

Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 91

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI JOULUKUU 2014

yhteishyvä.fi

Ruoka-liitteessä
Uutta ja perinteistä
juhlahyvää

**KUN YSTÄVÄ
VIE VOIMAT**

**MUKANA
ARJESSA**

Osuuskauppa
turvaa palvelut
läpi Suomen

**VALITSE
HIILARIT
VIISAASTI**

**Täällä
ovat
juureni**

Mielikuvat
eri maakuntien
asukkaista elävät
yhä vahvoina





UUTUUS

KAUNIISTI RUSKISTETTU PINTA MAISTUU PAREMMALTA

All Steel – Täydellinen paistopinta

Uusi keraaminen pinnoite on 20%* tarttumattomampi ja sopii erinomaisesti ruskistamiseen ja liekittämiseen. Pinnoite johtaa tehokkaasti lämpöä, ruskistaa kauniisti ja antaa täydellisen paistopinnan. All Steel sopii kaikille liesille. Muotoiltu ja valmistettu Suomessa.

* VERRATTUNA EDELLISEEN CERATEC® -PINNOITTEeseen. TÜV SÜD 14.11.2013.

HACKMAN®

26

Jouluksi kotiin

Esittelyssä Housen
uusi Ensilumi-mallisto

**Tässä numerossa**

- | | |
|---|---|
| 18 Kotiseudun kasvatit
Miten maakuntaidentiteetit ovat syntyneet? | 58 Hiljainen pohjoisen kansa
Miten ulkomaalaiset kuvailevat suomalaisia? |
| 34 Astiakaapin klassikko
Teema-astioita on valmistettu jo 1950-luvulta lähtien | 62 Sukset alle ja menoksi
Suksi uuteen hiihtokauteen kunnollisilla välineillä |
| 38 Läsä arjessa läpi Suomen
Mitä osuuskauppa merkitsee tavallisille suomalaisille? | 68 Valitse luotto järkevästi
Luottomuoto valitaan käyttötarkoituksen mukaan |
| 46 Tuunattavat taikinat
Voitaikina vai lehtitaikina? Valmistaikinoissa on eroja | 72 Talvi-iho janoaa kosteutta
Suomalainen iho joutuu kestämään eri vuodenaikoja |
| 50 Elämää köyhyysrajalla
Köyhän lapsiperheen arki on jatkuvaa kamppailua | 76 Voiko ystävyys irtisanoa?
Asiantuntijan vinkit huonon ystävyys tunnistamiseen |
| 53 Rakkaimmat joulukukat
Hoida joulukukkia oikein, ja niistä riittää iloa pitkäksi aikaa | 80 Nyt nuukaillaan
24 säästövinkkiä arkeen |
| 54 Suomen ensimmäinen palonainen
Sari Rautiala taisteli tiensä miesvaltaiseen ammattiin | 82 Voitokas kirjoneulepipo
Neulo pipokilpailun voittajapipo ohjeen mukaan |
| 57 Suosikkilelut pukinkonttiin
Vuoristorata vai robottikoira? Parhaat lahjaideat lapselle | 85 Joka kodin työkalu
Vertailussa akkuporakoneet |
| | 86 Pidä kiinni hyvistä hiilareista
Asiantuntija kertoo, miksi hiilareista ei kannata luopua |

**Ruoka-liitteessä**

Tutustu granaatti-omenaan

**Joka numerossa**

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää 25 Kolumni 33 Hyvännäköinen
37 Kirjat 48 Ole hyvä 63 Älykästä 91 Asiakasomistajasivut 128 Ristikko 129 Sinulla töissä
130 Lukijakilpailu

yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livestä löydät innostavia videoita, uusimmat reseptit ja lehden juttujen lisäksi uusia artikkeleita. Tutustu osoitteessa www.yhteishyvä.fi/live.



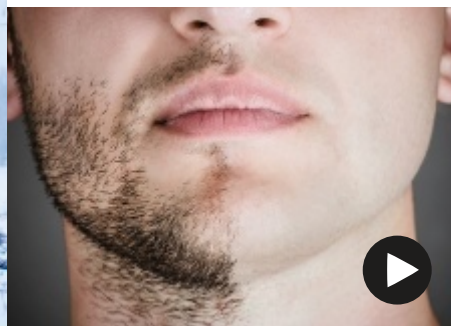
Tee itse joulun lahjapakkaukset

Katso videolta vinkit lahjapakkausten ja -kassien askarteluun.



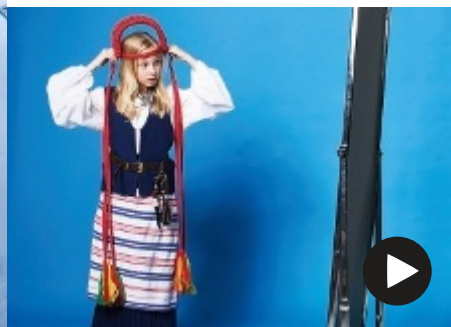
Puikot heilumaan

Opettele neulomaan videon ohjeiden mukaan.



Apua parranajoon

Ohjeet hellävaraiseen parranajoon ja parran muotoiluun.



Ossootko savvoo?

Testaa videolta, tunnistatko Suomen eri murteita.

Tulossa tässä kuussa:

- Miten saaristolaiselämä eroaa kaupunkilaiselämästä?
- Katso videolta, millaista on varusmiehen arki.
- Tee hyödyllinen joulukortti videon ohjeilla.
- Opi videolta oikea tekniikka vesijuoksuun.



KAI OVASKAINEN
päätoimittaja

Suomi ilman osuuskauppaa?

Tämä osuuskauppojen muodostama S-ryhmämme jakaa ihmisten mielpiteitä. Yhdet pitävät osulan meiningistä kuin hullut puurosta, toiset inhoavat sitä sydänjuuriaan myöten. Valtaosalle kaupparyhmä lienee silti varsin neutraali arjen helpottaja.

Osuuskauppojen arkisen roolin merkitys paljastuu pienen ajatusleikin myötä. Mistä suomalaiset jäisivät paitsi, jos osuuskauppoja ja koko S-ryhmää ei olisikaan?

Kaupunkien asukkaille palveluita olisi varmasti tarjolla ilman S-ryhmää. Hinnat tosin saattaisivat vähän nousta, kun kilpailu supistuisi ja lyhytjänteinen voitontavoittelu valtaisi alaa. Suurimmat vaikutukset näkyisivät maaseudulla ja pienemmillä paikkakunnilla.

Ilman vahvaa kotimaista toimijaa ei vilkkaimpien keskuspaikkojen ulkopuolelle olisi juuri tunkua. Voiton maksimointiin tähtäävä yritys keskittää toimintansa vain suuremmille paikkakunnille, missä myynti on tasaista ja kannattavuus taattua.

Asiakkaidensa omistama osuuskauppa puolestaan yrittää palvella myös syrjemmällä, jos se vain on taloudellisesti mahdollista.

Entä olisiko Suomi parempi paikka ilman ABC-ketjun syntymistä? Tuskinpa vain. Hiljenevät kirkonkylät eivät pystyisi yksinään elättämään sellaista palvelutarjontaa, jota liikennemyymälät ovat ympärilleen keränneet. Ilman niissä pysähtyvien matkajien antamaa vetoapua olisi moni pikkukunta nyt vailla apteekkia ja erikoisliikkeitä.

Palveluiden lisäksi osuuskaupat tuovat kuntiin veroeuroja ja työpaikkoja. Monella alueella osuuskauppa on suurin työnantaja, ja osuuskaupan maksamista veroista hyötyy lähes jokainen Suomen kunta.

Osuuskauppojen seuraava haaste on digitaalisten mahdollisuuksien täysimääräinen hyödyntäminen. Jos tässä onnistutaan, uudet ratkaisut voivat tuoda koko S-ryhmän valikoiman pienimmänkin Salen asiakkaiden saataville.



S-Etu
7 €



94

Eckerö Linen
oopperamatka
Tallinnaan

Joulukuun edut ja uutiset

- 92 **Stand up:** Mika Eirtovaara
- NAURU pitkästä ilosta!
- 93 **Näyttelyt:** Sibelius ja taiteen maailma
Ateneumissa
- 94 **Matkalle:** Keväinen tulppaanimatka
Hollantiin
- 96 **Muut edut:** Kuntoile EasyFitissä
- 96 **Uutisia:** Sokos Hotels -ketjun
juhlavuosi



Seppo Laurell toimii vapaaehtoisena saattohoitajana. Hänen ensimmäinen potilasystävänsä oli keuhkosityöpöpotilas 1980-luvulla. Vuoden kestäneen saattohoidon aikana Laurell kävi läpi kuoleman kohtaamisen, riisumisen ja luopumisen vaiheet.

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

TEKSTI MARIE VON BELL
KUVA LAURA OJA

Vierellä kuolemaan saakka

Saattohoito on ollut yli 25 vuoden ajan osa **Seppo Laurellin**, 77, elämää. Vapaaehtoistyöntekijänä hän tapaa säännöllisesti potilasystäviään. Osaa potilaista Laurell ehtii nähdä vain muutaman kerran, mutta joskus ystävyys jatkuu jopa vuoden.

”Potilaat haluavat usein käydä jossain ulkona, kuten kauppakeskuksissa. Ehkä siellä on mukava seurata ihmisvilinää.”

Uuden potilaan tapaaminen jännittää aina, vaikka Laurell on tehnyt saattohoitotyötä jo pitkään.

”Yleensä kaikki sujuu mutkattomasti, sillä olen potilaalle odotettu vieras. Puhekyvyn menettäneiden kanssa voi aluksi olla vaikea kommunikoida, jos kynäkään ei enää pysy kädessä.”

Vapaaehtoistyöntekijä helpottaa myös omaisten taakkaa. Vieraalle ihmiselle potilas voi purkaa tuntojaan vapaammin, eikä hänen tarvitse pelätä kuormittavansa läheisiään liikaa.

Kun Laurell oli lapsi, hänen äitinsä menehtyi hitaasti etenevään sairauteen. Ajatus mahdollisuudesta auttaa kuolevaa tämän viimeisillä hetkillä jäi itämään. Laurell oli yksi ensimmäisistä 1980-luvun loppupuolella koulutetuista vapaaehtoisista Suomessa.

Nykyään Laurell toimii itse kouluttajana. Saattohoidon vapaaehtoiskurssille voi hakeutua kuka tahansa. Vapaaehtoisia on kaiken ikäisiä, mutta suurin osa on eläkeläisiä. Omaisen kuolemasta on kuitenkin oltava vähintään kaksi vuotta.

”Omaa surutyötään ei pidä tehdä tätä kautta. On myös tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan.”

Suuri osa potilasystävistä on yksinäisiä, eikä heillä ole omaisia, saatikka sitten ystäviä.

”Eräs potilas teki joulun alla kolme pientä lahjapussia. Hänen puhekykynsä oli jo mennyt, mutta hän kirjoitti lapulle viestin. Lahjapussit piti toimittaa korvaklinikan kolmelle hoitajalle. He olivat hänen ainoat ystävänsä.”

Saattohoitotyön myötä Laurellin suhtautuminen kuolemaan on muuttunut.

”Kuolema on oikeastaan aika kaunista, pikkuhiljaa hiipumista.”

TEHDÄÄN HYVÄÄ

Suomessa saattohoitoa tarvitsee vuosittain noin

15 000

parantumattomasti sairasta ihmistä.

Saattohoidon kansainvälinen historia alkaa 1800-luvun puolivälistä.

Vapaaehtoisia kouluttavat saattokodit, seurakunnat ja syöpäjärjestöt.

Saattohoidon vapaaehtoisten määrä on tällä hetkellä noin

2 000

MAISTA KLASSIKOIDEN UUSIA MAKUJA!



Marabou Aladdin-, Aladdin Dark- ja Paradis-rasiat ovat saaneet uuden ilmeen ja sisäänsä uusia makuja: modernin vadelmalakritsin, pirteän seljankukan ja eksoottisen Curacaon. Herkuttele uutuuskonvehdeilla itse tai anna ilahduttavia makuelämyksiä lahjaksi!

Mmm...Marabou

Ystävysten itsenäisyyspäivän kinkkerit

Tästä illasta ei hauskanpitoa ja rentoa yhdessäoloa puutu, tietää helsinkiläinen **Tiina Väisänen**.

Hän on jo yhdeksän vuoden ajan kokoontunut kolmen koulu-aikaisen ystävänsä kanssa viettämään itsenäisyyspäivää.

Pöytään on katettu karjalanpiirakoita, Fazerin sinistä ja lasseissa poreilee Pommac. Asunnon täyttää herkullinen tuoksu.

”Perinteenä on, että illan emäntä leipoo jotain pientä purtavaa. Olemme vuorovuosina kunkin kotona”, Väisänen sanoo.

Paikalle saavutaan mieluiten tuntia ennen varsinaista h-hetkeä eli Linnan juhlien alkua. Ensin vaihdetaan kuulumiset ja otetaan perinteinen ryhmäkuva. Kaikki ovat laittautuneet iltaa varten ja pukeutuneet hienoihin mekkoihin.

Kun suora lähetys alkaa, naiset kerääntyvät tv:n ääreen. Olennaisena osana iltaan kuuluu juhliavieraisten pukujen arvostelu.

”Kauhistelemme mauttomia asuja ja ihastelemme upeita kaunottaria”, Väisänen kertoo.

Tiina Väisänen (takana) viettää itsenäisyyspäivää ystäviensä Heidi Greusin (vas.), Maria Pyysingin ja Anja Salovaaran kanssa. Naiset pukeutuvat parhaimpiinsa ja katsovat yhdessä Linnan juhlia.





Tiernapojat tuovat joulun

Sibelius-lukion tiernapojat ilostuttavat yleisöä jo kolmatta vuotta peräkkäin. Esityksistä on jäänyt pojille hauskoja muistoja.

”**O**li hienoa, kun eräs iäkäs ihminen tuli sanomaan meille, että tämä oli paras tiernapoikaesitys, jonka hän on koskaan nähnyt”, kertoo **Akseli Ferrand**.

Tämä on jo kolmas joulu, kun Ferrand ja kolme muuta Sibelius-lukiolaista esittävät tiernapoikia. Esityksessä on panostettu erityisen paljon lauluun. Näytelmän kappaleet on sovitettu laulettavaksi neliäänisesti.

”Meistä on kunnia jatkaa vanhaa perinnettä esiintymällä ja pitämällä hauskaa yhdessä. Samalla tuomme ihmisille joulun iloa ja taikaa”, Ferrand sanoo.

Tänä jouluna porukka aikoo ottaa kaiken ilon irti esityksestä, sillä voi olla, että he esiintyvät viimeistä kertaa yhdessä. Lukio päättyy keväällä, eivätkä nuoret miehet vielä tiedä, minne heidän tiensä vievät sen jälkeen.

”Onhan se vähän haikeaa, mutta juuri sen vuoksi yritämmekin nyt haalia mahdollisimman paljon keikkoja”, Ferrand sanoo.

Kiertävä laulunäytelmä

Tiernapoijat on satoja vuosia vanha laulunäytelmä, joka pohjautuu Raamattuun. Perinteen mukaisesti nuoret pojat kiertävät joulun aikaan esittämässä näytelmää palkkiota vastaan. Tiernapoikiin kuuluu neljä hahmoa: kuningas Herodes, Murjaanien kuningas, Knihti ja Mänkki.

Pitkä perinne

Tiernapoikaperinne on lähtöisin keskiajan Saksasta. Siihen aikaan oli tapana havainnollistaa Raamatun tapahtumia kansalle näytelmien avulla. Suomeen perinne kulkeutui Ruotsista 1800-luvun alussa.

Sibelius-lukion oppilaat Akseli Ferrand (vas.), Jeri Aalto, Niilo Erkkilä ja Panu Pättikangas pitävät perinnettä yllä. He esittävät joulun alla tiernapoikia Helsingin seudulla.



Taaron

Koillismaalla, Kainuun murteiden pohjoisosaan kuuluvalla alueella, hukkaan menemisestä käytetään sanaa *taaron*. ”Se voarin vaivannäkö meni ihan toaron”, sanotaan Posiolla. Merkitys voi olla myös turhaan, suotta: ”Toaron kaet se sinnel lähti” (Kuusamo). Sana on venäläinen laina. Siitä on tietoja myös etelämpää Kainuusta sekä Peräpohjolasta.

Asiantuntija: Maila Vehmaskoski Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta

HYVÄ TIETÄÄ

Kuukauden
ANNOS



SOK

Bliniklassikko kruunaa pakkaspäivän

Pinnalta rapeat ja sisältä kuohkeat blinit nautitaan ravintola Fransmannissa siianmädin, punasipulin, suolakurkun, smetanen ja hunajan kera. Klassinen bliiniannos on täydellinen alkupala, mutta muuntuu asiakkaan halutessa myös pääruoaksi.

Ranskalaisesta keittiöstä tunnetun ravintola Fransmannin ruokalistat päivitettiin kolmen sesongin mukaisiksi, ja samalla talvikauden ruokalista sai tuulahduksen laavilaisuutta.

Blinitaikina valmistetaan jokaisessa Fransmannissa itse. Tattarijauhopohjaisen taikinan annetaan käydä yön yli. Seuraavana päivänä siihen lisätään voisulaa antamaan makua ja vatkattua munanvalkuaista tuomaan kuohkeutta. Juuri ennen tarjoilua blinit paistetaan rapeiksi kirkastetussa voissa.

"Blinit sopivat täydellisesti kylmiä ja viimeisiä talviltoja lämmittämään", sanoo ketjupäällikkö **Mikko Virtanen**.

Kaupassa
KUULTUA

PARISKUNTA PAKASTEALTAALLA:

Mies: "Eikös me kinkku osteta?"

Nainen: "Säkö vedät kinkkua koko joulun? Aika epäterveellistä."

Mies: "Se on ihan sama sen sun karkinsyönnin kanssa."

Nainen: "...voithan sä sen kinkun ostaa..."

Mies: "No ei kai se nyt niin välttämätöntä ole."

Lähettänyt Hannakaisu Vaasasta

ARVID
NORDQUIST
CLASSIC



Runsas maku. Reilu jälkimaku. Valitse 100% sertifioitu kahvi.

Kaikki Arvid Nordquist kahvit ovat 100% vastuullisesti sertifioituja. Se tarkoittaa että huolehdimme sekä ihmisistä että ympäristöstä. Lisäksi kahvimme valmistetaan aina 100% korkealaatuisista Arabica-pavuista. Reilusti hyvää kahvia.

PEOPLE • PLANET • COFFEE

100% VASTUULLISESTI SERTIFIOITU
100% ILMASTOKOMPENSOITU
100% ARABICA-PAPUJA



Energian- SÄÄSTÖVINKIT kotiin 5/5

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

Sauna ja lämmin vesi syövät energiaa

Kylpyhuone- ja wc-tilojen energiamenoista voi nipistää järkevällä lämmityksellä ja veden käytöllä.

Sauno säästävaisesti

- Tarkista saunasi lämmitys aika. Mene saunaan heti lämpötilan ollessa sopiva.
- Pidä kiuasta päällä vain saunomisen ajan. Vältä taukoja saunojen välillä, jos kaikki eivät sauno yhdessä.
- Sääda saunan lämpötilaa kiukaan termostaatista. Pienikin lämmön alentaminen tuo säästöjä. Sopiva lämpötila on 70-80 astetta.

Vältä veden lotrausta

- Käytä etenkin lämmintä vettä harkiten. Älä juoksuta vettä turhaan.

SAULI PALMU



- Alenna suihkun lämpötilaa ja veden painetta. Jos mahdollista, sääda veden virtaus pienemmäksi.
- Sulje suihku sampoon tai saippuan levittämisen ajaksi.
- Valitse vettä säästävä suihkupää.

Älä lämmitä turhaan

- Älä pidä lattialämmitystä liian kovalla. Sopiva lämpötila on noin 23 astetta. Lattian ei pidä tuntua selvästi lämpimältä jalan alla.

- Sääda aikaohjattu lattialämmitys nostamaan huoneiden lämpötilaa vain niiden käyttöajaksi.

Säästä sähköä

- Irrota sähkölaitteet pistorasiasta, kun niitä ei käytetä.
- Älä pidä ladattavia laitteita, kuten sähköhammasharjaa, jatkuvasti latauksessa.

LÄHDE: ASIAANTUNTIJA PÄIVI SUUR-USKI MOTIVASTA

TÄSSÄ KOHTAA
elämää



YLE KUVAPALVELU

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

Joulupukki, Korvatunturi

”Alkuvuodesta sain levättyä. Olen ollut paljon ulkosalla luonnossa. Syksyllä keräsin ja säilöin herkkutatteja ja puolukoita seuraavaa vuotta varten.

Olen oikeastaan aina töissä, mutta alkuvuosi on rauhallista olemista. Marraskuusta eteenpäin tahti tiivistyy. Kirjeitä tulee enemmän ja lahjat pitää valmistaa. Joulun läheisyydessä suunnittelen myös reittini ja aikatauluni. Päänvaivaa tuottaa se, tuleeko jouluksi lunta vai ei. Lumeton joulu vaatii erikoisjärjestelyjä ja vaikuttaa myös tunnelmaan.

Jouluaattona esiinnyn Joulupukin kuumalinja -ohjelmassa. Sitä varten pitää mennä ajoissa nukkumaan, jotta jaksaa nousta aikaisin. Suora lähetys jännittää, mutta hyvällä tavalla. Vuorovaikutus lasten kanssa on työssäni parasta.

Joulukuussa on paljon tehtävää, mutta hallitsen kiireen, kun hoidan yhden asian kerrallaan. Muuten unohtaisin kaiken. Suosittelen samaa muillekin. Ei saa ottaa liikaa paineita. Joulukuusi tulee joka tapauksessa.”

HIV ei tartu saunan lauteilta

HIV-positiivisiin liitetään paljon ennakkoluuloja. Vielä 1980–1990-luvuilla hivin pelättiin tarttuvan esimerkiksi saunan lauteilta tai vessasta. Vaikka asennot ovat muuttuneet hieman parempaan suuntaan, edelleen esimerkiksi hammaslääkärissä saatetaan kieltäytyä hoitamasta HIV-positiivista.

”Ennakkoluulot johtuvat tiedon puutteesta. Tänä päivänä HIV tarttuu pääasiassa suojaamattomasta sukupuoliyhteydestä, ei esimerkiksi saunan lauteilta”, sanoo Positiiviset ry:n toiminnanjohtaja **Sini Pasanen**.



1990-luvun puolivälissä kehitetyn tehokkaan lääkityksen ansiosta tartunnan saaneet voivat elää lähes normaalisti ja yhtä pitkään kuin terveet ihmisetkin. HIV ei välttämättä etene AIDS-vaiheeseen, jos lääkitys on aloitettu tarpeeksi ajoissa.

Suomessa elää arviolta 2 500 HIV-positiivista. Uusia tartuntoja todetaan vuosittain 150–200 kappaletta. Lisäksi Suomessa arvioidaan olevan jopa tuhat henkilöä, jotka ovat saaneet tartunnan, mutta eivät tiedä sitä, sillä virus voi olla vuosien ajan oireeton.

Maailman AIDS-päivää vietetään 1. joulukuuta.

Eipäs JUUPAS

Väite: Luomuelintarvikkeissa ei ole keinotekoisia väriaineita

Totuus: Elintarviketurvalisuusviraston mukaan luomuelintarvikkeissa ei saa olla keinotekoisia makeutus- tai väriaineita.

LÄHDE: EVIRA.FI

Herkutteluun...

-illanistujaisiin, alkupaloiksi ja jälkiruokatarjoiluihin



Tuorejuusto-glögikakku

25 cm irtopohjakakkuvuoka (n. 12 henkeä)
Maalahden Limppuviipaleita
Hyytelö kakun päälle:
4 dl hyvää glögiä
Agar hiutaleita/hyytelösokeria/liivatelehtiä
Vanilja-tuorejuustotäyte:
¾ dl sokeria
½ dl perunajauhoja / maissijauhoja
1 vaniljatangko
5 dl täysmaitoa
2 keltuaista
250 g mascarponejuustoa
4 liivatelehtiä
3 dl kuohukermää



Lämminsavulohi tuorejuustokakku

Noin 10 hengelle
6 viipaleita Maalahden Limppua
1 dl kala- tai kasvislientä
300g Philadelphia -tuorejuustoa
300g lämminsavulohia
Yksi punasipuli
Tilliä
Ruohosipulia
Pieniä kapriksia hienonnettuna
3 dl kermää
Yksi liivatelehti (tarvittaessa)
Yhden sitruunan mehu

Maalahden Limppu sopii erinomaisesti myös joulukinkin kuorutteeksi.

Reseptit: Keittiömestari Antti Puomies. Valmistusohjeet ja lisää herkullisia reseptejä: www.maalahdenlimppu.fi



Maalahden Limppu valmistetaan huippunykyaikaisessa tuotantolaitoksessa Vaasassa. Alkuperäisen reseptin mukaan täysjyväruukiista, ilman säilöntä- ja lisäaineita. Panostamme korkeaan laatuun ja hygieniaan. Tuotantolaitoksessa on puhdasilmatila ja valmistus on täysin automatisoitu.



Pakkauskoot: 430 g, 660 g ja viipaloitu 325 g, 650 g • Maalahden Limppu Oy, Kiitokaari 5, 65380 Vaasa, puh. 06 357 7100, www.maalahdenlimppu.fi

Sulata kynttilänjämistä uusia

Ovatko kaapit ja laatikot täynnä kynttilänpätkiä, etkä tiedä, mitä niille tekisi? Näppäräsorminen tekaisee jämistä uusia kynttilöitä.

Tarvitset:

- vanhojen kynttilöiden jämiä
- vanhan kattilan ja sulatusastian
- sydänlankaa
- ruokaöljyä
- muotteja, kuten kahvikuppeja, kuumuutta kestäviä lasipurkkeja tai maitopurkkeja
- grillitikkuja
- reikäkauhan
- tavallisen kauhan
- lämpömittarin, esimerkiksi paistimittarin
- kynttiläväriä



1. Öljyä muotit ruokaöljyllä. Kiinnitä sydänlangan pää muotin pohjaan esimerkiksi sulalla steariiniilla. Solmi sydänlangan toinen pää grillitikkuun ja pingota se muotin ulkopuolelle.



2. Sulata kynttilän pätkät vesihauteessa metalliastiassa. Älä anna massan kuumeta yli 90 asteen. Tarkista lukema mittarilla. Älä anna lasten sulattaa kynttilöitä yksin, sillä sula steariini on polttavan kuumaa.

3. Voit värjätä steariinia esimerkiksi kynttilävärillä.

4. Siivilöi vanhat sydämenpätkät pois reikäkauhalla.



SAULI PALMU

5. Kiristä sydänlanka grillitikulla suoraksi. Annostele hiukan jäähtynyt kynttilämassa kauhalla muottiin. Jätä muotti pari senttiä vajaaksi.

6. Jos massa jää onkaloita, pistele sydänlangan viereen reikiä ja täytä kolot sulalla massalla.

7. Anna jäähtyä yön yli. Irrota kynttilä muotista. Jos käytät lasipurkkia, kynttilää ei tarvitse ottaa pois, sillä purkki toimii lasisena tuikkustiana. Leikkaa sydänlanka sopivan pituiseksi.

8. Älä heitä steariinia viemäriin, vaan käytä se uudestaan tai heitä jähmettyneenä sekajätteeseen.



Turvallista joulua

Jouluaterioiden hygieenisyyden takaavat oikeat käsittely- ja säilytystavat sekä kylmäketjun säilyttäminen.

- Sulata pakastetut ruoat hitaasti jääkaapissa.
- Käsittele raakaa ja kypsää lihaa sekä kasviksia eri välineillä.
- Kypsennä liha vähintään 75 asteeseen ja laatikot 60 asteeseen.
- Säilytä kinkku alle kuudessa asteessa ja syö uuteenvuoteen mennessä.
- Säilytä kala ja mätä 0–3 asteessa.

Jos säilytyslämpötila on korkeampi, käytä ne ennen pakkauksen viimeistä käyttöpäivää. Käytä pakastettu mätä vuorokauden sisällä sulattamisesta.

- Älä kuumenna ja jäähdytä ruokia useita kertoja, vaan ota kerralla tarjolle tarvittava määrä. Leikkaa kinkusta tarjolle viipaleita.
- Älä sekoita pitkään lämpimässä ollutta ruokaa uuteen, vaan hävitä syömättä jäänyt osa.

LÄHDE: EVIRA.FI



LAURA RIIHELÄ

Lue lisää
vinkkejä
hygieeniseen
ruoanlaittoon.

yhteishyvä.fi



THINKSTOCK

Pysy pystyssä liukkaalla

Kun liukkaat talvikelit alkavat, kaatumisesta johtuvien tapaturmien määrä kasvaa moninkertaiseksi. Kaatumisriskiä voi kuitenkin itse pienentää.

”Kiinnitä huomiota kävelytapaan. Keskity kävelyn kiireettä ja katso, mihin astut etenkin liukkaalla. Vaaran paikat kannattaa ylittää lyhyin ja levein askelin. Pidä huolta näkökyvystä ja kannan raskaat kantamukset mieluiten repussa”, neuvoo Diacorin geriatrian erikoislääkäri **Tiina Harjulehto**.

Pidä huolta lihaskunnosta, liikkuvuudesta ja tasapainosta säännöllisellä liikunnalla. Huolehdi myös hyvästä ravitsemuksesta ja nesteytyksestä. Erityisesti kannattaa huolehtia D-vitamiinin saannista, sillä se pitää lihakset ja luuston kunnossa.

Sopivat ja tukevat jalkineet auttavat pysymään pystyssä. Liukkaalla kenkien pohjien tulisi olla pitävät. Käyttöön voi ottaa myös kenkiin kiinnitettävät liukuesteet ja jääpiikit. Jos pystyssä pysyminen arveluttaa, kannattaa turvautua apuvälineisiin.

”Tarvittavaa lisätukea voivat tuoda myös kävelykeppi tai -sauvat”, Harjulehto sanoo.

- Vuosittain sattuu noin 390 000 kaatumis- tai liukastumistapaturmaa.
- Noin 145 000 niistä tapahtuu talvikautena marras-maaliskuussa.
- Joka talvikuukausi noin 20 000 loukkaantuu kaaduttuaan ulkoliukkailla.
- Kaatumistapaturmien vuoksi tehdään noin 160 000 lääkärikäyntiä vuodessa.
- Lääkäreitä tai sairaalahoitoa vaatii kaatuneista 15-74-vuotiaista 40-50 prosenttia ja yli 75-vuotiaista 70 prosenttia.

LÄHTEET: LÄHITAPIOLA JA TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

MONIVITA

Reformi®

KIDS

UUSI

monivitamiini- ja hivenainevalmiste
lapsille

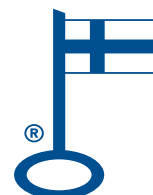


UUTUUS!

Reformi Monivita **KIDS** on lasten oma monivitamiinivalmiste. Päiväannos 1 purutabletti sisältää 14 eri vitamiinia ja hivenainetta oikeassa suhteessa perheen pikkuväen tarpeisiin. Makuna herkullinen vadelma-mansikka.

TUOTTEET ON
VALMISTETTU SUOMESSA.

Markkinoija; Oriola Oy, Espoo.



TAMMIKUUN YHTEISHYVÄ LÖYTYY VERKOSTA

Yhteishyvä-lehti ei tammikuussa kolahda postiluukusta, vaan lehden jutut ja muu asiakasomistajapostista tuttu sisältö löytyvät Yhteishyvä Live -palvelusta osoitteessa yhteishyvä.fi/live. Tutustu Yhteishyvään verkossa ja osallistu järjestelmäkameran arvontaan. Helmikuussa asiakasomistajaposti ilmestyy jälleen myös painettuna versiona.

Yhteishyvä Livestä löydät Yhteishyvä-lehden tutut jutut, reseptit ja kiinnostavat videot. Palvelun kautta löydät myös muun asiakasomistajapostin, kuten henkilökohtaisen bonuslaskelman sekä ajankohtaiset asiakasomistajaedut. Yhteishyvä Live toimii niin tietokoneella, tabletilla kuin älypuhelimella.

Tammikuussa voit osallistua järjestelmäkameran arvontaan kertomalla Yhteishyvään liittyviä muistoja. Kilpailu on avoinna 29.12.2014–2.2.2015. Lisätiedot ja osallistumisohjeet löydät tuolloin Yhteishyvä Livestä.

Haluatko lukea Yhteishyvän ja muita asiakasomistajapostin sisältöjä helposti?

Anna sähköpostiosoitteesi, niin saat asiakasomistajapostin, kuten Yhteishyvä-lehden sisällöt sekä tärkeitä asiakastiedotteita esimerkiksi takuukuiteista, valikoimamuutoksista ja uusista palveluistamme sähköpostiisi.

Mene osoitteeseen **s-kanava.fi/postilomalla**. Kirjaudu ja anna sähköpostiosoitteesi.



LATAA ÄLYPUHELIMEESI S-MOBIILI-SOVELLUS

ja näet ajantasaiset bonus-tiedot vaikka päivittäin. S-mobiililla voit hoitaa myös pankkiasioita ja hyödyntää S-ryhmän etuja. Lataa osoitteesta s-mobiili.fi.



”Lue tammikuun lehti Yhteishyvä Livestä, kerro muistojasi Yhteishyvästä ja voita järjestelmäkamera.





Lue tammikuussa
Yhteishyvä Lifestä:

Treeniin vauhtia

Uusilla vaatteilla ja välineillä
on ilo aloittaa treenikausi

**NÄIN MUUTAT
ELINTAPOJASI
PYSYVÄSTI**

**MIKSI NIIN MONI
SUOMALAINEN
EROAA?**

**MIKSI ÄITI
BLOGGAA?**

**TIEDÄTKÖ, MITEN
ELÄKKEESI KARTTUU?**

ÄITI JA TYTÄR
ottivat sairaudesta
niskalenkin

*Yhdessä
tehty*

Jutussa olevat prosenttiluvut ja siniset
sitaatit on kerätty Yhteishyvä.fi:n Maakunta-
identiteetikyselystä kesä-elokuussa 2014.
Kyselyyn vastasi 3 361 lukijaa.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO

KUVAT SARRI KUKKONEN, MIKKO NIKKINEN JA JUHA KAUPPINEN



Kotiseudun KASVATIT

Hidas hämäläinen, kiero
savolainen, iloinen pohjois-
karjalainen. Maakuntaidentiteetit
elävät yhä vahvana lähes koko
Suomessa. Vanhojen ominais-
piirteiden rinnalle syntyy
uusia, kun media muovaa
käsityksiämme.



”Ennen mietittiin, jääkö nuori omaan kotikuntaan tai maakuntaan. Nyt mietitään, mahtaako nuori jäädä edes kotimaahan.”

Mielikuvat siitä, millaisia olemme missäkin päin Suomea, pysyvät edelleen tiukassa. Myyttien soisi jo vaipuvan unholaan, mutta kovin todennäköistä se ei ole. Millaisia nykyiset maakuntaidentiteetit ovat?

”Paljon monipolvisempia kuin tutut yleistyksiset”, sanoo projektitutkija **Mikko Kohvakka** Lappeenrannan teknillisen yliopiston Etelä-Karjala-instituutista.

”Maakuntaidentiteetti tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Jollekin se on murteita ja perinteitä, toiselle konkreettista taloudellista menestystä. Merkitykset vaihtelevat myös eri aikoina.”

Myytit eri maakunnista eivät ole syntyneet satumalta. Ne on synnytetty. Onkin kurkistettava Suomen historiaan, jotta voi ymmärtää nykyisiä maakuntaidentiteettejä.

Maakunnallisuus oli keino eheyttää ja yhtenäistää Suomea sekä sisällissodan että toisen maailmansodan jälkeen. Siksi ominaispiirteitä osin keksittiinkin. Edelleenkin maakuntien identiteeteistä ne, joilla on pisin historia, mielletään vahvimiksi. Hyviä esimerkkejä tästä ovat Etelä- ja Pohjois-Pohjanmaa. Niihin verrattuna esimerkiksi Etelä-Karjala on historiallisesti nuorempi maakunta.

Kolmannes samaistuu maakuntaansa. Osittain maakuntaidentiteetteihin on vaikuttanut se, että läänijakoa muutettiin vuonna 1997 ja läänien määrä väheni merkittävästi. Pakkaa on sekoittanut sekin, että kuntaliitosten kulta-aikana moni kunta on vaihtanut maakuntaa. Läänit, kunnat, maakunnat – termit saavat monen pään pyörälle.



”Myytit eri maakunnista eivät ole syntyneet sattumalta. Ne on synnytetty.

- Tämä näkyi, kun Kuntaliitto teki tutkimuksen siitä, miten ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta erilaisiin alueellisiin kokonaisuuksiin. Vain runsas kolmannes suomalaisista ilmoitti samaistuvansa melko tai erittäin paljon maakuntaansa.

”Etenkään nuorelle väelle alueelliset kokonaisuudet eivät hahmotu kovin selkeästi”, tutkimuspäällikkö **Marianne Pekola-Sjöblom** Kuntaliitosta sanoo.

Tutkijoita ei yllättänyt, että eteläpohjalaiset Lapualla samaistuivat selkeästi eniten maakuntaansa. Myös lappilaiset Sodankylässä samaistuivat omaan alueeseensa vahvasti. Perää tutkimuksessa piti Uudenmaan Karkkila. Tämäkään ei yllätä, sillä uusimaalaisilla ei ole yleensä vahvaa maakuntaidentiteettiä.

”Kunnissa, joissa muuttoliike on suurta, kuntalaisten kotikuntasamaistuminen jää helposti heikommaksi. Se saattaa heijastua maakuntaankin”, Pekola-Sjöblom sanoo.

Maakuntaidentiteetteihin vaikuttavat myös arkipäiväiset asiat, kuten media ja viihdeteollisuus.

”Kirjallisuus ja elokuvat luovat tietynlaista kuvaa. Esimerkiksi tämän päivän pohjalaisuutta ovat osaltaan luoneet **Lauri Tähkä** ja Duudsonit. Myös koululaitoksen rooli on todella suuri”, Kohvakka lisää.

Identiteetti on prosessi. Vaikutteita otetaan vahvimmin vastaan varhaisnuorena ja -aikuisena. Silloin maakuntaidentiteetin siemen usein kyl-

vetään. Mutta koulunkin vaikutusvalta kapenee koko ajan.

”Ennen mietittiin, jääkö nuori omaan kotikuntaan tai maakuntaan. Nykymaailma on muuttunut globaalimmaksi ja maakunnilla on enemmän kilpailijoita. Nyt miettii, mahtaako nuori jäädä edes kotimaahan”, Pekola-Sjöblom huomauttaa.

Identiteetti on silti prosessi ja jatkuvasti altis muutoksille. Ihminen voi vanhempanakin muuttaa käsityksiään maakunnasta – ja usein niin käykin.

”Vanhemmalla iällä aletaan usein miettiä omia juuria. Se voi johtaa yhteenkuuluvaisuuden tunteen heräämiseen tai vahvistumiseen oman lapsuuden ja suvun kotimaiseen”, Pekola-Sjöblom kuvaa.

Vaikka hämäläinen ja pohjalainen identiteetti saattavat tuntua olevan valovuosien päässä toisistaan, ne voivat myös helposti kulkea rinta rinnan. Hämäläisen äidin ja pohjalaisen isän lapselle voi muodostua hybridi-identiteetti, jos molemmat vanhem-

mat tuovat omaa identiteettiään esille. Nimenomaan puhe on yksi tärkeimmistä maakuntaidentiteetin vahvistajista. Mitä enemmän maakunnista keskustellaan, sitä näkyvimmiiksi ne tulevat.

”Sellaista puhetta oli ennen enemmän. EU-Suomessa maakunta ei sanana näy ihmisten arjessa samoin kuin 1920–1930-luvuilla. Ihmiset rakentavat omaa maailmankuvaansa yhä enemmän itsensä tai muiden pienempien asioiden kautta. Kuntaidentiteetti on usein vahvempi kuin maakuntaidentiteetti”, Kohvakka sanoo.

Mitä maakuntaidentiteeteille sitten tapahtuu tulevaisuudessa? Kohvakan mukaan identiteetti on kuin ihmiselämä. Siinä on syntyhetken lisäksi sekä nousu- että laskukausia.

”Pakonomaista tarvetta maakuntaidentiteetille ei ole. Jos enemmistö ei koe sitä tärkeänä, se voi hävitä.

Tai sitten se häviää vähäksi aikaa, mutta tekee taas paluun.”



”Maakunnat, joissa olen vuosien mittaan asunut, muistuttavat itsestään eri murteiden muodossa.”



Maakuntaan samaistuvat eniten:

- naiset
- suomenkieliset
- pitkään samassa kunnassa asuneet
- vanhemmat ikäluokat
- korkeatuloiset
- järjestössä tai yhdistyksessä työskentelevät
- poliittisesti oikealle sijoittuvat

LÄHDE: KUNTALAISET JA SAMAISTUMINEN ERILAIISIIN ALUEELLISIIN KOKONAISUUKSIIN, MARIANNE PEKOLA-SJÖBLOM (2011)





Marja-Leena ja Heikki Hall haluavat opettaa lastenlapsilleen savolaisia perinteitä. Puusavotta on yksi niistä.

Savolainen puusavotta sukupolvelta toiselle

Marja-Leena Hallin leivinuunissa kiuvas pellillinen sienä. Lämpötila on 50 astetta, ei yhtään enempää.

”Muuten niistä ei tule hyviä”, Hall tietää.

Perinteiset työtavat ovat yksi niistä asioista, joista eteläsavolaisuus ristiinalaiselle Hallille koostuu.

”Eteläsavolaisuus konkretisoituu niissä perinteissä, joita haluan siirtää jälkipolville. Sanontoja, tapoja sekä sitä, että lapset osaavat ulkotyöt, marjatuksen ja sienestyksen.”

Hänen kaikki kolme tytärtään olivat pienestä pitäen mukana pelto- ja puutöissä. Nyt papan mukaan puusavottaan lähtevät vuorollaan seitsemän lastenlasta. Hallille itselleen ympärillä oleva luonto on tuttu 74 vuoden ajalta.

Synnyinkoti on edelleen samassa pihapiirissä. Ainut irtiotto näistä ympyröistä oli emäntäkoulu, sekin Ristiinassa.

”Olen vain siirtynyt asumaan 50 metriä alaspäin. Aikoinaan tuntui, että tekisi mieli repäistä itsensä irti kaikesta. Mutta ei tullut repäistyä, kun lapsia alkoi syntyä”, Hall miettii.

Paikkakunnalla on ollut hyvä olla. Aviomieskin löytyi viiden kilometrin päästä. Hän on entisen koulukaverin veli.

”Nykyään täällä asuu aika vähän alkuperäisristiinalaisia. Vuosien varrella tänne on ollut paljon muuttoliikennettä Etelä- ja Pohjois-Karjalasta, eikä savolaisuus olekaan enää niin selkeää.”

Toisin oli ennen, kun yhdistystoiminta pönkitti osaltaan maakuntahenkeä. Seurakunnan emäntänä työuransa tehnyt Hall

on ollut aktiivinen niin nuorisoseurassa kuin maa- ja kotitalousnaisten puheenjohtajanakin. Nykyään sen kaltaista yhdessä tekemistä on vähemmän. Myös Ristiinan liittyminen Mikkeliin vuonna 2013 muutti Hallin mukaan asioita.

”Se oli kenties huono, mutta pakollinen muutos. Toisaalta riippuu meistä itsestämme, miten aktiivisia olemme toimimaan. Olisi vain rohkeasti yritettävä yhdessä. Mutta nykyään joka puolella on tämä ’minä ite’ -henki.”

Yksi asia savolaisuudessa silti Hallin mukaan on ja pysyy. Sanonta, jonka mukaan savolaisen kanssa juttellessa vastuu siirtyy kuulijalle.

”Meidän isäntä ainakin on niin kova saarnaamaan, että kyllä siinä vastuu siirtyy”, Hall naurahtaa.



... Saamelaiset eivät stressaa

Hetken aikaa siinä meni ennen kuin **Päivi Laiti** tajusi: tuo mieshän yrittää tehdä tuttavuutta. Päijät-Hämeen tyttö ei heti ymmärtänyt saamelaismiehen rauhallista lähestymistä.

"Sellainen **Mauri** on vieläkin, ei todellakaan hötkyile. Saamelaismiehet ovat rauhallisia eivätkä turhan tarkkoja. Mauri ei stressaa, ja sama on tarttunut minuunkin. Nykyään en enää hermostu esimerkiksi odottamiseen. Ajattelen, että mikäs kiire tässä on", Laiti tuumaa.

Laiti muutti Lahdesta ensin Ivaloon ja sitten Karigasniemelle kuutisentoista vuotta sitten. Pari on ollut yhdessä 13 vuotta. Kokkina työskentelevän Laitin mielestä Lappi eroaa Päijät-Hämeestä "kaikessa". Luonnon olosuhteet ovat jatkuvasti läsnä, kylään tupsahdetaan, kun siltä tuntuu, ja aikakäsite on aivan omaa luokkaansa. Jos rakennusmiehet lupaavat tulla maanantaina töihin, on täysin normaalia, että he ilmestyvätkin vasta viikon kuluttua.

"Kun asuin Lahdessa, 'kohta' tarkoitti 5-15 minuuttia. Kun täällä sanotaan kohta, se on jotain tunnin ja kahden välillä. Huomaan, että olen itsekkin alkanut käyttää tätä sanaa täkäläisittäin."

Laiti käy vaateostoksilla Rovaniemellä, 450 kilometrin päässä. Lappilaisena asenne välimatkoihin on muuttunut.

"Vaikka kyllä se vähän harmitti, kun lähdin katsomaan uutta Harry Potteria. Ajoin ensin 110 kilometrin matkan viemään lapsia hoitoon, sitten 60 kilometriä elokuvateatteriin. Perillä totesin, että näytös on peruttu", Laiti naurahtaa.



Päivi Laiti muutti Lahdesta Lappiin 16 vuotta sitten ja tapasi nykyisen miehensä Maurin. Kulttuurierot ihmetyttivät aluksi, mutta pian niihin tottui. Pariskunnan lapset Antti ja Aurora puhuvat sekä saamea että suomea.

Äiti puhuu perheen 4- ja 5-vuotiaille lapsille suomea ja isä saamea. Laitin mukaan lapset ovat saamelaisia, mutta hänelle on tärkeää, että yhteys Päijät-Hämeeseen säilyy perheessä.

"Haluan, että lapseni tottuvat muuhunkin kuin tähän rauhalliseen elämään. Toivon, että he haluaisivat myöhemmin itsekkin lähteä maailmalle. On hyvä käydä edes mutkan verran näkemässä muuta maailmaa. Ainahan sitä voi tulla takaisin."

Itse hän ei enää muuttaisi takaisin Etelä-Suomeen, eikä vaihtaisi saamelaista miestänsä toiseen.

"Saamelaismiehet ovat aitoja. Vaikka joskus olisi kiva, jos työkalut eivät olisi pihalla levällään." •

Tunnistatko, miten eri puolilla Suomea puhutaan? Katso video.



yhteishyvä *live*



suomalaisista on muuttanut maakunnasta toiseen elämänsä aikana. Heistä suurimman osan maakuntaidentiteetti ei ole muuttunut muuton seurauksena.

Top 3 + vahvimmat maakunta- identiteetit

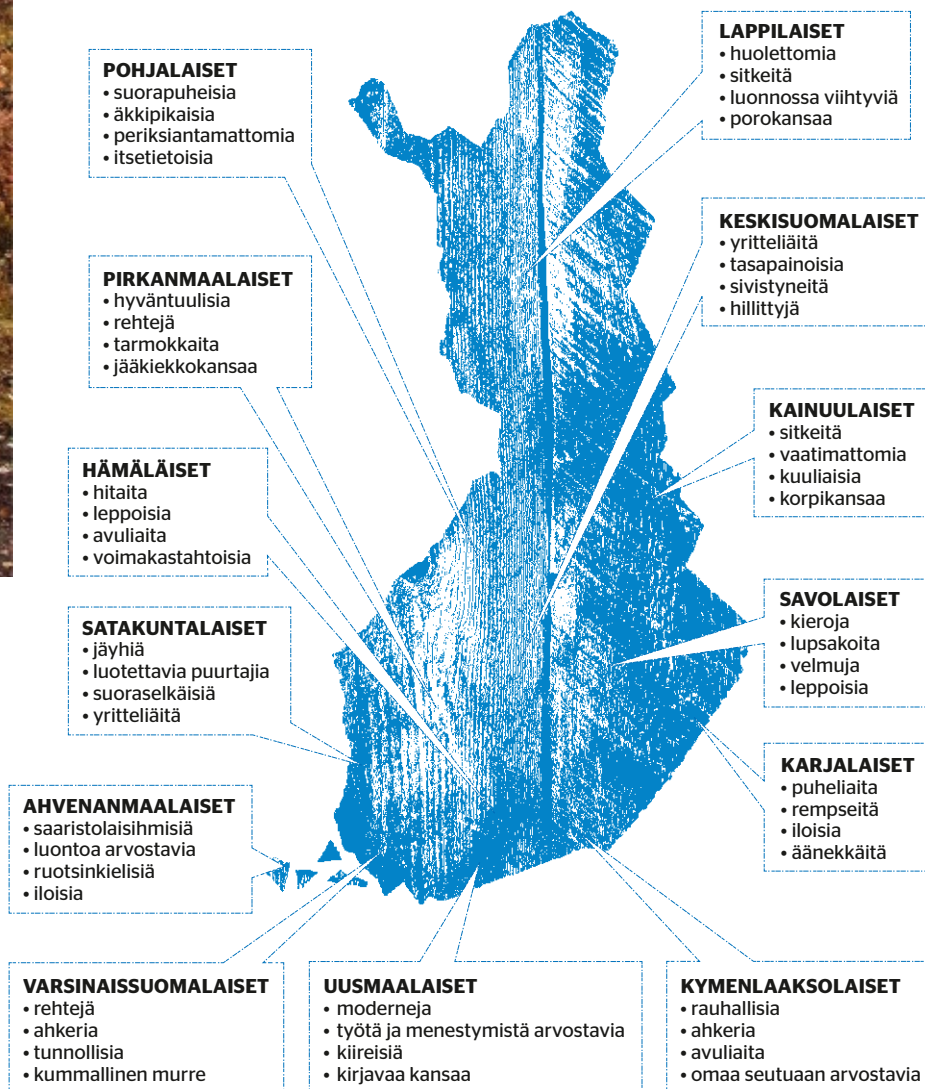
- pohjalaiset
- karjalaiset
- savolaiset

Top 3 - heikoimmat maakunta- identiteetit

- uusimaalaiset
- keskisuomalaiset
- kymenlaaksolaiset



Näin Yhteishyvän lukijat kuvailevat eri maakuntien asukkaita *



”Arvostan kotipaikka-kuntaani ja kerron ylpeänä, missä olen kasvanut lapsuuteni sekä mistä juureni ovat.”

Ja näin meitä kuvailltiin 1920-luvun oppikirjassa

LAPPILAISET

- lyhyitä ja hinteliä
- leveäkasvoisia
- tummahiuksisia
- poro- ja kalastajakansaa

POHJALAISET

- tarmokkaita
- urhoollisia
- tulisia
- kerskailevia

HÄMÄLÄISET

- harteikkaita ja vahvoja
- vaaleahiuksisia
- totisia
- käytännönläheisiä

SAVOLAISET

- leikkilisiä
- erikoinen murre
- hämäläisten ja karjalaisten sekoitus

KARJALAISET

- puheliaita
- solakkavartaloisia ja pitkiä
- ruskeahiuksisia
- reippaita

VARSINAISUOMALAISET

- pidempiä kuin hämäläiset
- vilkkaita
- lyhytsanainen murre

SUOMENRUOTSALAISET

- pitkiä ja solakoita
- suoranäisiä
- hilpeitä
- puhtautta rakastavia

LÄHTEET: YHTEISHYVÄN LUKIJAKYSELY SEKÄ KANSAKOULUN MAANTIETO JA KOTISEUTUOPPI YKSIOPETTAJAISIA KOULUJA VARTEN, KAARLO HÄNNINEN (1929)



Polar Loop

Aktiivisuusranneke motivoi sinua liikkumaan ja antaa palautetta aktiivisuudestasi.

Polar M400

GPS-sykemittari kannustaa sinua harjoittelussasi sekä seuraa aktiivisuuttasi ja istumistasi.



Polar V800

GPS-harjoitustietokone auttaa sinua huippusuorituksiin mittaamalla mm. harjoituskuormitustasi ja palautumistasi.

Oppaasi aktiiviseen elämään

Polarin tuotteet, palvelut ja sovellukset eivät ainoastaan anna numeroita vaan auttavat sinua ymmärtämään, mitä olet tekemässä ja miten kehittyä. Haluatpa juosta lujempaa, pyöräillä pidemmälle tai pudottaa pari kiloa, me olemme tukenasi.

Smart Coaching - Älykästä ohjausta vuodesta 1977.



➤ polar.com/fi

Tähti ikkunassa

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

Ensimmäisenä adventtina äiti penkoi komerosta esille vanhan pahvirasian. Hän alkoi koota sakara sakaralta joulutähteä. Katselin vierestä verkkaisesti edistyvää puuhaa. Hassuttelin ja kokeilin keskeneräistä sakarakoristetta päähäni, kun äiti piti tauon. Tähtipäähine loihti minusta hetkeksi haltijattaren, joka taikoi kaikkea ihanaa: vaaleanpunaisen yöpaidan, paksun satukirjan, uudet väriliidut ja keltaisen ison nallen.

Äiti kipusi keittiöjakkaralle ja ripusti valmiin tähden ikkunaan. Hän auttoi minua kirjoittamaan joulupukille kirjeen ja työnsi ruskean johdon pistorasiaan. Tähti syttyi ja loisti pimeinä iltoina adventista loppiaiseen.

Herrnhutilaisten tähti kulki sukuumme Saksasta. Tämän joulutavan toi Suomeen isoäitini. Ajan saatossa paperinen tähti haurastui ja hehkulamppu alkoi paistaa revenneistä rakosista läpi. Onneksi tätini mies oli kätevä käsistään ja valmisti koko suvulle uudet tähdet viisikymmentäluvulla. DDR:stä joulutähtiä oli mahdotonta tilata. Eikä ollut nettikauppaakaan.

Kun äitini vanheni, hän ei enää jaksanut koota tähteä joka jouluksi vaan säilytti sitä vaatehuoneessa valmiiksi koottuna. Tähden sakaroiden päät lytistyivät ahtaassa säilössä. Saapui joulu, eikä äiti enää ripustanut tähteä ikkunaan.

Olen parina vuonna näperrellyt oman ikkunakoristeeni parissa. Sakarat yhdistellään toisiinsa messinginvärisillä haaraniiteillä. Viimeisten sakaroiden kiinnittämisessä on pidettävä kieli keskellä suuta, koska sormilta loppuu tila taivutella niittejä tähden sisällä.

Eiväthän ne planeetataan hetkessä sinkoutuneet radoilleen pyörimään eikä auringot tähtinä tuikkimaan linnunradalle, kuinka vaivatta voisi syntyä ihmisen luoma geometrinen monitahokas.

Ihan symmetristä kaunotarta kaksikymmentäviisisakaraisesta tähdestäni en ole vielä saanut aikaiseksi. Sitä on silti pidetty hienona. Kokoamisohjetta pitää noudattaa, jos haluaa tähdestä täydellisen. Se vaatii avaruusajattelua. Tänä vuonna aion onnistua, sen olen päättänyt.

Ostin meidän tähtemme pari vuotta sitten berliiniläiseltä joulutorilta. Siellä niitä kaupattiin, vaikka minkä kokoisina ja värisinä, samaa tuttua herrnhutilaista mallia. Pitkään emmittyäni päädyin punaiseen. Se antaa väriä jouluiseen sisustukseen. Kun sytytän tähden, perinne jatkuu.




Kati Tervo

KREETTA JÄRVENPÄÄ

Pöytäliina, 29,95 €. 150 x 250 cm.
Muki, 4,50 €. 3 dl. Saatavana valkoisena
ja vaaleansinisena. Kulho, 4,95 €. 5 dl.
Lautanen, 4,95 €. Halkaisija 20 cm.
Säilytysrasiat, 2,50–3,95 €. Kuusi eri kokoa.
House. Prismat ja Sokokset. Fleece-
huppari, 21,95 €. Koot XS–XL. Icon. Prismat
ja suurimmat Sokokset. Leggingsit, 9,95 €. Koot S–XXL. Actuelle. Suurimmat Prismat
ja Sokokset.

Jouluksi kotiin





Aattoamuna ei ole kiirettä
minnekään. Pukeudu mukavaan
oloasuun, pakatoi viimeiset lahjat
ja laskeudu joulun tunnelmaan.

KUVAT MINNA KURJENLUOMA
MEIKKI JA HIUKSET KAISA RINNE



VIEREISELLÄ SIVULLA Yöpaita, 19,95 €. S-XXL. House. Prismat ja suurimmat Sokokset. Muki, 4,50 €. 3 dl. Kulho, 4,95 €. 5 dl. House. Prismat ja Sokokset. Tovi-lautanen, 5,95 €. Halkaisija 26,5 cm. Tovi-kulho, 3,95 €. 5 dl. Tovi-lautanen, 3,95 €. Halkaisija 20 cm. House. Prismat. Kahvipurkki, 8,50 €. Pannunalunen, 9,95 €. Halkaisija 21 cm. Leikkuulauta, 15,95 €. 35 x 20 cm. Tarjotin, 19,95 €. 42 x 32 cm. Patalappu, 5,95 €. 22 x 22 cm. Patakinnas, 8,95 €. 15 x 33 cm. Keittiöpyyhe, 5,95 €. 50 x 70 cm. House. Prismat ja Sokokset. Aamutossut kuvausrekvisiittaa.

Housen Ensilumi-joulumalliston on suunnitellut suomalainen suunnittelija **Lotta Nieminen**. Värikkäässä mallistossa talvinen maisema kuorruttuu valkoiseen ensilumeen.

”Luo joulun tunnelma kotiin kauniilla tekstiileillä ja kodintarvikkeilla.



YLHÄÄLLÄ VASEMMALLA Pussilakanasetti, 29,95 €. 150 x 210 cm. House. Prismat ja Sokokset. Paituli, 17,95 €. Koot S-XXL. House. Prismat ja suurimmat Sokokset. **ALHAALLA VASEMMALLA** Tovi-kuppi ja -asetti, 4,95 €. 1,8 dl. Tovi-muki, 3,95 €. 3 dl. Tovi-lautanen, 3,95 €. Halkaisija 20 cm. Tovi-kulho, 3,95 €. 5 dl. House. Prismat. **OIKEALLA** Fleecehuopa, 14,95 €. House. Prismat ja Sokokset.



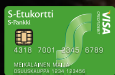


YLHÄÄLLÄ VASEMMALLA Velourhuppari, 19,95 €. Velourhousut, 19,95 €. Koot S-XXL. Myös luumunvärisenä. House. Prismat ja Sokokset. Valkoinen koristetyynyinpäällinen, 14,95 €. 50 x 50 cm. Vaaleansininen koristetyynyinpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. Housut. Prismat ja Sokokset. Tohvelit kuvausrekvisiittaa. **ALHAALLA VASEMMALLA** Pannunalunen, 9,95 €. Halkaisija 21 cm. Keittiöpyyhe, 5,95 €. 50 x 70 cm. Leikkuulauta, 15,95 €. 35 x 20 cm. Mukit, 4,50 €/kpl. 3 dl. Saatavana valkoisena ja vaaleansinisenä. Patalappu, 5,95 €. 22 x 22 cm. Patakinna, 8,95 €. 15 x 33 cm. Kahvipurkki, 8,50 €. House. Prismat ja Sokokset. **YLHÄÄLLÄ OIKEALLA** Joulukalenteri, 24,95 €. 41 x 38 cm. House. Prismat ja Sokokset. **ALHAALLA OIKEALLA** Pyyhe, 5,95 €. 50 x 70 cm. Pyyhe, 15,95 €. 70 x 140 cm. Prismat ja Sokokset.

Pyjama, 29,95 €. Koot S-XXL. Fleecehuopa, 14,95 €. 130 x 170 cm. Kuvioitu valkoinen tyynynpäällinen, 14,95 €. 50 x 50 cm. Kuvioitu vaaleansininen tyynynpäällinen, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Prismat ja Sokokset. Tovi-muki, 3,95 €. House. Prismat.



”Joulunpyhinä
pehmoisessa pyjamassa
voi viettää vaikka
koko päivän.



ETUSI

50 eurolla
ensiluokkaista
kahvia *sinulle*,
ole hyvä.



NESPRESSO

Sokos ja Nespresso tarjoavat sinulle
rahanarvoisen edun. Osttaessasi
Sokokselta Nespresso-kahvikoneen
saat 50 eurolla herkullista Nespresso-
kahvia. Tervetuloa kahvintuoksuisille
ostoksille!

Tarjous on voimassa 1.11.2014–15.1.2015 Sokos-tavarataloissa.
Etu maksetaan hyvityksenä Nespresso Club -tilillesi
(ei rahana pankkitilille).



KAHVIKONE
NESPRESSO
LATTISSIMA+
VALKOINEN

199,-
(289,-)

SOKOS

TULE JOULU KULTAINEN

Hienostuneita tuoksujä, raikkaita suihkugeelejä ja ylellisiä kosteusvoiteita. Lahjapakkauksesta riittää saajalleen iloa vielä pitkään joulun jälkeen.



PLAYBOY GENERATION FOR HIM -LAHJAPAKKAUS sisältää miesten suihkugeelin, 250 ml, ja body sprayn, 150 ml. Tuotteet tuoksuvat muun muassa mausteiselle kanelille, sitruunaiselle bergamotille ja ananakselle. Prismat ja suurimmat S-marketit.



NIVEA MEN REFRESH -LAHJAPAKKAUS sisältää Moisturising After Shave Balm -kasvovoiteen, 100 ml, jossa on ihoa ravitsevia öljyjä, E-vitamiinia ja B5-provitamiinia. Energy Shower Gel -suihkugeeli, 150 ml, sisältää virkistävää minttu-uutetta. Dry Impact -deodorantti, 50 ml, pitää kainalat kuivina jopa 48 tunnin ajan. Prismat ja suurimmat S-marketit.



GILLETTE FUSION PROGLIDE -LAHJAPAKKAUS sisältää Gillette Fusion ProGlide Manual -partahöylän, jossa on viisi ohutta, kasvojen muotoja mukailevaa terää. Gillette Fusion ProGlide Hydrating -parranajogeelin, 75 ml, koostumus pitää ihon kosteutettuna parranajon aikana. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.



JAMES BOND 007 -LAHJAPAKKAUS sisältää EdT-tuoksun, 30 ml, ja deodorantin, 75 ml. Santelipuu antaa tuoksulle pitkäkestoisia ja klassisen maskuliinisia vivahtuksia. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



L'ORÉAL ELVITAL -PAKKAUKSESSA on Color Vive -sampoo ja -hoitoaine, 500 ml, jotka sopivat erityisesti värjäytyille hiuksille. Pakkauksen Elvital ExtraOrdinary Oil -hoitoöljy, 100 ml, levitetään kuiviin tai pestyihin hiuksiin. Öljy tekee hiuksista silkkinen pehmeät. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.



PLAYBOY GENERATION FOR HER -LAHJAPAKKAUKSESSA on kosteuttava suihkusaippua, 250 ml, ja viettelevä EdT-tuoksu, 30 ml. Sarjan tuotteet tuoksuvat pirskahtelevilta, leikkisiltä ja sensuelleilta. Prismat ja suurimmat S-marketit.



BIOThERM BAUME CORPS -LAHJAPAKKAUS sisältää Baume Corps -vartaloemulsion, 200 ml, Lait de Gommage -vartalokuorinnan, 75 ml, ja Biomains-hoitovoiteen, 20 ml, käsille ja kynsinahuille. Tuotteiden ainesosat ovat aprikoosi, F-vitamiini ja yhdistelmä jyvööllyä. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



CLINIQUE LASH POWER -LAHJAPAKKAUS sisältää Lash Power Mascara -ripsivärin, Shaper for Eyes -silmämeikkikynän ja All About Eyes Serum De-Puffing Eye Massage -silmän ympäräseerumin. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

LUMENE BRIGHT NOW VITAMIN C -LAHJAPAKKAUKSESSA on heleyttävä päivävoide, 50 ml, ja raikastava puhdistusvaahto, 150 ml. Sarjan tuotteet suojaavat ihoa ikääntymisen merkeiltä suomalaisen hillon avulla. C-vitamiini tuo iholle heleyttä. Sokokset, Emotionit, Prismat, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.



WE CARE ICON-VIISI-OSAINEN MANIKYYRISETTI sisältää kynsinauhaticun, pinsetit, kynsiviilan, kynsileikkurit ja sakset. Setti on pakattu tyylikäaseen rasiaan, joka on saatavana myös mustana ja nudena. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

TOMMY HILFIGER CHEERFULLY PINK -LAHJAPAKKAUS sisältää EdT-tuoksun, 30 ml, ja vartalovoiteen, 100 ml. Litsi, ylang ylang ja vanilja tekevät tuoksusta makean ja raikkaan. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.



Astiakaapin klassikko

Teema-sarja muutti suomalaisten käsitykset astiastoista. Suunnittelijan lähtökohtana oli, että jokaisella on mahdollisuus posliinilautasiin. Vielä tänäkin päivänä osa astioista valmistetaan Helsingin Arabiassa.

Tehtaan tuotantohallissa näyttää juuri siltä, miltä pitääkin. Hieno posliinipöly peittää lattioita, jätteastiat ovat kukkurallaan särkyneiden astioiden palasia, ja siellä täällä seisoo korkeita lautaspinoja. Teema-astiastoon kuuluvat lautaset valmistetaan edelleen Helsingissä Arabiassa, jossa koko astiasarja on saanut alkunsa. Sarjan muiden astioiden tuotanto on keskitetty Aasiaan.

Aiemmin Arabian tuotemerkkinä tunnettu Teema kuuluu nykyään Iittala-brändiin, jonka omistaa Fiskars-konserni. Suurin osa suomalaisista on joskus pidellyt käsissään Teemamukia tai syönyt Teema-lautaselta.

”Teeman suosion salaisuus on sen konstailematon tyyli, käytännöllisyys, korkea laatu ja hyvä saatavuus”, sanoo kattamistuotekategorian johtaja **Hilkka Hiltunen**.

Keramiikkatyöntekijä **Roope Vuosmaa** siivoaa lautasen palasia linjastolta. Vieressä hurisee kovaääninen kone, jota nimitetään lautasprässiksi. Se syökee sisästään nopealla tahdilla etäisesti Teema-lautasia muistuttavia harmaita kapaleita. Teema-astiat valmistetaan vitroposliinimassasta, joka näyttää hienolta hiekalta. Lautasprässi puhalttaa massan muotteihin ja puristaa sen 300 baarin paineella lauta-

siksi. Lautaset kulkevat linjastolla monen erilaisen vekottimen läpi. Kone leikkaa, pyöristää ja hioo reunat sileiksi.

”Lautasiin ei saa jäädä yhtään terävää reunaa, koska silloin lasite ei pysy niissä”, tietää Vuosmaa.

Uuden ajan astiasto

Muotoilija **Kaj Franck** suunnitteli alun perin Kilta-nimellä tunnetun Teema-sarjan Arabialle 1950-luvun alussa. Väreinä olivat tuolloin keltainen, vihreä, sininen, ruskea ja musta. Yksinkertainen, monikäyttöinen ja helposti yhdisteltävä sarja oli aikakautensa erikoisuus. Oli ennennäkemätöntä, että laadukkaat astiat olivat huokean hintaisia ja niitä pystyi ostamaan yksittäin.

”Demokraattinen ajattelu ja ekologisuus oli Franckille tärkeää. Hänen mielestään jokaisella piti olla mahdollisuus posliinilautasiin ilman, että täytyy ostaa koko astiasarja”, kertoo Hiltunen.

Kilta ei ollut kuitenkaan 1950-luvun Suomessa mikään hittituote. Pula-ajan jälkeen yksinkertaisuus yhdistettiin helposti köyhyyteen, mutta pian kuluttajatkin ymmärsivät Killan käyttötapojen monipuolisuuden. Kilta oli tuotannossa vuoteen 1975 saakka, jonka jälkeen sen valmistus lopetettiin, kun valmistuksessa





”Suunnittelija Kaj Franck muutti vuonna 1981 astiasarjan nimeksi Teema. Nimi johdettiin sanasta tiimi.



1. Kehityskeraamikko Maaria Pyörteinen valmistaa koe-erän lasitetta. Lasite antaa Teema-lautasille kestävän ja kiiltävän pinnan. **2.** Keramiikkatyöntekijä Roope Vuosmaa valmistaa Teema-lautasia lautasprässillä. **3.** Sumutin syöksee harmahtavaa lasitetta lautasten pintaan.

4. Keramiikkatyöntekijä Arja Rissanen pakkaa valmiit Teema-lautaset laatikoihin. Tehtaalta lautaset matkaavat kauppoihin myytäväksi.

5. Teema-astiaston värejä uudistetaan sesonkien mukaan. Uuden värin valintaan vaikuttavat suunnittelijan inspiraation lähteet sekä aikakauden trendit.



●●● käytetty fajanssimassa poistui käytöstä. Vuonna 1981 sarja otettiin uudelleen tuotantoon ja fajanssin tilalle tuli kestävämpi vitroposliini.

Astioiden sävyt muuttuivat hie-
man, kahvikupin korva ja syvä lauta-
nen vaihtoivat muotoaan, ja sarjaan
tuli uutuutena muki. Franck muutti
sarjan nimeksi Teema. Hän ei halun-
nut tuoda omaa nimeään esille, koska
suunnittelu oli tiimityötä – nimi
Teema johdettiin sanasta tiimi.

Värien sinfoniaa

Valkoiset Teema-lautaset viipotta-
vat tuotantolinjalla kuin tanssien.
Sumuttimista suihkuua harmahta-

van vaaleaa lasitetta. Lasittaja **Kirsi Virtanen** vahtii linjaston kulkua. Hän mittaa lasitteen viskositeetin eli pak-
suuden. Lasitteen ansiosta Teema-
astioissa on kiiltävä, kestävä ja hel-
posti puhdistettava pinta.

Teema-astiaston värit uudistu-
vat aika ajoin. Uuden värin saaminen
markkinoille on pitkä prosessi, joka
alkaa suunnittelijan kynästä. Värit
valitaan trendien mukaan.

”Suunnittelijoiden pitää nähdä
pitkälle, koska astioiden elinkaari
on paljon pidempi kuin esimerkiksi
vaatteiden”, Hiltunen sanoo.

Kun suunnittelija on löytänyt
sopivan värisävyä, alkaa lasitteen

kehitys. Suunnittelijalla on usein
tarkka visio sävystä. Joskus sellaista
väriä, joka toimii myös tuotan-
nossa, voi olla hankala löytää. Yhtä
väriä varten saatetaan tehdä pari-
kymmentä kokeilua.

”Kaj Franck oli tarkka väreistä.
Hän olisi halunnut 80-luvulla yön-
sinisen astian. Kehitimme väriä,
mutta se ei ikinä onnistunut tuo-
tannossa. Väri jouduttiin jättä-
mään vähän tummemmaksi kuin
Franck olisi halunnut”, Hiltunen
sanoo.

Nykyään uudistukset hyväksyte-
tään muotoilijoilla **Oiva Toikalla** ja
Heikki Orvolalla, jotka vaalivat
Franckin taiteellista perintöä.

22 tuntia uunissa

1 260-asteisen uunin kuumuuden
voi tuntea metrien päähän. Polt-
taja **Jorma Suominen** ajaa lavallisen
lautasia linjastolle, josta ne kulkevat
oranssina hehkuvaan uuniin. Poltto-
prosessi kestää 22 tuntia.

”Lautasten lämpötila täytyy nos-
taa hitaasti ylös ja laskea hitaasti
alas, muuten ne halkeavat”, kertoo
tuotantopäällikkö **Minna Mertsalmi**.

Uunit ovat päällä yötä päivää
lukuun ottamatta kesää, jolloin ne
sammutetaan huollon ajaksi. Uunin
sammuttaminen ja lämmittäminen
vievät molemmat aikaa viikon verran,
siksi sitä ei tehdä kovin usein.

Keramiikkatyöntekijät **Lydmila
Fedorova** ja **Liubov Draski** työskente-
levät linjastolla, jota pitkin syök-
syy Teema-lautasia tiuhaan tahtiin.
Kädet käyvät nopeasti, kun naiset
tarkistavat lautasten laadun.

”Katsomme, ettei lautasissa ole
halkeamia tai reikiä ja että lautaset
ovat suoria”, Fedorova sanoo.

Kädet ovat harjaantuneet huo-
maamaan virheet nopeasti, sillä
naiset ovat työskennelleet lautasten
parissa jo kahdeksan vuoden ajan.

Myyntiin hyväksytyt lauta-
set jatkavat kulkuaan linjastolla
keramiikkatyöntekijä **Arja Rissanen**
luo. Hän pakkaa lautaset laatikoihin
odottamaan noutoa kauppoihin ja
asiakkaiden keittiöihin. •

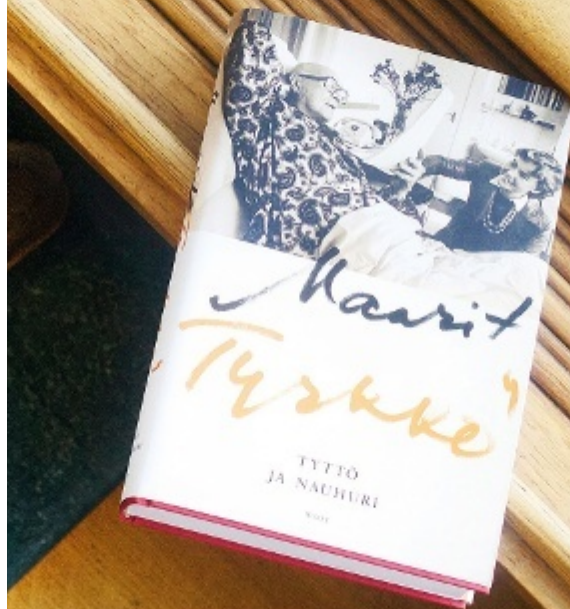
Kekkosen perässä

Vuonna 1974 *Suomen Kuvalehden* toimittaja **Maarit Tyrkkö** (nyk. Huovinen) päätyy haastattelemaan sairastuvuoteella makaavaa presidentti **Urho Kekkosta**, joka kärsii eturauhasen liikakasvusta. Tyrkön tehtävänä on kirjoittaa juttu, jossa presidentti pyytää suomalaisia pitämään huolta terveydestään. Vierailusta alkaa kirjeenvaihto toimittajan ja presidentin välillä, ja pian nuori nainen huomaa kuuluvansa presidentin lähipiiriin.

Tyrkön omaelämäkerta *Tyttö ja nauhuri* kertoo, miten somistajaksi opiskellut nuori nainen päätyy valtakunnan ykköskesteille. Samalla teos antaa vastauksia siihen, mitä toimittajan ja ikääntyneen presidentin välillä tapahtui.

Paitsi Kekkosesta kirja kertoo myös Tyrkön muista seikkailuista hänen uransa alkutaipaleella. Kirjassa kuljetaan myös **Ingrid Bergmanin** ja **Willy Brandtin** matkassa.

MAARIT TYRKKÖ: TYTTÖ JA NAUHURI
397 s. WSOY



Myllerryksiä
HEIKKI TURUNEN: KARJALAN KUNINGAS
300 s. WSOY
Eletään 1970-luvun alkua. Turusen esikoisromaanin *Simpauttajasta* tutut veljekset Imppa ja Otto sekä lehtimies Jomppa yrittävät purkaa seksuaalisia patoutumiaan maaseudun tuomitsevässä ilmapiirissä.



Rikoksen jäljillä
MICHAEL CONNELLY: LUOTTAMUKSEN HINTA
Suom. Jukka Jääskeläinen
386 s. Gummerus
Rikosetsivä Harry Bosch ei halua vielä eläkkeelle. Vanha seksuaalimurha ja korruptoituneen kaupunginvaltuutetun pojan kuolema näyttävät linkittyvän toisiinsa. Pokkari.



Mahtinainen
RAIJA ORANEN: AURORA
512 s. Teos
Aurora Stjernvall on Helsingin seurapiirien kohuttu kaunotar. Hänen vaikutusvaltainen isäpuolensa Walleen luotsaa hänet Pietarin keisarilliseen hoviin, jossa Aurora solmii läheisen suhteen keisarinnaan.



Salaisuuksia
DIANA GABALDON: SYDÄNVERELLÄNI KIRJOITETTU
Suom. Anuirmeli Sallamo-Lavi
1200 s. Gummerus
Hukkuneeksi luultu Jamie kuulee, että hänen vaimonsa Claire on mennyt naimisiin Jamien hyvän ystävän kanssa. Kirja on sarjan 8. osa.



Nokian tarina
JORMA OLLILA & HARRI SAUKKOMAA: MAHDOTON MENESTYS
480 s. Seven
Kirja kertoo miehestä, josta tuli Nokian pääjohtaja, vaikka hänestä piti tulla fyysikko tai taloustieteilijä. Kirja paljastaa asioita, joita ei ole aiemmin kerrottu julkisuudessa. Pokkari.



Hurja meno!
MAURI KUNNAS: HERRA HAKKARAINEN HARRASTAA
32 s. Otava
Pyörätelinevoimistelua, rosvojahtia ja postilaatikoiden keräilyä. Lasten rakastaman herra Hakkaraisen öiset harastukset naurattavat koko perhettä.



Sotahistoriaa
PATRIK BERGHÄLL: PÄÄMAJAN KAUKOPARTIOMIES
350 s. Atena
Kaukopartiomies Karl Johan Norrgård kuului legendaariseen Osasto Kuismaseen, joka hankki vihollisen tietoja ja tuhosi heidän rautateitään ja huoltokeskuksiaan.



Ihmiskohtalot
MAEVE BINCHY: SEITSEMÄN TALVISTA PÄIVÄÄ
Suom. Päivi Pouttu-Delière
363 s. WSOY
Irlantilaiseen hotelliin saapuu joukko vieraita, joiden kohtalot nivoutuvat viikon aikana yhteen. Jokaisella on oma tarinansa kerrottavana. Pokkari.

LÄSNÄ ARJESSA

läpi Suomen

Ruokakauppa ja muut kotikulmien palvelut ovat tärkeä osa jokaisen arkipäivää. Osuustoiminnan ansiosta arjen palveluja on tarjolla kaikille myös pienemmillä paikkakunnilla.

Oletko mukana ringissä, joka tilaa kananmunia suoraan tuottajalta? Tai osallistuuko naapurisi luomuruoan kimppatilaukseen, joka tehdään lähitilalle? Suosituiksi nousseiden ruokapiirien taustalla on ajatus, että yhdessä saadaan laadukasta ruokaa edullisemmin.

Osuuskauppa ponnistaa samasta ideasta. Kun kuluttajat yhdistävät voimansa, kaikki hyötävät paremmista tuotteista, laajemmista valikoimista ja edullisemmista hinnoista. Jostain syystä osuuskaupalla on silti monen silmissä pölyttynyt kummajaisen leima, vaikka sen toiminnassa ei ole mitään salamyhkäistä tai vanhanaikaista. Kuluttajan eduksi toimiva osuuskauppa on elävä osa 2010-luvun Suomea.

Oman elämänpiirin palvelut ovat ratkaisevan tärkeitä arjen sujumisessa. Löytyykö ruokakauppa

riittävän läheltä, kuinka pitkä matka on suurempaan markettiin tai tavarataloon, entä missä on bensiiniasema tai lähin ravintola?

”Olemme läsnä melkein kaikkien suomalaisten arjessa. Ruokakauppa on eniten käytetty osuustoiminnallinen palvelumme”, sanoo SOK:n pääjohtaja **Taavi Heikkilä**.

S-ryhmän tavoitteena on tarjota palveluita ja etuja asiakasomistajille. Osuustoiminnan periaatteet ovatkin nykyään täsmälleen samat kuin yli sata vuotta sitten, kun ensimmäiset osuuskaupat perustettiin. Kun tavarat hankitaan yhdessä, ne saadaan kilpailukykyiseen hintaan, ja osuustoiminta mahdollistaa kaupan ja muiden palveluiden viemisen pienillekin paikkakunnille.





Suomessa on

437

S-marketia (8/2014).

Pohjoisin S-market sijaitsee Iivalossa ja eteläisin Hangossa.

Asiakasomistajat kysyivät - SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä vastasi

JARI HUTTUNEN, Porvoo

Milloin ruokakassin saa tilattua kotiin lähimmästä S-ryhmän kaupasta?

Heikkilä: ”Tällä hetkellä ruokakassit saa tilattua kauppakassipalvelun kautta kotiin jo pääkaupunkiseudulla, Kuopiossa ja Oulussa ja valmiiksi kerättyinä noudettavaksi Tampereella. Tarkkaa aikataulua siihen, milloin ruoan verkkokauppa kattaa koko Suomen, ei ole mahdollista sanoa.

Liiketoimintana ruoan verkkokauppa on vielä tappiollista, mutta palvelua kehitetään määrätietoisesti, jotta se saadaan kannattavaksi.

Ruoan verkkokaupan asteittainen laajeneminen riippuu myös eri alueosuuskauppojen asiakkaiden toiveista ja palvelun kysynnästä.

TARU VALKAMA-JUSTANDER, Helsinki

Kuinka kotimaisia kotimaiset elintarvikkeet todellisuudessa ovat?

Heikkilä: ”Suomalaisesta ruoasta puhuttaessa on hyvä erottaa tuotteen raaka-aineiden alkuperämaa ja tuotteen valmistusmaa. Se ei nimittäin aina ole sama. Osaa elintarvikkeiden raaka-aineista ei edes saa Suomesta.

Elintarvikealalla on yhteinen kriteeristö tuotteiden kotimaisuuden määrittelyyn. Hyvää Suomesta- ja Sirkka-lehti-merkit kertovat, että tuotteen raaka-aine on kotimaista ja tuote on valmistettu Suomessa. Kotimaista-tuotesarjamme kaikki yli 150 tuotetta täyttävät tiukat kotimaisuuskriteerit, ja uusia tuotteita tulee koko ajan lisää.



Uskomme, että jo lähivuosina Suomen suurimmat kaupungit ovat ruoan verkkokaupan toimitusten piirissä. Jos toivot paikkakunnallesi ruoan verkkokauppaa, lähetä palautetta omaan osuuskauppaasi.”



S-ryhmä ilmoittaa kaikissa omissa merkeissään pääraaka-aineen alkuperämaan. Tämä koskee myös sellaisia tuotteita, joiden kohdalla lainsäädäntö ei vaadi ilmoittamaan alkuperää.”



”Ruokakauppa on luonteva kohtaamispaikka ihmisille. Lisäksi se on solmukohta, jonne muutkin palvelut kerääntyvät.”

●●● Suurissa kaupungeissa palveluita on tarjolla joka tapauksessa, mutta pienillä paikkakunnilla osuuskauppa on usein ainoa päivittäistavara-kauppa. SOK:n kenttäjohtaja **Arttu Laine** huomauttaa, että yleensä ruokakauppa ja polttoainepiste ovat viimeiset palvelut, joita hiljenevillä seuduilla on jäljellä. Ilman osuustoimintaa niitäkään tuskin olisi.

”Ruokakauppa on luonteva kohtaamispaikka ihmisille. Lisäksi se on solmukohta, jonne muutkin palvelut, kuten posti ja apteekki, kerääntyvät. Sen vuoksi osuuskauppojen rooli palveluiden turvaajana on merkittävä pienillä paikkakunnilla”, Laine sanoo.

Laineen mukaan kauppa on yhteiskunnan peili. Se, miten ympäröivällä yhteiskunnalla menee, heijastuu suoraan siihen, millainen kauppa sillä on.

”Pienillä paikkakunnilla olemme usein ainoa palveluntarjoaja, isoissa kaupungeissa roolimme on olla muiden kirittäjä ja kilpailun parantaja. Sekin tuo etuja asiakkaillemme.”

”Kilpailu on hyödyllistä, erityisesti kuluttajan kannalta. Siinä mielessä esimerkiksi Lidlin tulo Suomeen vuonna 2002 oli hyvä asia. Toimiva kilpailu pitää myös osuustoiminnan virkeänä”, Laine toteaa.

Palveluilla pitkä historia. Palveluiden tuottaminen on kuluttajaosuuskuntatoiminnan ydintä, arvioi osuustoimintaan perehtynyt Helsingin yli-

opiston taloustieteen laitoksen tutkija **Shimelles Tenaw**.

”S-ryhmän erityispiirre on palveluiden tuottaminen monelle eri sektorille. Siinä mielessä S-ryhmä on erikoisuus kansainvälisessä mitta-kaavassa”, Tenaw sanoo.

Ruokakaupan lisäksi S-ryhmän ja sen jäsenliikkeiden osuustoimintaa on erityisesti käyttötavara-, polttoneste- ja liikennemyymäläkaupassa, hotelli- ja ravintolapalveluissa sekä uusimpana pankkipuolella. Lisäksi monella osuuskaupalla on täydentäviä omia palveluita sekä yhteistyökumppaneita. Asiakasomistajat nimensä mukaisesti omistavat osuustoiminnalliset kaupat ja liikkeet.

”Mielestäni S-ryhmä ja sen menestys on erinomainen esimerkki onnistuneesta osuustoiminnasta. Onnistumisen taustalla on se, että osuustoiminnan oikeita periaatteita on noudatettu koko ajan. Osuuskunnilla on ihmisten mielissä usein vanhanaikainen leima, vaikka osuustoiminta on tärkeä osa nykyaikaa.”

Suomessa osuustoiminnalla on pitkät perinteet, jotka ulottuvat aikaan ennen itsenäistymistä. Se on Tenawin mielestä osaltaan tukenut S-ryhmän kasvua koko maan laajuiseksi kuluttajaosuuskunnaksi.

Entä jos S-ryhmää ei olisikaan? Miten se näkyisi palveluiden määrässä ja saatavuudessa? Tenawin mukaan tätä on vaikea arvioida tarkkaan. Pääjohtaja Taavi Heikkilän mielestä kotimaan palveluverkosto olisi ainakin paljon nykyistä suppeampi ilman S-ryhmää.

●●●

JOSEFIINA MANNINEN, Helsinki

Miksi hedelmät on usein pakattu yksittäin? Eikö olisi ympäristöystävällisempää, jos ne myytäisiin ilman pakkausta?

Heikkilä: ”Hedelmät ja vihannekset haihduttavat paljon nestettä, ja pakkaukset hidastavat niiden nahistumista.

Pakkaukset myös suojaavat tuotetta kuljetuksen ja käsittelyn eri vaiheissa. Kuljetusmatkat ovat usein pitkät ja tuotetta käsitellään monta kertaa, ennen kuin se päätyy myymälään tai kuluttajalle. On syytä muistaa, että myymme



paljon myös pakkaamattomia hedelmiä ja vihanneksia – aina silloin, kun se on tuotteen kannalta mahdollista.”

TEUVO SIVONEN, Helsinki

Jatkaako S-ryhmä laajenemistaan?

Heikkilä: ”Suomen ruokakaupassa S-ryhmä voi lisätä myymälöidensä määrää vain joillakin alueilla. Siksi osuuskaupat keskittyvät lähinnä yksittäisten toimipaikkojen kunnostuksiin ja maltillisiin laajennuksiin.

Käyttötavara-kaupassa markkinaosuutemme on melko pieni, hieman yli kymmenen prosenttia. Siksi haluamme parantaa asiakasomistajille tuotettavaa tarjontaa esimerkiksi Sokos-tavaratalojen uudistamisella ja Marks & Spencer -yhteistyöllä. Myöskään Baltiassa ja Pietarissa meillä ei ole suuria laajentumissuunnitelmia. Lähialueilla



Yksi asiakas-omistajakotitalous ostaa kuukaudessa keskimäärin noin

150

eri tuotetta. Jokaisen S-marketin valikoimissa on tuhansia tuotteita.

Asiakasomistajataloudet käyvät ruokaostoksilla keskimäärin

3,2

kertaa viikossa. Lähes joka neljännellä ostokerralla mukaan tarttuu terttu banaaneja.

Asiakasomistajan ostoskorissa on keskimäärin

10

tuotetta kerrallaan. Verkkokauppaostosten kohdalla luku on nelinkertainen.



LEENA AHVONEN, Helsinki

Miksi vihannekset ovat niin kalliita?

Heikkilä: "Vihannesten hintoihin vaikuttavat kysynnän ja tarjonnan tasapainon lisäksi tuotanto-, varastointi-, pakkaus- ja kuljetuskustannukset.

Kotimaisten vihannesten tuottaminen esimerkiksi kasvihuoneessa talvikaan vaatii paljon energiaa ja työtä. Ulkomaisten vihannesten kuljetuskustannukset ovat puolestaan huomattavat. Lisäksi hintoihin vaikuttaa se, miten sadot onnistuvat eri vuosina. Vihanneksia on hyvä suosia sesonkien mukaan: niiden hinta on silloin edulli-

toimintamme on jo niin laajaa, että se tukee Suomen toimintaamme jakamalla kustannuksia laajemmalle ja tuottamalla hankintahintoja pudottavaa lisävolyyymia."



simmillaan ja myös kotimaista tarjontaa on paljon. Vihannekset ovat harvoin ruokakorin kallein ostos."



Vuonna 2013 ABC-ketjun asemilla tankattiin keskimäärin

2 658 000

litraa polttonesteitä päivässä.

Voitot kiertävät takaisin. Osuustoiminnan palvelut voidaan turvata vain silloin, kun ne ovat kannattavia. Jokaisen osuuskaupan on seisottava omilla jaloillaan, jotta se voi todella tuottaa etuja asiakasomistajilleen.

”S-ryhmän arvot ovat asiakaslähtöisyys, vastuullisuus, jatkuva kehittyminen ja tuloksellisuus. Tuloksellisuus on vain yksi arvo, mutta meidän pitää olla kannattavia, jotta voimme jatkuvasti kehittää toimintaa ja olla hyödyksi asiakasomistajille”, Heikkilä sanoo.

”Osuustoiminnan tuottona saatu raha eli osuuskaupan tulos käytetään kokonaan palveluiden kehittämiseen ja niihin investointeihin. Raha kiertää siis takaisin asiakkaiden hyödyksi eikä mene esimerkiksi sijoittajille, kuten pörssiyrityksissä.”

Vuosikymmenten saatossa S-ryhmä on kasvanut koko maan kattavaksi kaupparyhmäksi. Taavi Heikkilän mukaan se osoittaa, että hyvin järjestetylle osuustoiminnalle on kysyntää.

”Olemme jatkuvasti parantaneet palveluitamme ja olleet hintojen suhteen kilpailukykyisiä. Sen vuoksi asiakkaat ovat yhä useammin valinneet meidät”, Heikkilä sanoo.

”Iso kokomme on hyvä asia asiakkaan kannalta. Kun koko kylä keskittää ostonsa yhteen paikkaan ja tavarat hankitaan yhdessä, ne saadaan edullisemmin ja tehokkaammin – se pätee edelleen”, hän jatkaa.

Heikkilä myös huomauttaa, että elintarvikkeiden kauppa ei enää tunne maiden rajoja. Ruokatuotteet liikkuvat maasta toiseen ja yhteismarkkinat ovat



SAMI VIRTAKOSKI, Helsinki

Miksi ruoka on niin kallista?

Heikkilä: ”Suomessa ruoan tuottamiseen, kuljettamiseen ja myymiseen sisältyy paljon sellaisia kustannuksia, jotka sijainnistamme johtuen ovat muuta Eurooppaa suurempia. Esimerkiksi kuljetus- ja energiakulut ovat Suomessa korkeat.

Ruokaa myös verotetaan raskaalla kädellä. Arvonlisäveron lisäksi hinnoissa on yhä enemmän muita välillisiä

veroja, esimerkiksi valmisteveroja (muun muassa sokerivero). Jos ALV-tasomme olisi yhtäläinen EU-maiden kanssa, ruokamme hintataso olisi samalla tasolla muun EU:n kanssa.

Hintaan vaikuttavat myös henkilöstökulut. Palkat nousivat vuosina 1984–2014 lähes 3,5-kertaisiksi: elintarvikkeetketjussa ja etenkin kaupassa tarvitaan paljon henkilökuntaa.

Kaikesta huolimatta kulutamme nyt ruokaan vain noin 12 prosenttia käytävissä olevista tuloistamme. Vuonna 1984 osuus oli lähes 25 prosenttia.”

”Osuustoiminnan tuottona saatu raha kiertää takaisin asiakkaiden hyödyksi eikä mene esimerkiksi sijoittajille.”

laajat. Pohjoismaisessa ja eurooppalaisessa vertailussa kotimainen S-ryhmä on edelleen melko pieni tekijä.

Monta väylää käytössä. Viime vuosina yleinen taloustilanne on ollut hankala. Kun osalla suomalaisista ostovoima on pienentynyt, he ovat tulleet varovaisemmiksi hankintojen suhteen. Se näkyy heikentyneenä kysyntänä ja edullisempien tuotteiden valintana myös ruokakaupassa. Osuuskaupan haasteena on taloustilanteesta huolimatta parantaa palveluja.

Digitaaliset palvelut tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Heikkilän mielestä ne kannattaa ymmärtää paljon laajemmin kuin vain verkkokauppana.

”Sen lisäksi, että asiakkaamme ostavat verkosta erilaisia tuotteita, varaavat he netin kautta myös hotellihuoneita ja ravintolapöytiä. Myös S-Pankki toimii suureksi osaksi verkossa. Tarjoamme palveluita yhä useamman kanavan kautta”, hän sanoo.

”Tulevaisuuden voittajaresepti on kivijalkamyymälän ja digipalveluiden yhdistelmä. Molempia tarvitaan.”

Yksi iso asia on suomalaisten keskittyminen kasvukeskuksiin. Kun pikkupaikkakunnilla asukasluku laskee, se heijastuu kauppojen kannattavuuteen. Josain vaiheessa asiakas-

määrässä tulee raja vastaan, jolloin osuuskauppaan ei enää ole kannattava.

Toiveiden kirjo kasvanut. Nykyajan kauppa on entistä enemmän pirstaloitunut moneen osaan. Asiakkaiden toiveet ovat yhä moninaisempia. Kehittyneen logistiikan ja tietotekniikan ansiosta ruokakaupassa olevien tuotteiden määrä on kasvanut huimasti. Osa kuluttajista suosii verkkokauppoja tai jopa tilaa ruokaa suoraan tuottajilta.

SOK:n kenttäjohtaja Arttu Laineen mukaan suomalaisen kaupan tehokkuuden ansiosta yhä erilaisempia asiakasryhmiä voidaan palvella hyvin. Kun hankinnat ovat suuria ja kysyntä kootaan yhteen paikkaan, valikoimasta voidaan tehdä monipuolinen ja kattava. Se takaa, että lähes kaikille löytyy kaupasta toiveiden mukaisia tuotteita.

”Kuluttaja on kuningas. Kauppa ei voi opettaa kuluttajaa, vaan kuluttaja lopulta päättää, millainen kaupan pitää olla”, Laine sanoo. •



Vuonna 2013
Suomen ja lähialueiden
Sokos Hotelleissa vietettiin

2 144 173

hotelliyötä.



KOTI JA KEITTIÖ

Aidosti suomalainen sisustuslehti täynnä elämänmakuisia koteja, herkullisia reseptejä ja ihania ideoita omaan kotiin.

Tilautusnro: 103097

5
NROA



DIVAANI

Rohkeasti omanlainen asumisen naistenlehti: upeita koteja, kiinnostavia ihmisiä, ajankohtaisia ostosvinkkejä ja sisustusoivalluksia.

Tilautusnro: 103114

5
NROA



OLIVIA

Ajattelevan naisen muotilehti. Lehestä löydät tyylin lisäksi Suomen parhaiden tekijöiden henkilö-, ilmiö- ja ihmissuhdejutut.

Tilautusnro: 103174

5
NROA

TILAA JOULUN



OMA Aika

Käsittelee aikuisten naisten ja miesten elämää lähellä olevia asia-aiheita.

Tilautusnro: 103172

5
NROA



KATSO

Suomen laajin tv-lehti, josta löytyvät tiedot ohjelmista, taustoista, tekijöistä ja juonipaljastuksista.

Tilautusnro: 103074

4 KK
16 NROA



SEISKA

Paljastaa viikon maukkaimmat salaisuudet. Tiedät mistä puhutaan! Samalla saat TV-lehden filmioppineen ja juonipaljastuksineen.

Tilautusnro: 103071

2 KK
8 NROA

VOITA JOULURAHAA!
PÄÄVOITTO
35.000,00 €
VIELÄ ENNEN JOULUA!

Muhkea joululahja odottaa voittajaansa. Arvomme 12.12.2014 yhdelle onnekkaalle puhtaana käteen 35.000,00 €. TILAA NYT ja olet mukana arvonnassa.





5
NROA

ELLE

Kauden inspiroivimmat trendi- ja pukeutumisvinkit, parhaat kosmetiikka-suositukset ja shoppailu-vinkit. Lehdessä myös runsaasti kiinnostavia lukujuttuja ja henkilöhaastatteluita.

Tilaustunnus: 103176



5
NROA

FIT

Fit motivoi muutokseen! Fit lisää elämään energiaa ja auttaa tekemään tavoitteista totta. Peilikuvasi kertoo, miten tehokkaita Fitin ohjeet ovat!

Tilaustunnus: 103175

KAIKKI LEHDET

VAIN

19⁹⁰

+LAHJA

PARAS LAHJA!

Kun tilaat itsellesi tai lahjaksi minkä tahansa lehden, **SAAT KAUPAN PÄÄLLE IVANA HELSINGIN KOSMETIIKKALAUKKUSETIN!**



ARVO
39,00 €

IvanaHelsinki
Paola Suhonen

NOPEIMMIN TILAAT NETISSÄ: aller.fi/joulu | TILAA PUHELIMITSE: 075 328 5101 8,4 snt/min, ma-pe 8.30–16.30

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

KYLLÄ KIITOS!

Hyödynnän seuraavan lehden joulutarjouksen huippuedulliseen hintaan **vain 19,90 €**. Valitsen lehden:

☐ **KOTI JA KEITTIÖ 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 35,75 €) Tilaustunnus: 103097

☐ **DIVAANI 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 36,90 €) Tilaustunnus: 103114

☐ **OLIVIA 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 38,25 €) Tilaustunnus: 103174

☐ **ELLE 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 103176

☐ **FIT 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 29,10 €) Tilaustunnus: 103175

☐ **OMA AIKA 5 nroa** vain 19,90 €
(norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 103172

☐ **SEISKA 2 kk (8 nroa)** vain 19,90 €
(norm. 37,90 €) Tilaustunnus: 103071

☐ **KATSO 4 kk (16 nroa)** vain 19,90 €
(norm. 39,80 €) Tilaustunnus: 103074

☒ **Kaupan päälle saan IVANA HELSINGIN KOSMETIIKKALAUKKUSETIN! Arvo 39,00 €**

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestopilausena kulloinkin voimassa olevaan hintaan.

Lehden tilaaja/maksaja

Etunimi	
Sukunimi	
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Puhelinnumero	Syntymävuosi (vvvv)
Sähköposti	
Alle 18-vuotiaalta huoltajan allekirjoitus	
Kyllä kiitos! Haluan saada Alleriltä uutisia, tarjouksia ja tietoa	
<input type="checkbox"/> sähköpostitse	<input type="checkbox"/> tekstiviestinä

Lehden saaja (täytyy vain jos eri kuin tilaaja/maksaja)

Etunimi
Sukunimi
Osoite
Postinumero ja -toimipaikka

Arvonnan säännöt: Aller Media Oy (AM Oy) järjestää arvonn, jonka voittona on 35 000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. Arvontaan osallistuminen edellyttää 18 vuoden ikää. Lisäksi arvotaan tästä kampanjasta tilaajien kesken 15 kpl Blossom-lyhytsettejä (2 kpl/setti, yhden setin arvo 78 €). Lyhyt arvotaan 12.12.2014. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat AM Oyn kestopilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista AM Oyn lehdissä tai internet-sivulla. Arpajaisveron maksaa AM Oy. AM Oyn henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan.

Aller Media Oy
maksaa
tilauksen
postimaksun

Aller Media Oy

Tunnus: 5020530

Info: Y3

00003 Vastauslähetyt

Tilausehdot: Tarjous on voimassa 31.12.2014 asti ja koskee vain kotimaan tilauksia ja talouksia, joihin ei ole tilattu kyseistä lehteä viimeisen 6 kkn aikana. Tilajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaimiemme lahjojen määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Emme lähetä nou-tamatta jääneitä tilajalahjoja uudestaan. Tilauksen maksajan yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oyn asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min.

Tuunattavat taikinat

Kun leivontainspiraatio iskee yllättäen, ovat pakastetut valmistaikinat kotileipojan pelastus. Ne helpottavat ja nopeuttavat leivontaa. Sulatettuna taikina mukautuu pohjaksi monenlaisille täytteille.

Joulun leivonnaiset syntyvät kätevästi voitaikinasta, lehtitaikinasta tai torttutaikinasta. Taikinoiden koostumuksessa ja käyttötarkoituksessa on eroja. Koneellisesti kaulimalla ja kääntämällä saadaan aikaan jopa sata lehteä taikinakerrosta. Näin valmistetaan voi-, lehti- ja torttutaikinat, jotka sopivat niin suolaisiin kuin makeisiin leivonnaisiin. Erot ovat rasvassa ja levyn paksuudessa. Voitaikina tehdään nimensä mukaisesti voista, kun taas lehti- ja torttutaikinat margariinista.

Erinomaisen makunsa vuoksi voitaikina kannattaa valita leivonnaisiin, joissa taikinan osuus on suuri ja täytettä vain vähän. Paras lopputulos saadaan, kun taikina leivotaan mahdollisimman kylmänä.

Lehtitaikinalevyt ovat yleensä ohuita, eivätkä ne kohoa uunissa yhtä pulleiksi kuin torttutaikinalevyt. Molemmat sopivat runsastäytteisiin leivonnaisiin, kuten piirakoihin, viinereihin, pasteijoihin ja torttuihin.

Murotaikina on makea ja rasvainen taikina, josta syntyy näppärästi monenlaisia piirakoita ja pikkuleipiä. Tavallinen pakastetaikina sisältää usein vähemmän nestettä ja rasvaa kuin murotaikina.

Piirakkataikinoita on saatavilla sekä suolaisia että makeita. Lisää kuituja, mehevyyttä ja makua saadaan, kun taikinassa käytetään lisäksi esimerkiksi ruista, kauraa tai perunaa. •



S-RYHMÄN KOTIMAISTA MUROTAIKINA (400 G)

Makeaan leivontaan sopiva murotaikina sulaa huoneenlämmössä käyttövalmiiksi tunnissa. Taikina on laktoositon ja maidoton, ja se sisältää 22 prosenttia kasvimargariinia. Murotaikinaa voi kaulia tai pyöritellä pikkuleiviksi. Sitä voi halutessaan maustaa itse vaikkapa kardemummalla tai appelsiininkuoriraasteella.

MYLLYN PARHAAN VOITAIKINA-LEVYJÄ (500 G, 5 KPL)

Herkullisen taikinan salaisuus on aito voi (32 %). Monikäyttöiset ja kätevät valmiiksi kaulitut taikinalevyt ovat vähälaktoosisia ja sokeittomia. Ne sulavat käyttövalmiiksi erilleen aseteltuina huoneenlämmössä vartissa tai mikroaaltouunissa sulatusteholla noin minuutissa. Sulatuksen jälkeen ne kannattaa leipoa saman tien.





S-RYHMÄN KOTIMAISTA PIIRAKKATAIKINA (400 G)

Laktoositon ja maidoton piirakkataikina sisältää 20 prosenttia margariinia. Peru-nalla mehevöitetty taikina sopii ruo-kaisiin leivonnaisiin. Se sulaa huoneen-lämmössä tunnissa. Piirakkapohjaa kannattaa esipaistaa 5-10 minuuttia ja vasta sen jälkeen lisätä täytteet ja jatkaa kypsentämistä. Näin pohja kypsyy kun-nolla eikä vety.

SUNNUNTAI RUISPERUNATAIKINA (400 G)

Kuitupitoinen taikina sisältää margariinia 24 prosenttia, ruista 17 prosenttia ja perunaa 13 prosenttia. Se on laktoositon, maidoton, munaton ja soijaton. Maukas taikina sopii erityisesti ruo-kaisiin piirakkoihin ja pasteijoihin. Kokeile myös muikku- tai mustikkakukkoon ja joulukinkun paistokääreiksi.



S-RYHMÄN KOTIMAISTA TORTTU-TAIKINALEVYTT (500 G, 5 KPL)

Laktoosittomat ja maidottomat torttu-taikinalevyt sisältävät 19 prosenttia kasvi-margariinia. Niistä leivotut joulutortut ovat muhkeita ja lehteviä. Perinteisen luumu-marmeladitäyteen lisäksi voi kokeilla paistonkestäviä marjaisia hillosilmiä. Myös erilaisilla taittelumalleilla tortut muuntuvat uudennäköisiksi.

MYLLYN PARHAAN LEHTITAIKINA-LEVYJÄ (500 G, 8 KPL)

Laktoosittomien ja sokerittomien lehti-taikinalevyjen rasva (29 %) on kasvi-peräistä. Lehtitaikinalevyt sulatetaan erilleen aseteltuina huoneenlämmössä var-tissa tai mikroaaltouunissa sulatusteholla noin minuutissa. Nimensä mukaisesti taiki-nasta voi leipoa lehteviä pasteijoita, piiraita, viinereitä ja croissantteja. Lehtitaikina ei kohoa paistettaessa yhtä paljon kuin torttu-taikina.



OLE HYVÄ

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

Puuro on pop!

HELSINGIN MYLLYN MYLLÄRIN 4 VILJAN TÄYSJYVÄHIUTALEESTA JA TÄYSJYVÄRUISHIUTALEESTA

voi hauduttaa kuitupitoisia puuroja. 4 viljan hiutaleet sisältävät ruista, kauraa, vehnää ja ohraa, ja ne ovat suomalaisia. Hiutaleita voi käyttää myös leivontaan.

FAZERIN ALKU-PUURO-PERHEESEEN kuuluu viisi erilaista sekoitusta, joista syntyy kuituisia ja kuohkeita puuroja muutamassa minuutissa. Puurojen suurihiutaleinen kaura on kotimaista.

MAISTUVAMPI KAURAPUURO -hiutaleista hautuu pehmeä puuro.

SADONKORJUUPUURO sisältää kauran lisäksi täysjyväohraa ja ruishiutaleita sekä kurpitsan-, pellavan- ja auringonkukan-siemeniä.

3 KUIDUN PUURO on täysjyväkauran, täysjyväruukiin, ohrahiutaleiden, kauraleseiden ja ruiskuidun sekoitus.

VADELMAINEN KAURA-PUURO sisältää runsaasti vadelmaa, mutta ei lisätyä sokeria.

KARPALO & OMENA -PUUROSSA on mukana ripaus sokeria. Aineksista valmistuu puuroa hetkessä lisäämällä joukkoon kuumaa vettä.

KOTIMAISTA-KAURA-HIUTALEET ovat kotimaisesta kaurasta valmistettuja esikypsytettyjä hiutaleita. Niistä saa nopeasti puuroa kattilassa tai mikroaaltouunissa kypsytämällä. Hiutaleita voi käyttää myös leivontaan ja paistoksiin. Pakkaus painaa yhden kilon.

KOTIMAISTA-KAURA-LESEISTÄ voit keittää lempeän puuron tai valmistaa raaka-puuron jogurttiin tai marja-jogurttiin. Leseet antavat kuitua ja hyvää kauran makua leivonnaisiin ja esimerkiksi smoothieihin. Leseet sopivat myös kakkuvoukien sekä kalan ja lihan leivittämiseen. Pakkaus painaa 500 grammaa.



TEKSTI JA KUVA OUTI HOHTI



Tuoretta luomubroileria

Luomubroilerin tuotanto eroaa normaalisti broilerinkasvatuksesta monella tapaa. Ruoaksi linnut saavat luomulaatuista rehua korsirehulla täydennettynä. Kasvatushallin tilat ovat jopa ruhtinaalliset normaaliin halliin verrattuna ja lintutiheys pieni. Ikkunoista pääsee enemmän valoa hallin sisälle, ja lisäksi linnuille tarjotaan mahdollisuus säännölliseen ulkoiluun.

Luomubroilerit kasvavat puolet pidempään kuin tavalliset broilerit. Ne saavuttavat kahden kilon teuraspainon kahdeksanviikkoina, kun tavalliset



broilerit teurastetaan keskimäärin neljä-kuusiviikkoina.

L'Uomu Noka Juoksujalka-koipi-reidet ja **Rottinkirinta-rintaleikkeet** ovat saatavilla Prismoista ja suurimmista S-marketeista. **L'Uomu Noka Vauhtisiipi-siipipalat** kuuluvat vain Prismojen valikoimiin.

Uutta jogurttihyllyssä

Activia Pro -rahkat sisältävät bifidobakteeria, proteiinia (13 g/prk) ja energiaa (noin 80 kcal/100 g), ja ne ovat rasvattomia. Rahkat sopivat painoa tarkkaileville, kuntoilijoille sekä välipaloiksi ja leivontaan. Makuina ovat mansikka ja mustikka.



Benecol-mansikkajogurtti sisältää kasvis-tanolia, joka tutkitusti alentaa kolesterolia. Täyteläisessä jogurtissa on yksi prosentti rasvaa. Jogurtti myydään nelipakkauksissa. Suositeltu päiväannos on kaksi pikaria.



Jäätelö-uutuuksia

Ingmanin suklaa-banaani-jäätelö on klassinen maku-yhdistelmä kermajäätelöä, suklaata ja banaania. Saatavana litran pakkauksessa.



Aino-sarjan mustikka yhdistää mustikkaisen kermajäätelön ja mustikkakastikkeen. **Suklaajäätelöä** höystää suklaanmakuinen kastike. Laktoosittomat jäätelöt pakataan 480 ml:n pakkauksiin.



Tummaa suklaata herkutteluun

Fazerin Pure Dark -sarjan tummasuklaalevyt sisältävät 70 prosenttia kaakaota. **Cocoa** on perinteinen tumma suklaa, ja **Roasted Corn -levyissä** makua antaa paahdettu maissi. Levyt painavat 100 grammaa.



Rainbow-uutuuksia

PROTEIINIRAHKA METSÄ-MARJA on runsaasti proteiinia (10 g/100 g) sisältävä rahkaväli-pala. Rahka on vähälaktoosinen. Valmistusmaa Suomi. Maito on sekoitus, jonka alkuperämaat ovat Ruotsi ja Suomi.



MANGORAHKA maistuu välipalana tai jälkiruokana sellaisenaan. Nauti vaihteeksi marjojen tai hedelmien kanssa. Annos painaa 150 grammaa. Valmistusmaa ja maidon alkuperämaa Viro.



CLASSIC-HAMMAS-HARJOISSA on eripituiset harjakset, joissa on pyöristetyt päät. Varren muoto on hyvin käteen sopiva. Harjoja saa puolipehmeinä (medium) ja pehmeinä (soft).



Tumma ja aromikas ruispala

Vaasan Ruispalat tumma herkkä on maltainen ruispalaleipä, joka leivotaan juureen. Siirappi antaa leivälle aromia. Pussissa on yhdeksän palaa.



Kahvin kaverit

Pägenin Funs Vanilla -pikkupulla on suupalan kokoinen makupala, jonka sisällä on vaniljatäyte. Pussi sisältää kymmenen pullaa.



Oululaisen Pullava Minipullat kätkevät sisälleen mustikka-vadelmahilloa. Pussi sisältää kahdeksan laktoositonta pikkupullaa.



Potkua juustoraasteessa

Valion texmexjuustoraaste on maustettu chilillä ja jalapenolla. Se sopii texmexruokien lisäksi muun muassa pizzoihin, piiraisiin, kuorrutuksiin, munakkaisiin ja ruokaisiin salaatteihin. Laktoositon raaste-pussi painaa 150 grammaa.



Arpa on yksi suosituimmista joululahjoista

Veikkauksen arvat taipuvat näppärästi joulun eri hetkiin: joulunodotukseen sopii **Joulukalenteri-arpä**, kortiksi **Joulukortti-arpä** ja lahjaksi **arpäpaketti**. Arpojen tuotto käytetään suomalaisen taiteen, liikunnan, nuorisotyön ja tieteen rahoittamiseen.



Elämää köyhyysrajalla

Köyhän lapsiperheen arki on jatkuvaa kamppailua. Jos pesukone hajoaa yllättäen, saattaa uuden ostaminen romuttaa perheen talouden moneksi kuukaudeksi.



Ennen kuin **Johanna** erosi miehästään viitisen vuotta sitten, perheellä oli iso omakotitalo ja kaksi autoa. Eron jälkeen Johanna muutti yhdeksän- ja kymmenvuotiaiden poikiensa kanssa kerrostaloon. Nyt kolmihenkisen perheen on pärjättävä sosiaalialalla työskentelevän äidin pienellä palkalla. Lasten isä maksaa elatusapua sen verran kuin pystyy. Hän ostaa synttäri- ja joululahjat, mutta ei osallistu muihin kustannuksiin.

”Helsingissä vuokra vie palkasta leijonanosan. Sen jälkeen käteen jää muutama satanen, jolla on maksettava kaikki muu. Se riittää vain harvoin”, Johanna kertoo.

Arjen pyörittäminen vaatii yksinhuoltajaäidiltä jatkuvaa suunnittelua.

”Isoihin, ylimääräisiin kuluihin ei ole varaa. Jos televisio tai pesukone hajoaisi, en tiedä, mitä tekisin. Onneksi ne toimivat vielä.”

Perheen on tingittävä lähes kaikesta: ruoasta, vaatteista ja urheiluvälineistä. Isomman pojan jalka on kokoa 48. Tavalliset luistimet loppuvat numeroon 46. Erikoisvalmisteisiin luistimiin perheellä ei ole varaa.

Nyt pojat ovat murrosiässä, 14- ja 15-vuotiaita. Johanna antaa heille joskus taskurahaa, mutta aina siihen ei ole mahdollisuutta.

Johanna ei keksi vähävaraisuudesta juuri mitään hyvää.

”Voisin puhua koko päivän asuntopoliitikasta ja sosiaalialan palkoista, mutta toteen nyt vain, että ei köyhän lapsiperheen elämä helppoa ole.”

Leipäjonoissa lapsiperheitä

Noin satatuhatta suomalaislasta elää pienituloisissa perheissä. Suunnitteen saman verran lapsia kuuluu perheisiin, jotka ovat hakeneet toimeentulotukea.

”Nämä kaksi ryhmää ovat pitkälti samaa joukkoa. Tosin erojakin löytyy, sillä kaikki eivät hae toimeentulotukea, vaikka olisivatkin siihen oikeutettuja”, kertoo Mannerheimin Lastensuojeluliiton asiantuntijalakimies **Esa Iivonen**.

Pienituloisuus on suhteellinen käsite, joka mitataan keskitulojen mukaan. Jos mediaanitulo laskee, myös köyhyysraja laskee ja pienituloisia on vähemmän. Todellisuudessa köyhiä on yhtä paljon kuin ennenkin. Köyhyyttä voi mitata myös kysymällä, miten ihmiset pärjäävät.

”Kaikista kotitalouksista suuria vaikeuksia on kahdeksalla prosentilla. Yksinhuoltajista lähes puolella on vaikeuksia saada rahat riittämään”, Iivonen sanoo.

Tilastojen mukaan tilanne on pysynyt samanlaisena jo jonkin aikaa. Tosin tuoreimmat tilastot ovat vuodelta 2012, joten on mahdollista, että köyhien määrä on kasvanut. Irtisanomiset ja vaikea työllisyystilanne heijastuvat vääjäämättä lapsiperheiden arkeen ja tulevaisuuteen.

”Tuntumani on, että ruokajonoissa on nykyisin paljon lapsiperheitä. Ihmisillä on iso kynnyks turvautua ilmaiseen ruoka-apuun, joten tarve on todellinen”, Iivonen sanoo. •

JOHANNAN NIMI ON MUUTETTU.

”Ruokajonoissa on nykyisin paljon lapsiperheitä. Ihmisillä on iso kynnyks turvautua ilmaiseen ruoka-apuun, joten tarve on todellinen.”

Anna lapsiperheelle joulumieli

S-ryhmän ruokakaupat ovat mukana auttamassa vähävaraisia suomalaisperheitä. Oman 50 000 euron lahjoituksen lisäksi S-ryhmän ruokakaupat tuovat Hyvä Joulumieli -keräystä esiin omissa viestintäkanavissaan.

Keräys järjestetään nyt 18. kertaa. Lahjoitetuilla varoilla hankitaan 70 euron lahjakortteja, joilla vähävaraiset tai vaikeassa elämäntilanteessa olevat lapsiperheet voivat hankkia elintarvikkeita joulun alla. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti valitsevat apua tarvitsevat perheet yhteistyössä neuvoloiden, sosiaalitoimen ja diakonian-työn kanssa.

Tänä vuonna tavoitteena on jakaa 70 euron arvoisia lahjakortteja 18 000 kappaletta. Keräys toteutetaan yhteistyössä Ylen aamu-tv:n, Radio Suomen ja Radio Vegan kanssa. Keräyksen kumppaneita ovat S-ryhmän ruokakaupat, K-ruokakaupat ja Lidl.

”Hyvä Joulumieli -keräys on S-ryhmän pitkäaikaisten yhteistyökumppaneiden Suomen Punaisen Ristin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton hanke. Olemme mukana keräämässä rahaa, sillä haluamme tukea arvokasta työtä suomalaisten perheiden hyväksi”, kertoo asiakkuusjohtaja **Marjaana Saarikoski** SOK:sta.



Autta sinäkin osallistumalla Hyvä Joulumieli -keräykseen!

www.punainenristi.fi/hyva-joulumieli
Keräystili: FI17 1596 3000 2020 20
Keräyspuhelin: 0600-16555
(10,01 € +pvm/mpm/puhelu)
Tekstiviestilahjoitus: tekstiviesti HJM
numeroon 16499 (10 €).
Keräysaika on 21.11.-24.12.2014.

Tänä jouluna ollaan yhteyksissä

Vaihda joulukuulumisia ja surffaa DNA:n huippunopeassa 4G-verkossa – hanki **DNA Rajaton 4G!**

dna Rajaton 4G
24,80 €
/KK/12 KK
(norm. 34,50 €/kk),
ilman määräaikaista sopimusta

Liittymän ostajille
WELHO MatkaTV
puoleksi
vuodeksi
kaupan päälle.
(norm. 4,95 €/kk)

- ✓ Rajaton määrä kotimaan puhetta ja kotimaan viestejä
- ✓ Rajaton määrä kotimaan tiedonsiirtoa nopeassa 4G-verkossa
- ✓ Tiedonsiirtonopeus 150 Mbit/s (nopeuden vaihteluväli 5-80 Mbit/s)

Huoleton liittymä kaikkiin puhelimiin



DNA SUPER PREPAID
4,90 €
(norm. 7,90 €)
Sisältää puheaikaa 7 €

- Puhelut ja tekstarit **0,066 €/min & kpl**
- Datapaketit alk. **100 Mt 4,90 €**
- Toimii myös 4G-verkossa

DNA Super Prepaid -liittymällä puhut ja viestit edullisesti ja tarvittaessa pääset sillä myös nettiin. Normaalihintaisista puheluista maksat vain 0,066 €/min, tekstareista 0,066 €/kpl ja datapaketit voit ostaa erikseen. Aloituspakkaus sisältää 7 € puheaikaa. Tarjous voimassa 8.1.2015 asti.

DNA Rajaton 4G -liittymä hintaan 24,80 €/kk (norm. 34,50 €/kk) 12 kuukauden ajan. Kampanjaan ei sisälly määräaika. Kaikki soitetut puhelut normaalihintaisiin kotimaan matka- ja lankapuhelinliittymiin, teksti- ja multimediatekstiin sekä tiedonsiirto sisältyvät kuukausimaksuun. Ulkomaanpuhelut ja erillishinnoitellut puhelut veloitetaan hinnaston mukaisesti. Kampanjaetu poistuu, mikäli asiakas vaihtaa liittymätyyppiään edun voimassa ollessa. Etu ei koske liittymätyypin vaihtoja DNA Pro, DNA Rajaton tai DNA Äly -liittymistä. Tilaukseen sovelletaan DNA:n yleisiä sopimus- ja erityisehtoja. Tarjous on voimassa 4.12.2014 asti. MatkaTV-tarjous koskee DNA:n liittymäasiakkaita. 6 kk:n jälkeen tilaus jatkuu toistaiseksi voimassa olevana hinnaston mukaisella hinnalla.

Liittymät saatavilla
Prismoista rajoitetusti.



Sun

Astioidesi suosittalema!

Täysin uniikki innovaatio – **KONETISKIAINEKAPSELI!**



Sun-kapseli liukenee geelikoostumuksensa ansiosta täydellisesti myös lyhyimmillä pikaohjelmilla ja poistaa rasvaa tehokkaasti.





JOULUTÄHTI kukoistaa valoisissa ja melko lämpimissä olosuhteissa. Jos se altistuu kylmälle hetkenkin, se voi kärsiä kohtalokkaasti. Kasvia kannattaa lannoittaa miedolla ravinteella kerran viikossa. Joulutähteä tulee kastella niukasti, vain tarpeen mukaan. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Kodin Terrat ja S-Raudat.



RAKKAIMMAT JOULUKUKAT

Joulukukkien kärkikolmikko pysyy samana vuodesta toiseen. Suosituin joulukukka on joulutähti. Myös hyasintti ja amaryllis löytävät monen suomalaisen kotiin. Oikeanlaisella hoidolla joulukukat säilyvät pitkään kauniina.



HYASINTIN tuttu tuoksu tuo joulun. Kasvi viihtyy huoneenlämmössä tai vähän viileämmässä. Hyasintti kannattaa hankkia mahdollisimman nuppuisena. Kukinta-aikaa voi pidentää nostamalla hyasintin yöksi viileään. Hyasinttia tulee kastella niukasti, ettei sen varsi veny. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Kodin Terrat ja S-Raudat.



JOULURUUSU on sesongin uusi suosikkikukka. Se on helppohoitoinen ja ilahduttaa pitkään. Se viihtyy parhaiten viileässä ja valoisassa paikassa. Perennakasvina jouluruusun voi istuttaa ulos keväällä, kun maa on sulaa. Prismat, suurimmat S-marketit ja Kodin Terrat.



AMARYLLIS eli ritarinkukka viihtyy valoisalla paikalla. Kasvin näyttävä kukinta ja helppo hoitoisuus ovat tehneet siitä yhden suosituimmista joulukukista. Se kannattaa ostaa nuppuisena, jos sen haluaa kestävän kauan. Kukinnan kesto voi pidentää pitämällä kukan öisin viileässä ja kastelemalla sitä niukasti. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, Kodin Terrat ja S-Raudat.

PERINTEISESSÄ JOULUISTUTUKSESSA on punainen tulililja, amaryllis, sypressi, muratti, sammalta ja huovasta tehty pikkutonttu. Korin koko on 29 x 19 cm. Suurimmat Prismat ja Kodin Terrat.

Lue lisää
joulukukkien
hoito-ohjeita.

yhteishyvä.fi



Suomen ensimmäinen PALONAINEN

Sari Rautialan näkö ei riittänyt poliisikouluun, mutta kunto ja kantti tekivät hänestä Suomen ensimmäisen naispalomiehen. Vaikka työ on ajoittain raskasta, ei hän vaihtaisi sitä edes lottovoittoon.

” **P**alomiehen ammatti ei ollut ensimmäinen vaihtoehtoni. Ajattelin pitkään, että minusta tulisi poliisi, kuten isoveljestäni. Suunnitelmat muuttuivat abivuonna 1993, kun kuulin, etten tulisi todennäköisesti läpäisemään Poliisikoulun pääsykokeisiin kuuluvaa näkötestiä.

Varmistin asian soittamalla Poliisikouluun Tampereelle, josta vastattiin, että normaalia heikompi näkökykyni vaikuttaa tulokseen niin paljon, että minun ei kannata tuhlaata aikaani. Se oli pettymys, sillä näkö on asia, johon en voi itse vaikuttaa. Selvittelin muita vaihtoehtoja ja kuulin, että palomiehiä kouluttavassa Kuopion Pelastusopistossa näöllä ei ollut niin väliä. Sanoivat vain: 'Eihän siellä savussa näe muutenkaan.'

Abivuotenani hankin taskurahaa työskentelemällä koulun ohella kuntosalin vastaanotossa Pyhäjärvellä. Vuoron jälkeen jäin salille vielä treenaamaan. Vedin leukoja, tein vatsalihaksia, jalkakyykkyjä ja penkkipunnerruksia. Tiesin, että palomieskoulutuksen pääsykokeiden fyysinen osuus on todella haastava varsinkin naiselle. Sen vuoksi halusin olla niin hyvässä kunnossa kuin vain suinkin mahdollista. Onneksi minulla oli hyvä pohjakunto ja selkeä tavoite, joten treenaaminen ei ollut pakkopullaa.

Taistelutahdolla sisään. Kävin abivuoden keväällä neliosaisissa kuntotesteissä Peurungassa, ja kun olin läpäissyt testit, sain kutsun pääsykokeisiin Kuopioon. Myöhemmin ymmärsin, että

kuntotestien läpäiseminen naisena on todella poikkeuksellista. Suurin osa naisista karsiutuu jo kuntotestin ensimmäisessä lajissa, penkkipunnerruksessa. Itse puskin testit läpi sillä asenteella, että aion päästä sisään.

Taistelutahdoni on varmaan perintöä lapsuuden hiihtokilpailuista, joista tulin keränneeksi ison kasan palkintolusikoita. Samalle asenteelle oli kysyntää myös silloin, kun Pelastusopiston rehtori halusi ottaa minut pääsykokeiden jälkeen erityishaastatteluun.

Hän kysyi, miten aion pärjätä, jos tulen valituksi koulutukseen. Vastasin, että teen parhaani ja se riittää. Se on mottoni elämässä, ja olen halunnut viedä sitä eteenpäin lapsilleni.

Muutama viikko pääsykokeiden jälkeen Kuopiosta soitettiin ja kerrottiin, että pääsykokeen pisteet näyttävät siltä, että olen pääsemässä sisään. He halusivat varoittaa, että siitä saattaa syntyä jonkinlainen kohu, sillä tulisin olemaan ensimmäinen nainen Suomessa, joka opiskelee palomieheksi.

Kun olin aiemmin keväällä kertonut tutuille, että aion Pelastusopistoon, he eivät olleet moksiskaan. He eivät osanneet ajatella, kuinka harvinaista on, että nainen pääsee opiskelemaan palomieheksi. Itsekin tajusin sen vasta, kun aloitin koulutuksen syksyllä 1993 kahdensadan miehen kanssa.

Kävin vaihtamassa vaatteet keittiöhenkilökunnan pukuhuoneessa, sillä koulurakennusta ei ollut rakennettu sillä ajatuksella, että koulutusohjelmassa olisi mukana naisia. Aiemmin palo-



Sari Rautiala, 40

Mottoni on... tee parhaasi, se riittää.

Viimeksi nauroin... tänä aamuna työ-kavereiden kanssa. Nauramme työpaikalla paljon, sillä meistä on vuosien varrella tullut hyviä tuttuja. Usein nauraminen liittyy keskinäiseen hyväntuuliseen naljailuun.

Itkin viimeksi... jokin aika sitten, kun luin lehdestä jutun, jossa kerrottiin kaltoin-kohdelluista eläimistä.

Moka, joka opetti eniten... tapahtui ensimmäisellä luokalla. Koulussa järjestettiin disko ja rehtori päätti, etteivät ykkösluokkalaiset saa osallistua. Olin harmisani ja kerroin tästä bussikuskille. Kävi ilmi, että bussikuski oli rehtorin mies. Se nolotti. Opin, että on hyvä miettiä, ennen kuin avaa suunsa.

Haluaisin oppia lisää... kädentaitoja - kaikenlaista kätevää auton korjaamisesta ruoanlaittoon.

- ● ● miehen ammattiin oli hakenut muutama muukin nainen, mutta minä olin ensimmäinen, joka läpäisi kuntotestin ja pääsykokeet.

Kuten etukäteen arveltiin, media kiinnostui minusta. Annoin haastatteluja *Savon Sanomiin* ja paikallisradioon. Huomio tuntui erikoiselta, sillä omasta mielestäni olin opiskelija siinä missä muutkin. Tiesin, että koululla liikkui kaikenlaisia huhuja ensimmäisestä palomiesnaisesta. Miehet taisivat olla pettyneitä minut tavatessaan, kun en ollutkaan kaksimetrinen koripalloilija.

Sama kohtelu, samat vaatimukset. Vaikka työskentelen miesvaltaisella alalla, minuun on aina suhtauduttu hyvin. Ei ole mitään vinoilua, että 'nostapa nyt tuo murikka tuosta, kun olet kerran näissä hommissa'.

Viime vuosina on keskusteltu siitä, pitäisikö pelastajakoulutuksen pääsyvaatimuksia muuttaa naisten kohdalla, sillä koulutukseen ei ole päässyt naisia vuosikausiin. Edellinen naispalomies valmistui Kuopiosta vuonna 2005. Itse ajattelen, että kaikilla autettavilla ihmisillä on oltava yhtäläiset mahdollisuudet tulla autetuksi, joten tietyt fyysiset edellytykset on pakko täyttää.

Silloin kun toimimme tiiminä, työtehtävät jakautuvat luonnollisesti siten, että joku kookkaampi kollega tekee asiat, joissa tarvitaan paljon voimaa. Minä taas voin mennä ahtaaseen paikkaan, koska mahdun sinne toisia helpommin.

”Miehet taisivat olla pettyneitä minut tavatessaan, kun en ollutkaan kaksimetrinen koripalloilija.”

Toisinaan kun riisun kypäräni, moni ihmettelee ääneen: 'Ai sinä olitkin nainen, en tiennytkään, että naispalomiehiäkin on olemassa.'

Tässä ammatissa huomaa konkreettisesti, että maailma muuttuu ja mitä tahansa voi tulla eteen. Olen ollut mukana muun muassa Jokelan koulu-ampumisen pelastusjoukoissa. Kaikista eniten kylmävät sellaiset tapaukset, joissa on mukana lapsia. Kun hälytys tulee ja lähdetään liikenteeseen, on pakko keskittyä täysillä hetkeen ja miettiä, mikä on seuraava siirto ja mitä voin tehdä auttaakseni hädässä olevia. Tunteet nousevat pintaan vasta myöhemmin. Erityisen raskaiden keikkojen jälkeen puimme tilannetta työporukan kanssa purku-keskusteluissa.

En koe, että palomiehen pitää olla kaikkea pelkäämätön sankari. Terve pelko kuuluu tähän työhön, sillä jos ei pelkäisi, tulisi todennäköisesti satuttaneeksi myös itseään. Uskon, että ammatini on vaikuttanut minuun siten, että osaan ottaa tilanteet sellaisina kuin ne ovat.

Leikimme usein työkavereiden kanssa ajatuk-sella, että mitä tekisimme, jos voittaisimme lotossa. Jokainen on sanonut, ettei ainakaan jättäisi töitä. Jotakin hienoa tässä ammatissa on, vaikka koskaan ei tiedä, mitä hälytyssireenin äänestä seuraa.” •



40-vuotias Sari Rautiala työskentelee Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksella Vantaalla. Hän valmistui Pelastusopistosta vuonna 1995.

SUOSIKKILELUT PUKINKONTTIIN

Lahjojen avaaminen on joulun jännittävin hetki. Monen lapsen lahjalistalta löytyy lelu, jossa yhdistyvät älykäs tekeminen ja jännittävä leikkimaailma.



AURINKOFARMI sopii lahjaksi lapselle, joka pitää hevosista ja ratsastuksesta. Leikkimaailmassa seikkaillaan Mia'n kanssa. Mia hoitaa varsa ja lähtee sitten ratsastamaan Liza-ystävänsä kanssa. Upeat seikkailut odottavat parhaita ystävyksiä. Sisältää Mia- ja Liza-pienoishahmot. 57,95 €. Lego Friends.



HEARTLAKEN OSTOSKESKUS on vuoden 2014 lelu koululaisten sarjassa. Heartlaken ostoskeskuksessa on mukava viettää aikaa. Stephanie ja Emma avavat ostoskeskukseen uudella avoautollaan ja viettävät hauskan päivän muodin parissa. Mukana ovat pienoishahmot Stephanie, Emma, Sophie ja Julian sekä Emmen koiria Lady. 86,95 €. Lego Friends.



HELIKOPTERIVALVONTA on legoista rakennettu leikkimaailma, jossa poliisit ottavat kiinni roistoja. Lapsi auttaa poliisia tarkkailemaan roistojen liikkeitä ja kutsuu radiolla hätiin poliisi-helikopterin. Mukana on viisi pienoishahmoa: kolme poliisia ja kaksi roistoa. 47,95 €. Lego City.



ZOOMER-ROBOTTIKOIRA sopii lapselle, joka rakastaa koiria. Robottikoira kuulee lapsen komennot ja reagoi, kun sitä käsketään kierimään, istumaan, nukkumaan, antamaan tassua ja leikkimään. Ikäsuositus yli 5 vuotta. 79,95 €.



DISCOROBO on tanssiva ja puhuva robotti. Se tunnistaa musiikin rytmin ja tanssii sen tahdissa. Musiikin lisäksi se tanssii myös beatboxin, rumpujen, taputuksen ja askelten tahdissa. Myös sinisenä. Ikäsuositus yli 3 vuotta. 36,95 €.



TAAPERON MENOPELI 2 IN 1 on puinen mopon ja taaperokärryn yhdistelmä. Kun kärryä työntää ohjaustangosta, siitä tulee tukeva taaperokärky. Vauhdikkaat mopoajelut voivat alkaa, kun lapsi istuu ohjaustangon taakse. Ikäsuositus yli 1 vuotta. 49,95 €. Hape.



VUORISTORATASETTI on valittu vuoden 2014 voittajaleluksi leikki-ikäisten sarjassa. Värikkään vuoristoratasetin osat ovat puuta ja muovia. Settiin kuuluu hissi, mittataulu ja kaksi vaunua matkustajineen. Kootun radan koko on 85 x 45 cm ja korkeus 36 cm. Ikäsuositus yli 3 vuotta. 49,95 €. Brio.



OSTA 2
KOTIMAISTA
LUMENE-
TUOTETTA,

SAAT
FAZERIN SININEN
-SUKLAALEVYN



Katso säännöt:
lumene.fi/kotimaisuus

Kampanja-aika 1.-14.12.2014

LUMENE
FINLAND

TEKSTI JENNI UUSILEHTO

KUVAT LAURI ROTKO JA JYRKI KOMULAINEN | GETTY IMAGES

Hiljainen pohjoisen kansa

Suomalaiset ovat ujoja, tyykeitä ja kovia juomaan. Vai ovatko? Kysyimme, mitä Suomeen muuttaneet ulkomaalaiset ajattelevat kantasuomalaisista.

Neljä vuotta sitten kenialainen **Gladys Njoki Mwangi** etsi tietoa Suomesta. Hän oli muuttamassa suomalaisen miehensä kanssa tämän kotimaahan. Monilla nettisivuilla kerrottiin, että suomalaiset ovat ujoja.

”Olin kauhuissani, kun kuulin tämän. Sillä jos joku on ujo, häntä on vaikea lähestyä”, Njoki Mwangi selittää.

Todellisuus oli naiselle helpotus. Kun hän muutti Suomeen, hänelle selvisi, ettei väite pitänyt täysin paikkaansa.

”Suomessa ujoit ihmiset ovat usein niitä, jotka eivät ole koskaan käyneet ulkomailla. He eivät ole välttämättä tottuneet eri kulttuureihin. Sen sijaan paljon matkustelleet suomalaiset ovat avoimia ja heille voi jutella”, hän sanoo.

Ujous on yksi monista stereotyyppioista, jotka suomalaisiin liitetään. Japanilainen **Yukiko Kozuka-Jalovaara** muutti Suomeen vuonna 2006 suomalaisen miehensä kanssa. Myös hän oli kuullut ennen Suomeen tuloa, että suomalaiset ovat ujoja ja hiljaisia. Hän uskoo tietävänsä, mistä väite on peräisin.

”Suomalaiset voivat aluksi vaikuttaa ujoilta, koska he eivät yleensä puhu tuntemattomille, eivätkä ota katsekontaktia. Mutta kun hei-

hin tutustuu paremmin, he ovat todella ystävällisiä ja huomaavaisia”, Kozuka-Jalovaara sanoo.

Riippuu tietysti, mihin vertaa. Kozuka-Jalovaara on asunut sekä Yhdysvalloissa että Kanadassa. Pohjoisamerikkalaisiin verrattuna suomalaiset ovat oikeita tuppisuita.

”Pohjoisamerikkalaiset puhuvat koko ajan, kun Suomessa on täysin normaalia olla hiljaa. Suomalaiset ja japanilaiset ovat siinä mielessä samanlaisia, että Japanissakaan ei tarvitse puhua, jos ei ole mitään sanottavaa.”

Kozuka-Jalovaara ei pitänyt suomalaisten hiljaista luonnetta ongelmana ennen Suomeen tuloaan. Sen sijaan hän pelkäsi, että suomalaiset eivät osaa näyttää tunteitaan.

”Näin **Kimi Räikkösen** tv:ssä ja mietin, ovatko kaikki suomalaiset tuolalaisia. Hän puhui hiljaa ja oli lähes ilmeetön. Kun tulin Suomeen, oli helppoa huomata, että pelkoni olikin turha”, nainen kertoo.

Luonnonläheisiä saunojia

Japanissa suomalaiset tunnetaan metsää ja luontoa rakastavana kansana. Suomalaista elämäntapaa ihailaan valtavasti.

”Suomi on Japanissa todella suosittu maa. On hienoa, että suomalaiset osaavat nauttia elämästä.



”Suomalaiset
tunnetaan ympäri
maailman innokkaina
saunojina.

”Yksi yleisimmistä suomalaisiin liittyvistä stereotypioista on, että suomalaiset ovat kylmiä ja töykeitä.

●●● Me teemme Japanissa liikaa töitä, eikä aikaa jää elämästä nauttimiseen”, Kozuka-Jalovaara kertoo.

Suomalaiset tunnetaan ympäri maailman myös innokkaina saunojina. Kenialainen Njoki Mwangi oli kuullut fanaattisesta saunakulttuurista, mutta sitä hän ei tiennyt, että suomalaiset saunovat alasti.

”Minusta oli aluksi todella outoa, että ihmiset ovat saunassa alasti. Se oli järkytys”, hän sanoo.

Säntillisyyys ja rehellisyys ovat piirteitä, jotka liitetään usein suomalaisiin. Monen ulkomaalaisen mielestä ne pitävät täysin paikkansa ja ovat pelkästään hyviä puolia.

”Pidän suomalaisista, koska he ovat rehellisiä. Olen oppinut suomalaisilta paljon, ja Suomi on muuttanut minut paremmaksi ihmiseksi monella tavalla”, Njoki Mwangi sanoo.

Hän pitää erityisesti suomalaisten suorasukaisuudesta.

”Suomessa on ihan ok sanoa ääneen asioita, vaikka ne satuttaisivat jotakuta. Suomalaiset eivät teeskentele.”

Alkoholikulttuuri ihmetyttää

Huhu suomalaisesta alkoholikulttuurista on kiirinyt kauas. Yukiko Kozuka-Jalovaara oli kuullut ennen Suomeen tuloaan, että suomalaiset juovat paljon alkoholia, mutta silti todellisuus yllätti hänet.

”Olin aivan ihmeissäni. Japanilaisetkin juovat, mutta eivät niin paljon kuin suomalaiset, jotka juovat shotteja ja sen jälkeen vielä kokaileja ja siidereitä. Luulin aikaisemmin, että minulla on hyvä viinapää, mutta kun tulin Suomeen, ymmärsin, että minulla on vielä paljon matkaa siihen.”

Kozuka-Jalovaara laittaa juomakulttuurin maantieteellisen sijainnin piikkiin.



”Suomalaiset asuvat pohjoisessa, joten he tykkäävät juomisesta. Kun sää on huono, he hakevat nautintoa alkoholista.”

Myös Gladys Njoki Mwangi oli kuullut suomalaisten humalahakuisista juomatottumuksista.

”Muissa maissa ihmiset ovat pelottavia, kun he juovat paljon. Täällä ihmiset vain juovat ja puhuvat, eivätkä aiheuta ongelmia muille.”

Aluksi Njoki Mwangi ihmetteli, miten suomalaiset voivat juoda alkoholia jo kymmeneltä aamulla. Hänen kotimaassaan Keniassa baarit eivät ole vielä edes auki siihen aikaan.

Myös tupakointi julkisilla paikoilla herätti Njoki Mwangissa ihmetystä. Keniassa tupakointi on sallittua vain erikseen määrätyillä paikoilla, ja lain rikkomisesta voi seurata tuhansien eurojen sakko tai jopa vankeutta.

Hätälän LIPEÄKALA

*Nimeään herkullisempi –
ja manipulisempi*

Tänä talvena kannattaa unohtaa kaikki, mitä luulit tietäväsi lipeäkalasta! Perinteinen joulupöydän herkku sopii miedon makunsa ansiosta kala-aterioiden raaka-aineeksi myös arkeen. Nauti simppeleistä tomaattisalsan kera, mausta modernisti oliiveilla ja saframilla tai tarjoile fiinisti sufleena – katso ohjeet Hätälän Lipeäkala-pakkausten reseptitarroista ja tutustu tarkemmin osoitteessa hatala.fi. **Uskallatko kokeilla?**

*Oletko eksoottinen,
moderni, fiini vai sporttinen?*

Valitse tyyppisi, löydä sinun makuusi sopivin Lipeäkala-resepti ja osallistu arvontaan **Hätälän Facebookissa!** Kilpailu on käynnissä 30.12.2014 asti.



Vääriä stereotyyppioita

Yksi yleisimmistä suomalaisiin liittyvistä stereotyyppioista on, että suomalaiset ovat kylmiä ja töykeitä. Viisi vuotta Suomessa asunut yhdysvaltalainen **Kristopher Buczek** on kuullut väitteen monta kertaa.

”Minusta se on täysin naurettavaa yleistämistä. Sellaiset ihmiset, jotka niin väittävät, ovat vain käsittäneet väärin suomalaisten käytännöllisen ja nöyrän luonteen.”

Myös Njoki Mwangi oli kuullut, että suomalaiset olisivat tylyjä ja epäkohteliaita, mutta hän ei voi vahvistaa väitettä kokemansa perusteella.

”En ole koskaan tavannut töykeää suomalaista”, hän sanoo.

Nainen ei kuitenkaan ymmärrä, miksi ihmiset eivät tervehdi toisiaan, vaikka asuvat esimerkiksi samassa kerrostalossa. Kesällä suomalaisten luonne kuitenkin muuttuu.

”Samat ihmiset, jotka eivät talvella edes tervehdi, ovat kesällä paljon avoimempia ja saattavat alkaa puhua täysin tuntemattomalle esimerkiksi säästä”, Njoki Mwangi sanoo.

Irakilainen **Amir Darwesh** oli kuullut Suomesta ja suomalaisista pelkkää hyvää ennen kuin muutti Helsinkiin vuosi sitten. Hän yllättyi silti siitä, miten välinpitämättömiä ja ennakkoluuloisia jotkut suomalaiset ovat.

”Olen nähnyt ihmisen makavan kadulla Helsingissä, eikä kukaan välitä hänestä. Koen, että Suomessa on paljon yhteiskunnallisia ongelmia, joista ei puhuta.”

Vaikka yhdysvaltalaisen Buczekin mielestä monet suomalaisiin liittyvistä stereotyyppioista on vain väärinymmärryksiä, on yhdessä kuitenkin perää: suomalaiset ovat todella uteliaita kuulemaan, mitä ulkomaalaiset heistä ajattelevat.

”Olen tässä vastaamassa kysymykseen, mitä ajattelen suomalaisista, joten ehkä tämä stereotypia pätee jollakin tasolla. Tosin en koe sitä mitenkään pahana asiana”, Buczek naurahtaa. •

SUKSET ALLE JA MENOKSI

Odotatko jo hiihtokauden avausta? Sitä ennen on hyvä tarkistaa hiihtovälineiden kunto. Aloittelijan kannattaa lähteä liikkeelle perinteisen tyylin suksista.



1 ZERO 70 ANTI-ICING SPRAY on suojaava suihke Zero-suksille. Suihke estää jäätymistä perinteisen tyylin suksissa, joihin on jo tehtäällä tehty pitopohja tai joiden pohja on hiottu hiekkapaperilla. Suihkeen annetaan kuivua kaksi minuuttia. 19,95 €. Swix. Prismat.

3 ZERO-SUKSISETTI soveltuu perinteiseen hiihtotyyliin. Suksien pito- ja luisto-ominaisuudet perustuvat erikoismateriaalien tuomaan pitoon, ei kemikaaleihin. Materiaalin ansiosta pohjan pito kestää kauan. Sitä voidaan säätää hiomapaperilla. Setti sisältää suksit, sauvat ja monot. Suksien pituus 182-207 cm. Sauvojen pituus 135-175 cm. Naisten monojen koko 37-42. Miesten monojen koko 41-46. 239 €. Fischer. Prismat.



2 EASY-PIKAPITOVOIDE JA -PIKALUISTOVOIDE levitetään suksen luistoalueelle pullossa olevan sienellä. Nestemäisissä Easy-tuotteissa on turvakorkit sekä uusi monikerros-pullo, jossa voiteet säilyvät käyttökelpoisina pitkään. 10,95 €. Start. Prismat.



4 AKTIIVISUUSRANNEKE mittaa hiihtolenkin aikana kulutetut kalorit. Laskenta perustuu painoon, pituuteen, ikään, sukupuoleen sekä harjoituksen intensiteettiin. Ranneke kertoo myös, polttaako harjoitus rasvaa vai kohottaako se kuntoa. Myös sinisenä ja purppuranvärisenä. 79,95 €. Polar Loop. Prismat.

5 ALPINA-SUKSISETTI sisältää suksit ja monot, jotka sopivat perinteiseen hiihtoon. Setti on kotimaista tuotantoa. Suksia ei tarvitse voidella. Suksien pituus 167-207 cm. Monojen koko 36-46. Setti soveltuu sekä miehille että naisille. Monoissa on lumilukko ja suomalaisen jalalle sopiva lesti. 249 €. Peltonen. Prismat.



Tarvitsetko apua
sopivien suksien
valinnassa?
Lue vinkit suksien
ostajan oppaasta.

yhteishyvä.fi

Meritie Aasiaan lyhenee

Ikijään peittämälle Pohjoisnavalle saatetaan vuonna 2070 purjehtia kesäaikaan avovedessä. Jos ilmasto lämpenee entiseen tahtiin, on Venäjän pohjoispuolitse kulkeva laivareitti Koillisväylä kulkukelpoinen ympäri vuoden. Koillisväylä on suurin Pohjois-Euroopan ja Kaukoidän välinen meritie.

Koillisväylä kiinnostaa maailman merenkulkijoita, sillä se lyhentää roimasti merimatkaa Aasiaan. Nykyisin tuliterä japanilainen perheauto matkaa Euroopan markkinoille Tokiosta Hampuriin Suezin kanavan kautta. Matkaa kertyy 21 000 kilometriä. Koillisväylää pitkin matka lyhenee 13 000 kilometriin.

Jo nyt Koillisväylä on kulkukelpoinen kesäaikaan. Sen suosio on kuitenkin vähäinen, sillä reittiä hallinnoiva Venäjä on asettanut väylälle korkeat käyttömaksut. Reitille lähtevällä aluksella pitää olla saattajanaan venäläinen jäänmurtaja. Esimerkiksi kesällä 2012 reittiä purjehti 47 alusta, niiden joukossa kaksi suomalais-tankkeria. Vuoden 2012 viimeiset kulkijat olivat marraskuun lopulla kesätöistä Alaskasta palanneet suomalaisjäänmurtajat Fennica ja Nordica. Niitäkin oli määräysten mukaisesti saattamassa kaksi venäläistä jäänmurtajaa.

Koillisväylän läpi purjehti ensimmäisenä suomalaissyntyinen **A.E. Nordenskiöld** vuosina 1878-1879. Hänen Vega-aluksensa juuttui syyskuussa 1878 jäihin aivan Beringinsalmen lähellä. Matkaa päästiin jatkamaan vasta seuraavana kesänä.

Mikäli ilmaston lämpeneminen jatkuu, on Euroopasta Aasiaan kulkeva laivareitti Koillisväylä vuoteen 2070 mennessä kulkukelpoinen ympäri vuoden.



MIKA SOIKKELI

Maailman kovin kallio houkuttelee louhimaan

Suomi on maanalaisen rakentamisen suurvalta. Georakentamisen professori **Mikael Rinne** Aalto-yliopistosta kertoo, että suomalaiset ovat mestareita eri toimintojen sijoittamisessa maan alle.

Selitys on Suomen ainutlaatuinen maankamara: keskimäärin vain 8,5 metriä siitä on pehmeää maata, ja sen alla on maailman kovin peruskallio.

”Meillä on kovaa, kantavaa kiveä, johon on helppo rakentaa pitkäikäisiä rakenteita. Kallioon pääsee myös helposti käsiksi, sillä se on vain muutaman metrin syvyydessä.”

Yllättävää kyllä, kova ja yhtenäinen kallioperä alentaa rakennuskustannuksia. Heikko ja rikkonainen kallio vaatii kalliita lujitusratkaisuja, kuten paksuja betoniseiniä.

”Suomalaiseen kallioon riittää usein muutama pultti ja ohut ruisku-betonointi”, Rinne kuvailee.

Tässä on syy, miksi Suomessa suunnitellaan suuria pysäköintilaitoksia useiden kaupunkikeskustojen alle. Suomessa on myös maailman pisin yhtenäinen kalliotunneli, juomavettä pääkaupunkiseudulle kuljettava Päijännetunneli.

Aika ajoin väläytetään ajatusta rautatietunnelin louhimisesta Helsingistä Tallinnaan. 80 kilometrin mittainen tunneli löisi kirkkaasti laudalta maailman pisimmän vedenalaisen tunnelin, Englannin kanaalin alittavan Kanaalitunnelin, joka on 50 kilometriä pitkä.

”Rautatietunneli Helsingistä Tallinnaan tulisi varmasti edullisemmaksi kuin Englannin Kanaalitunneli. Silti se olisi niin kallis, etten odota sen toteutuvan ihan lähivuosina”, professori Rinne toteaa.

Taajuusmuuttaja on sähkömoottorin kaasupoljin

Modernia maailmaa pyörittävät sähkömoottorit. Yleisin moottorityyppi on oikosulkumoottori, joka on yksinkertainen ja kestävä voimanlähde. Sen ainoa huono puoli on, että moottorin pyörimisnopeutta voi säätää vain verkkovirran taajuutta muuttamalla. Niinpä moottoria käytetään usein tuhlavaisesti kaasupohjassa.

Maailman ensimmäinen vaihtovirtamoottorin nopeussäädin eli taajuusmuuttaja kehitettiin Helsingin metrojunia

varten 1970-luvun alussa. Nykyään tämä diplomi-insinööri **Martti Harmoisen** keksintö säästää sähköä ympäri maailman. Ilmanvaihtoa voidaan säätää taajuusmuuttajan avulla portaattomasti. Hissin konehuoneessa sähkömoottoria ohjaava taajuusmuuttaja saa hissin pehmeästi liikkeelle. Alaspäin tultaessa taajuusmuuttajateknologia kerää jarrutusenergian talteen ja syöttää sähköä takaisin verkkoon. Energiaa säästyy kymmeniä prosentteja.



THINKSTOCK

ÄLYKÄSTÄ

Partakone miellyttävään ajoon

Partakoneissa on paljon eroja, niin myös parranajotavoissa. Jotkut käyttävät mieluiten höylää ja partavaahtoa, toiset luottavat partakoneen tarkkaan lopputulokseen. Sopivan parranajotavan löytäminen on tärkeää.



S9041-HIGH END -PARTAKONEESSA on uudistettu ajopää, joka joustaa kahdeksaan eri suuntaan. Parran voi ajaa tarkasti, vaikka sänki olisi vielä lyhyt. AquaTec-tekniikan ansiosta parranajokone soveltuu niin kuiva- kuin märkäajoon. Pakkauksen mukana tulee SmartClick Precision-partatrimmeri ja matkakotelo. 249 €. Philips. Suurimmat Prismat.



WATERFLEX-PARRANAJOKONEESSA on myötäilevä ja kääntyvä ajopää, joka ajaa parran tarkasti ja miellyttävästi myös ongelmalueilta. Parranajokone on suunniteltu käytäväksi erityisesti suihkussa vaahdolla tai ilman. Ajotapa ehkäisee ihoärsytystä. 109 €. Braun. Suurimmat Prismat.



PR1275-PARRANAJOKONEESSA on käytetty uudenaikaisinta PowerFlex360-tekniologiaa. Pyörivät terät myötäilevät ihoa. Jokaisessa terässä on 21 pienempää terää kahdessa kehässä. Koneessa on tehokas litium-akku, joka kestää täyteen ladattuna jopa 50 minuuttia parranajoa. Pakkauksessa on mukana erillinen tarkkuustrimmeri. 99 €. Remington. Suurimmat Prismat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT
MYYMÄLÖITÄIN.

Katso ohjeet
parranajoon ja
parran muotoiluun
videolta.

yhteishyvä *live*



ANTAMISEN ILOA JA SAAMISEN JUHLAA

Rahan arvo ei ole valuutassa itsessään, vaan siinä, mitä sillä voi hankkia.

Sisareni (ekonomi) opetti minulle jo kauan aikaa sitten rahan arvoa seuraavasti: jos sinulla on markka ja markalla voisit saada tikkarin, niin mieti kumman omistaminen tuottaa sinulle enemmän iloa, markan vai tikkarin. Tämän opetuksensa ohjaamana samainen sisareni sitten osti opiskelijaperheen niukoilla ruokarahoilla yli 100 markan kynttilän. Hänen miehensä ei ollut aivan samaa mieltä siitä, että kyseisen kynttilän tuottama ilo olisi ylittänyt reilun 100 markan omistamisen ilon...

Rahan arvo ei olekaan absoluuttinen. Eikä muuttumaton. Joskus kahden euron parkkimaksun välttely saa meidät ajamaan korttelin ympäri maksuttoman paikan perässä. Ja kun auto on vihdoin parkissa, saattaa ostoksilla hujauttaa isokin summa rahaa ilman sen suurempia mietintöjä. Rahalla itsessään ei useimmille ole sinällään arvoa, vaan se on erilaisten asioiden mahdollistaja. Ja se, mihin rahaa käytämme, kertoo myös arvoistamme.

Näin joulun aikaan mietimme, millä lahjalla ilahduttaisimme ystäviämme ja perhettämme. Joidenkin mielestä joulun sanoma on kadonnut kulutusjuhlan keskellä, ja kulkusten sijaan korvissa soi vain kassakoneen piippaus.

Antamisen ilolle ei voi laskea hintaa. Eivätkä kallisarvoisimmat lahjat ole välttämättä niitä, joissa on suurin hintalappu. Hyvä oivallus, kaunis ajatus tai kauan aikaa sitten esitetyn toiveen muistaminen kertovat välittämisestä ja ajan uhraamisesta läheisen lahjan miettimiseen. Ainakin minulle tällaisen lahjan antaminen ja saaminen merkitsee paljon enemmän kuin siihen käytetty rahasumma.

Ja niistä kaikkein arvokkaimmista tunnelman luoja ei joudu maksamaan mitään. Kuten läheisten seurasta tai joulurauhan julistuksesta. Ja kynttilöitä saa hankittua edullisestikin.

Joulua odotellen

Raija



S-Pankki

S-PANKKI.FI

Sukan verran edellä!



Outlast® lämmönsäätelyteknologiaa

Kehitetty alunperin NASA'n astronauteille äärimmäisiin olosuhteisiin.

Innovatiivinen, älykäs
sukkalanka

Varastoi ja vapauttaa lämpöä.

Regia Active



Saatavana kaikista Prismoista.

ÄLYKÄSTÄ

Kuinka nopean menopelin joulupukki tarvitsee?

Oletko koskaan miettinyt, kuinka nopeasti joulupukin pitää liikkua, jotta hän ehtii jakaa lahjat kaikille maailman lapsille? Verkkojulkaisu *Tiedetuubin* laskelmien mukaan yli tuhat kilometriä sekunnissa.

Maailmassa on noin kaksi miljardia lasta, joista 19 prosenttia viettää joulua. Pukin täytyy siis vierailla noin 380 miljoonan lapsen luona eli arviolta kaikkiaan 91,8 miljoonassa kodissa. *Tiedetuubi* antoi laskelmassaan pukille aikaa koko vuorokauden, sillä osassa maita lahjat jaetaan vasta joulupäivänä. Jos pukki liikkuu matkallaan idästä länteen, hän voi tehdä töitä maapallon pyörimisliikkeen ansiosta hieman pidempään. Pukin työrupeama voidaan siis arvioida kaikkiaan 31-tuntiseksi.

Jos oletamme, että 92 miljoonaa kotia sijaitsee tasaisesti ympäri maapallon, on kotitalouksien välinen matka keskimäärin 1,26 kilometriä. Jouluna pukki apulaisineen joutuu siis matkaamaan kaikkiaan 115,2 miljoonaa kilometriä. Aikataulussa pysyäkseen joulupukin menopelin täytyy liikkua yli 3,7 miljoonaa kilometriä tunnissa eli noin 1 032 kilometriä sekunnissa.

Joulupukki on myös aikamoinen teräsvanhus, sillä kodista toiseen siir-

tyessä lähtökiihtyvyyden on oltava suuri. Pukin pitää kestää myös hyvin kuumuutta, sillä kitka polttaa vaatimattomalla 10 kilometrin sekuntinopeudella ilmakehään saapuvat meteoriititkin poroiksi.



Laskelmien mukaan joulupukki käy jouluna 822,6 taloudessa joka ainoa sekunti. Ei siis ihmeekään, ettei pukkia aina ehdi nähdä.

Biopankkitalletus kasvaa korkoa

Taantuma ei ole estänyt uudenlaisten pankkien perustamista. Julkisiin biopankkeihin voi tallettaa rahan sijasta kudos-, solu- ja verinäytteitä, jotka välitetään lääketieteelliseen tutkimukseen.

Näytteiden avulla on mahdollisuus muun muassa kehittää uusia hoitomuotoja sekä tutkia lääkeaineiden ja hoidon vaikutuksia. Biopankkitalletuksen korkona on kansanterveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Koska näyte kantaa myös geeniperimää, on pyrkimyksenä, että tulevaisuudessa hoidetaan yksilöä, ei vain tiettyä sairautta. Vuonna 2013 voimaan astunut bio-

pankkilaki on vauhdittanut toimintaa ja parantanut yksilönsuojaa. Ensimmäiset kaksi biopankkia on jo perustettu Suomeen, ja lisää on tulossa. THL Biopankin ja Auria Biopankin lisäksi jokaisessa Suomen yliopistollisessa sairaalassa on oma biopankkinsa lähitulevaisuudessa.

Auria Biopankki saa näytteitä Varsinais-Suomen sairaaloiden potilailta, jotka ovat antaneet suostumuksensa näytteenottoon. Näytteet rekisteröidään koodattuina, eikä henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Potilaita ei ole tarvinnut houkutella luovuttajiksi. Suostumus on saatu lähes kaikilta.

Colgate®

ProClinical™ C250

YLIVOIMAISEN PUHTAAT HAMPAAT

UUTUUS

Colgate ProClinical C250

- Ohut, kevyt, ergonominen design
- Ylivoimaiset plakinpoisto-ominaisuudet*
- Pienikokoinen, sopii matkakäyttöön
- 25,500 värähtelyä minuutissa
- Hygieeninen harjassuoja
- 2 minuutin ajastin / 30 sek. jaksot
- Pitkäkestoinen akku
- Hiljainen ääni

* Verrattuna manuaaliseen tasaharjaksiseen hammasharjaan



SAATAVANA KAIKISTA
PRISMA MYYMÄLÖISTÄ SEKÄ
VERKKOKAUPASTA PRISMA.FI

Valitse luotto järkevästi

Velaksi ostamiseen on tarjolla useita luottomuotoja, jotka sopivat erilaisiin tilanteisiin. Kaikkien vaihtoehtojen kohdalla kannattaa kiinnittää huomiota rahan hintaan ja luoton muihin ehtoihin.



» Maksuaikataulu ja maksuerien suuruus pitää miettiä omaan talouteen sopivaksi.

Jääkaappi hajosi, auto pitäisi vaihtaa isompaan, lapsi tarvitsee kouluun tietokoneen. Arjessa tulee välillä vastaan yllättäviäkin kuluja. Niiden rahoitusta kannattaa miettiä hyvissä ajoin etukäteen. Ainakin osa hankintahinnasta on hyvä mahdollisuuksien mukaan säästää jo valmiiksi. Tällöin luottoa tarvitsee vähemmän, mikä tuo säästöä kokonaiskuluihin.

Eri luottovaihtoehtoja vertailtaessa todellinen vuosikorko on avainluku, joka kertoo rahan hinnan kaikkine kuluineen. Se tulee aina ilmoittaa luottojen yhteydessä. Luoton saaminen edellyttää, että hakijan luottotiedot ovat kunnossa.

Osamaksulla tavara heti käyttöön

Mikä se on?

Osamaksu tarkoittaa kauppaa, jossa ostettavan tuotteen hinta suoritetaan erissä. Ostaja saa tavaran heti käyttöönsä, kun sopimus on tehty ja ensimmäinen maksuerä maksettu. Osamaksuun liittyvä omistuksenpidätysehto tarkoittaa, että myyjällä säilyy omistus tavarahan siihen asti, kunnes koko kauppahinta tai erikseen määriteltä osa siitä on maksettu.

Mihin tilanteeseen se sopii?

Auto-, kodinkone- ja huonekalukauppa ovat tyypillisiä osamaksukauppoja. Osamaksu sopii tilanteeseen, jossa laite tai esine on saatava heti käyttöön, mutta ostajalla ei ole säästössä koko summaa.

Ota nämä asiat huomioon:

Osamaksussa tulee kiinnittää huomiota kokonaiskuluihin. Usein osamaksuun kuuluu esimerkiksi toimitusmaksu ja laskutuslisä. Erilaiset lisäkulut voivat nostaa hankinnan hintaa reilusti. Osamaksun kuukausierät tulee sovittaa omaan maksukykyyn. Yleensä kauppahinnan loppuosan voi halutessaan maksaa kerralla pois. Monilla liikkeillä on nykyään omia maksukortteja, jotka soveltuvat osamaksuun.

Joustoluotto on nimensä veroinen

Mikä se on?

Joustoluotto on vakuudeton luotto, jota voi nostaa erissä. Korkoa maksetaan vain nostetusta lainamäärästä. Takaisinmaksu tapahtuu kuukausierissä, ja yleensä vuodessa on mahdollista saada kaksi lyhennysvapaata kuukautta. Luoton voi maksaa myös kerralla pois ilman lisämaksua. Myönnettävän luoton määrä vaihtelee pankin tai muun luottolaitoksen mukaan, haarukka on karkeasti 2 000–25 000 euroa.

Mihin tilanteeseen se sopii?

Luotto sopii kodin hankintoihin. Joustoluotolla voi maksaa myös esimerkiksi kodin pienen remontin.

Ota nämä asiat huomioon:

Joustoluoton saamiseen ei tarvita vakuuksia, mikä tekee siitä kalliimman kuin vakuudellisesta luotosta. Matalan korkotason ansiosta joustoluottokin on tällä hetkellä kohtuullisen edullinen. Korkomarginaali on yleensä kuusi–kahdeksan prosenttia. Joustoluottoon liittyy usein myös muita kuluja, kuten nostopalkkio ja tilinhoitopalkkio. Selvitä kokonaiskulut, jotta tiedät, mitä joustoluotto todellisuudessa maksaa. Mitä pidempi maksuaika, sitä suuremmat ovat korkokulut. Joustoluottoa parempi vaihtoehto kodin remontointiin on asuntolainamainen remonttilaina, jonka korot voi vähentää verotuksessa.

Luottokortti on arjen maksuväline

Mikä se on?

Luottokortti on maksuväline, jonka käyttäjä saa ostoksia varten luottoa kortin myöntäneeltä yhtiöltä. Yleisluottokorteilla, kuten Visalla ja MasterCardilla, voi maksaa ympäri maailmaa. Kauppojen omilla luottokorteilla voi maksaa vain tietyissä liikkeissä tai liikeketjuissa.

Mihin tilanteeseen se sopii?

Luottokorttia voi käyttää arkipäivän ostosten ja palvelujen maksamiseen sekä käteisen rahan nostoon automaateista. Se sopii myös matkavaluutaksi. Luottorajaa ei saa ylittää.

Ota nämä asiat huomioon:

Luottokortilla tehdyt ostokset laskutetaan yleensä kerran kuussa. Jos laskua ei maksa kokonaan, loppuosa jää luotoksi, jolle maksetaan korkoa. Luottokorttien ehdot ovat pitkälti samanlaiset kortin myöntäjästä riippumatta. Kortin luottoraja kannattaa miettiä omien tarpeiden mukaan, koska luottorajan suuruus vaikuttaa usein kortin vuosimaksuun. Vuosimaksuissa on eroja pankkien välillä. Luottokorttia tulee käyttää ja säilyttää huolellisesti. Jos kortti joutuu väärin käsiin, voi se aiheuttaa paljon taloudellista harmia.

”Todellinen vuosikorko kertoo luoton kokonaiskustannukset. Sen avulla voi vertailla eri luottomuotoja ja -vaihtoehtoja.

...

”Mitä pidempi velka-aika, sitä enemmän rahaa menee korkoihin. Kun maksat luoton takaisin nopeasti, säästät kuluissa.



Pikalainaa vain hätätilanteessa

Mikä se on?

Pikaluotto on lyhytaikainen ja vakuudeton kulutusluotto, jonka saa nimensä mukaisesti nopeasti. Pikalainoja ei myönnetä kello 23–7. Pikalainan ja muun alle 2 000 euron pienluoton todellinen vuosikorko saa olla viitekoron lisäksi enintään 50 prosenttiyksikköä. Luotonantaja ei kysy pikalainan käyttötarkoitusta. Lainan takaisinmaksuaika on tyypillisesti yksi kuukausi.

Mihin tilanteeseen se sopii?

Pikalainaa kannattaa ottaa vain, jos rahantarve on todella akuutti ja lyhytaikainen. Pikalainaa harmitsevan kannattaa myös varmistaa etukäteen, että pystyy

maksamaan lainan takaisin eräpäivään mennessä.

Ota nämä asiat huomioon:

Pikalaina on kallis velkamuoto, jonka ottamista tulee punnita hyvin tarkkaan. Takaisinmaksu eräpäivään mennessä on lainanottajan näkökulmasta ehdoton, koska myöhästymisen tietää usein suuria lisäkuluja. Eri pikalainoja kannattaa vertailla netin avulla huolellisesti. Ensimmäiset pikavippipalvelut aloittivat toimintansa Suomessa vuonna 2005. Viime vuosina pikalainojen sääntelyä on kiristetty, mikä on siistinyt alaa ja karsinut pikalainoja myöntävien tahojen määrää.

S-Pankista vakuudetonta kulutusluottoa

”Kaikissa S-Pankin luotoissa on painotettu kahta asiaa. Luotot ovat edullisia ja niiden hakeminen on helppoa. Luottoja saa monesta asiointipaikasta, eli olemme siellä missä asiakaskin”, sanoo henkilöasiakasliiketoiminnan johtaja Marja Pajulahti S-Pankista.

S-Lainalla voi rahoittaa esimerkiksi kodin remontin. Laina on mahdollista hakea jopa 12 vuoden takaisinmaksuaikaa, jolloin kuukausierät pysyvät kohtuullisina.

S-Lainan voi saada vähintään 25-vuotias vakituisesti Suomessa asuva, jonka säännölliset työ- tai eläketulot ovat vähintään 2 000 euroa kuukaudessa. Vakuudetonta lainaa voi hakea 5 000–20 000 euroa.

S-Joustoluotto on jatkuva luotto, joka sopii yllättäviin arjen hankintoihin. Vakuudetonta luottoa voi nostaa silloin, kun tarve vaatii, ja korkoa maksetaan vain käytössä olevasta lainamäärästä. Luottoa voi hakea 2 000–10 000 euroa. Luoton voi saada vähintään 26-vuotias.

S-Tuoteluotolla saa maksuaikaa Prismassa, Kodin Terrassa tai S-Raudassa tehdyille kertaostoksille. Luottopäätöksen saa heti. 200–5 000 euron luoton voi maksaa erissä, ja korotonta maksuaikaa saa keskimäärin 30 vuorokautta. S-Tuoteluottoa voivat saada yli 18-vuotiaat.

S-Etukortti Visa Credit on kansainvälinen luottokortti, jossa ei ole vuosimaksua asiakasomistajille. Kortin käytöstä S-ryhmässä saa Bonuksen lisäksi 0,5 prosenttia maksutapaetua. Korotonta maksuaikaa saa 30 vuorokautta, ja vuodessa on mahdollisuus kahden maksuvapaaseen kuukauteen. Luottoraja on 800–10 000 euroa. •

McVitie's
Digestive



KEEP
CALM
AND
HAVE
CHEESE



SAVE FINNISH MILK & CHEESE ONE BISCUIT AT A TIME.

TEKSTI MARITA KOKKO
KUVAT GETTY IMAGES

Talvi-iho janoaa kosteutta

Iho on kehomme suurin itsenäinen elin. Sen terveyttä pitävät yllä pesu ja riittävä kosteutus sekä suojautuminen viimalta ja liialliselta auringolta.

Ihon osuus ihmisen painosta on noin viidennes, ja sen pinta-ala on keskimäärin kaksi neliötä. Suomalainen iho joutuu kestämaan vaihtuvia vuodenaikoja – aurinkoa, pimeää ja pakkasta.

”On hyvin tavallista, että iho kuivuu talvisin, erityisesti sääristä, käsistä ja jaloista. Ihomme ei silti ole mitenkään ainutlaatuinen vaan aivan samanlainen kuin muillakin pohjois-eurooppalaisilla”, toteaa ihotautilääkäri **Maria Huttunen** Jyväskylän Terveyсталosta.

Atooppinen iho, joka kuivuu, kutisee ja tulehtuu tavallista helpommin, on suomalaisille kuitenkin tyypillinen. Lapsista viidesosalla ja aikuisista kolmasosalla esiintyy jossain vaiheessa atooppista ihottumaa.

Ainakin kolmanneksella on vähintään taipumusta atooppiseen ihottumaan.

Kuivaihoisen on syytä käyttää kosteusvoidetta päivittäin, erityisesti pesun jälkeen tai kun iho on altistunut saippualle tai astianpesuaineelle. Suihku päivässä riittää, ja pitkiä kylpyjä on syytä karttaa kokonaan.

Ikääntyessä iho ohenee

Ikääntymisen myötä iho ohenee, talirauhaset pienenevät ja ihon oma

kosteustasapaino häiriintyy. Iho läpäisee helpommin kosteutta ja kuivuu.

”Iho myös ärtyy helpommin. Jos aiemmin on pystynyt tiskaamaan ilman kumihanskoja, alkaa ikääntyvä iho vaatia vedeltä ja pesuaineilta suojaamista”, Huttunen sanoo.

Kasvojen ja vartalon iholle riittävät ihotautilääkärin mukaan pesu ja tavallinen kosteus- ja perusvoide, jos erityisiä iho-oireita ei ole. Miedot pesunesteet ovat ihoystävällisimpiä. Kuivan ihon voi pestä suihkuöljyillä ja vesipitoisilla perusvoiteilla.

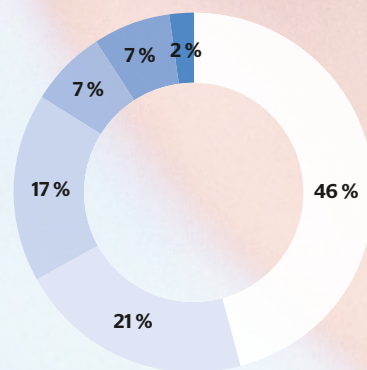
Kotikonstein tehtäviä kuorintoja ei ihotautilääkärin mukaan tarvita. Iho uusiutuu jatkuvasti ja huolehtii itse pinta-kerroksen kuoriutumisesta.

”Jos ihoa haluaa suojella ikääntymisen

vaikutuksilta, on tupakoinnin ja auringonoton välttäminen toimiva itsehoitokonsti”, Huttunen toteaa.

Hän muistuttaa, että auringolla on ihoomme myös hyviä vaikutuksia. UV-säteilyn vaikutuksesta ihon pinta-kerros on kesällä hieman paksumpi kuin talvella. Näin auringonvalo hillitsee ihotulehduksia.

Atooppisen ihottuman tavoin psoriasis helpottuu kesällä auringon myötä. Kun auringon ja kesän vaiku-



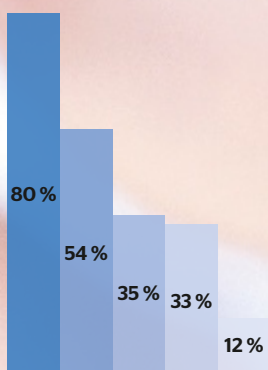
Millainen ihotyyppi sinulla mielestäsi on?

- Sekaiho
- Kuiva
- Normaali
- Atooppinen
- Rasvoittuva
- En osaa sanoa



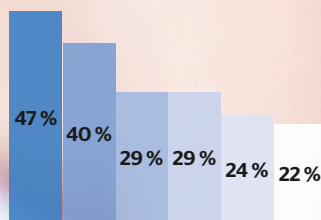
73 %

pitää luonnollisen väristä ihoa kauniina.



Mitä ihonhoitotuotteita käytät päivittäin?

- Päivä- ja yövoidetta
- Puhdistusgeeliä, -maitoa tai -vaahtoa
- Silmänympärysvoidetta tai -geeliä
- Kasvovettä
- En käytä ihonhoitotuotteita päivittäin



Mitkä ovat yleisimmät iho-ongelmasi?

- Pintakuiva iho
- Epäpuhtaudet, finnit ja mustapäät
- Punoittava iho
- Tummat silmäalukset
- Rasvoittuva iho
- Suurentuneet ihohuokokset

tukset haihtuvat, iho ohenee hieman. Talvella kuiva huoneilma kuivattaa ihoa entisestään.

”Siksi ihoa on talvisaikaan rasvattava enemmän”, Huttunen muistuttaa.

Ryppyvoiteista ei hänen mukaansa ole juurikaan hyötyä.

”Voiteet tuntuvat kyllä kosmeettisesti miellyttäviltä. Iho jää hyvän-tuntuiseksi, mutta voiteilla ei ole pitkäaikaisia vaikutuksia. Jos ihon ikääntymisen merkkejä on vaikea hyväksyä, voi neuvoa kysyä ihotautilääkäriltä. Tehokkaatkaan hoidot eivät lopeta ihon ikääntymistä kokonaan.”

Säännöllistä puhdistamista

Suomen Kosmetologikoulun opettaja ja kosmetologi **Maria Shenshin** ei pidä kosmetiikkaa ihmeiden tekijänä. Hänen mukaansa iho tarvitsee säännöllistä hoitoa, puhtautta ja kosteutta.

”Kosmetiikka ei pysty taikatemppuihin, mutta se tuo hyvää oloa ja miellyttävän tunteen iholle”, hän sanoo.

Kosmetologit luokittelevat ihotyypit kuivaan, normaaliin, rasvaiseen sekä sekaihoon, joista viimeinen on Shenshinin mukaan tavallisin ihotyyppi.

Kaikki ihotyypit voivat olla herkkiä. Ihon saavat herkistymään esimerkiksi lääkekuuri, väärät hoitotuotteet tai -tavat ja jopa hoitamattomuus.

”Jokainen ihotyyppi voi olla myös pintakuiva. Ihon pintaa kuivattavat eniten vuodenajan vaihtelut, erityisesti syksy ja talvi.”

Loppukesästä monen iho puhkeaa kukkaan, mutta erityisesti rasvaisesta ihosta kärsivä voi huomata ihonsa kukkivan näppylöin.

Oma ihotyyppi kannattaa selvittää, Shenshin neuvo. Se helpottaa oikeiden hoitotuotteiden valinnassa. Kosmetologit auttavat tehtävässä, mutta ihotyyppiään voi arvioida itsekkin. Esimerkiksi sekaihoisella on epäpuhtauksia vain kasvojen t-alueella ja muualla kasvoissa normaalia tai kuivaa ihoa.

Perustuotteet kunniaan

Ihonhoitoon riittävät perustuotteet. Purkkivuoret kannattaa vaihtaa muutama laadukkaaseen, omalle iholle



●●● sopivaan tuotteeseen. Ihonhoidon perustuotteet ovat edullisia, ja ne pitävät ihon tehokkaasti kunnossa.

Puhdistukseen sopii geeli tai emulsio, joka on paras vaihtoehto erityisesti varttuneelle naiselle. Kosmetologi Maria Shenshin neuvoo käyttämään mietoa kuorinta-ainetta muutaman viikon välein.

Kosteutukseen tarvitaan ainakin yksi ympäri vuorokauden kosteuttava voide. Ravitseva hoitovoide auttaa ihoa kestämään syksyn tuulia ja talven viimaa. Perussetin täydentää silmänympärysvoide. Kasvojen hoidon tulisi ulottua myös kaulaan ja rintakehälle.

”Hoitotuotteita kannattaa vaihtaa pari kertaa vuodessa, vaihdetaanhan vaateustakin vuodenaikojen mukaan. Talvella iho kaipaa tuhdimpia tuotteita, jotka jättävät iholle hoitavan pinnan. Myös meikkituotteet ovat nykyään hoitavia ja suojaavia.”

Kun iho alkaa talvella kuivua pakkasien ja kuivan huoneilman vuoksi, on kosmetologi Shenshin mukaan varalokin kuivaharjauksen ja kuorinnan tarpeessa pari kertaa kuukaudessa.

Shenshin on huomannut, että myös miehet hoitavat nykyisin kiitettävästi ihoaan. He käyttävät hoitotuotteita ja käyvät kosmetologisissa hoidoissa.

Suojaa punoittavaa ihoa

Vaihtuvat säät, ultraviolettisäteily ja perimä saavat aikaan kasvojen pintasuonten laajentumista. Tämä näkyy couperosana eli punoituksena ja verisuonina poskillä, nenän pielissä ja leuassa.

Couperosaa voi ehkäistä välttämällä suuria lämmönvaihteluita. Saurassa iho on hyvä suojata voiteella. Talvipakkasilla iho kaipaa myös paksumpaa ulkoiluvoidetta.

Ihoa tulee hoitaa puhtain käsin. Näppylöiden nipistely kynsin voi paitsi aiheuttaa ihoalueen tulehtumista myös edistää couperosan syntymistä.

Iho alkaa vanheta 20–25 ikävuoden vaiheilla. Viimeistään 35–40 vuoden iässä ihossa alkaa näkyä vanhenemisen merkkejä. Myös perimä vaikuttaa.

”Kun katsoo äitiään, näkee, mitä on tulossa”, Shenshin sanoo. •



”Myös miehet hoitavat ihoaan. He käyttävät hoitotuotteita ja käyvät kosmetologisissa hoidoissa.

Iho kuin Peppi Pitkätossulla? Tunnista ihotyyppisi

Lääketiede luokittelee ihotyyppit sen mukaan, kuinka siedämme aurinkoa. Ihotautilääkäri **Maria Huttusella** on tyyppittelyn muistitueksi lastenkirjallisuudesta tutut hahmot.

- **Ykköstyyppi:** Peppi Pitkätossun kaltaiset vaaleaihoiset, pisamaiset ja punatukkaiset ihmiset kestävät aurinkoa huonosti. Ihotyyppi on samanlainen ympäri vuoden. Ihosyövän riski on suurin ykköstyypin ihmisillä, koska iholla ei ole lainkaan omaa kykyä suojautua UV-säteilyltä.
- **Kakkostyyppi:** Vaahteramäen Eemelit eli vaaleahiuksiset ja

sinisilmäiset pärjäävät auringossa melko hyvin, kunhan muistavat huolellisen aurinkosuojan.

- **Kolmostyyppi:** Suurin osa suomalaisista kuuluu Ronja Ryövärintyttären kaltaisten joukkoon, joilla on aavistuksen tummempi iho, tummat hiukset ja siniset tai ruskeat silmät. Tämä joukko ruskettuu helposti.
- **Nelostyyppi:** Tätä tyyppiä lienee Pepin isä, merikarhu ja hottentottien kuningas. Nämä ihmiset ovat tummahiuksisia ja ruskeasilmäisiä. He ruskettuvat kevätauringon ensisäteistä, eivätkä pala koskaan.

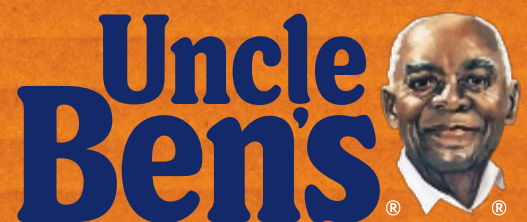
Uusi pakkaus – tuttu tuote!

Onnistuu aina



Nyt myymälöissä!

Korkealaatuista riisiä Suomessa vuodesta 1963.
Lue lisää Uncle Ben's® riisistä ja löydä monipuolisia
reseptejä osoitteessa
UncleBens.fi





Voiko ystävyyden irtisanoa?

Ystävyyden päättäminen voi olla vaikeaa, mutta joskus se on ainoa ratkaisu. Jos ystävyys ottaa enemmän kuin antaa, on aika sanoa hyvästit. Asiantuntija kertoo, mistä tunnistaa huonon ystävyyden.

Saako ystäväsi tapaaminen olosi surulliseksi, ahdistuneeksi tai jopa vihaiseksi? Tunteesi ovat merkkejä siitä, ettei ystävyssuhteenne ole terve.

”Jos ystävän kanssa on paha olla, se ei ole kovin hyvää ystävyyttä”, sanoo perheterapeutti ja työyhteisöjen vuorovaikutuskouluttaja **Pekka Hämäläinen**.

Hän kehottaa pohtimaan ystävyssuhteen laatua. Ongelmia tulee hyvissäkin suhteissa, mutta hyvä ja huono ystävyys on helppo erottaa toisistaan.

”Hyvässä ystävyydessä voi puhua pahasta olostasi ja pohtia, mikä mättää. Huonossa ystävyydessä ajatus vaikeiden asioiden selvittämisestä ahdistaa.”

Huonon ystävyyden tunnistaa myös siitä, että ystävyys on yksipuolista. Yhteyttä saatetaan pitää ainoastaan sen vuoksi, että toinen on varakas tai yhteiskunnallisesti hyvässä asemassa.

”Tällöin eletään toisen elämää. Ajatellaan, että toisella on hieno elämä, kun hänellä on rahaa ja tyylikäs auto. Mutta ei kukaan halua olla ystävä materia vuoksi.”

Luonnostaan empaattiset ihmiset vetävät puoleensa vahvoja persoonia, koska heille on helppo purkaa sydäntään. Se, että ystävä avautuu henkilökohtaisista asioistaan, voi olla aluksi imartelevaa, mutta ei sellaista kukaan jaksaa loputtomiin.

Joskus ystävyys voi olla vain tapa, josta on vaikea päästää irti.

”Tästä on kyse, jos perhetutut tulevat joka juhannus mökille kylään, vaikka kenelläkään ei ole enää mitään yhteistä puhuttavaa, ja yhdessäolo on pelkkää pakkopullaa. Olisi kaille helpotus, jos joku uskaltaisi sanoa ääneen, että ensi juhannuksena tehdään jotain ihan muuta.”

Joskus ystävyys voi olla myös enemmän vallankäyttöä kuin ystävyttä. Tällaisessa ystävyydessä päätösvalta on aina vain toisella, ja vallan kahvassa oleva saattaa alistaa toista. Hämäläinen muistuttaa, että narsistinen persoona ei itse tajua toiminnassaan olevan mitään väärää.

”Alistavaa ystävyssuhdetta ei kannata jatkaa, eikä pyrkiä parantamaan, vaan siitä kannattaa hankkiutua mahdollisimman pian pois jo oman mielenterveyden vuoksi.”

Ystävä ei mene rikki

Hämäläisen mukaan hyvän ystävyyden tunnistaa siitä, että molemmat tuntevat olonsa tasa-arvoiseksi toistensa seurassa. Ystävyttä lujittaa yhteinen historia, jaetut vaikeat ja iloiset asiat. Hyvässäkin ystävyydessä voi olla pitkiä taukoja, mutta kun tavataan, juttu lähtee liikkeelle kuin edellisellä kerralla kesken jääneestä lauseesta. Hyvä ystävyys on myös luontevaa, eikä siinä ole jännitteitä.

Silti hyvinkin suhde voi muuttua raskaaksi ja vaikeaksi. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, jos ystävä sairastuu psyykkisesti. Moni miettii, pitäisikö tosiystävän seisoa silloinkin rinnalla ja tukea? ●●●

”Alistavaa ystävyssuhdetta ei kannata jatkaa.”

●●● Hämäläinen kehottaa tunnustelemaan omia henkisiä voimavaroja, ei niinkään tekemään suuria arvovalintoja.

”Riippakiviasetelmat ovat aina huonoja. Hyvässä ystävydessä tästäkin voidaan puhua. Jos ystävä sairastuu psyykkisesti, hän on psykiatrisen avun tarpeessa, ja ammattilaiset hoitavat sen puolen”, Hämäläinen kertoo.

Silti ystävää ei kannata hylätä.

”Joskus voi olla hyvä luoda pelisääntöjä esimerkiksi siitä, kuinka usein soitellaan. Ei ehkä joka päivä vaan vaikka kerran viikossa.”



Hämäläinen on huomannut, että ihmiset arastelevat vaikeiden asioiden puheeksi ottamista.

”Pelätään ystävän reaktioita: sitä, jos hän alkaa huutaa, itkeä tai loukkaantuu pahasti.”

Pelko on turha. Loukkaantuminen voi olla jopa hyvä tunne, koska se saattaa johtaa uusiin toimintatapoihin. Ystävyys voi ehkä katketa joskin aikaa, mutta se ei välttämättä ole lopullista. Hämäläinen vertaa tilannetta nuoriin, jotka kotoa lähtiessään saattavat katkoa napanuoran ovet paukkuun. Jossain vaiheessa he palaavat taas hie-romaan rauhaa.

Ero on käytävä läpi

Useimmat ystävyudet päättyvät ilman dramatiikkaa, ne vain hiipuvat vähitellen pois. Tyypillisesti vedotaan työkiireisiin tai lasten korvatulehduksiin. Yhteistä aikaa ei tunnu löytyvän, ja lopulta aktiivisempi ystävä lakkaa yrittämästä.

Tällaiset merkit on helppo huomata, ja ne tuntuvat ikäviltä, jos on itse aktiivisempi osapuoli. Hämäläinen suosittelee tällaisissa tilanteissa avointa keskustelua.

”Välttelyyn ei tarvitse alistua, vaan voi kysyä ystävältä suoraan, miksi hän ei vastaa puheluihin. Suora ystävällinen kysymys on parempi kuin se, että antaa ystävyuden hiipua pois”, Hämäläinen sanoo.

Jos ystävyys on ollut merkityksellinen, sen päätymiseen liittyy suurta surua – oli sitten jätetty tai jättäjä. Jos ystävyuden päättyminen ei tunnu misään, voi päätellä, ettei se ollut kovin syvällinen.

”Ero tärkeästä ystävästä voi olla kuin kuolema: ensin sitä ei käsitä, sitten tulee viha, sitä seuraa depressio ja vasta sen jälkeen asian voi hyväksyä.”

Myös huonon ystävyuden päättyminen vaatii surutyötä, jos suhde on ollut merkityksellinen.

”Vaikka olisi ollut alistetussa asemassa, on ero käytävä läpi”, Hämäläinen kertoo. •

”Joskus voi olla hyvä luoda pelisääntöjä esimerkiksi siitä, kuinka usein soitellaan. Ei ehkä joka päivä vaan vaikka kerran viikossa.”



8 vinkkiä ystävyysparantamiseen

Niin kuin parisuhdetta myös ystävyyttä pitää hoitaa. Asiat täytyy laittaa tärkeysjärjestykseen ja etsiä kalenterista aikaa. Jos ystävyys on laimentunut, sitä voi tietoisesti yrittää syventää ja huonoa ystävyyttä parantaa.

KOKEILE NÄITÄ:

1. Mieti ystävyyttä: Mikä siinä on hyvää ja mikä huonoa? Onko huonoa paljon, ja mitä sille voisi tehdä?
2. Kerro ystäväillesi, miksi ystävyys on sinulle tärkeä ja mitä sinä saat siitä. Pyydä ystäväsi tekemään samoin.
3. Jos ystävä pyytää tapaamista, älä vetoa kiireeseen. Se ei ole todellinen syy. Tärkeälle ihmiselle voit sanoa totuuden.
4. Ota kipeät asiat puheeksi. Opettele sanomaan vaikeat asiat jämäptisti ja ystävällisesti.
5. Älä pelkää toisen reaktioita: loukkaantumista, raivoa tai kyynelitä. Nekin ovat parempia kuin jatkaa asetelmassa, jossa jokin asia hiertää.
6. Sano ei, jos sinua käytetään hyväksi.
7. Muuttakaa huonoja tottumuksia, kuten liiallisen alkoholin nauttimista yhdessä.
8. Jos päätät jättää ystävän, älä tee sitä tekstiviestillä, vaan kerro asia reilusti kasvokkain. Keskustelu voi johtaa johonkin hyödylliseen – ja ystävyyttä halutaankin jatkaa.

”Ystävä vaihtoi puolta”

Minna, 37, löysi opiskelujen kautta uuden ystävän. Naisilla synkkasi heti, ja ystävyys syveni nopeasti.

”**Sanna** oli iloinen ja sosiaalinen, ja hänen kanssaan oli helppo puhua. Saatoin kertoa hänelle kaikista asioista, sillä luotin häneen täydellisesti.”

Pian Minna tutustui myös Sannan veljeen ja alkoi seurustella tämän kanssa. Sannasta oli mukavaa, että veli oli valinnut Minnan ja he saattoivat viettää aikaa yhdessä.

Vuosien aikana rakastavaisten suhteeseen alkoi tulla vaikeuksia. Pieniä ja tavallisia. Minna purki sydäntään Sannalle, ja Sanna ymmärsi. Yhtäkkiä mies

alkoi rajoittaa Minnan liikkumisvapautta ja käyttäytyi narsistisesti. Sanna tuki Minnaa ja yritti puhua järkeä veljelleen.

”Sitten kaikki muuttui: Sanna vaihtoi täysin yllättäen puolta, eikä minulla ollut enää yhtään puolustajaa. Sanna oli ainut, joka tiesi, millainen poikaystäväni todella oli. Muut pitivät minua vain hankalana.”

Ystävyysten välit kylmenivät. Minna ei enää soittanut Sannalle, eivätkä he nähneet kahden kesken.

”Surin menetettyä ystävyyttä ja tunsin suurta pettymystä.”

Jälkikäteen Minna on ajatellut, että oli vain hyvä, että ystävyys loppui niin yllättäen. Se auttoi häntä pääsemään eroon

myös hankalasta parisuhteesta.

”Olin parisuhteesta henkisesti niin rikki, että minulle oli parempi katkaista kaikki välit niihin ihmisiin, jotka liittyivät poikaystäväni. Tuskin olisimme pystyneet säilyttämään ystävyystämme kaiken sen jälkeen.”

Tapahtumasta on nyt aikaa vuosia, ja Minna on nykyään uudessa parisuhteessa. Hän on voinut antaa anteeksi narsistiselle ex-poikaystävänsä, mutta Sannalle ei.

”Jos Sanna tulisi kadulla vastaan, vaihtaisin toiselle puolelle katua. Välttelisin kohtaamista, sillä minulla ei ole hänelle mitään sanottavaa.”

Nyt nuukaillaan

Kukkaron nyörejä ei tarvitse solmia umpeen, jos haluaa säästää kuluissa. Jo pelkästään harkituilla hankinnoilla säästää pitkän pennin. Miten ja missä kotona voisi pikkuisen pihistää?

Ruoassa

- Suunnittele ostokset etukäteen ja noudata ostoslistaa.
- Opettele laittamaan ruokaa myös ilman reseptejä, jotta voit hyödyntää kaikki tähteet.
- Nahistuneet kasvikset voi elvyttää kylmässä etikka-vedessä liottamalla.



Vaatteissa

- Tee järkeviä vaateostoksia ja satsaa laatuun.
- Liika peseminen kuluttaa vaatteita. Usein harjaus tai tuuletus riittää. Farkut ja villavaatteet voi myös pakastaa.
- Käytä rikkiäiset kengät suutarilla ja likainen talvitakki pesulassa sen sijaan, että ostaisit uudet.

Harrastuksissa

- Kokeile pihajumppaa lasten tai naapureiden kanssa. Jokainen saa vuorollaan keksiä treeniohjelman.
- Kirpputoreilta voi löytää halvalla liikuntavälineitä, jotka eivät ole tällä hetkellä muodissa.
- Lähde lenkkiseuraksi koiranomistajaystävällesi.
- Netissä on paljon ilmaisia jumppavideoita, joiden avulla on helppo harjoitella kotona.

Kodinhoidossa

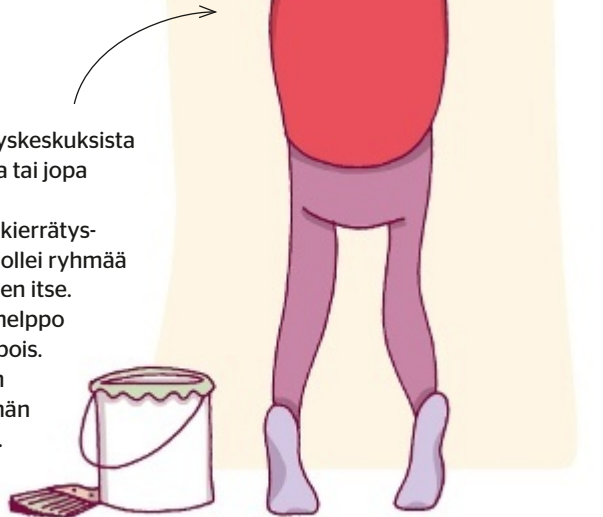
- Poista paha haju jääkaapista laittamalla sinne avoin astia, jossa on muutama ruokalusikallinen leivinsoodaa.
- Jos pyykkiä tai astioita ei ole kovin likaisia, vähennä pesuaineen määrää.

VINKIT ANTOI NUUKAILLEN-KIRJAN
KIRJOITTANUT LAURA HONKASALO.

” Jos haluat piristää sisustusta, jo yhden seinän maalaaminen voi riittää.

Sisustuksessa

- Kirpputoreilta ja kierrätyskeskuksista saa huonekaluja halvalla tai jopa ilmaiseksi.
- Hyödynnä asuinalueesi kierrätysryhmää Facebookissa. Jollei ryhmää ole, voit perustaa sellaisen itse. Facebookissa on myös helppo myydä turhia tavaroita pois.
- Jos haluat piristää kodin sisustusta, jo yhden seinän maalaaminen voi riittää.



Älä hamstraa joulupöytään

Joulun ruokalasku pienenee, kun menun tekee ruokailijoiden määrän ja maku-mieltymysten mukaan.

- Rakenna menu ruoista, joita koko perhe haluaa syödä.
- Jaa ruokalajeja useammalle aterialle. Jos aattona syödään kinkkua, voi joulupäivänä tarjota kalaa.
- Tee ruokia pakastimeen pitkin joulukuuta, niin kaikki hankinnat ja valmistustyö eivät kasaannu jouluviikolle.
- Tee laatikot pieniin vuokiin, jotka voi lämmittää menekin mukaan.
- Katso netistä valmiita menuehdotuksia ja ostoslistoja, joihin on laskettu tarvittavat raaka-ainemäärät. Apua ruokaostoksiin saat esimerkiksi S-ryhmän osto- ja ruokasuosituspalvelu Foodie.fi:stä.
- Älä osta kaappeja täyteen, sillä jouluvieraat saattavat tuoda herkkuja mukanaan.

VINKIT ANTOI MAA- JA KOTITALOUSNAISTEN KOTITALOUSASiantuntija ANNA KARI.

Lastenleluissa

- Käytä mielikuvitustasi lastenleluissa. Käsistään taitava voi esimerkiksi neuloa pehmolelun itse.
- Lainaa kirjastosta piirrettyjä tai konsolipelejä.
- Kysy vanhoja leluja sukulaisilta tai ystäviltä, joiden lapset ovat jo kasvaneet leikki-ikäni oh.





OHJEEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS MAIJA GRANVIK
KUVAT MINNA KURJENLUOMA

Voitokas kirjoneulepipo

Yhteishyvän ja Novitan pipokilpailun voitti Ruska-onteloneulepipo. Kaksinkertaisen neuloksen ansiosta pipoa voi käyttää kumminpäin tahansa.

Koko: Pipon ympärys noin 54 cm ja korkeus noin 22 cm.

Langanmenekki: Novita Nalle (099) musta 100 g, Novita Nalle Taika (897) kirjava terra-vihreä-petrooli 100 g ja Novita 7 Veljestä (099) musta vajaa 50 g.

Puikot: Novita-sukkapuikot nro 2½–3 tai käsialan mukaan. Käytä puoli numeroa normaalia ohuempia puikkoja, sillä onteloneulos levittää pintaa. Voit käyttää myös 40 cm:n pyöröpuikkoa kavennuksiin saakka.

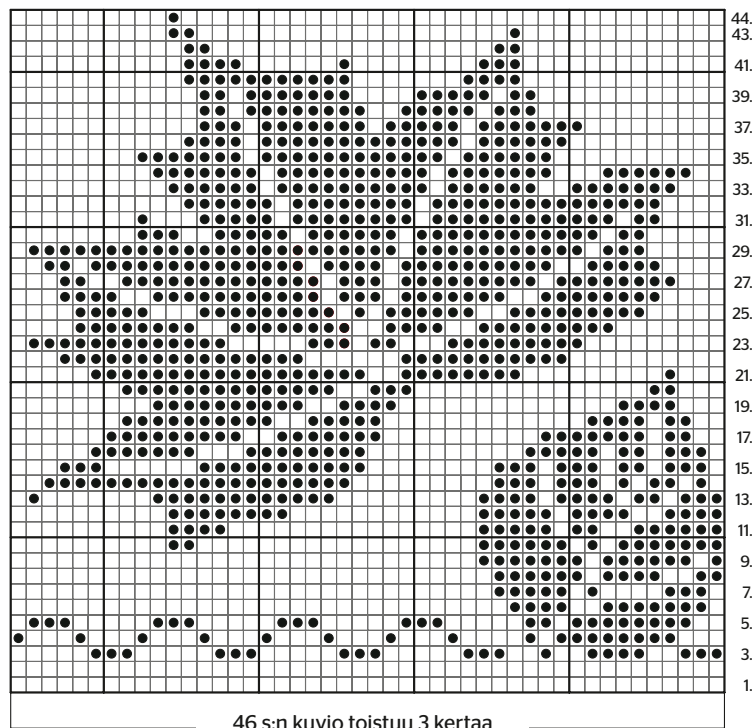
Mallineuleet: Kierretty joustinneule: neulo *1 s oikein silmukan takareunaan (= kiertäen) ja 1 s nurin*, toista *–*.

Onteloneule: kaksinkertainen neulos, jonka molemmat puolet neulotaan samaan aikaan. Onteloneuleessa neulotaan vuorotellen 1 s oikein ja 1 s nurin. Langat pidetään työn edessä tai takana sen mukaan, kumpaa silmukkaa ollaan neulomassa. Neulomista helpottaa lankojen pitäminen koko ajan samassa järjestyksessä. Nurjan silmukan lanka kannattaa pitää etusormella vasemmalla.

Kuvio onteloneuleessa: ruutupiirroksen jokaista ruutua vastaa neuloessa kaksi silmukkaa, joista toinen on sisä- ja toinen ulkopuolta varten. Pipon ulko-

”Onteloneuleen molemmat puolet ovat sileää neulosta.

Ruutupiirros



- = neulo ontelon oikea silmukka mustalla ja nurja silmukka kirjavalla
 ■ = neulo ontelon oikea silmukka kirjavalla ja nurja silmukka mustalla

puolen silmukka on aina ensimmäisenä ja aloittaa kuvion. Värin vaihtumiskohtaan tulee aina kaksi silmukkaa peräkkäin samalla värillä. Värin vaihtuessa voit vaihtaa myös lankojen järjestystä sormella, jolloin nurja silmukka on helpompi neulaa.
Tiheys: 25 s onteloneuletta = 10 cm.

Luo mustalla 7 Veljestä -langalla 138 s ja jaa s:t neljälle sukkapuikolle tai käytä pyöröpuikkoa. Neulo

kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena 3 cm. Katkaise lanka.

Ota työhön musta Nalle-lanka ja neulo 1 krs oikein. Ota sitten työhön mukaan myös kirjava lanka.

Lisää seuraavalla kerroksella silmukat sisäkerrosta varten. Neulo *1 s oikein mustalla, neulo silmukoiden väliseen lankaan kirjavalla langalla 1 s nurin*, toista *-* koko kerroksen ajan. Työssä on nyt vuorotellen 1 musta silmukka ja 1 kirjava silmukka. Työn molemmilla puolilla on 138 s.

Aloita onteloneuleen neulominen. Neulo ensin 2 krs sileää oikeaa onteloneuletta: *pidä molemmat langat työn takana, neulo mustalla 1 o (kirjava lanka jää mustan silmukan taakse), pidä molemmat langan työn edessä, vie puikko molempien lankojen takaa ja neulo kirjavalla 1 n*, toista *-* koko kerroksen ajan.

Aloita sitten kuvio ruutupiirroksen mukaan. Toista ruutupiirroksen 46 s:n kuvio 3 kertaa. Merkitse mallikerrat esimerkiksi paperiliittimillä, jotta neulominen on helpompaa. Neulo ensin ruutupiirroksen kerrokset 1–40.

Tämän jälkeen kavenna seuraavalla kerroksella tasavälein 2 s sekä sisä- että ulkopuolelta. Työn molemmilla puolilla on 136 s. Huomaa, että kavennettavat silmukat täytyy järjestää aina uudelleen kavennusta varten. Siirrä s:t vasemmalle puikolle siten, että kavennukseen tulee aina 2 kavennettavan puolen silmukkaa. Jatka edelleen onteloneuletta ruutupiirroksen loppuun ja aloita samalla kavennukset.

1. kavennuskerros: neulo *15 s onteloneuletta, tee ulkopuolella ylivetokavennus ja neulo sisäpuolella 2 s nurin yhteen*, toista *-* vielä 7 kertaa. Kerroksella ●●●



Erinomainen rieska jouluun.



Kaikki Polarbrödin leivät ovat maidottomia ja leivottu ilman säilöntäaineita.

Poista turvotus!

Tehokas nesteenpoistaja

Laihdutus

Raskaat jalat

Suonenveto

Selluliitti



Myynnissä Prismoissa ja suurimmissa S-Marketeissa. Valikoimat voivat vaihdella paikkakunnittain.

Magnesium edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja lihasten toimintaa.

midsona.fi



Mustaa vai oranssia? Kaksinkertaisen neuloksen ansiosta pipoa voi käyttää kumminpäin tahansa.

Kilpailuun osallistui 415 pipoa

Yhteishyvän ja Novitan pipokilpailuun lähetettiin 415 pipoa. Voittajaa sai äänestää *Yhteishyvä.fi*:ssä syyslokakuussa. Äänestykseen osallistui yhteensä 3 816 lukijaa.

Maija Granvikin (Nederlappfors) lähettämä Ruska-onteloneulepipa sai 33 prosenttia kaikista äänistä. Toiselle sijalle tuli **Kerttu Herralan** (Oulu) Latomeri-pipo 12 prosentin äänisaaliilla ja kolmanneksi **Elina Huttusen** (Turku) Hei-pipo 10 prosentin ääniosuudella. Kolme eniten ääniä saanutta tekijää palkittiin S-ryhmän lahjakortilla ja Novitan lankapaketilla.

●●● kaventui 8 s eli työn molemmilla puolilla on 128 s. Neulo 1 krs ilman kavennuksia.

2. kavennuskerros: neulo *14 s onteloneuletta, tee ulkopuolella ylivetokavennus ja neulo sisäpuolella 2 s nurin yhteen*, toista *-* vielä 7 kertaa. Työn molemmilla puolilla on 120 s. Neulo 1 krs ilman kavennuksia.

Toista kavennukset samaan tapaan vielä joka 2. kerros 11 kertaa. Tee sitten kavennukset joka kerros, kunnes työn molemmilla puolilla on jäljellä 8 s. Jos olet käyttänyt pyöröpuikkoja, vaihda ne sukkapuikkoihin, kun pyöröpuikko käy liian pitkäksi. Pujota lopuksi kirjava lanka kirjaviensiden läpi ja musta mustien läpi. Päätele langanpäät neulosten väliin.

Viimeistely. Höyrytä pipo kevyesti. •

Ohjetiedustelut: Novita 040 178 2266 ma ja ke klo 10-14.
Lankatiedustelut: novita.fi,
Leena Hedman-Nuuttila
(09) 6131 7736 ma-pe klo 10-14.

**Katso
pipokilpailun
kärkikolmikon
ohjeet.**

yhteishyvä.fi



JOKA KODIN TYÖKALU

Hyvä akkuporakone kuuluu joka kodin työkalupakkiin. Laadukkaalla koneella poraat jopa satoja terassiruuveja paikoilleen yhdellä akun latauksella.



BOSCH PSR 1800 LI on kevyt ja suorituskykyinen 18 voltin akkuporakone. Siinä on yksi 1,5 Ah:n akku ja 1 h:n pikalaturi. Porakone ruuvaa yhdellä latauksella 500 terassiruuvia (4,2 x 55 mm). Vääntö 46 nm. Mukana tulee laukku.

BOSCH PSR 1800 LI -akkiporakoneessa on pitkäkestoinen 1,5 Ah:n akku. Porakone ruuvaa yhdellä latauksella 300 terassiruuvia (4,2 x 55 mm). Vääntö 25 nm. Mukana tulee laukku.



DEWALT 10,8 V XR -akkiporakoneessa on kaksi pitkäkestoista 2,0 Ah:n akkua ja 1 h:n pikalaturi. Kone on ergonomisesti muotoiltu. Se ruuvaa yhdellä latauksella 350 terassiruuvia (4,2 x 55 mm). Vääntö 25 nm. Mukana tulevat laukku ja vara-akku.

BOSCH PSR 18 LI-2 -akkiporakoneessa on kaksi 2,0 Ah:n akkua ja 1,5 h:n pikalaturi. Ruuvaa yhdellä latauksella 600 terassiruuvia (4,2 x 55 mm). Vääntö 46 nm. Mukana tulevat laukku ja vara-akku.



DEWALT 18 V XR -akkiporakone hyödyntää uutta hiiliharjatonta tekniikkaa. Sen ansiosta kone ruuvaa yhdellä latauksella pidempään. Siinä on kaksi 2,0 Ah:n akkua ja 1 h:n pikalaturi. Ruuvaa yhdellä latauksella 800 terassiruuvia (4,2 x 55 mm). Mukana tulevat laukku ja vara-akku.

Akku- vai sähköporakone? Lue lisää porakoneista ostajan oppaasta.

yhteishyvä.fi



Pikaopas porakoneen ostajalle

Akkuporakone: Yleiskone ruuvaamiseen ja poraamiseen. Pienet koneet tunnetaan ruuvinvääntiminä ja suuremmat akkuporakoneina.

Akkuiskuväännin: Soveltuu suuriin ruuvausurakoihin, kuten terassin rakentamiseen ja metallin poraamiseen.

Akkuiskuporakone: Muutoin samat ominaisuudet kuin akkuporakoneella, mutta koneella voi porata kevytbetonia ja tiiltä.

Johdollinen iskuporakone: Soveltuu hyvin kevytbetonin ja tiilen poraamiseen. Iskuporakoneella voi myös sekoittaa maalia.

Johdollinen poravasara: Oiva työkalu kiven, tiilen ja betonin poraamiseen. Soveltuu myös piikkaamiseen. Piikatessa terä ei pyöri vaan pelkästään iskee.

Pidä kiinni hyvistä hiilareista

Karppaustrendin mukana Suomeen on rantautunut pysyvä ilmiö: moni vähentää hiilihydraattien määrää ruokavaliossaan ja kiinnittää erityishuomiota niiden laatuun. Miten valita terveellisimmät hiilihydraatit?

Hiilareissa laatu on määrää tärkeämpi. Tämän vuoksi niiden saantia ei ole syytä rajoittaa tarpeettomasti.

Oleellista on syödä riittävästi kuitua ja välttää liiallista sokerin saantia.

Terveyden kannalta parhaita hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, hedelmät ja marjat. Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, joita elimistömme tarvitsee. Runsaasti sokeria sisältävät ruoat ja juomat ovat sen sijaan huonoja valintoja, koska niissä on paljon energiaa, mutta vain niukasti tarpeellisia ravintoaineita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2012 tekemän Finravinto-tutkimuksen mukaan hiilihydraattien osuus aikuisten suomalaisten energiansaannista on vain 43 prosenttia. Syömmme hiili-

hydraatteja siis melko niukasti, sillä ravitsemussuositusten mukaan sopiva määrä olisi 45–60 prosenttia päivän energiasta.

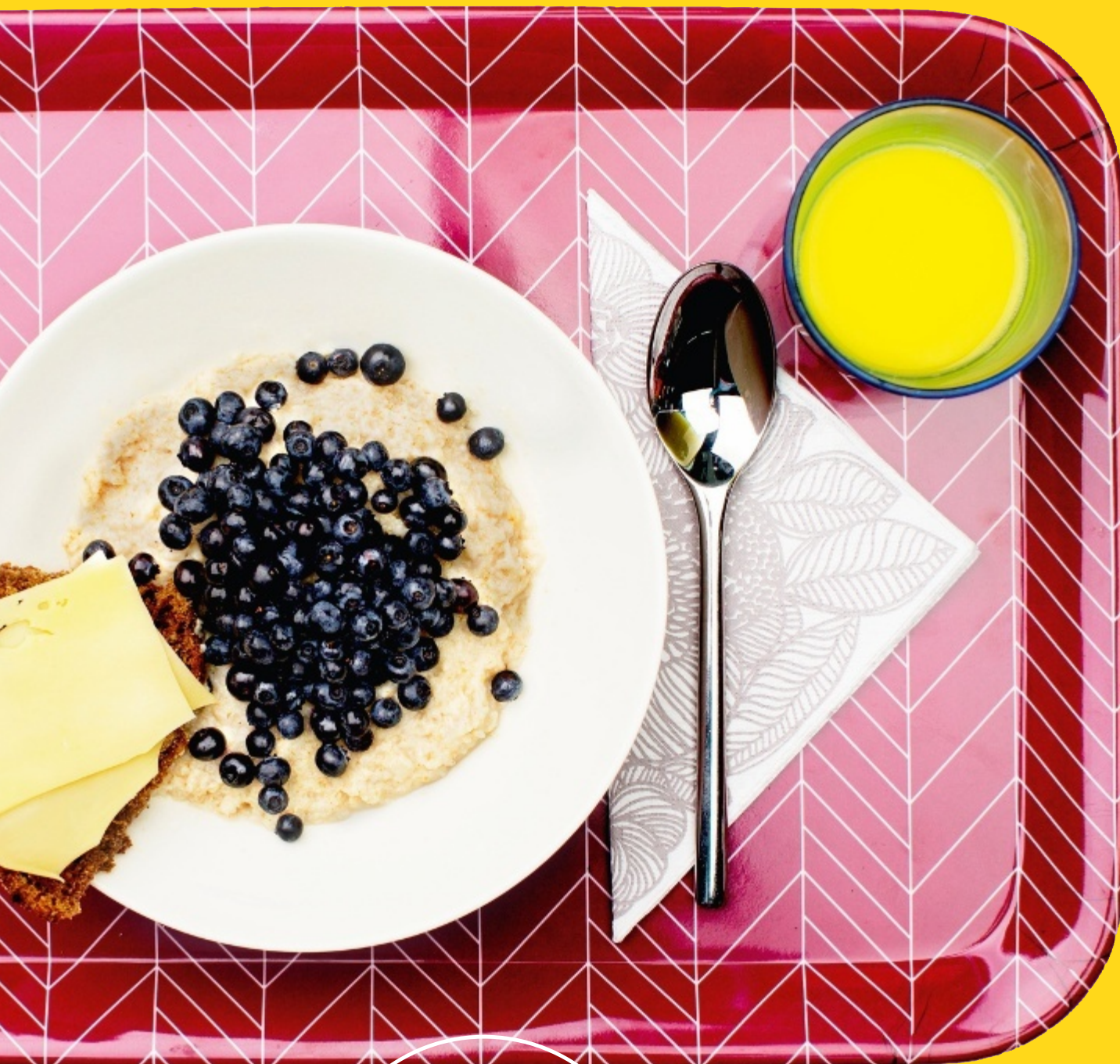
Aivoille glukoosia

Kehomme tarvitsee laadukkaita hiilihydraatteja jatkuvasti. Niiden tehtävä on tarjota energiaa soluille ja varmistaa verenkierrrossa vakaa sokeri- eli glukoosipitoisuus. Verensokeritaso eli veren glukoosipitoisuus tulee pitää vakaana erityisesti aivojen toiminnan vuoksi. Aivot käyttävät glukoosia polttoaineenaan noin 120–140 grammaa vuorokaudessa.

Elimistö varastoi ravinnosta saatavia hiilihydraatteja lihaksiin ja maksaan glykokeeninä. Varastot ovat kuitenkin melko pieniä. Maksan glykokeenivarastot turvaavat paaston, eli esimerkiksi yön aikana, tasaisen verensokeritason 12–18 tunniksi.



”Hiilihydraattien osuus aikuisten suomalaisten energiansaannista on 43 prosenttia eli alle suosituksen.



Aikuisen tulee saada 200–400 grammaa hiilihydraatteja päivässä energiantarpeesta riippuen. Hiilihydraatit kannattaa jakaa tasaisesti päivän aterioille. Kokosimme viisi esimerkkiateriaa, joissa hiilihydraattien määrä ja laatu ovat oikeassa suhteessa.

Aamupalalla*

	Hiilihydraatit
Lautasellinen kaurapuuroa (300 g)	= 22 grammaa
Viipale täysjyväruisleipää	= 9 grammaa
Kaksi viipaletta juustoa	= 0 grammaa
Mustikoita (1 dl)	= 4 grammaa
Lasillinen appelsiinitäysmehua (2 dl)	= 20 grammaa
Yhteensä	= 55 grammaa

* ESIMERKEISSÄ ON KESKITYTTY ATERIOIDEN HIILIHYDRAATTIMÄÄRIIN, EIVÄTKÄ NE SELLAISENAAN OLE LAUTASMALLIN MUKAISIA SUOSITUSATERIOITA.



”Kuitua on hyvä saada ruoasta 25–35 grammaa päivässä.

Lounaalla

	Hiilihydraatit
Lautasellinen kalakeittoa (3 dl)	= 16 grammaa
Viipale täysjyväruisleipää	= 9 grammaa
Porkkana-raastetta (100 g)	= 6 grammaa
Lasillinen maitoa (2 dl)	= 10 grammaa
Yhteensä	= 41 grammaa

- Siksi hiilihydraatteja on hyvä saada ravinnosta tasaisesti pitkin päivää kaikilla aterioilla.

Nopeat ja hitaat hiilihydraatit

Hiilihydraattien yhteydessä puhutaan usein glykeemisestä indeksistä tai glykemiaindeksistä (GI). Se kuvaa sitä, kuinka nopeasti nautitut hiilihydraatit pilkkoutuvat ruoansulatuksessa, muuttuvat glukoosiksi ja imeytyvät verenkiertoon. Niin sanotut nopeat eli korkean GI:n hiilihydraatit nostavat verensokeriarvoja nopeammin ja jyrkemmin kuin matalan GI:n hitaat hiilihydraatit. Mitä matalampi glykemiaindeksi on, sitä tasaisempaa verensokeriarvot pysyvät.

Ravitsemustieteen dosentti ja johtava tutkija **Paula Hakala** Kelan tutkimusosastolta sanoo, että glykemiaindeksi menee melko

hyvin yksin hiilihydraatin ravitsemuksellisen laadun kanssa. Kuitupitoisten hiilihydraattien GI on useimmiten matalampi kuin niukasti kuitua sisältävien hiilihydraattien. Täysin yksiselitteistä tämä ei kuitenkaan ole.

”Tutkimustieto hiilihydraattien glykeemisestä indeksistä on niin ristiriitaista, etteivät esimerkiksi nykyiset ravitsemussuositukset anna ohjeita glykemiaindeksin seuraamiseen. Se tekisi syömisestä turhan monimutkaista”, Hakala sanoo.

Hän muistuttaa, että hiilihydraatit ovat vain osa terveellistä ja monipuolista ateriaa.

”Koko aterian koostumus vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti ja jyrkästi verensokeritaso nousee. Ruoan ravintokuitu, proteiini ja rasva hidastavat verensokeripitoisuuden nousua aterian jälkeen.” •



Välipalalla/päiväkahvilla

	Hiilihydraatit
Pieni viipale marjapiirakkaa	= 19 grammaa
Kupillinen maitokahvia (1,5 dl)	= 2,5 grammaa
Yhteensä	= 21,5 grammaa

Totta vai tarua?

Ravitsemustieteen dosentti ja Kelan tutkimusosaston johtava tutkija **Paula Hakala** oikoo hiilihydraatteihin liittyviä myyttejä.

Hiilihydraatteja kannattaa välttää kokonaan.

Tarua. Hiilihydraatit ovat elimistön tärkein energianlähde, ja muun muassa aivot tarvitsevat glukoosia toimiakseen. Jos glukoosia ei ole riittävästi käytettävissä, keho alkaa muodostaa sitä lihaskudoksesta. Riittävä hiilihydraattien saanti siis säästää lihaskudosta. Hiilihydraatteja tarvitaan myös fysiologisesti rasvojen palamiseen. Ilman hiilihydraatteja rasvojen hajoamistuotteina muodostuu happamia ketoaineita, jotka sekoittavat normaalia aineenvaihduntaa.

Vaalea leipä lihottaa.

Tarua. Leipä ei sinänsä lihota. Se lihottaa vain, jos sitä syö ylettömän suuria määriä runsaan rasvamäärän tai rasvaisten leikkeleiden kanssa. Vaalean ja tumman leivän energiapitoisuus on samaa suuruusluokkaa. Kannattaa kuitenkin suosia ruis- ja muita täysjyväleipiä. Niiden sisältämä kuitu pitää pidempään yllä kyläisyyden tunnetta kuin vaaleat leivät. Lisäksi täysjyväleivästä saa vitamiineja ja kivennäisaineita.

Hedelmissä on paljon hiilihydraatteja, joten niitä ei kannata syödä.

Tarua. Hedelmissä on paljon hiilihydraatteihin kuuluvaa ravintokuitua, jolla on monia hyviä vaikutuksia terveyteen. Lisäksi hedelmät ovat erinomaisia vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä flavonoidien lähteitä. Siksi hedelmiä kannattaa syödä monipuolisesti joka päivä.

Laihduttajan ei kannata syödä perunaa.

Tarua. Laihduttaja, kuten muutkin, voivat syödä perunaa osana monipuolista ateriaa, keitettynä tai soseena. Vaikka perunassa onkin nopeasti imeytävää hiilihydraattia, aterian muut ainesosat hidastavat sen verensokeria kohottavaa vaikutusta. Laihduttajan kannattaa kuitenkin välttää runsaassa rasvamäärässä kypsennettyjä perunaruokia.



TERVETULOA
ELÄINMAAILMAAN!



Kaikenkattava
rautakauppa
www.kodinterra.fi

ROYAL CANIN

**15 KG:N SÄKIT
KAMPANJAHINTAAN!**
Tarjous koskee Medium Adult, Maxi Adult
ja Giant Adult -tuotteita.



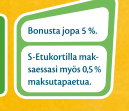
5990
kpl (69,90)
3,99/kg, (norm. 4,67/kg)

**HAIR & SKIN 4 KG
2 KG HINNALLA!**



2890
(49,90)
7,23/kg. (Norm. 12,48/kg)

Kodin Terra: Hämeenlinna, Jyväskylä,
Kokkola, Kuopio, Lahti, Nokia, Pori,
Rovaniemi, Salo, Tuusula.
Kampanjahinnat voimassa 1.-31.12.2014.



www.s-kanava.fi

Bonusa jopa 5 %
S-Etukortilla mak-
saessasi myös 0,5 %
maksutapausta.

” Parhaita hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, hedelmät ja marjat.

Päivällisellä

	Hiilihydraatit
Liha-makaroni- laatikkoa (300 g)	= 27 grammaa
Yksi iso tomaatti	= 5 grammaa
Lasillinen maitoa (2 dl)	= 10 grammaa
Hedelmäsalaattia (2 dl)	= 16 grammaa
Yhteensä	= 58 grammaa



Iltapalalla

	Hiilihydraatit
Kaksi keskikokoista karjalanpiirakkaa	= 32 grammaa
Yksi maustamaton kevytviili (200 g)	= 7 grammaa
Mysliä (1/2 dl)	= 16 grammaa
Yksi keskikokoinen omena	= 14 grammaa
Kupillinen teetä, jossa 1 tl hunajaa	= 5 grammaa
Yhteensä	= 74 grammaa

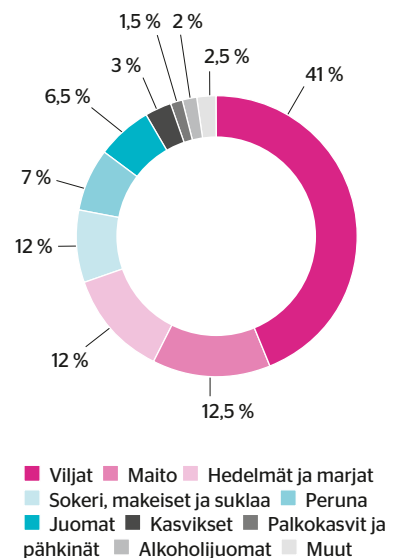
**Koko päivän
aterioilta yhteensä = 249,5 grammaa**

RAVINTOSISÄLTÖTIEDOT: WWW.FINELI.FI

Herkuttele vain silloin tällöin

Suomalaiset saavat suurimman osan hiilihydraateista leivästä ja muista vilja-
valmisteista, maidosta, marjoista
ja hedelmistä sekä perunasta ja
muista kasviksista. Tämä on linjassa
ravitsemussuosituksen kanssa. Aikuisen
on hyvä syödä päivässä noin 200-400
grammaa hiilihydraatteja energian-
tarpeesta riippuen. Viljavalmisteista
on hyvä valita täysjyväviljaa sisältävät
vaihtoehdot. Palkokasvien ja pähkinöi-
den käyttöä kannattaa rohkeasti lisätä.
Sokerin, makeisten ja suklaan osuus
päivittäisestä hiilihydraattien saannista
on suomalaisilla suuri, jopa 12 prosent-
tia. Ne tuovat ruokavalioon paljon
turhaa energiaa, mutta vain niukasti
tarpeellisia ravintoaineita. Herkkuja
kannattaa nauttia kohtuullisesti ja vain
silloin tällöin.

Mistä suomalaiset saavat
päivittäiset hiilihydraatit?



LÄHDE: FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS,
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Joulukuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 91-96 | uutiset s. 96

TEATTERI

Varkauden Teatterin joulukuu

- S-Etukortilla Siivoton juttu -esityksen liput 19 e (norm. 22 e) la 27.12. klo 13. Ei Bonusta.

Matka Pelastusarmeijan leipäjonosta Mersun takapenkille on pitkä, mutta kaverukset Rane ja Kokki päättävät yrittää. Tästä alkaa hulvaton matka siivousalan kiehtovassa maailmassa, jossa hikeä ei säästellä eikä vesi-vahingoilta vältytä.

- S-Etukortilla Mistä rakkaus alkaa? -musikaalin liput 30 e (norm. 33 e) la 27.12. klo 18. Ei Bonusta.

Romanttinen kotimainen musiikkimedia työttömästä Martista, joka perii yllättäen asunnon rähjäisestä puutalosta. Samalla Martin elämään astuu sekalainen lauma talon asukkaita sekä orastava rakkaus, mutta myös rahan himoa.

- S-Etukortilla Maailmanlopun hautausoimisto -komedian liput 19 e (norm. 22 e) ke 31.12. klo 19. Ei Bonusta.

Kauppiamiehentaitoja, politiikkaa ja halusinaatioita riemukkaassa paketissa. Tarina toisen polven hautausurakoitsija Theodor Antista, joka saa vihdoin yllättävän tilaisuuden rikastua.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput: 044 364 8830,
www.varkaudenteatteri.fi,
www.lippupalvelu.fi
Lisätiedot: www.varkaudenteatteri.fi



S-Etu
3 €



S-Etu
4 €

Rouhea Katsastus Lahden kaupunginteatterissa

- S-Etukortilla Katsastus-komedian liput 24 e (norm. 28 e), eläkeläiset 21 e (norm. 25 e) ja opiskelijat/työttömät 15 e (norm. 19 e) pe 5.12. ja to 11.12. klo 19 Juhani-näyttämöllä. Ei Bonusta.

Viltterin on vietävä Mallu vihille, koska Mallulla on paino jo pahasti etuakselilla. Ennen perhe-elämän aloittamista Viltterin on kuitenkin katsastettava Ruotsista ostettu Hillman. Tästä alkaa hilpeä miehinen matka yhdessä Mallun velipojan Junnun ja yli-ikäisen raggarin Öövinin

kanssa. Katsastuksessa kaahataan aidolla Hillmannilla Lahdessa ja 1970-luvun alun Oulussa, polttoaineena livebändin soittamaa Irwin Goodmanin ja Rauli Badding Somerjoen musiikkia.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput: Puhelinvaraukset ja lippumyymälä ti-la klo 11-17, esityspäivinä esityksen alkuaan saakka, 0600 305 757 (1,53 e/min+pvm).
Liput myös Lippupisteiden toimipaikoista, ei internetmyynnistä. Etu ei koske ryhmävarauksia.

Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Hulvatonta menoa Teatteri Provinssin pikkujoulurevyssä

- S-Etukortilla Pöhlölä-pikkujoulurevyyn liput 22 e (norm. 24 e) 13.12. saakka Teatteri Provinssin RikalaNäyttämöllä. Ei Bonusta.

Pöhlölä on järjestyksessään neljästoista pikkujoulurevy, joten tänäkin vuonna ei vältytä naurulta ja hauskanpidolta.

Teatteri Provinssi, RikalaNäyttämö,
Turuntie 1, Salo.



S-Etu
2 €

Liput: Teatterin lippumyymälä, 044 052 0260, Salorankatu/Salo, ti-pe klo 11-15, ma suljettu. Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm) + palvelumaksu. Lippupisteiden puhelinpalvelusta varatut liput voit lunastaa myös teatterin lippumyymälästä, jolloin ei veloita palvelumaksua. Lisätiedot: www.teatteriprovinssi.fi

STAND UP

Mika Eirtovaara - NAURU pitkästä ilosta!

- **S-Etukortilla Mika Eirtovaara -NAURU pitkästä ilosta! -stand up show'n liput sis. toimituskulut 26,50/21,50 e (norm. 28,50/23,50 e) 13.12. saakka. Ei Bonusta.**

Mitä saadaan, kun yhdistetään näyttelijän koulutus, SM-tason urheilijan räjähtävä liike-energia ja huikean absurdi ajatus-maailma? No tietenkin naurua! Stand up -koomikko Mika Eirtovaara todistaa suomalaisille, että pitkästä ilosta ei todellakaan synny itku. Siitä syntyy ainutlaatuinen, kahden tunnin nauruelämys.

Kiertuepaikkakunnat joulukuussa:

- Ke 3.12. Paviljonki, Jyväskylä.
- Ti 9.12. Tampere-talo, Tampere.
- Ke 10.12. Hyvinkääsali, Hyvinkää.
- Pe 12.12. Kulttuuritalo, Helsinki.
- La 13.12. Lappeenrantasali, Lappeenranta.

Liput: Lippupiste, www.lippu.fi, Lippupalvelu, www.lippupalvelu.fi, R-kioskit.

Lisätiedot:

www.suomenstandupclub.fi/mikaeirtovaara

S-Etu
2 €



MUSIIKKI

S-Etu
5 €



Jarkko Ahola Kuopion kaupunginorkesterin solistina

- **S-Etukortilla Jarkko Ahola -No limits -konsertin liput 31,50 e (norm. 36,50 e) to 4.12. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1,50 e/lippu. Max. 2 lippua/ S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Illan ääni kuuluu mm. *Teräsbetoni-* ja *AHOLA*-yhtyeiden solistina tunnetulle Jarkko Aholalle, joka yhdessä Kuopion kaupunginorkesterin kanssa tarjoaa yleisölle sinfonista rockia ja metallia kirskuvan konsertin.

Kuopion Musiikkikeskus,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 96 100 (1,98 e/ min+pvm), Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/ min+pvm), www.lippu.fi
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

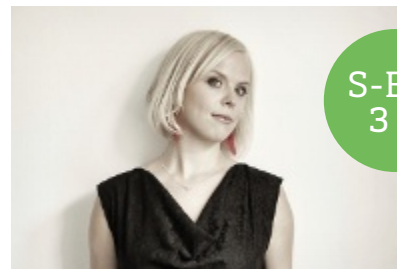
Nordic Vocal Night Logomossa

- **S-Etukortilla Turku Jazz Orchestra & Aili Ikonen: Ella! + Lina Nyberg Band (SWE) -konsertin liput 31,50 e (norm. 34,50 e) pe-la 19.-20.12. klo 19 Logomossa Turussa. Yksi lippu/ S-Etukortti. Hinnat sis. Lippupisteen palvelupalkkiot. Ei Bonusta.**

Flame Jazzin syyskauden päättävässä yhteistyökonsertissa *Turku Jazz Orchestran* solistiksi nousee suvereeni äänenkäytön mestari Aili Ikonen. Ainutkertaisessa konsertissa tunnelmoidaan jazzhistorian merkittävimmän naisäänen Ella Fitzgeraldin tuotannon parissa. Fitzgerald levytti paljon big bandin kanssa, ja nyt Ikonen ja Turku Jazz Orchestra tuovat näitä klassikoita konserttitaliin ensi kertaa Suomessa. Illan aloittaa tuoreen *The Sirenaides* -albuminsa myötä kiertävä kansainvälisesti arvostettu ruotsalaislaulaja Lina Nyberg yhteisineen.

Logomo, Logi 3,
Köydenpunojankatu 14, Turku.
Liput: www.lippu.fi
Lisätiedot: www.flamejazz.com, www.tjo.fi

S-Etu
3 €



KUUKAUDEN ELOKUVA

Kuukauden elokuva The Judge

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) 1.-31.12. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.**

Robert Downey Jr. esittää ylimielistä asianajaja Hank Palmeria, joka palaa lapsuudenkotiinsa äitinsä hautajaisiin ja saa tietää, että hänen isäänsä, kaupungin tuomaria (Robert Duvall) epäillään murhasta. Hank alkaa etsiä totuutta ja löytää samalla perheensä, jonka hän jätti taakseen vuosia aikaisemmin. Elokvateattereissa 28.11.

Lisätiedot: www.finnkino.fi

S-Etu
15 %



S-Etu
5 €



Club For Five Kalajoen kirkossa

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Club For Fiven Jouluna 2014 -konsertin liput 32 e (norm. 37 e) Kalajoen kirkossa to 11.12. klo 18. Ei Bonusta.**

Kalajoen kirkko, Etelänylänkatu 1, Kalajoki.
Liput: S-market Kalajoki ja Prisma Ylivieska.
Lisätiedot: www.clubforfive.fi

NÄYTTELYT

S-Etu
1/5 €Ateneumissa
juhlitaan Sibeliusta

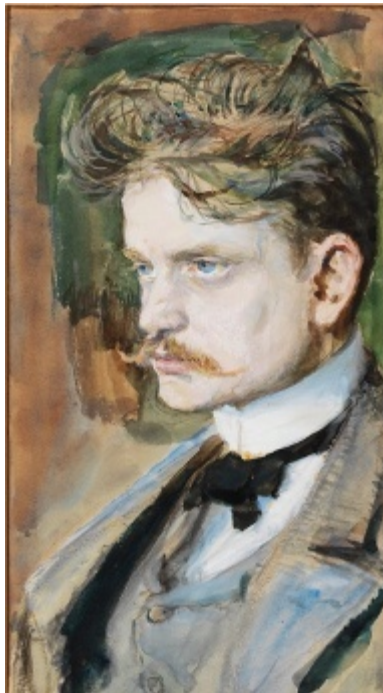
- **S-Etukortilla pääsymaksu 11 e (norm. 12 e) Ateneumin taide-museoon. Ei Bonusta.**

Sibelius ja taiteen maailma -suurnäyttely luo ensimmäistä kertaa katseen Jean Sibeliuksen maailmaan kuvataiteiden kautta. Sibeliuksen ystäväpiiriin kuului oman aikansa keskeisiä kuvataiteilijoita, mutta säveltäjä oli myös itse inspiraation lähteenä monen polven taiteilijoille, mikä näkyy aina Akseli Gallen-Kallelan *Satu*-maalauksesta (1894) Eila Hiltusen 1967 valmistuneeseen *Sibelius*-monumenttiin saakka. Vuorovaikutus erilaisten taiteiden välillä kulki molempiin suuntiin: kuva inspiroi musiikkia ja päinvastoin.

Näyttely tarjoaa ääntä ja kuvaa, musiikkia, maalauksia, veistoksia ja Sibeliuksen perheen elämään liittyvää esineistöä. Millainen mies oli Sibelius muiden taiteilijoiden silmin? Mikä oli säveltäjän ja hänen musiikkinsa vaikutus aikalaisiinsa?

- **S-Etukortilla nuottileivos + lasi kuohuviiniä 8 e (norm. 13 e) ma 8.12. Ravintola Tablost. Ei Bonusta.**

Maanantaina 8.12. klo 14 Ateneum-salissa kuullaan FT Anna-Maria von Bonsdorffin *Sibelius ja taiteen maailma* -kuraattoriluento.



KANSALLISGALLERIA / HANNU PAKARINEN

Akseli Gallen-Kallela: Satu, 1894.
Ainolasaatiö.

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

Riilahden taistelu
Forum Marinumissa

- **S-Etukortilla Gangut-Rilax-Riilahti 1714, 300 vuotta Riilahden taistelusta -näyttelyn liput aik. 5,60 e (norm. 8 e), eläkeläiset, opiskelijat ja 7-15 v. 3,50 e (norm. 5 e) Merikeskus Forum Marinumissa 31.3.2015 saakka. Ei Bonusta.**

Venäläisten kaleerilaivasto onnistui ohittamaan Ruotsin vahvan purjelaivaston tyvenessä Hankoniemen kärjessä. Pieni ruotsalainen osasto kohtasi lukumääräisesti ylivoimaisen venäläisostaston 27.7.1714 Hankoniemen pohjoispuolella. Seurannutta Riilahden, ruotsiksi Rilax, venäjäksi Gangut, taistelua pidetään Venäjän laivaston ensimmäisenä voittona.

Forum Marinumin näyttely Riilahden taistelusta esittelee taistelun lisäksi kaksi hallitsijaa, Pietari Suuren ja Kaarle XII:n. Näyttelyssä kerrotaan myös Suuresta Pohjan sodasta, tavallisten sotilaiden elämästä ja siitä, mikä merkitys taistelulla on ollut Suomen historiassa.

S-Etu
1,50/2,40 €

Forum Marinum, Linnakatu 72, Turku.
Avoimna: ti-su klo 11-18, ma suljettu.
Lisätiedot: www.forum-marinum.fi, 02 267 9511.

PERHEILLE

Korkeasaarella on
joulurauha

- **S-Etukortilla Korkeasaaren verkkokaupasta vuosilipusta 20 %:n etu (norm. 20-50 e) sekä vaihtuvia etuja joulukuun ajan. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla vaihtuvia etuja Korkeasaaren ravintoloista ja matkamuseokaupoista. Ei Bonusta.**

Eläintarhan asukit nauttivat rauhallisesta loppuvuodesta monin tavoin. Kylmien seutujen kissapedot innostuvat säiden viilentyessä, kun taas osa pienemmistä otuksista on nähtävillä vain sisätiloissa. Eläintarha tarjoaa loistavat puitteet talviselle retkelle, pois kaupungin hälinästä ja joulustressistä. Eläimille voi lähettää jouluisia tervehdyksiä korttien muodossa ja tulla saarelle katsomaan, miten eläimet viettävät talvea. Talvireittiä seuraamalla voit tutustua eläintarhan talveen uusin tavoin. Muista myös seurata jo perinteeksi muodostunutta Korkeasaaren joulukalenteria.

Korkeasaaren eläintarha, Mustikkamaanpolku 12, Helsinki.
Avoimna päivittäin: tammi-maaliskuussa klo 10-16, huhti- ja syyskuussa klo 10-18, toukokuussa 10-20, loka-joulukuussa klo 10-16. Korkeasaari on avoinna joulukuussa joka päivä, paitsi jouluaattona.
Lisätiedot ja poikkeusaikataulut: www.korkeasaari.fi

S-Etu
20 %

MATKALLE



S-Etu
8,50 €

Viivy Tukholmassa hetki pidempään

- S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti Tukholmaan esim. 105,50 e/hlö/2hh:ssa (norm. 114 e) pe-su-yöpymisillä 21.12. saakka Clarion Hotel Stockholm. Bonusta koko matkan hinnasta.

Hinta sis. menon Turku-Tukholma B-hytissä aamulähdöllä, yöpymisen Standard-huoneessa (sis. aamiaisen) sekä paluun Tukholma-Turku B-hytissä iltälähdöllä. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Kysy myös lähtöjä Helsingistä.

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 FSHOT.

Pääsiäismatka keväiseen Schweriniin Saksaan

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan pääsiäismatkalla Schweriniin Saksaan juomakuponki Finnlinesin laivalla veloitusetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.

Pääsiäismatka Schweriniin Saksaan ja Itämeren rannikolle 3.-9.4.2015 alk. 920 e/hlö Helsingistä sis. laivamatkat Hki-Travemünde-Hki valitussa hyttiluokassa, bussikuljetukset kohteessa matkaohjelman mukaisesti, suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin, majoituksen jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 2 x varhaisillallisen, 1 x lounaan, paikalliset opastukset Schwerinissä, Rostockissa ja Wismarissa, matkan Molli-junalla Bad Doberan-Kühlungsborn, sisäänpääsymaksut ja opastuksen Schwerinin linnamuseossa ja Bad Doberanin tuomiokirkossa sekä infomateriaalin ja kaupunkikartat

Eckerö Linen oopperamatka Tallinnaan

- S-Etukortilla Eckerö Linen Carmen-oopperamatka 91 e/hlö (norm. 98 e) to-pe 29.-30.1.2015 Original Sokos Hotel Viruun. Bonusta matkan hinnasta.

Hinta sis. 1 yön 2 hh:ssa aamiaisineen Original Sokos Hotel Virussa, lipun Carmen-oopperaan Estonia-teatteriin ja edestakaiset laivamatkat suomalaisella m/s Finlandialla.

Lisätiedot ja varaukset: www.eckeronline.fi, 0600 43 00 (1,75 e/puh.+pvm/mpm).



S-Etu
7 €



Schwerinistä, Rostockista ja Wismarista. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

Lisätiedot ja varaukset:
www.pohjolanmatka.fi/paasiaismatkat 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
4,25 €



Tulppaanimatka Hollantiin huhtikuussa

- S-Etukortilla Pohjolan Matkan tulppaanimatkalla Hollantiin kahvi/tee ja omenapiirakka veloitusetta Keukenhofissa (norm. 4,25 e). Bonusta matkan hinnasta.

Tulppaanimatka Hollantiin 20.-27.4.2015 alk. 823 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset ohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Tukholma, Malmö-Travemünde ja Travemünde-Hki ohjelman mukaisesti 2 hengen hytissä, 3 x yöpymisen NH Utrecht Hotellissa jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, sisäänpääsymaksun Timanttimesteroon, opastetun Amsterdamin kanavaristeylyn, opastetun retken Clara Marian juustolaan, missä keittolounas, opastetun retken ja sisäänpääsymaksun Keukenhofin kukkapuistoon sekä suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

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

S-Etu
3,50 €



DEUTSCHE ZENTRALE FÜR TOURISMUS EV / JOCHEN KEUTE

Matka Lutherin jalanjäljillä

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Lutherin jalanjäljillä -matkalla Saksaan Finnlinesin laivalla juomakuponki veloituksetta (norm. 3,50 e). Bonusta matkan hinnasta.**

Lutherin jalanjäljillä - Saksan Luther-kaupunkien helmiä -matka 16.-23.5.2015 alk. 1177 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki Finnlinesin laivalla valitussa hyttiluokassa, majoitukset jaetussa 2 hh:ssa aamiaisineen, 4 x lounaan, 1 x iltapalan, ohjelman mukaiset opastetut kaupunkikävelyt, sisäänpääsymaksut ohjelman mukaisiin kohteisiin, kaupunkien kulttuuri-erot ja suomenkielisen oppaan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset lisämaksusta useilta paikkakunnilta satamaan.

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

HOTELLIIN

S-Etu
56 €

Huoleton joulubomballa Nurmeksessa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 305 e/hlö/3vrk/2hh:ssa (norm. 361 e) 23.-26.12. Break Sokos Hotel Bomballa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, kylpylän vapaan käytön sekä jouluateriat ja -ohjelman.

Break Sokos Hotel Bomba,
Tuulentie 10, Nurmeks.
Lisätiedot ja varaukset:
010 783 0450, myynti.bomba@sokoshotels.fi

MATKALLE

Kaupunkikiertoajelut Helsingissä

- **S-Etukortilla seuraavat edut kaupunkikiertoajelusta: aikuiset 24 e (norm. 29 e), lapset 7-16 v. 14 e (norm. 15 e), lapset 2-6 v. 10 e (norm. 11 e). Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelu on helppo ja hauska tapa tutustua Helsingin nähtävyyksiin. Kiertoajelu on kuin kuunnelma: musiikki ja historian tärkeisiin tapahtumiin liittyvä äänimaailma elävöittävät opastusta koko matkan ajan. Kiinnostavaa selostusta voi seurata kuulokkeiden kautta peräti 11 kielellä ja hauskaasti myös stadin slangilla.

Kiertoajelut lähtevät Esplanadin puistosta Fabianinkadulta päivittäin klo 11 (ei 24.-26.12.).

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

S-Etu
1/5 €



HOTELLIIN

S-Etu
4,50/5 €

Jouluksi Turkuun

- **S-Etukortilla majoitus alk. 51 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 55,50 e) Radisson Blu Marina Palace -hotellissa Turussa 30.12. saakka.**
- **S-Etukortilla Marinan joulupöytä 46 e (norm. 51 e) jouluaattona 24.12. klo 13-17.30.**

Radisson Blu Marina Palace -hotellin erinomainen sijainti rauhallisen Auran rannalla houkuttelee joulun viettoon Turkuun.

Radisson Blu Marina Palace,
Linnankatu 32, Turku.
Lisätiedot ja varaukset: www.radissonblu.fi,
020 123 4710 (lankapuhelimesta 0,0835 e/puh.+0,0702 e/min, matkapuhelimesta 0,0835 e/puh.+0,1717 e/min).

Joulupöydän varaukset:
www.raflaamo.fi/turku, 020 123 4710

HOTELLIIN

S-Etu
4,50 €



Valmis joulusavonlinnassa

- **S-Etukortilla majoituspaketti alk. 34,50 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 39 e) 21.-28.12. Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.**

Hinta sis. majoituksen 2 hh:ssa, aamiaisen ja joulusaunan käytön.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna,
Kauppatori 4-6, Savonlinna.
Lisätiedot ja varaukset (myös jouluruokailut):
www.sokoshotels.fi, 015 20 203,
sales.suur-savo@sok.fi, ma-pe klo 8-16.
Varauskoodi: JOULU

HOTELLIIN

S-Etu
2/4,50 €

Paula Koivuniemi Ravintola Puikkarissa

- **S-Etukortilla ennakoon ostetut Paula Koivuniemen keikan liput 20 e + palvelumaksu (norm. 22 e) pe 12.12. Ravintola Puikkarissa Kuopiossa. Ei Bonusta.**

Upea Paula vihdoin Puikkarin stagella! Ravintolan ovet avautuvat klo 22 ja show alkaa klo 24. Ikäraja 18 v.

- **S-Etukortilla bailupaketti alk. 60 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 64,50 e) Original Sokos Hotel Puijonsarvessa. Huoneita rajoitettu määrä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Liput: www.tiketti.fi
Lisätiedot: www.paulakoivuniemi.fi,
www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi
Bailupaketin lisätiedot ja varaukset:
010 762 9500 (0,0828 e/puh.+0,1199 e/min),
sales.kuopio@sokoshotels.fi

MUUT EDUT

Kuntoile EasyFitissä

- S-Etukortilla toinen kuntoilukuukausi veloituksetta (norm. alk. 29,90 e) 1.-7.12. tehtyihin uusiin asiakkuuksiin kaikissa Suomen EasyFitissä. Edun saa näyttämällä S-Etukorttia EasyFit Wellness -avainta noudettaessa.

EasyFit on kotimainen liikuntakeskusetä kaikienikäisille naisille ja miehille. Kaikissa EasyFit-keskuksissa on uudet, turvalliset ja helppokäyttöiset kuntosalilaitteet sekä runsas ryhmäliikuntatarjonta. Asiakkuuden voi valita yhteen liikuntakeskukseen (29,90 e/kk) tai vaihtoehtoisesti kaikkiin Suomen EasyFit-keskuksiin (39,90 e/kk). Aloitusmaksu 29,90 e.

Lisätiedot, toimipisteet ja asiakkuuden ostaminen: www.easyfit.fi

S-Etu
29,90 €



S-Etu
10 %



Perheen arki hallintaan

- S-Etukortilla Perhekalenteri 2015 15,21 e + toimituskulut (norm. 16,90 e + toimituskulut) Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Virpi Pekkalan hauska ja selkeästi kuvittama seinäkalenteri pitää perheenjäsenten harrastukset ja menot ajan tasalla. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet toimintaa kotimaassa.

Tilaukset:

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

UUTISIA

Sokos Hotellit 40 vuotta

Sokos Hotels -ketju täyttää tänä vuonna 40 vuotta. Juhlavuoden kunniaksi hotellien verkkosivuille on koottu historiikki ketjun värikkäistä vaiheista. Historiikkiin voi tutustua osoitteessa: sokoshotels.fi/historia.

Jatkossa Sokos Hotelleista on tarkoitus kerätä vuosittain historiatietoa eri muodoissa yhteistyössä Hotelli- ja ravintolamuseon kanssa. Näin saadaan tallennettua tulevaa historiaa jälkipolville.

Juhlavuoden kunniaksi Sokos Hotellit tarjoavat entistä paremman ennakkomaksajan etuhinnan: asiakasomistajat saavat 20 prosentin alennuksen huonehinnasta, kun varaus ja maksu on tehty 14 vuorokautta ennen majoitusta.

Sokos Hotels on Suomen tunnetuin ja laajin hotelliketju, johon kuuluu yli 50 hotellia Suomessa, Tallinnassa ja Pietarissa.



SOK

UUTISIA



Kauppaneuvoksen kädenjälki

Kauppaneuvos Arto Arvosen uramuistelmät julkaistiin lokakuussa S-ryhmän Johtajaveteraanit ry:n 60-vuotisjuhlissa.

Kauppaneuvoksen kädenjälki – Arto Arvosen uramuistelmät S-ryhmän vuosilta 1966–2004 -kirja luotaa näkökulmia osuuskauppajohtajan vastuulliseen ja haasteelliseen työhön 1970–2000-luvuilla. Teos keskittyy pääosin Arvosen toimitusjohtajakautteen Salon Seudun Osuuskaupan toimitusjohtajana.

Kirjan punaisena lankana toimivat Arto Arvosen omat muistelmät. Lisää syvyyttä antavat kirjan toimittaneen Kristiina Tammitien tekemät haastattelut.

Kirja on tilattavissa 30 euron kappalehintaan toimituskuluineen osoitteesta: arto@arvonen.name.

Uusia Ässäkenttiä

Sastamalan Marttilan koulun ja Joensuun Ylämyllyn koulun uudet Ässäkentät vihittiin käyttöön syyskuussa ja Loviisan suomenkielisen koulukeskuksen monitoimikenttä lokakuussa. Sastamalan Ässäkenttä on Pirkanmaan Osuuskaupan toimialueen seitsemäs ja Ylämyllyn kenttä Pohjois-Karjalan Osuuskaupan toinen Ässäkenttä. Loviisan kenttä on toinen Ässäkenttä Osuuskauppa Varuboden-Oslan toimialueella.

Ässäkenttä on osa S-ryhmän ja Suomen Palloliiton valtakunnallista yhteistyötä. Valtakunnallisesti kenttiä on nyt 36. Kuntien, Suomen Palloliiton ja S-ryhmän yhteistyön tavoitteena on rakentaa yhteensä sata monitoimikenttää suomalaisten alakoulujen pihalle. Monitoimikenttiä käytetään sekä koulupäivän aikana että vapaaajalla.

TEKSTI REBECA ROMERO

Tukea paikallisille tuotteille ja palveluille

Koillismaan Osuuskauppa on oman alueensa identiteetin rakentaja. Paikallisilla yrityksillä, tuotteilla ja matkailulla on iso rooli osuuskaupan toiminnassa. Osuuskauppa työllistää noin 300 henkilöä ympärivuotisesti.

Koillismaan Osuuskauppa toimii Koillismaan talousalueella, Kuusamon ja Kemijärven kaupunkien sekä Taivalkosken, Posion, Sallan, Savukosken ja Pelkosenniemen kuntien alueella. Sillä on 12 200 asiakasomistajaa, ja se työllistää tällä hetkellä noin 300 henkilöä ympärivuotisesti.

”Elämme alueella, jossa matkailulla on suuri merkitys kysyntään. Matkailusesonkien aikana henkilökuntamme määrä voi nousta merkittävästi”, sanoo Koillismaan Osuuskaupan toimitusjohtaja **Henrik Karvonen**.

Koillismaan Osuuskaupan toiminta perustuu vahvaan alueelliseen identiteettiin. Paikallisesti tuotetuilla tuotteilla on suuri rooli osuuskaupassa.

”Olemme oman alueemme suurin paikallisten tuotteiden myyjä. Olemme järjestelmällisesti kehittäneet niin pienien kuin suurienkin paikallisten yrittäjien tuotteiden myyntiä päivittäistavarakaupassa sekä ravintolakaupassa.”

Koillismaan Osuuskaupalla on

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



yhteensä 18 toimipaikkaa. S-ryhmän ketjuista edustettuna ovat Prisma, S-market, Sale, ABC ja Sokos Hotels. Mukana toiminnassa ovat myös S-Rauta, Stemma, Ruka Ski Chalets -huoneistohotelli, Koillismaan Auto sekä paikallisten ilonaihe Rukan Kuksa -ravintola.

”Kuusamolaiseen ruokaan erikoistunut Rukan Kuksa -ravintola on noussut lyhyessä ajassa yhdeksi koko alueen suosituimmaksi ravintolaksi herkullisen paikallisen tarjontansa ansiosta. Olemme ylpeitä oman alueemme tuotteista ja koemme, että osuuskaupamme tehtävänä on toimia myös näyteikkunana paikallisten ihmisten hyville tuotteille”, Karvonen sanoo.

Osuuskauppa tukee myös koillismaalaista urheilua, kulttuuria, tapahtumia ja järjestötoimintaa, joihin se lahjoittaa vuosittain yhteensä 150 000 euroa.

”Lisäksi osallistumme aktiivisesti alueemme yhteiseen tekemiseen omalla työpanoksellamme. Olemme yksi suurimmista yhteiskuntavastuun kantajista alueellamme.” •

Paikallisia ja itse tehtyjä tuotteita ABC:ltä

ABC-liikennemyymälöissä on tarjolla entistä enemmän annoksia paikallisista raaka-aineista sekä tuotteita, jotka ovat paikan päällä itse tehtyjä tai tuunattuja.

A BC:ltä saa aina samanlaisia annoksia eikä koskaan mitään erilaista. Tämä väitelmä istuu sitkeästi ihmisten mielikuvissa. Todellisuus on kuitenkin toisenlainen.

”Paikallisten raaka-aineiden käytölle ja talon omille tuotteille annetaan ABC-liikennemyymälöissämme entistä enemmän näkyvyyttä ja tilaa. Ketjuvalikoimaa täydentävät eri tuotealueilla talon tuotteet sekä paikalliset tuotteet, joiden kautta tuomme vaihtelua toimipaikkojen tarjontaan”, kertoo kehityspäällikkö **Taina Pennanen** ABC-ketjuohjauksesta.

Itse tekeminen omassa keittiössä onkin ABC:llä kasvava trendi.

”Esimerkiksi kahvilinjastojemme vitriinituotteista jo 80 prosenttia on paikan päällä leivottua ja paistettua.”

Paikallisia raaka-aineita

Keski-Suomen maakunnan alueella toimivan Osuuskauppa Keskimaan ABC-liikennemyymälöissä paikalliset tuotteet, omien reseptien kehittämisen ja ketjutoiminta kulkevat käsi kädessä. Kahvilinjastoa, noutopöytä ja à la carte -listaa kehitetään kaikissa Keskimaan ABC-liikennemyymälöissä.

Ketjun hyvien perustuotteiden rinnalle tuodaan omia ruoka-annoksia ja kahvilatuotteita, joissa hyödynnetään paikallisia raaka-aineita. Esimerkiksi ABC Joutsassa ja ABC Keljonkankaalla tarjolla on useita paikallisia ruoka-annoksia. ABC Vaajakoskella on oma Bakery-



linjasto, jossa tuotteet valmistetaan asiakkaiden silmien alla.

”Teemme yhteistyötä kymmenien keskiuomalaisten tavarantoimittajien kanssa. Kumppaneitamme ovat muun muassa maakunnassa toimivat leipomot, kalastajat, lihanjalostajat, marjatilat sekä vihannes- ja juuresviljelijät, luettelee Keskimaan ABC kehityspäällikkö **Risto Hänninen**.



Asiakkaat kiittävät

Paikallisia raaka-aineita hyödyntävät ja reseptiikasta lähtien itse tehdyt tuotteet ovat parantaneet asiakastytyväisyyttä ja lisänneet myönteisten asiakaspalautteiden määrää.

”Saamamme palautteet ovat selvästi osoittaneet, että asiakkaat arvostavat liikennemyymälöidemme erilaisuutta. Paikallisuus saa ja sen pitää näkyä sekä tekemisessä että tuotteissa”, sanoo ABC Keljonkankaan liikennemyymäläpäällikkö **Jouko Järvenpää**.

Tuotteiden oma kehitystyö ja itse tekeminen ovat myös lisänneet ABC-ammattilaisten työntöä.

”Kun kokki on leiponut talon piirakan omalla reseptillään tai valmistanut ruoka-annoksen paikallisista raaka-aineista, hän tuntee aitoa ylpeyttä työstään ja ammattitaidostaan – varsinkin, kun asiakas kiittää ruoan tuoreutta, makua ja laatua.” •

Tässä näet kaksi hyvää syytä huolehtia silmistäsi.



Kaikki merkkikehykset
silmälasien ostajalle

-50 %

Voimassa olevalla
silmälääkärin reseptillä lisäksi

-100 €

silmälasien kokonaishinnasta



Silmäasemalla sinua palvelee yli 200 silmälääkärä.
VARAA AIKASI NYT! **010 190 200**

100 euron alennuksen saa myös muilla
kuin Silmäaseman lääkäreiden resepteillä.
Optikkokäynti on kampanja-aikana maksuton (arvo 35 €).
Etu koskee uusia silmälasitilauksia eikä siihen voi yhdistää
muuta alennuksia. Kampanja-aika 17.11.-23.12.2014.



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | silmaasema.fi

kultakeramiikka®

Bistro-padat – ihania herkkuja
hitaasti hauduttaen!



Bistro-patoja voit käyttää uunin lisäksi liedellä (ei induktio), liekillä tai leivinuunissa.
Keraamista pataa voit käyttää myös ruoansäilytykseen toisin kuin pinnoitettuja astioita.



UUTUUS!

Kultakeramiikka Bistro
Taginepata 2,5 l

Liekinkestävää keramiikkaa. Lieden, liekin, uunin,
mikron, pakastuksen sekä konepesun kestävä.

69⁹⁵



Kultakeramiikka Bistro
Liekkipata 4 l

Liekinkestävää keramiikkaa. Lieden, liekin, uunin,
mikron, pakastuksen sekä konepesun kestävä.

39⁹⁵
(49,95)



Hinnat voimassa 1.-31.12.2014 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.



Arjen sankari



SOPII
KAIKILLE
LIESI-
TYYPEILLE.

Opa Anna
Haudekattila 2,8 l
39⁹⁵

Saatavissa myös Mari-
haudekattilat pinnoite-
tulla NonStick-haude-
osalla, koot 3 l ja 5 l.
Haudeosa toimii myös
uunivuokana.

Haudekattilalla hellästi ja huolettomasti.

Opan Haudekattiloiden ideana on valmistaa ruoka hellävaraisesti hauduttamalla haudeosassa, joka on kattilassa kiehuvan veden päällä. Tämä on huoleton tapa valmistaa esim. puuroja ja kastikkeita. Hauduttamalla ruoka ei pala pohjaan ja se valmistuu lähes itsekseen. Haudekattilassa on kolme osaa: kattila, haudeosa ja kansi. Valmistettu ruostumattomasta teräksestä.

Kokeile
Meri-Tuulin uutta
maukasta
puuroreseptiä!



Riisipuuro puolukkatwistillä (2-3 annosta)

- 1 dl puuroriisiä
- 6 dl kulutusmaitoa
- 1 tl suolaa
- 2,5 dl pakastettuja puolukoita
- 1 rkl sokeria

Mittaa riisi ja maito haudekattilan haudeosaan. Kiehauta kattilassa sopiva määrä vettä, aseta haudeosa sen päälle ja peitä kannella. Hauduta kypsäksi, noin 30 min. Sekoita puuroa välillä.

Laita jäiset puolukat ja sokeri tehosekoittimeen ja soseuta hienoksi rouheeksi. Sekoita puolukkarouhe puuron sekaan ja tarjoile.



Katso resepti ihanaan
minttusuklaakakkuun
Iloleipurin nettisivulta.



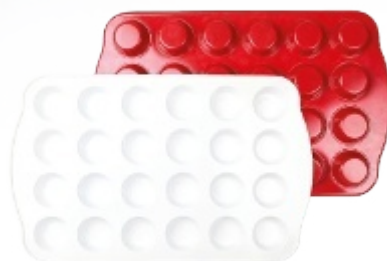
Iloleipuri
Torvikakkuvuoka
Polka
9⁹⁵



Iloleipuri
Silikoni leivonta-
alusta 60x40
18⁹⁵



Iloleipuri
Silikoninen kakku-
tikkarimuotti
9⁹⁵



Iloleipuri
Minimuffinssivuoka
24 kupin Polka
12⁹⁵



Muumi
Muumi-pipar-
kakkumuotit
2⁵⁰
alk.





Lego
City 60023

Aloitusrasia

14⁹⁵

+5 vuotiaalle.



Lego City 60046

Helikopterivalvonta
+ 5 vuotiaalle.



47⁹⁵



Lego 10681

Lego Duplo 10575

Luova rakennus-
kuutio

Lego + 4 vuotiaalle.
Duplo + 1,5 vuotiaalle.

19⁹⁵



Lego Friends 41039

Aurinkofarmi
+ 6 vuotiaalle.



57⁹⁵





Sofia
Perhe-pakkaus
36⁹⁵



Sofia Ensimmäinen Sofian puhuva taika-amuletti

Kun työntät opetuskortin amulettiin, Sofia kertoo päivän neuvon. Sisältää 12 opetuskorttia ja 1 keräilyrasian. 3x LR44-paristot sisältyvät pakkaukseen. Yli 3-vuotiaille.

24⁹⁵



Ever After High
Kohtalopäiväahamo
Hahmo ja asu, johon kuuluu kruunu ja viitta, sekä nukketeline, hiusharja ja kirja, jonka sisällä voi säilyttää asusteita. Nuket ja valikoima vaihtelee myymälöittäin. Yli 6-vuotiaille.

44⁹⁵

Ever After High
Kapinallinen tai kuninkaallinen perushahmo
Mukana hahmon jalusta, hiusharja ja kirjanmerkki. Nuket ja valikoima vaihtelee myymälöittäin. Yli 6-vuotiaille.

34⁹⁵ /kpl



Lentsikat 2: Pelastajat
Hydro Wheels -kylpylelu
Valitse Dusty, Pena Vartiija, Tuulentekijä tai Varpu. Yli 3-vuotiaille.

13⁹⁵



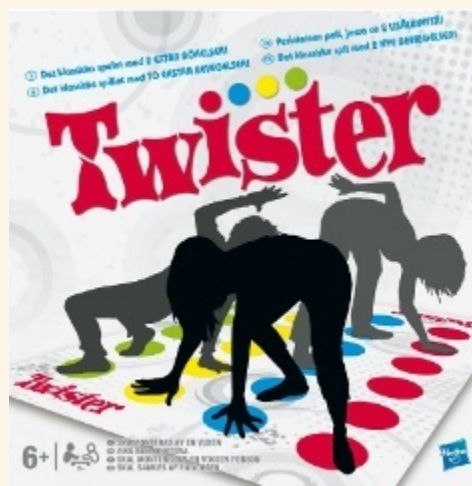
Lentsikat 2: Pelastajat
Iso metallivalettu hahmo
Valitse Tuulentekijä, Pena Vartiija, Konkari tai Varpu. Yli 3-vuotiaille.

26⁹⁵



Lentsikat 2: Pelastajat
Kulkuneuvo äänitoiminnolla
Ääniä ja lausahduksia. Paketissa on kokeilumahdollisuus. Eri vaihtoehtoja. Yli 3-vuotiaille.

44⁹⁵



Hasbro Games
Trivial Pursuit
Master Edition

39⁹⁵



Hasbro Games

- Guess Who Reinvention
- Cluedo The Classic Mystery Game
- Twister Refresh

23⁹⁵
/kpl



Hasbro Games

Trivial Pursuit
Party

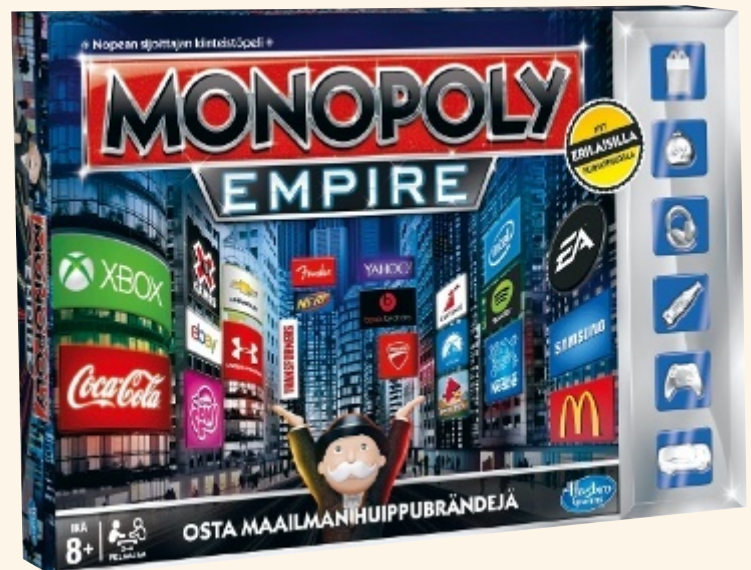
22⁹⁵



Hasbro Games

My Monopoly Fi

Tee Monopoly-pelistä oman näköisesi muutamassa minuutissa! Voit käyttää valokuvia kaikkialta, kuten tietokoneelta, älypuhelimesta ja sosiaalisesta mediasta. Valitse kuvat, tulosta ne mukana tulevalle tarra-arkille ja ryhdy koristelemaan peliäsi! Voit muokata ruutuja, pelinappuloita, Sattuma- ja Yhteismaa-kortteja sekä \$1.000 Monopoly-seteleitä. Peliä voi käyttää myös sellaisenaan perinteisenä Monopoly-pelinä. Ikäsuositus 8+.



Hasbro Games

Monopoly Empire Fi 2.0

Nyt voit päästä maailman parhaimpien tuotemerkkien omistajaksi! Ensimmäistä kertaa voit ostaa ja myydä kaikkia suosikkimerkkejäsi. Kysymys on vallasta ja hallinnasta. Ensimmäisenä huipulle päässyt voittaa pelin. Monopoly-pelissä kaikki on mahdollista: ensin olet huijipulla, kohta sen jälkeen puilla paljailla. Ikäsuositus 8+.

36⁹⁵
/kpl

nickelodeon
TMNT
TURTLES



Turtles Flingerz -hahmo

Kilppareiden on parannettava heittotaitojaan! TMNT Flingerz-hahmo tarvitsee heittotreeniä, joten lapsi voi tähdätä hahmon heittäessä. Sisältää 1 hahmon ja aseita. Valitse Michaelangelo, Raphael, Donatello tai Leonardo. Yli 4-vuotiaille.

18⁹⁵



Turtles

Ninja Throw n Battle -hahmo

Kun tämän TMNT Throw n Battle -soturin taivuttaa piiloutumisasentoon ja sen pudottaa, se ponnahtaa toimintaan. Sisältää 1 jousitetun kilpikonnahahmon ja aseita. Kilpikonna 14 cm. Valitse Michelangelo, Leonardo, Raphael tai Donatello. 4-12-vuotiaille.

18⁹⁵



Danspil Silly Moo

Silly Moo -peli

Hauska maatilapeli koko perheelle! Heitä noppaa ja yritä lypsää lehmää. Saatko siltä maitoa vai lantaa? Pelin voittaa pelaaja, jolla on pelin lopussa eniten maitoa. 2-6 pelaajalle. Yli 6-vuotiaille.

26⁹⁵



Schleich



Schleich

Hevostalli + 3 hevosta

Iso hevostalli. Hevostallissa on satulahuone, kolme tilavaa karsinaa ja irrottava katto, joten se on mainio koti camarguenhevosperheelle. Pakkauksessa on mukana ori, tamma ja varsa. Camarguenhevoset ovat pieniä, mutta vahvoja ja kestäviä. Hevosien turkki on syntyessä tumma, mutta se vaalenee iän myötä. Huomaat sen helposti, kun katsot pakkauksen varssia ja sen emoa. Hevostallin koko on 54 x 36 x 23 cm. Yli 3-vuotiaille.

59⁹⁵



GEOMAG



Geomag

Geomag Color, 40 osaa

Päästä mielikuvituksesi valloilleen ja yhdistele magneettisia tankoja ja teräskuulia. Pakkaus sisältää 40 osaa: 18 kuulaa, 10 sinistä tankoa, 10 turkoosia läpikuultavaa tankoa ja 2 vaaleansinistä läpikuultavaa neliöalustaa. Yli 3-vuotiaille.

22⁹⁵

Geomag

Geomag Color, 86 osaa

Päästä mielikuvituksesi valloilleen ja yhdistele magneettisia tankoja ja teräskuulia. Pakkaus sisältää 86 osaa: 41 kuulaa, 12 sinistä tankoa, 16 turkoosia läpikuultavaa tankoa, 12 vihreää tankoa, 2 vaaleansinistä läpikuultavaa neliöalustaa ja 3 vihreää läpikuultavaa viisikulmioalustaa. Yli 3-vuotiaille.

37⁹⁵



Air Hogs Atmosphere Refresh

Tämä moottoroitu Air Hogs Atmosphere Axis -pallo leijuu minkä tahansa pinnan yläpuolella (mukaan lukien käden) ja pomppaa ainutlaatuisen muotonsa ansiosta kaikista pinnoista! Pallossa on korkeusanturit, joten sitä voi lennättää myös automaattisesti. Kiinnittotangolla pallon voi ottaa kiinni ja pallorella. Sisältää 1 Atmosphere Axis-pallon. Väriajittelma. Halkaisija 12 cm. Ei sisällä paristoja (6x AA). 8-12-vuotiaille.

39⁹⁵



Winx

Bloomix-keijunukke

Lihoitele WINX-keijujen kanssa! Bloomix-keijunukan mukana on hiusharja ja irrottavat siivet. 27 cm. Valitse Bloom, Flora, Stella, Layla, Musa tai Tecna. 4-7-vuotiaille.

26⁹⁵



Winx

Charmix-keiju

Lähde kohti korkeuksia uuden Winx Charmix -ystäväsi kanssa. Sen siivet voi irrottaa. Sisältää keijun, jonka siivet voi irrottaa. 27 cm. 4-7-vuotiaille. Valittavana erilaisia. HUOM! Valikoima voi vaihdella kauden aikana ja myymälöittäin, kuvat viitteellisiä.

19⁹⁵



Brio

Vuoristoratasetti

49⁹⁵



Brio

Vuoristoratasetti

Näin vauhdikasta junarataleikkiä ei ole ollut koskaan! Värikäs vuoristoratasetti sisältää vuoristoradan osat, hissin, mittataulun ja kaksi vaunua matkustajineen. 24 osaa. Ikäsuositus 3+.

Brio

Kiskopaketti,
50 osaa

44⁹⁵



Brio

Mäyräkoira



13⁹⁵

Brio

Leppäkerttu

13⁹⁵

Brio

Kirahvi



19⁹⁵



Brio

Nukenvaunut



59⁹⁵



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

999⁰⁰

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

SAATAVA MYÖS
42" KDL-42W828
HINTAAN 799,00

Sony Bravia KDL-50W828

50" LED-TV*

Sonyn huippumalli Motionflow XR 800Hz -liikkeentoistolla ja dynaamisella Edge LED -taustavalolla. Huippuluokan kuva! Monipuoliset liitännät ja nopea SMART TV jossa mm. YLE AREENA- ja Netflix-sovellukset. WiFi Miracast. Energialuokka A++. DVB-T2/C/S HD-viritin.



Sony Bravia KDL-40W605

40" LED-TV*

Sonyn laadukas LED-TV Motionflow XR 200Hz -liikkeentoistolla ja dynaamisella Edge LED -taustavalolla. Monipuoliset liitännät ja nopea SMART TV jossa mm. YLE AREENA- ja Netflix-sovellukset. WiFi Miracast. Energialuokka A++. DVB-T2/C/S HD-viritin.

SAATAVA MYÖS
60" KDL-60W605
HINTAAN 1199,00

549⁰⁰



Bluetooth™

Sony HT-CT370

Soundbar*

Nauti musiikista tai elokuvien räiskeestä tällä huipputason kotiteatterilla. Surround-ääni luodaan vain yhdellä soundbar-kaiuttimella. Voit myös toistaa musiikkia langattomasti NFC-yhteyden kautta vaikkapa älypuhelimestasi. Lisäpotkua antaa langaton subwoofer. 3 x HDMI-tuloa. Teho 300W.

299⁰⁰
(449,00)



Samsung UE40EH5005
40" LED-TV*

379⁰⁰

Samsung LED tekee TV:n katselusta aivan uuden kokemuksen ja näin voit nauttia täyteläisemmistä sekä eloisammista väreistä. 2x HDMI, 1x USB ja kuulokeliitännät. Energialuokka A. DVB-T2/C HD-viritin.



Samsung UE32EH4004
32" LED-TV*

249⁰⁰

Tämän tyylikkään LED-television upea kuva ja värikylläisyys ovat luokkansa parasta. USB- ja 2x HDMI-liitännät. Energialuokka A. DVB-T/C viritin.

SAMSUNG

yle AREENA

ruutu

KATSO MO



Samsung **UHDTV**
Ultra High Definition 4K

UUTUUS!

4 KERTAA TAVALLISTA HD-KUVAA TARKEMPI!

Samsung UE50HU6905

50" UHD TV*

Samsung UHD TV nyt Prismasta! UHD TV tarjoaa neljä kertaa tavallista HD-kuvaa tarkemman ja selkeämmän kuvan. 200Hz CMR pitää kuvan tarkkana vauhdikkaamassakin toiminnassa. Smart TV:n uudistetun valikkorakenteen ansiosta TV:n käyttö on kuin älypuhelimella surffaamista. Neliydinsuorittimen ansiosta vauhti ei lopu koskaan kesken. Kymmenet huippusovellukset (YLE Areena, Netflix, HBO, Katsomo yms.) tarjoavat aina uutta katsottavaa. Energialuokka A. DVB-T2/C HD-viritin.

899⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

PHILIPS



UUTUUS!

Philips 40PFS6719
40" LED-TV*

Upea valkoinen Ambilight-taustavalolla varustettu Smart TV! Pixel Precise HD sekä 400 Hz:n Perfect Motion Rate (PMR) takaavat eläväisen kuvan ja hyvän liiketarkkuuden. Wi-Fi Miracast ja Smart TV-toiminnot. 1000-sivun teksti-TV sekä 8 vuorokauden EPG. 2 USB-liitäntää multimediatoistoon tai ohjelmien tallennukseen sekä 3 HDMI-liitäntää. Energialuokka A++.

599⁰⁰



Philips 24PHT4109
24" LED-TV*

Digital Crystal Clear -kuvanparannuspiiri sekä 100 Hz:n Perfect Motion Rate (PMR) takaavat terävän kuvan ja hyvän liiketarkkuuden. 1000 sivun teksti-TV sekä 8 vuorokauden EPG. USB-liitäntä multimediatoistoon tai ohjelmien tallennukseen sekä HDMI-liitäntä. Energialuokka A.

RAJOITETTU ERÄ!

189⁰⁰



Philips 47PFT4109
47" LED-TV*

Upea 47" Philips Full HD LED-TV tuottaa vakuuttavan kirkkaan ja eloisan kuvan Digital Crystal Clear -tekniikan sekä 100Hz PMR-liikkeentoistonsa ansiosta. USB-tallennusmahdollisuus. DVB-T2/C HD-viritin.

MAKSA OSISSA

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

499⁰⁰

UUTUUS!



Philips HTL3142S
Soundbar*

Langan äänijärjestelmä sekä TV:lläsi että musiikin kuunteluun. Bluetooth- ja NCF-yhteyden avulla toistat musiikin langattomasti älypuhelimesta, tabletista tai tietokoneelta. Matalan profiilin ansiosta helppo sijoittaa television yhteyteen. Langan subwoofer helpottaa sijoittelua. Erinomaisen äänenlaadun takaa 280W RMS-teho sekä 8" basso!

249⁰⁰

Bluetooth™

Philips SB5200 BR1X
Bluetooth-kaiutin*

Jykevä ääni hämmästyttävän selkeänä. Syvyyttä ja voimaa mataliin ääniin wOx™-kaiutintekniikalla, langattomasti Bluetoothilla. Kaksi ääniasetusta (ulko- ja sisäkäyttötila). Laitteen omalla mikrofonilla handsfree-puhelut hoituvat helposti kaiuttimen kautta. 6 h käyttöaika yhdellä latauksella.

99⁰⁰



PHILIPS



Philips BTM2310

Bluetooth-mikromusiikkijärjestelmä*

Voit suoratoistaa musiikkia langattomasti Bluetooth-yhteydellä mobiililaitteesta, kuten älypuhelimesta tai tablet-laitteesta. Toisto myös USB-portista tai 3,5 mm audio-in -liitännästä. Laitteessa myös CD-soitin ja radio. Basso-reflex -kaiuttimien ansiosta voimakas ja syvä bassotoisto. RMS-teho 15 W.

99⁰⁰

Bluetooth™

Philips

Bluetooth-kaiutin*

Tämän langattoman matkakaiuttimen kosketustuntuma miellyttää heti. Edistyskellistä, hintaluokkansa parasta äänitekniikkaa kompaktissa koossa. RMS-ulostulo, teho 3 W. Sisäänrakennettu mikrofoni handsfree-puheluihin. 5 h käyttöaika yhdellä latauksella.

49⁹⁵



PRISMA
KODIN ONNEKSI

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



Ässä-PC. Viisas ja varma valinta – tehokas kannettava jossa tärkeimmät ohjelmat valmiiksi asennettuna. Vain Prismasta!



AMD neliydin
A4 prosessori
AMD Radeon™
R3 grafiikalla.

Ässä-PC
HP Pavilion 15-p071

Tietokone*

549⁰⁰



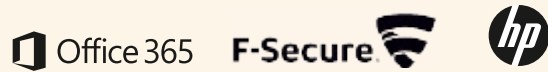
MAKSA OSISSA

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

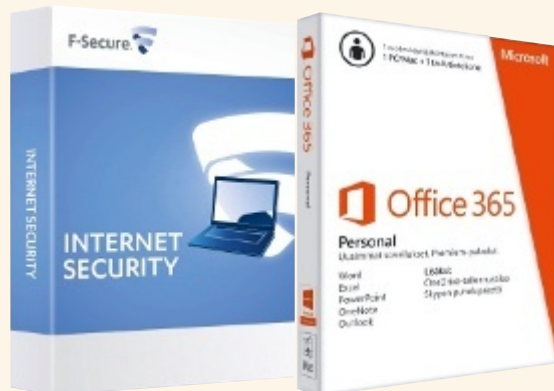
HP Ässä-PC Pavilion 15-p071

Kannettava tietokone*

Upea valkoinen kannettava. 15,6" LED-taustavalaistu Brightview-näyttö (1366x768). Neliytminen AMD A4-6210 -suoritin (1,8 GHz), Radeon R3 grafiikkasuoritin, 8 Gb keskusmuisti, 1 Tb kiintolevy, DVD-RW -asema, Beats Audio -äänentoisto sekä monipuoliset liitännät. Windows 8.1 64 -käyttöjärjestelmä. Office 365 Personal sekä F-Secure Internet Security valmiiksi asennettuina (hinta sisältää 1 vuoden lisenssit).



**ÄSSÄ-PC SISÄLTÄÄ OHJELMISTOT
VALMIIKSI ASENNETTUNA!**



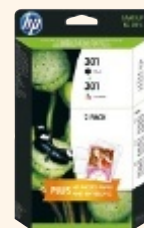
Office 365 sisältää uusimmat Word-, Excel-, PowerPoint-, OneNote-, Outlook-, Publisher- ja Access-versiot sekä 1 Tt OneDrive verkkotallennustilaa. Mukana lisäksi Office 365 käyttöoikeus yhteen Windows-tablettiin tai iPad®-laitteeseen (1 vuoden lisenssi).

F-Secure Internet Security huolehtii selailun, nettiostosten ja verkkopankin turvallisuudesta. Ratkaisu suoja sinua ja tietokoneitasi reaaliaikaisesti viruksilta, vakoiluohjelmilta, tietomurroilta ja identiteettivarkauksilta. Pankkitointojen suojaus takaa verkkopankin turvallisen käytön. Lapsilukko auttaa suojaamaan lapsia verkon haitallisilta sisällöiltä (1 vuoden lisenssi).

HP
OfficeJet 2620

Monitoimitulostin*

49⁰⁰



HP 301 Combo
Yhdistelmäpakkaus*
Musta ja 3-värimustekasetti ja
fotopaperia

25⁹⁵

HP OfficeJet 2620

Monitoimitulostin*

Suunniteltu hintatietoille kotikäyttäjille, jotka kaipaavat edullista tulostusta sekä käteviä skannaus-, kopiointi- ja faksustoimintoja. Helppo asentaa ja käyttää.



HP Envy 4500

Monitoimitulostin*

Langattomalla All-in-One -tulostimella voit tulostaa käytännössä mistä tahansa älypuhelimien, tablettitietokoneiden tai verkkoon liitetyn tietokoneen avulla. Kaksipuolinen tulostus. Kätevät skannaus- ja kopiointitoiminnot. Wi-Fi.

79⁹⁵

Saat rahaa takaisin:

50€

Kun ostat tämän tulostimen ja 951XL OfficeJet Value Pack mustepakkauksen. Tarjous voimassa 15.09.2014 - 18.1.2015
hp.fi/rahaatakaaisin



HP OfficeJet Pro 8610

Monitoimitulostin*

Tulosta ammattimaisia väriasiakirjoja jopa 50 % lasertulostimien alhaisemmalla sivuhinnalla käyttämällä tätä tuottavaa e-All-In-One -yrittäjälaitetta. Tulosta kosketusnäytöltä, langattoman verkon kautta tai suoraan mobiililaitteelta HP ePrint -toiminnon avulla. Wi-Fi.

189⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

**LAHJAKSI
IHAN KAIKKI AKUT!**

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



Samsung Galaxy Tab 4 10.1 WiFi

Tablettitietokone*

Tabletti koko perheen tarpeisiin, oli kyse sitten peleistä, viihteestä tai töistä. Terävän näytön voi jakaa kahteen ikkunaan, jolloin käyttäjä voi vaikka surffata ja katsella videoita samanaikaisesti. Voit luoda jokaiselle perheenjäsenelle oman käyttäjäprofiilin ja lisäksi laitteessa on Lasten tila -toiminto, jolla voit rajoittaa sisältöä ja hallita laitteen käyttöaikaa. Laite tukee langattomia WiFi-verkkoja.

249⁰⁰



UUTUUS!

**NÄPPÄIMISTÖ
MYDDÄN ERIKSEEN**

Tab S Book Cover
Keyboard

Näppäimistö*

119⁰⁰

Samsung Galaxy Tab S 10.5 4G

Tablettitietokone*

Tab S:n Super AMOLED -näyttö tarjoaa huikean tarkkuuden lisäksi uskomattoman kirkkauden ja värisävyt, jotka ovat rikkaampia ja syvämpiä. Alle 500 grammaa painava laite sisältää kaiken tarpeellisen huviin ja hyötyyn. Esiladattuna on mm. Handcom Office -ohjelmisto tekstinkäsittelyyn, laskentaan ja esityksiin sekä KNOX-tietoturvaratkaisu, joka pitää laitteen tiedot ja ohjelmat turvassa hyökkäyksiltä ja haittaohjelmilta. Tab S:n akku kestää videotoistoa jopa 12 tuntia yhdellä latauksella. Täydennä laite näppäimistöllä, joka toimii samalla suojakuorena itse laitteelle. Lisäksi saat lahjaksi 6 kk käyttöoikeuden Aku Ankka Lataamoon.

549⁰⁰

MAKSA OSISSA

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

SAMSUNG

Samsung
Galaxy Trend 2
Älypuhelin

99⁰⁰



UUTUUS!



Samsung Galaxy Trend 2
Älypuhelin*

Supersuosittu Galaxy Trend Plussan seuraaja, uusi Trend 2! Uusi upea ulkoasu, 4" näyttö, viimeisin teknologia ja uusin Android 4.4 KitKat takaavat sujuvan käyttökoken. Etukameralla kuvaaat "selfiet" ja laajennettavan muistin ansiosta (Micro SD jopa 64 Gb) saat kaikki muistot talteen.



Samsung Galaxy S3 4G
Älypuhelin*

Huippusuositu Galaxy S3 nyt 4G-versiona! Upean kirkas 4.8" näyttö sekä loppuun asti ajateltu sisältö takaavat sujuvan, nopean ja miellyttävän käyttökoken. Tässä älypuhelin, joka ymmärtää sinua.

199⁰⁰

Samsung Galaxy Xcover 2
Älypuhelin*

Vettä, pölyä, hiekkaa, lunta ja kovaa käyttöä kestävä älypuhelin. Voit kuvata vaikka snorklatessa!. Kestävä 4" näyttö ja tplaydinprosessori. Android 4.1. Jelly Bean. IP67-suojaluokitus.

179⁰⁰



**KAUPAN PÄÄLLE
32 GT MUISTIKORTTI
(ARVO 49,00)**



Samsung Galaxy S5
Älypuhelin*

Vedenkestävässä Galaxy S5 -älypuhelimessa on kirkas 5,1" Super AMOLED (1920x1080) -näyttö ja 16 mpix kamera maailman nopeimmalla auto-omaattitarkennuksella. Android 4.4 KitKat. IP67-suojaluokitus. Tietoturvallisin Android-älypuhelin - Samsung Knox.

499⁰⁰

PRISMA
KODIN ONNEKSI

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



Doro PhoneEasy 507

Matkapuhelin*

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väritys: burgundinpunainen ja harmaa.

79⁹⁵



Doro PhoneEasy 631

Matkapuhelin*

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väritys: roosa ja grafiitti.

149⁰⁰



Doro Liberto 820

Matkapuhelin*

Helppokäyttöinen älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus.

249⁰⁰



Maxcom MM432BB

Matkapuhelin*

Selkeäkäyttöinen suurinäppäiminen matkapuhelin, jossa kirkas värinäyttö. SOS-turvapainike luo turvallisuutta arkeen ja suuri kirjasinkoko helpottaa päivittäistä käyttöä. Puhelin on kevyt ja valikko erittäin helppokäyttöinen.

49⁹⁵



Maxcom MM910 Strong

Matkapuhelin*

Pölyä, likaa ja vettä kestävä jokapaikan matkapuhelin. IP67-luokituksen mukainen suojaus. Reilun kokoiset näppäimet, joita käyttää vaikka hanskat kädessä. SOS-turvapainike, FM-radio sekä LED-lamppu. Kaiken kruunaa tupla-SIM -korttipaikka!

79⁹⁵

max Com
joy of communication



Maxcom MM820BB

Matkapuhelin*

Tyylikäs simpukkamallinen matkapuhelin suurilla näppäimillä ja SOS-turvapainikkeella. Kirkas 2,4" värinäyttö ja erittäin helppo valikko. Voimakas soittoääni, handsfree ja kätevä suurennuslasitoiminto.

99⁰⁰

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

ILMAISET
ELINIKÄISET
KARTATILMAISET PÄIVITTÄISET
KARTTAKORJAUKSET
TOMTOMIN
MAP SHARE -YHTEISÖSTÄ

TomTom



Tomtom Start 20M

Autonavigaattori*

Huippuluokan autonavigaattori Euroopan 45 maan ilmaisilla elinikäisillä karttapäivityksillä. Aja aina uusinta karttaa käyttäen. 4,3 tuuman kosketusnäyttö.

129⁰⁰**UUTUUS!**

Tomtom Start 50 EU45

Autonavigaattori*

Uutuus autonavigaattori Euroopan 45 maan ilmaisilla elinikäisillä karttapäivityksillä. Aja aina uusinta karttaa käyttäen. Edistynyt kaistaohjaus. Pikahaku helpottaa määränpään valintaa. 5 tuuman kosketusnäyttö.

159⁰⁰

Veho M4

Bluetooth-kaiutin*

Tyylikäs ja laadukas johdoton ladattava bluetooth-kaiutin, jonka äänimaailma antaa uutta potkua vaikkapa mp3-soittimen tai matkapuhelimen äänentoistoon. Kaiutin latautuu USB-kaapelin välityksellä ja max. käyttöaika on n. 4 h.

39⁹⁵

veho.

Bluetooth™

UUTUUS!

veho

Veho M6

Bluetooth-kaiutin*

Luksusta kaikille aisteille! Upea nahalla ja harjatulla alumiinilla viimeistelty bluetooth-kaiutin, jonka mahtava äänimaailma antaa aivan uutta potkua vaikkapa mp3-soittimen, tabletin tai matkapuhelimen äänentoistoon. Mikrofonin handsfree-ominaisuudella. Akun kesto jopa 8 h.

79⁹⁵

Bluetooth™



AEG MR4139BT

Bluetooth-radio*

Tyylikäs kompaktinkokoinen pöytäradio bluetooth-ominaisuudella. Toimii joko verkkovirralla tai paristoilla. Kuulokeliitäntä sekä 3,5 mm liitäntä. Radiossa 20 muistipaikkaa.

39⁹⁵AEG
perfekt in form und funktion

AEG MRC4121

Projektorikelloradio*

AEG-kelloradiolla voit heijastaa ajan minne haluatkin, vaikka kattoon, tai katsoa sen suoraan suurelta LED-näytöltä. Infrapunasensorin ansiosta voit tarkistaa herätysajan tai lämpötilan vain heilauttamalla kättä laitteen päällä. Kelloradiolla voit herätä suosikki radiokanavasi ääneen tai valita äänimerkin herättämään. Laitteesta löytyy kaikki perustoiminnot: päivämäärä, 10 radiokanava-tallennuspaikkaa, torkku, 2 hälytystä ja viivesammutus.

34⁹⁵

OMRON

Omron
M6W

Verenpainemittari*

79⁹⁵

(149,00)



LOPPUERÄ

Omron M6W

Verenpainemittari*

Kliinisesti validoitu ja siinä on muisti kahdelle mittaajalle. Mukana on pehmeä M-L -koinen mansetti 22-42 cm. Mittari ilmoittaa, kun mansetti on kiinnitetty oikein. Pakkaus sisältää paristot.

Omron Gentle Temp 720

Infrapunakuumemittari*

Luotettava tulos ilman kosketusta. Mittaus 1-3 cm päästä otsasta. Nopea mittaustulos: 1 sekunti. Suurikokoinen näyttö, johon sytty taustavalo. Muisti 25:lle viime mittaustulokselle. Pakkauksen mukana 21 suojus. Mahdollista mitata pinnan lämpötila, esimerkiksi tuttipullon lämpötila, huoneen lämpötila. Mittari sammuu itsestään automaattisesti.

69⁹⁵



UUTUUS!



OBH
NORDICA

OBH Nordica 6095

Hierontaistuin*

Hierontaistuin syvälle vaikuttavaan shiatsu- ja paineil-mahierontaan. Kaikki toiminnot samanaikaisesti mahdollistava automaattiohjelma tarjoaa maksimaalisen hierontaelämyksen. Säädettävä niskahierontakorkeus. Lämpötoiminto. Erillinen ohjauspaneeli.

299⁰⁰



Braun BP6000

Verenpainemittari

Kaksi erikokoista mansettia (S/M ja L/XL). Helppokäyttöinen. Täysin automaattinen. Helppolukui-nen LCD-näyttö. Muisti kahdelle käyttäjälle. WHO:n (Maailman terveysorganisaation) asetuksi-en mukainen verenpai-neen mittaus. Sis. 4x AA paristoa.

49⁹⁵



BRAUN

UUTUUS!

Braun IRT6020

Korvakuumemittari*

Patentoitu esilämmitetty mittauspää, Exactemp™-opastusjärjestelmä. Käyttäjäystävällinen. Edellisen mit-taustuloksen muisti. Automaattinen virrankatkaisu 60 sek. kuluttua. BPA-vapaa, ei lateksia.

59⁹⁵



Rio LEDC

Kynsistudio

+ extra-geeli*

Rion LED Gel Polish -kynsi-studio tuo geelilakkauksen koteihin. Kaksi viikkoa kestä-vät, kiiltävät ja kauniit kynnet hetkessä. Helppo ja nopea levittää kynsiin. Lakan kovet-taminen LED-valolla vie ai-kaa vain minuutin. Mukana pinkki extrageeli.

89⁹⁵



Silk'n Glide HPL

Ihokarvanpoistolaite*

Silk'n Glide HPL -valoimpulssilaite, tehokas, nopea ja turvallinen käyttöä. 30 000 välähdystä - välähdys 3,5 sek. välein, hoitoalue 3 cm², säädettävä teho. Kliinisesti testattu.

129⁰⁰



AEG PHE5642

Jalkaraspi

Ergonominen muotoilu, hioma-osa pyörii 30 kierrosta sekun-nissa, vaihdettavat hiomaosat. Pakkaus sisältää puhdistushar-jan sekä 4 eriväristä hioma-osaa. Paristokäyttöinen, pakka-uksessa ei ole paristoja. Värit: sininen, pinkki ja hopea.

24⁹⁵



beurer

Beurer MG21

Infrapunahieroja*

Helppokäyttöinen infrapunahieroja, jonka tehokas värinähieronta yhdessä infrapunälämmön kanssa auttaa rentouttamaan kipeytyneitä lihaksia. Hierojassa on kaksi toimintoa: hieronta, sekä infapuna ja hieronta yhdessä. Mukana kolme vaihdettavaa hierontapäätä.

24⁹⁵



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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

UUTUUS!

OBH Nordica
5168 Artist

Hiustenkuivain

29⁹⁵



OBH Nordica 5168 Artist

Hiustenkuivain

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

OBH Nordica Artist 5825

Lämpökiharrin*



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

39⁹⁵



OBH Nordica 3068 Artist

Suoristaja*



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

39⁹⁵



OBH Nordica 5821 Artist

Muotoiluharja*



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

49⁹⁵



Babyliss
C1000E Curl Secret

Kiharrin*

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

129⁰⁰

UUTUUS!

BaByliss
PARIS



Babyliss BST326E Wet & Dry

Suoristaja*



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

34⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ



Babyliss BAS80E

Ilmakiharrin*



Teho 800 W. 3-asentoinen painike + viileäpuhallus. 2 vaihtopäätä, 38 mm keraaminen lämpöharja ja 20 mm harja.

29⁹⁵

Babyliss BE835E For Men

Multitrimmeri*



Ladattava. Laitetta voidaan käyttää suihkussa. Hiuksille 3 kampaa 3–15 mm. Parrantrimmauskammat 2–14 mm. Parranajo/viimeistely 18 mm verkkopää. Viimeistelypää 7 mm. Mukana nenä-/korvakarvojen ajopää ja teline.

39⁹⁵

Babyliss E955E

Hiustenleikkuri



Ladattava/verkkokäyttöinen, tehokas moottori. 50 eri leikkumahdollisuutta. Mukana sakset, teräöljy ja puhdistusharja. Muovinen säilytyskassu.

59⁹⁵





Colgate ProClinical C250
Sähköhammasharja
Tehokas sonic-teknologiaan perustuva sähköhammasharja. Värehtelee 25 500 kertaa minuutissa. Kevyt ja ohut varsi. Mukana matkasuoja.

19⁹⁵
(29,95)

RAJOITETTU ERÄ



Oral-B TriZone 750 Black
Sähköhammasharja
Oral-B TriZone® -sähköhammasharja jäljittelee käsikäyttöisen hammasharjan liikettä. 3D-puhdistusjärjestelmän 8 800 edestakaisin pyyhkivää ja 20 000 sykkivää liikettä minuutissa poistaa jopa 100 % enemmän plakkia tavalliseen käsikäyttöiseen hammasharjaan verrattuna! Pakkauksessa ladattava runko-osa, latausasema, jossa on harjaspäiden säilytystila, matkakotelo ja 1 TriZone-harjaspää.

49⁹⁵

RAJOITETTU ERÄ



Oral-B PRO2500 Pink
Sähköhammasharja*
Kaksi puhdistustilaa: päivittäinen puhdistus, ikenien hoito, ajastin. Paineentunnistin. 8 800 värähtelevää ja 40 000 sykkivää liikettä minuutissa. CrossAction-harjaspää. Väri: pinkki.

99⁰⁰

RAJOITETTU ERÄ



Oral-B CrossAction
8+2 kpl vaihtoharja
Criss Cross -teknologia. Osio, jossa suuri harjastiheys. Harjan 16 as-teen kulma takaa optimaalisen liikkeen hammasvälien puhdistukseen.

44⁹⁵



Oral-B PRO4500 Black Duo
Sähköhammasharja*
3D-puhdistusjärjestelmän 8 800 edestakaisin pyörivää ja 40 000 sykkivää liikettä minuutissa. Neljä etua: päivittäinen puhdistus, ikenien hieronta, hellävarainen harjaus ja valkaisu. Paineentunnistin ja ajastin. Pakkauksessa on kaksi ladattavaa runko-osaa, latausasema, jossa on harjaspäiden säilytystila ja 3 harjaspäätä: 1 CrossAction, 1 Sensitive, 1 3D White.

169⁰⁰

RAJOITETTU ERÄ



Hugin Freesia
Hiustenkuivain
Teho 2000 W. Ionitoiminto. Hiljainen ja kestävä AC-moottori. 2 puhallus- ja 3 lämpötilaa ja viileäpuhallus. Diffusori, ilmankeskitin.

19⁹⁵
(29,95)



Vidal Sassoon
Infra Radiance
Kiharrin*
Infrapunatoiminto, lämpötila max. 200 °C. Tourmaline Ceramic -levyt. Auto-off 60 min.

29⁹⁵



Remington Ci97M1
Muotoilusetti*
Sauvakiharrin, 19 mm kiharrinosa, 38 mm lämpöharja. Käyttövalmis 30 sekunnissa. 3 lämpötilaa ja ionisointi. Automaattinen virrankatkaisu. Ylellinen säilytyslaukku. Takuu 3 vuotta.

49⁹⁵

UUTUUS!



Vidal Sassoon Infra Radiance
Hiustenkuivain + selvitysharja*
Teho 2000 W. 2 lämpötilaa ja nopeutta + kylmäpuhallus. Diffusori ja ilmankeskitin. Infrapuna vähentää ylikuumentumista, auttaa silottamaan hiusta sekä vähentää pörröisyyttä. Selvitysharja.

39⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI

Braun
Series 190CB
Parranajokone

49⁹⁵




Braun Series 190CB
Parranajokone
Täydellinen valinta vaatville ensikäyttäjille. Joustettu teräverkko myötäilee vaivottomasti kasvojen muotoja. Smart Foil™-teräverkon ainutlaatuinen kuviointi nappaa eri suuntiin kasvavat partakarvat.






RAJOITETTU ERÄ

Braun 3-Series 350CC
Parranajokone* 
Ladattava, kolmoisajomenetelmä. SensoFoil-teräverkko. Triple Action FreeFloat -ominaisuus. Vesi-pestävä. 1 h lataus 45 min parranajoon, 5 min pikalataus yhteen ajoon.

99⁰⁰
(109,00)

Braun Series5 5050CC + CCR2
Parranajokone + puhdistuskasetti* 
FlexMotionTec-teknikka. Ajopään voi lukita manuaalisella valinnalla viiteen eri kulmaan. Ylösnouseva rajain. Ladattava, joka toimii sekä verkkojohdolla että ilman johtoa. Tunnin latausajalla jopa 45 minuuttia ajoaikaa, viiden minuutin pikalataus. Clean&Charge-puhdistusasema. Koneen runko on vesitiivis, voi huuhdella juosevassa vedessä.

199⁰⁰



Braun Silk-epil SE7681
Epilaattori + bikinitrimmeri*
Johdoton epilaattori, jossa 40 pinsettiä, SmartLight. 5 lisäosaa. Säädettävä nopeus. Olay-kosteuspyyhkeet ja mukana bikinitrimmeri.

149⁰⁰



BRAUN



Braun Style&Go HD130 + ST100
Matkakuivain ja -suoristin* 
Matkakuivain: taittuva kahva, teho 1200W, 2 lämpötila-asetusta. Matkasuoristin: keraamiset, jousitetut levyt, matkasuojus.

39⁹⁵

REMINGTON



Remington S6505 PRO Sleek&Curl
Hiustenmuotoilija 
Ceramic Ultra -pinnoite, 110 m muotoilulevyt, lämpötila 150–230 °C. Lämpötilan lukitus, käyttövalmis 15 sek. Automaattinen virrankatkaisu, säilytyspussi.

49⁹⁵



Remington AC5911 Pro-Air
Hiustenkuivain*
AC-moottorilla varustettu hiustenkuivain. Teho 2200 W. Ionisointi. 3 lämpötilaa/2 nopeutta, viileäpuhallus. Diffusori ja ilmankeskitin. Pitkä 3 m verkkojohto.

39⁹⁵



Remington C196W1 Silk
Sauvakiharrin* 
Kihartimessa on aitoa silkkiä sisältävä keraaminen pinnoite. Digitaalinen lämpötilan säätö 120–220 °C. Käyttövalmis 30 sekunnissa. Automaattinen virrankatkaisu 60 minuutin kuluttua. Mukana pakkauksessa on lämmönkestävä hansikas sekä silkkinen säilytyspussi. 5 vuoden takuu.

39⁹⁵



REMINGTON



Remington AS701 Dry & Style
Ilmakiharrin* 
300 watin ilmakiharrin muotoiluun ja kuivaukseen. 3 lämpötila- ja nopeusasetusta, myös viileäpuhallus. 3 lisäosaa.

29⁹⁵

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Philips Saeco HD8763

Kahviautomaatti*

Automaattinen puhdistus, integroitu maitokannu. Nopea kuumavesisäiliö. Täyskeraaminen mylly, suosikkikahvin tallennus. Jauhatusasteen valinta. Irrotettava suodatinsikkö.

499⁰⁰
(799,00)

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Philips HR1855

Mehulinko*

Jopa 2 litraa mehua kerralla. Uuden QuickClean-tekniikan ansiosta puhdistus onnistuu minuutissa. Kaikki osat ovat konepestäviä. Tehokas 700 watin moottori. Helppokäyttöinen. Ei esikäsitellyä XL-syötöakukon ansiosta (75 mm). Läpinäkyvä jäteastia. Nopeasti ja helposti koottava QuickClean-tekniikka.

79⁰⁰
(119,00)

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Philips HR1869/80

Mehulinko*

60 päivän tyytyväisyystakuu. Teho 900 W. Iso XXL-syöttöaukko. Mehulingon osat konepestäviä. Tippalukko, jopa 2,5 litraa mehua kerralla. Helppo puhdistaa, esipuhdistustoiminto. Kaupan päälle Petran mehkuri, kirjoja rajoitettu määrä.

159⁰⁰

PHILIPS



Philips PT860/17

Partakone*

Johdon käyttö. Latausaika 1 tunti, ajoaika 50+ minuuttia. Vesipestävä. Dual Precision -terät. Rajain. Mukana pieni puhdistusharja ja suojakansi terien päälle. Li-ion-akku.

99⁰⁰

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

UUTUUS!

Philips S9041/12

Partakone*

Uudistettu ajopää. Soveltuu niin kuiva- kuin märkä-ajoon. Tehokas Li-Ion -akku, tunnin latauksella 50 minuuttia / 17 ajokertaa. Kolmetasoinen näyttö: akulle, puhdistukselle, ajopään vaihdolle, matkalukitus. Mukana SmartClick Precision -partatrimmeri ja matkakotelo.

249⁰⁰

PHILIPS



KOKEILE
60
PÄIVÄÄ

Philips HF3520/01 Wake-Up Light

Herätysvalo*

20 kirkkausasetusta. 300 luksin valo. Auringonnousu-simulaatio, väri ja ääni yhdessä. FM-radio. Himmennysnäyttö, napautustorkkutoiminto. Laite on kliinisesti testattu.

139⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Dolce Gusto pikkolo

Kapselikeitin

Kapselikeittimessä 0,7 litran säiliö. Helpo puhdistaa. Automaattinen virrankatkaisu. Helppokäyttöinen. Teho 1500W.

34⁹⁵
(89,00)



wilfa

Wilfa WSB1B

Kahvinkeitin*

Uutta muotoilua. Teho 1680 wattia. Pumpputoiminto. Patentoitu lämmitysjärjestelmä takaa aina oikean keittolämpötilan – 93,5 astetta. Irrotettava vesisäiliö. Kapasiteetti 1,25 litraa. Alumiininen valurunko. Tippalukko. Auto-off. Voittanut muotoilupalkinnon Saksassa – iF-design.

179⁰⁰



Thinking of you
Electrolux



MOCCAMASTER
HANDMADE



Moccamaster CUP ONE

Kahvinkeitin*

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



179⁰⁰

Thinking of you
Electrolux



RAJOITETTU ERÄ

Electrolux EKF7500

Kahvinkeitin

Kapasiteetti 1,5 litraa, 10/15 kupillista. Ajustin. Valaistu digitaalinen näyttö. Automaattinen virrankatkaisu. Aromitoiminto, tippalukko, lasikannu, suodatinsuppilo (1x4). Väri: ruostumaton teräs / harmaa.

59⁰⁰
(79,95)



Electrolux EKF3240

Kahvinkeitin

Kapasiteetti 10/15 kupillista. Tippalukko. Automaattinen virrankatkaisu. Väri: musta.

19⁹⁵





Thinking of you
Electrolux

OBH
NORDICA



OBH Nordica 7951

Tyhjiöpakkauslaite

Helppokäyttöinen, tehokas tyhjiöpakkauslaite. Säilyttää elintarvikkeiden tuoreuden viisi kertaa pidempään kuin perinteiset säilöntämenetelmät. Kalan ja lihan marinointi vie vain muutaman minuutin. Pusseja voi käyttää mikroaaltouunissa sekä poreilevassa vedessä, jonka lämpötila on hieman kiehumispisteen alapuolella. Pussit ovat uudelleenkäytettäviä ja konepesun kestäviä. Kompakti koko L37xS14xK7 cm. Helposti puhdistettava.

Electrolux Eewa3240

Vedenkeitin

Tilavuus 1,5 l. Pohja ruostumatonta terästä. Irrotettava suodatin. Merkki- valo kytkimessä. Väri: musta.

Electrolux Eat3240

Leivänpaahdin

Portaaton paahtoasteen säätö asteikolla 1-8. Murutarjotin ja integroitu sämpyläteline. Turvallinen pintalämpötila. Väri: musta.

19⁹⁵/_{kpl}

99⁰⁰

Tefal



Tefal EF256812

Fondue*

Non-stick -pinnoitettu sisä-osa. Eristetty ulkopinta. Irrotettava sisäosa – helppo puhdistaa. 5-portainen säätö. Teho 800 W. Irrotettava sähköjohto. Haarukat 8 henkilölle.

79⁹⁵

HUGIN

Hugging your Life!



Hugin Filix

Sauvasekoitinsetti

Sauvasekoitinsetti sisältää teräksisen sekoitinvarren ja terän, mittakulhon (700 ml), vispilän ja teholeikkurin. Kaikki osat ovat konepestäviä. Pakkauksessa seinäkiinnitysteline. Teho 600 W.

19⁰⁰

KENWOOD



Kenwood BL680

Tehosekoitin*

Teho 500W, 1,2 litran lasikannu. Irrotettava pohja – helppo puhdistaa. Stainless steel -terät. 2 nopeutta + pulssi. Metallirunko.

79⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI



NO FROST

MULTIFLOW

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

MAKSA OSISSA

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

Samsung RR34H6220WW/EE

Jääviileäkaappi*

Tilavuudeltaan 350 litrainen jääviileäkaappi A+-energialuokalla ja LED-valaistuksella. MultiFlow-tekniikan avulla kaapin lämpötila on aina ihanteellinen, joten elintarvikkeet säilyvät pitkään. Informatiivinen LED-näyttö, josta voit ohjata kaikkia toimintoja. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: valkoinen. Mitat (cm): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 749,00.



NO FROST

MULTIFLOW

HILJAINEN
KÄYNTIÄÄNI

MAKSA OSISSA

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

Samsung RZ27H6200WW/EE

Kaappipakastin*

Kaappipakastin A+-energialuokalla, LED-valaistuksella ja 277 litratilavuudella. MultiFlow-tekniikan avulla kylmä ilma jakaantuu tasaisesti koko pakastimeen. Pakastusteho on 17 kg/vrk. Informatiivinen sininen LED-näyttö. Kestävä, hiljainen ja energiatehokas digitaalinen Inverter-kompressor, jolla erikseen 10 vuoden takuu. Väri: valkoinen. Mitat (cm): K 180 L 59,5 S 64,3. Saatavilla teräksen värisenä hintaan 749,00.

Maailman
No.1
ruoanvalmistuslaitteet**Lähde: Euromonitor
2004-2013

Philips HR1871/70

Mehulinko*

60 päivän tyytyväisyystakuu. Teho 1000 W. Iso XXL-syöttöaukko, osat konepestäviä, tippalukko. Jopa 2,5 litraa mehua kerralla. Helppo puhdistaa, esipuhdistustoiminto.

199⁰⁰

Philips HR2200

Soup Maker*

Keittokoneella valmistat herkullista ja terveellistä kotiruokaa. Keittoja, hillokkeita ja smoothie-juomia helposti. 5 monipuolista pikavalintaohjelmaa. Laitteella voi valmistaa tasaista tai paksua keittoa, hillokkeita ja smoothie-juomia. Voit käyttää sitä myös tavallisena tehosekoittimena. Suosikkiruokiesi valmistaminen on helpompaa kuin koskaan. Mukana reseptivihko. Teho 990 W.

99⁰⁰

PHILIPS

Philips HR1607

Sauvasekoitinsetti*

Irrotettava metallivarsi ja ergonominen muotoilu. ProMix-sekoitustekniikka takaa tasaisen lopputuloksen. Tehokas 550 W moottori. Mukana mittakulho, vispilä ja teholeikkuri (300 ml), jolla voi hienontaa lihan, yrtit, pähkinät, juuston, suklaan ja sipulin hetkessä.

39⁰⁰

SAMSUNG

Samsung
ME711K

Mikroaaltouuni

79⁹⁵



Samsung ME711K

Mikroaaltouuni

Tilavuus 20 litraa. T.D.S-lämmitysjärjestelmä. Emaloitu keraaminen pinnoite. Kuusi tehoaluetta ja sulatustoiminto. Teho 800 W.



Samsung MS23F301ELW

Mikroaaltouuni

Digitaalinen mikroaaltouuni, jonka tilavuus on 23 litraa ja maksimiteho 800 W. Pyörivän lautasen koko on 29 cm. Kuusi tehoaluetta, sulatustoiminto painon mukaan (g) ja 60 minuutin ajastin. Mukana lasinen säilytyskulho.

99⁰⁰



Samsung ME71M

Mikroaaltouuni*

Teho 800 W, tilavuus 20 litraa. T.D.S-lämmitystekniikka, keraaminen sisäpintoite, 25 cm pyörivä lautanen, 6 tehoaluetta, sulatustoiminto, rst-pinnoitettu.

129⁰⁰



DeLonghi FH1163 Multifry

Kypsennin*

Multifry-kypsentimellä valmistat terveellistä ja hyvänmakuista ruokaa nopeasti ja helposti. Voidaan valmistaa esim. rapeaa friteerattua ruokaa erittäin pienellä öljymäärällä tai paistat ja valmistat pizzaa, kakkuja, risottoa, kalaa, lihaa ja paljon muuta. Kypsentimen kapasiteetti on 1,5 kg tuoreita tai 1,25 kg pakastettuja ruoka-aineita. Kaksinkertainen kiertoilmakypsennysjärjestelmä. Erillinen ala- ja ylälämmitys kiertoilmalla. Säädettävä termostaatti neljällä eri tasolla. Helppo puhdistaa.

199⁰⁰



DeLonghi FH1394 Multifry

Kypsennin*

Multifry-kypsentimellä valmistat terveellistä ja hyvänmakuista ruokaa nopeasti ja helposti. Voidaan valmistaa rapeaa friteerattua ruokaa erittäin pienellä öljymäärällä tai paistat ja valmistat pizzaa, kakkuja, risottoa, kalaa, lihaa ja paljon muuta. Kypsentimen kapasiteetti on 1,7 kg tuoreita tai 1,5 kg pakastettuja ruoka-aineita. Kaksinkertainen kiertoilmakypsennysjärjestelmä, erillinen ala- ja ylälämmitys kiertoilmalla. Kypsentimessä on myös valmiit pannu-, uuni- sekä grilliohjelmallat. Irrotettava sekoituslasta. Digitaalinen paneeli. Helppo puhdistaa.

299⁰⁰



HUGIN

Hugging your Life!



Hugin Arum

Ilmankostutin

Helppokäyttöinen ja kompakti koko, yövalo. Portaaton kosteuden säätö, vesisäiliön tilavuus 2,8 l. Huonekoko max 25 m², höyryntuotto max 6 l/vrk. Teho 30 W.

49⁹⁵

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Neato Botvac 75

Robotti-imuri*

Laserohjatus navigaatiojärjestelmä skannaa ja kartoittaa asunnon automaattisesti ja puhdistaa sen järjestelmällisesti. Neatossa on oikeasti imutehoa. Automaattilaitaus kesken siivouksen. Vahva pääharja ja sivuharja siivoavat lattialistoihin asti. Havaitsee esteet ja puhdistaa niiden ympäriltä. Ajustustoiminto. Rajausmagneetti. Tehosuodatin.

469⁰⁰
(499,00)


Dyson DC35

Varsi-imuri*

Varsi-imuri joka on tehokas eikä menetä imutehoa. Tehokas ja kevyt käyttää. Imuteho max 65 W. Mukana moottoitu harjasuulake sekä yhdistelmä- ja rakosuulake.

299⁰⁰

**ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 69 DB**

UUTUUS!

Bosch GL-40 Silence BGL4SIL69A

Pölynimuri

PowerProtect-järjestelmän ansiosta ei imutehon menetystä. Hiljainen käyntiääni 69 dB (A). Kevyt käyttää (4,5 kg). Suuri neljän litran pölypussi. Valmistusmaa Saksa.

179⁰⁰

Bosch BCH6ATH18B

Varsi-imuri*

Varsi-imuri, jolla saat saman siivoustuloksen kuin tavallisella pölynimurilla, vaikka varsi-imurin teho on vain 150 W. Imurissa on käytetty ainutlaatuista SensorBagless™-tekniikkaa, joka on erittäin tehokas ja erittäin vähän huoltoa vaativa. Imurista löytyy ladattavat Bosch Li-on -akut (18 V), toiminta-aika on pitkä (jopa 40 min) ja latausaika lyhyt 6 tuntia. Imurissa on kolme eri tehotasoa.

269⁰⁰
Thinking of you
Electrolux

**ENERGIALUOKKA A
PUHDISTUSKYKY MATOLTA C
PUHDISTUSKYKY LATTIALTA A
SUODATUSKYKY A
ÄÄNI 66 DB**

UUTUUS!

Electrolux Ultra One Green

Pölynimuri*

Huippuluokan puhdistuskyky kaikilla kodin pinnoilla. Erittäin hiljainen käyntiääni 66 dB (A). Mukana parketisuulake koville pinoille. 70 % valmistusmateriaalista on kierrätettyä muovia.

299⁰⁰
KAKSOISSÄILIÖ

Kärcher SC4100C

Höyrypuhdistin*

Tehokas höyrypuhdistin sopii kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen. Hygieenistä ja turvallista puhdistusta ilman kemikaaleja. Kahden säiliön ansiosta veden lisääminen on mahdollista milloin tahansa, ilman keskeytyksiä. Veden lämmitys aika 3 minuuttia. Mukana useita lisävarusteita ikkunanpeusta lähtien.

229⁰⁰
KÄRCHER
makes a difference

Kärcher SV1905

Imevä höyrypuhdistin*

Monipuolinen höyryimuri soveltuu kodin koville pinnoille, kuten lattiat, kaakelit, ikkunat, peilit ja pesualtaat. Monipuolisesta varustevalikoimasta löytyy oikea suutin joka kohteeseen. Kaksoissäiliö mahdollistaa työskentelyn ilman keskeytyksiä. Imuroiminen, höyryllä puhdistaminen ja kuivaaminen kaikki samalla kertaa. Tilausmyyntituote.

599⁰⁰

Tefal



Tefal GV7550EO
Silityskeskus*



Ultraliss Diffusion -pohjassa on 3 höyryaluetta ja höyrytysurat. Express Easy Control -höyrysilityskeskus lämpenee 2 minuutissa ja siinä on 5,2 baarin höyrynpaine. Yksi lämpötilan ja höyryn määrän asetus. Ison vesisäiliön ansiosta voit silitää jopa 1,5 h kerralla. Höyryntuotto on 120 g/min ja pystyhöyrytys mahdollisuus. Teho on 2200 W. Pyykkipussi kaupan päälle.

259⁰⁰

SINGER



Singer Promise 1408



Ompelukone

Mekaaninen ompelukone: 8 hyötymmelta, 4-vaiheinen napinläpi, säädettävä siksakin leveys. Vapaavarsi, suojahuppu, tarvikkeet mukana. Kaupan päälle Singer SNG520 -höyryrauta (arvo 14,95).

89⁹⁵

DeLonghi

Better Everyday



DeLonghi VVX1680

Silityskeskus*



Silityskeskuksessa on tilava 0,8 l vesisäiliö. Säädettävä höyrymäärä jopa 100 g/min ja höyrynpaine 5 bar. 180 g/min Turbohöyry-toiminto. Patentoitu Dual Thermolon pohja. Tuplahöyrytoiminto. Eco Zone: jopa 35 % energian ja veden säästö. Pystyhöyrytys. Boileri ruostumatonta terästä. 60 päivän tyytyväisyystakuu.

199⁰⁰
(279,00)

DeLonghi

Better Everyday



DeLonghi VVX2450 s
Silityskeskus*



Silityskeskuksessa on tilava 1 l vesisäiliö. Säädettävä höyrymäärä jopa 110 g/min ja höyrynpaine 5 bar. 250 g/min turbohöyry-toiminto. Patentoitu Dual Thermolon -pohja. Keskusessa on kaksi höyryohjelmaa. Tuplahöyrytoiminto. Eco Zone: Jopa 35 % energian ja veden säästö. Pystyhöyrytys. Antikalkki-järjestelmä. Boileri ruostumatonta terästä. Soveltuu sekä oikea- että vasenkätiseen käyttöön. 60 päivän tyytyväisyystakuu!

259⁰⁰
(399,00)

BRAUN



Braun TS355A



Höyryrauta

Keraaminen pohja, teho 2000 W. Höyryntuotto 100 g/min. Automaattinen virrankatkaisu. Itsepuhdistus, 300 ml vesisäiliö.

49⁹⁵

Tefal



Tefal FV9910EO 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 kalkkipoistojärjestelmä. Vesisäiliön tilavuus on 250 ml. Teho 2400 W.

99⁰⁰

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

PRISMA
KODIN ONNEKSI



Ajasto, Forget-me-not
Seinäkalenteri
2015
14⁹⁵



Ajasto, Karvinen
Seinäkalenteri
2015
16⁹⁵

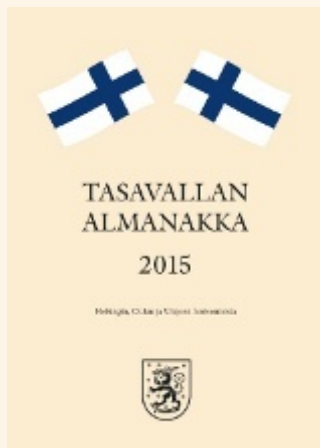
Ajasto
Viikkopäiväri/
Veckodatumvisare
2015/eko
8⁹⁵



Ajasto
Forget-me-not
Pöytä-
kalenteri
2015
16⁹⁵

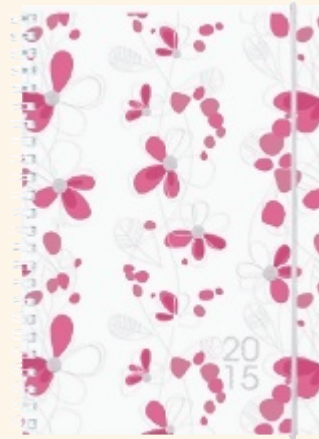


Ajasto
Yliopiston
almanakka
2015
9⁹⁵



Burde
Tasavallan
almanakka 2015
1⁹⁵

Karto
Perhekalenteri
2015 Plan
13⁹⁵



Burde
Pöytäkalenteri
2015
Solo, musta pitsi/
valkoinen kukka.
12⁹⁵

Burde
Seinätasku 2015
3⁹⁵

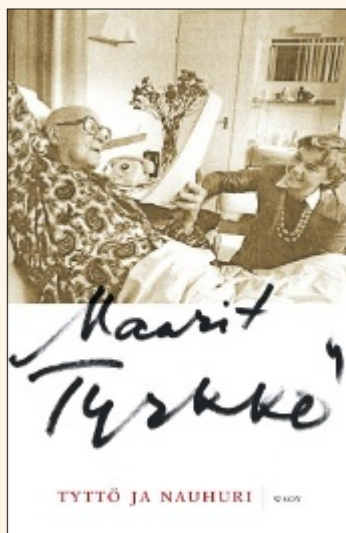


Burde
Kissat, hevoset, koirat
Iso seinäkalenteri 2015
6⁹⁵





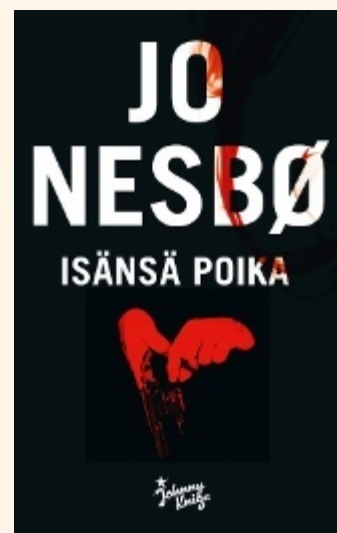
Korhonen
Väryksen valtakunta
28⁹⁵



Tyrkkö
Tyttö ja nauhuri
28⁹⁵



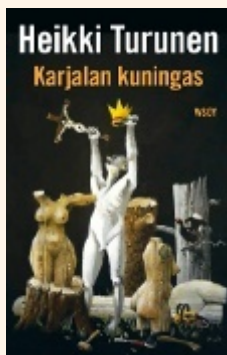
Remes
Horna
22⁹⁵



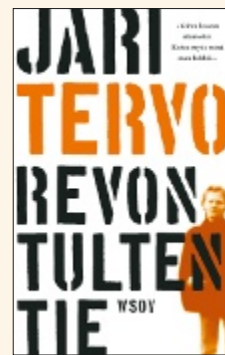
Nesbø
Isänsä poika
24⁹⁵



Grisham
Perintö
26⁹⁵



Turunen
Karjalan kuningas
27⁹⁵



Tervo
Revontultentie
25⁹⁵



Tuominen
Toinen silmä päivä,
toinen yö
25⁹⁵



Lehtolainen
Kuusi kohtausta
Sadusta
25⁹⁵



Suomi
Talvisodan tausta
27⁹⁵

Kyrö
Ilosia aikoja,
Mielsäpahoittaja

21⁹⁵



Niipola

Duudsonit

– Härmästä Hollywoodiin

25⁹⁵



WSOY



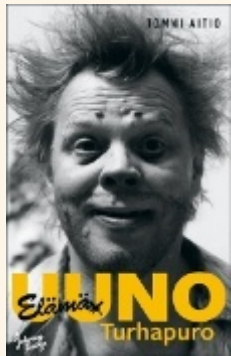
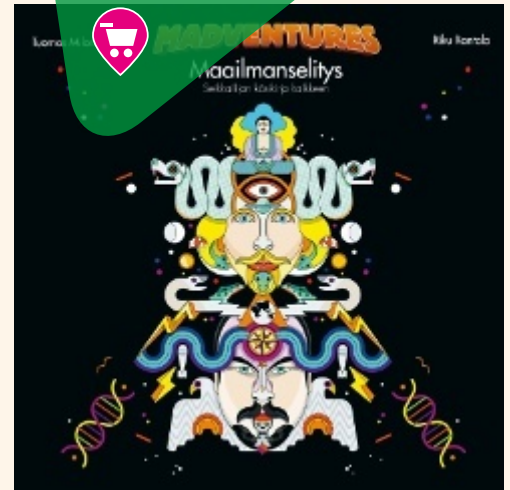
TAMMI

Johnny
Kniga

Milonoff-
Rantala

Madventures
maailmanselitys

29⁹⁵



Aito
Uuno Turhapuro



27⁹⁵



Järvenpää

Soiva joululaulukirja
koko perheelle



26⁹⁵



Koko Suomi leipoo



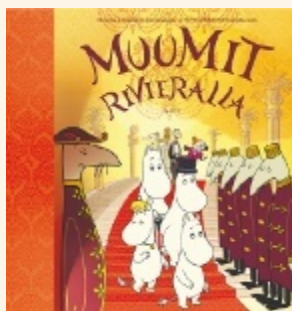
25⁹⁵



Nopola
Risto Rappääjä ja
Sevillan saituri



19⁹⁵



Hemilä

Muumit Rivieralla



20⁹⁵

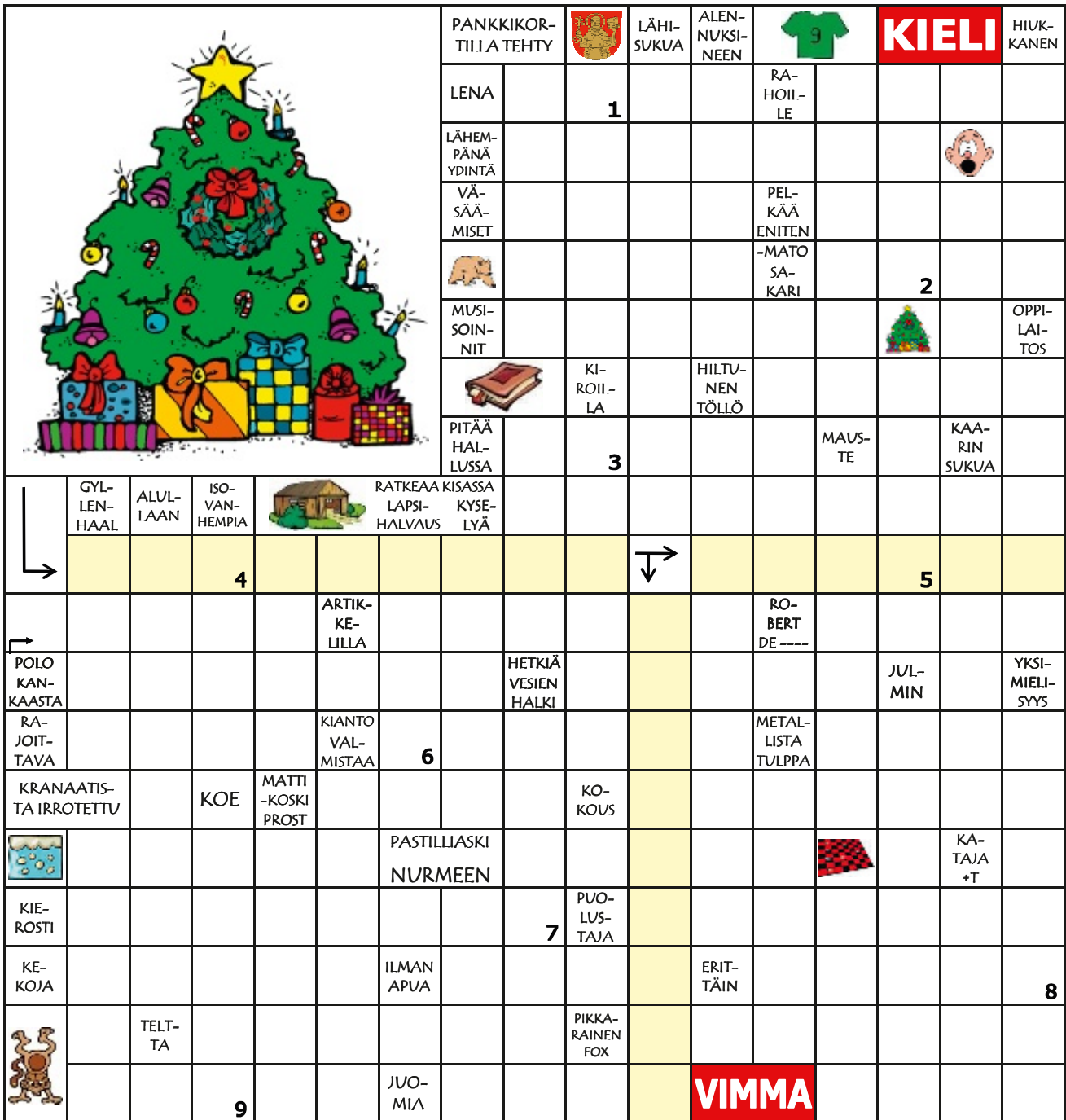


Dog'Y'Dog
Hauvan maailma



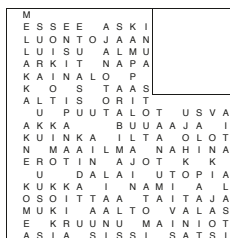
18⁹⁵

RISTIKKO 12



Avainsana:
SUOLAINEN

**Ristikon
10/2014
voittaja:**
Aimo Suntio
(Klamila)



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

Vastaa 15.12.2014 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruudusta muodostuva aivainsa osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 12", 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.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
KUVA SAMU PUURONEN

**RAIJA SINIKALLIO, palvelupäällikkö,
Prisma Kajaani, Osuuskauppa Maakunta.**

Hyviä kassahetkiä

”Tulin kesätöihin Osuuskauppa Maakuntaan 35 vuotta sitten. Kassatyöt vaihtuivat palvelupäällikön tehtäviin, kun sain paikan uudesta Prismasta. Työpaikka on pysynyt samana jo kaksikymmentä vuotta, mutta kassajärjestelmät, asiakkaat ja henkilökunta ovat vaihtuneet monta kertaa. Uudet kuviot ja monipuoliset tehtävät pitävät työn mielenkiintoisena.

Päätehtäväni on vastata kassaosaston toiminnasta. Esimiehenä laadin työvuorolistoja ja suunnittelen kassatoimintojen sekä henkilöstön osaamisen kehittämistä. On tärkeää järjestää kassoille oikeanlainen miehitys, jotta asiakkaat saavat tehdä ostokset ilman turhaa jonottamista. Olen mahdollisimman paljon tekemisissä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa nähdäkseni, kuinka myymälän arki sujuu. Joulukuu ja muut sesongit tuovat työhön erityistä painetta.

Sain Ässäpäällikkö-tunnustuksen esimerkillisestä ja tuloksellisesta työstä. Mielestäni kiitos kuuluu koko tiimille, sillä tässä tehtävässä onnistutaan yhteistyöllä. Hyvän ilmapiirin ansiosta kaikkien on mukava tulla töihin. Olen erityisen innoissani silloin, kun kassahenkilöt saavat asiakkailta hyvää palautetta. Siitä todella tietää, että teemme asioita oikein.”

SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.



yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkkoalehti)
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
Mediapäällikkö Kristiina Lindh
(vuorotteluvapaalla)
Konseptipäällikkö Tanja Kallio
Konseptipäällikkö/ruoka Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen
Verkkotuottajat Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Asiakasomistajasivut Nina Räisänen
Ilmoitustilamynti Maija Owie

TOIMITUS

Alma 360
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki
Puhelin 010 665 102
Telefaksi 010 665 2533
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi
Konseptipäällikkö Kaisa Mikkola
Monimediatauttajat Päivi Salo,
Niina Korhonen ja Tuuli Virta
(vanhempainvapaalla)
Toimitussihteeri Rebeca Romero
Verkkotoimitussihteeri Annette Saksman
AD Mika Soikkeli
Graafikko Pauli Salmi
Kuvatoimittaja Sarri Kukkonen
Kannen kuva Miika Kainu ja Pauli Salmi

KIRJAPAINO Hansaprint/YH 12/2014
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 hyötykäyttämömahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

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

LUKIJAKILPAILU



Vastaa ja voita Lego-tuotepaketti

Joulukuun lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme kolme Lego-tuotepakettia, jotka tarjoavat hauskoja leikkejä moneksi tunniksi. Voittaja voi valita mieluisensa kolmesta eri setistä: Friends Heartlaken ostoskeskus (ikäsuositus 7–12-vuotiaille), Legends of Chima Lentävän feeniksin tulitemppeli (9–14-vuotiaille) tai Duplo Iso maatila (2–5-vuotiaille).

Mikä tämän lehden jutuista on mielestäsi

- miellyttävin
- hyödyllisin
- turhin?

Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu tai postita vastauskortti **15.12.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 12/2014, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajien nimet julkaistaan numerossa 2/2015.

Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Lokakuun lukijakilpailussa palkintona olleen kissanruokapaketin voitti Markku Nikander (Halikko). Onnittelut voittajalle!

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

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



Miellyttävin juttu lokakuun lehdessä

Lokakuun suosikkijutussa kerrottiin, kuinka lemmikit lisäävät hyvinvointiamme.



S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

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

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

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

OSOITTEENMUUTOKSET

Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

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

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

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

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

S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

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



MINNA KURJENLUOMA

Vauhtia uuteen treenikauteen

Motivaatiota kuntoiluun saat uusista treenivaatteista ja urheiluvälineistä.

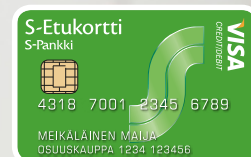
Täyskäännös

Asiantuntija kertoo, kuinka pääset kiinni pysyvään elämäntapa-muutokseen.

Kuplajuomaa

Kivennäisvesi vai makuvesi? Selvitimme, mitä eroa on kuplivilla pullovesillä.

Yhteishyvä 1/2015 ilmestyy 29.12.2014 Yhteishyvä Live -palvelussa osoitteessa www.yhteishyva.fi/live. Tammiukuun lehti ilmestyy vain sähköisenä versiona.



OSALLISTU ASIAKASPANEELIIN
ANNA PALAUTETTA



KESKUSTELE JA SEURAA

S-blogit.fi

TUTUSTU S-BLOGEIHIN



KATSO MITÄ
S-RYHMÄSSÄ TAPAHTUU



SEURAA JA KOMMENTOI!
S-RYHMÄN TOIMIPAIKAT

Ota kantaa ja osallistu, omistajana vaikutat.

Asiakasomistajuuden iloihin kuuluu mahdollisuus vaikuttaa oman osuuskaupan toimintaan. Voit osallistua ja vaikuttaa arjessa aivan yksinkertaisin teoin. Esimerkiksi suora asiakaspalaute on aina tervetullutta!