioihin. Eläimet ovat aktiivisimmillaan, kun sää ei ole vielä hellelukumissa.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki. Avoinna päivittäin: tammi-maaliskuussa klo 10-16, huhti- ja syyskuussa klo 10-18, touko-elokuussa klo 10-20, loka-joulukuussa klo 10-16. Lisätiedot ja poikkeusaikataulut: www.korkeasaari.fi

**S-Etu
3,50 €**

Serenassa on aina kesä!

- **S-Etukortilla Serenan päivälippu 21 e (norm. 24,50 e) 31.5. saakka. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Pohjoismaiden suurimmassa vesipuistossa viihtyy koko perhe. Altaiden, vesiliukumäkien ja saunojen lisäksi Serenasta löytyy myös luolaravintola *Granina*, jossa vesipedoille on tarjolla herkullisia ruokannoksia ja virvokkeita.

Serena, Tornimäentie 10, Espoo. Avoinna: la-su klo 12-20. Lisätiedot: www.serena.fi

Kingiä menoa Linnanmäellä

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Linnanmäen Hupirannekkeet 34 e (norm. 37-39 e) 19.10. saakka Helsingin keskustan Sokoksesta ja Prismoista. Ei Bonusta.**

Koe Linnanmäen uutuuslaite KINGi ja 75 metrin vapaapudotus. Suomen suosituin huvipuisto tarjoaa Pohjoismaiden suurimman laitevalikoiman lisäksi makuelämyksiä, ohjelmaa sekä maksuttoman sisään pääsyn huvipuistoon koko kauden. Perheiden pienimmille on lisäksi tarjolla 11 maksutonta lapsiperheiden laitetta.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki. Lisätiedot: www.linnanmaki.fi

**S-Etu
3-5 €**



Syksylle uusi musiikkiharrastus

- **S-Etukortilla Jamkids Musiikkikoulun ja Musiikkikoulu Demon lukukausimaksuista 10-40 e etu. Ei Bonusta.**

Jamkidsin iloisissa ja elämyksellisissä muskareissa musiikin oppiminen on hauskaa. Lapsi saa tunneilta mukaansa iloa omasta tekemisestä ja yhdessä soittamisesta.

Jamkids-ryhmät syksyllä 2014: Vauvamuskari 0 v., Taaperomuskari 1-3 v., Bändimuskari 4-7 v., Kantelemuskari 4-7 v., Laulumuskari 4-7 v., Rytmimuskari 4-7 v.

Musiikkikoulu Demossa soiton ja laulun opiskelu on rentoa ja mukavaa. Sopiva ryhmä löytyy niin koululaiselle, nuorelle kuin aikuisellekin.

Demo tarjoaa myös bändisoittamista kiinnostuneille uuden tavan tutustua bändisoittoon.

Demo-ryhmät syksyllä 2014: basso (säkkö), kantele (5-15-kielinen), kitara, koskettimet, poplaulu ja kuoro, rummut, bändiopetus.

Jamkids Musiikkikoulu, Espoo, Helsinki, Kirkkonummi, Vantaa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: ilmoittautuminen@jamkids.fi, www.jamkids.fi, 0400 944 222. Musiikkikoulu Demo, Espoo, Helsinki, Kirkkonummi, Vantaa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: ilmoittautuminen@musiikkikouludemo.fi, www.musiikkikouludemo.fi, 0400 433 272.

**S-Etu
10-40 €**

**S-Etu
2 €**

Vauhtia Pyöräkrossi-parkin BMX-syntäreiltä

- **S-Etukortilla BMX Syntymäpäivät 23 e/hlö (norm. 25 e) 1.5.-31.10. viikonloppuisin, juhannuksesta heinäkuun loppuun myös arkisin. Ei Bonusta.**

Pyöräkrossiparkki on Suomen ensimmäinen kansainvälisen tason pyöräkrossieli *BMX Racing* -rata. *BMX Syntäreillä*

opetellaan ajamisen perustekniikkaa, tehdään pyörällä erilaisia leikkimielisiä kisoja, kokeillaan isoa pyöräkrossirataa ja lopuksi pidetään synttärikipailut, jossa kaikki palkitaan. Ohjelman kesto 2 h juomataukoineen. Pyörät ja varusteet saa paikan päältä. Yli 7-vuotiaille.

Pyöräkrossiparkki, Kivikon Liikuntapuisto, Savikiekontie 6, Helsinki. Liput: paikan päältä, Varaus: info@pyorakrossiparkki.fi Lisätiedot: www.pyorakrossiparkki.fi

MATKALLE



**S-Etu
11 €**

Eckerö Linellä Estoria-hotelliin Tallinnaan

- **S-Etukortilla Eckerö Linen hotellimatka Tallinnaan alk. 74 e/hlö (norm. 85 e) su-to-lähdöillä 29.5. saakka. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta esim. su-lähdöillä sis. edes-takaiset laivamatkat m/s Finlandialla kansipaikoin, 1 yön 2 hh:ssa uudessa Solo Sokos Hotel Estoriassa, aamiaisen hotellissa ja sisäänpääsyn Tallinnan Telesiotorniin tai KGB Museoon.

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

Leigon järvimusiikkifestivaali

**S-Etu
13 €**

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Leigon järvimusiikkifestivaali-matkalla Pühajärve Spa & Holiday Resortin uimahallin ja kuntosalin vapaa käyttö veloituksetta (norm. 13 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Leigon järvimusiikkifestivaali -matka (4 pv) 7.8. alk. 449 e/hlö sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa, aamiaiset hotellissa, aamusaunan ja -uinnin Pühajärve Spa & Holiday Resortissa klo 7-12, ohjelmassa mainitut kiertokävelyt ja -ajelut sekä sisäänpääsymaksut kohteisiin, suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan, 1 x pääsylipun Leigon järvimusiikkifestivaaleille istumapaikalle, 3 x päivällisen sekä 1 x päiväkahvit.

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

Hotellimatka Pärnuun

**S-Etu
8 €**

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Pärnun hotelli- tai kylpylämatkoilla kesä-elokuussa suomenkielinen opastettu kävelykiertoes-veloituksetta (norm. 8 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Pärnun hotellimatka esim. to-su 5.-6.6. alk. 203 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat kansipaikoin Hki-Tallinna-Hki, bussikuljetukset kohteessa ohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa hotellissa Pärnussa, aamiaiset hotellissa sekä mahdolliset hotellien lisäpalvelut, kuten uima-altaan ja saunan käytön valitun hotellin tarjonnan mukaisesti. Useita lähtöpäiviä ja useita hotelli- ja kylpylävaihtoehtoja.

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



**S-Etu
3 €**

Irtiotto arjesta saaristoristeilyllä

- **S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -risteily aik. 19 e (norm. 22 e), 7-16 v. lapset 7 e (norm. 10 e) 1.-31.5. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Kaunis Kanavareitti -risteilyllä näkee Helsingin kauneimmat rantamaisemat ja monta nähtävyyksien helmeä: historiallisen Suomenlinnan merilinnoituksineen, Korkeasaaren eläintarhan, jäänmurtajat ja Degerön kanavan.

Lähdöt päivittäin Kauppatorilta (Kolera-allas) 1.-23.5. klo 10.30, 12.30 ja 14.30 sekä 24.-31.5. klo 10.30-18.30 tunnin välein.

Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/s-etu

Matka Vanhan Liivinmaan tienoille

**S-Etu
4/5 e**

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Vanhan Liivinmaan tienoilla -matkoilla suolahuonehoito hotelli Dorpatissa Tartossa veloituksetta (norm. 5 e). Lisäksi S-Etukortilla kaikista etukäteen tilatuista spa-hoidoista 15 %:n etu samassa hotellissa. Bonusta matkan hinnasta.**
- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Vanhan Liivinmaan tienoilla -matkoilla Radisson Blu Hotel Latvijassa lasi talon viiniä, paikallista olutta tai virvokkeita veloituksetta (norm. 4 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Kiertomatkat Baltiaan (5 pv) 1.7., 22.7. ja 29.7. alk. 389 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Tallinna-Hki, bussimatkat ohjelman mukaisesti, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa, aamiaiset hotelleissa (lähtöamuna aamiaislaatikko mukaan), suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Tallinnasta ja päättyen Tallinnaan, matkaohjelman mukaiset kiertoajelut, -kävelyt ja pääsymaksut kohteisiin, 2 x lounaan, 1 x päivällisen sekä 3 x päiväkahvit.

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

Kesäpäivä merellä

- **S-Etukortilla Viking Linen päivärasteily Helsingistä (ei maihinnotusta) alk. 11 e/hlö (norm. 12 e/hlö) 12.6.-31.8. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta sis. päivärasteilyyn Helsingistä ilman maihinnotusta. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

**S-Etu
1 €**

KURSSIT

S-Etu
5–35 €

HOK-Elannon kesäkurssija

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Puhelimitse: 010 766 0213 (ark. klo 9–15) tai www.tsl-helsinki.fi/ilmoittautuminen

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etu-korttihinna sekä suluisa normaali hinta. Kurssista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku.

Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Tarkemmat kurssikuvaukset ja ilmoittautumisehdot löytyvät osoitteesta www.tsl-helsinki.fi.

Kielikurssit

Säästöpankinranta 6 C, Helsinki.

• Ranskaa matkailijalle (15 ot)

80 e (norm. 100 e) ma 12.5.–9.6. klo 17–18.30.

Pukeutuminen ja tyyli

Paasivuorenkatu 5 A, Säästöpankinranta 6 C, 2. krs., Helsinki.

• Luo toimiva vaatekaappi - parhaat vinkit pukeutumiseen (6 ot)

40 e (norm. 55 e) la 10.5. klo 10–14.30.

• Trendit nyt (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ke 7.5. klo 17–18.30.

• Viimeisteletyyliä asusteilla (2 ot)

15 e (norm. 20 e) ti 13.5. klo 17–18.30.

Tietotekniikka- ja valokuvaus

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs., Helsinki.

• Tietokoneen käytön peruskurssi senioreille (10 ot)

85 e (norm. 105 e) ma–ti 2.–3.6. klo 9.30–13.30.

• Tietokoneen käytön jatkokurssi senioreille (10 ot)

85 e (norm. 105 e) ma–ti 9.–10.6. klo 9.30–13.30.

• Windows 8.1 -alkeet (9 ot)

85 e (norm. 105 e) I kurssi to 8.–22.5. klo 17.15–20.15 ja II kurssi ma 12.–26.5. klo 9.30–12.

• Luova digikuvaus (16 ot)

95 e (norm. 120 e) pe 23.5. klo 17.15–20.15 ja la–su 24.–25.5. klo 10–15.

• Kesäkuvia digikameralla (24 ot)

150 e (norm. 185 e) pe 13.6. klo 13–19.45 ja la–su 14.–15.6. klo 10–16.45.

Liikunta- ja tanssi

Sturenkatu 27, Helsinki.

• Seniorikehonhuolto (2 x 75 min.)

25 e (norm. 30 e) ma 2.–9.6. klo 14–15.15.

• Itämaisen tanssin alkeisjatko (5 x 60 min.)

35 e (norm. 45 e) ma 2.–30.6. klo 18–19.

• Itämaisen tanssin keski/jatkotaso (5 x 75 min.)

40 e (norm. 50 e) ma 2.–30.6. klo 19.05–20.20.

Tapanilan Urheilukeskuksen toukokuu

S-Etu
3–42 €

• S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39 e (norm. 58 e) ja avainkortti 3 e (norm. 6 e). Yksi etu/S-Etukortti/hlö. Ei Bonusta.

• S-Etukortilla keilailutunti arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin ja viikonloppuisin 22 e/tunti (norm. 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 25 e (norm. 31 e). Kenkävuokra 2 e/heittäjä. Enintään 4 heittäjää/ratatunti. Yksi rata/S-Etukortti. Ei käyttökertarajoituksia. Ei Bonusta.

• S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti Tapanilan Urheilukeskukseen (norm. 42 e). Ei Bonusta.

• S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille kaksi maksutonta vapaaharjoituskertaa (norm. 30 e). Ei Bonusta.

- **Jousiammunta:** kolmen kerran peruskurssi 90 e, kurssikerrat ma 19. ja 26.5. sekä 2.6. klo 18–19.30. Viiden kerran jatkokurssi 115 e (peruskurssin suorittaneille), kurssikerrat maanantaisin klo 19.30–21. Kurssille mahtuu 4–10 osallistujaa.
- **Seinäkiipeily:** yhden kerran peruskurssi kolme tuntia 90 e ti 6., 13., 20. ja 27.5. sekä to 8., 15., 22. ja 29.5. klo 18–21. Ikäraja 14 v.
- **Veitsenheitto:** yhden kerran kurssi 55 e to 15.5. klo 18–19.30. Kurssille mahtuu 4–12 osallistujaa.

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

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

Autokoulu Lilliputin kurssit

S-Etu
10 €

• S-Etukortilla harjoitteluvaiheen kurssi 190 e (norm. 200 e). Ei Bonusta.

• S-Etukortilla syventävävaiheen kurssi 443 e, sis. ratamaksun (norm. 453 e). Ei Bonusta.

Autokoulu Lilliputti Oy, Hiihtomäentie 18, Helsinki. Lisätiedot ja varaukset: 045 112 1900, www.lilliputti.com, info@lilliputti.com

MUUT EDUT



S-Etu
2/3 €

Kulttuuritalolla tanssitaan

• S-Etukortilla Rock & Swing -tanssien SM-kisojen liput 8/12 e (norm. 10/15 e) la 10.5. klo 13 Kulttuuritalolla. Ei Bonusta.

Vauhdikkaiden ja ihastuttavien Rock & Swing -tanssien huiput mittelevät vuoden 2014 Suomen mestaruuksista.

Kulttuuritalo, Sturenkatu 4, Helsinki. Liput: www.lippupalvelu.fi, 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm). Lisätiedot: www.tanssikat.com

Hiekkaa varpaiden välissä

S-Etu
12–24 €

• S-Etukortilla Biitsi.fi Areenan Beach Volley -irtovuorot 65 e/vuoro (norm. 77–89 e) toukokuussa ma–pe klo 7.30–16. Vuoron hinta sisältää pelipallon. Ei Bonusta.

Salmisaaren liikuntakeskus/Biitsi.fi Areena, Energiakatu 3, Helsinki. Kenttävaraukset: varaus@biitsi.fi, 045 652 5590. Mainitse varauksen yhteydessä, että varaat S-Etuhintaista vuoroa. Lisätiedot: areena.biitsi.fi

Mikä on kesä kuntosi?

S-Etu
12 €

• S-Etukortilla terveystestit 68 e (norm. 80 e) 30.6. saakka Diacorista. Ei Bonusta.

Diacorin testausaseman terveystestissä saa kokonaiskuvan kunnosta sekä ohjeet omaan liikuntaan.

Diacor Herttoniemi, Suunnittelijankatu 2, Helsinki. Lisätiedot ja varaukset: www.diacor.fi, 09 775 0800.

Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palvelu-asiantuntija Kirsi Qvarnström.

S-ryhmä alkaa kerätä ostotietoja tuotetasolla. Mitä tämä tarkoittaa?

Aikaisemmin S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin on kerätty tiedot bonusostoista kuitenkin loppusummatasolla. Toukokuun alusta alkaen ostoista voidaan kerätä tiedot tuotetasolla.

Kerättävien ostotietojen tarkkuus vaihtelee ketjuittain. Alkuvaiheessa tuotetasoista tietoa kerätään Sokos-, Emotion- ja verkkokauppaostoista. Ostot S-market-, Prisma-, Kodin Terra- ja ABC-toimipaikoista kertyvät tuoteryhmätasoisina. Hotelleista, ravintoloista ja yhteistyökumppaneilta tehdyistä ostoista tiedot kertyvät entiseen tapaan kuitenkin loppusummatasolla.

Jatkossa voit itse tarkastaa omat, kuitenkin loppusummaa tarkemmat ostotietosi Omalta S-kanavalta. Ostotietojen raportti toteutetaan Omalle S-kanavalle toukokuun aikana. Samaan asiakasomistajatalouteen kuuluvat näkevät bonustiedoissa Omalla S-kanavalla ja S-mobiilissa kaikki asiakasomistajatalouden ostot kuitenkin loppusummatasolla. Tarkemmat, tuote- tai tuoteryhmätasoiset ostotiedot näet vain omalla S-Etukortillasi tekemistäsi ostoista Oman S-kanavan raportilta.

Tarkempia ostotietoja on jo aikaisemminkin käytetty asiakasryhmittäin S-ryhmän liiketoiminnan suunnitteluun, esimerkiksi toimipaikkojen valikoimien kehittämiseen. Nyt tehty muutos mahdollistaa sen, että voimme jatkossa lähettää asiakasomistajille aiempaa osuvampaa markkinointiviestintää. Lähetettävän mainonnan määrä ei kasva, vaan sen laadun ja kiinnostavuuden on tarkoitus parantua. Tarkempien ostotietojen käyttäminen markkinoinnin kohdentamiseen alkaa vaiheittain Sokos- ja Emotion-ketjuissa syksystä 2014 alkaen.

Jos et halua, että kuitenkin loppusummaa tarkempia ostotietojasi käytetään markkinoinnin kohdentamiseen, voit kieltää sen joko Omalla S-kanavalla tai ottamalla yhteyttä asiakaspalveluun.

HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu
010 766 0210 (0,0835 e/puhelu + 0,1209 e/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajuuteen liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää hok-elanto.fi-sivujen kautta.

UUTiset



Ivana Helsingin uusi mallisto Sokoksissa

Huhtikuusta alkaen Sokoksista on ollut saatavilla *Ivana Helsingin* kevät/kesä 2014 -mallistoa, joka sisältää paljon naisellisia mekkoja sekä brodeerattuja tuni-koita. Mallistossa on kaksi uutta **Paola Suhosen** suunnittelemaa printtiä.

Mallisto on saanut inspiraationsa elokuvasta *The Bridges of Madison County*. Suunnittelija Paola Suhonen ihastui elokuvan käsikirjoitukseen ja sen vahvaan tulkintaan. Vierailu Madisonissa Iowassa hiljaisilla silloilla oli Suhoselle taianomainen kokemus, josta mallisto sai alkunsa.



Aurinkomatkojen kesäuutuus Italiassa

S-ryhmän yhteistyökumppanilla Aurinkomatkoilla on alkavan kesän kohdevalikoimassa tarjolla tuttuun suosikkien lisäksi uutuusia, kuten Italian lomasaari Ischia. Napolinlahdella sijaitseva saari on maisemiltaan vaihteleva, ja sen rannoilla ja poukamissa on viehättäviä kalastajakylä vuorten kupeessa. Saaren pääkaupungista Ischiasta on hyvät yhteydet mantereelle ja lähisaariille.

Aurinkomatka-matkapaketteihin kuuluvat edestakaiset lennot, ateriat lennoilla, lentokenttäkuljetukset kohteessa, majoitus valitussa hotellissa ja suomenkieliset opaspalvelut. Aurinkomatkojen S-Etukortilla merkityistä matkoista saa Bonusta.

Lisätietoja osoitteesta
aurinkomatkat.fi/italia/ischia.

S-ryhmältä uusi edullinen Kotimaista-tuotesarja

Kotimaista on S-ryhmän ruoka-kauppojen uusi tuotemerkki. Sen avulla S-ryhmän asiakkaat tunnistavat suomalaiset kaupan oma merkki -tuotteet valikoimista aiempaa paremmin. Tuotteet ovat hinnaltaan edullisia, ja ne täyttävät aina yleisesti hyväksytty *Hyvää Suomesta*- tai *Sirkkalehti*-merkin kotimaisuusvaatimukset.

Ensimmäiset tuotteet ovat jo kaupoissa, ja tuotteiden lukumäärä lisääntyy syksyä kohden. Tavoitteena on, että valikoimiin tulee yli 400 *Kotimaista*-tuotetta kaikkiin S-ryhmän ruokakauppoihin ympäri Suomen.

Liikunnan iloa Limingantullissa

Sisäaktiiviteetti puisto *Super-Park Oulu* avataan keväällä 2014. Osuuskauppa Arinan omistamaan kiinteistöön tuleva sisäpuisto on 13 000 neliometriä suuri. Super-Park Oulusta löytyvät muun muassa Duudsonit- ja Hevisaurus-aktiiviteetit sekä scoottauksen ja skeittauksen erikoistunut Freestyle Hall. GameArenalla voi kokeilla esimerkiksi jääkiekkoa, pesäpalloa, jalkapalloa, salibandyä, golfia ja minigolfia. Vuokatti Super-Park omistaa aktiiviteetti puistosta 75 prosenttia ja Osuuskauppa Arina 25 prosenttia.

Tarinoita vanhemmuudesta

S-ryhmä on mukana uuden lastensairaalan rakentamisessa lahjoittamalla yhteensä miljoona euroa nelivuotisen rakennushankkeen aikana sekä haastamalla yksittäisiä asiakasomistajia lahjoittamaan.

Tukikampanjan hengessä toukokuussa julkaistaan uusi verkkosivusto www.2miljoonatarinaa.fi, jossa on erilaisia tarinoita vanhemmuudesta. Sivustolla voi tarinoin tutustumisen ja niiden jakamisen lisäksi osallistua uuden lastensairaalan keräykseen lahjoittamalla virtuaalilippaaseen.

Makula on kaupunkilaisen eväs

Helsinkiläisten ruokatottumukset ovat vuosikymmenten aikana saaneet monia vaikutteita. HOK-Elanto on elänyt vahvasti mukana kehityksessä ja koonnut parhaat kokemukset Makula-tuotemerkin alle.

"Pariisissa on patonki, New Yorkissa on pahvikahvi, ja Stadissa on Makula", kertoo projektipäällikkö **Tuija Myllymäki** HOK-Elannosta.

Makula on paikallinen tuoteperhe, joka sisältää leipiä, patonkeja, wrappeja sekä salaatteja ja ruoka-annoksia. Aidot maut pelastavat kiireisen aamun, palaverien täyttämän päivän tai tiukan treeni-illan.

Rapsakkaat salaattit tehdään tuoreista raaka-aineista, kuten suomalaisen perhe-tilan broilerista, kotimaisista salaattilajikkeista ja raikkaista vihanneksista. Leipävalikoimasta löytyy meheviä sandwicheja, ciabattaa, patonkeja ja saaristolaisleipää runsailla täytteillä.

"Täytteet tekevät leivän. Varmaa on, että Makulan kohdalla esimerkiksi lohien tai naudanpaistin määrä ei tuota ostajalle

pettymystä", toteaa kehityspäällikkö **Katja Roinisto** päivittäistavarakaupan kehittämistiimistä.

Makula valmistetaan niin pitkälle kuin mahdollista suomalaisista raaka-aineista. Mausteilla ja yrteillä kruunatut maut ovat aitoja, eivät aromivahvenepurkista peräisin. Lisä- ja säilöntäaineita on käytetty mahdollisimman vähän. Yrttien makua löytyy runsaasti esimerkiksi kasvispastasta. Ruoka-annoksista lihapullat ja perunamuusi on noussut suosikiksi kotoisan makunsa vuoksi.

Kaupungin suosituimmiksi eväiksi nimetyt terveelliset ja tuoreet Makulat ovat kätevästi jokaisen kiireisen ja nälkäisen ulottuvilla Prismän, S-marketin ja Alepan tuotevalikoimissa. Myymälöistä ne löytyvät helposti, sillä tuotteet sijaitsevat keltaisen Makula-pysäkin alla.

Osallistu Makula-seikkailuun
Nyt Stadin oma lafka haastaa pääkaupunkiseudun nälkäiset mukaan



Makula-seikkailupeliin, josta voi voittaa lompakollisen lahjakortteja.

Tehtävänä on löytää salaisia Makula-pysäkkejä vihjeiden perusteella. Peliin rekisteröidytään osoitteessa makula.fi. Sen jälkeen pelaajat saavat joka päivä uuden vinkin, joka johdattaa seikkailuun eri puolille pääkaupunkiseutua.

Seikkailupelissä on tarjolla hyvät palkinnot. Kaikkien rekisteröityneiden pelaajien kesken arvotaan 1 000 euroa. Kymmenen eniten pisteitä kerännyttä palkitaan 100 eurolla, ja viiden kokonaan pelin pelanneen kesken arvotaan 200 euroa. Kaikki palkinnot ovat S-ryhmän lahjakortteja. Peli on käynnissä 14. toukokuuta saakka, joten vielä ehtii osallistua.

Nihtisiltan uusi S-market

Nihtisillan uusi S-market tuo kattavan, tuoreen ja monipuolisen valikoiman lähialueiden asiakkaille. Pääosassa ovat herkullisuus ja hyväntuulinen palvelu. Myymälästä löytyy yli 13 000 erilaista tuotetta.

"Palvelutorilta saa lihaa, leikkeleitä, sushia ja tuoretta kalaa. Jauhelihan jauhamme tuoreena täällä paikan päällä", kertoo marketpäällikkö **Henri Kaksonen**.

"Valikoimissa on muuan muassa Valrhonan irtokonveh-teja ja palvelutiskin konditoriatuotteita. Tarjoamme myös useiden pienleipomoiden leipää ja lähituottajien vihanneksia, juureksia ja yrttejä."

Lisäksi valikoimassa on herkuttelujuustoja ja laaja tapas-valikoima. Pakasteosastolta löytyy muun muassa Kolmen kaverin jäätelöä. Myynnissä on myös irtonamuja ja irtosnackseja. Kahvimyllyllä voi jauhaa pavut hienoksi paikan päällä. Muita palveluita ovat Cafe Deli, Saunalahden Prepaid-kortit ja Veikkauk.

Nihtisillan uuden liikekeskuksen pinta-ala on 3 300 m², josta S-marketin osuus on 1 400 m². Täydentäviä palveluja tarjoavat Subway, Postin paketti-automaatti, Otto-automaatti ja Parturi-kampaamo Hair Fendi.

S-marketin ja muiden liikkeiden avauduttua rakennuksessa tulee työskentelemään noin 60 henkilöä, joista 40 työskentelee S-marketin puolella. Parkkihallissa on tilaa 60 autolle, samoin ulkona. Parkkihallissa on myös neljä sähköauton latauspistettä.



Henri Kaksonen

Kauppakeskus Kaaressa pysyvä mahdollisuus lahjoittaa uudelle lastensairaallalle

Kauppakeskus Kaaren keskuskäytävälle on nyt asennettu pysyvä keräyslipas, jossa asiakkaat voivat antaa lahjoituksen Uusi lastensairaala 2017 -hankkeelle. Lahjoitukset menevät kuukausittain lyhentämättömänä hankkeen tukiryhmälle.

"Kaari on palvelutarjonnaltaan erityisesti lapsiperheille suunnattu kauppakeskus. Haluamme näin tarjota asiakkaillemme kätevän tavan osallistua hankkeeseen, joka koskettaa laajasti tärkeintä kohderyhmäämme", kertoo kauppakeskusjohtaja **Kaj Grahn**.

"Kauppakeskuksessa käy joka kuukausi reilusti yli 400 000 asiakasta, joten uskomme, että pystymme tukemaan Lastensairaala merkittävästi. Tämä yhteisvastuullinen teko auttaa hanketta saavuttamaan tavoitteensa."

Uusi lastensairaala on koko S-ryhmän merkittävä tukikohde. S-ryhmä lahjoittaa yhteensä miljoona euroa lastensairaalan rakentamiseen. HOK-Elanto, joka on Kauppakeskus Kaaren omistaja, tukee lastensairaalan rakentamista vuosina 2013-2016 yhteensä noin 230 000 eurolla. Miljoonan euron lahjoituksen lisäksi S-ryhmä on haastanut mukaan keräykseen kaikki yli kaksi miljoonaa osuuskauppojen asiakasomistajaa.

"Olemme erittäin iloisia, että kauppakeskus Kaari tuo Uusi lastensairaala 2017 -keräykseen osallistumisen näin lähelle asiakkaitaan. Pysyvä keräyslipas muistuttaa hankkeesta ja tekee lahjoittamisen hyvin helpoksi. Jokainen lahjoitus on arvokas ja tärkeä. Uusi lastensairaala rakennetaan yhdessä miljoonien ihmisten talkoilla", iloitsee varainhankintapäällikkö **Tuula Colliander** Uusi Lastensairaala tukiyhdistys 2017 ry:stä.



TEKSTI KATRI RIIHIVAARA
KUVA NINA KAVERINEN

S-Pankki astuu isompiin kenkiin

Toukokuun alussa yhdistyvät S-Pankki ja LähiTapiola Pankki tarjoavat asiakkaille laajan kattauksen palveluja, ammattilaisia ja toimipaikkoja.

Tänä vuonna seitsemän vuotta täyttävä S-Pankki on ottanut viime aikoina melkoisia kasvupyrähdyksiä.

Viime vuoden lopulla lanseerattiin S-Pankin ensimmäiset rahastot. Osuuskauppojen asiakasomistajille avautui mahdollisuus sijoittaa Bonus-rahastoon ja tutustua sitä kautta rahastosäästämiseen. Toukokuun alussa S-Pankki ja LähiTapiola Pankki fuusioituvat uudeksi S-Pankiksi.

”Asiakkaiden kannalta tämä tarkoittaa sitä, että palvelumme ja tuotevalikoimamme laajenevat entisestään. Tuotevalikoimaamme tulevat muun muassa vakuudelliset luottot, kuten asuntolainat, joita onkin jo kysely”, kertoo S-Pankin toimitusjohtaja **Pekka Ylihurula**.

Useamman ykköspankiksi

Pankkien fuusion myötä LähiTapiola Pankin toimipisteet muuttuvat uuden S-Pankin pisteiksi, ja LähiTapiola Pankin tuotteet ja palvelut tulevat S-Pankin asiakkaiden ulottuville. S-Pankilla on asiakkaita ennen fuusiota 2,6 miljoonaa, LähiTapiola Pankilla noin 200 000.

”Asiakkaiden ei tarvitse tehdä mitään fuusion tapahtuessa. Mikään ei muutu dramaattisesti yhdessä yössä. S-Pankin ja LähiTapiola Pankin verkkopankit ja kortit säilyvät entisellään. Vielä on pitkä tie ennen kuin kaikki on yhtenäistä”, Ylihurula muistuttaa.

Pankkifuusio kuitenkin mahdollistaa sen, että S-Pankin asiakkaat voivat keskittää kaikki palvelunsa yhteen pankkiin. Odotettavissa on, että keskittäminen lisääntyy: tutkimusten mukaan viidennessä S-Pankin asiakkaasta valitsisi S-Pankin ykköspankikseen, jos muita sitoumuksia, kuten vakuudellisia luottoja, ei olisi.

Alkuvaiheessa vakuudellisia luottoneuvotteluja käydään entisen LähiTapiola Pankin toimipisteissä, joissa on valmiiksi osaamista ja toimivat prosessit. Vielä tänä vuonna alkavat ensimmäiset pilotit, joissa vakuudellisten luottojen neuvotteluja käydään myös Prismojen ja Sokosten yhteydessä olevissa asiakaspalvelupisteissä.

”Tulevaisuudessa haluamme myös rohkeasti kehittää uudenlaisia mahdollisuuksia pankkiasiointiin”, Ylihurula visioi.

Vaikka S-Pankin toimipaikka-verkosto laajenee, palvelu- ja tuotevalikoima kasvaa ja henkilökunnan määrä lisääntyy, haluaa S-Pankki edelleen näkyä ihmisten arjessa kauppapankin kilpailueduilla.

”Saatavuus, saavutettavuus, edullisuus ja helppous, ne ovat kilpailuvalttimme. Meille saa poiketa asioimaan tuulipuvussa kauppareissun yhteydessä. Aiomme jatkossakin säilyttää maksuttomat peruspankki-palvelut niin nykyisille kuin uusille asiakkaillemme”, Pekka Ylihurula sanoo. •



Palvelut paikallaan

S-Pankista saa jatkossa kaikki arjen taloudenhoitoon, säästämiseen ja sijoittamiseen sekä hankintojen rahoittamiseen liittyvät pankkipalvelut.

Alkuvaiheessa S-Pankki-taustaiset ja LähiTapiola Pankki-taustaiset palvelut säilyvät erillisinä, eikä esimerkiksi LähiTapiola Pankin korteilla voi nostaa tai tallettaa käteistä S-ryhmän kauppojen kassoilla.

Myös asiakaspalvelu jatkuu olemassa olevien tuotteiden osalta ennallaan.

”Nyrkkisääntönä on, että vanhan S-Pankin asiakkaat asioivat olemassa oleviin tuotteisiinsa ja palveluihinsa liittyen verkkopankissa ja tutuissa S-Pankin pisteissä. Entisen LähiTapiola Pankin asiakkaat vastaavasti asioivat verkkopankissa ja niissä LähiTapiolan toimistoissa, joissa on pankkipalvelua”, neuvoo S-Pankin viestintäpäällikkö **Raija Tirronen**.

Lisätietoa uuden S-Pankin tuotteista, palveluista ja niiden hakemisesta sekä laajentuvasta palveluverkostosta löytyy osoitteesta www.s-pankki.fi.

Kuu grillistä kesään, kylpytynnyristä vähäsen!



**Kaikenkattava
rautakauppa**

hok-elanto.fi/kodinterra



1490
5 SÄKKIÄ

Kekkilä

PUUTARHAMULTA 40 L/SÄKKI

Peruslannoitettu ja kalkittu, kompostilla parannettu yleismulta. Puiden ja pensaiden istutukseen, kasvimaalle ja nurmikon perustamiseen. (0,07/l). Yksittäin 3,50/sk (0,09/l).



1549,-

Kirami

KYLPTYNNYRI COMFORT M SUB ST GRAY

Ø 170 cm. Ulkopuoli petsattua kuusta. Sisäpuoli sileää muovia elävällä hippusävytyksellä. Sub-kamiina 26 kW, merialumiinia. Piippu 1 m, Ø 150 mm. Neljälle henkilölle.

alk. 56 €/kk

S-Tuoteluotolla 1707 €/33 kk
Todellinen vuosikorko 7,612 %

UUTUUS!

RUSKEA

099
jm

VIHREÄ

089
jm

Pölkky

VIISTETTY TERASSILAUTA 25 x 95 MM

Paineekyllästetty ja ympärihöylätty sileä terassilauta kestävään kulutukseen. Ruskea ja vihreä.



10 KPL

55,-

KARTIOTUIJA 80-100 CM

Thuja occidentalis 'Brabant'. Kapea ja tuuhea kasvuihin. Pylväsmäinen muoto. Kehittyy koristeellisemmaksi avoimella paikalla. Sietää hyvin leikkausta, sopii aidanteeksi. Puolivarjo-varjo. (5,50/kpl). Norm. 5,95/kpl.



199,-

Muurikka

KESÄKEITTIÖ KAASULLA

Metallinen grillivaunu ja Muurikka-kaasupoltin D-300. Muurikkapannu 48 cm, suojapussi ja kansi. Runsaasti säilytystilaa. Sivutasot voi laskea, jolloin vaunu vie vähemmän tilaa. Ruskea tai musta.



199,-

Barbec

KAASUGRILLI TERRACE 3

3 valurautapoltinta. Teho 10,5 kW. Tukevat sivutasot. Grillauspinnat emaloitua valurautaa, grillausala 63 x 42 cm. Koottuna 130 x 106 x 56 cm.



399,-

KALUSTESETTI CARO

Sohva, 2 tuolia ja pöytä. Runko alumiinia, muut osat polyrottinkia. Pöydässä 5 mm lasilevy. Mukana polyesteripehmusteet. Sohva L 124 x S 70 x K 83 cm, pöytä L 86 x S 61 x K 45 cm ja tuoli L 65 x S 70 x K 83 cm. Harmaa.



HOK-ELANTO

SOKOS

KEVÄÄN
& KESÄN
JUHLAT
2.-31.5.2014

Nyt valmistaudutaan kevään ja kesän juhliin!

Tervetuloa tutustumaan juhlapukeutumisen laatumerkkeihin ja kevään uutuuksiin asiantuntevien myyjiemme opastuksella! Hanki itsellesi istuvat ja tyylikkäävät vaatteet ja hyödynnä samalla etu, jolla saat 20 % alennuksen naisten juhramekoista sekä miesten puvuista.

Etu on voimassa S-Etukortilla 2.-31.5.2014.
Ei voi yhdistää muihin alennuksiin tai etuseteleihin.



Naisten
JUHLAMEKOT
ja miesten **PUVUT**



S-Etukortilla

-20%





KEVÄTTÄ MAALLA, MERELLÄ JA ILMASSA.

Lähde suomalaisella m/s Finlandialla Tallinnaan. Nauti viihteestä, hyvästä ruoasta ja tee edulliset ostokset kevään ja kesän juhliin.

LÄHDÖT
HELSINGISTÄ
8.30 JA 15.30



6 TUNNIN MINIRISTEILY

Piipahdus päivällä tai illalla.
Lähtö 8.30 tai 15.30. Mukavaa yhdessäoloa, hyvää ruokaa ja letkeää viihdettä.

PÄIVÄ TALLINNASSA -RISTEILY

Koko päivän kaupunkiseikkailu.
Lähtö 8.30, paluu 21.15.
Tallinnassa aikaa 7 tuntia ostoksiin ja nähtävyyksiin.

HOTELLIMATKA TALLINNAAN

Kun yksi päivä ei riitä. Yövy esimerkiksi tutussa Original Sokos Hotel Virussa tai uudessa Solo Sokos Hotel Estoriassa.

Katso päivän S-Etuhinta eckeroline.fi



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.

eckeroline.fi

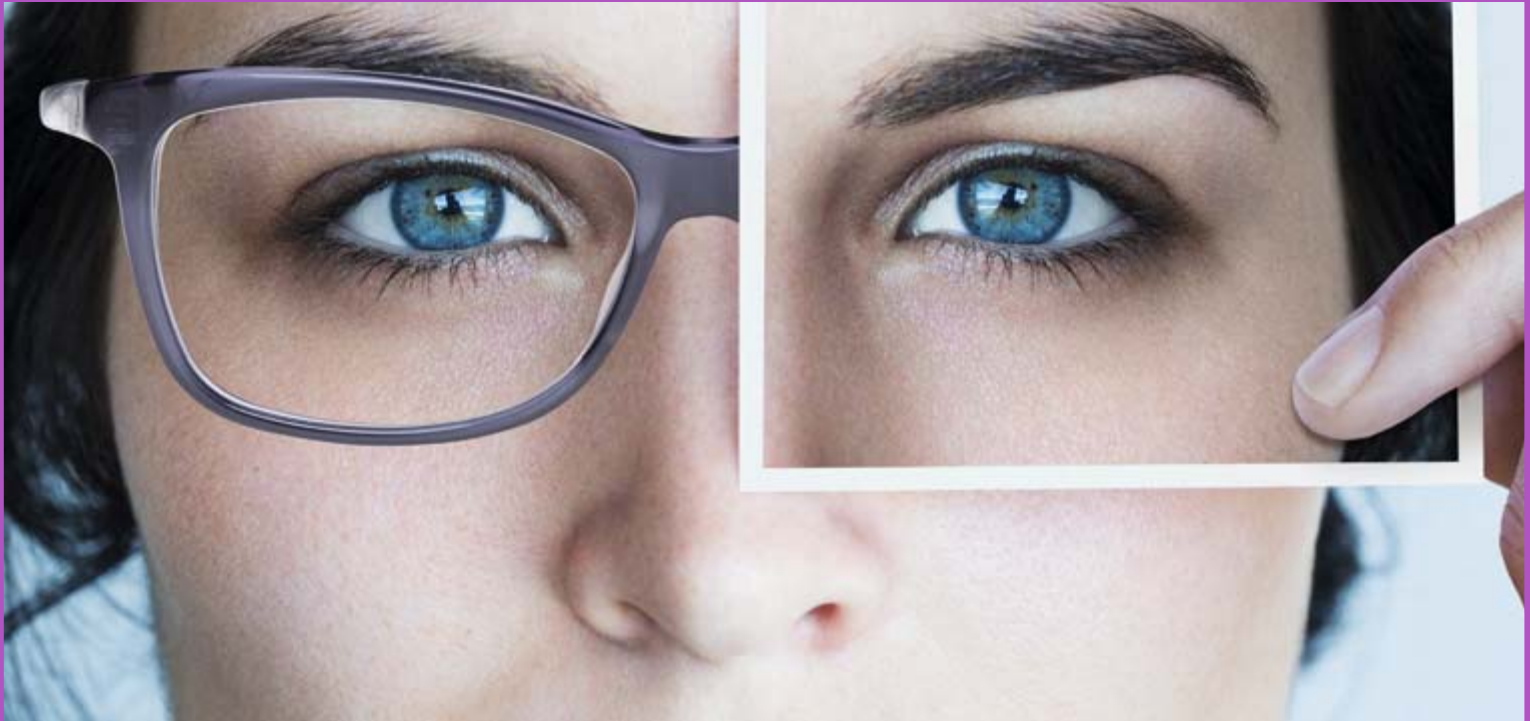
ECKERÖLINE

NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

MATKAMYynti
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)

Näe miten haluat.

KAIKKI RATKAISUT NÄKEMISEEN NYT SILMÄASEMALTA.

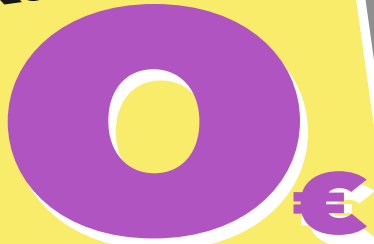


LASEILLA?

**aurinkolasit
voimakkuuksilla**

normaali-
hintaisten
silmälasien
ostajalle

**Etusi arvo
jopa 358 €.**



Ajanvaraus silmälääkärille
tai optikolle **010 190 200**

...VAI EHKÄ ILMAN?

Tiesitkö, että voit päästä
eroon silmälaseista iästä
riippumatta?

**Varaa aika maksuttomaan
hoitoarvioon ja katso lisää
laserleikkaus.fi**

SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi



Meiltä saat
Bonusta!

S-ETU



2,15
Norm. 4,30€
Etusi S-Etu-
kortilla - 50%

Japaninakileija

Upea sinivalkoinen kukinta
kesä-heinäkuussa. Kaunis,
rehevä lehtimätäs, jonka ylle
kukat nousevat. Aurinko-
puolivarjo, korkeus
15-30 cm.



kestävästi kotimainen

Syysleimu Elli

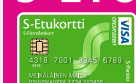
Runsaasti heinä-elokuussa kukkiva perinneperenna.
Kukat loisteliaat, kauniin ruusunpunaiset suurissa
tertuissa. Tanakkakasvuinen, korkeus 60-80 cm.

2,50



kestävästi kotimainen

S-ETU



6,30
Norm. 9,90€
Etusi S-Etu-
kortilla - 36%

Loistoangervo Odensala

Poikkeuksellisen suuri-
kukintoinen, kestävä ja
tiiviskasvuinen angervo.
Korkeus n. 90 cm, leveys
120 cm, vyöhykkeet I-VII.



kestävästi kotimainen

Äitienpäiväkukat Multasormesta!



kaunisti kotimainen

Neilikka 'Pink kisses'

Kaunis ja moderni Äitienpäiväkukka.
Hennosti tuoksuvat pinkinsävyiset
kukat. Ruukku 17 cm.

11,90 HUISKULA



Maljaköynnös- pyramidi

Näyttävä maljaköynnös-
pyramidi 17 cm ruukussa.
Kestävä ja kiitollinen
kukkija. Väriajitelma.

15,90 /kpl



Miniruusu

Perinteinen miniruusu
11 cm ruukussa.

3,30 /kpl

S-ETU



3,95
(0,165 e/l)
Norm. 5,50€
Etusi S-Etu-
kortilla - 28%



Multa Kesäkukille 24L

Kompostilannoitettu multa kesäkukille. Sisältää
murskattua kevytsoraa; mullan rakenne on ilmava ja
se imee hyvin vettä ja kostuu tasaisesti. Kastelukiteet
parantavat vedenpidätyskykyä.



kaunisti kotimainen

Enkelinsilmä- pelargonian

Upeakukkainen
pelargonialajike,
ruukku 12 cm.

5,50 /kpl



3 kpl
19,90



MUISTA ÄITIÄ 11.5.



finnwear®



Finnwear Lace
Naisten topattu rintaliivi
Värit: vaaleanpunainen, vaaleanlila.
Koot: A70-85, B75-90, C 75-95.

19,95

Finnwear Lace
Naisten hipster alushousu
Värit: vaaleanpunainen, vaaleanlila.
Koot: S-XL.

9,95

Finnwear Pitsi
Naisten yöpaita
Värit: vaaleanpunainen, vaaleanlila*. Koot: S-XXL.

29⁹⁵

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

chic
norlyn®

NORLYNIN UUSI BREEZE- TUOTESARJA

*Viilentävät sukkatuotteet,
jotka lisäävät hengittävyyttä
ja ilmanvaihtoa ja auttavat
suojautumaan auringon UV-säteiltä.*



Norlyn Breeze
Naisten sukkahousut 15 den
Värit: Black, Latte ja Sun. Koot: 36/40–
44/48. 90 % polyamidi, 10 % elastaani
(lycra).

6⁹⁵



Norlyn Breeze 15 den
**Naisten polvi- tai
nilkkasukat**
Värit: Black, Latte, Sun.
Koot: 36–41. 90 % polyamidi,
10 % elastaani (lycra).

5,95/kpl



EDULLINEN



Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla mak-
saessasi myös 0,5 %
maksutapaetua.

www.s-kanava.fi



NEW
INFRA
RADIANCE
TECHNOLOGY
FASTER / KINDER / RADIANT

VIDAL SASOON



Vidal Sassoon VSDR5838E Infra Radiance
Hiustenkuivain*

Infra Radiance -teknologia: nopea ja hellävarainen kuivaus ja muotoilu. 2 lämpötilaa ja 2 nopeutta ja viileäpuhallus. Diffusori ja ilmankestitin. Teho 2000 W.

31⁹⁵
(39,95)

Vidal Sassoon VSST2980E Infra Radiance

Suoristaja*

Infra Radiance -teknologia. Lämpötila max 200 °C. Automaattinen virrankatkaisu.

39⁹⁵
(49,95)

Vidal Sassoon VSIR3455E Infra Radiance
Kiharrin*

Infra Radiance -teknologia. 2,5 cm paksuinen kiharrinosa on päällystetty Tourmaline Ceramic -aineella, joka vapauttaa hoitavia ioneja muotoilun aikana. Automaattinen virrankatkaisu.

23⁹⁵
(29,95)



KAUPAN
PÄÄLLE SYOSS-
SHAMPOO

UUTUUS!

Bosch PHD5767

Hiustenkuivain*

Nelinkertaisella ionisaatiolla varustettu hiustenkuivain. 3 lämpötilaa/2 puhallusnopeutta. Teho 2000 W. Muotoilusuiutin ja volyymsuiutin.

39,95



UUTUUS!

Bosch PHC5363

Kiharrusrauta*

Nelinkertaisella ionisaatiolla varustettu kiharrusrauta. Lämpötila säädettävissä (140–200° C). Kapea kiharrusosa (19 mm). Sormisuoja.

39,95



BOSCH

OBH NORDICA



OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

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

29,95



OBH NORDICA

OBH Nordica 3068 Artist
Suoristaja*

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

39,95

UUTUUS!

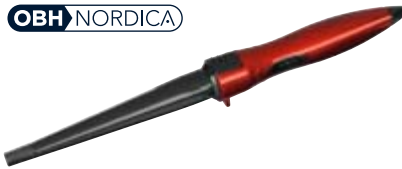
OBH NORDICA

OBH Nordica 5840 Artist Creative Curls

Lämpökiharrin*

Ammattitason lämpökiharrin luovaan hiustenmuotoiluun, kartiomainen kiharrinosa. Merkkivalo, mukana lämpösuojauskäsineet.

29,95



BaByliss
PARIS

BaByliss C1000E Curl Secret

Kiharrin*

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

149,-

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



AEG
perfekt in form und funktion



**RAJOITETTU
ERÄ**

AEG HR5627 Wet&Dry
Parranajokone
Wet&Dry-parranajokone, ladattava /verkkovirta.
Matka-adapteri. Puhdistusharja ja säilytyspussi.

39⁹⁵

BRAUN



Braun 3-series 350CC
Parranajokone
Ladattava, kolmoisajomenetelmä. SensoFoil-teräverkko.
Triple Action FreeFloat -ominaisuus. Vesipestävä. 1h lataus
45 min parranaajoon, 5 min
pikalataus yhteen ajoon.

109,-



Braun Silk-Epil SE 3270
Epilaattori
Kaksi nopeutta, SoftLift-järjestelmä, hierontarullat stimuloivat ihoa. SmartLight. Ladyshave-ajopää ja vakioepilointipää. Toimii verkkovirralla. Mukana puhdistusharja.

59,95



CASHBACK

SAAT
25 €
TAKAISIN

SENSOTOUCH

OSTESSA TÄMÄ TUHANGA SENSOTOUCH 20 PARRANOKEEN
Täytä myymälästä löydyvä kuponki tai lataa se osoitteesta www.philips.fi/cashback

PHILIPS

PHILIPS

sense and simplicity

Philips RQ1151/17

Parranajokone

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

149,-

Philips PT731/17

Parranajokone*

ComfortCut-terät. Pikalataus, ladattava/verkkokäyttöinen. Ajoaika 45+ min. Vesipestävä ajopää. Ylösnouseva rajoin. Latauksen merkkivalo. Lithium-akku. Kaksi LED-näyttöä.

79⁹⁵

BRAUN



Braun Cooltec 2S

Parranajokone*

Aktiivinen viilennystekniikka, kolmoisajomenetelmä, SensoBlade-ajoterät. LED-näyttö, vesipestävä. Ladattava/verkkokäyttöinen, 5 min pikalataus.

159,-



Braun Silk-Epil SE5329

Epilaattori + kasvoharja

Joustava ajopää, smartlight, toimii verkkovirralla, 2 nopeutta, viilennys Hankikas, vesipestävä. Kasvoharja: 2 nopeutta, paristokäyttöinen, syväpuhdistaa huokokset.

99,-

REMINGTON®



Remington AC5911 Pro-Air

Hiustenkuivain*

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

39,95



UUTUUS!

Remington AS7055

Ilmalämpörullat Big Style*

Teho 800 W, 15 tarrarullaa / 3 kokoa/ä 5 kpl. 50 mm harjaosa. Ilmankestitin. 2 nopeusasetusta, viileäpuhallus ja säilytyspussi.

49,95

Oral-B



Oral-B PC 650
Sähköhammasharja + lisärunko-osa
3D-teknologia 20 000 sykettä/min 8 000 pyörivää liikettä/min. 2 min ajastin. Paineentunnistin. 1 puhdistustila ja 2 runko-osaa.

Oral-B



Oral-B Triumph PC5500
Sähköhammasharja
3D-teknologia, 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

Oral-B



Oral-B 4+1 Floss Action
Vaihtoharja
4 kpl Precision Clean -harjaspäätä ja 1 kpl Floss Action -harjaspäätä. Edistää suun puhtautta, sekä ikenien terveyttä, poistaa plakkia tehokkaasti.

69⁹⁵

179,-

22⁹⁵

beurer



Beurer BS49
Valaistu meikkipeili
Valaistussa meikkipeilissä käännettävän peilin toinen puoli on normaali ja toinen puoli suurentaa viisinkertaisesti. Peilissä miellyttävä LED-valo. Peilin halkaisija 11 cm. Paristot mukana pakkauksessa.

29,95



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

59,95

PHILIPS
sense and simplicity



Philips Sonicare HX3110
Sähköhammasharja
Sonic-teknikka, ladattava akku, käyttöaika jopa 28 min. Smartimer-ajastin, viisto harjaspää.

29,95

**KAUPAN PÄÄLLE
LIVINGCOLORS-
LAMPPU. LAMPUN
ARVO 50,-**

Philips HX6311/07 for Kids
Lasten sähköhammasharja*
Sonic-teknikka poistaa plakkia tehokkaasti. KidPacer soittaa hauskaa musiikkia. KidTimer kannustaa pidentämään harjausaikaa. Mukana hauskat vaihdettavat tarrat harjan yksilöimiseksi.

49,95

OMRON



Omron M2
Verenpainemittari
Helppokäyttöinen verenpainemittari, jossa on yhden napin mekanismi ja suurikokoinen näyttö. Se on kliinisesti validoitu. Mittarissa on 21 muistipaikkaa.

79,95



Omron E2 Tens
Lihasantuntaja*
Rentouttaa sähköimpulssin avulla, paristokäyttöinen, sisältää 2 kpl AAA-paristoa. 9 ohjelmaa, pestävä elektrodipari. Sammuu automaattisesti. Ei sovelly sydäntahdistinpotilaille eikä epileptikoille.

89,95

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

Dirt Devil

AquaClean
WINDOW VAC



Dirt Devil DD400

3in1 ikkunanpesuri

Akkukäyttöinen ikkunanpesuri, jossa suihkupullo, pesuosa ja kuivain samassa laitteessa. Puhdistaa reunoilta asti, raidaton lopputulos. Käyttömukavuutta lisäävä Pivot teknologia – nivelletty pesu- ja kuivauspää. Suulakkeen leveys 280 mm. Kevyt ja helppokäyttöinen. Toiminta-aika 30 min. Mukana 2 mikrokuituliinaa ja 2 karkean lian liinaa. Lithium-ioni akku 3,7 V.

59,-



SINGER

Singer 1408 Promise

Ompelukone

Mekaaninen ompelukone, jossa on 8 hyötyommelta. Koneen mukana tulevat tarvikkeet: yleispaininjalja, vetoketjupaininjalja, napinläpijalja, napin ompelujalka, ommelohjain, neulapaketti, 3 puolaa, lankarullan pidike, huopa, parsinlevy, L-ruuvimeisseli, ratkoja/harja, suojahuppu.

69,- (119,-)



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

BRAUN

UUTUUS!

Braun TS505

Höyrysilitysrauta*

Patentoitu Eloxal-pohja takaa erinomaisen naarmuuntumis-suojan ja liukupinnan. Höyryn määrä 0–100 g/min. Teho 2000 W.

49,95



Tefal

Tefal FV9910E0 Freemove

Johdoton höyrysilitysrauta*

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

79,-



Dirt Devil



Dirt Devil M380 Vaporex

Höyrypuhdistinsetti

1,4 litran vesisäiliö. Mukana useita lisäosia mm. ikkunanpesuun ja pinttyneen lian irroittamiseen. Jatkoputki. Toiminta-aika 50 minuuttia. 2,6 barin paine. Teho 1600 W.

99,-

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



Thinking of you
Electrolux

UUTUUS!



Electrolux Ergorapido
ZB3002 2in1

Varsi-imuri

Johdoton akkuimuri, jossa irroitettava käsiosa. 180° kääntyvä suulake. Sykloninen pölysäilö – voimakkaampi ilmanvirtaus. 2 tehotasoa. Itsestään seisova. Latausteline. Ni-MH -akku 12,0 V.

129,-

Dirt Devil

**SOPII KAIKILLE
LATTIAPINNOILLE
JA MATOILLE**



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



Dirt Devil Spider
Robotti-imuri

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

99,-

SINGER



**PESTÄVÄ HEPA13
-SUODATIN JA
VOIMAKAS
IMUTEHO**

Singer SVCB5020

Pölynimuri

Voimakas imuteho 450 W, joka on portaattomasti säädettävissä. Pestävä Hepa13 -poistoilmansuodatin, jonka puhdistuskyky on 99,97 %. Softstart-käynnistys ja hiljainen käyntiääni. Alhaisemmalta tasolta 69 dB. Mukana kuusi suulaketta. Ergonominen kädensija. Metallinen teleskooppiputki lukituksilla. Teho 2400 W.



69,- (149,-)



Thinking of you
Electrolux



Electrolux Ultra Performer
All Floor

Pussiton pölynimuri*

Pestävä Hepa12 -poistoilmansuodatin. Laaja 12 metrin siivousulottuvuus. Mukana erillinen parkettisuulake. Elektroninen tehonsäätö. Pehmeät pyörät. Ergonominen kädensija. Teleskooppiputki. Siisti ja nopea pölysäiliön tyhjennys. Teho 2100 W.



149,- (269,-)



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





OBH NORDICA



SAATAVANA
MYÖS PUNAISENA



OBH Nordica Manhattan
2310 Inox / 2313 Chilli

Kahvinkeitin*

Tilavuus 1,5 litraa / 2-12 kupillista. Irrotettava suodatin (1x4). Mitta-asteikko sekä vesisäiliössä että lasikannussa. Automaattinen virrankatkaisu kahden tunnin kuluttua. Tippalukko estää kahvin valumisen lämpölevylle. Teho 1000 W.

OBH Nordica Manhattan 2267 Inox* / 2269 Chilli
Leivänpaahdin

Elektroninen kahden viipaleen paahdin ruostumatonta terästä. Portaaton paahtoasteen säätö. Kätevä murutarjotin helpottaa puhdistusta. Automaattinen viipaleiden keskitys. High rise - paahdetut viipaleet on helppo nostaa pois. Paahdon keskeytyspainike. Teho 700 W.

OBH Nordica Manhattan 6461 Inox* / 6462 Chilli
Vedenkeitin

Johdoton, ruostumattomasta teräksestä valmistettu vedenkeitin. Tilavuus 1,2 litraa. Vesimäärän osoitin. Pohjan alle upotettu vastus vähentää kalkinmuodostusta. Automaattinen virrankatkaisu. Tyhjiinkiehumissuoja. Kannu on helppo asettaa 360° pyörivälle ja-lustalle kaikista suunnista. Teho 2200 W.

39,- (69,95)

29,- kpl (39,95)

29,- kpl (39,95/49,95)

Thinking of you
Electrolux



Electrolux EKF5255
Termoskahvinkeitin*

Teräksinen termoskannu. Tilavuus 1,4 litraa / 2-10 kupillista. Automaattinen virrankatkaisu. Aromitoiminto pienelle määrälle kahvia. Irrotettava suodatin-suppilo (1x4). Tippalukko. Teho 1080 W.

59,- (79,95)



Dolce Gusto Genio
Kapselikeitin*

Automaattinen monitoimikahvinkeitin valmistaa tavallisen kahvin, erikoiskahvit, kylmät juomat sekä kakaon. Uniikki kapselijärjestelmä - valittavana yli 25 juomaa. 15 barin työstöpaine. 0,7 litran vesisäiliö. Helppokäyttöinen keitin, joka on helppo pitää puhtaana. Ei välihuuhtelua. Automaattinen sammutus 5 minuutin kuluttua. Säädettävä mukinpidike.

79,-

MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster KBG741H-AO
Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaa oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Erillinen lämpölevyn tehonsäätökytkin. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittää 10 kupillista 6 minuutissa. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Automaattinen tippalukko. Automaattinen virrankatkaisu. Teho 1520 W.

159,-

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



Krups EA800015
Espresseria Automatic
Kahviautomaatti*
Kompakti koko. Valmistaa espresson, cappuccinon, cafe latten ja tavallisen kahvin. Kahvin vahvuus, vedenmäärä ja lämpötila valittavissa. Kahvimyllyssä kolme jauhatuskarkeutta. Ilmatiiviis papusäiliö (275 g). Automaattinen puhdistus- ja kalkinpoisto-ohjelma. Irrotettava 1,8 litran vesisäiliö. Kuppien esilämmitystaso. Paine 15 baaria. Teho 1450 W.

AUTOMAATTI-TOIMINNOT

299,- (529,-)

KRUPS



Krups GVX242
Kahvimylly*
2-12 kupilliselle. 17 eri jauhatusastetta. Helppo puhdistaa

49,95



HUGIN

Hugging your Life!



MUKANA MYÖS TEHO-LEIKKURI

Hugin Filix
Sauvasekoitinsetti
Portaaton tehonsäätö ja turbo-toiminto. Irroitettava teräksinen sekoitinvarsi. Mukana myös vispilä, kulho ja minisilppuri. Seinäteline. Helposti irroitettavat ja puhdistettavat osat. Pitkä liitosjohto 1,5 m. Teho 600 W.



199,-



exido

1,5 LITRAN LASIKANNU - MYÖS JÄIDEN MURSKAAMISEEN

Exido
Tehosekoitin
1,5 litran lasikannu. 2 nopeutta ja pulssikytkin. Sopii mm. jäiden murskaamiseen ja sillä voi helposti valmistaa smoothiet, soseet ja juomat. Osat ovat helppo koota ja irrottaa ja ne voi kaikki pestä astianpesukoneessa. Sisäänrakennettu turvakytkin. Terä ruostumatonta terästä. Jalustassa on kuminen pinnoite. Teho 300 W. Värit: pinkki, lime ja sininen.



199,- kpl (39,95)

MYÖS VERKKOKAUPASTA

KENWOOD



6,7 LITRAN TERÄSKULHO

Kenwood KM636 Major Classic
Yleiskone*
6,7 litran teräskulholla, metallirungolla ja metallisella voimansiirrolla varustettu yleiskone. Planetaarinen sekoitusliike ja tehokas moottori. Mukana taikinakouku, k-vatkain, pallovispilä, roiskesuojakansi sekä kaavin. Teho 900 W. Yleiskoneeseen saatavilla paljon erilaisia lisälaitteita. Mukana myös reseptikirja.



199,- (349,-)

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



KOKEILE 60 PÄIVÄÄ
100%
TYYTYVÄISYYS
TAI RAHAT TAKAISIN!

3
VUOTTA
ÄR
TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI



**DIGITAALINEN
AJANSÄÄTÖ
- TEHO 800 W**

HUGIN

Hugging your Life!

Hugin Qualis

Mikroaaltouuni

Laadukas ja helppokäyttöinen mikroaaltouuni, jossa käyttöä helpottava digitaalinen näyttö. Näytön avulla ajan saa säädettyä viiden sekunnin tarkkuudella joka on tarpeen esim. vauvanruokia lämmitettäessä. Automaatti-toiminnot mm. lihalle ja kalalle. Sulatus ajan tai painon mukaan. Tasaisen lämmitystuloksen takaa pyörivä lauta. Korkeus 25,8 cm, leveys 43,0 cm ja syvyys 32,8 cm. Teho 800 W. Saatavana olevat värit: valkoinen, hopea* ja musta*. Tuotteilla 60 pv tyytyväisyystakuu.

SAMSUNG



**KERAAMINEN
PINNOITE JA
T.D.S -LÄMMITYS-
JÄRJESTELMÄ**

2
VUOTTA
ÄR
TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI

Samsung MS23F

Mikroaaltouuni

Digitaalinen. Tilavuus 23 litraa. T.D.S-lämmitysjärjestelmä. Emaloitu keraaminen pinnoite. Kuusi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Teho 800 W.

49,99 kpl



99,99



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

HUGIN

Hugging your Life!



**TARTTUMATON
PINNOITE**

UUTUUS!

Hugin Inula

Pöytägrilli

Portaaton lämpötilansäätö. Paistoalustassa tarttumaton pinnoite 37 x 27 cm. Valuma-astia. Merkkivalo. Teho 1300 W.

29,95



3
VUOTTA
ÄR
TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI

ÅVIKEN
Classic



2
VUOTTA
ÄR
TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI TAKUU GARANTI

Åviken 904

Vohvelirauta*

Alumiiniset paistolevyt. Lämmitysaika n. 7 min. Paistoaika n. 2 min. Voidaan säilyttää pystyasennossa. Teho 1000 W.

49,99 (79,95)



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



HUGIN
Hugging your Life!



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Hugin Celsia
Minitornituuletin
Kolmella nopeudella ja ajastustoiminnolla varustettu minitornituuletin. Oskillointi-toiminto. Teho 40 W.

19,-
(39,95)

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Tiarella
Ilmastointilaite
Laadukas siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastus-toiminto. Suositeltava huonekoko 10–16 m². Jäähdytyskapasiteetti 9000 BTU/h (2640 W). Ilmanvirtaus 180–250 m³/h. Ottoteho 1250 W. Äänitaso 52 dB (A). Energialuokka A.

399,-

HUGIN
Hugging your Life!



MAKSA OSISSA

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

Hugin Helleborus
Ilmastointilaite*
Tehokas ja hiljainen siirrettävä ilmastointilaite, jossa jäähdytys-, tuuletus- ja kosteudenpoistotoiminnot. Helppokäyttöinen. Kaukosäädin. Ajastus-toiminto. Suositeltava huonekoko 16–24 m². Jäähdytyskapasiteetti 12000 BTU/h (3520 W). Ilmanvirtaus 320–420 m³/h. Ottoteho 1350 W. Äänitaso 51 dB (A). Energialuokka A.

499,-

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Iris 12 V
Kylmälaukku
Tilavuus 14 litraa. Soveltuu autokäyttöön. Viilennys max. 15° C alle ympäröivän lämpötilan. Paino 2,3 kg.

59,-



dyson



Dyson AM01
Pöytätuuletin*
Air Multiplier -teknologia: imee ilman laitteen sisään ja 15-kertaistaa sen. Ei tuuletin-lapoja, turvallinen ja helppo pitää puhtaana. Oskillointi.

299,-

dyson



Dyson AM02
Lattiatuuletin*
Air Multiplier -teknologia: imee ilman laitteen sisään ja 15-kertaistaa sen. Ei tuuletin-lapoja, turvallinen ja helppo pitää puhtaana. Oskillointi. Kaukosäädin.

349,-

HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Allium
12 V & AC/DC
Kylmälaukku
Tilavuus 25 litraa. Soveltuu auto- ja verkkovirtakäyttöön. Energialuokka A++. Viilennys max. 18° C alle ympäröivän lämpötilan. Paino 4 kg.

89,-



HUGIN
Hugging your Life!



Hugin Humulus
12 V & AC/DC
Kylmälaukku*
Tilavuus 34 litraa. Soveltuu auto- ja verkkovirtakäyttöön. Energialuokka A++. Viilennys max. 18° C alle ympäröivän lämpötilan. Lämmitystoiminto. Paino 8,8 kg. Pyörät ja tukeva veto/kantokahva.

139,-



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



KISAKATSOMOT KUNTOON!

SONY



MAKSA OSISSA

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

UUTUUS!

Sony Bravia KDL-50W828

50" LED-TV

Kotikatsomoon Sonyn uusi 50" 3D TV dynaamisella Edge LED -taustavalolla ja huippuluokan X-Reality Pro™ -kuvanparannuksella. Motionflow XR 800 Hz -liikkeentoisto, DVB-T2/DVB-C/DVB-S2 -virittimet, Cl+, sisäänrakennettu Wi-Fi®, Sony Entertainment Network. WiFi Screen Mirroring (Miracast) ja monipuoliset liittännät. Social Viewing (Twitter), Photo Share -toiminto. Vakiovarusteena 2 kpl 3D-aktiivilaseja. Langan Subwoofer- valmius (SWFBR100 lisävaruste). One Flick NFC One-Touch -ohjaimen valmius. (RMF-ED004 lisävaruste) Skype- ja USB HDD Rec -valmius (lisävaruste). Energialuokka A++.

1049,-

UUTUUS!

Sony Bravia KDL-42W828

42" LED-TV

Sonyn 42" uutuu. Ominaisuudet samat kuin 50", poikkeuksena: Motionflow XR 400 Hz -liikkeentoisto sekä vakiovarusteena 2 kpl 3D-laseja.

849,-



UUTUUS!



Sony SWFBR100

Subwoofer Sony-television

Liitä tämä langaton subwoofer Sonyn 2014 W-sarjan television ja nauti muhkeista äänistä! Helppo asentaa ja helppo sijoittaa, sillä tarvitsee vain virtajohdon. Teho 100 W.

299,-



SONY

UUTUUS!



Sony HT-CT370

Kotiteatteri

Nauti television katselusta ja musiikin kuuntelusta laadukkaalla Soundbar-kaiuttimella. Surround tilaääni luodaan S-Force Pro Front Surround -tekniikalla sekä 300 W vahvistimella. Helppo sijoittaa tv:n eteen, korkeus vain 5 cm. Voit myös toistaa älypuhelimesi tai tabletin musiikin helposti One Touch NFC -yhteyden avulla. (Bluetooth) Langan subwoofer, 3 HDMI-tuloliitäntää sekä HDMI-lähtöliitäntä television.

449,-

Nokia Lumia 625

Älypuhelin*

Päiviti isoon näyttökokemukseen. 4,7 tuuman näyttö tarjoaa enemmän tilaa katsella videoita, selailla, pelata pelejä ja käyttää sovelluksia. 4G LTE -nopeudella voit selata nettiä tai vaikka katsoa suosikkivideoitasi keskeytyksittä. Lempetit kaaret ja ainutlaatuinen läpinäkyvä kuori tekevät Lumia 625 -puhelimesta ihastuttavan. Voit myös vaihtaa värejä vaihdettavilla kuorilla.



Nokia Lumia 1320

Älypuhelin*

Suurella ja kauniilla Lumia 1320 -älypuhelimella saat enemmän aikaa. Peräti 6 tuuman 720p HD -näyttö, 4G LTE -yhteys sekä kirkas ja värikäs muotoilu. Luokansa paras akkukesto.

299,-

UUTUUS!

NOKIA

Nokia Lumia 1020

Älypuhelin*

Nokia Lumia 1020 -laitteen kameralla otat valokuvia ja videoita, joiden rinnalla muut älypuhelimet kalpenevat. Laitteessa on 41 megapikselin kamerakenno, PureView-teknologia, optinen kuvanvakautus ja uskottoman tarkka zoomaus.

429,-



HUIPPU-KAMERA

199,-



Samsung Galaxy Trend Plus

Älypuhelin*

Supersuosittu Trend-mallin päivitetty versio. Nopeammalla ja suorituskykyisemmällä prosessorilla sekä suurella neljän tuuman näytöllä saat sovelluksistasi kaiken irti. Uudempi Android 4.2 tarjoaa sinulle monia etuja. Tässä Galaxy-puhelin, joka tekee elämästäsi monin verroin älykkäämpää!

119,-

UUTUUS!

Samsung Galaxy S4 4G+

Älypuhelin*

Uusi päivitetty versio Galaxy S4 puhelimesta. Nyt surffaat netissä huippunopeudella. Uusi entistä nopeampi 2,3 GHz neliydinsuoritin takaa loistavan suorituskyvyn. Paljon uusia ominaisuuksia. Voit esimerkiksi jakaa näytön kahden sovelluksen kesken ja tallentaa muistoja useiden uusien kuvaustilojen avulla.

499,-



SAMSUNG

MAKSA OSISSA

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

Samsung Galaxy S5

Älypuhelin*

Galaxy S5 on täynnä viimeisintä tekniikkaa. S5:ssä on maailman nopein kamera, joka tarkentaa vain 0,3 sekunnissa. Veden- ja pölynkestävä S5 auttaa sinua kohti terveellisempää elämää mm. sykemittarin avulla. Turvallisen käytön varmistaa sormenjälkitunnistin.



UUTUUS!

699,-

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





iPad mini Retina-näytöllä
Wi-Fi 16GB, ME276KS/A ja
ME279KS/A

iPad mini*

iPad minissä on upea 7,9 tuuman Retina-näyttö, jossa on yli 3,1 miljoonaa pikseliä. Siinä on myös A7-siru 64-bittisellä arkkitehtuurilla, ultranopeat langattomat yhteydet, iSight- ja FaceTime HD -kamerat, tehokkaita ohjelmia ja jopa 10 tunnin akunkesto.¹ Silti sitä on mukava pidellä yhdellä kädellä.

399,-

1) Akun kesto vaihtelee käytön ja kokoonpanon mukaan. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.apple.com/fi/batteries.

MAKSA OSISSA

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

iPad Air Wi-Fi 16 GB - MD785KS/A ja MD788KS/A

iPad Air

iPad Air on 20 prosenttia ohuempi¹ ja painaa alle puoli kiloa, joten se tuntuu uskomattoman kevyeltä kädessäsi. Siinä on 9,7 tuuman Retina-näyttö, 64-bittinen A7-siru, ultranopeat langattomat yhteydet, tehokkaat ohjelmat ja jopa 10 tuntia akun käyttöaika.² Lisäksi App Storessa on 475 000 ohjelmaa vain napautuksen päässä.³

1) Verrattuna iPadiin (4. sukupolvi). 2) Akun kesto vaihtelee käytön ja kokoonpanon mukaan. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.apple.com/fi/batteries. 3) Viitaa maailmanlaajuiseen kokonaismäärään. Kaikkia sisältöä ei ole saatavilla kaikissa maissa.

489,-



SAMSUNG

UUTUUS!



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

Samsung Galaxy Tab 3 Lite 7"

Tablettitietokone*

Kompakti tabletti, jolla pelaat, luet e-kirjoja tai surfaillet netissä sujuvasti. Akku kestää jopa 8 tuntia yhdellä latauksella. Laite tukee langattomia WiFi-verkkoja. Takuu 24 kk.



Samsung Galaxy Tab 3
10.1" Wi-Fi 16Gb

Tablettitietokone*

Viihdelaite koko perheelle. Terävällä kuvalla, loistavalla värintoistolla ja ylivermaisella äänentoistolla varustettu tabletti on täydellinen elokuvien tai muun viihdesisällön katsomiseen. Laite tukee langattomia WiFi-verkkoja. Takuu 24 kk.



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**

249,- (299,-) 129,-

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



Tefal® TALENT

Tefal Talent -paistoastiat sopivat kovaan käyttöön!

Tuotteissa on tarttumaton, 6-kerroksinen Tefal Titanium Pro -pinnoite, joka on kestävin Tefal-pinnoite ikinä.

Thermo-Spot® -lämpötunnistin näyttää, kun pannu on saavuttanut ihanteellisen paistolämpötilan. Sopii kaikille liesille.

Onnistut varmasti!

24⁹⁵



Tefal Talent 25 cm
Ohukaispannu



Tefal Talent 28 cm
Pannuwokki

35,-

Tefal Talent 30 cm
Paistinpannu

35,-

sodastream®

PLAY™

YOUR BUBBLES. YOUR WAY.

Sodastream Play
Hiilihapotuslaite

Persoonallinen SodaStream Play tekee kuplajuomien valmistamisesta entistä hauskeempaa! Snap-lock-toiminnon ansiosta pullo napsahtaa näppärästi kiinni ja laitetta käytettäessä hiilihapotuspainike palautuu automaattisesti paikalleen. Nopeaa ja helppoa!

79,95 



SAMSUNG

MULTIFLOW

ENERGIALUOKKA A++

HILJAINEN KÄYNTIÄÄNI

MAKSA OSISSA

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

Samsung RR82HFWW
Jääviileäkaappi*
Energialuokka A++, kulutus 112 kWh vuodessa. MultiFlow-teknikka pitää lämpötilan tasaisena. LED-valaistus ja -näyttö. Digitaalilla Inverter-kompressorilla on hiljainen käyntiääni (40 dB) ja 10 vuoden takuu. Tilavuus 350 l. Mitat 180 x 59,5 x 64,3 cm. Teräksen värinen kaappi saatavilla tilaustuotteena.



749,-



NO FROST

MULTIFLOW

ENERGIALUOKKA A++

HILJAINEN KÄYNTIÄÄNI

MAKSA OSISSA

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

Samsung RZ80HFWW
Pakastinkaappi*
Energialuokka A++, kulutus 255 kWh vuodessa. Huuromaton. MultiFlow-teknikka pitää lämpötilan tasaisena. LED-valaistus ja -näyttö. Digitaalilla Inverter-kompressorilla hiljainen käyntiääni 41 dB(A) ja 10 vuoden takuu. Sisätilavuus 277 l. 180 x 59,5 x 64,3 cm. Teräksen värinen kaappi saatavilla tilaustuotteena.



749,-



BOSCH

CHILLERBOX LIHAN JA KALAN OPTIMAALISEEN SÄILYTYKSEEN

TEHOKAS PUHALLIN

MAKSA OSISSA

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

Bosch KGE36AW30
Jääpakastinkaappi*
Tyylikäs A++-energialuokan jääkaappipakastin. Jääkaapin ja pakastimen lämpötilat erikseen säädettävissä. LowFrost-sulatusmenetelmän ansiosta jäätä muodostuu n. 25 % normaalia vähemmän ja sulatusaika lyhenee 15 %. Tehokas LED-valaistus kaapin etuosassa. Tehokas puhallin pitää huolen kaapin tasaisesta sisälämpötilasta. Kaapissa on turvalasihyllyt.



679,-



SENSING THE DIFFERENCE

NO FROST - AUTOMAATTISULATUS

ELEKTRONINEN LÄMPÖTILANVALVONTA

MAKSA OSISSA

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

Whirlpool WMES3787DFCW

Jääviileäkaappi*

Upeat sisätilat lasihyllyillä ja LED-Starlight -valaistuksella. Ovesa paljon säilytystilaa ja jämää kokoteräs kahva. MultiFlow-puhallin jakaa kylmän tasaisesti koko jääkaappiin ja 6th Sense fresh control takaa pidemmän säilyvyyden kaikille elintarvikkeille. Energialuokka A+, tilavuus jopa 374 l. Mitat: 1810 x 596 x 606 mm. Hinta yksittäin 599,-.

Whirlpool WVES2383NFW

Kaappipakastin*

Tätä pakastinta ei tarvitse itse sulattaa No Frost -tekniikan ansiosta. Oven jämää kokoteräskahva kestää oven aukomista pitkään. Lämpötila on elektronisesti valvottu ja se jäädyttää tasaisesti jopa 18 kg vuorokaudessa. Tilavuus 228 l. Mitat: 1810 x 596 x 606 mm. Hinta yksittäin 649,-.



1099,-

PAKETTIHINTA

(1248,-)



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



SAMSUNG



TIMANTTIRUMPU

DIGITAALINEN
INVERTER-MOOTTORI

ECO BUBBLE -PESUTEKNIikka

MAKSA OSISSA

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

Samsung WF70F5E3P4W/EE

Pyykinpesukone*

Samsung pyykinpesukone 7 kg kapasiteetilla ja tehokkaalla 1400 rpm linkouksella. Eco Bubble -pesutekniikan avulla pesuaine liukenee selkeästi nopeammin pesuveteen ja kulkeutuu vaatteiden läpi puhdistaan ne tehokkaasti. Laajat ja monipuoliset ohjelmat, joita voit muokata tarpeittesi mukaan mm. säädettävä 15 min pikapesu ja 65 min päivittäispesu kiireiseen arkeen. Määräautomatiikka tunnistaa pyykin määrän ja säättää pesuaikaa sen mukaan. Iso ja informatiivinen LED-kosketusnäyttö. Diamond Drum -pesurumpu, joka on hellävarainen vaatteillesi. Aqua Stop -vesiturvasuoja. Hiiliharjaton digitaalinen Inverter-moottori on hiljainen, kestävä ja energiatehokas, jonka vuoksi sille annetaan erikseen 10 vuoden takuu. Yleistakuu 2 vuotta. Pesukoneeseen sopii DV70F5E0HGW/EE lämpöpumppukuivausrumpu.

549,-

SAMSUNG

DIGITAALINEN
INVERTER-MOOTTORI

MY CYCLE-OHJELMA

ECO BUBBLE -PESUTEKNIikka

MAKSA OSISSA

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

Samsung WF806P4SAWQ3EE

Pyykinpesukone*

Samsungin upea design-pyykinpesukone 8 kg kapasiteetilla ja tehokkaalla 1400 rpm linkouksella. Eco Bubble -pesutekniikan avulla pesuaine liukenee selkeästi nopeammin pesuveteen ja kulkeutuu vaatteiden läpi puhdistaan ne tehokkaasti. Laajat ja monipuoliset ohjelmat, joita voit muokata tarpeittesi mukaan mm. säädettävä 15 min pikapesu ja 65 min päivittäispesu kiireiseen arkeen. My Cycle -ohjelman ansiosta saat tallennettua lempiohjelmasi pesukoneen muistiin. Määrä-automatiikka tunnistaa pyykin määrän ja säättää pesuaikaa sen mukaan. Iso ja informatiivinen LED-näyttö. Diamond Drum -pesurumpu, joka on hellävarainen vaatteillesi. Aqua Stop -vesiturvasuoja. Hiiliharjaton digitaalinen Inverter-moottori on hiljainen, kestävä ja energiatehokas, jonka vuoksi sille annetaan erikseen 10 vuoden takuu. Yleistakuu 2 vuotta.

649,-

SAMSUNG

SENSORITEKNIikka

ENERGIALUOKKA A++

LÄMPÖPUMPPUTEKNIikka

MAKSA OSISSA

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

Samsung DV70F5E0HGW/EE

Kuivausrumpu*

Samsung kuivausrumpu 7 kg täyttömäärällä. Lämpöpumpputekniikka ja energialuokka A++ takaavat tehokkaan ja energiatehokkaan tavon kuivata pyykkiä. Pyykin kuivaaminen käy kätevästi automaattiohjelmilla tai voit myös valita haluamasi kuivausajan. Elektroniset sensorit tunnistavat oikean kosteustason, jonka ansiosta kone kuivaa vaatteet juuri sopivan kuiviksi. Diamond Drum -rumpu on hellävarainen vaatteillesi. Informatiiviselta LED-kosketusnäytöltä voit seurata kuivauksen kulkua. Kahden vuoden takuu. Kuivausrumpu sopii WF70F5E3P4W/EE pesukoneen pariin.

699,-

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCECOLORS-OHJELMAT
VAATTEIDEN VÄRIEN
MUKAISESTI

SUURI TÄYTTÖMÄÄRÄ

Whirlpool AWE 9040 PT

Pyykinpesukone*

Päältä täytettävä pesukone suurella 6,5 kg täyttömäärällä. 6TH SENSE -pesutekniikka säättää ohjelman pestävän pyykin määrän mukaan ja säästää jopa 50 % energiaa, vettä ja aikaa. Markkinoiden nopein päivittäispesuojelma tekee puhdasta 60 minuutissa. Ohjauspaneelissa monipuoliset ohjelmat, pesuajan näyttö ja ajastus. Mitat: 90 x 40 x 60 cm.

449,-

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



Otava
Kunnas, Koiramäen laulukirja*
Kirjassa on yli 40 rakastettua lastenlaulua
Pienestä nokipojasta Joulukirkkoon.
Mukana nuotit säestyssointuineen.



17⁹⁵



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



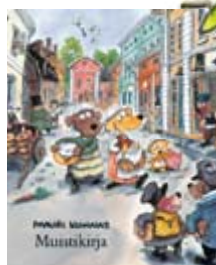
Otava
Mauri kunnas suuret tarinat
Yhteisnide: Viikingit tulevat!, Kuningas
Artturin ritarit ja Robin Hood.

26,95



Otava
**Kunnas, Hauska
eläinkirja**

16,95



Otava
**Kunnas, Koiramäki
muistikirja**

4,95



Otava
**Kunnas, Koiramäen
puuhakirja**

6,95



Koiramäen eläimet
Pihapeli
Viisi kaksipuolista eläinhahmoa, jotka
painetaan maahan. Pakkauksessa
mukana ohjeet useaan peliin/leikkiin.
Sisältää myös kaksi palloa sekä verk-
kopussin säilytystä varten.

22,95



Koiramäen eläimet
Mobile
Hauskassa mobilessa roikkuvat
Koiramäestä tutut eläinhahmot.

22,95



Koiramäen eläimet
Palapeliset
Koiramäen eläimet -muotopalapeli,
3 erilaista. Kussakin laatikossa kaksi
erilaista muotopalapeliä Koiramäen
tutusta eläinhahmoista.

12,95



Koiramäen eläimet
Puuhasetti

12,95

Kunnas
Pussilakanasetti
150 x 210/50 x 60 cm.
Vaaleanpunainen/tummansininen.

22⁹⁵



**MYÖS
VERKKOKAUPASTA**



plasto



Plasto
Kuorma-auto ja kaivuri
Kuorma-auto ja kaivuri ovat kivat kaverit hiekkalaatikolla! Ajoneuvojen pituus 35-40 cm.

24,95



Plasto
Mopo punainen/musta
Plaston kestävä potkumopo on todellinen klassikko! Istumakorkeus 22 cm. Verkko-kaupasta vain punainen mopo.

29,95



Plasto
Kauhakavuri
Kauhakavuri tekee kaiken sen minkä oikeatkin koneet! 48 cm.

22,95



Plasto
Polkutraktori musta
Plaston polkutraktori peräkärjällä on turvallinen valinta lapsen ensimmäiseksi polkuleluksi! Istumakorkeus 31 cm.

59,95



Plasto
Taapero punainen/musta
Taaperokärri antaa turvallisen tuen ensiaskeleille. Säädettävä jarru. Työntökorkeus 48 cm.

31,95



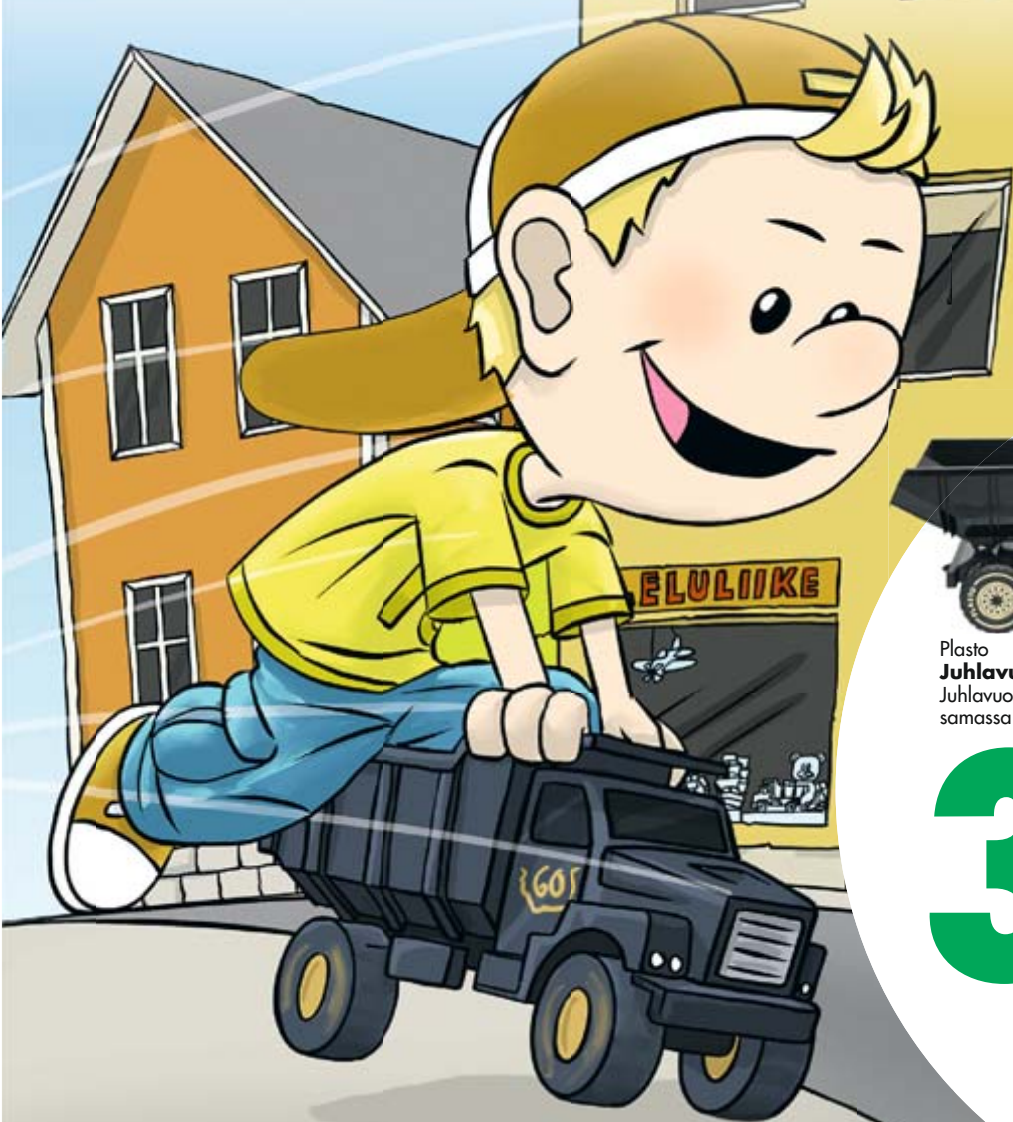
Plasto
Kottarisetti
Kotimainen kottikärri kesän leikkeihin! Sisältää 7 laadukasta osaa.

11,95



Plasto
Astiasto 5 l sanko
Ruoka- ja kahviastiasto kätevässä säilytys-sangossa. 39 osaa. Kestää konepesun.

14,95



Plasto
Juhlavuoden iso kuorma-auto + kirja
Juhlavuoden kuorma-auto ja hauska puuhakirja samassa pakkauksessa. Kuorma-auton pituus 60 cm.

34⁹⁵

FISKARS®



Fiskars 114750

Pensassakset polvinivelellä

Tehokkaat ja erittäin kevyet sakset pensasaitojen hoitoleikkauksiin. Ainutlaatuisen voimakkaan mekanismin ansiosta n. 2,5 kertaa tehokkaammat kuin perinteiset pensassakset. Kokonaispituus 544 mm, paino 610 g.

39⁹⁰

FISKARS®



Fiskars 131780

Classic perennalappio*

Perennalappio on ihanteellinen kukkien ja pienten kasvien istutukseen myös ahtaamissa paikoissa, kuten perennaistutuksissa. Kaunis klassinen muotoilu.

34,90

Fiskars 139910

Rikkaruohonpoistaja*

Rikkaruohonpoistajan terät on valmistettu karkaistusta ruostumattomasta teräksestä, varsi alumiiniputkesta ja muut osat lasikuituvahvisteisesta erikoismuovista. Helppo puhdistaa. Ergonominen työasento.

37,90



Fiskars 113710

Ruoho- ja pensassakset

Ruohon, pienten pensaiden ja pensasaitojen vuosikasvun leikkaamiseen. Säädettävä leikkuupään asento. Kevyet, erinomainen työergonomia. Terien pituus 220 mm. Ulottuvuus jopa 2,5 m korkeuteen.

65⁹⁰

FISKARS®



Fiskars 113680

Ruohosakset

Leikkuukulma säädettävissä 360 astetta, turvallinen lukitusmekanismi, ergonominen muotoilu.

24,90

Ötökkä
Oviverho original
92 x 210 cm. Valoa läpipäästävä kirkas. Helppo kiinnittää, asennusohjeet kiinnitysruuveineen pakkauksen mukana. Suomen suosituin Ötökkä oviverho on yli 20 vuotta vanha innovaatio.

42,95

Ötökkä
Magneettioverho*
93 x 235 cm. Uusi tyylikäs väri, harmaa. Ötökkä Magneettioverhossa on patentoitu magneetti joka sulkee verhon aina. Oviverho sopii useimpiin oviin joiden maksimikoko on 95 x 235 cm.



29⁹⁰

Ötökkä

Ansapaketti*

Koko kodin suoja! Sisältää ultraäänikarkottimen & 2 hiiriansaa.

16,95



Ötökkä

Siitepölysuoja ikkunaan*

130 x 150 cm. Kestävä mikropolyesterikangas suojaa tehokkaasti siitepölyltä ilman kemiallisia aineita. Nopea ja helppo tarranauha-asennus. Ikkuna voidaan sulkea esteettä. Tilantarve vain 1 mm.

19,95



Ötökkä

Tarraikkunaverho


















75 x 150 cm. Helppo tapa suojata ikkuna-aukot hyönteisiltä, pölyltä ja lialta. Hyttysverkko kiinnitetään ikkunapuitteisiin pakkauksessa olevalla tarrateipillä.

9,95



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

RISTIKKO 5

								AJAN- KOH- TAINEN		GOL- FISTA TUTTUJA		USEIN KRITISOITUA						FIATE- JA		MAT- TOJA			
				LAI- TUMIA										KAH- VIN KERA									
				 1 POIKKI SIIHEN VETTÄ																		2	
																KÄR- HÄMÄ							
								TÄS- MÄL- LEEN						SUORIS- TELUA						GINZ- BURG			
												HIUK- SITTA				3							
		KAS- VOIL- LE		ITSE		LOI- TOM- MALLA		AVATTAVA KSYNKKÄ						PEL- LOLLA									
								HEVO- SELLA				4		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">MINNA</div>				RAKEN- NUSMES- TARI		LII- KUT- TAVIA			
PUR- JEHTII										LUIVIA SUORI- TETTU													
TEAT- TERI														KYSE- LEMIS- TÄ									
										HAR- MAIN? KUNTA		5											
YRITYSTEN PERUSTAMA		6		KU- VAS- TIMIA		TYKKIA VASTUS- TELLA						LASI		PIT- KÄÄN									
JUO- MA- RA- HAT								VIJA- KEKO						SIHI- SEE		MAH- TAVIN		KYL- LÄKIN		JOKI- NEN			
		---- IKÄÄN				EIVÄT LAINAT- TUJA		 															
EX- HVOL- TAMO						7		TYÖ- KA- LUVILLE								MUU- ALLE							
 +KE										PAL- JON													
LOUS- TE PIILI								LÄM- MI- TETTY								LAU- LUSSA ISO				8			
JANK- KAA		9								HEIKKI MIKKO													

Ratkaisu

3/2014
Avainsana:
VIHLAISTA

**Ristikön
3/2014
voittaja:**

Vorlaga:
Sanni Miettinen
(Lappeenranta)

I	V	A	R					V	A	V	A	T
H	A	L	I					A	R	M	I	
A	L	U	T					I	O	N	I	
A	A	S	I					B	E	F	O	N
I	N							N	H	N		
Y	S	K	A					N	A	K	K	E
L	U							E	R	O	O	N
Ö	U		T	O	T	O		M	A	T	I	
S	A	T	K		Y	U	S	I		T	A	P
L	O	T	S	O	T		E	T	U	L	A	S
O	L	L	I		P	I	E	L	I		S	T
H	A	A	T		P	H	E	I	K	O	M	P
J	H		R	I	A	D		R	U	S	A	U
A	M	I	S		H	S	I	O	V	A	K	O
S	U	K		S	A	H	T	I		K	I	M
T	U	L	I	K	K	I		H	A	U	T	A
U	S	V	A		I	K	E	E		J	U	R
S	E		L									

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

Vastaa 15.5.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osalistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 5", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

yhteishyvä

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

JULKAISIJA

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

TOIMITUS

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

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 5/2014
REPRO Aste Helsinki Oy

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



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

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Neato XV Signature Pro -imurirobotti

Toukokuun lukijakilpailuun osallistuneiden kesken arvotaan Neato XV Signature Pro -imurirobotti, joka on suunniteltu erityisesti lemmikkien omistajille, allergikoille ja astmaatikkoille. Imurirobotti sopii kaikille lattia-materiaaleille. Muotoilunsa ansiosta robotti puhdistaa tarkasti nurkat, seinänvierustat ja huonekalujen ympäristön.

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- a) miellyttävin
- b) hyödyllisin
- c) turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.5.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 5/2014, PL 99, 00002 Helsinki.
Voittajien nimet julkaistaan numerossa 7/2014.
Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Maaliskuun lukijakilpailussa palkintona olleen Hellapoliisin Kodin suuren keitto-kirjan voitti Johanna Niemi (Vaasa).
Onnittelut voittajalle!

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

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



Miellyttävin juttu maaliskuun lehdessä

Maaliskuun suosikkijutussa kerrottiin, miksi unettomuus vaivaa yhä useampaa.

TÄYDEN PALVELUN TOIMISTO



HOK-ELANTO



HOK-Elannon Perunkirjoitustoimistossa on yhdeksän asiantuntijaa palvelemassa perintö- ja perheoikeudellisissa asioissa. Tarjoamme ammattitaitomme käyttöönnne!

- PERUNKIRJOITUKSET
- PERINNÖNJAOT
- AVIOEHTOSOPIMUKSET
- EDUNVALVONTAVALTAKIRJAT
- PERINTÖSUUNNITTELU
- MUUT ASIAKIRJAT
- OSITUKSET
- TESTAMENTIT

**TAPIOLAN TOIMISTO ON MUUTTANUT
TAPIOLAN KESKUSTORNIIN**



HOK-ELANNON
PERUNKIRJOITUSTOIMISTO
perunkirjoitustoimisto.fi

HAKANIEMI Siltasaarencatu 26, puh. 010 76 66502, 010 76 66505
TÖÖLÖ Sibeliuskatskatu 1, puh. 010 76 66536 | **FORUM** Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66622 | **MALMI** Kirkonkyläntie 3, puh. 010 76 66633
ITÄKESKUS Turunlinnantie 2 B, puh. 010 76 66593 | **ESPOONLAHTI**
Kivenlahdentie 9, puh. 010 76 66640 | **LEPPÄVAARA** Lakkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610 | **TAPIOLA** Tapiolatorni 1, puh. 010 76 66570
TIKKURILA Unikkotie 3, p. 010 76 66563 | **MYYRMÄKI** Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66601 | **KERAVALA** Aleksis Kiven tie 1, puh. 010 76 66551
HYVINKÄÄ Torikatu 9, Prisma-keskus puh. 010 76 66580

(Puhelut: 0,0835 €/puhelu + 0,1209 snt/min)

ENSI NUMEROSSA

Pian pääsee biitsille

Esittelyssä sesongin
kauneimmat
ranta-asut.



KREETTA JÄRVENPÄÄ

**Kotimaista,
kiitos**
Onko suomalainen
ruoka parempaa
kuin ulkomainen?

**Hyvää
lomaa!**
Vinkit pienen budjetin
lomailuun ja lasten
hauskoihin pihapeleihin.

Yhteishyvä 6/2014 ilmestyy 30.5.2014. Suuren levikin ja jakelu-
järjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää
edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Kira Kosonen (27) on Kauppakeskus Kaaren vakioasiakas.

Bloggarin kantapaikkana

K A U P P A K E S K U S
Kaari
K A N N E L M Ä K I

– Sijainti on hyvä ja asiointi helppoa. Käymme mieheni kanssa täällä kerran viikossa ruokaostoksilla, mutta omin päin tulee liikuttua vielä huomattavasti useammin. Kauppakeskuksena tämä on ihanteellisen kokoinen. Tarjontaa on riittävästi ja kaupat on ryhmitelty teemojen mukaan lähelle toisiaan. Esimerkiksi kaikki tärkeimmät vaateliikkeet löytyvät toisesta kerroksesta. Täällä on vaihtoehtoja!

Vaihtoehtojen hakeminen on osa Kiran työtä. Hän on muoti- ja lifestylebloggari, joka antaa pukeutumisvinkkejä ja ohjeita hyvinvointiin ja terveellisiin elämäntapoihin Blond Rivets -blogissaan.

– Bloggarina olen eräänlainen linkki muotilehtien ja kuluttajien välimaastossa. Kirjoitan omista kokemuksistani, teen ehdotuksia, yhdistän vanhaa ja uutta ja annan ideoita muille kokeiltavaksi.

Yhdistelen mielelläni asioita, uutta ja vanhaa, väriloistoa ja graafista selkeyttä, hetkellisiä trendejä ja laadukkaita klassikoita. Kaareissa näitä kaikki vaihtoehtoja on helposti tarjolla saman katon alla.

Kira on myös innokas ruoanlaittaja ja monet hänen elämänohjeistaan liittyvät terveelliseen ruokaan. Hän on koulutukseltaan restonomi ja työskentelee edelleen pari päivää viikossa ravintola-alalla.

– Syön itse tehtyä puhdasta ruokaa. Arvostan laatua, tuoreutta, kotimaisuutta ja luomua, vaikkei ihan kaikkien kriteerien tarvitsekaan toteutua samassa ruoassa. Näitäkin raaka-aineita saa Kaaresta kiittävästi.



Vastuullinen yritys, jonka sinä omistat.

hok-elanto.fi

HOK-ELANTO