yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 2 | 2016

yhteishyvä.fi

× KOKKAA ×

RAIKKAAT SALAATIT, PARSARUOAT & MAKUVEDET

× HYVÄ OLO ×

Saatko riittävästi happea?

× RAHA ×

NÄIN TUNTEET VAIKUTTAVAT TALOUTEESI

× OMA TARINA ×

Köyhä lapsuus opetti sitkeäksi

× ELLA KANNINEN ×

”Italialainen anoppi kirittää minua keittiössä”

× UUSI ALKU ×

UNOHDA MARTTYYRIN ROOLI JA JAA KOTITYÖT

S-Etukortti
S-Pankki
VISA DEBIT
4318 7001 2345 6789
MEIKÄLÄINEN MAIJA
OSUUSKAUPPA 1234 123456

NYT KAUNIIMPANA KUIN KOSKAAN

Kahvi on suomalaisen tärkein juoma. Suomessa juodaan kahvia enemmän kuin missään muualla. Olemme siis maailman johtava kahvikansa!

Japanissa teeseremonia, englantilaisilla Five o´clock Tea ja meillä Suomessa kahvihetki. Emme tule sitä ajatelleeksi, mutta suomalainen kahvikulttuuri omalaatuisine tapoineen on jotain josta voisimme olla ylpeitä.

Tärkeä osa suomalaista kahvikulttuuria on jo vuosikymmeniä ollut Kulta Katriina. Nyt kauniimpana kuin koskaan.

Kulta Katriina

SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN PUOLESTA

Kulta Katriina

× SISÄLTÖ ×

07 **Tervetuloa**
Yhteishyvä sai kevään kunniaksi uuden ilmeen

08 **Keskellä viikkoa**
Lähtisitkö sinä iltapalalle tuntemattomien kanssa?

11 **Juuri nyt**
Avaamme aistit keväälle ja aloitamme puutarhan työt

21 **Kolumni**
Timo Parvelalla on unelma

× INNOSTU ×

24 **Voimaa vihreästä**
Raikkaat raaka-aineet kutsuvat vihreän pöydän ääreen

28 **Toscanan mysteeriminiä**
Ella Kanninen lähti Italiaan kielen perässä, mutta löysikin miehen ja ruoan

32 **Helppo ja herkullinen kanarisotto**
Näin teet tutun arkiruoan kolmella uudella tavalla

34 **Maukas homma**
Istuta kaupan yrtit kotona ruukkuun ja napsi makua lautaselle

36 **Kesän maku**
Herne on herkku, joka matkaa pellolta pussiin parissa tunnissa

41 **Joko saa sytyttää?**
Kokosimme kaiken tarvittavan grillikauden maistuvaan avaukseen

28

36

Ruoka-liitteessä
Avataan parsakausi ja kokataan kauden kasviksista

41

ÄLÄ HIILLY, NÄITÄ RIITTÄÄ!
Grillihiilet, 3,95 €. 2,5 kg. Rainbow. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, ABC-liikennemyymälät, S-Raudat ja Kodin Terrat.

× SISÄLTÖ ×

78

85

88

× AJATTELE ×

44 **Kaikki keinot käyttöön**
Tee kevätsiivous ja puhdista samalla käsityksesi kotitöiden jakamisesta

52 **Minun vuoroni auttaa**
Toisia auttaakseen on joskus saatava ensin itse apua, kertovat Laura ja Mari

56 **Perheen pääasia**
Autamme valitsemaan sopivat pyöräilykypärät koko perheelle

60 **Uskallatko puhua rahasta?**
Kukkaro kertoo yllättävän paljon persoonastasi

64 **Sormet multaan**
Poimi kukkia ja köynnöksiä myös vaatekaappiin

70 **Kauneuden asialla**
Mariela Sarkimalle kauneinta on persoonallisuus – ja pinkki huulipuna

72 **Haukkaa happea**
Jos virta loppuu kesken päivän, paranna hapenottokykyäsi

76 **Pienin askelin paremmaksi**
Uusi asenne, remonttikohde ja rakkaus – näin lukijamme muuttivat elämänsä

78 **Kahvintuoksuinen talo**
Marja ja Maija löysivät rakkaat kodit vanhasta osuuskaupasta

83 **Kirjahyllyssä vihertää**
Poimi paras sato kevään puutarhakirjoista

85 **Kolumni**
Kati Tervo puhkuu ja puhisee kuntosalilla

96 **Ristikko**
Ratkeaako ristikon avainsana?

98 **Olen mitä syön**
Juhani ”Tami” Tamminen paljastaa, kuka heillä kokkaa

× HYÖDY ×

88 **Sinulla töissä**
Floristi Anna Salomaa innostuu nyt pastelliväreistä

89 **Ässä pöytään**
Halpuuttaminen on osuuskaupan lupaus omistajilleen

90 **Etuja sinulle**
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla

97 **Yhteishyvä.fi**
Kun lehti on selattu, klikkaa yhteishyvä.fi:hin. Sieltä löydät arkea helpottavat reseptit ja vinkit!

UUTUUS

KOE NELJÄ HERKULLISTA MAKUA, NELJÄ MIELENKIINTOISTA KAUPUNKIA

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Kai Ovaskainen
Mediapäällikkö Kristiina Lindh
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Vastaava tuottaja Niina Korhonen
Toimitussihteeri Heidi Hänninen
Monimediatuottajat Enna Koivunen, Mari Koski ja Jenni Saarilahti
Sometuottaja Anna Lahdenkauppi
Visuaalinen tuottaja Nina Räisänen
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

AD Liisa Seppo
Kuvatoimittajat Sarri Kukkonen ja Ville Rinne
Otavamedia OMA Oy

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu 010 765 858 (0,088 €/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oman osuuskauppasi yhteystiedot löydät osoitteesta www.s-kanava.fi.
Osoitteenmuutokset päivittyvät automaattisesti väestötietojärjestelmästä.

KIRJAPAINO
Hansaprint

REPRO
Aste Helsinki Oy

112. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 859 192 (LT 2015)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

04

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT
441 024
Painotuote

Kannen kuva
Ofer Amir
Meikki & hiukset
Satu Arvola
Ellan vaatteet
Sokos

Miss parsa!

Kansikuvauksissa **Ella Kanninen** sai heittäytyä poseeraamaan parsojen kanssa. Tämä satokauden kasvis on nyt parhaimmillaan.

Kuvauspäivänä toimituksen viherpeukalot pääsivät hommiin. Parissa tunnissa parsasta sidottiin erilaisia kruunuja sekä käsi- ja kaulakorut. Kanteen valitsimme lopulta kevyen tiaran. Tämä kruunu sai tuomiokseen liian saunamyssymäisen olemuksen.

Ps. Ylijääneet parsat päätyivät hodariin. Ohje Ruoka-liitteessä!

Pöytä on katettu

Pitelet käsissäsi uudennäköistä *Yhteishyvää*. Raikkautta, uutta ajateltavaa ja tietenkin omistajaa kiinnostavia etuja! Näitä lähdimme toimituksessa tavoittelemaan. Toivottavasti se välittyy tämän lehden sivuilta myös sinulle.

Hullaannuimme etenkin kevään vihreästä ja vierailimme **Ella Kannisen** luona Toscanassa. Suomalaisten suosikkijuontaja aloittaa uuden Ruokavieras-juttusarjamme.

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö

Italia on tunnettu ruokamaa, jonka antimet myös me pohjoisen asukkaat olemme ottaneet omaksemme. Ruokakulttuurin kehdossa kysyin Ellalta itse tehdyn pastakastikkeen ohjetta. Siis sitä, miten italialaismammat tekevät *soffritton,* kastikkeen pohjan.

Kotiin päästyäni pilkoin sipulin, porkkanan ja varsisellerin, lorautin pannulle neitsytoliiviöljyä ja kuullotin kasvikset. Kaltatut tomaatit pääsivät seuraksi. Tunnin hauduttelun jälkeen pätkin siskonmakkarat kastikkeeseen.

Kun muksut ryntäsivät annostensa kimppuun, hiljaisuus laskeutui. Hymyilin itsekseni. Ruuhkavuosien puristuksessa tuppaa välillä unohtumaan, että ajan kanssa tehty ruoka on usein parasta. Siinä on sydän mukana.

Kerran päivässä istumme pöydän ääreen ja syömme yhdessä. Yhteishyvän sisältöjen avulla haluamme tehdä tämän helpoksi myös sinulle, olipa pöytäsi katettu pitkään haudutetulla kastikkeella tai valmiilla pinaattiletuilla.

Ps. Jatkossa haluamme kuunnella yhä herkemmällä korvalla, mitä sinä Yhteishyvältä odotat. Käyhän tutustumassa myös uudistuneeseen verkkosivustoomme yhteishyvä.fi:hin ja kerro siellä mielipiteesi!

Luettuasi tämän lehden...

Innostut kuin italialaiset

Italialaisessa keittiössä ratkaisevat puhtaat raaka-aineet. Meillä oppia voi soveltaa syömällä parhaita kasviksia satokauden mukaan.

Ajattelet hiukan toisin

Viisaat haastateltavamme kertovat, kuinka uskallus ottaa muiden apua vastaan auttoi kääntämään uuden suunnan elämässä.

Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palveluja. Joko käytössäsi on S-mobiili, josta tarkastat aina ajankohtaiset edut?

KUVAT ROOPE PERMANTO, LAURA RIIHELÄ, LARI LAPPALAINEN JA ALIAS STUDIOT / PETRA TIIHONEN

Tutustumme palstalla arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

Heidi Häkkinen (vas.) on vakiovieras kollektiivisella iltapalalla. Paikalla on usein myös Kohtauksen monitoiminainen Satu Lekola.

teksti Petra Sneck × **kuva** Nea Ilmevalta

Keskellä viikkoa

”Uusiin ihmisiin ei ole kovin helppoa tutustua. Muutin Helsinkiin viisi vuotta sitten ja huomasin, että esimerkiksi baareissa ihmiset ovat helposti omissa porukoissa. Kollektiivisella iltapalalla on toisin. Toisilleen tuntemattomat ihmiset puhuvat yhdessä katetun pöydän ääressä työllistymisestä, politiikasta tai vaikka MacGyverista.

Kuulin Kaupunkiolohuone Kohtauksesta ja keskiviikkoisin järjestettävästä iltapalasta tuttavaltani. Pelaamme täällä lautapelejä, teemme ruokaa ja kokeilemme uusia juttuja leikkimielellä. Harrastin pitkään tankotanssia, ja minulta kysyttiin, haluaisinko vetää pari kokeiluiltaa. Se oli mahtavaa. En ollut koskaan ennen opettanut muita.

Tällaiselle toiminnalle on tarvetta. Puolitutuille on usein helppo puhua henkilökohtaisistakin asioista. Osallistuminen vähentää yksinäisiä iltoja.”

Heidi Häkkinen, 28

Helsingin Vallilassa toimiva Kohtaus on 18–30-vuotiaille kaupunkilaisille suunnattu yhteisöllinen olohuone. Kohtauksessa järjestetään lähes joka päivä ohjelmaa pihapeleistä sinkkuiltamiin. Lue lisää www.kohtaus.info.

Upea tutustumistarjous

TILAA JA VOITA 35 000 € PUHTAANA KÄTEEN.

TILAA 6 KK VAIN **21,90 €**

~~Norm. 47,90 €~~

Toimi heti!

Yli viisikymppisiä on monenlaisia.

Useimmiten ihan toisenlaisia kuin kuvittelisi. Siksi Oma Aika on monipuolinen, älykäs ja rohkea lehti, joka ottaa luulot pois – ja antaa tilalle kiinnostavia juttuja ja ajankohtaista tietoa.

KAUPAN PÄÄLLE

ARVO 59,00 €

Aarikan laukku

Aarikan pallokuvioinen putkikassi on trendikäs ja käytännöllinen asuste, jonka hillitty valko-harmaa väritys sopii asuun kuin asuun. Laukkuun mahtuu tarpeen mukaan treenivarusteet, vaihtokengät tai vaikka ostokset. Laukun koko 43cm x 32cm x 24cm.

Finlayson

Arvotaan 100 kpl!

Voit voittaa Finlaysonin pyyhesetin!

Finlaysonin pyyhesetti sis. kaksi kylpypyyhettä sekä yhden käsipyyhkeen. Väri turkoosi. Setin arvo 50,70 €.

Tilaa helposti netissä **omaaikalehti.fi/tilaukset** tai puhelimitse: **075 328 5101**

Ma-pe 8.30–16.30. Puh. hinta 8,4 snt/min + pvm/mpm. Myös jonotuksen ajan

TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

☑ **Kyllä kiitos!**
Tilaan Oma Aika -lehden tutustumistarjouksena ja saan **6 kk:n lehdet** (6 nroa) **VAIN 19,90 €** (~~norm. 47,90 €~~)!
Saan kaupan päälle **tyylikkään Aarikan laukun** (arvo 59,00 €) Tilaustunnus 107664

☑ **Kyllä!** Osallistun erikoisarvontaan ja voin voittaa **Finlaysonin pyyhesetin**, arvo 50,70€!

☑ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja **voin voittaa 35.000,00 €** puhtaana käteen!

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

Etunimi	Sukunimi	570/107664
Lähiosoite		
Postinumero ja -toimipaikka		
Puhelin	Sähköposti	

Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta
☐ sähköpostitse ☐ tekstiviestinä

TILAUSEHDOT: Tarjous on voimassa 15.5.2016 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tullut Oma Aika -lehteä viimeksi kuluneiden 6kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun/ Asiakaspalvelu (ma-pe klo 8.30-16.30), Pursimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 075 328 5102. Puhelun hinta on 8,4 snt/min +pvm/mpm (myös jonotuksen ajan). Tilaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa tuotteen tilalle toisen tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän.

Oma Aika maksaa **tilauksen** postimaksun

OMA AIKA

Aller Media Oy
Tunnus: 5007487
Info: O2
00003 VASTAUSLÄHETYS

Arvonnan säännöt: Aller Media Oy järjestää Tähtiarvonnan, jonka voittona on 35 000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2016 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2016 mennessä tilanneet. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Kaikkien kampanjasta tilanneiden kesken arvotaan lisäksi 100 kpl Finlaysonin pyyhesettejä (2kpl kylpypyyhe + 1 kpl käsipyyhe). Arvonta suoritetaan 15.4.2016. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai Internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontoihin.

Nuuhkimme heräävää luontoa, aloitamme puutarhan työt ja sisustamme kotia.

Avaa aistit keväälle

KOONNEET HEIDI HÄNNINEN, ENNA KOIVUNEN, NIINA KORHONEN, TOMI RONKAINEN JA VIRPI AALTONEN

NEA ILMEVALTA

”Kevät tuoksuu raikkaalta maalta sekä mullan seasta pilkistelevältä kukilta”, herkistelee Luonto-Liiton Kevätseuranta-kampanjaa koordinoinut **Auli Elolahti**. Tuoksujen lisäksi hän hurmaantuu muuttolintujen äänistä ja iloitsee ihmisten kuoriutuessa talvipanssareista. ”Kaikkia aistejaan voi hemmotella keväisellä metsäretkellä. Pidä silmät ja korvat auki, sillä kevät näkyy, kuuluu ja tuoksuu kaikkialla. Kevään merkit löytyvät usein yllättävistä paikoista, joten poikkea rohkeasti polulta. Kurkista kiven alle tai pensaaseen ja tartu pienistä hiirenkorvista kiinni. Kevään seuraaminen palkitsee, sillä joka päivä on uutta aistittavaa.”

Aulin vinkit luontoretkelle

1 Siirrä katse puhelimen näytöltä. Kuuntele, nuuhki ja kosketa vaikkapa sammalta.

2 Seuraa muuttuvaa luontoa. Ensimmäiset silmut tuovat vääjäämättä hymyn kasvoille.

3 Nauti sateesta. Vaikka oikuttelevat säät turhauttavat, sateet kastelevat maan ja saavat kevään kukoistamaan.

IDA NISONEN

PUUTARHURI, ALOITA NÄISTÄ

1 Leikkaa lehtipuut.
Lehtipuut leikataan lepotilassa eli lehdettöminä. Käytä teräviä ja hyvin hoidettuja välineitä, jotta leikkauspinta on sileä.

2 Istuta uudet perennat.
Samalla kannattaa jakaa myös syksyllä kukkivat perennat. Leikkaa edellisvuodelta jääneet kuivuneet lehdet tai varret uuden kasvun alta pois.

3 Kalkitse nurmikko.
Kalkki levitetään heti lumien sulettua kostealle nurmelle. Kun nurmipinta kestää kävelyä, haravoi kuollut lehtimassa huolella.

4 Nautiskele pihalla.
Kääriydy vilttiin, ota kuppi kahvia ja istu alas nauttimaan kevään tuoksuista, äänistä ja väreistä. Kevät kestää vain hetken.

Sakset auki!

1. House Raisa -käytävämatto, alk. 29,90 €. 70 x 200 cm. Myös koko 70 x 300 cm, alk. 39,90 €. Prismat ja Kodin Terrat. **2. Fiskars SmartFit -pensassakset***. Teleskooppivarsi. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **3. Fiskars PowerGearX -raivaussakset***. Koko M, ohileikkaavat. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **4. Fiskars SmartFit -raivaussakset***. Teleskooppivarsi. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **5. Puutarhakannu**, 4,95 €. 5 l. 5,95 €. 10 l. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **6. Fiskars Solid -möyhennyskuokka**, 4,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **7. Fiskars Solid -istutuslapio**, 4,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **8. Fiskars Inspiration Lucy -kuokka**, alk. 6,95 €. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit. **9. Fiskars SmartFit -oksasakset**, 19,95 €. Ohileikkaavat. Prismat, Kodin Terrat ja S-raudat. **10. Nelson Garden -annossiemenet**, alk. 0,39 €. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. **11. Puutarhakäsineet**, 4,95 €. 3 kpl/pakkaus. Koot 9–10. Väreinä pinkki, lime ja musta. Prismat. **12. Lasten puutarhakäsineet**, 4,95 €. Prismat.

Puulaatikot ja saviruukku kuvausrekvisiittaa Prismasta. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.
*Hinta ei tiedossa lehden mennessä painoon.

KUUKAUDEN KUKAT
orkidea & saintpaulia

Kauniilla orkidealla on vaativan kasvin maine, mutta sopivan lämpötilan, valon ja kastelun avulla senkin saa viihtymään ikkunalaudalla erinomaisesti. Yksivanaisen orkidean kanssa on varottava etenkin vetoa.

Saintpaulia eli paavalinkukka on hyvin helppohoitoinen ja varovaisella, mutta tasaisella kastelulla pärjäävä kasvi. Useissa väreissä loistava saintpaulia on kasvattanut suosiotaan jälleen viime vuosina.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi kaksi ajankohtaista kukkaa. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

123RF

LUE YHTEISHYVÄN BLOGEJA
yhteishyvä.fi

Blogeissa tapahtuu

”Eteinen on kodin käyntikortti. Tilaa on onneksi helppo piristää. Päällystä henkarit, kenkälaatikot ja korit. Myös kuramatto voi olla hauska!” vinkkaa Yhteishyvän Made in Kerman -bloggaaja **Hanna Kerman**.

Katso ohjeet madeinkerman.yhteishyva.fi.

123RF

Mukaan, kiitos!

Coffee Housen valikoimista löydät nyt ympäristöystävälliset take away -termosmukit, jotka on valmistettu maissitärkkelyksestä.

Luonnonmateriaali on muovin kaltainen, mutta maatuu sataprosenttisesti kompostoitaessa. Jätettä kertyy vähemmän myös siksi, että mukia voi käyttää useita kertoja. Pyydä siis seuraavan kerran aamukahvisi mukaan – ekologisesti!

SOK

Vihersmoothie

4 annosta

1 avokado
1 kiivi
0,5 kurkkua
1 limetin mehu
2 dl omenamehua

Lisää blenderiin myös teelusikallinen inkivääriä ja hienonnettua minttua. Surauta välipalajuomaksi, joka antaa energiaa puutarhahommiin.

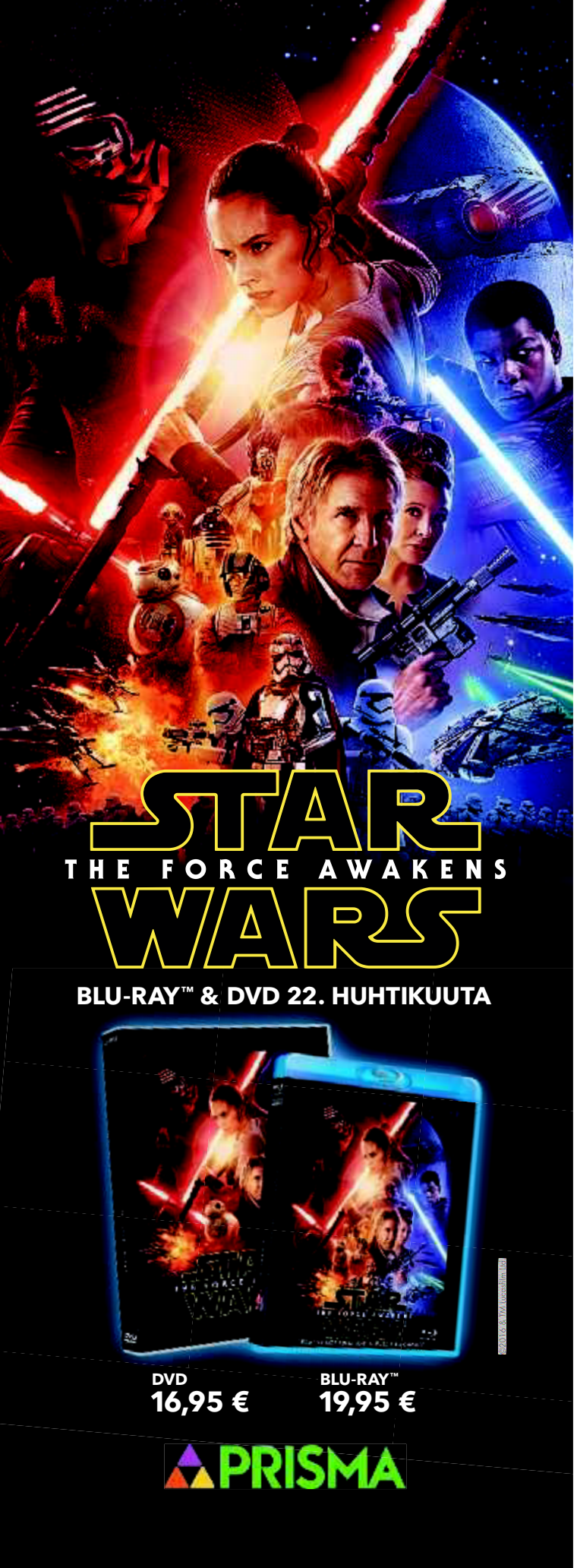
KEVÄÄN DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8030
Helppokäyttöinen 4G 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. Väri: musta. www.doro.fi

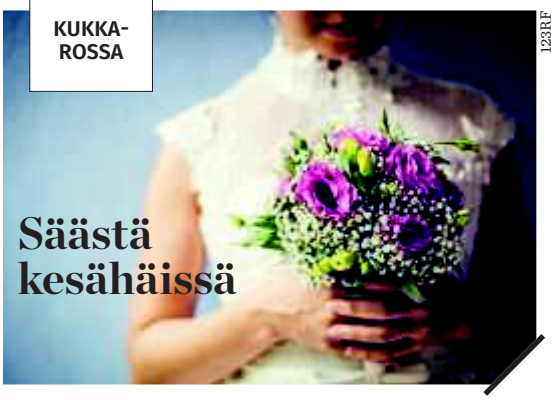
Doro PhoneEasy® 631
Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus –toiminto, Bluetooth ja turvaominaisuudet. Väri: roosa ja grafiitti. www.doro.fi

Doro PhoneEasy® 507S
Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: harmaa. www.doro.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



KUKKA-ROSSA


123RF

Säästä kesähäissä

1 Budjetoi juhlat tarkasti ja kilpailuta rauhassa. Häiden ei tarvitse viedä vararikkoon, pienelläkin rahalla voi tehdä päivästä ikimuistoisen.

2 Järjestä häät viikonlopun sijaan viikolla, niin voit säästää merkittäviä summia hääpaikan kustannuksissa. Vieraat ehtivät järjestää päivän vapaaksi, kunhan ilmoitatte juhlista ajoissa.

3 Ruoka ja muut valmistelut ovat häiden suurimpia menoeriä. Pyydä häälahjaksi apua tarjoiluissa, koristeluissa tai vaikka kampauksessa.

4 Morsiuspuvun ja sulhasen asun voi ostaa käytettynä tai vaikkapa lainata.

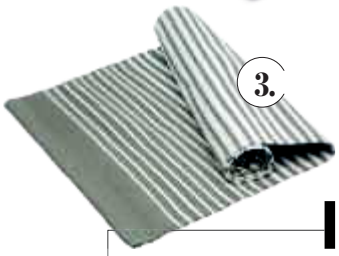
5 Vieraita ei tarvitse olla paljon, jotta häistä tulee unohtumaton tapahtuma. Usein asia on jopa päinvastoin.

→ Lue lisää vinkkejä arjen talouden hallintaan S-pankki.fi.

× × × ×

Hillityn sävyisiä unelmia

TAVARANTOIMITTAJAT



1. Coral-fleecehuopa, 14,90 €. 130 x 170 cm. **2. Siimes-tyynynpäällinen**, 12,95 €. 50 x 50 cm. **3. Aalto-käytävämatto**, 24,90 €. 70 x 200 cm. Myös koot 70 x 250 cm, 29,90 €, ja 70 x 300 cm, 39,90 €. House. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Gallup

Mikä on kodin kevätremonttisi?

Kysyimme asiaa Kodin Terra Tuusulassa.

MARKKU MÄÄTTÄ

”Meillä kevään remontti on kylpyhuone- ja sauna-remontti: paneelit, vesikalusteet ja sisustus uusitaan. Haluamme remontilla siistiä kotia ja stailata vähän, laittaa esimerkiksi putket piiloon. Muuten kodin kevätpuuhiin kuuluvat lähinnä pihatyöt.”

PAULA ANTIKAINEN

”Kodinhoitohuoneessa on pintaremontti. Vanhat mäntypaneelit maalataan, laitetaan hyllyjä ja lisää pyykkikoreja. Haluan pyykinlajitteluun toimivan järjestelmän, johon myös mies koulutetaan. Tykkään pyykinpesusta.”

VIIVI KOPILOFF

”Olemme hetki sitten muuttaneet uuteen asuntoon ja hankkineet huonekaluja ja verhoja. Olen aika tarkka sisustaja varsinkin värien suhteen. Juuri nyt suosikkini on vaaleanpunaiseen menevä lila. Sisustan myös mielelläni leikkokukilla.”

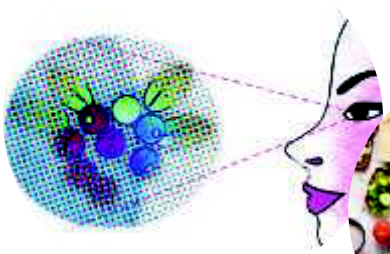
MATTI KARINIEMI

”Nyt ei ole remontti-suunnitelmia, ellei mikään hajoa. En välitä tyyliseikoista vaan käytännöllisyydestä. Kun asuu vuokralla, ei tarvitse juuri tehdä itse. Pienelle terassille pistetään kevään kasvit. Operaatio on hylly kukille ja ristikko köynnöksille."

ANSSI VUOHELAINEN

Bayer Garden
BAYER
Baition®
Toimivat ratkaisut muurahaisongelmiin!
Baition® I Muurahaisrasia
• Hygieeninen syöttirasia - voidaan sijoittaa minne vain sisätiloissa.
• Muurahaiset hakevat syöttiä ja vievät sitä pesäänsä.
• Pitkäkestoinen.
Baition® Quick
• Nopeasti vaikuttava.
• 2in1: sirottele rakeena tai käytä kasteluaineena.
• Ulkokäyttöön: terassit, polut, kivijalat.
Baition® Permetriini Plus
• Nopeasti vaikuttava spray muurahaisille ja muille ryömiville hyönteisille.
• Sisä- ja ulkokäyttöön.
• Pitkävaikutteinen.
www.bayergarden.fi

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.



Helli silmiäsi -juttu pisti miettimään omaa hyvinvointia

Näköön ja silmiin liittyvät asiat ovat olleet minulla nyt pinnalla silmälasien oston yhteydessä. Omaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista on aina mukava lukea. **TIIA KÄMÄRÄINEN**

Artikkeli oli hyvä muistutus asian tärkeydestä, kun ikää alkaa kertyä. **MAIJA SALOHALME**

Opiskelijana tulee oltua entistä enemmän tietokoneella sekä joutuu lukemaan paljon kirjoja. Silmät joutuvat välillä kovalle koetukselle. Oli mukava lukea vinkkejä, miten silmiä voi suojella paremmin, jotta ei tule isompia ongelmia. **HENNA KAISLA**

Pikkukokkien puolella! Lapset ovat tietenkin tervetulleita keittiöön

Lasten kanssa on ihanaa ja rikastuttavaa tehdä ruokaa. Yhdessä oppimisella on kauaskantoiset tulokset. **AIJA-LIISA NEVALAINEN**

Liian usein unohdamme lapset keittiön ulkopuolelle. Juttu todisti, ettei niin tarvitse olla. Itsekin muistan lapsuudestani tarkasti hetket, kun pääsin tekemään lättytaikinaa tai pullaa isovanhempien kanssa, ja ne muistot luovat inspiraatiota omassakin keittiössä. **SANNI ISOMÄKI**

Elämäntilanne näkyy myös lukijoiden tilillä

Ruhlin perheen tarina oli mieleenpainuva. Aina ei tarvitse sitä, mitä haluaa. **ANNELI SADEJEFF**

Nyt aion (vihdoinkin) avata mieheni kanssa varatilin pienille säästöille! **TEIJA MYLLÄRINEN**

Ensin Tervo, sitten ristikko

Kati Tervon kolumni tulee luettua aina. Säästän sen viimeiseksi herkuksi ja sitten ristikon kimppuun. **HILKKA SAARINEN**

Tästä tykkäsitte eniten

Edellisen numeron suosikkijutussa käännettiin katse silmien terveyteen. Lukijakilpailun palkinnot voittivat Gunn Eriksson Kirkkonummelta ja Stina Kankare Vantaalta.

TWININGS
OF LONDON
SINCE 1706

Osta 2 Twinings-tuotetta, saat upean ja uniikin Twinings-värityskirjan!

Kampanjassa on mukana kaikki Twinings-tuotteet. Kampanja-aika 1.3.-30.4.2016. Kirjoja on rajoitettu 6000 kpln era. Palkinnon arvo n. 10 euroa. Säilytä ostokuitit. Osallistuminen ja lisäohjeet: twinings.fi/hetkessa

HYPPÄÄ MUKAAN

- Facebookissa Yhteishyvä
- Pinterestissä yhteishyva.fi
- Instagramissa @yhteishyva

123RF

VIDEOVINKKI: TUUNAA VILJELYLAVA
Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka auttavat sinua arjen pulmissa. Huhtikuussa tuunataan esimerkiksi uudenlainen viljelylava puutarhaan.

FISKARS

Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA ASTIASETTI
Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Arabian kahden hengen 24h-astiasetin. Palkinnon arvo noin 245 €.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

Näin vastaat:

- **15.4.2016** mennessä.
- **Netissä:** osoitteessa www.yhteishyvä.fi/osallistu.
- **Postitse:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2 |2016, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan numerossa 3 | 2016.

MAINOS

Upeaa
HIUSTENKASVUA

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni 31 vuotta sitten. Hiuslaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi, ja tulin yhä epätoivoisemmaksi. Hiukseni olivat niin harvat, että päänahkani kuulsi tummien hiuksieni alta. Luulin silloin, että hiukseni jäisivät näin ohuiksi loppuiäkseni. Hair Volume™ on kuitenkin muuttanut tilannetta, ja hiuslaatuni on parantunut.

OLIN EPÄVARMOINEN HIUSTENI VUOKSI
Tiina on 53-vuotias ja työskentelee esikouluopettajana. - Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. On kauheaa, miten hiusten huono kunto voi vaikuttaa itsetuntoon.

SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA
- Siskoni on töissä terveyskaupassa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suositteli minulle Hair Volume ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan sitä lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman tuotetta, koska se toimii niin hyvin.

HIUKSENI KASVAVAT VAUHDILLA
- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain. Kampaajanikin on kysynyt, mitä olen tehnyt hiuksilleni. Hän on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. Hiukset ovat iso osa hyvää itsetuntoani, ja on todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.

New Nordic asiakaspalvelu:
(09) 8540 742
ark.10–16
info@newnordic.fi

SOKOS emotion

123RF

Onko sinulla kysyttävää tuotteista? Me vastaamme.

Miksi Kotimaista peruna–sipulisekoitus-pakasteen pussissa on reikiä?
On hyvin tavallista, että pakastealtaasta myytävien tuotteiden pusseissa käytetään pieniä ilma-aukkoja. Ilma-aukkojen koko ja sijainti vaihtelevat tuotteen mukaan. Ilma-aukot mahdollistavat tuotteiden pakkaamisen pienempään tilaan sekä helpottavat käsittelyä ja kuljetusta. Jos pussit olisivat täysin tiiviitä, ne voisivat haljeta pinoamisen tai kuljetuksen aikana.

Suurin osa pakasteista on tarkoitettu kuumennettavaksi tai kypsennettäväksi suoraan pakasteesta. Silloin tuotteen rakenne yleensä on parhaimmillaan. Sulatuksen aikana pakasteen alle on hyvä laittaa lautanen, johon kylmään pintaan tiivistyvä kosteus voi valua sotkematta ympäristöä.

Onko Rainbow Kermajuusto tehty pastöroidusta maidosta, kun siitä ei ole erikseen mainintaa?
Kyllä on. Juustoissa ei tavallisesti käytetä merkintää maidon lämpökäsittelystä, jos valmistukseen käytetään normaalia pastöroitua maitoa. Jos taas maitoa ei ole pastöroitu, pakkauksessa pitää mainita, että juusto on valmistettu pastöroimattomasta maidosta, raakamaidosta tai termisoidusta maidosta.

Lehmästä lypsettyä maitoa, jota ei ole lämpökäsitelty sanotaan raakamaidoksi. Termisoinnissa maito lämmitetään noin 65 asteeseen alle minuutiksi. Pastöroinnissa maito kuumennetaan 72 asteeseen 15 sekunniksi, jolloin tavallisimmat ruoka-myrkytysbakteerit kuolevat.

Rainbow-putkenavaajan pakkauksessa lukee ”ei sovellu wc-altaaseen”. Tarkoittaako tämä wc-tilan käsienpesuallasta vai wc-istuinta?
Tämä tarkoittaa, ettei tuote sovellu wc-istuimen tukosten avaamiseen. Wc-istuimeen laitettaessa aine jää istuinosan altaaseen, eikä valu putkistoon, missä tukkeuma on.

Putkenavaaja hajottaa hius-, rasva-, saippua- ja ruoanjätetukkeumat viemäreistä ja putkistosta. Kun liuosta kaadetaan viemäriin, se tunkeutuu veden läpi ja liuottaa tukkeumat. Putkenavaaja sopii kaikkiin viemäreihin, wc:n lisäksi myös keittiön pesualtaan viemäriin.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: www.s-kanava.fi/palaute, puhelimitse 080 097 322 (ma–pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

Dove

Kokeile Dove-tuotetta ja saat rahasi takaisin!*

OSTA DOVE-TUOTE
Lisätietoa osoitteesta: kokeiledovetuotetta.fi
SAAT RAHAT TAKAISIN*

Lue lisää osoitteesta www.kokeiledovetuotetta.fi

*Kokeile Dove-tuotetta ja hyvitämme sen hinnan takaisin. 1 tuote/kuluttaja ostokuittia vastaan. Kampanja-aika 1.4.-13.5.2016. Lisätietoa osoitteesta: kokeiledovetuotetta.fi. Ei koske Dove Men+Care –tuotteita.

HUHTIKUUN S-ETUTARJOUKSET

UUTUUS
NEW NORDIC
Nordic Fish Oil 120 tabl.
Sydämesi, aivosi ja silmiesi hyvinvointia ajatellen. Kalaöljyssä on luonnollinen rasvahappoprofiili. Tukee sydämen normaalia toimintaa. Kylmäpuristettu luomukalaöljy.

23,50 (29,50)
330,99/kg (415,49/kg) .fi

NEW NORDIC
Hair Volume 90 tabl.
Tukee normaalia hiustenkasvua ja lisää tuuheutta sekä vähentävät hiustenlähtöä. Bioaktiivinen ravinneyhdistelmä ravitsee ja aktivoi hiusta sisältäpäin. Yrttiuute-vitamiini-aminohappo ravintolisä hiustenlähdön vähentämiseen ja hiustenkasvun aktivoimiseen.

56,90 (69,90)
466,39/kg (572,95/kg) .fi

Voi hyvin! Ota kesä vastaan elinvoimaisena, vahvana ja kauniina.

B-active poretabletti
3-pack 3 x 20 tabl.
Vahva vitamiini-kivennäisaineyhdistelmä. Kiireinen elämän, täynnä stressiä tai paljon fyysistä aktiviteettiä, asettaa elimistön rasitukselle. Sisältää B-vitamiinia stressinhallintaan, piristävää C-vitamiinia, magnesiumia lihaksille, kalsiumia luustolle ja sinkkiä vastustuskyvylle.

10,– (15,50)39,22/kg (60,78/kg) .fi

Betavivo
Kauran beetaglukaania sisältävät kaurasydämet alentavat kolesterolia ja auttavat rajoittamaan verensokerin nousua aterian jälkeen.

Betavivo 15 annospussia
11,90 (14,–)
34,49/kg (40,58/kg) .fi

Betavivo suurpakkaus*
18,60 (21,90)
28,88/kg (34,01/kg) .fi

BETAVIVO TUOTTEET –15 %

Bioteekin
ProbioottiComp
80 kaps. 51 g
Monipuolinen ja vahva maitohappobakteeri-valmiste. Sisältää glutamiinia ja biotiinia.

23,95 (28,90)
469,61/kg (566,67/kg)
.fi

Vogel
Menoforce Strong
Salviatabletti 30 kpl
Hillitsee voimakasta hikoilua ja tasaa vaihdevuosien aiheuttamia kuumia aaltoja. Kliinisesti tutkittu.

29,95 (33,90) .fi

TUOTTEEN OSTAJALLE
Salvia Bonbons 75 g lahjaksi (Arvo 3,95). Rajoitettu erä.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Terveystuotteet ei saatavana Loimaan Emotionista. *Saatavana seuraavista Sokoksista: Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kaari, Kuopio, Lahti, Pori, Tampere ja Turku sekä Emotion Hakaniemestä.

Tarjoukset ovat voimassa S-Etukortilla Sokoksissa, Emotioneissa ja verkkokaupassa 1.–30.4.2016 tai niin kauan kuin tuotteita riittää.

UUTUUKSILLA MAKUMATKOJA MAAILMALLE

Helppoja ja innostavia ideoita arkiaterioihin

Kysyimme ihmisiltä, miten he haluaisivat muuttaa arki-iltojen ruoanlaittoaan. Useimmat kaipasivat uusia innostavia ruokaideoita, joiden tekemiseen ei kuitenkaan menisi liikaa aikaa.

KUNNON ATERIOITA KAHDEN HENGEN TALOUTEEN

”Haluaisin syödä aina hyvin, koska muuten sorrun illalla napostelemaan kaikkea turhaa. Kahden hengen taloudessa hyvän aterian valmistaminen arkipäivänä kuitenkin usein jää, ja syömme jotain nopeaa ja helppoa.”

Nainen 51 v

KOTONA TEHTYÄ THAIMAALAISTA

”Käyn tällä hetkellä töissä ja kirjoitan samanaikaisesti graduani. Ruoanlaitto on minulle rakas harrastus, mutta kiireisenä arki-iltana en enää ehdi enkä jaksa valmistaa vaativia reseptejä. Thaimaalainen keittiö on yksi suosikeistani, ja olisi kiva ehtiä valmistamaan kevyttä ja maistuvaa thaimaalaista ruokaa noutoruokaan turvautumisen sijasta.”

Nainen 24 v

TEINI-IKÄISILLE SOPIVIA ATERIAVAIHTOEHTOJA

”Toivoisin arkiruokiimme lisää vaihtelua, mutta kiireen vuoksi valmistamme aina niitä samoja perusruokia. Olisi myös kiva delegoida ruoanlaitto aina joskus teini-ikäisille lapsillemme, jotka ovat kyllä kiinnostuneita ruoanlaitosta, mutta joille taitoja ei ole vielä kertynyt; varsinkin maustaminen tuottaa hankaluuksia.”

Mies 42 v

HYVÄÄ RUOKAA MYÖS KIIREESSÄ

”Arkena töissä menee pitkään ja sen jälkeen haluan usein myös harrastaa. Ruoanlaittoon ei jää paljon aikaa, ja usein arkipäivän ruoka on kompromissi. Haluaisin syödä viikolla yhtä hyvin kuin viikonloppuisin.”

Nainen 40 v

TUOTTEILLA ON MAKUTAKUU: JOS ET OLE TYYTYVÄINEN, SAAT RAHASI TAKAISIN.
Säilytä alkuperäinen ostokuitti. Makutakuu koskee vain yhtä makuvarianttia per henkilö.
Kampanja-aika 1.3.–31.7.2016.
Lisätietoja ja ohjeet **www.knorr.fi**

Knorr toi uudet Maailman maut -ateriaratkaisut antamaan vaihtelua viikon ruokiisi. Lähde makumatkalle ja valmista thaimaalaista, intialaista, italialaista tai meksikolaista ruokaa helposti ja nopeasti. Pakkauksesta löytyy ostoslistan ja tarkkojen valmistusohjeiden lisäksi kaikki tarvittavat mausteet ja kuiva-aineet oikeassa suhteessa kahden hengen herkulliseen ateriaan. Useammasta pakkauksesta valmistat aterian koko perheelle. Aikaa ruoanlaittoon kuluu maksimissaan 40 minuuttia. Löydät nämä Knorr-uutuudet kauppojen Ateriaratkaisut-hyllystä.

× TIMO PARVELA ×

Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.

Minulla on unelma

ROOPE PERMANTO

”Minulla on unelma” on kuuluisa lause, joka toistui **Martin Luther Kingin** vuonna 1963 pitämässä puheessa.

Masennusta mittaavissa testeissä kysytään, näkeekö testattava tulevaisuudessaan mitään odottamisen arvoista. Kun mieli on maassa, on katsekin alhaalla ja taivaanranta kadonnut näkökentästä. Masentunut ei taivaisiin kurkota, kun jokaisessa askeleessakin on kylliksi.

On pitkä, liian pitkä aika siitä, kun olen kuullut kenenkään unelmoivan paremmasta maailmasta. Uutisissa vakavailmeiset ihmiset istuvat niska kyyryssä lukemassa madonlukuja ja varoittamassa ennenaikaisesta riemusta. Me suomalaiset, tunnollinen ja kunnollinen kansa, pidämme tällaisina aikoina itsestään selvänä, ettei haihatteluun ole mitään aihetta. Itku pitkästä ilosta ja parku kepeästä mielestä.

Silti, naiiviuden ja hattarapäisyyden uhallakin toivoisin, että meillä olisi uskallusta unelmoida. Jos me näemme vain epäkohdat, olemme auttamattomasti eksyksissä. Ei huonoista ajoista poispyrkiminen ole mikään tavoite. Se ei ole unelma, eikä se luo mitään uutta. Unelma on sen sijaan päämäärä, jota kohti pyrkiä.

Pahimmat uhkakuvat olivat yhteisen unelman vuoksi muuttuneet toivoksi ja, mikä tärkeintä, kaloiksi.

Aikoinaan muutamalla kalastajalla oli unelma lohenuistelusta Suomenlahdella. Kuten tiedämme, on meri suuri ja kalan saaminen tiukassa. Kalapaikathan ovat perinteisesti olleet tarkoin varjeltua yksityistä tietoa, jota ei jaeta edes kuolinvuoteella. Mutta näillä uistelijoilla oli unelma, ja se ajoi heidät yhteistyöhön. Jotain ennenkuulumatonta tapahtui. Kalapaikkatietoja ruvettiin jakamaan julkisesti internetissä. Kuka tahansa saattoi äkkiä tarkistaa, missä kala oli liikkunut viime viikolla ja mitkä luodot ja syvänteet olivat ottipaikkoja. Ja kas, kala ei kadonnut vesistä. Sen sijaan yhä useampi kalastaja alkoi saada saalista. Pahimmat uhkakuvat olivat yhteisen unelman vuoksi muuttuneet toivoksi ja, mikä tärkeintä, kaloiksi.

Minulla on unelma unelmasta, jonka eteen olisimme kaikki valmiit antamaan jotain omastamme. Tietoa, taitoa ja myötätuntoa. Sen unelman nimi on yhteinen Suomi.

UUTUUS!

Rasiallinen makuasiaa

Hyvällä ruoka-aineiden säilytyksellä voi pitää maut kunnossa ja säästää kukkaroa. GastroMax-sarjan ilmatiiviit, kätevästi päällekkäin pinoutuvat keittiörasiat tekevät ruoansäilytyksestä helppoa ja tyylikästä. Kuiva-säilytykseen sopivia rasioita on neljää eri kokoa vaikka pähkinöille, pastalle, muroille ja jauhoille. Neljää jää-kaappiin sopivaa rasiaa voi käyttää myös lounasrasioina.

GastroMax™
orthex™

Kaikki keittiörasiat kestävät konepesun, jääkaappirasiat myös mikron ja pakastuksen.

Ilmatiivis kansi pitää ruoan tuoreena pidempään.

Sisältö näkyy rasioiden sivulta ja päältä.

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

orthex™

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Tutustu koko GastroMax™-mallistoon kotisivuillamme ja löydä parhaat ratkaisut ruoanvalmistukseen, leivontaan ja säilytykseen! **www.orthexgroup.fi**

× INNOSTU ×

Grilli kuumaksi, yrtit ruukkuun

Keväällä eivät keittiöpuuhat lopu kesken. Nyt viritetään grilli, istutetaan yrtit ja popsitaan salaattia.

Aitoja makuja Italiasta

Ella Kanniselle ruoanlaitto on elämänmittaista oppimista. Italialainen anoppi kirittää vieressä.

Syö satokauden mukaan

Yksi sesongin suurimmista trendeistä on satokauden mukaan syöminen. Siksi tervehdimme alkavaa parsakautta ilolla!

LAURA RITHELÄ

MAKUA MUMMOLASTA
Marinoidut kurkut, tuttavallisesti mummon kurkut, maustuvat yön yli jääkaapissa. Siivuta kurkut ja mausta väkiviinaetikalla, sokerilla ja suolalla. Uutta sävyä saat inkiväärillä tai riisiviinietikalla.

KORIANTERIPESTO-LOHI KUUDELLE KAVERILLE

teksti Sanna Autio × **kuvausjärjestelyt** Katri Schröder × **kuvat** Laura Riihelä

VOIMAA VIHREÄSTÄ

Raikkaat raaka-aineet, raikas olo! Kutsu ystävät nauttimaan kevyesti katetun pöydän ääreen.

PARSA-NUUDELISALAATTI NELJÄLLE RUOKAILIJALLE

RESEPTIT LÖYDÄT RUOKA-LIITTEESTÄ.

3 X IHANA MAKUVESI!

AROMIKAS
Lisää minttua ja juo janoon.

VIENO
Lisää kurkkua ja nauti kasvisruokien kyytipoikana.

RAIKAS
Lisää limettiä. Maku sopii kalaruokien seuraan.

KOKKAAJAN PIKA-PELASTUS? NOPEAA MAKUA KASTIKKEILLA

- **Pesto** on pastakastike, joka valmistetaan basilikasta, valkosipulista, oliiviöljystä, pinjansiemenistä ja parmesaanista. Pastan lisäksi kastike sopii vaikkapa uunilohelle.
- **Tapenade** on oliivitahnaa. Joukkoon lisätään oliiviöljyä, kapriksia, anjovista, yrttejä ja sitruunamehua. Levitä tahnaa leivälle tai broilerinleikkeelle.
- **Salsa verde** koostuu yrteistä, kapriksesta, valkosipulista, oliiviöljystä, sitruunamehusta, suolasta ja pippurista. Lisää yrttejä oman maun mukaan ja tarjoa grillipihvin, kalan tai broilerin kaverina.

KATSO KASTIKEOHJEET
yhteishyvä.fi

JÄISTÄ MENOA
Kivat jääpalat syntyvät lisäämällä jääpalalokeroon veden lisäksi yrtin lehtiä.

Salaattilinko, 9,90 €. 3,5 l. Prismat.

JÄÄKYLPY HERÄTTÄÄ

Nuukahtaneet salaatinlehdet elpyvät ja muuttuvat jälleen rapeiksi, kun liotat niitä hetken jääpalavedessä.

VÄRILLÄ ON VÄLIÄ

Tummanvihreät kasvikset komeilevat ravinteikkaimpien vihannesten listan kärjessä, sillä ne sisältävät paljon vitamiineja, hivenaineita ja antioksidantteja. Kasaa siis lautaselle vihreää: pinaattia, nokkosta, vihreitä papuja, parsakaalia, avokadoa ja herneitä.

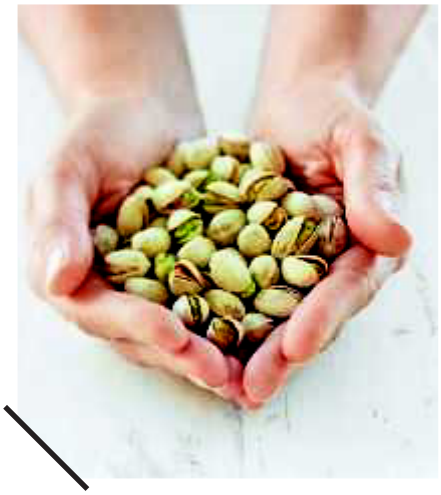
JOKO TUNNET ROOMAN-SALAATIN?

Caesarsalaatin perusaines taipuu mainiosti myös wokkeihin. Pitkälehtinen ja paksuruotinen salaatti kun kestää pikaisen kuumennuksen.

Pitääkö salaatti aina pestä?

- Salaatit kannattaa huuhdella kylmällä vedellä aina ennen käyttöä. Märkänä salaatti on kuitenkin helposti lötköä ja vetistää muut ainekset.
- Huuhtele siis hyvissä ajoin ja jätä valumaan siivilään, talouspaperin päälle tai pyöräytä kuivaksi salaattilingossa.
- Oma salaattilinko syntyy keittiöpyyhkeestä. Sulje lehdet pyyhkeen sisään ja pyöritä.

Paljonko pähkinöitä päivässä? Kaksi ruokalusikallista riittää.



KUNNON VÄLIPALA PÄHKINÄNKUORESSA

Pähkinät sisältävät runsaasti terveydelle hyvää, tyydyttymätöntä rasvaa, kuituja ja vitamiineja. Jopa siinä määrin, että kaksi vuotta sitten ravitsemussuositukset kehottivat meitä lisäämään niiden käyttöä.

Meillä on vielä matkaa pähkinäherruuteen, sillä vain 10 prosenttia suomalaisista syö pähkinöitä tai siemeniä päivittäin, kertoo Meiran tutkimus. Naiset syövät pähkinöitä ja siemeniä innokkaammin kuin miehet.

KAUDEN HERKKU: NÄIN KUORIT JA KEITÄT PARSAN

1 Jos tyvi on puumaisen kova, leikkaa se reilusti pois.
2 Kuori kuorimaveitsellä nupusta tyveen päin.
3 Keitä suolalla maustetussa vedessä noin viisi minuuttia napakan kypsiksi.
4 Valuta keitinvesi pois ja höyrytä loppu kosteus parsoista.

MAUKAS KIMPPA

Maustekaapin värikkäin viisikko? Korianteri muodostaa aromikkaan ja aasialaistyylisen liiton yhdessä limen, chilin, valkosipulin ja inkiväärin kanssa.

RAIKAS KASVISMENU RUOKA-LIITTEESSÄ

Tomaatti-fetasalaatti

Parsahodarit

Banaani-kookossmoothie

Hyvin kuorii & suojaa!

Functional Form -kuorija kääntyvällä terällä, 8,95 €. Fiskars. Prismat.

Kesäkuu-esiliina, 19,50 €. 70 x 85 cm. Finlayson. Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Huonot, pahat vihreät

Kaikki vihreä ei välttämättä ole hyvää. Perunoihin saattaa syntyä vihreää väriä, jos ne saavat valoa kasvun tai säilytyksen aikana. Vihertynyt peruna sisältää paljon glykoalkaloideja, jotka ovat suurina pitoisuuksina haitallisia terveydelle. Raa'at punaiset tomaatit sisältävät vihreän perunan tavoin lievästi myrkyllisiä aineita, jotka voivat aiheuttaa muun muassa vatsakramppeja. Tomaatin kypsyessä glykoalkaloidit haihtuvat. Raakojen tomaattien tai vihertävien perunoiden syöntiä ei suositella.

Porkkanassa kannan väri aiheutuu lehtivihreästä, jota muodostuu, jos porkkanan kanta altistuu valolle kasvaessaan. Vihreä kanta ei ole myrkyllinen, mutta kitkerän makunsa vuoksi se on hyvä leikata pois. Lähde: Evira

Vierailemme kiinnostavien henkilöiden keittiöissä ja puhumme ruoasta.

Toscanan mysteeri-miniä

”Ennen Italiaan muuttoa olin täysin ruokasivistymätön. Vähitellen ymmärsin, mistä paikallisessa elämäntavassa on kyse”, sanoo Ella Kanninen.

teksti Sanna Suokko × **kuvat** Ofer Amir

Ella Kannisen pieni Toyota Yaris puikkelehtii tottuneesti Firenzen aamuruuhkassa. Toscanan alueen keskus, renessanssin kehto, on Kannisen vanha kotikaupunki. Lasten syntymän jälkeen perhe alkoi kaivata lisää tilaa ja vähemmän katupölyä, joten muutto kaupungin lähiöstä kokonaan sen ulkopuolelle oli luonteva valinta.

Kun toscanalainen maaseutu avautuu edessämme, en ihmettele, miksi. Maailmankuulun Chiantin viinialueen kukkulat ja laaksot ovat talven pysähtyneisyyden jälkeen kuin laastaria loskan ja pimeyden jähmettämälle sielulle.

”Aidot maut ja raaka-aineet riittävät.”

”Tapasin mieheni **Valerion** ensimmäisen kerran Helsingissä, kun hän oli purjehduskilpailuissa. Viaton lomaromanssi unohtui, mutta pari vuotta myöhemmin kohtasimme uudestaan Italiassa, jossa olin kielikurssilla. Sillä kertaa se oli menoa”, Kanninen kertoo.

Nyt Ella ja Valerio ovat **Leonardon**, 8, ja **Raffaelen**, 5, vanhemmat ja elävät italialaisen maalaiskylän mittapuun mukaan turhankin jännittävää elämää. Äiti sukkuloi töiden mukaan kahden maan väliä ja isä, avaruusinsinööri, tekee kansainvälistä energia-alan myyntiä ja konsultointia lähinnä kotikonttorista.

Lapset hoidetaan epäsovinnaisen modernisti niin, että Valerio on saanut kyläläisiltä liikanimen *mammo*, miespuolinen äiti. Välitön Ella ei juoruista pahastu.

”Kolikolla on aina kääntöpuolensa. Tuskin olisimme tässä, jos mieheni tai hänen sukunsa olisi peri-italialainen. Onneksi he ovat nykyaikaisia ja avarakatseisia”, Kanninen sanoo.

ARTISOKKA KUIN MIEHEN KÄMMEN

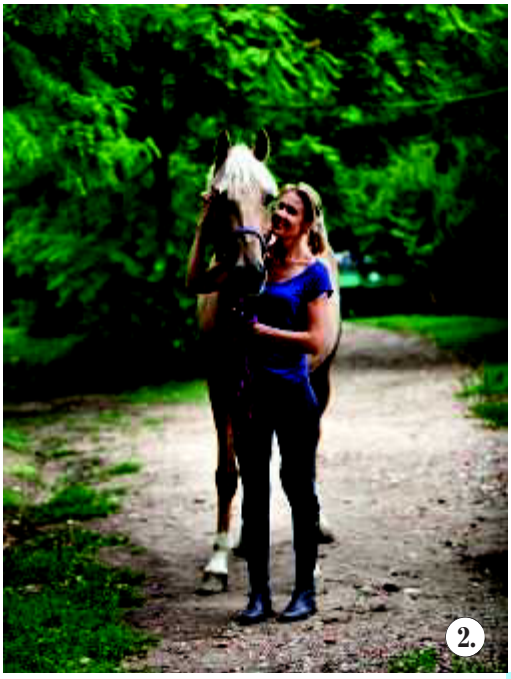
Perinteinen maalaistori vaihtaa kylää ja paikkaa viikonpäivien mukaan. Se on näyttämö, jossa tehdään viikon ruokahankinnat ja vaihdetaan kuulumiset. Täällä artisokat ovat miehen kämmenen kokoisia ja hedelmät kaikkea muuta kuin tasalaatuisia. Mutta mitkä värit!

Myös supermarketteja on, mutta niissä käydään vain, jos torin tai oman puutarhan tarjonta ei riitä.

”Ennen Italiaan muuttoani olin täysin ruokasivistymätön”, Kanninen kertoo samalla, kun valitsee näppituntumalla mehevimmät tomaatit. →

ELLA KANNINEN, 41 on toimittaja ja juontaja. Hän asuu Italian Toscanassa perheensä kanssa. Kanninen on tunnettu kasvo Suomen televisiossa ja esiintynyt myös italialaisissa ohjelmissa. Huhtikuussa ilmestyvä *Ellan Toscana* -kirja (Tammi, 208 s.) sukeltaa italialaiseen elämäntapaan ja ruokakulttuuriin. Saatavilla Prismoista.

1.


2.

3.

4.

5.

6.

”En ole kasvanut patojen ja kattiloiden äärellä.”

1.

1. Toscanalainen keittiö on syntynyt köyhyydestä. Kaikki raaka-aineet osataan käyttää herkullisesti hyödyksi.

2. Kieli, rakkaus, perhe-elämä. Tässä järjestyksessä Italia vei vihtiläistytön mennessään. Jack-hevosella Ella osallistuu kesällä estekilpailuihin.

3. Italiassa keittiö on kodin sydän. Isoimmista taloista niitä löytyy kaksi.

4. Toscanan alue on tunnettu viineistään ja oliiviöljystään. Ellan haaveissa on vastavuoroisesti tehdä Suomea ja muita Pohjoismaita tunnetuksi italialaisille.

5. Ellan suorasanainen anoppi Teresa on kadottanut toivonsa Ellan kokkaustaitojen suhteen. Keittiön ulkopuolella sujuu kuitenkin hyvin, naiset nauravat.

6. Kannisen perhe asuu maailmankuulun Chianti-viinin synnyinsijoilla. Sadonkorjuu rytmittää kyläläisten, kuten Poggio delle Civetten tilan viljelijän Paolo Terzagon, arkea.

”Kun Valerio avasi ensimmäistä kertaa jääkaapin oven Helsinginyksiössäni, hän kysyi, millä oikein elän. En ole todellakaan kasvanut patojen ja kattiloiden keskellä. Söin mitä sattui enkä edes kovin säännöllisesti, joten onhan tässä ollut opettelemista.”

Italialaiselle anopilleen keittotaidoton miniä oli aluksi mysteeri. He ovat läheisiä kuin ystävät, mutta jos puhutaan ruoanlaitosta, anoppi tuo ruoat mukanaan ja tekee lisää paikan päällä.

”Täällä ruoka-aineiden arvostus on sisäsyntyistä. Se on perinnettä, josta ollaan ylpeitä. Vähäisistäkin makuelämyksistä kerrotaan rinta rottingilla. Toki koen suorituspaineita, mutta en lannistu. Opin koko ajan lisää. Saan lisää itseluottamusta jokaisesta vieraille tekemästäni ateriasta, kun kukaan ei saa ruokamyrkytystä ja ruoasta vieläpä kiitetään.”

LOUNAS KYLÄKOULUSSA

Kuudensadan asukkaan kylän, Lucardon, raitti on kapea ja autio, mutta sen varrelta löytyy tietenkin trattoria. Vaatimattoman näköinen julkisivu on silkkaa petosta. Sisällä keittiöstä tulvivat tuoksut saavat veden kielelle.

Tänään, kuten monena muunakaan lopputalven päivänä, paikalla ei ole ristin sielua, mutta padat porisevat. Tili tehdään turistisesonkina, huhtikuusta lokakuuhun, mutta paikallisia varten ravintola pidetään auki myös talvella.

Samalla, kun pöytään kannetaan friteerattuja salvianlehtiä, kesäkurpitsa-, sipuli- ja juustoalkupaloja, on Kannisen vanhin poika aloittamassa omaa ruokailuaan kyläkoulussa. Tietokoneluokkaa tai iPadeja ei ole, kirjattomasta opiskelusta ei alle sadan oppilaan koulussa edes puhuta, mutta ruoka tuodaan pitopalveluyrityksestä.

Lasten lounas sisältää alkupalan, välipastan, yleensä lihaa tai kalaa sisältävän pääruoan sekä jälkiruoan.

”Koulun saliin katetaan joka päivä pitkät pöydät. Oppilaat auttavat ja toimivat tarjoilijoina. Sitten he syövät, noin tunnin ajan”, Kanninen kuvailee.

”Koululaiset vierailevat myös viini- ja oliivitiloilla ja oppivat näin pienestä pitäen, miten ruoka kasvaa ja mitä sen kasvattaminen vaatii.”

Suhtautuminen lapsiin eroaa koti-Suomesta niin hyvässä kuin pahassa. Monesti lapset hemmotellaan piloille, ja huonoakin käytöstä katsotaan läpi sormien, mutta toisaalta heitä kunnioitetaan esimerkiksi ravintolan asiakkaina.

SUOMEA SIMPPELISTI

”Voisimme ottaa oppia täkäläisistä. Italialaiset ovat loputtoman kiinnostuneita Suomesta”, kulttuurilähettiläämme kannustaa.

Kanninen itse innostuu suomalaisesta kalasta, lihasta, riistasta ja marjoista.

”Näistä raaka-aineista tehdyt ruoat pitäisi vain hioa huippuunsa. Yksinkertaiset asiat riittävät, kunhan ne ovat aitoja, helposti saavutettavissa ja kohtuuhintaisia. Italialaiselle unohtumaton kokemus voi olla vaikkapa makkaran paisto laavulla.”

Trattorian villisikapasta ja savuricotalla höystetty kurpitsarisotto ovat viedä tajun. Kun ateria päätetään toscanalaiseen erikoisuuteen, jälkiruokaviiniin, johon dipataan mantelikeksejä, ei ihminen elämäänsä muuta kaipaa.

Ella Kannisen sanoin toscanalainen keittiö on syntynyt köyhyydestä, mutta se näkyy muulle maailmalle rikkautena. Kaikki raaka-aineet käytetään kannasta latvaan ja sorkasta saparoon. Ihmiset ovat paikallisylpeitä ja uskollisia lähituottajien raaka-aineille.

”Parhaat raaka-aineet ovat pelastukseni. Niiden avulla huonompikin kokki pärjää täällä”, Kanninen nauraa.

”Liputan silti suomalaisen nakin puolesta. Se on arjen pelastaja, meidän pojat rakastavat nakkeja! Kun olemme Suomessa kolme viikkoa syöneet nakkisoppaa, nakkikastiketta tai lihapullia, mieheni alkaa pikkuhiljaa vihjailla, josko lähdettäisiin takaisin Toscanaan.” •

resepti Katri Schröder × **teksti** Heidi Hänninen × **kuva** Arto Vuohelainen

HELPPO JA HERKULLINEN KANARISOTTO

YLI 5 000 HERKULLISTA RESEPTIÄ.
yhteishyvä.fi

Esittelemme juttusarjassa lukijoiden suosikkireseptejä Yhteishyvä.fi:stä. Kerromme, kuinka muokkaat niistä kolme uudenlaista annosta. Aloitetaan risotosta!

ANSSI VUOHELAINEN

Keittiömestari Ville Penttilä Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuoneesta antaa vinkit kotirisoton höystämiseen. ”Minulle on tärkeintä, että ruoka on maukasta ja se on valmistettu hyvistä ja tuoreista raaka-aineista. Ruoassani maistuu pala Italiaa sekä rakkaus rehelliseen ruokaan.”

MAUKAS KANARISOTTO

4 ANNOSTA

300 g	broilerinsuikaleita
2 rkl	öljyä
1	sipuli
1	porkkana
1 tl	currya
2 dl	risottoriisiä
1	kanaliemikuutio
6 dl	vettä
0,5 tl	timjamia
200 g	pakasteherne-maissi-paprikaa
2 rkl	hienonnettua persiljaa

Tee näin:

1 Paista broilerinsuikaleet öljyssä paistokasarissa kypsiksi. Siirrä syrjään.

2 Kiehauta vesi ja liuota siihen liemikuutio.

3 Kuori ja kuutioi sipuli sekä porkkana. Lisää kasvikset, curry ja riisi kasariin, kääntele kunnes riisi muuttuu läpikuultavaksi.

4 Lisää joukkoon vähitellen kanalientä samalla sekoittaen. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia.

5 Sekoita joukkoon broilerinsuikaleet, timjami sekä pakastekasvikset. Kuumenna ja ripottele pinnalle persiljaa.

ASTETTA ITALIALAISEMPI

Jätä reseptistä curry ja lisää lopuksi parmesaanijuustoa. Raasta parmesaani itse, sillä sen maku ja rakenne poikkeavat valmiista parmesaanijauheesta. Lisää tarvittaessa kanalientä. Voit halutessasi korvata osan kanaliemestä kuivalla valkoviinillä. Tarjoile risotto hieman valuvana.

LISÄMAKUA

Lisää risoton sekaan rapeaksi paistettua pekonisilppua ja valkosipulia. Kokeile tuoreita kasviksia pakasteiden sijaan.

VILJATON

Korvaa riisi karkeaksi raastetulla kukkakaalirouheella. Lisää lopuksi itse raastettua parmesaanijuustoa. Tarvitset kukkakaalia noin 2–3 desiä per ruokailija. Nestettä ja keittoaikaa säätelemällä saat mieleisesi kypsyysasteen rapeasta pehmeään.

123RF

MAUKAS HOMMA

Näin istutat kaupan ruukkuyrtin kotona ja nappaat nopeasti makua lautaselle.

ANNA VALOA
Yrtit tarvitsevat 5–6 tuntia valoa päivässä.

LUE LISÄÄ: yhteishyvä.fi

Helpompi homma

PAULIINA-SÄILIÖ-RUUKUSSA on tilava vesisäiliö. Nuutunutkin yrtti virkistyy saatuaan vettä. ø 17 cm, 5,95 €. ø 20 cm, 6,95 €. Prismat, S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.

ESPRESSORUUKKUUN voi istuttaa myös useamman pienen yrtin kerrallaan. ø 14 cm, 3,95 €. ø 16 cm, 5,95 €. ø 19 cm, 8,95 €. Prismat, S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.

YRTTISAKSISSA on kolme terää. Yrtti vahvistuu ja tuuheutuu, kun sitä leikataan usein. 5,50 €. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

teksti Niina Korhonen ×
kuvat Roope Permanto ja tavarantoimittajat

Tee näin:

SALAOJITA ENSIN
Pistä ruukun pohjalle pieniä kiviä. Näin vesi ei jää seisomaan ja mädännytä juuria.

× × × × × × × × ×

VARO JUURIA
Istuta yrtti multineen. Reikäistä muoviruukkua ei tarvitse poistaa, umpinaisen voi leikata saksilla.

× × × × × × × × ×

LISÄÄ MULTAA
Multaa on sopivasti, kun kasvi seisoo ryhdikkäästi.

× × × × × × × × ×

KASTELE USEIN
Lisää aluksi runsaasti vettä ja anna yrtin tottua uusiin oloihin. Myös suihkutus tekee hyvää.

× × × × × × × × ×

NAPSI RUOKAAN
Kun leikkaat, jätä jäljelle vähintään kolmasosa yrtistä sekä lehtiä.

Viljelijän maukas kesätyö. Herne pitää maanviljelijä **Olli Juvelan** koko kesän työn touhussa. ”Herne on kuin dynamiittipötkö, joka sytytetään. Taimi nousee äkkiä pinnalle ja sen kehitys on nopeaa.” Vaikka kesä kuluu herneen parissa, maistuu pakastettu herne miehelle myös talvella.

teksti Heidi Hänninen × **kuvat** Juuso Paloniemi

KESÄN MAKU

Apetitin pakasteherne on kesäauringon kypsyttämä herkku, joka kasvaa kuin dynamiitti.

Palot poimitaan punaisen puimurin kyytiin. Makea herneen tuoksu leijuu ilmassa, kun punaiset, herneenpuintiin erikoistuneet puimurit kiertävät Kokemäenjoen rannalla. Puimurit ovat tehokäytössä, sillä Apetitin koko vuoden pakastehernesato, yli kolme miljoonaa kiloa, korjataan reilun kahden viikon aikana. Koneet eivät pysähdy hetkeksikään, ja kuskiakin vaihdetaan lennosta. Myös tankkaus hoituu pellon reunassa säiliöauton avulla.

KATSO, MITEN VAUHDIKKAASTI HERNE MATKAA PELLOLTA PUSSIIN.
yhteishyvä.fi

Jokainen kuorma tuo 10 000 kiloa pakastettavaa.
Pellolla alkanut vauhti jatkuu Säkylässä sijaitsevassa Apetitin pakastustehtaassa. Herneet on eroteltu paloista jo puinnin yhteydessä, joten tehtaalla niiden puhdistukseen, ryöppäykseen ja pakastukseen kuluu vain puoli tuntia.

”Mitä nopeammin pakastus tehdään, sitä parempi herneen laatu on”, kertoo laatupäällikkö **Maritta Pyysalo**.

Tuoreherne kelpaa Italiaan, mutta ei perinteiseen hernekeittoon.
Suomalainen herne on maultaan aivan omaa luokkaansa pohjoisen kesäauringon sekä pitkän valoisan kesäpäivän ansiosta. Tämä on huomattu myös ulkomailla, ja jopa kulinarismin huippumaana tunnettuun Italiaan on viety suomalaista hernettä jo 35 vuoden ajan.

Pakastuksessa käytetään silpoydinhernettä, mutta perinteinen hernekeitto syntyy kuivatuista silpoherneistä. Tuoreherneestäkin saa keitettyä keiton, mutta sen maku on erilainen, makeampi ja kevyempi.

Koolla on väliä, sanoo pussittaja.
Pakastetut herneet lajitellaan kolmeen eri kokoluokkaan. Kutakin kokoa käytetään hieman eri tavoin joko yksinään tai vihannessekoituksissa. Satokausityöntekijä **Maija-Leena Lankinen** tarkistaa, että herneet ovat tasakokoisia. →

Herneen maku säilyy vastapoimittuna, kun se ryöpätään.

→ **Kylmää kyytiä vihreille kuulille.** Loppumattomalta vaikuttava vana pieniä vihreitä kuulia pyörii Apetitin pakastetehtaan liukuhihnalla ensin puhdistukseen ja sitten käsittelyyn. Vasta kun herne on varmasti puhdasta, se ryöpätään eli kuumennetaan noin 90 asteeseen vajaan minuutin ajaksi. Hernettä ei keitetä, vaan kuumennuksessa sen entsyymitoiminta vain pysäytetään. Näin herneen maku pysyy juuripoimitun kaltaisena.

Jäähdytyksen jälkeen herneet jäädytetään kylmän ilmavirran avulla hetkessä vähintään -20-asteisiksi. Kylmässä ilmavirrassa herneeseen muodostuu pieniä jääkiteitä, eikä sulavasta tuotteesta siten poistu nestettä.

Kahden tunnin raja ei saa ylittyä. Vuoroesimies **Miikka Rannanmäki** seuraa silmä tarkkana, ettei herneen matka pellolta pakastukseen kestä kauempaa kuin kaksi tuntia. Tehtaalta ollaan jatkuvassa yhteydessä pellolle, jotta hernettä saadaan oikeassa tahdissa. Jokaisesta erästä otetaan näytteet laadunvalvontaa varten.

Kuin portaissa mentäisiin. Apetit-pakasteherneiksi käytetään noin kymmentä eri lajiketta, jotka eroavat toisistaan lähinnä kasvuajaltaan. Eri lajikkeet ja pellot kylvetään eri aikaan, jotta myös sato voidaan korjata porrastetusti tehtaan kapasiteetin mukaan.

Pakasteessa herne säilyy 18 kuukautta. Pakasteherneet kannattaa lisätä ruokaan jäisinä vasta aivan loppuvaiheessa. Kesänmakuinen herkku maistuu myös sellaisenaan tai hieman kiehautettuna lisäkkeenä. •

PURINA GOURMET

mon Petit

Uutuus!

"Kaksi ylellistä makua yhdessä – kenellä nyt olisi vain yksi lempiruoka?"

Uusi GOURMET Mon Petit Duo tuo kaksi ylellistä makua jokaiseen annokseen. Pienempi 50 gramman koko takaa, että vaihtelunhaluinen kissasi saa joka aterialla uuden, herkullisen ja tuoreen makunautinnon.

Asuuko kotonasi GOURMET-kissa?

Kuvaa kissasi ylellinen elämäntyyli ja osallistu kilpailuun! Voit voittaa GOURMET-kissanruokaa vuodeksi.

purina-gourmet.fi

PURINA
Your Pet, Our Passion!

Lipton

be more tea

KOKEILE JOTAIN UUTTA!

Teen uusi musta.
Enemmän vivahteita.
Jännittävät teesekoitukset.

NYT KAUPOISSA!

JOKO SAA SYTYTTÄÄ?

Grillin nimittäin! Näillä välineillä onnistut.

1. Hiiligrillin ulkopinta ei kuumene liikaa, joten grilliä voi käyttää terassipöydän päällä. Grillausosat ovat konepestäviä. 79 €. Duro. **2. Puhdistusharja 3-in-1** sisältää messinkiharjan, sienen ja raaputtimen. 3,50 €. House. **3. Puhdistusharjassa** on messinkiset harjakset. 3,50 €. House. **4. Peach-patakinnas** suojaa käsiä kuumalta. 6,90 €. House. **5. Silikonisuti** sopii kastikkeiden ja marinadien levittämiseen. 2,20 €. House. **6. Grillaussetti**, 3 osaa, sisältää lastan, haarukan ja ottimet. 7,90 €. House. **7. Dotty-keittiöpyyhesetissä** on kaksi pyyhettä. 50 x 70 cm. 9,50 €. House. **8. Valkoinen lautanen** tekee kattauksesta rennosti tyylikkään. ø 28 cm. 11,50 €. House. Suurimmat Prismat. **9. Peach-esiliina** peittelee grillimestarin roiskeilta. 80 x 90 cm. 12,50 €. House.

Saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

HERÄTÄ GRILLI TALVIUNILTA. KATSO NOPEAT HOITO-OHJEET.

► **yhteishyvä.fi**

KOONNUT ENNA KOIVUNEN × KUVA KARI LOUSAARI

Parhaat vinkit KEVÄTSIIVOUKSEEN

Kevään siivousurakka käy kätevästi tehtävään erikseen suunnitelluilla puhdistusaineilla.

PÄÄSTÄ AURINGON-PAISTE SISÄÄN

CIF POWER & SHINE

-ikkunasuihkeella puhdistat tehokkaasti ikkunoiden lisäksi lasit ja peilit.

CIF LASI- JA IKKUNALIINAT

(20 KPL)

sopivat kodin kaikkien kiiltävien pintojen pyyhkimiseen.

RAIKASTA KYLPYHUONE JA KEITTIÖ

CIF POWER & SHINE –SUIHKEET

Kylpyhuonesuihkeella pidät suihkun, pesualtaat, hanat ja laatat kiiltävinä ja helposti puhdistettavina. Keittiösuihke on keittiön rasvan ja lian tehopuhdistaja, jolla saat puhdasta jälkeä nopeasti.

DOMESTOS-TUOTTEILLA DESINFIOIT WC:N TEHOKKAASTI JA TURVALLISESTI:

1. PUHDISTA

Ultratehokas

DOMESTOS MOUNTAIN FRESH

-WC-puhdistusaine

2. RAIKASTA

Tehokas

DOMESTOS 3IN1 OCEAN

-wc-raikastin

ESTÄÄ MYÖS KALKKI-SAOSTUMAT!

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Cif Kauniin puhdasta – helposti!

× AJATTELE ×

Raitista ilmaa sisään!

Tuuleta käsityksesi kotitöiden jakamisesta ja tule onnellisemmaksi.

Tunteet käyvät kukkarolla

Huomaatko, kuinka paljon itsetuntosi vaikuttaa rahankäyttöösi?

IDA NISONEN

”Onnistuin, koska olen in love”

Inspiroidu lukijoidemme rohkeista elämänmuutoksista.

Uskalla olla persoonallinen

Kauneusguru Mariela Sarkima uskoo pinkin huulipunan tehoon.

Kaikki keinot käyttöön

Oletko kotinne projektipäällikkö, metatöiden mestari ja perheenpää mitä tulee kotitöiden jakamiseen? Nyt on aika tehdä kodista temppeli, jossa ei jatkuvasti suoriteta ja riidellä siivoamisesta. Silloin siellä viihdyt myös sinä.

teksti Minna Nevalainen × **kuvat** Ida Nisonen

”Kotini on kuin pääni. Jos on sotkuista, en voi keskittyä. Yrittäjänä teen töitä myös kotona, siksi sotkut on ensin siivottava pois. Puhdas ja kaunis koti inspiroi minua”, kertoo kauneusguru **Mariela Sarkima**. Lue lisää Marielasta sivulta 70.

”Kun mieheni siivoaa, se on taidetta. Itse arvostan enemmän aikaa, eli siivoan kevyesti. Pienet pojat pitävät huolen siitä, ettei nipottaminen kannata ja että legot levitetään heti uudestaan”, sanoo juontaja **Ella Kanninen**. Lue haastattelu sivulta 28.

Pidätkö perheenne lanko- ja tiukasti käsissäsi? Ahdistaako kotitöiden määrä? Saatat olla supernainen, joka on jäänyt roolinsa vangiksi.

On totta, että kotityöt kasautuvat edelleen naisille, vaikka nämä tekevät lähes yhtä pitkää työpäivää kuin puolisonsa. Tilastoissa ja tutkimuksissa miehet kannattavat tasa-arvoa, mutta arjessa asiat sujuvat helposti toisin.

Keskivertonainen tekee yhä kaksi kolmasosaa perheensä kotitöistä. Ajallisesti tämä tarkoittaa noin kolmea tuntia kahdeksaa minuuttia joka päivä. Tässä ajassa nainen valmistaa ruoan, tiskaa astiat tai täyttää astianpesukoneen, pyöräyttää koneellisen pyykkiä ja raivaa paikkoja. Samaan aikaan lapsi tai lapset roikkuvat lahkeessa. En osaa tätä matikan tehtävää! Voitko auttaa!

Äidin vapaa-aika on katkonaista ja sirpaleista, ja usein hän tekee monia asioita päällekkäin. Isä toimii toisin. Hän keskittyy yhteen asiaan kerrallaan.

Näin pienten lasten äideistä kasvaa projektipäälliköitä, joilta hommat hoituvat niin kotona kuin töissäkin. Ainakin niin kauan kuin kulisseista jaksaa pitää kiinni.

KATKAISE PULLAKIERRE

Todellisuudessa monet naiset tuntevat itsensä riittämättömiksi eivätkä voi olla ihmettelemättä, miksi kaikki kasautuu omille harteille. Keskustelupalstoilla rohkeimmat myöntävät, että pää räjähtää ja oma mieskin ärsyttää.

Miksi naiset hukkuvat kotitöihin, Väestöliiton tutkija **Anneli Miettinen**?

”Suomessa vallitsee perinteisesti vahvan naisen kulttuuri, jossa on aina korostettu, että pitää pärjätä itse.”

Miettisen mielestä äidit ovat taitavia kasaamaan itselleen paineita. Erityisen lahjakkaita he ovat kuvittelemaan, millainen on täydellinen koti ja hyvä perhe-elämä.

”Tämä synnyttää ristiriitoja ja paineita siitä, millaista omassa kodissa pitäisi olla”, Miettinen sanoo.

Paineita lisää helposti myös oma äiti. Monissa suvuissa on jo sukupolvien ajan luotu kuvaa jaksavasta ja kaikkivoipaisesta naisesta, jolle on ollut kunnia-asia tehdä asiat itse.

”On rohkeaa yrittää katkaista tällainen kierre ja myöntää, että itse leivotun sijaan kaupankin pulla voi olla hyvää ja vähempikin riittää”, Miettinen sanoo.

MARTTYYRIN SIIVOUSPÄIVÄ

Meillä siivoaa marttyyri, voitaisiin todeta monessa kodissa. Kun nainen ei saa puolisoaan tai perhettään osallistumaan, hän käyttää katkeruutta viimeisenä aseenaan ja alkaa mahdottomaksi. Hän saattaa uhkailla ja kinata muun perheen kanssa.

”Kaupankin pulla voi olla hyvää.”

”Moni ajattelee, että syyllistämällä muut saa mukaan hommiin. Tehokkaampaa olisi, jos kotitöihin liittyvistä ristiriidoista puhuttaisiin rauhallisesti ja avoimesti”, Miettinen sanoo.

Uhriutuva kuvittelee usein, ettei hänen tekemiään kotitöitä arvosteta tai niillä ei ole merkitystä muille perheenjäsenille. Se ei välttämättä pidä paikkaansa, sillä työtä saatetaan arvostaa, mutta sitä ei vain osata sanoa ääneen.

Kotityöt ovat toisinaan myös vallankäytön väline. Kun nainen päättää hoitaa kaiken itse, hän käyttää valtaa. Silloin perhe ja sen toimintatavat ovat naisen luomia, ja samalla miehestä tulee naisen assistentti.

Jos kaikki valta perheessä on naisella, viihtyykö kodissa enää kukaan muu?

”En usko, että viihtyy. Valtaosa meistä toivoo parisuhteelta tasavertaista kumppanuutta. Jos toinen on ikään kuin toisella töissä, kumpikin on omalla tavallaan onneton”, sanoo seksuaaliterapeutti ja logoterapeutti **Elina Tanskanen**.

Raatava nainen kaipaa ennen kaikkea kiitosta ja sitä, että joku tekisi edes jotain.

”Tutkimuksissa on huomattu, että nainen ei välttämättä vaadi töiden jakamista tasan. Hänelle riittää, että toinen arvostaa sitä, mitä hän tekee”, Anneli Miettinen kertoo.

Miettinen kehottaa siivousmäärän alle läkähtyvää naista pohtimaan, onko jokin kotitöistä sellainen, joka ei oikeasti kiinnosta. Voisiko sen jakaa puolison kanssa? Jo tämä voisi vähentää parisuhteeseen kasautuvaa painetta. →

”Teimme puolisoni kanssa listan kotitöistä ja löysimme harmonian. Kumpikin teki niitä askareita, joita ei pitänyt täydellisen epämiellyttävinä. Listaan ei ole tarvinnut palata 20 vuoteen”, sanoo kotitalousopettaja ja Yhteishyvän Kaks-Ari-bloggaaja **Ari Malmberg**. Lue blogia: kaksari.yhteishyva.fi.

MEILLÄ KOTITYÖT TEKEE...

59 % MINÄ

7 % PUOLISO

34 % YHDESSÄ

KOTITÖITÄ TEHDÄÄN...

3-4 t VIIKOSSA

Me kysyimme, te vastasitte! 1 586 lukijaa kertoi Yhteishyvä.fi:ssä, kuinka heillä hoidetaan kotityöt.

KOTI KUNTOON KUUKAUDESSA

Huhtikuussa karsitaan, raivataan ja delegoidaan muulle perheelle. Näin kotityöt sujuvat ensi kuussa ilman sinua (ainakin melkein).

VIIKKO 1
- Raivaa kotisi turhasta tavarasta. Vie vanhat lehdet, harrastusvälineet, ylimääräiset kirjat ja käyttämättömät vaatteet kierrätykseen.
- Luo kotiisi järjestys. Etsi jokaiselle tavaralle oma paikka. Opeta perheenjäsenesi laittamaan tavarat paikoilleen.

VIIKKO 2
- Hanki kunnolliset siivousvälineet. Hyvillä välineillä homma sujuu kivuttomammin.
- Laadi perheesi käyttöön viikkosiivouslista. Päivittäin pedataan sängyt, järjestetään tavarat paikoilleen ja siistitään keittiö. Viikoittain imuroidaan ja pyyhitään lattiat, pestään wc ja kylpyhuone sekä pyykit.
- Delegoi mahdollisimman moni asia puolisollesi ja lapsillesi.
- Kun hommat on hoidettu, palkitkaa itsenne musiikilla, leffahetkellä, tuoreilla kukilla, siivousherkuilla tai lapset viikkorahalla.

VIIKKO 3
- Vähentäkää kuormittavia metatöitä. Kaikkeen ei tarvitse lähteä mukaan eikä mokkapaloja ole pakko leipoa jokaiseen tapahtumaan. Joskus voi valita oman perheen ja kotisohvan.
- Tee lista silloin tällöin tehtävistä kotitöistä, kuten saunan siivouksesta, kodinkoneiden huollosta ja ikkunoiden pesusta. Kun saatte siivouskipinän, tarttukaa näihin hommiin.

VIIKKO 4
- Älä siivoa vihaisena. Opettele olemaan hyväntuulinen ja rento siivotessasi. Kuuntele samalla lempimusiikkiasi tai katso aktiivisuusrannekkeestasi, montako kaloria kului.
- Huomaa toisten tekemät kotityöt. Kiitä heitä halauksella tai pusulla.
- Nauti ja tunne onnea puhtaasta ja raivatusta kodistasi.

→ **OLETKO METATÖIDEN MESTARI?**
Viime vuoden lopussa äitien näkymätöntä työtä alettiin kutsua metatyöksi. Termin keksijän, bloggaaja **Jenny Lehtisen** mukaan metatyö on äidin jatkuvaa aivotyötä. Lehtisen lausunnon jälkeen netti räjähti, ja naiset luettelivat kilvan tekemiään metatöitä.

Tutkija Miettinen oli tyytyväinen.

”Usein kaikki pään sisällä tehty työ, kuten suunnitelmat ja ajatukset, jäävät huomioimatta myös ajankäyttötutkimuksissa”, Miettinen sanoo.

Äidit suunnittelevat muun muassa lasten vaatehuollon, juhlien organisoinnin, lomat ja harrastuskyydit. Naiset tunnistavat metatyöt vaivattomasti, koska ne kuormittavat. Miehet eivät tunnista ilmiötä yhtä helposti.

”Jos jatkuva säätäminen alkaa kypsyttää, asialle kannattaa tehdä jotain oman ja perheen hyvinvoinnin vuoksi. Ensimmäinen askel on, että tilanne ja sen syyt tiedostetaan. Sen jälkeen on aika miettiä yhdessä, mitä voisi tehdä toisin”, Elina Tanskanen sanoo.

Kotitöissä tasa-arvo etenee yhä hitaasti. Eniten miehet, varsinkin nuoret isät, ovat alkaneet osallistua lastenhoitoon. Anneli Miettinen toivoo, että

OPI PETAAMAAN SÄNKY KUIN HOTELLISSA!
▶ yhteishyvä.fi

Älä ole tuhluri

- Ole kiinnostunut ostoksilla siitä, miten uudet tavarat on tuotettu. Suosi kertakäytön sijaan kestäviä tuotteita, joissa on ympäristömerkintä ja jotka voi pestä tai korjata.
- Kuluta harkiten. Osta ennemmin elämys kuin turha tavara. Suosi itsellesi sopivia pakkauskokoja, näin vähennät jätteiden määrää.
- Vaadi päivittäistavarakaupaltasi vastuullisuutta. Kysy ja kiinnostu, mistä kaupan tuotteet tulevat ja kuinka eettisesti ne on tuotettu.

INHOKKIKOTITYÖT TOP 3

SILITTÄMINEN | IMUROINTI | PÖLYJEN PYYHKIMINEN

”Toisen siivoustavat ovat ihan hyviä, vaikka ne olisivat erilaisia.”

sama suuntaus leviäisi kotitöidenkin puolelle. Kehitystä olisi myös se, että naiset luopuisivat vähitellen asemastaan perheenpäänä, joka on vastuussa aivan kaikesta.

MÄÄRITÄ SUHTEEN SIIVOUSTASO

Niin kauan kun työt sujuvat kotona, kukaan ei huomaa niitä. Mutta jos äiti onkin kipeä, tiskit kasaantuvat ja pyykkivuori kasvaa. Vasta silloin muut alkavat ihmetellä.

Miettinen neuvoo tekemään kotitöistä näkyviä viikkosiivouslistan avulla. Silloin koko perhe oppii huomaamaan, kuinka paljon kotona todella on erilaisia hommia.

”Listasta kannattaa tehdä sellainen, että se palvelee omaa perhettä. On loogista, että töistä ensimmäisenä saapuva valmistaa lapsille ruoan.”

Myös lapset on hyvä ottaa mukaan. Töistä voi maksaa pientä palkkiota.

”Vanhempien olisi hyvä kasvattaa seuraavasta sukupolvesta sellainen, joka kykenee tekemään kotitöitä sukupuoleen katsomatta”, Miettinen sanoo.

Mikä sitten avuksi, jos toinen perheen aikuisista on supertarkka ja vaatii, että taulun kehyksetkin tulee pyyhkiä ja toiselle taas riittää, että lasista näkee läpi?

”Olisi hyvä sopia, mikä siivoustaso on omalle perheelle sopiva. Riittääkö, että siivotaan kerran kuukaudessa? Olisi hyvä ymmärtää, että myös toisen siivoustavat ovat hyviä, vaikka ne olisivat erilaisia.”

TÄYDELLISYYS ON TURHAA

Täydellistä kotia ei ole olemassa, saati sitten täydellistä perhettä. Kaikkien olisi aika oppia sietämään ajoittaista sotkua ja epäjärjestystä. Silloin ihmiset voisivat paremmin ja parisuhde- →

AIHEUTTAVATKO KOTITYÖT RIITAA?

2 % PÄIVITTÄIN

8 % VIIKOITTAIN

11 % KUUKAUSITTAIN

48 % HARVEMMIN

31 % EIVÄT KOSKAAN

→ terapeuttienkin vastaanotoilla nähtäisiin ehkä onnellisempia pareja.

”Mieti, ovatko omat odotuksesi kohtuuttomia. Ylimitoitetut odotukset olisi hyvä kyseenalaistaa. Etsi ja vahvista suhteen hyviä puolia varsinkin, jos perusasiat ovat kunnossa. Täydellisyyttä on mahdotonta tavoittaa, joten laske rimaa ja rentoudu. Se hyödyttää kaikkia”, seksuaaliterapeutti Elina Tanskanen sanoo.

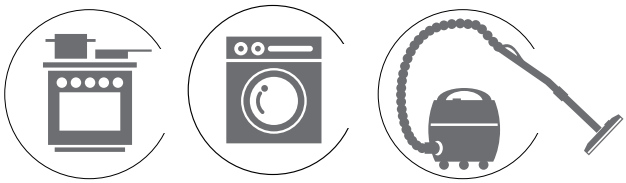
”Kotitöistä riitely on lapsiperheissä iso ongelma. Joissakin perheissä on helpointa, että nainen tekee kotityöt yksin. Jos mies ei tule vastaan, on parasta vähentää omien kotitöiden määrää ja tyytyä välillä vähempään. Ruuhkavuodet eivät onneksi kestä ikuisesti”, Anneli Miettinen muistuttaa.

Aina voi turvautua ulkopuoliseen apuun, jos talous sallii. Palkkaa siivooja tai pyydä kylätalkkari tekemään pihatyöt ja kodin korjaushommat. Ja delegoi apujen hankinta puolisollesi.

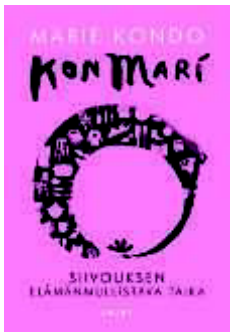
Älä muutenkaan kaihda keinoja tulla entistä onnellisemmaksi ihmiseksi, puolisoksi ja perheeksi.

”Olisi hyvä oppia ajattelemaan, että koti voi olla kuin temppeli, jossa saa olla rauhassa ilman suorituspaineita”, Miettinen sanoo. •

SUOSIKKIKOTITYÖT TOP 3



RUOANLAITTO PYYKINPESU IMUROINTI



TÄSTÄ PUHUTAAN
Marie Kondo: KonMari. Siivouksen elämänmullistava taika. Bazar. 12,95 €. Prismat ja Prisma.fi.

Hukummeko tavaroihin?

Kodin voi kunnostaa kerralla minimoimalla tavaroiden määrän ja etsimällä jäljelle jääville omat paikat. Näin opettaa japanilainen **Marie Kondo** supersuositussa *KonMari. Siivouksen elämänmullistava taika* -kirjassa.

Siivouksen supernaisen avulla tyhjennetään kaappeja, lajitellaan ja pohditaan, tuottaako tavara itselle iloa. Kirjasta on tullut monille siivouksen pyhä kirja. Kaikista ei ole järjestelemään kotiaan KonMari-tyyliin, mutta vähentäminen kannattaa silti, vakuuttaa ammattijärjestäjä **Sandy Talarmo**.

”Kun tavaroita on sopiva määrä suhteessa säilytystiloihin, arjesta ja siivoamisesta tulee sujuvampaa. Käyttämättömät tavarat vievät tilaa, aikaa ja energiaa, jotka voisi käyttää itselle merkityksellisempiin asioihin ja vaikka vain olemiseen.”

Talarmo tietää, että lapsiperheille kertyy helposti turhaa tavaraa. On pieneksi jääneitä harrastusvälineitä ja vaatteita sekä askartelu- ja piirustustöitä. Ihmiset rohmuavat tavaraa myös tyydyttääkseen tarpeitaan, vaikka harva lopulta nauttii tavararöykkiöistään.

”Kun tavaraa on liikaa, luopuminen voi tuntua vaikealta. Silloin moni ei tiedä, mistä aloittaa. Luopumista voi harjoitella rauhassa. Aloita sellaisesta, jonka on jo selkeästi aika lähteä. Isot kokonaisuudet kannattaa jakaa pieniin osiin, jotta toteutus tuntuu mahdolliselta. Ensin voi raivata laatikon tai hyllyn kerrallaan. Vähitellen itsetuntemus syvenee ja karsiminen käy vaivattomammaksi.”

Talarmo muistuttaa, että opeista kannattaa poimia käyttöön itselle parhaiten sopivat vinkit.

YHTEISTYÖSSÄ ALLERGIA- JA ASTMALIITON KANSSA

Mini Risk

MINI RISK 40 VUOTTA!

Mini Risk on ollut herkän ihon asiantuntija jo 40-vuotta. Kaikki Mini Risk tuotteet on kehitetty yhteistyössä Allergia ja Astmaliiton kanssa. Ne eivät sisällä hajusteita eivätkä väriaineita.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Ensimmäiset Mini Risk -tuotteet lanseerattiin vuonna 1976

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO KAMPANJOI

Herkkikset

OLEMME HERKKÄ KANSSA

ALLERGIAVIIKKO®

4.–10.4.2016 • Seuraa Herkkiksiä somessa: www.allergiaviikko.fi, #herkkikset

HERKKIKSIÄ HELPOTTAA: Mini Risk

Minun vuoroni auttaa

Mari sairastui synnytyksen jälkeiseen masennukseen, vähävarainen lapsuus jätti jälkensä Lauraan. Toisia auttaakseen voi joskus tarvita ensin itse apua.

teksti Petra Sneck × **kuvat** Lari Lappalainen

Vertaistuki on erittäin tärkeää, kun nainen toipuu synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, sanoo Mari Sipola. ”Äitien pitää kuulla toisilta äideiltä, ettei asiaa tarvitse hävetä.”

MARI SIPOLA, 39
Äimä ry:n hallituksen varapuheenjohtaja, vertaistukiryhmän vetäjä

”Masennus ja minä. Nämä sanat eivät kerta kaikkiaan sopineet samaan lauseeseen. Olin pitänyt itseäni vahvana ja liitin mielen sairaudet hulluuteen. En millään voinut uskoa, että juuri minä sairastuisin synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

Ensimmäisen kerran sairastumisen pelko kävi mielessäni vuonna 2008, kun keskimmäinen lapseni oli syntynyt. Minua itketti ja nauratti peräjälkeen, mutta en ottanut asiaa esille neuvolassa. Jätin masennusta kartoittavan paperinivaskan täyttämisen kesken, koska mielestäni asia ei koskettanut minua millään tavalla.

SYNKKÄ HETKI ENNEN APUA

Kuopuksen syntymän jälkeen tilanne kääntyi syöksykierteeseen. Vauva oli huono nukkumaan, ja parisuhde voi huonosti. Purin kaiken pahan oloni vauvaan.

Kesällä 2010 minulle alkoi tulla itsetuhoisia ajatuksia. Tajusin tarvitsevani apua, kun raivosin itkevälle vauvalle vain, koska tämä ei nukahtanut yöunille. Kävelin ympyrää ja huusin silmittömästi. Miksi hän ei voi nukkua? Vihaan häntä! Kunpa häntä ei olisi olemassa!

Tilannetta seurasi 11-vuotias esikoiseni. Hän purskahti itkuun ja pyysi minua lopettamaan, koska vauva pelkää eikä siksi voi nukkua. Se oli kuin märkä rätti vasten kasvojani.

Seuraavana aamuna soitin itkien Hattulan terveysaseman henkisen hyvinvoinnin neuvontaan. Pääsin vastaanotolle soittoa seuraavana päivänä. Muutaman käynnin jälkeen sain diagnoosin: keskivaikea synnytyksen jälkeinen masennus.

Diagnoosin jälkeen etsin netistä vertaistukitoimintaa ja törmäsin Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:hyn. Hämeenlinnan seudulla ei kuitenkaan ollut vertaistukitoimintaa. Päätin, että toivuttuani perustan vertaistukiryhmän itse.

”Olen oppinut, ettei ketään voi tuomita tietämättä koko tarinaa.”

Kun soitin Hämeenlinnan neuvolapalvelujen esimiehelle ja kerroin ajatuksestani, hän huokaisi syvään ja sanoi, etten tiedäkään, kuinka kauan tätä soittoa oli odotettu.

Toiminta alkoi syyskuussa 2011. En koskaan unohda, miltä tuntui, kun äidit tulivat sisälle. Pystyin sanomaan heille, että tiedän oikeasti heidän tunteensa. Siitä asti ryhmä on toiminut taukoamatta. Vain paikka ja äitien määrä on vaihdellut.

TOIVU OMAAN TAHTIIN

Osa ryhmään tulevista äideistä on sairastanut pitkään, mutta silti moni heistä puhuu asiasta ensimmäistä kertaa. Jotkut itkevät koko ajan.

Tärkeintä on kertoa äidille, ettei hän ole yksin. Masennuksesta voi toipua, mutta kukin omaan tahtiinsa. Joskus äiti tuskastuu siitä, että joku muu on toipunut nopeammin kuin hän.

Meillä raikaa usein nauru, vaikka kyse on synnytysmasennusryhmästä. Ryhmän jäsenen ei tarvitse olla masentunut, vaan mukaan pääsee jokainen, joka kokee vauva-arjen väsyttäväksi. Lisäksi Ensi- ja turvakotien liiton nettiturvakodissa voi jutella vertaistukiäidin kanssa täysin anonyymisti.

MUUTTUNUT ÄITI

Omat ajatukseni ja pelkoni olivat samoja kuin suurimmalla osalla masentuneista äideistä. Häpeä ja leimautumisen →

→ pelko estävät puhumasta asiasta neuvolassa. Pelätään, että sossun täti tulee ja vie lapset pois, vaikka masennus ei ole peruste lapsen huostaanotolle.

Itse ylitin suurimman kynnyksen, kun sain pyydettyä apua ääneen. Suurta roolia parantumisessani näytteli myös ero. Voimieni palauduttua sain riuhtaistua itseni kipeästä suhteesta.

Kokemukseni on muuttanut minua. Ennen olin jyrkempi ja saatoin tuomita herkästi ihmisiä ja heidän ratkaisujaan. Nyt olen oppinut, ettei ketään voi tuomita tietämättä koko tarinaa.

Olen jollakin tavalla jopa kiitollinen siitä, että sairastuin. Vaikka menetin paljon, tärkeimmät asiat ovat elämässäni edelleen. Välit lapsiini, ystäviini ja vanhempiini ovat korjaantuneet.”

LAURA VARJOKARI, 29
oikeustieteiden opiskelija

”Synnyin Helsingin Jakomäkeen yksinhuoltajaäidin esikoiseksi. Äitini oli työtön, joten meillä ei ollut ylimääräistä rahaa.

Lapsena en koskaan toivonut äidiltä mitään. En halunnut pahoittaa hänen mieltään enkä omaanikaan, koska tiesin, ettei rahaa ollut. Lopulta en pyytänyt mitään pientäkään, en edes postimerkkiä tai särkylääkettä. Jätin usein menemättä synttäreille, koska minulla ei ollut mitään, mitä viedä lahjaksi.

Olin kavereilleni kateellinen heidän ulkomaanmatkoistaan, sillä me vietimme lomat lähinnä kotipihalla. Kaverien perheet olivat mielestäni rikkaita, vaikka todellisuudessa heillä vain sattui olemaan kaksi työssäkäyvää vanhempaa.

VAIN TASKURAHOJA

Kasvoin Kontulassa, jossa naapureidenkaan tulot eivät olleet suuret. Tuloerojen merkitys iski siksi kunnolla vasta Ressun lukiossa. Joillekin rahaa tuntui vain tulevan. Kun täytti 18, pihaan pamautettiin uudella mersulla.

Kun kaveriporukan 150 euroa maksava Ruotsin-risteily oli minulle yksinkertaisesti liian kallis, oli se kaverien mielestä vain tekosyy. Se tuntui pahalta, sillä minulle risteily olisi ollut suuri juttu, kun taas kavereille kyse oli taskurahoista.

Minulle valkeni varhain, etten pääse etenemään suhteilla enkä saa koskaan suurta perintöä. Jos haluan jotain, se pitää ansaita omalla työllä. Tiesin jo ala-asteella haluavani juristiksi. Aloin lukea kokeisiin ihan hulluna.

”Lopulta en pyytänyt mitään pientäkään.”

Ukki lupasi jokaisesta kympin kokeesta kymmenen markkaa, ja todistuksen kympeistä sai viisikymmentä markkaa. Tuntui joka kerta lottovoitolta, kun sain lukukauden lopussa monta kymppiä. Täyttäessäni kahdeksantoista siirsin säästöön jääneet rahat asuntosäästötilille. Niiden turvin olen sittemmin ostanut itselleni omistusasunnon.

Ukki ja mummi auttoivat meitä paljon. He toivat kasseittain ruokaa ja ottivat yökylään. En tiedä, missä olisimme nyt ilman heidän apuaan. Soitan edelleenkin ukille, kun saan tentistä täyden vitosen.

KESÄLAPSENA PERHEESSÄ

Olin 9-vuotias, kun äitini kuuli puskaradion kautta Pelastakaa Lapset ry:n järjestämästä kesäperhetoiminnasta. Olimme pikkusiskoni kanssa viitenä kesänä kesälomalla eri perheissä. Sillä aikaa äiti sai hengähtää ja me pääsimme tekemään kaikkea, mihin meillä ei normaalisti olisi ollut mahdollisuutta. Kävimme huvipuistossa tai metsäretkillä ja hoidimme eläimiä. Noista kesistä on jäänyt paljon hyviä muistoja.

Lukion alkaessa äitini kuuli naapurilta Pelastakaa Lapset ry:n antamasta kirjatuesta. Kun aloitin lukion syksyllä 2003, sain kaikki tarvittavat oppikirjat järjestön avulla.

Pääsin opiskelemaan Helsingin yliopiston oikeustieteelliseen tiedekuntaan vuonna 2011. En olisi päässyt näin pitkälle ilman kansalaisjärjestön tukea.

VAPAAEHTOISEN TÄRKEÄ SYLI

Olen toiminut vapaaehtoisena mentorina Diakonissalaitoksen Amigo-ohjelmassa. Oma taustani auttaa

Lapsuuden kokemukset ovat tehneet Laura Varjokarista sisukkaan. ”Toivoisin, etteivät nuoret turhautuisi ja luovuttaisi liian helposti. Kukaan ei ole yhtään huonompi, vaikka jokin asia ei heti onnistuisikaan. Itsekin pyrin oikeustieteelliseen neljä kertaa.”

nuoren kohtaamisessa. Haluan muistuttaa nuorille, ettei saa luovuttaa, vaikka tapahtuisi ikäviä asioita. Jokaisella on mahdollisuus päästä pitkälle, mutta se vaatii työtä.

Olen huomannut luokanopettajan sijaisuuksia tehdessäni, että lapset kaipaavat valtavasti aikuisen läsnäoloa. Esimerkiksi välitunnilla lapset haluavat usein välituntivalvojan syliin. Vapaaehtoiset voivat täyttää tämän aukon. Olla läsnä lapselle silloin, kun vanhemmat eivät siihen jostain syystä pysty.

Tulevaisuudessa voisin kuvitella itseni vapaaehtoisena tukivanhempana, jonka luo esimerkiksi yksinhuoltajaperheen lapsi voisi tulla viettämään viikonloppua. Lukisimme, pelaisimme lautapelejä, leikkisimme ja tutustuisimme Helsinkiin. Juttelisimme.” •

Huvittelu tukee lastensuojelutyötä

Lastensuojelutyötä tekevä Lasten Päivän Säätiö perustettiin vuonna 1957. Perustajina oli kuusi lastensuojelujärjestöä: Barnavårdsföreningen i Finland rf, Ensi- ja turvakotien liitto ry, Lastensuojelun Keskusliitto ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Parasta Lapsille ry ja Pelastakaa Lapset ry. Järjestöt perustivat Linnanmäen huvipuiston vuonna 1950.

”Lähes koko Linnanmäen vuosittaisen toiminnan tulos ohjataan suomalaiseen lastensuojelutyöhön. Vuonna 2015 lahjoitettiin 4,1 miljoonaa euroa”, kertoo Linnanmäen toimitusjohtaja **Pia Adlivankin**.

Linnanmäen tuotolla järjestöt tukevat muun muassa lapsiperheitä ja syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, kouluttavat vapaaehtoisia ja tukihenkilöitä sekä ylläpitävät kesäleirejä ja muuta virkistystoimintaa.

Linnanmäki on S-ryhmän yhteistyökumppani. Linnanmäki aukeaa jälleen huhtikuussa.

Autamme löytämään sen oikean. Sinä valitset.

teksti Minna Nevalainen × **kuva** Roope Permanto

PERHEEN PÄÄASIA

Kypärät päähän ja asfaltille rullaamaan koko porukalla!

VAATIVAAN MAKUUN
Bell-BMX-kypärä aikuisille
BMX-kypärä jakaa mielipiteitä. Toiset rakastavat ”pottamallisia” kypäröitä, toiset eivät voi sietää niitä. Bellin kypärässä on paksu, kevätviimassa lämmittävä täytevuoraus sekä FormFit-rakenne, joka takaa erinomaisen istuvuuden. Tarjolla on niin graafisia kuin värikkäitäkin vaihtoehtoja. 39,95 €. Koot 55–63 cm.

PIKKUNEIDILLE
Bike Attitude -juniorikypärä tytöille
Sporttinen kypärä on kevyt ja helppo pukea päähän. Kypärän lippa suojaa sekä auringonpaisteelta että tihkusateelta. Värinä myös valko-turkoosi. 14,95 €. Koot 52–58 cm.

Muista käsimerkit! Kerro liikenteessä muille kulkijoille, kun aiot kääntyä.

AKTIIVIPYÖRÄILIJÄN MENOON
Bell Traverse -kypärä aikuisille
Laadukas sporttinen kypärä käy sekä naiselle että miehelle. Siinä on turvallinen In-Mold-rakenne, ja se istuu syvälle päähän. Kätevän säätöpannan avulla kiristät kypärän itsellesi sopivaksi. Lippa suojaa lenkin aikana auringolta. Väreinä ovat klassiset musta ja valkoinen. 44,95 €. Koot 54–61 cm.

Säädä sopivaksi

- Kypärän tulee peittää otsa, se ei saa levätä takaraivolla. Iskut kohdistuvat usein otsaan.
- Säädä hihnojen risteyskohdat korviesi alapuolelle. Tiukenna leukahihna niin, että hihnan ja leuan väliin mahtuu yksi–kaksi sormea.
- Kiristä säätöpanta sopivaksi.
- Kypärän tulisi tuntua päässä mukavalta ja tukevalta.
- Varmista, että kypäräsi täyttää Euroopan unionin turvallisuus-vaatimukset ja siinä on CE-merkintä.

SPORTTIMIMMILLE
Bike Attitude -kypärä naisille
Tämä urheilullisen naisen peruskypärä on katu-uskottava niin kaupungilla kuin lenkkipoluilla. Kypärässä on hyvä ilmanvaihto useiden ilmareikien ansiosta. Vaalea väri sopii aikuiseen, neutraaliin makuun. 14,95 €. Koot 58–61 cm.

VAUHTIVESSELIN ENSIKYPÄRÄ
Bike Attitude -ensikypärä pojille
Poikien ensikypärä sopii niin polkupyörän turvaistuimessa istuvalle lapselle kuin potku-pyörällä itsekseen kulkevalle vesselille. Istuinkäytössä kypärä on erinomainen, sillä lapsen pää pysyy hyvin paikallaan eikä pääse retkahtamaan. Kypärä on helppo laittaa päähän, ja siinä on koon säätökiekko sekä hyvät tuuletus-aukot. 9,95 €. Koot 48–54 cm.

HURJAPÄÄN SUOJAKSI
Bike Attitude -BMX-kypärä
BMX-kypärä on vauhdikkaan ja trendikkään koululaisen valinta. Se päässä voi skeitata, potkulautailla, rullaluistella tai pyöräillä. Malli istuu syvälle päähän ja suojaa myös pään takaosaa. Kypärän säätöä ja istuvuutta on helppo muokata. Pirteä limenvärinen kypärä erottuu hyvin liikenteessä. 14,95 €. Koot 50–62 cm.

Vinkit kypärän valintaan antoi SOK:n valikoima-hankintapäällikkö Matti Viitanen.
Kypärät saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

WITH LOVE FROM DENMARK

Muoti kuuluu kaikille ja sellaisella hinnalla, johon on varaa. Siksi luonnon innostamia ja ajattomia tanskalaisten laatumerkkien Jackpotin ja Cottonfieldin vaatteita saa nyt kaikista Prismoista.

Naisille suunnattu Jackpot ja miesten merkki Cottonfield tekevät pohjoismaisen mutkattomia ja rentoja vaatteita vapaa-aikaan sekä työelämään. Vaatteet kestävät aikaa ja siksi eri mallistojen vaatteita on helppo yhdistää toisiinsa. Mallistot istuvat pohjoismaisille vartaloille hyvin.

Jackpot on tunnettu erityisesti omaleimaisista käsinmaalatuista kukkakuoseista sekä naisellisia muotoja kunnioittavista ja hyvin istuvista vaatteista. Vuonna 1974 lanseeratun merkin vaatteet ovat ajattomia ja selkeitä. Malliston värimaailma on pohjoismaalainen ja maanläheinen. Osa Jackpotin vaatteista on valmistettu luomupuuvillasta.

Myös Cottonfieldin vaatteiden värimaailma haetaan vahvasti luonnosta, ja merellisyys onkin voimakkaasti läsnä mallistossa. Merkin vaatteet ovat ajattomia ja niissä korostuvat rentous, elämän yksinkertaiset asiat ja niistä nauttiminen. Cottonfield lanseerattiin vuonna [redacted]

Nyt Prismoista saa uusien merkkien takkeja, housuja, mekkoja, T-paitoja, farkkuja, asusteita sekä muita pukeutumisen perustuotteita. Lisää on luvassa kevään edetessä. Merkkien omaleimaiset ja tunnistettavat tyylit täydentävät Prisman uudistunutta pukeutumisvalikoimaa, jossa keskitytään tarjoamaan haluttuja tuotteita kilpailukykyiseen hintaan.

Cottonfieldin [redacted] värimaailma saa inspiraatiota luonnosta. **1**

Mutkatonta arkea ja rentoa vapaa-aikaa. Cottonfieldin klassiset vaatemallistot kestävät aikaa. **2, 3**

SKANDINAAVISTA NAISELLISUUTTA. Tanskalainen merkki Jackpot tunnetaan naisellisesta tyylistä, käsinmaalatuista kukkaprinteistä, väreistä ja raidoista. Prismaan tulleen Jackpotin mallisto keulakuvana on [redacted] **Hjort Sørensen.**

Jackpotin vaatteet istuvat hyvin pohjoismaiselle [redacted]

Jackpotin ja Cottonfieldin mallistojen tuotteissa suositaan laadukkaita materiaaleja kuten luomupuuvillaa ja pellavaa. Materiaalivalinnoissa tuetaan kestävää kehitystä.

■ Cottonfield Caro -neule 34,95 ■ Cottonfield Terman -paita 39,95 ■ Cottonfield Haakon -farkut 39,95
■ Jackpot Fiona2 -trikoopusero 29,95 ■ Cottonfield Hamson -puuvillahousut 39,95 ■ Jackpot Hanne -paitapusero 39,95

Marika Pajunen käyttää lainarahaa vain harkittuihin hankintoihin. ”Shoppailu on minulle vieras harrastus. Lapsilleni Inkerille (vas.) ja Inkalle on helpompi ostaa kuin itselle, mutta pikkuhiljaa olen opetellut huolehtimaan myös omista tarpeistani.”

USKALLATKO PUHUA RAHASTA?

Yksi häpeää kulutusluottojaan, toinen ostaa uuden mekon kohottaakseen mielialaansa. Tunteet ja itsetunto vaikuttavat paljon rahankäyttöömme, halusimmepa sitä tai emme.

teksti Sanni Salonen × **kuvat** Konsta Leppänen

Kangasalalainen **Marika Pajunen**, 38, on viime aikoina saanut huomata, että rahasta puhuminen on Suomessa edelleen vaikeaa. Hän erosi miehestään kolmisen vuotta sitten ja on asunut siitä asti kolmistaan 12- ja 10-vuotiaiden lastensa kanssa. Nyt suunnitelmissa on uusperheen perustaminen uuden miesystävän kanssa. Tämä askel tarkoittaa väistämättä myös tila-auton ja yhteisen kodin ostamista.

”On ollut pakko puhua rahasta. Vaikka toisen kulutustottumuksista on jo muodostunut jonkinlainen käsitys, nyt on pitänyt laittaa tarkkoja summia pöydälle. Se oli aluksi yllättävän kiusallista.”

Pajunen ei ole tuntemustensa kanssa yksin. S-Pankin kehityspäällikkö **Anna Kurtelius** luonnehtii suomalaisten suhdetta rahaan hiljaiseksi. Rahasta ei ole kohteliasta puhua, oli sitä sitten vähän tai paljon.

”Ainoastaan elämän murroskohdissa, kuten omilleen muutettaessa, perhettä perustettaessa tai isoa, yhteistä hankintaa tehtäessä, on rahasta ollut tapana puhua. Tai silloin, kun raha-asioiden hoidossa ilmenee huomattavia ongelmia.”

Varsinkin tällaisissa tilanteissa puhe rahasta kannattaa. Kun kaksi erilaista persoonaa perustaa yhteisen kodin, ei kaikki välttämättä suju mutkitta. Yhteisiä pelisääntöjä tarvitaan etenkin silloin, jos toinen on tuhlaaja ja toinen sentinviilaaja.

”Kysymys on myös henkilökohtaisista arvoista ja niiden heijastumisesta kulutukseen. Ilmaisemme omaa persoonaamme kukkarollamme”, Kurtelius sanoo.

VAIKENEMINEN ON HELPPOA

Helsingin yliopiston kuluttajaekonomian dosentin **Minna Ruckensteinin** mukaan puhumattomuudessa on kyse ennen kaikkea tahdikkuudesta, jolla suojelemme toisiamme.

”Nyky-yhteiskunnassa lähes kaikki lasketaan euroissa, myös ihmisen arvo. Jos varallisuudesta puhuttaisiin avoimesti, se vaikuttaisi väistämättä ihmisten suhteisiin ja keskinäiseen arvostukseen”, hän arvelee.

Tällainen tahdikkuus on toisinaan huono asia. Esimerkiksi palkoista pitäisi puhua työpaikoilla nykyistä avoimemmin, jotta palkkausta saataisiin vietyä reilumpaan ja tasa-arvoisempaan suuntaan. Myös monelta perintöriidalta vältyttäisiin, jos omaisuudenjaosta vaihdettaisiin muutama sana jo perittävien elinaikana.

Rahalla on suora yhteys itsetuntoon ja omanarvontunteeseen.

”Ihmisille raha tarkoittaa eri asioita. Yhdet käyttävät sitä oman aseman korostukseen, toiset valitsevat tietoisesti vaatimattoman elintavan, ja kolmansille raha on vain välttämätön paha ilman suurempia ideologioita”, Ruckenstein kuvailee.

Tahdikas vaikenemisen kulttuuri usein periytyy, aivan kuten erilaiset kulutustottumuksetkin. Vanhempien suhde rahaan heijastuu usein jo pieniin lapsiin.

LAINAN EI PITÄISI HÄVETTÄÄ

Jo avioliiton aikana Marika Pajunen vastasi pitkälti perheen taloudesta, mutta eron jälkeen koko vastuu jäi hänelle. Ensimmäisen vuoden hän täytti Marttojen kululaskuria, jotta pääsi kunnolla perille perheen tuloista ja menoista.

”Halusin näyttää, että selviän yksin. Taloudellinen riippumattomuus oli minulle iso asia.”

Käytännöllisenä ihmisenä eurojen kirjaaminen oli Pajuselle mielekästä puuhaa. Se auttoi myös kokonaiskuvan selkeyttämisessä. Nykyisin yllätyksiä tuleekin aiempaa harvemmin.

”Silti joskus on pakko turvautua luottokorttiin tai osamaksuihin. Se ei ole kauhistus, koska yrittäjäperheen kasvattina olen tottunut, että ilman →

→ lainaa ei saa mitään isompaa”, Pajunen kertoo.

Viimeksi Pajunen osti osamaksulla sänkyynsä uuden patjan. Vaikka vanha patja pahensi niskahartiaseudun vaivoja, hän mietti ostostaan kuukausia.

RIKKAUSKIN ON TUNNE

Vaikka välillä Pajusten talous on tiukilla, eurojen laskeminen tuntuu hänestä luontevalta.

”Jo lapsuudenkodissani vertailtiin hintoja. Nyt jatkan samalla mallilla. Vaikka ylimääräistä ei ole, saamme hankittua kaiken tarvittavan”, Marika Pajunen sanoo.

Minna Ruckensteinin mukaan oma rikkauden tai köyhyyden tunne on usein kiinni siitä, riittävätkö rahat asioihin, joita arvostaa. Säästeliään ja tarkan elämäntavan ansiosta pienituloiselle voi jäädä kuukausittaisten menojen jälkeen yhtä paljon käyttörahaa kuin suurituloisellekin.

Nyrkkisääntönä on, että mitä vähemmän rahaa on, sitä suurempi on sen rooli elämässä.

”Vaaditaan vahvaa luonnetta, että talousvaikeudet eivät heijastuisi persoonaan. Kaikki riippuu siitä, näkeekö tilanteen omaksi syyksi, sattuman oikuksi vai kolmannen osapuolen aiheuttamaksi.”

Suhtautuminen omaan talousvastuuseen näkyy myös pankissa. Maksumuistutusten vuoksi pankki saa monenlaista palautetta.

”Ärtymystä, häpeää, vihaa, surua, helpotusta ja äärimmäistä välinpitämättömyyttä. Meille on tärkeintä, että ongelmiin etsitään ratkaisua yhdessä. Ongelmien kieltäminen ei palvele ketään”, Anna Kurtelius summaa. •

Kukkaro kertoo paljon persoonastasi.

”Vertailen aina hintoja, aivan kuten lapsuudenkodissanikin tehtiin”, sanoo Marika Pajunen.

3/4

KATSOO ENITEN PALVELUIDEN HINTAA, KUN VALITSEE ITSELLE SOPIVAA PANKKIA. SITTEN KIINNOSTAVAT LUOTETTAVUUS JA TURVALLISUUS.

Lähde: Finanssialan Keskusliitto ja S-Pankki

AINA TARKKA TULOS

OMRON

Intelli Wrap 360°

Markkinoiden edistyksellisin

Innovatiivinen Intelli Wrap -mansetti on erittäin helppokäyttöinen. Voit asettaa sen käsivarteen mihin kohtaan tahansa. Uutta tekniikkaa hyödyntävä mansetti varmistaa, että mittaustulos on aina tarkka ja luotettava.

Uudessa M3 Comfort verenpainemittarissa on käänteentekevä Intelli Wrap 360° -mansetti. Laite on kliinisesti validoitu ja siinä on 60 mittauksen muisti kahdelle käyttäjälle. Mittaus on nopea ja miellyttävä.

UUTUUS

Opi ja tiedosta, kuinka sinä käytät rahaa

1 **Hyväksy itsesi.** Olemme kaikki luonteeltamme erilaisia, ja tämä heijastuu myös rahankäyttötapoihimme. Kaikkien ei tarvitse täyttää menoistaan excel-taulukkoa, eikä kaikkien tarvitse ryhtyä asuntosijoittajiksi. Pääasia on, että talous pysyy tasapainossa.

2 **Säästä tavallasi**. Arjen puskurina voi toimia niin säästötilin saldo kuin työajan lyhennyskin. Jälkimmäinen vähentää stressiä ja lisää henkistä hyvinvointia – arvokasta sekin.

3 **Ole hyvä esimerkki.** Lapsille on hyvä opettaa rahan arvoa jo hammaskeijun tuomista kolikoista lähtien.

4 **Laske oikea hinta.** Usein toistuvista pikkuostoksista kertyy kuukausitasolla isoja summia. Voisiko esimerkiksi take away -kahvin korvata kotoa mukaan otettavalla termarikahvilla?

5 **Älä huijaa itseäsi.** Mieti rehellisesti, miksi haluat ostaa jotakin. Löytyykö hankinnalle enemmän selittelyjä kuin vankkoja perusteluja?

6 **Saldo ei valehtele.** Jos tilisi on toistuvasti miinuksella, menoja on karsittava tai tuloja lisättävä.

7 **Syyllisyys on hälytysmerkki.** Jos shoppailu painaa jälkeenpäin mieltäsi, korjaa kurssia. Jos jokin ostos kaduttaa ennen kuin olet ehtinyt käyttää sitä, palauta se.

8 **Älä vaikene.** Jos oma talous ei pysy hyppysissä, ota yhteyttä pankkiisi. Mikäli tilanne on luisunut pahaksi, apua saa kuntien velkaneuvonnasta.

Vinkit antoivat S-Pankin kehityspäällikkö Anna Kurtelius ja Helsingin yliopiston kuluttajaekonomian dosentti Minna Ruckenstein.

A.Vogel

Eroon kuumista aalloista

Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!

Voglian myymäläpäällikkö Kirsi Toivanen sai vaihdevuosien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi pohtii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasoittavasti myös tunnetilojen heittelehtimiseen," Kirsi kertoo. Erityisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosiin luonnollista apua hormonivalmisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salvialla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

Lue lisää: **vogel.fi**

SOKOS emotion

sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

kuvat Ida Nisonen × **kuvausjärjestelyt** Marika Selin-Sarro × **meikki & hiukset** Janne Suono

SORMET MULTAAN

Kylvä, istuta ja poimi ihana kukkasato itsellesi.

Farkkumekko, 54,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 69,99 €). Koot 36–44. **Neuletakki**, 29,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 39,99 €). Koot S–XXL. **Huivi**, 19,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 25,99 €). Tom Tailor. Sokokset. **Aalto-maljakko,** alk. 114 €. Iittala. Sokokset ja Prismat. Korvakorut ja kumisaappaat kuvausrekvisiittaa Prismasta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Kevätuutuuksia – Jackpot ja Cottonfield saapuivat Prismoihin!

Toistossa on terää. Vierekkäin viihtyvät lajit, jotka toistavat samaa sävyä.

↑ **Paula-trikoomekko**, 39,95 €. Koot S–XXL. Myös punaraitaisena. Jackpot. **Puutarhakäsineet**, 4,95 €. Koot 7–10. Myös limenä ja pinkkinä. Prismat. **Marimekko Ursula -aurinkolasit** kuvausrekvisiittaa Silmäasemasta. Hattu kuvausrekvisiittaa Sokoksesta, korut Prismasta.

→ **Mekko**, 99,95 € S-Etukortilla huhtikuun ajan (norm. 129 €). Koot S–XL. Rene Derhy. **Neuletakki**, 34,95 €. Koot S–XXL. Aventura. Sokokset. **Kumisaappaat**, 19,95 €. House. Prismat. **Raisa-käytävämatto**, alk. 29,90 €. 70 x 200 cm. House. Prismat ja Kodin Terrat. Amppelit, kukkaruukut ja -laatikot kuvausrekvisiittaa Prismasta, maljakot Sokoksesta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Anna kaikkien kukkien kukkia! Kuoseissa saa nyt vilistä niin pikkuruusuja kuin köynnöstääkin.

↑ **India-paitapusero**, 29,95 €. Koot 36–46. Myös tummansinisenä. **Housut**, 39,95 €. Koot 36–46. Myös vaaleanpunaisena. Jackpot. Prismat. Toppi kuvausrekvisiittaa Prismasta, kengät Sokoksesta. **Ruby-istutuslapio**, 4,95 €. **Ruby-kuokka**, alk. 6,95 €. Fiskars. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat ja S-marketit.

→→ **Maximekko**, 119,99 €. Koot 34–42. Esprit Collection. **Neulejakku,** 39,95 €. Koot S–XXL. Aventura. Sokokset. **Satumetsä-muki**, 19,95 €. 0,4 l. **Satumetsä-lautanen**, 25,95 € (ø 22 cm) ja 36,95 € (ø 30 cm). **Satumetsä-kulho**, 26,95 €. 0,6 l. Iittala. Suurimmat Sokokset. **Solid-lehtiharavan lapa**, 4,95 € (koko M) ja **-varsi**, 6,95 €. Fiskars. **Stone-neulehuopa**, 49,90 €. 130 x 170 cm. House. **Raisa-käytävämatto**, alk. 29,90 € (70 x 200 cm) ja alk. 39,90 € (70 x 300 cm). House. Prismat ja Kodin Terrat.

Amppelit, kukkaruukut ja -laatikot kuvausrekvisiittaa Prismasta, maljakot ja kengät Sokoksesta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Huonekalut kuvausrekvisiittaa.

teksti Anni Nissi × **kuvat** Roope Permanto

Kauneuden asialla

Kauneuden monitoiminainen Mariela Sarkima on oppinut, että kiire ei kaunista. Silloin, kun vauhti on kova, huulipuna voi kuitenkin tuoda lisäenergiaa.

Kun viidesluokkalaisen Marielan olisi pitänyt lukea matematiikan kokeeseen, hän pihisti äidiltään perhosen muotoisen luomiväripaletin ja kipitti koulupöytänsä peilin ääreen. Lukioaikana hän ravasi tavaratalon kosmetiikkaosastolla pyytämässä testereitä, ja kotona odotti itse askarreltuja luomivärien sävykarttoja.

Kaksikymmentä vuotta myöhemmin **Mariela Sarkima**, 36, on suomalaisten tuntema kauneuden monitoiminainen. Titteli on ansaittu, sillä meikkaajana tutuksi tullut Sarkima on työskennellyt myös kampaajana ja Huippumalli haussa -ohjelman tekijätiimissä, kirjoittanut meikki- ja kampausaiheiset kirjat sekä suunnitellut siveltimiä. Sarkima tekee myös Sokoksen suosittua *Beauty News* -julkaisua.

Viime aikoina hän on tosin opetellut hidastamaan työtahtia ja pitämään parempaa huolta itsestään. Tahdin höllentäminen tuntuu hyvänä olona ja näkyy kasvoista.

”Kolmenkympin jälkeen olen huomannut, että stressi näkyy naamassa nopeasti. Jos kiireisenä päivänä unohdan juoda vettä, ihoni muuttuu sameaksi. Unen puute puolestaan saa nahan roikkumaan silmieni alla.”

Sarkiman ajattelun mukaan sisäinen ja ulkoinen kauneus kulkevat käsi kädessä. Onni tai tyytymättömyys heijastuu ulospäin.

”Toisaalta myös ulkoinen puoli vaikuttaa sisäiseen olotilaan. Herkullisella huulipunalla voi saada itsevarmuutta tärkeään esitelmään.”

UNOHDA KAUNEUSVIRHEET

Mikä kauneustyöläisen mielestä on sitten kaunista? Persoonallisuus, kuuluu vastaus hetkeäkään epäröimättä. Muodin parissa työskennellyt Sarkima on huomannut, että kuvankauniiden mallien valinnassa huomiota kiinnitetään yleensä näiden omaleimaisiin piirteisiin. Vaikkapa puskamaisen tuuheisiin kulmakarvoihin, teräviin kulmahampaisiin tai eriparisiin silmiin. Usein ne ovat kuitenkin niitä asioita, joita ihminen itse peittelee.

”Naiset saattavat kantaa asioita mukanaan uskomattoman pitkään. Joku muistaa vieläkin, miten hänelle on

Marielan hyvän olon tekijät

VIIHDY NAHOISSASI
Kasvoistasi näkyy heti, jos et ole tyytyväinen itseesi. Onnellisuus saa näkyä ulospäin.

LÖYDÄ RUOKAVALIOSI
Kuuntele itseäsi: mistä saat energiaa ja mikä puolestaan vie sitä. Myös ateriarytmillä on merkitystä.

LIIKU TYYLILLÄSI
Älä välitä muotilajeista, vaan etsi oma juttusi. Liikunta ei saa olla pakkopullaa.

TÄHTÄÄ TASAPAINOON
Anna itsellesi lupa hömpötellä välillä. Edullinen huulipuna ei kaada kenenkään budjettia.

123RF

Muotikuvauksissa Mariela Sarkima saa irrotella, mutta mieluiten hän auttaa tavallisia naisia löytämään parhaat puolet itsestään.

60-luvulla huomautettu isosta nenästä tai leveästä otsasta. Jos pelaan korttini oikein, saatan onnistua muuttamaan ihmisen käsitystä itsestään.”

Muotikuvaukset ovat Mariela Sarkimalle fantasiamaailma, jossa on hauska leikkiä. Suurimmat säväykset hän saa silti meikatessaan ihan tavallisia naisia.

”Rakastan sitä hetkeä, kun nainen näkee itsensä peilistä ja ilme kirkastuu. Jokaisen naisen pitäisi päästä meikattavaksi muulloinkin kuin vanhojen tansseissa tai hääpäivänään.”

PUIKKOVALLANKUMOUS

Meikkifanin into ei ole laantunut viidennen luokan jälkeen. Edelleenkin Sarkiman saattaa nähdä vapaapäivänään vaeltelemassa tavaratalon kosmetiikkaosastolla. Lomareissulta Japanista hän puolestaan lähetti laatikollisen BB-voiteita, kasvonaamioita ja muita idän ihmeitä rahtina Siperian läpi.

Tällä hetkellä Sarkima intoilee paksujen kynien tai puikkojen muotoon pakatuista voidemaisista meikeistä. Niitä myyvät useat eri sarjat, ja vaihtoehtoina on luomivärejä, huulimeikkejä ja poskipunia.

”Jumbokynillä syntyy helposti luonnollinen meikki. Lisäksi ne kestävät hyvin eivätkä korosta kuivuutta edes silmäluomien ohuella iholla.”

Toisaalta hän arvostaa tuotteiden tuoksuja ja turvallisia, tutkittuja raaka-aineita. Silti Sarkima kannustaa myös lempituotteiden valinnassa persoonallisuuteen.

”Itselle paras tuote ei välttämättä ole se, jota naistenlehdet hehkuttavat, eikä ehkä edes se, joka toimi viisi vuotta sitten. Kunnioita omia tuntemuksiasi.” •

Paljon onnea! Emotionit täyttävät 16 vuotta. Viikolla 15 on useita synttäritarjouksia.

Heleät valinnat

L’ORÉAL Paris Nude Magic Cushion -meikkivoiteiden juuret ovat Aasiassa. Taputtele rasiasta sopiva määrä iholle. Alk. 19,30 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

MARIELA TYKKÄÄ!

LUMENE Longwear Blur -meikkipuuteri tekee samettisen ja heleän pinnan. Toimii yksinään tai meikkivoiteen kanssa. Alk. 16,70 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja S-marketit.

LUMENE Bright Now Vitamin C -heleyttävässä päivävoiteessa, 50 ml, on suomalaisen lakan antioksidantteja ja tehokasta C-vitamiinia. Alk. 16,50 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

NIVEA Q10 Plus Serum Pearls -seerumin, 40 ml, helmet aktivoituvat pumpattaessa ja sisältävät ihon ikääntymistä hidastavaa Q10-koentsyymiä. Alk. 13,50 €. Sokokset, Sokos.fi, Emotionit, Prismat ja suurimmat S-marketit.

CHANEL La Solution 10 de Chanel -voide, 30 ml, rauhoittaa ja vähentää ihon stressiä. Voide sisältää vain kymmentä raaka-ainetta ja sopii myös herkälle iholle. 91 €. Sokokset ja Emotionit.

TAVARANTOIMITTAJAT

DIOR Forever & Ever Wear -pohjustusvoide, 30 ml, häivyttää huokosia, tasoittaa ihon pintaa ja saa meikin kestämään. 51,50 €. Sokokset ja Emotionit.

PHILOSOPHY Microdelivery Overnight Anti-Aging Peel -kuorinta, 50 ml ja 60 ml, on tehokas mutta hellä. Anti-aging-kuorinta koostuu kuorintanesteestä ja hoitogeelistä. 74 €. Sokokset, Sokos.fi ja Emotionit.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

teksti Nina Sarell × **kuvat** Daniel Hogberg/Folio ja Lauri Rotko/Gorilla

HAUKKAA HAPPEA

Jos virta loppuu kesken päivän tai haluat päästä parempaan kuntoon, sinun kannattaa kiinnostua hapenottokyvystäsi. Se on kestävyyskunnon paras mittari.

Haaaa-aauh.

Vastapäätä istuva työtoveri ei pysty pidättämään haukotustaan, ja se tarttuu kaikkiin. ”Aivot eivät saa enää riittävästi happea. Eiköhän pidetä tauko?” Haukottelemme kilpaa ja lähdemme tuulettamaan aivojamme. Torpedoiko pitkäksi venähtäneen palaverin tosiaan äkillinen hapenpuute?

Onneksi näin ei kuitenkaan ole. Todennäköisesti ilmassa on pikemminkin ollut liikaa hiilidioksidia tai ehkä kokous vain oli tylsä ja ihmiset väsyneitä. Yleensä happea on riittävästi sisälläkin. Itse asiassa aivot ovat ihmiskehossa vihoviimeinen paikka, jossa hapesta tulee puute.

Elimistö pyrkii turvaamaan aivojen hapensaannin kaikin keinoin, sillä aivot alkavat vaurioitua jo viiden minuutin hapenpuutteen jälkeen. Koska happi on kehon kaikille kudoksille välttämätöntä, sen saanti on tehty ihmiskeholle helpoksi.

Keuhkot, sydän ja verisuonisto huolehtivat hapensaannista yhteistyössä. Terveessä elimistössä on aina riittävästi happea, kun hengitys pelaa normaalisti, veressä on riittävästi hemoglobiinia ja hengitysilmassa on happea.

FIKSU ELIMISTÖ HOITAA HOMMAN

Työpäivän jälkeen avaan lääkekaapin, sillä päätäni särkee. Internetin terveyssivustolla kerrotaan, että lysyssä istuva toimistotyöläinen hengittää pinnallisesti lähinnä keuhkojen yläosalla ja saa happivajeesta kiitokseksi päänsäryn. Lääkkeeksi ehdotetaan pillerien sijasta oikeaa hengitystekniikkaa.

Hengitysharjoitukset ovat toki hyvä rentoutumiskeino, mutta minua ei edelleenkään vaivaa happivaje vaan jumiutuneet niskat.

Onneksi hapensaanti ei vaadi juuri ajattelua tai hienoja hengitystekniikoita. Muutenhan me kaikki saisimme jossain vaiheessa elämäämme aivovaurion. →

SISÄÄNHENGITYS-ILMASSA ON HAPPEA NOIN

21 %

ULOSHENGITYS-ILMASSA ON HAPPEA NOIN

16 %

Rentoudu palleahengityksen avulla

KOKEILE MISSÄ VAIN
Palleahengitys on minirentoutusharjoitus, joka rauhoittaa ja lievittää stressiä.

RENTOUTA HARTIAT
Pistä toinen käsi rintakehälle ja toinen käsi vatsalle.

HENGITÄ NENÄN KAUTTA
Vedä keuhkot täyteen ilmaa niin, että vatsa pullistuu ulos enemmän kuin rinta.

PUHALLA SUUN KAUTTA ULOS
Vedä samalla vatsaa hieman sisään. Pallea nousee ja auttaa ilman poistumista keuhkoista.

TOISTA PARI KERTAA
Lisää harjoitukseen käyttämääsi aikaa ja toistoja vähitellen.

SEESA LIPPO

Liikuttavat kaverit

POLAR A360 -fitnessmittari mittaa sykkeen suoraan ranteesta. Vedenkestävä. 199 €. Prismat.

YURBUDS FOCUS 100 -nappikuulokkeet kestävät hikeä ja pysyvät hyvin paikoillaan. 19,95 €. Prismat.

ASICS GEL-OBERON 10 -juoksujalkineet sopivat neutraalille askeleelle. Miehille koot 8–12,5, naisille koot 6–10. 99,95 €. Prismat.

HALTI Q PANNIER -pyörälaukku on roisketiivis. Jämäkkä kiinnitys pitää reippaassakin menossa. 24,95 €. Prismat.

JUPITER-jalkapumppu sisältää painemittarin, pallo-neulan ja suuttimen lelujen täyttämiseen. 9,99 €. Prismat.

MONGOOSE ARGUS SPORT FATBIKE 26” -pyörässä on 27-vaihteinen Alivio-vaihteisto ja levyjarrut. Paksut renkaat tekevät ajosta tasaista. 899 €. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

→ Hengittämisestä vastaa ensisijaisesti autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. Se huolehtii lakkaamatta myös siitä, että kudoksissa on riittävästi happea. Siksi elimistö ei tikahdu hapenpuutteeseen, vaikka istuisit huonossa asennossa, hengittäisit pinnallisesti tai sukeltelisit uima-altaan pohjalla.

Tämä hieno järjestelmä työskentelee myös silloin, kun nukut, naurat, laulat, istut kokouksessa tai unohdat muuten vain pohtia, miten hengität.

LÄHDE HAPPIHYPPELYLLE

On aika lähteä iltalenkille runsashappiseen ulkoilmaan. Paitsi että tämäkään ei ole ihan totta: ulkoilmassa on happea saman verran kuin sisällä, vaivaiset 21 prosenttia. Puhdas happi on myrkkyä, jonka pitkäkestoisesta hengittelystä seuraisi keuhkovaurio.

Reipas kävelylenkki saa hengityksen tihenemään ja sydänkin pompottaa ripeämmin, koska liikkuessa elimistön hapenkulutus kasvaa. Kudosten on saatava verestä aiempaa enemmän happea, jotta happipitoisuus pysyisi samalla tasolla kuin lepotilanteessa.

Elimistön suoriutumista tästä tehtävästä kutsutaan hapenottokyvyksi. Hapenottokyky koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kyvystä kuljettaa happea sekä muun elimistön, etenkin lihasten, kyvystä käyttää happea.

Hapenottokyky on kestävyyskunnon tärkein mittari. Sitä voidaan arvioida rasitus- tai kuntotestillä. Testaamiseen käytetään muun muassa Cooperin testiä ja UKK-kävelytestiä, kertoo liikuntatieteen maisteri **Jarno Lemmelä**.

”Hapenottokykyä voi arvioida myös tekemällä lenkin tietyllä teholla ja vertaamalla myöhemmin, onko syke samassa vauhdissa alhaisempi tai onnistuuko sama lenkki nopeammin. Jos näin käy, hapenottokyky on parantunut ja kunto noussut.”

KOVEMPAAN KUNTOON

Oma hapenottokykyni on ruosteessa. Kun vaihdan juoksuksi, alan puuskuttaa. Mitä kovempaa juoksen, sitä enemmän happea kuluu. Elimistöni pitäisi toimittaa happea kudoksille koko ajan enemmän, mutta kone hyytyy.

Hengästyttävää treeniä pitäisi kertyä kaksi ja puoli tuntia viikossa.

Sydämen ei tarvitse läpättää henkihieverissä, koska se työntää verta ja happea kudoksia kohti yhä suuremmalla voimalla. Muiden lihasten tavoin myös sydän vahvistuu käytössä. Sisä- ja ulkotreenit ovat yhtä tehokkaita sydämen vahvistajia. Olennaista on, että jaksaa harjoitella. Kunnonkohottajalle hyviä lajeja ovat kävely, hiihto, uinti, soutu, pyöräily, hölkkä, pallopelit tai vauhdikkaat tanssit ja jumpat.

”Hengästyttävää liikuntaa pitäisi kertyä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Halutessaan määrän voi koota vaikka puolen tunnin pätkistä”, Lemmelä neuvoo.

”Maksimaalisen hapenottokyvyn kasvattamiseksi tarvitaan kuitenkin vielä voimakkaammin hengästyttävää liikuntaa eli vauhti- ja maksimikestävyysharjoittelua. Suosittuja ovat esimerkiksi HIIT-harjoitteet, joissa vaihdetaan tempoa ja puserretaan lyhyitä jaksoja täydellä teholla ja välillä palautellaan”, Lemmelä kertoo.

”Maksimaalinen hapenottokyky kuvaa kaikenlaista jaksamista tosi hyvin. Kestävyyskunto on myös arjen jaksamisen mittari. Jos kunto on huono, kuormittuu helposti ja palautuu heikosti ihan kaikesta. Jos töissä väsyy kesken päivän, voi olla hyvä miettiä näitä juttuja”, Lemmelä ripottelee suolaa haavoihini.

Viesti vastaanotettu. Ensi viikolla pidetään kävelykokous, jossa puhutaan puuskuttamatta ja haukataan palaveripullan sijaan happea. •

NELJÄSSÄ VIIKOSSA JUOKSUKUNTOON?
KATSO TEHOKAS OHJELMA ALOITTELIJALLE.
yhteishyvä.fi

Treenisanat haltuun

Maksimaalinen hapenottokyky kertoo, minkä verran hengitys- ja verenkiertoelimistö pystyy kuljettamaan happea äärimmäisessä rasituksessa.

Peruskunto tarkoittaa kykyä liikkua teholla, joka saa sydämen sykkimään noin 60–70-prosenttisella tasolla omaan maksimisykkeeseen nähden. Käytännössä siis puuskuttamatta ja puhellen. Peruskuntoharjoittelu lisää sydämen tehoa ja lihasten hiusverisuonitusta.

Aerobisen eli vauhtikestävyysharjoittelun teho on 70–80 prosenttia maksimisykkeestä. Tällöin puhuminen ei enää onnistu puuskuttamatta. Harjoittelu kehittää keuhkojen toimintaa ja parantaa kehon kykyä kuljettaa happea sekä poistaa hiilidioksidia lihaksista.

Anaerobinen eli maksimikestävyysharjoittelu tehdään suorituskyvyn rajoilla, 80–90 prosentissa. Elimistö ei enää pysty vastaamaan lihasten hapentarpeeseen, jolloin ne toimivat happivelalla. Hengitys on läähätystä, eikä harjoitusta jaksa tehdä pitkään. Harjoittelu lisää kykyä liikkua kovilla tehoilla ilman happivelan syntymistä.

UUSI PALVELU
MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset
09 - 8766 550
ma, ti ja to klo 12-17 (0,08 €/min. + pvm)

Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet
RAY TUKEE HYVIÄ TEKOJA

VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat
0800 9 6000
joka päivä klo 17-21 (maksuton)
vanha tuttu

Kohtaamme kimpassa elämän pieniä ja suuria sattumuksia. Tule mukaan osoitteessa yhteishyvä.fi.

koonnut Heidi Hänninen × **kuvitus** Seesa Lippo

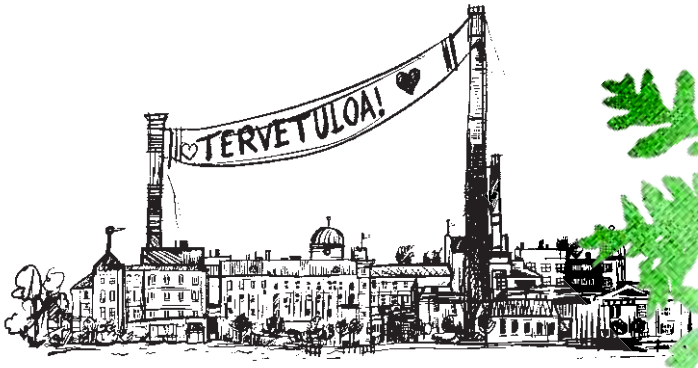
Pienin askelin paremmaksi

Niin kuin kevään versot puskevat maasta, myös ihmiselämässä tarvitaan joskus uusi alku. Lukijamme jakoivat tarinansa päätöksistä, jotka auttoivat elämään aiempaa onnellisemmin.

”Olen kyseenalaistanut vanhemmiltani opitun negatiivisen ajattelun ja jatkuvan pahimman pelkäämisen. Olen ottanut tavakseni kirjoittaa ylös joka ilta kolme asiaa, joista olen kiitollinen, sekä yhden asian, josta pidän itsessäni tai jossa olen onnistunut. Lähetän nämä hyvälle ystävälleni viestinä, ja hän lähettää omansa minulle. Tämä on auttanut minua eteenpäin vaikeassa elämäntilanteessa ja antanut lisää ideoita, joilla voin parantaa omaa elämänlaatuani pienin askelin.”
Nainen, 34

”Päätin, että liikkuisin joka päivä suositellut puoli tuntia. Hyväkuntoisena pysyy terveenä ja nuorekkaana, se kannustaa jatkamaan liikkumista. Seuraavaksi aion osallistua johonkin juoksu- tai kävelytapahtumaan.”
Nainen, 52

”Nuorempana annoin asioiden tapahtua ja olin itse vain matkustaja elämässäni. Asenne kostautui maksamattomina laskuina ja ulosottona. Kierre oli vauhdissa, enkä viitsinyt enää edes avata laskuja. Ystävät ja sukulaiset huomauttelivat unohdetuista merkkipäivistä. Tein elämänmuutoksen tietoisesti ja sain siitä hyvää mieltä ja energiaa. Opin, että voin hallita omaa elämääni. Laskuista selviän pienissä palasissa. Ympärillä olevien ihmisten huomioiminen ei vaadi työtä, mutta antaa paljon. Olen siirtynyt matkustamosta ohjaamoon.”
Nainen, 36



”Muutin naisen perässä tuntemattomaan kaupunkiin. Onnistuin, koska olen in love...”
Mies, 27

”En halunnut tukea lihateollisuutta, joten lopetin lihansyönnin. Noin kuukauden kuluttua tästä kieltäydyin ostamasta teollisesti valmistettuja eläinperäisiä tuotteita. Muutoksen jälkeen olen syönyt enemmän ja monipuolisemmin. Onnistuin, koska asia on minulle tärkeä ja halusin lopettaa tekosyihin turvautumisen.”
Mies, 25

”Lopetin turhan shoppailun. Tavaramäärä alkoi ahdistaa, ja kyseenalaistin, tarvitsenko kaikkea. Karsin tavaroitani, myin netissä ja annoin eteenpäin. Kodistani tuli siistimpi ja mieleni keveni. Nyt ostan vain tarpeeseen, usein käytettynä. Huomasin niukan elämäntavan olevan paitsi helpompaa ja halvempaa myös onnellisempaa.”
Nainen, 30

”Lopetin tupakanpolton viisi vuotta sitten, kun lapsenlapseni täytti viisi vuotta. En koskaan polttanut hänen edessään. Kun hän kerran salatupakointini jälkeen kysyi, mille mummi haisee, kerroin käyneeni pihasaunalla. En enää halunnut valehdella pienelle lapselle. Nyt ulkoilemme paljon yhdessä, henki kulkee ja haistan tuoksuja.”
Nainen, 57

”Olen päättänyt, että kävelen työmatkat bussilla kulkemisen sijaan. Olen onnistunut muutoksessa hyvin. Olen virkeämpi aamulla, liikun melkeinpä huomaamattani ja työpäivän jälkeen saan kävelyn aikana siirrettyä ajatukseni työasioista vapaalle.”
Nainen, 40

”Tein suuren elämänmuutoksen, kun keskimmäinen lapseni sairastui vakavasti. Päätin silloin, että on turha valittaa pienistä asioista. Yleisesti asenteeni elämää kohtaan on muuttunut. Itselleen on oltava muita armollisempi. Jos jokin piirre itsessäni häiritsee, yritän muuttua. Elämä on juuri niin rankkaa kuin sen ottaa!”
Nainen, 29

”Yritin aiemmin olla puolueeton ja ymmärtää kaikkia osapuolia ja näkemyksiä. Se teki elämän raskaaksi. Kahta täysin vastakkaista mielipidettä ei voi kannattaa. Päätin valita sen, mihin olen aina uskonut. Se toi paljon iloa ja rentoutta elämään, kun ei tarvitse väkisin yrittää esittää jotain muuta kuin mitä on.”
Nainen, 37

”Olen muuttanut tapaani arvostaa itseäni. Antanut tilaa ja aikaa itseni tutkailuun ja havainnut, etten ole sen huonompi kuin muut. Muutos on tapahtunut muutaman vuoden aikana. Näkyvin ja tärkein muutoksen seuraus on ollut rakkauden löytyminen.”
Nainen, 27

”Rivitalossa asuessani haaveilin, että asuisin vielä joskus omakotitalossa syrjässä tiheästä asutuksesta. Myöhemmin ostin vanhan omakotitalon, jota olen nyt kunnostanut hiljalleen, sillä kunnostettavaa riittää. Iso plussa on, että tonttiin kuuluu hehtaarin sekametsäalue. Siellä käymme koirien kanssa retkillä.”
Nainen, 66

Mistä sinä haluaisit kertoa? Vastaa kyselyihin yhteishyvä.fi:ssä.

Elämänmuutoksistaan kertoi 419 lukijaa.

Vierailemme vuoden aikana kodeissa, jotka ovat syntyneet entisiin kauppoihin. Tämä on osa 2/6.

KAHVIN-TUOKSUINEN TALO

Pakilan vanha Elanto kätkee sisäänsä punatiiltä, puuta ja monta persoonallista asuntoa.

teksti Emmi Maaranen × **kuvat** Ida Nisonen

Omakotitaloalueen keskellä seisoo pieni, punatiilinen talo. Se poikkeaa ympäristön muista taloista huomattavasti. Talon edessä on terassi, joka on koristeltu narsissi-istutuksin.

Ovella vastassa ovat **Marja Tamminen** ja bedlingtoninterrieri Iines.

”Olen kuullut, että turistit ovat luulleet taloamme kahvilaksi”, Tamminen sanoo ja keittää sisällä pannukahvit.

Tamminen on yksi Helsingin Pakilan vanhan osuuskauppa Elannon nykyisistä asukkaista. Osuuskauppaliike Elanto toimi Helsingissä vuosina 1905–2003. Lepolantien Elannossa oli kolme puotia: puutalon sekatavaraliike sekä tiilitalon maito- ja lihakaupat. Elanto myi talot 1980-luvun lopussa, jolloin ne remontoitiin asunnoiksi. HOK-Elanto syntyi vuonna 2004 Elannon ja Helsingin Osuuskaupan fuusiossa.

Nykyisin punaisessa talossa on yhteensä seitsemän asuntoa kolmessa kerroksessa. Marja Tammisen asunnossa sijaitsi ennen maitokauppa.

Marja Tamminen on sisustanut kotinsa kunnioittaen vanhaa historiaa sekä sukunsa perintöä.

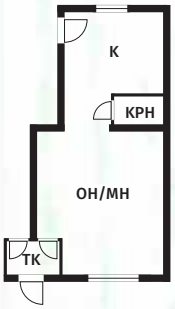
MANNERMAISTA TUNNELMAA

Suurista, vanhoista näyteikkunoista tulvii valoa sisään. Iines-koiralla on ikkunan edessä rakas vakiopaikka, oma peti.

”Edellisessä kodissani Iines ei päässyt katsomaan ikkunasta ulos. Minusta on mukavaa, että nyt se saa katsella työpäiväni ajan maailman →

LUE AIEMMAT OSAT.
yhteishyvä.fi

1 h + k
Asukkaat Marja Tamminen, 48, ja Iines-koira.



Bedlingtoninterrieri Iines päivystää suurten näyteikkunoiden edessä, kun emäntä Marja Tamminen on töissä.

SISÄLLISSODAN KYNNYKSELLÄ

Pakinkylän Elanto aloitti toimintansa vuonna 1916 poliittisesti epävakaaseen aikaan. Historian mukaan Elannon johtaja **Väinö Tanner** joutui joulukuussa 1917 selkkaukseen punakaartilaisten kanssa, kun jauhot olivat loppu.

Punakaartilaiset olivat löytäneet elintarvikelautakunnalta salatun viljaerän, jauhaneet sen jauhoiksi ja tuoneet jaettavaksi Pakinkylän Elantoon. Viljaerä oli otettu luvatta haltuun, eikä paikallinen elintarvikelautakunta ollut hyväksynyt sitä. Elanto ei siten voinut ottaa sitä jaettavaksi.

Väinö Tanner yritti saada punakaartilaiset lopettamaan jauhon jakelun. Tämä tapahtui puutalossa, jossa asuu nyt **Maija Nikkonen-Hilli** perheineen. Asia ratkesi, kun punakaartilaiset luovuttivat erän elintarvikelautakunnalle yleiseen jakeluun. Tapahtuma nostettiin esiin myöhemmissä Tanneria vastaan käydyissä oikeudenkäynneissä.

Lähde: Pakilan seudun historia (toim. Pakilan seudun historia ry, 1985)

→ menoa”, sairaanhoitajana työskentelevä Tamminen sanoo.

Tammisen asunto on 56-neliöinen yksiö, jossa on lisäksi keittiö ja alkovi. Tamminen on asunut talossa vuoden 2014 kesästä lähtien. Asuntoon tehty remontti on aikaisempien asukkaiden käsialaa.

Näyteikkunoita lukuun ottamatta kodista ei huomaa, että se on vanha liiketila. Kaunis asunto on sisustettu maanläheisin värein, taustalla soi espanjankielinen musiikki. Lattia on päällystetty marmorilaatoilla.

”Asunto ja koko talo saavat tuntemaan kuin olisi jossain muualla Euroopassa”, Tamminen sanoo ja siemaisee kahvia.

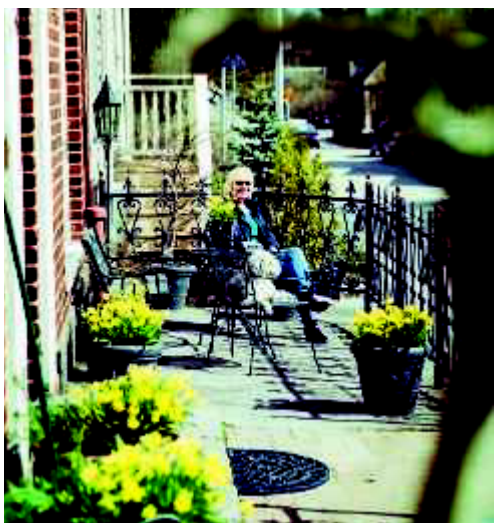
Kodissa on myös muita tavanomaisesta poikkeavia yksityiskohtia, kuten kiinteitä syvennyksiä. Oman katuterassin lisäksi asunnossa on kaksi sisäänkäyntiä.

MUMMOILLE TUTTU

Tamminen on jutellut paikallisten rouvien kanssa ulkoiluttaessaan Iinestä. Nämä muistavat ajat, jolloin Tammisen kodissa oli Elanto.

”Oven vieressä on ollut penkki, jossa on odotettu palveluvuoroa. Myyjättäret ovat hakeneet takahuoneesta eli nykyisestä keittiöstäni voita ja maitoa tonkista.”

Vanhassa kaupassa asuminen on Tammisesta ihanaa ja ainutlaatuista.



Maija Nikkonen-Hilli perheineen on tehnyt kodin kahteen kerrokseen. Sisälle on saanut tehdä muutoksia, talon julkisivu on Museoviraston suojeluksessa.

”Tämä talo on poikkeuksellisen kaunis. Ihailen sitä aina, kun palaan kotiin.”

Vuonna 1928 valmistuneen talon viehätysvoimaa lisää sen punatiilinen materiaali. 1920–1930-luvuilla Elanto haki punatiilisyydellä yhdenmukaisuutta ja modernia ilmettä rakennuksiinsa.

VANHA AIKA SAA NÄKYÄ

Tamminen on sisustanut asuntonsa vanhaa kunnioittaen. Keittiössä on kaunis vanha pöytä ja ompelijatar-isoäidin ompelukone.

”Siitä on hihna katki, mutta muuten sen pitäisi toimia edelleen.”

Sängyn päälle Tamminen on levittänyt virkatun päiväpeiton ja ripustanut seinille peilejä. Iineksen herkut on aseteltu vanhan ajan purkkeihin, kuin vanhassa kaupassa konsanaan!

Tamminen päätyi Pakilaan osittain siksi, että hänellä on mökki Pakilan siirtolapuutarha-alueella. Lisäksi alueella asuvat läheiset sekä lenkkimaastot houkuttivat.

Parasta Pakilassa on kuitenkin oma koti ja sen tunnelma. Joskus Tamminen huomaa, että ohikulkijat jäävät katsomaan vanhaa taloa. Se ei häntä haittaa.

Taloyhtiön idyllisellä sisäpihalla on uudisrakennuksena tehty rivitalo sekä huvimaja. Sen takana ovat asukkaiden pienet viljelypalstat.

”Rakastan myös keittiön ikkunasta aukeavaa sisäpihanäkymää”, Tamminen sanoo ja juo loput kahvista. →

MYÖTÄ- JA VASTOINKÄYMISISSÄ

Kevät rullaa jo vauhdilla kohti kesää ja mieli on korkealla. Kevät on myös uudistumisen aikaa, jolloin mieli alkaa halajaa jotain uuttaa. Voisiko se uusi asia mahdollisesti olla vaikka uusi koti?

Asuntoasioita pohditaan monessa eri elämäntilanteessa: nuori ihminen pohtii niitä harkitessaan muuttoa lapsuudenkodista omaan kotiin, toisensa löytäneet sinkut miettivät yhteisen kodin perustamista, lasta odottava pariskunta isompaa asuntoa ja eläkeläispariskunta kenties taas pienemmän asunnon hankkimista, kun lapset ovat lentäneet pesästä.

Asunnon ostaminen on iso päätös, jota kannattaa harkiten miettiä monelta eri kantilta. Sen lisäksi, että uuden kodin tulisi saada sinut hymyilemään, tulisi myös asuntolainan mahtua uuden kotisi arkeen. Me S-Pankissa haluamme olla tukenasi päätöksenteossa ja listasimme siksi viisi vinkkiä asuntolainaa harkitsevalle.

1. Pyydä lainatarjous useasta eri pankista. Se, että olet ollut pankin X asiakas lapsesta asti, ei välttämättä takaa, että saat juuri sieltä pankista sinulle sopivimman asuntolainatarjouksen. Jaksa siis vertailla eri vaihtoehtoja.

2. Minun vai meidän asuntolaina? Jos olet ostamassa asuntoa yhdessä jonkun toisen kanssa, kannattaa tätä miettiä. Asiasta kannattaa käydä rehellistä keskustelua: kuinka esimerkiksi lainanlyhennysten maksaminen jaetaan? Voisiko yhteisen taloustilin avaaminen olla sopiva vaihtoehto?

3. Varaudu elämän ylä- ja alamäkiin. Asuntolainoissa puhutaan useimmiten parinkymmenen vuoden takaisinmaksuajoista, jolloin kannattaa muistaa, että elämässä saattaa tuona aikana sattua ja tapahtua vaikka mitä. Lainasi takaisinmaksun onnistuminen saattaa heikentyä merkittävästi esim. sinun tai puolisosi tapaturmaisen vammautumisen aiheuttaman pysyvän haitan tai jopa ikävimmän, kuoleman johdosta. Ikäviä tilanteita meistä kukaan ei toivo, mutta niihin kannattaa varautua mm. vakuuttamalla lainasi takaisinmaksun onnistuminen.

4. Hae asuntolainaa jo tänään verkossa, jotta unelmien koti ei mene sivu suun. Saatu lainatarjous ei vielä sido sinua mihinkään, mutta on hyvä olla valmiina, jotta pääset hieromaan kauppoja heti kun sopiva koti osuu kohdalle. Verkkopankin kautta jätettävä asuntolainahakemus on helppo tapa päästä alkuun asuntolaina-asiassa ja voit tehdä sen milloin vaan, vaikka omalta kotisohvalta.

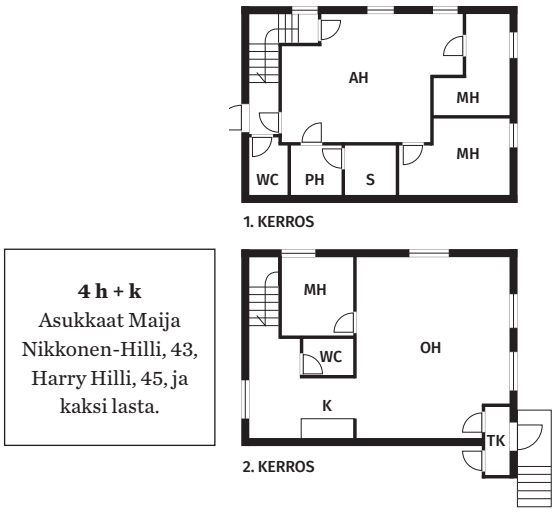
5. Uskalla kysyä pankissa ”tyhmiä kysymyksiä”. Itse asiassa tyhmiä kysymyksiä ei ole. Kysy siis kaikki mieleesi juolahtavat asiat ja pyydä pankkia selittämään, jos et ymmärrä. Me S-Pankissa olemme sinua varten, huolimatta siitä, asioitko kanssamme verkossa, puhelimitse tai kasvokkain.

Toivottavasti tiemme kohtaavat ja sinunkin uuden kotisi löytää S-Pankin asuntolaina.

Keväisin terveisin

Raija

S-Pankki
S-PANKKI.FI



4 h + k
Asukkaat Maija Nikkonen-Hilli, 43, Harry Hilli, 45, ja kaksi lasta.

→ LAPSIPERHEEN KODIKSI

Talon omaleimaisuus sai myös Marja Tammisen seinän takana asuvan nuorenparin asuntokaupoille yli kymmenen vuotta sitten.

Kaunis puutalo valmistui vuonna 1916, ja siinä toimi Elannon sekatavarakauppa. Nyt seinien sisällä asuvat **Maija Nikkonen-Hillin** ja **Harry Hillin** lisäksi perheen kaksi lasta. Kolmas lapsista on jo omillaan. Kodissa on kaksi kerrosta ja 110 neliötä tilaa. Yläkerrassa on keittiö, olohuone ja makuuhuone. Alakerrassa on toinen sisäänkäynti ja perheen teinien valtakunta.

Ennen Hillien asunnon paikalla oli kiinteistövälitystoimisto. Talon kolmannessa kerroksessa on toisen perheen asunto.

”Vain talon suurista ikkunoista voi huomata, että kyseessä on vanha kauppa. Kaihtimia täytyy käyttää. Toisaalta suurista ikkunoista tulee ihanan paljon valoa sisään”, sanoo mainosalalla projektipäällikkönä työskentelevä Maija Nikkonen-Hilli.

Vanhassa puutaloasunnossa on tummat lattiat ja iäkkääseen puutaloon sopiva tunnelma. Olohuone on avara ja valoisa.

JOTAIN ERIKOISTA HAUSSA

Asuntoa etsiessään Nikkonen-Hillin perhe haki jotakin hiukan erikoisempaa.

”Eihän tämä ollut perusperheasunto, vaan tarvitsi hiukan muokkausta. Ensimmäisen vuoden ajan elelimme toimistokeittiön kanssa”, Nikkonen-Hilli muistelee.

Plussaa Nikkonen-Hilli antaa siitä, että asuntoa on saanut muunnella melko vapaasti. Niinpä väliseinillä on voinut rakentaa lapsille huoneita.

”Museovirasto on suojellut rakennuksen julkisivun. Siihen ei saa tehdä muutoksia.”

Se on onni. Kauniin julkisivun edessä voi aurinkoisena päivänä juoda vaikkapa aamukahvit.

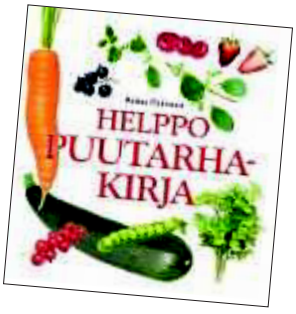
Kahvi liittyykin taloon aivan erityisesti. Vanhat pakilalaiset muistavat, että sekavarakaupassa tuoksui aina kahville. Pavut jauhettiin puodin sisällä. Kahvin tuoksu katosi vain hetkeksi, kun sodan aikana ja sitä seuranneina säännöstelyn vuosina tarjolla oli korviketta. •

Poimimme kevään puutarhakirjasadon tuoreeltaan.

Kirjahyllyssä vihertää

123RF

koonnut Heidi Hänninen



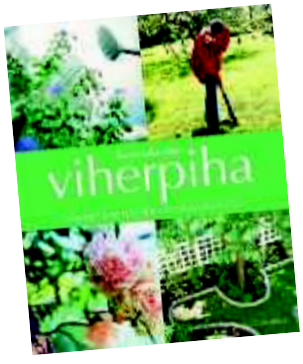
HELPPO PUUTARHAKIRJA
Reima Flyktman. 160 s. Readme. Alk. 20,90 €.
Nyt on aika pistää sormet multaan ja perustaa ikioma kasvimaa. Aloittelijallekin sopivan puutarhakirjan avulla pääset nopeasti alkuun. Yksinkertaiset viljelyvinkit on kuvitettu selkeästi ja havainnollisesti. Tunnetuimpien kasvisten ja vihannesten lisäksi kirjassa tutustutaan puutarhan kukkiin sekä eläimiin. Reseptit houkuttelevat kokkaamaan kasvimaan sadosta.

PUUTARHA KUKKII
Bernd Hertle, Peter Kiermeier, Marion Nickig. Suomentaja Ilona Sevelius. 235 s. Gummerus. Alk. 14,90 €.
Monipuolinen käsikirja auttaa kotipihan suunnittelussa, perustamisessa sekä hoidossa. Suomen oloihin ohjeet on soveltanut tunnettu kasvitieteilijä Pentti Alanko.

MAKUTARHURI
Teija Tuisku, Heidi Haapalahti. 192 s. Tammi. Alk. 29,90 €.
Tiesitkö, että omassa pihassa kasvavien herkkujen makuun voi vaikuttaa itse? Makutarhurin viljelyvinkkien avulla onnistut saamaan kotipuutarhan vihanneksista entistäkin maukkaampia. Kiva lahjaidea!

OMA KEITTIÖPUUTARHA
Lena Israelsson. Suomentaja Hannele Vainio. 143 s. Otava. Alk. 18,90 €.
Kaupungissa asuva puutarharrastaja, tämä teos on sinulle! Saat vinkkejä, kuinka voit perustaa oman keittiöpuutarhan, vaikka viljelytilaa olisi niukasti. Kirjassa on myös kätevä viljelykalenteri sekä kylvötaulukko.

KEITTIÖPUUTARHA – SIEMENESTÄ LAUTASELLE
Kati Jukarainen, Maria Kesänen, Hanna Sumari. 160 s. Readme. Alk. 26,50 €.
Oman kasvitarhan tai perunamaan voi perustaa ison pihan sijasta helposti myös kukkalaatikkoon, parvekkeelle tai terassille. Kirjan luettuaan harrastelijakin osaa valita juuri oikeat kasvit ja määrät omiin tarkoituksiinsa. Tuttujen kasvisten lisäksi kirja houkuttelee tutustumaan itselle vieraisiin vihanneksiin. Mukana myös herkullisia reseptejä.



SUOMALAINEN VIHERPIHA – AMMATTILAISTEN OHJEITA PIHANHOITOON
Tanja Koivunen. 206 s. Gummerus. Alk. 12,90 €.
Anna puutarha-alan ammattilaisten auttaa, kun haluat suunnitella kauniin ja helppohoitoisen pihan. Menetelmät esitellään kirjassa selkein valokuvin ja piirroksin. Mukana myös vinkkejä kasvien valintaan ja hoitoon sekä kiinnostava kurkistus ammattilaisten omiin pihoihin.

LUKEMATTOMIA KIRJOJA LÖYDÄT VERKKOKAUPASTA PRISMA.FI.

Kirjat saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

NYT TODELLAKIN KOKO KEHYSVALIKOIMASTA

OSTA 2, MAKSA 1

SILMÄASEMAN TUPLA-PÄIVÄT 29.3.–30.4.

OPTIKON YKSILÖLLINEN NÄÖNTUTKIMUS 0 €.

Varaa aika ***010 190 200*** *(mpm/pvm) tai* ***silmäasema.fi***

29.3.–30.4.
BONUKSET TUPLANA

SUOMALAISTA PALVELUA

126 OPTIKKOLIIKETTÄ | YLI 250 SILMÄLÄÄKÄRIÄ | 12 SILMÄSAIRAALAA

SILMÄASEMA

Normaalihintaisten silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemman. Voit valita kehykset koko valikoimasta, linssit ja aurinkolasit erityismallistosta. Optikon tekemä näöntarkastus kaupan päälle silmälasien ostajalle (norm. 35 €), ei koske piilolinssinäöntarkastusta. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 % kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Voimassa 30.4.2016 asti.

× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.

Puhku, puhise, hengästy

Pörhötukkaiset kasarijupit keksivät kuntosalit pullistellakseen. Näin ajattelin pitkään peiliseinäisistä, teknisistä hikoiluhuoneista. Kuntosalit eivät ole minua varten. Enhän osaisi siellä edes toimia. Kauhu lamauttaisi minut salin ovelle. Sitä paitsi olen aina inhonnut hikoilemista. Jouduin korjaamaan asenteitani. Tartuin viimein mahdollisuuteen vapautua kivuista liikunnan avulla.

Treenatessani ensi kertaa salilla vieras nainen epäili housujeni kiristävän liikaa. Änkesin juuri reidenlähentäjälaitteeseen. Venytin kangasta ja näytin mammalle, että housut ovat stretsiä. En viitsinyt kertoa, että jähmeät liikkeeni johtuivat polven nivelrikosta ja siitä, että olin hirveän kankea. En joustanut, housut kyllä. Suljin korvani kommenteilta, joita kokemattomuuteni konkareissa herättäisikään. Yksi treenisisko sentään kannusti: puseron väri pukee sinua.

Minulle selvisi, että läski hengitetään ulos kehosta.

Kuntosaliohjaaja laati minulle sopivan ohjelman, jota on tarkistettu ja vaikeutettu kolme kertaa. Siitä se lähti. Ohjeet ovat paperilla, ja lunttaan sieltä kunkin laitteen asemoinnit ja vastusten määrän. En halua rikkoa itseäni, vaan päinvastoin etsiä kestävämpää, rautaisempaa puoltani. Voimani karttuvat.

Talvella minulle selvisi, että läski hengitetään ulos kehosta. Siispä puhkun, puhisen ja hengästyn. Rakastan soutulaitetta, joka herättää yläselkäni henkiin. Soudan milloin laguunilla, milloin Näsijärvellä. Milloin myrskyää, milloin vene kiitää eteenpäin tyynellä selällä. Annan mielikuvien viedä.

Alkulämmittelyn jälkeen siirryn jalkaprässiin ja muihin laitteisiin. Kun tuntuu, tuntuu hyvältä. Paikat aristelevat usein. Pystypunnerrus saa minut ähisemään. Irvistän ja suoriudun kolmestakymmenestä käsien ojennuksesta kohti kattoa. Viimeiset neljä työntöä tuntuvat mahdottomilta. Olkapäilläni on oma kipuhistoriansa. Vasen jäätyi kerran. Siihen piikitettiin kortisonia.

Toiset etsivät peileistä täydellisyyttä, toiset oikeaa liikerataa. Eläkeläiset jahtaavat salilla kykyä säilyä mahdollisimman kauan omatoimisena. Niin minäkin. Jokaisen treenin palkitsee autuas olo ja avara mieli. Kotimatkalla himoitsen jo lisää rautaa.

ROOPE PERMANTO

× HYÖDY ×

S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimeen ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppasi ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietojasi, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös takuukuittisi.

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassaolevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.

BENJAMIN ILMONI

Teatteriin, matkalle vai kuntosalille?

S-Etukortilla nämäkin elämykset ovat sinulle edullisempia. Tutustu ja hyödynnä kevään edut.

Ammattilaisen vinkeillä onnistut

Floristi Anna Salomaa suosii kimpuissa nyt raikasta vihreää.

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

JUUSO PALONIEMI

ANNA SALOMAA
Floristi,
HOK-Elannon
Kukkasitomo

”Haaveilin jo pikkutyttönä kukkakauppiaan ammatista. Viehtymys luontoon ja käsillä tekemiseen säilyi, joten opiskelin ensin puutarhuriksi ja sitten floristiksi. Luovuuteni pääsee valloilleen hieman erikoisemmissa tilauksissa. Esimerkiksi leipurille tulevan kukkakimpun voin tehdä kakun näköiseksi.

Floristin on hallittava muitakin kuin kukkiin liittyviä taitoja, kuten tekstaaminen. Kirjoitamme kortit, nauhat ja adressit koristeellisella tyylillä käsin. Työssä on osattava myös vähän latinaa, sillä osa kukista tulee ulkomailta ja ne tilataan tieteellisillä nimillä. Meille tulee kuormallinen kukkia kaksi kertaa viikossa, ja ihastun kukkaloistoon aina uudestaan. Siitä tiedän olevani oikealla alalla.”

teksti Enna Koivunen

Anna suosittelee

1 Pastellivärit ovat nyt pinnalla. Raikkaat vihreän sävyt ja eucalyptuksen harmahtavat oksat ovat erityisen trendikkäitä.

2 Hyödynnä vanhat kipot ja kupit. Yksittäiset kukat pienissä laseissa tuovat hauskan lisän esimerkiksi kattaukseen.

3 Pääkaupunkiseudulla voit tilata kukat ja suurella sydämellä tehdyt kukkalaitteet kotiin verkkokaupastamme hok-elannonkukkasitomo.fi.

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.

ARTTU LAINE
SOK:n kenttäjohtaja

NINA KAVERINEN JA LAURI MANNERMAA

”Halpuuttaminen eli ruoan hinnan pienentäminen on osuuskaupan lupaus omistajilleen. Kyse ei siis ole tarjouskampanjasta, normaalista hintojen heilahtelusta tai yleisestä hintojen laskusta. Aloitimme halpuuttamisen vuosi sitten, ja työ jatkuu. Halpuuttamisvaran otamme omasta pussistamme. Siellä on mistä ottaa, koska opimme toimimaan entistä tehokkaammin, säästämme ja keskitymme olennaiseen.”

3 syytä keskittää

MUN KAUPPA

Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helppoutta omasta kaupasta.

MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioinnin keskittämisestä palkitseva Bonus.

MEIDÄN HYÖTY

S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

TUNNETKO S-RYHMÄN TARINAN?

S-ryhmän tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kauppaa hallitsivat yksityiset kauppiaat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella, eivätkä piitanneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

Osuustoiminta sopi suomalaiseen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteena oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisostoja, neuvontaa ja ohjausta.

1920–40-luvuilla s-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

1960-luvulla maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvissä talousvaikeuksissa.

Vuonna 1983 osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

S-ryhmä nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen ja johtoajatukseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottaminen sitoutuneille asiakasomistajille.

Bonus-järjestelmä kehitettiin 1980-luvun lopussa ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

2010-luvulla S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Ytimessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

tekstit Tiina Leppiniemi

× ETUJA SINULLE ×

Koonnut Jenni Saarilahti (jenni.saarilahti@sok.fi).
Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.

TEATTERI

Kuopion kaupunginteatterin kevät

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Todellinen prinsessa -näytelmän liput 14 e (norm. 17 e) pe 1.4. klo 18.30 Kuopion kaupunginteatterissa. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Frida-näytelmän liput 28/25 e (norm. 31/28 e) pe 15.4. ja to 28.4. klo 19 Kuopion kaupunginteatterissa. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.
Liput: Kuopion kaupunginteatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassoilta ja verkkokaupasta. Lipun hinta sis. 2 e:n palvelumaksun Teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen lippukassoilta ostettaessa. Palvelumaksut vaihtelevat ostopaikan mukaan. 060 096 100 (1,98 e/min +pvm). **Lisätiedot:** www.kuopionkaupunginteatteri.fi

Virpi Rautsiala Fridana Kuopion kaupunginteatterissa.

Ronja Ryövärintytär nähdään Vaasassa.

Metkuja, komediaa ja Taivaan tulia Varkauden Teatterissa

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Eemeli-näytelmän liput 11 e (norm. 14 e) la 23.4. klo 13 Varkauden Teatterissa. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Juakse ko hullu! -komedian liput 19 e (norm. 22 e) la 2.4. ja la 30.4. klo 18 Varkauden Teatterissa. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Taivaan tulet -näytelmän liput 19 e (norm. 22 e) pe 15.4. klo 19 Varkauden Teatterissa. Ei Bonusta.**

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

Teatteri STATE:n herkulliset show-illat

S-ETU 11 €

- **S-Etukortilla Show & Kevytdinner -liput 43 e (norm. 54 e) 31.5. saakka Teatteri STATE:n illan esitysten yhteydessä. Ei Bonusta.**

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tampere.
Liput: Myyntipalvelu ark. klo 10–17, 029 170 0008, asiakaspalvelu@teatteristate.com, www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm). Lippupiste perii hinnastonsa mukaiset palvelu- ja toimitusmaksut.
Lisätiedot: www.teatteristate.com

Desirée-musikaali Tampereen Työväen Teatterissa

S-ETU 10 €

- **S-Etukortilla Desirée-musikaalin liput 35 e (norm. 45 e) la 16.4. Tampereen Työväen Teatterissa. Ei Bonusta.**

Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28–32, Tampere.
Liput: TTT:n lippumyymälä, Hämeenpuisto 32, 03 217 8222, ma–pe klo 12–19, la klo 11–19.
Lisätiedot: www.ttt-teatteri.fi

Klassikkosatu ja musiikkifarssi Vaasan kaupungin-teatterissa

S-ETU 7-9 €

- **S-Etukortilla Ronja Ryövärintytär -näytelmän liput 15 e (norm. 24 e) ke 4.5. klo 18 Vaasan kaupunginteatterissa. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Espanjan-kärpänen-musiikkifarssin liput 18 e (norm. 25 e) la 9.4. klo 13 Vaasan kaupunginteatterissa. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Vaasan kaupunginteatteri, Pitkäkatu 53, Vaasa. **Liput:** Vaasan kaupunginteatterin lippukassa, 06 325 3961. S-Etukortista mainittava lippuja varattaessa. **Lisätiedot:** www.vaasankaupunginteatteri.fi

Jäähyväiset Pamela Andersonille Kokkolassa

S-ETU 3-4 €

- **S-Etukortilla Jäähyväiset Pamela Andersonille -näytelmän liput 20/12 e (norm. 24/22/15 e) pe 15.4. klo 18.30 Kokkolan kaupunginteatterissa. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta.**

Kokkolan kaupunginteatteri, Torikatu 48, Kokkola. **Liput:** lipputoimisto, 06 822 9800 ma–pe klo 11–17.
Lisätiedot: www.teatteri.kokkola.fi

Koko perheen kesäteatteria Pyynikillä

S-ETU 6 €

- **S-Etukortilla Maltti ja Valtti: Tehtävä mummolassa -näytelmän liput 10 e (norm. 16 e) maanantaisin 10.7.–10.8. klo 14 Pyynikin kesäteatterissa. Ei Bonusta.**

Pyynikin kesäteatteri, Joselininniemi, Jalkasaarentie 3, Tampere.
Liput: Ennakkoliput vain verkkokaupasta, holvi.com/shop/malttijavaltti
Lisätiedot: www.malttijavaltti.com

Evakkotytön tarina Lahden kaupunginteatterissa

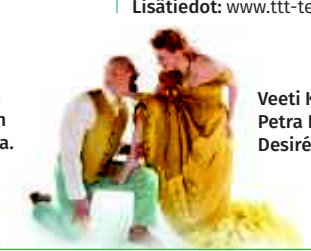
S-ETU 4-6 €

- **S-Etukortilla Evakkotytön tarina -näytelmän liput peruslippu 24 e/eläkeläiset 21 e/opiskelijat ja työttömät 15 e (norm. peruslippu 28 e/eläkeläiset 25 e/opiskelijat ja työttömät 19 e) la 9.4. ja 23.4. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa. Etu ei koske ryhmävarauksia. Ei Bonusta.**

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput: Puhelinvaraukset ja lippumyymälä arkisin ti–la klo 11–17, esityspäivinä esityksen alkuun asti 0600 305 757 (1,53 e/min + pvm). Liput myös Lippupisteen toimipaikoista, ei internetmyynnistä.
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Evakkotytön tarina Lahden kaupunginteatterissa.

Eemeli metkuilee Varkauden Teatterissa.



Veeti Kallio ja Petra Karjalainen Desirée-näytelmässä.

KUUKAUDEN ELOKUVA

Eddie The Eagle kertoo sympaattisesta mäkihyppääjä Eddie Edwardsista.

S-ETU 15 %

Eddie The Eagle

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e) 1.–29.4. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla huhtikuu 16. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot: Finnkinon teatterit, www.finnkino.fi

Maltti ja Valtti viihdyttävät Pyynikillä Tampereella.

TOMI PALSA JA ARI OJALA

UMO ja joukko eturivin laulajia kunnioittavat Juicen muistoa.

Jazz-rockin superkokoonpano Elektro GT konsertoi TTT-Klubilla.

MUSIIKKI

S-ETU 3 €

Kamarimusiikkia kuuntelemaan Iitin musiikkijuhlille

- **S-Etukortilla Iitin musiikkijuhlien liput 17–35 e (norm. 20–38 e) 15.–18.6. Ei Bonusta.**

Iitin musiikkijuhlat, Iitti ja Kouvola.
Tapahtumapaikat: Iitin kirkko ja kirkonkylän kylätalo, Iitti Golfin tilan vanha puimala ja Unescon maailmanperintökohde Verlan tehdasmuseo Kouvolassa.
Liput: www.tiketti.fi, 060 011 616 (1,78 e/min+pvm) klo 9–21. Ryhmälipputilaukset puhelimitse tai info@tiketti.fi. Ryhmän minimikoko 8 henkilöä. Hintoihin lisätään Tiketin palvelumaksu 2–2,50 e.
Lisätiedot ja tapahtuman ohjelma: www.iittifestival.fi, info@iittifestival.fi, 040 046 5222.

S-ETU 4 €

UMOn Tribuutti Juicelle – kunnianosoitus mestarille

- **S-Etukortilla UMOn Tribuutti Juicelle -konsertin liput 35,20 e (norm. 36,50 e) to 5.5. klo 19 Kulttuuritalossa Helsingissä, pe 6.5. klo 19 Tampere-talossa Tampereella ja la 7.5. klo 19 Verkatehtaassa Hämeenlinnassa. Etu on voimassa 30.4. saakka. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Liput: Helsingin ja Hämeenlinnan konserttiliput Ticketmaster, 060 010 800 (1,98 e/min+pvm), www.ticketmaster.fi ja lippukaupat, Tampereen konsertti Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi ja lippukaupat.
Lisätiedot: www.umo.fi

S-ETU 3 €

Musiikkia Tampereen Työväen Teatterin ravintolanäyttämöllä

- **S-Etukortilla Elektro GT -konserttiliput 12 e (norm. 15 e) la 30.4. klo 22 TTT-Klubilla. Ei Bonusta.**

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere.
Liput: Tampereen Työväen Teatterin lippumyymälä, Hämeenpuisto 32, ma–pe klo 12–19, la klo 11–19, 03 217 8222.
Lisätiedot: www.ttt-klubi.fi

Sirkus Finlandia kiertää koko Suomen uudella ohjelmalla. Esityksen kesto väliaikoineen on noin kaksi tuntia.

Lasinen eläintarha -teatteripaketti Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä.

PERHEILLE

Sirkus Finlandia kiertueella

S-ETU 3,50 €

- **S-Etukortilla Sirkus Finlandian liput 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Ei Bonusta.**

Liput: Sirkuksen lippukassa avoinna esityspäivinä klo 12–13 ja 2 tuntia ennen esitystä.
Ennakkoliput: www.ticketmaster.fi, Ticketmaster lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.
Lisätiedot ja ohjelma: www.sirkusfinlandia.fi

Kesä alkaa Linnanmäeltä

S-ETU 1-3 €

- **S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet ennakkomyyntihintaan 36 e (norm. 37–39 e) 11.4.–22.10. Prismoissa ja Sokoksissa. Ei Bonusta.**

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
Liput: ennakkoliput Prismoista ja Sokoksista.
Lisätiedot: 010 572 2200, www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti

MATKALLE

Kylpylämatkalle Viroon

S-ETU 14 €

- **S-Etukortilla Eckerö Linen kylpylämatka alk. 84 e/hlö (norm. alk. 98 e/hlö) 25.1.–31.5. Viimsi SPA -kylpylässä. Bonusta matkan hinnasta ja laivaostoista m/s Finlandialla.**

Varaukset ja lisätiedot: 060 004 300 (1,75 e/puh + pvm/mpm) tuotekoodilla VIISCA ja www.eckeroline.fi ->Spa-matkat

Hotellimatkalle Tallinnaan

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti alk. 58 e/hlö/vrk (norm. 61 e) Original Sokos Hotel Virussa Tallinnassa 30.6. saakka. Bonusta matkan hinnasta.**

Lisätiedot ja varaukset: www.vikingline.fi/s-kortti tai Viking Linen myyntipalvelu, 060 041 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm). Tuotetunnus FSHOT.

Klassikkonäytelmä Mikkelissä

- **S-Etukortilla Lasinen eläintarha -teatteripaketti alk. 52 e/hlö/ 2 hh:ssa 1.4.–11.5. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkelissä.**

Mikkelin teatteri, Savilahdenkatu 11, Mikkeli. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.
Varaukset: 015 20 201, vaakuna.mikkeli@sokoshotels.fi
Lisätiedot: www.mikkelinteatteri.fi, www.sokoshotels.fi

Viikonloppu Savonlinnassa

S-ETU alk. 84 €

- **S-Etukortilla majoitus 100 e (norm. alk. 184 e) 2 vrk/standardihuone 1 tai 2 hlö:lle pääsiäisenä 24.–27.3. ja viikonloppuisin 29.5. saakka Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinnassa.**

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6, Savonlinna.
Varaukset ja lisätiedot: www.sokoshotels.fi, varauskoodi B100. Tarjoushintaisia huoneita saatavilla rajoitetusti.

Näe Diivat-näytelmä ja vietä hotelliloma Kouvolassa.

Teatteri- ja hotellilomalle Kouvolaan

S-ETU alk. 3,50 €

- **S-Etukortilla Diivat-teatteripaketti alk. 66 e/vrk/2 hh:ssa (norm. alk. 69,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvolassa.**

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.
Varaukset ja lisätiedot: 020 123 4651 (8,35 snt/puh. + 17,7 snt/min).
Lisätiedot teatterista: www.kouvolanteatteri.fi

Linnanmäen kesäkausi alkaa 23. huhtikuuta.

Yhdistä Savonlinnan hotellilomaan käynti Olavinlinnassa.

Pullukka Runin tarkoituksena on madaltaa kynnystä osallistua liikuntatapahtumaan. Juoksutapahtumat huipentuvat Sami Hedbergin stand up -esitykseen.

MUUT EDUT

S-ETU 3 €

Sami Hedberg kutsuu juoksemaan

- **S-Etukortilla Sami Hedberg Pullukka Run 2016 -juoksutapahtuman liput 30.4. saakka: juoksu ja iltajuhla 47–52 e (norm. 50–55 e), juoksu 32–37 e (norm. 35–40 e) ja lasten matkat 2 e (norm. 5 e) 11.6. Kuopiossa ja 8.–9.7. Vierumäellä. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Sami Hedberg Pullukka Run 2016 -juoksutapahtuman liput 1.5. lähtien: juoksu ja iltajuhla 52–57 e (norm. 55–60 e), juoksu 37-42 e (norm. 40-45 e) ja lasten matkat 2 e (norm. 5 e) 11.6. Kuopiossa ja 8.–9.7. Vierumäellä. Ei Bonusta.**

Kuopion Pullukka Run -reitti seuraa Kuopion keskustan ja Väinölänniemen puistoalueen nähtävyyksiä ja kohteita. Vierumäen Pullukka Run juostaan Vierumäen Classic-golfkentän ympäristössä. Puolimaratonin lähtö ja maali ovat Vierumäen yleisurheilukentällä. Kuopion iltajuhlaan on rajoitetusti paikkoja.
Liput ja lisätiedot:
pullukka.com/ilmoittaudu, kampanjakoodi S-pullukka

Tutustu LadyLineen veloituksetta.

LadyLine kutsuu tutustumaan

- **S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 5.–6.4. klo 12–18.**

Toimipisteet ja lisätiedot:
www.ladyline.fi

Maksuton liikennenäkötutkimus

S-ETU 35 €

- **S-Etukortilla maksuton (norm. 35 e) liikennenäkötutkimus Silmäasemalla kaikille 65 vuotta täyttäneille.**

Ajanvaraus: 010 190 200 (mpm/pvm).
Lisätiedot: www.silmaasema.fi

Silmäasemalta liikennenäkötutkimuksen yhteydessä myös ajonäkölausunto.

Asiakasomistajapäivät EasyFitissä.

EasyFitin asiakasomistajapäivät

- **S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 5.–6.4. klo 12–18.**

Toimipisteet ja lisätiedot:
www.easyfit.fi

Säästä luontoa, unohda muovikassit

S-ETU 10 %

- **S-Etukortilla ostoskassi ja 3 kestopussia 12,42 e + toimituskulut (norm. 13,80 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, merkitse etukoodi 4MVEV3N5 tilaustietoihin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki. Avoinna ma–pe klo 10–16.

Ostoskassi ja kestopussit kulkevat helposti mukana.

Bonusta kertyy nyt myös kaihileikkauksista

S-ryhmän pitkäaikaisin bonuspartneri ottaa kevään aikana myös osan silmäterveyden palveluista bonuksen piiriin. 1.4.2016 alkaen Silmäaseman Kuopion ja Seinäjoen silmäsairaaloissa bonusostoksi kirjataan molempien silmien kaihileikkauksen hinnasta 1 000 euroon asti.

Kaihileikkaukseen pääsee jonottamatta silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Yksilöllinen leikkaus suunnitellaan aina yhdessä leikkaavan lääkärin kanssa, jotta saadaan paras lopputulos.

Silmäaseman yksilöllisillä kaihileikkausmenetelmillä voidaan korjata myös taittovirheitä. Näin voit päästä eroon silmälaseista joko osittain tai kokonaan.

Lue lisää **kaihi.fi**

Asiakasomistajalle huhtikuussa

KAIKKI AURINKOLASIT

voimakkuuksilla tai ilman

-25 %

29.3.–30.4. BONUKSET TUPLANA AURINKOLASIOSTOKSISTA

Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia.
Etu ei koske Oakley-aurinkolaseja.

SUOMALAISTA PALVELUA

126 OPTIKKOLIIKETTÄ | YLI 250 SILMÄLÄÄKÄRIÄ | 12 SILMÄSAIRAALAA

SILMÄASEMA

Omistajan käyntikortti

Missä sinä käyt, siellä käy myös S-Etukortti!

Liitä S-Etukorttiisi Visa-ominaisuus, ja voit maksaa ja nostaa sillä käteistä missä vain – myös S-ryhmän ulkopuolella. Asiakasomistajana saat S-Etukorttiisi Visan ilman kuukausi- tai vuosimaksuja. S-Etukortti Visalla keräät Bonuksen ja muut omistajan edut niin kuin ennenkin ja saat vielä useimmista bonusostoksistasi 0,5 % maksutapaedun. Tutustu ja valitse S-Etukortti haluamillasi ominaisuuksilla: **S-kanava.fi/S-Etukortti**

× RISTIKKO 2 ×

KOR-TEILLA		"PAHA OLO"			MOR-SIA-MILLA				BABA JAHAN-GIRI									
KU-KISSA																		
LAP-SILLE	1								AFRI-KASTA									
RA-JALLA					PUUSEE					2								
MUM-MIN KERA					BRITTI-YHTYE													
			X-R IGLUSSA					HÄ-VITTÄ-JISTÄ		SEN JÄL-KEEN								
MAA-LAJI	3					ERI												
KIRJOI-TETTU						K SIIS INTTI-ALUE												
		HAAVAI-SEN IHON PIIRRE		TÖITÄ SELIT-TELYYN														
KEITOT		4					TAVAL-LISESTI ÖISIÄ		SOR-SA									
					KILPE-LÄINEN PÄÄHINE				5									
						TUTKI-MUS-TERMI		INTIAS-SA PU-HUTTU		RISTO-MATTI ARMI								
			HARRY			7												
									AP-PELSIN									
					PITKÄ													
		VOI JY-VÄT AKA-NOISTA																
					LIS-TALLE													

PUETTAVIA

MIES LYHYE-NÄKIN

PELTO-TÖIHIN

TILAN-JAKAJA

TUKI-RANKA

6

VAILLE YKSIN-OMAISIA

MAKSAA KALA-VELAT

RIKKI-NÄI-SESSÄ

NYYH-KIVIÄ MINÄ

KALTEVA

USEIN AVARA

HAITTAA NÄKY-VYYTTÄ

ON-NISTUA

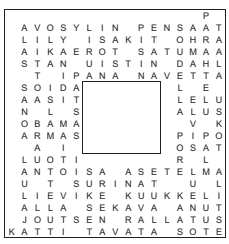
9

REITTEJÄ

-PIMEÄ

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu:
VILKAISTA



Ristikon voittaja:
Pasi Kahari
Tampereelta

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vastaa 15.4.2016 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 2”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Tutustu uudistuneeseen yhteishyvä.fi:hin!

Klikkaa sivustolle ja kerro mielipiteesi. Mistä tykkäät? Mitä haluaisit lisää? Arvomme vastaajien kesken yllätyspalkintoja.

Pikavinkit pihaan ja puutarhaan

Näin puhdistat grillin, herätät kompostin & kunnostat pihakalusteet.

Anna meidän auttaa keittiössä

Itämaiset broilerivartaat ja yli 5 000 muuta reseptiä auttavat juuri silloin, kun et keksi mitään kokattavaa.

yhteishyvä.fi

LAURA RITHELÄ

Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoa. Kysyimme, millainen on Tamin ruokafilosofia.

teksti Lena Nelskylä × **kuva** Miika Kainu

Ruoanlaittokin on joukkuelaji

JUHANI TAMMINEN
Pitkän linjan kiekkomies ja yrityskouluttaja

Ruoka merkitsee minulle nautintoa, ja näillä maileilla se on ihan ykkösnautinto elämässä. Vuodet ulkomailla ovat opettaneet moniruokaiseksi, mutta ennen kaikkea olen intohimoinen kalamies. Syön kalaa kolme–neljä kertaa viikossa, kesäisin kalastan.

Ruokaostoksilla panostan laatuun. Kotimaisuutta buustaan aina, kun mahdollista. Vakiokauppani on S-market Majakkaranta Hirvensalossa, lisäksi asioin tietenkin Turun kauppahallissa. Hinnalla ei ole ruokakaupassa merkitystä.

Ruokapöytääni kutsun mieluusti vieraita. **Mari**-vaimoni on hyvä kokki, joten kynnys lähteä ravintolaan on korkea. Olemme kiireisiä yrittäjiä, mutta yritämme syödä illalla yhdessä. Minä valmistan kalat, hän hoitaa kaiken muun. Periaatteenani on hyvä joukkuepeli, jossa jokainen hoitaa sen, minkä parhaiten osaa eikä sähellä mitä sattuu.

Nautin, kun saan syödä illallisen hyvässä seurassa, mutta lounaan syön mieluusti itsekseni. Kiva, kun on kannattajia, mutta lounaan haluan pitää privaattina hengähdyshetkenä.

Suurin ruokaan liittyvä oivallukseni on, etten voi syödä enää kuin ammattilaisaikoinani, jolloin ei tarvinnut huolehtia kaloreista. Olen parhaillaan dieetillä ja treenaan päivittäin. Tarkoituksenani on päästä juhannukseen mennessä vanhaan pelipainooni, 92 kiloon.

ONKO SINUSTA SANKARIKSI?

LÄHITAPIOLA 100 TEKOA

Suomessa syttyy vuosittain yli 13 000 tulipaloa. Varmista että osaat olla sankari, jos tukala tilanne yllättää. Ilmoittaudu LähiTapiolan maksuttomaan Sankarikoulutukseen ja hanki oppi oikeanlaiseen alkusammutukseen. Katso lähin Sankarikoulutus-paikkakuntasi ja ilmoittaudu osoitteessa **sankarikoulutus.fi**. Koulutus kestää vain pari tuntia, mutta voi pelastaa ihmishenkiä.

000031

UUTUUS!

Kasvipohjainen vaihtoehto rahkalle. Pysy Rytmissä!

- Kolme herkullista makua: Passionhedelmä, Mustaherukka ja Maustamaton
- Sisältää runsaasti kasviproteiinia ja vähän tyydyttyneitä rasvahappoja
- Maidoton, laktoositon ja gluteeniton

www.alpro.com

enjoy plant power
alpro