

SISUSTUKSEN TEHOPARI: KUPARI & KALKKIMAALI

# yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 4 | 2017 yhteishyvä.fi

LÖYDÄ TYYLISI

TAKAISIN  
TÖIHIN  
BOMBER-  
JAKUSSA

MUOTISUUNNITTELIJA STACY IGEL

”Itseluottamus  
ei mene  
koskaan pois  
muodista”

NÄIN TEET

TÄYDELLISET  
KAALIKÄÄRYLEET

SPORTTIKAMAT

VÄRIÄ TREENIIN  
MUUTAMALLA  
KYMPILLÄ

PROFESSORI JOHANNA MÄKELÄ

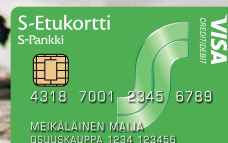
”SUOMI KAIPAA  
SYÖMISEN ILOA”

ANNA PERHO

”TÄSSÄ IÄSSÄ  
PELKKÄ UNIVAJE  
NÄKYY KASVOILLA”

Tervetuloa  
PARAS  
ARKI

HELPPO RUOKALISTA  
KOKO VIIKOKSI





# Daiminoi päiväsi herkuilla!



Mmm...Marabou



# 4/2017 Sisältö



## 48

Lähestyvän syksyn hyvä puoli on se, että saa taas pukeutua töihin.

## 36

Tomaatti, niin vuotta 2016! Hampurilaiseen ladotaan nyt mansikkaa ja minttua.



Marjapiirakka on yksi yhteis-hyvä.fi:n suosituimpia reseptejä. Ruoka-liitteestä löydät sen ja kolme versiota.



## juuri nyt

- 9 **Kuka eka luokassa?**  
Uusi koulureppu pelittää.
- 10 **Illaksi hotelliin**  
Työmatkalla Tampereella.
- 11 **Jälleen koulunpenkille**  
Miten järjestän talousasiat, kun lähden työelämästä opiskelemaan?
- 12 **Yöllä kaupassa**  
Mannerheimintien Alepassa kuluu yöaikaan suklaapatukoita.
- 13 **"Olen tottunut yksineläjä"**  
Tapaa ABC-kahvilla heinolalainen Ahti Laine, jonka elämä hymyilee edelleen – kaikesta huolimatta.
- 14 **"Unelmat vaativat uskallusta"**  
Newyorkilainen Stacy Igel on luonut Boy Meets Girl -vaate-brändin, joka tulee myyntiin Prismoihin.

## sesonki

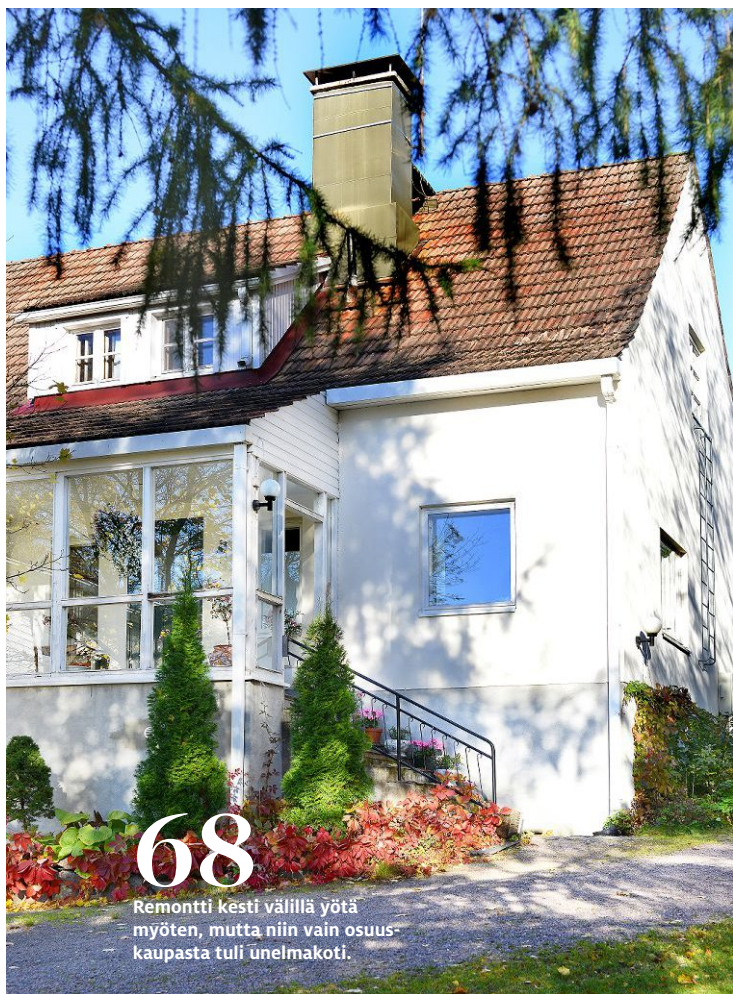
- 26 **Tervetuloa, ihana arki!**  
Ratkaisut, joilla elämä maanantaista perjantaihin rullaa kuin unelma.
- 32 **Huolella kääritty**  
Syksyn paras lohturuoka kaalikääryleet ovat vaivan väärti.
- 34 **Katu-uskottavaa kasvisruokaa**  
Vinkit, joilla paatunutkin lihansyöjä ihastuu vegeen.
- 36 **Tänään oikaistaan**  
Tee kiirepäivän ruoka uutuuksilla.
- 37 **Fenkoli on punk**  
Ruokakirjoittaja Hanna Jensen neuvoo kikan, jolla yllätät naapurin.
- 38 **Kasvien kanssa ei mene kuin tehtaassa**  
Jussipekka Markkanen viljelee vadelmaa Lepaalla.
- 43 **Opiskelijan oma koti**  
Perussetti kuntoon!
- 44 **Hiki pintaan täytyy saada**  
Motivoidu uusilla varusteilla.
- 48 **Valmiina haasteisiin**  
Sanna vaihtaa verkkarihousut farkkuun äitiysvapaan jälkeen.
- 54 **Meikki hyvin, kaikki hyvin**  
Anna Perho parantaa nuhuista oloaan hoitamalla kauneuttaan.
- 56 **Minuutti ja menoksi**  
Näillä saat itsesi kuosiin hetkessä.
- 57 **Remppa pikana**  
Kalkkimaali ja kauden sisustus.

## 26

Pasta on kaikkien kiireisten sankari.







68

Remontti kesti välillä yötä myöten, mutta niin vain osuus-kaupasta tuli unelmakoti.



38

Varhainen poimija vatun nappaa. Vadelmien poiminta alkaa ennen kuutta, sillä vileät marjat säilyvät parhaiten.



## Vakiot

7 Pääkirjoitus 21 Timo Parvela  
73 Kati Tervo 76 Kysy tuotteista  
85 Lukijat 98 Ristikko 99 Olen mitä syön

57

Kun kuparinväri alkaa himottaa, tiedät mitä tehdä.

## yhteinen hyvä

- 59 **Kaikki syöt kierrättää**  
Sekajäte vähenee ja ilmasto kiittää.
- 60 **Iloa pöytään**  
Johanna Mäkelän mielestä nautinto on yksi ruoan terveysvaikutuksista.
- 64 **Koti, josta tuli arvoton**  
Markku on yrittänyt myydä taloaan viisi vuotta. Vika on sijainnissa.
- 68 **Bongarin unelma**  
Markun ja Maija-Liisan kodissa on runsaat 300 neliötä tilaa.
- 74 **Kyl maar hävikki väheni**  
Porissa heitetään nyt vähemmän ruokaa roskeen, kiitos Riinan.

## hyödy

- 78 **Teinitkin tykkää**  
Nuoret ovat löytäneet Prisman.
- 79 **Herkku pysyy herkkuna**  
S-ryhmä osti Stockmann Herkun Suomen-myymläät.
- 80 **Etuja sinulle**  
Ajankohtaiset edut S-Etukortilla.

54

Anna Perhon meikkifilosofia on mieluummin överit kuin vajarit.





# Täysillä!



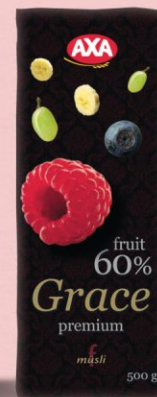
**Paras päivä alkaa  
makoisasti AXAlla  
– paketin täydeltä  
energiaa ja vauhtia**

**Osta mikä tahansa  
AXAn tuote ja ole mukana  
100 euron Stadium-  
lahjakorttien arvonnassa,  
lisätietoja [axa.fi](http://axa.fi)**

**Voimassa 1.8.-30.9.2017**

[axa.fi](http://axa.fi)

 **AXA Suomi**





A.Vogel



## Herbamare yrttisuola -kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

### Kasvispihvit Olga Temosen tapaan

Ainekset:

- 1,5 dl kokonaisia tattareita
- 2 raakaa porkkanaa
- 2 raakaa perunaa
- 1 pieni sipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- pienen nyrkin kokoinen pala valkokaalia
- 2 munaa
- 1 dl juustoraastetta
- 1,5 tl Herbamare-yrttisuolaa
- 1 tl timjamia
- pieni nippu tuoretta basilikaa
- mustapippuria myllystä

Keitä tattarit kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Raasta perunat sekä porkkanat, suikaloi kaali mahdollisimman ohueksi, vaikka juustohöylällä. Hienonna basilika. Sekoita kaikki aineet keskenään tasaiseksi pihvimassaksi.



Tuttu,  
koko perheen  
suosikki



Lue lisää: vogel.fi

## TOIMITUS

### TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri  
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen  
Toimituspäällikkö Sanna Suokko  
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström  
Monimediatoittajat Enna Koivunen ja Mari Koski  
Digituottaja Katri Saukkonen (perhevapaalla)  
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio  
Ilmoitusmyynti Maija Owie

### TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussinmäki  
AD Leena Majaniemi  
Feature- ja lifestyletuottaja Iiris von Knorring  
Ruokatuottaja Tiina Valkonen  
Sometoimittaja Susanna Karhapää

### JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

### YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi  
Vaihe SOK 010 768 011  
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä  
Asiakasomistajapalvelu  
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.  
Oma osuuskauppasi [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)  
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

### KIRJAPAINO

Hansaprint

### 113. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004



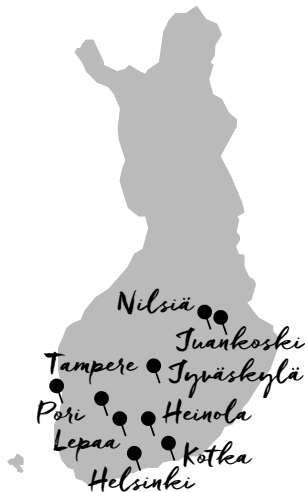
### Kannen kuva

Elvi Rista  
Tyyli  
Ida Jokikunnas  
Meikki ja hiukset  
Valerie Star/  
Caravan Studios

New York, New York!  
Kansi kuvattiin maalauksellisessa maisemassa Brooklyn Bridgen kupeessa. Kuvassa Ida Jokikunnas ja Stacy Igel.



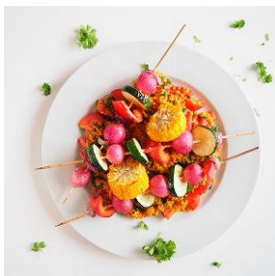
Tässä  
numerossa  
Yhteishyvä  
vieraili



Jaa kuvasi  
ja osallistu  
somessa

#YHTEISHYVÄ

@MMAIKKIK  
tuunasi retiisivartaat ja bulgur-  
pilahvin Yhteishyvän ohjeista.  
#kasvisruokaa #grilliruokaa



Seuraa meitä



Facebook



Pinterest



Instagram

Kuva iStockphoto

tervetuloa

# Terve itsetunto kantaa pitkälle

Kymmenenvuotiaana olin ujo lapsi, joka jostain syystä nujakoi usein **Mikan** kanssa. En muista enää miksi nahistelimme enkä sitäkään, kiusasimmeko toisiamme. Sen muistan, että tapelimme isolla tunteella. Ja senkin muistan, että myöhemmin meistä tuli hyvät kaverit.

Koulujen piholla alkaa taas parin viikon kuluttua kuhista, kun lapset etsivät paikkaansa isossa joukossa. Siinä kysytään tervettä itsetuntoa.

Tämän lehden kannessa on amerikkalainen muotisuunnittelija ja yrittäjä **Stacy Igel**, jonka Boy Meets Girl -mallisto tulee myyntiin Prismoihin elokuun puolivälissä. Sekä Stacyn että brändin tarinassa hyvällä itsetunnolla on iso rooli.

Amerikkalaisessa kulttuurissa taito kehua ja kannustaa toista tuntuu välittyvän lapsille jo äidinmaidossa. Kun tulee kotona nähdyksi myönteisessä ja totuudenmukaisessa valossa, saa hyvän lähtökohdan elämäänsä.

Vaikka tie kohti tervettä itsetuntoa lähtee kotoa, se muovautuu matkan

varrella. Siihen vaikuttavat ympärillä olevat ihmiset, mutta myös jokainen itse. Minäkin olen yhä ujo, mutta nyt jo sinut tämänkin ominaisuuteni kanssa.

Hyvä itsetunto kannattelee ihmistä koko elämän ajan. Sen avulla uskaltaa mennä väliin ja sanoa ei, kun riittää. Muistetaan myös kehua toisiamme, kun aihetta on.

Myös yrityksen itsetunnon pitää olla hyvä. Silloin yritys uskalttaa ottaa kantaa asioiden puolesta tai niitä vastaan. Helppointa voi olla sanomatta mitään, mutta usein se on myös kohtalokkainta. Yhä useampi yritys oivaltaa sen minkä Stacy Igel: brändit, joiden olemassaololla on syvälinen tarkoitus, menestyvät.

Osuuskaupassa on onneksi aina uskallettu ottaa kantaa. Yhteinen hyvä on ollut johtotähtemme yli sadan vuoden ajan. Sen valossa on turvallista jatkaa matkaa.

**VELI-PEKKA ÄÄRI**

*Päätoimittaja*



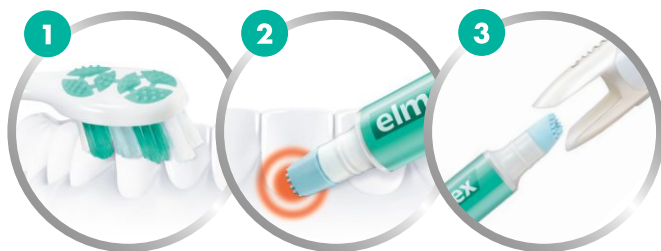
*”Olen yhä ujo,  
mutta nyt jo  
sinut tämänkin  
ominaisuuteni  
kanssa.”*



# Suojaa koko perheen hampaille



Elmex® hammastahnat antavat pitkään vaikuttavan amiinifluoridin ansiosta tehokkaan suojan reikiintymistä vastaan. Lisäksi Elmex Sensitive -hammastahnat lievittävät vihlovaa hammaskipua.



Elmex hoitokynä saatavana kaikista Prismoista ja suurimmista S-marketeista

## Elmex® hoitokynä

- Helppokäyttöisellä kynällä vihlintaa lievittävä aine levittyy tarkasti suoraan kipukohtaan
- Geelimäinen aine sulkee avoimet hammasluun kanavat ja lievittää vihlintakipua välittömästi





# juuri nyt

TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

## Kuka eka luokassa?

On taas hauskaa nähdä kavereita  
ja päästä kertomaan kesälomaseikkailuista.  
Ja näyttämään uutta reppua!



### PIENEN KOULULAISEN JÄNNÄJUTTU

Tilava Emoji Symbols -reppu on täynnä tunteita ihan kuten koulutaivalkin. Varsinkin pikkukoululaiset voivat hauskuuttaa symboleilla toisiaan. 16,95 e.



### TEININ VARASTO KAIKELLE TARPEELLISELLE

Youth Metalhead -reppussa elektroniset laitteet kulkevat turvallisesti omissa taskuissaan. Sivutasku pitää juomapullon viileänä. 34,95 e, Burton.



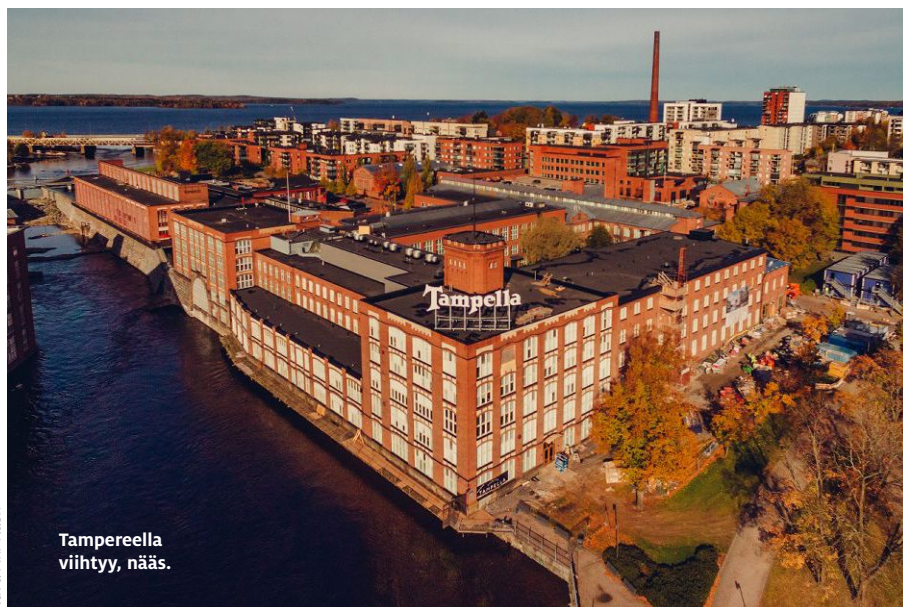
### TYYLISTÄÄN TARKAN KANNANOTTO

Viileän tyylikäs Graffiti-reppu sopii sekä pienelle että isolle koululaiselle, joka haluaa olla vähän rock ja cool. 19,95 e.





Kuva Aki Rask



Tampereella viihtyy, nääs.

## Tampereen parhaat

### TÄÄLLÄ NUKUIN

Torni Tampereen Nasan kehittämiin materiaaleihin perustuvalla huippupatjalla nukuin kuin tukki. Toimiva oli myös sähköinen Mansen maamerkit -opas.

### TÄÄLLÄ SÖIN

Grilli it! -ravintolan-puugrillissä valmistetun pihvin kypsyysasteeseen ei tarvinnut pettyä.

### TÄTÄ OSTIN

Illalla uppouduin huoneesta löytäneeseen Rikospaikka Tampere -kirjaan. Kirjan sai lunastaa mukaansa, joten kotimatka junassa jatkui hyytävissä tunnelmissa.

# Illaksi hotelliin

Kysy keltä tahansa työmatkailijalta, mitä hän hotelliltaan haluaa, vastaus on sama: kotoisuutta. Tampereella saat sekä sitä että virkistävää tekemistä.

**M**illoin kuntosali on auki? Entä sauna? Saanko iltapäivälehden? Näitä kysymyksiä palvelupäällikkö **Eveliina Ruuska** Solo Sokos Hotel Torni Tampereesta kuulee työmatkustajilta useimmiten.

”Moni tulee työpäivän jälkeen hotelliin kuin kotiinsa ja haluaa rauhoittua tai lähteä kuntolemaan. Jos sali ei maistu, voi Tornissa pinkoa myös portaita”, Ruuska vinkkaa.

Osa haluaa työskennellä myös huoneessa, joten wi-fi ei saa pettää. Myös parkkipaikan täytyy löytyä helposti ja huoneen on oltava

siisti ja aamiaisen laadukas. Hotelliin majoitutaan uudestaan, jos palvelu ja yöuni on taattu.

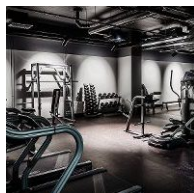
”Sekä hotellin väki että matkustajat nauttivat, kun tullaan tutuiksi. On huoletonta tulla, kun tuntee paikan ja tavat.”

Joskus vieraat kyselevät tekemistä työpäivän jälkeen. Usein toiveissa on jotain tampere-laista.

”Hyvällä säällä vinkkaan lenkkeilemään Pyynikin tornille munkkikahveille. Siinä näkee samalla kaupunkia. Tammelan torilla kannattaa käydä maistamassa mustaamakkaraa.”

## 3 x tärppi Tornissa yöpyvälle

1



**JUMPPA AURINGONNOUSUSSA**  
Kesäkeskiyökköisin kello 7.30 Moro Sky Barin terassilla 88 metrin korkeudessa pidetään aamujumppa. Muulloin hiki irtoaa Jutta Gustafbergin suunnittelemaalla kuntosalilla.

2



**PING! HUONEESI ON VALMIS**  
S-Card-asiakkaana voit käyttää Online Check-in -palvelua, jolla voit kirjautua sisään ja ulos ja maksaa etukäteen. Palvelu myös ilmoittaa heti, kun huoneesi on valmis.

3



**TURHA TYLSISTYÄ**  
Hotellin jokaisella kerroksella on oma nimikkotaiteilija, jonka teoksia on esillä huoneissa ja käytävillä. Taide on myytävänä, joten jos ihastut, voit hankkia teoksen kotiisi.



# Jälleen koulunpenkille

Projektijohtaja Sami Ylisaari, 41, jää opintovapaalle 17 työvuoden jälkeen. Hän haluaa tietää, miten raha-asiat kannattaa hoitaa.

## 1 Miten hoidan talouteni opintovapaalla, kun tuloni liki puolittuvat? Aikuis-koulutustuki on noin 60 prosenttia bruttopalkasta.

Opintovapaaseen kannattaa varautua säästämällä, mutta menoja karsimallakin selviää. Tee tarkka laskelma kaikista menoistasi vaikka edellisen puolen vuoden ajalta. Vuokra ja vastike pitää hoitaa, mutta kilpailuta muut pakolliset menot esimerkiksi sähkösopimus ja vakuutukset. Voit saada siitä isot säästöt. Menoja saa vähennettyä myös pienimmistä kuluista kuten lehtitilauksista, maksukanavista ja ulkona syömisestä.

## 2 Miten hoidan asuntolainan opintojen aikana?

Neuvottele hyvissä ajoin ennen opintovapaan alkua

pankin kanssa lainan hoitamisesta. Voit hakea lainaan lyhennysvapaata tai muuttaa sen kuukausierää.

## 3 Mitä teen, jos opintovapaan aikana tulee yllättäviä menoja, esimerkiksi auto hajoaa?

Jos meno on välttämätön, ota rohkeasti yhteyttä pankkiisi ja ratko asia yhdessä pankin kanssa. Säästäminen on paras tapa varautua yllättäviin tilanteisiin.

## 4 Yritätkö nipistää vähistä varoista säästöön?

Säästäminen kannattaa aina. Pienistäkin kuukausisäästöistä kasvaa ajan mittaan mukava potti. Rahoja ei kannata lepuuttaa tilillä, vaan sijoittaa ne esimerkiksi S-Säästörahastoihin. Sieltä löytyy jokaiselle sopiva vaihtoehto.

Sami Ylisaari aikoo opiskella avoimessa yliopistossa muun muassa psykologiaa.



TEKSTI NOORA VALKONEN KUVA MAIJA ASTIKAINEN



Sinulla töissä

S-Pankin asiantuntija Antti Eronen auttaa raha-asioissa.

## HYVÄSTI LOMPAKON KUITTISIRKUS!

LOMPAKKO on niin täynnä vanhoja kuitteja, että tuntuu kuin kantaisit roskista mukasi. Onko tuttua?

Ota käyttöön sähköiset kassakuitit joko S-mobiilissa tai Omalla S-kanavalla. Kokonaan eroon paperikuiteista pääset, jos käytössäsi on S-Etukortti Visa, jonka sirulle voit päivittää tiedon paperittomuudesta. Näin saat kuitit sähköiseen kuittiarkistoon niissä paikoissa, jotka tarjoavat kuitittoman oston. Paperikuitinkin saat, jos pyydät, mutta Omalla S-kanavalla ja S-mobiilissa ne pysyvät tallessa.

Lisää: S-kanava.fi/kassakuitti.



## NÄIN PÄIVITÄT S-ETUKORTTI VISAN

1. Työnnä kortti toimipaikan itsepalvelupisteessä S-Etukorttipäänteen sirulukijaan.
2. Paina F1-painiketta.
3. Saat kuitin, jossa kerrotaan: Tiedot päivitetty / paperiton kuitti ok.
4. Kun saat uuden kortin, päivitä myös se.

Tiesithkö?

50 e

S-Pankin sijoitusrahastoihin säästetty kuukausisumma keskimäärin.

Lähde: S-Pankki





# Yöllä kaupassa

Yövuorolainen Waltter Holm kertoo, mitä 24 tuntia auki olevassa Alepassa tapahtui yhden kesäkuisen lauantaiyön aikana.

**T**yökaverini joi kolme kuppia kahvia ja söi paistopisteen pizzan. Minä join puolen litran Pepsi Maxin ja söin Twix-patukan.

Työntekijät syövät herkkuja enemmän yö- kuin päivävuorossa. Suklaata voi mennä muutama patukka tai yhdessä yksi karkkipussi. Vuorossa meitä on aina kaksi tai kolme.

Asiakasvirta on kesäöinä kova. Keskiyön ja aamukuuden välillä myymälässä kävi miltei 400 asiakasta. Se on kuormanpurun yhteydessä paljon. Meidän pitää sekä palvella asiakkaita että saada nopeasti tavarat hyllyyn. Aamulla tulee taas lisää hyllytettävää.

Tänä yönä kävi paljon juhliivia nuoria. Sekä taksikuskeja että poliiseja kävi noin 30. He ostivat eväitä.

Liha ja eines -rullakoita tuli seitsemän, mikä tarkoittaa noin sataa laatikkoa. Maitoja sekä litran jogurt-

teja saapui 14 laatikollista, siis noin 330 purkkia. Kuivia elintarvikkeita tuli kahdeksan rullakollista. Yön aikana puramme noin 700 myyntierää. Se on puolet myymälän päivittäisestä kuormasta.

Croissantit menivät hyvin kaupaksi: niitä meni 50. Riisipiirakoi- ta myytiin 60 ja munkkeja 12. Nämä ovatkin yleensä suosituimpia ostoksia.

Leipien ja leivonnaisten paistamisen aloitamme neljältä tai viideltä. Siivoo- ja tulee kello kuusi.

Kesällä on pullonpalautusrumba. Jopa kymmenen ihmistä voi palauttaa kolme jätessäkkiä pulloja. Pullokone täytyy tyhjentää kaksi tai kolme kertaa yössä.

Lehtiä ei yövuorossa kukaan ehdi lukea.”

## Lukuhetkiä loppukesään



### SUKUPOLVITARINA

Kjell Westön Rikinkeltainen taivas kertoo kolmen sukupolven tarinan 1960-luvulta nykypäivään. Kertojan suhde Rabellin sisaruspariin sisältää ystävyyttä, rakkautta ja petosta.

**Kenelle:** Hänelle, joka uhkaa sortua nostalgiaan.

Kjell Westö: Rikinkeltainen taivas. Otava. 25,95 e (kauppoihin 10.8.)



### JÄNNITYSNÄYTELMÄ

Tyttö katoaa maatilalta, jossa tapahtui sama 30 vuotta aiemmin. Camilla Läckbergin vakio-sankari Patrik Hedström alkaa tutkia, mikä rikoksia yhdistää.

**Kenelle:** Hänelle, joka nauttii tulevasta jännityksestä.

Camilla Läckberg: Noita. Gummerus. 23,95 e (kauppoihin 4.8.)



### PEHMEÄ PAKETTI

Pokkarilavoilta löytyy vielä elokuussa edullista lukemista. Dan Brownin lisäksi tarjolla on muun muassa Michael Connelly ja Enni Mustosta. **Kenelle:** Hänelle, jonka mielestä kirjassa tärkeintä on juoni.

Dan Brown: Inferno. WSOY. 3,95 e.





Ahti Laine juo joka aamu kahvin kantapöydässään Heinolan ABC:llä.

TEKSTI ANNA TOMMOLA KUVA JUSSI HELTTUNEN

## ”Olen tottunut yksineläjä”

Ahti Laine kasvatti yksin tyttäret aikuisiksi ja vaihtoi talon yksiöön.

”Jäin leskeksi vuonna 1985. Eeva kuoli viruksen aiheuttamaan aivokuumeeseen, joka tuhosi aivot täydellisesti. Hän oli teho-osastolla puoli vuotta. Lääkärit sanoivat, että aivot toiminta on lakannut, ja minä annoin luvan irrottaa letkut. Siitä oli apua tutkimukselle.

Tytöt olivat 6 ja 9. Kyllä me pärjättiin. Äitivainaa oli vielä elossa, ja asuttiin omakotitalossa. Kun työt lähtivät kotoa, ostin yksiön Heinolan keskustasta. Sanoin, että olen ruohoa leikkannut ja lumitöitä tehnyt 40 vuotta, se riittää. Olen niin mukavuudenhaluinen.

Tytöt ovat hyvin pärjänneet, molemmat kävivät kauppakoulun. Siitä olen tyytyväinen, että lapsilla on töitä. Ei tarvitse papan pussille mennä. Nuoremmalla on kolme lastakin.

Minä en käynyt ammattikoulua, mutta kursseja kyllä. Olin raskaan kaluston asentajana ja jäin kuusi vuotta sitten eläkkeelle.

Olen tottunut yksineläjä. Naisystävän löysin 1997, mutta hän on ollut monta vuotta sairaana aivoinfarktin takia. Muuten kaikki toimii mutta puhe ei. Minulla ei ole ollut vaivoja. Joka aamu otan Multitabsin, se on ainut lääkitys.”

### Kahvilla

Ahti Laine, 69,  
Heinola.

#### KAHVIN JUON

Maidon ja  
sokerin kanssa.

#### KAHVIN KANSSA

Joskus leivos.

#### PÖYDÄSSÄ

Päivän lehdet ja  
oma turinaporukka.



#### ABC HEINOLA

Palvelut: Noutopöytä,  
Hesburger, ruokakauppa,  
lasten leikkipaikka,  
pankkiautomaatti.





"Toivon, että mahdollisimman moni saa tehdä työtä, jota rakastaa. Äitiys on tehnyt minusta huomattavasti paremman organisoijan ja esimiehen", sanoo Boy Meets Girl -brändin luoja, muotisuunnittelija ja yrittäjä sekä pienen Dylanin äiti Stacy Igel.



A woman wearing a light blue dress and a tan hat is kneeling on a green lawn, smiling and playing with a young boy. The boy is wearing a grey sweater, light blue pants, and a blue hat. They are holding hands. In the background, there are lush green trees and several tall city buildings under a clear sky.

# ”Unelmat vaativat uskallusta”

Suomeen tulevan Boy Meets Girl -brändin luoja Stacy Igel uskoo isoihin unelmiin, kovaan työhön ja rukouksen voimaan. Hänellä on siitä elävä esimerkki.

TEKSTI SANNA SUOKKO KUVAT ELVI RISTA TYYLI IDA JOKIKUNNAS MEIKKI CARAVAN STYLIST STUDIO





**P**uhelin soi juuri kun muotisuunnittelija Stacy Morgenstern on lähdössä studioolleen.

Ulkona paistaa aurinko, Manhattanin siluetti piirtyy sinistä taivasta vasten kuin kasa valosapeleita. Stacyn pää on täynnä muuttaman päivän päästä julkistettavan malliston yksityiskohtia ja asioita, jotka pitää vielä muistaa.

Puhelimesta on Stacyn poikaystävä Brian. Hän käskää Stacya avaamaan television ja pysymään sisällä. On 11. syyskuuta 2001 ja American Airlinesin lento AA11 on juuri törmännyt World Trade Centerin pohjoistorniin.

Stacy ehtii nähdä televisiosta, miten toinen lentokone iskeytyy etelätorniin.

Hän soittaa ystävilleen ja perheenjäsentenilleen. Yksi toisensa jälkeen kertoo olevansa turvassa. Ympäriällä Manhattan, New York, koko maailma jähmettyy järkytyksestä ja epäuskosta.

”Niin minun kuin monen muunkin newyorkilaisen elämä muuttui sinä päivänä”, Stacy sanoo.

”Ensimmäisen vaatemallistoni lanseeraus tuntui äkkiä yhdentekevältä.”

## ASIAT, JOTKA EIVÄT MENE MUODISTA

Nyt Stacyn sukunimi on Igel ja hänen mallistostaan on kasvanut kansainvälinen Boy Meets Girl -brändi. Sen koti on Manhattanin muotialueen sydämessä, toimistotalon 17. kerroksessa. Seinillä on lehti-leikkeitä, jotka kertovat Stacyn urasta ja BMG:n kasvusta. Stacy, 40, työskentelee yhä yhtiön luovana johtajana.

WTC-isku muutti brändiä pysyvästi.

”Kun mallistoni WTC-iskujen jälkeen esiteltiin, tiesin heti, mitä minun piti tehdä”, Stacy sanoo.

”Sattumalta mallistossa oli yksityiskohdista Yhdysvaltojen lipun värit, ja halusin lahjoittaa osan malliston tuotosta Punaiselle Ristille, joka työskenteli iskujen uhrien auttamiseksi. Samalla tulin valanneeksi pohjan sille, millaisten asioiden puolesta BMG brändinä haluaa seistä.”

Se on taistellut syöpää vastaan, noston esiin koulukiusaamisen liittyviä ilmiöitä ja liputtanut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen puolesta Pride-tapahtumien aikana.

”Itseluottamus ja rohkeus eivät mene koskaan muodista. Kaikessa on kyse

”New York inspiroi minua joka päivä. Tässä kaupungissa on rytmi, joka ei sammuu”, Stacy sanoo.



yhteydestä toisiin ihmisiin, yhdessä tekemisestä ja tarinoista.”

Nyt BMG tunnetaan yhteiskunnallisten epäkohtien äänitorvena. SoHon hienostoputiikissakin brändin logoa kantava farkkutakki saa newyorkilaisen huokumaan: ”Voi miten cool brändi.”

Tähän asti pääseminen on vaatinut Stacyltä sitkeyttä ja kovaa työtä.

## ÄITI, DONNA JA MUUT VAHVAT NAISET

Stacyn oma tarina alkaa Chicagosta, jossa hän kasvoi kirurgi-isän ja yrittäjä-äidin nuorimpana tyttärenä, isosisko Kathryn vanavedessä.

Kuudennella luokalla Stacy ompeli vaatteita nukeilleen ja itselleen. Myöhemmin hän järjesti kotona muotinäytöksiä: puki, stailasi ja marssitti malleina toimineita ystäviään olohuoneeseen rakennetulla näytöslavalla.

”Vanhemmat kannustivat minua tekemään töitä ja ansaitsemaan omat rahani”, Stacy sanoo.

”En tiedä tarkalleen, miten rakkauteni muotiin syntyi, mutta yrittäjyyden opin äidiltäni. Hän kehitti ristiselän tuen, jota ensin pakattiin perheen kotona. Pian yritys kasvoi ulos kellarista, ja 25 vuoden jälkeen äiti myi firmansa.”

Ehkä rakkaus muotiinkin tuli äidiltä.



"En tarvitse todisteluja menestyksestäni, mutta ilman perheen ja ystävien tukea en olisi tässä. Onneksi heistä kukaan ei ole muotialalla. Ehkä se on syy varauksettomaan kannustukseen."



## *"Itseluottamus ja rohkeus eivät mene koskaan muodista."*

Ainakin äiti rakasti vintagea ja **Donna Karanin** vaatteita. Stacy päätti yliopistossa päästä harjoittelijaksi Donna Karanille. New Yorkin muotimaailmaan oli Wisconsinin yliopistosta Madisonista yli 1500 kilometriä ja kokonainen maailma, mutta Stacy ei

antanut sen estää itseään. Hän aloitti tutustumalla newyorkilaisiin opiskelijoihin ja löysi jo seuraavana kesänä itsensä avustamasta Donna Karania itseään hänen näyttelytilassaan New Yorkissa.

"Opin, miten mallistoa testataan ostajilla."

Seuraavana kesänä Stacy kiersi tv-kanava CNN:n legendaarisen muotitoimittajan **Elsa Klenschin** kanssa kaikki mahdolliset muotinäytökset ja kuunteli, miten tämä haastatteli maailmankuuluja muotisuunnittelijoita.

"Elsa on voimainen, joka inspiroi minua hurjasti. Opin puhumaan muo- ➔

## **Boy Meets Girl (BMG)**

on nuorten naisten vaatebrändi, jonka mallisto tulee myyntiin Prismoihin 16. elokuuta.

**KANSAINVÄLINEN.** Yhdysvalloissa BMG:tä myy Nordstrom-tavaratalo, ja pian se tulee myyntiin myös 28 Macy's-tavarataloon. Ranskassa brändiä myy Colette.

**AKTIIVINEN SOMESSA.**

Instagram: @boymeetsgirlusa.  
Facebook: @BoyMeetsGirlClothing.

**BLOGGAAVA POMO.** Behind the Seams with Stacy Igel -blogia voi lukea osoitteessa stacyigel.com.

**NETTISIVU:** boymeetsgirlusa.com





Dylanilla on oma Instagram-tili @dylanreidigel, jota Stacy hallinnoi. Siellä voi seurata pikku kaverin elämää ja hurmaavia asuja.

dista ammattitermein ja näin käytännössä, mikä merkitys medianäkyvyydellä on brändille.”

Stacy halusi oppia muotibisneksen kaikki puolet ennen kuin päättäisi, mihin

itse keskittyy. Siksi hän lähti opintojensa loppuvaiheessa Lontooseen ja hankkiutui töihin Zandra Rhodesille, prinsessa Dianan ja Freddie Mercuryn kaltaisten superjulkisten luottosuunnittelijalle.

”Zandra oli joutunut vähentämään työntekijöitään merkittävästi. Näin, millaisia vaikeuksia muotibisnekseen kuuluu, ja millaista kädet savessa -meininkiä glamourin takana on.”

### TOIVE TOTEUTUU, JOS USKOT SIIHEN

Valmistuttuaan Stacy muutti New Yorkiin, tietysti. New York on kovempi paikka kuin mikään: jos menestyy New York-

kissa, menestyy muuallakin. New York myös vaatii kovempaa työtä kuin mihin useimmat pystyvät.

”Mutta New York myös ruokkii luovuutta aivan erityisellä tavalla. On ihanaa sukeltaa pitkän työpäivän jälkeen metron uumeniin, kuulla musiikkia ja nähdä katutanssijoita.”

New Yorkissa Stacy tapasi 22-vuotiaan Brianin, joka työskenteli markkinointialalla ja Stacyn mielestä oikea renessanssimies.

”Brian oli älykäs, osaava ja kohtelias, erilainen kuin kukaan muu. Minä olin yleensä se, joka huolehti treffeilläkin kaikesta, mutta Brian ei siihen suostunut. Hän haki minut kotoa ja oli miettinyt kaiken valmiiksi. Treffit olivat upeat ja loppu on historiaa”, Stacy sanoo.

Stacyn ja Brianin suhde eteni niin kuin New Yorkissa on tapana: ensin luodaan ura, sitten hankitaan asunto ja kerrytetään varallisuutta. Asuminen on kallista, jos osoitteella on väliä. Brian opiskeli juristiksi ja perusti lakifirman, Stacy



### UUTUUS!

- ✓ Kaikki yhdessä pussissa ja suoraan pesukoneeseen
- ✓ Toimii jo 30 asteessa
- ✓ 11 eri värisävyä

OSALLISTU NITOR TEKSIILIVÄRI-KILPAILUUN OSOITTEESSA

[WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU)

JÄ VOITA LOMAMATKA.

18 yhteishyvä

Nitor Tekstiilivärit löydät Prismojen pesu- ja puhdistusaineosastolta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Vanhasta lempimekosta ei haluaisi luopua, vaikka se ei enää uudelta näytäkään. Pidennä vaateen käyttöikää värjäämällä se uudella Nitor All-In-Onella.

**VÄRJÄÄMINEN EI KOSKAAN OLE OLLUT YHTÄ HELPPOA.**

**Nitor®**  
TEKSTIILIVÄRI

**Anna  
vaatteellesi  
uusi elämä**



keskittyi kasvattamaan BMG:tä.

”Jos jotain tekisin toisin, hankkisin lapsia aikaisemmin”, Stacy sanoo.

”Tiesin kyllä haluavani joskus äidiksi, mutta vuodet vierivät huomaamatta ja minä rakensin bisnestä. Yhtenä päivänä tajusin, että lapsen saaminen ei taidakaan onnistua noin vain.”

BMG:n toimiston seinällä on ohuesta kierrätetystä aaltopahvista tehty toiveiden seinä. Kuka tahansa saa kirjoittaa toiveensa paperille, rullata sen pieneksi ja sujauttaa pieneen koloon.

Toiveita ei koskaan lueta, mutta Stacyn mielestä jokaisen toive toteutuu – kunhan uskoo tarpeeksi.

*”Yhtenä päivänä  
tajusin, ettei  
lapsen saaminen  
onnistu noin vain.”*

Seinässä on monta Stacynkin toivetta, myös se kaikkein suurin:

”Dylan syntyi rankkojen hedelmöityshoitojen jälkeen kolme vuotta sitten. Se oli vastaus rukouksiini.”

#### KUN PERHONEN LASKEUTUU KÄDELLE

Enää Stacy ei venyt työpäiviään yöhön yhtä usein kuin ennen. Dylan on aamun koulussa ja iltapäivät lastenhoitajan hoivissa, mutta iltaisin perhe pelaa lautapelejä, lukee kirjoja ja laulaa. Se on täydellinen vastapaino työn kiihkeydelle.

”Äitiys on tehnyt päivistä merkityksellisempiä. Se kristallisoi elämän tarkoituksen”, Stacy sanoo.

”BMG on minulle edelleen huipputärkeä, mutta Dylan ja Brian ovat parasta, mitä minulle on tapahtunut. Haluan olla lähellä myös vanhempiani ja sisareni perhettä. Toivon, että minut muistetaan kuolemani jälkeen hyvänä ystävänä, äitinä, vaimona ja tyttärenä.”

Kun Dylan oli yksivuotias ja Stacy oli

Brianin kanssa Pariisissa lanseeraamassa BMG:tä kulttimyymälä Coletteen, terroristit iskivät kaupunkiin. Marraskuuisessa Pariisissa elettiin kauhun hetkiä, mutta Stacyä ei jostain syystä pelottanut.

”Terroristien edessä ei pidä luovuttaa. Iskua seuraavana aamuna kadunvarsi-kahvilan barista taiteili kahviini sydämen ja sanoi, että elämä jatkuu. Meidän on pidettävä yhtä ja uskottava parempaan tulevaisuuteen.”

Stacy luottaa siihen, ettei elämä pääty kuolemaan. Juutalaiset eivät yleensä usko uudelleensyntymään, mutta Stacy uskoo. Hänellä on siitä todiste.

”Joka vuosi kesä-heinäkuun vaihteessa perhonen laskeutuu jokaisen perheenjäsenemme kädelles. Niin on käynyt kymmenien vuosien ajan siitä asti, kun isoäitini kuoli”, Stacy sanoo.

”Ja toisilla treffeillämme Brian vei minut perhosenäyttelyyn tietämättä yhtään, mitä perhonen minulle merkitsee. Matkaamme ohjaa jokin suurempi voima, jos vain sallimme sen.” ■

  
Vuokkoset tehdään  
Suomessa



**Vuokkoset®**  
*Cotton*  
*Sensitive*

- NYT AITOA LUOMUPUUVILLAA!
- HELLÄVARAINEN HERKÄLLE IHOILLE
- ALLERGIAMERKITTÄ



Uudistuneet  
tuotteet nyt  
kaupoissa!



# KATSOTAANKO KUULUMISET?

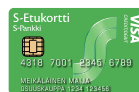


Hampaiden  
tarkastus

S-Etukortilla

40,-\*

Norm. 68,90 – 81,90



Varaa aikasi **oral.fi** tai numerosta 010 400 3400



Elämäsi hampaat

Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti **oral.fi**

\* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50. Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu on voimassa 1.8. – 30.9. 2017 kaikilla Oral-hammaslääkäriasemilla. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.



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



# Kiitos lämmittää

**T**örmäsin taannoin mielenkiintoiseen nettikeskusteluun. Siinä pohdittiin, pitääkö bussinkuljettajaa kiittää matkan päätteeksi. Keskustelun avaaja esitti, että oven avaaminen kuuluu kuljettajan työhön, eikä siitä tarvitse erikseen kiittää. Joku huomautti, että yleensä kiitetäänkin koko matkasta, eikä pelkästä ovenaukaisusta. Joku piti tapaa maalaisena. Yhden mielestä kiitoksen automaattinen huikkaaminen ovelta saattaisi johtaa jopa hallitsemattomaan kiitoskonserttiin, jos lähtijöitä olisi useita. Selkeään ratkaisuun kiittämisen tarpeellisuudesta, suotavuudesta tai vaaroista ei päästy.

Eihän tuo mielipiteiden vaihto nyt niin vakavaa ollut, mutta jokin siinä jäi askarruttamaan. Mistä se oikeastaan kertoo, jos tuosta ehdottoman positiivisesta ja rauhanomaisesta kohteliaisuudesta on tullut joillekin ahdistusta herättävä, jopa pelottava

ele? Jos asiaa haluaa tulkita positiivisesti, voi ajatella, että kiitoksen halutaan tulevan sydäimestä konemaisen tokaisun sijaan. Toinen tulkinta voisi kai olla se, että hyviä käytöstapoja ei nähdä enää samalla tavoin yhteisön perusturvallisuutta rakentavana elementtinä kuin joskus ennen. Itse ainakin koen, että kiitokset, olehyvät, anteeksi-pyyntöt (sorit) ja vaikkapa ovien avaamiset ovat yhteistä koodistoa, joilla pyrimme viestimään rauhanomaisista tarkoituksistamme ja rasvaamaan kanssakäymisen narisevia saranoita. Jotenkin meidät ihmiset on rakennettu niin, että mu-

mistenkin tokaistu anteeksipyyntö saa adrenaliiniarvon välittömästi laskemaan ja välinpitämätönkin kiitos lämmittää mieltä hitusen.

Koulu alkaa taas, eikä kestä kauankaan, kun joku jo vaatii, että siellä pitäisi opettaa hyviä käytöstapoja. Kiitos opitaan kyllä muualla. Ensisijaisesti tietysti kotona, mutta se tarttuu jälkikasvuun tehokkaasti myös bussissa tai kaupan kassalla jonottaessa. Kiitos on siitä mukava pääoma, että sen kuluttaminen vain kartuttaa sitä. Meillä suomalaisilla, jos kenellä, on satavuotiaina varaa ja aihetta kajauttaa se kuuluvasti ja selkeästi. Kiitos!

*Kiitoksella  
rasvaamme  
kanssakäymisen  
narisevia  
saranoita.*







# BOY MEETS GIRL

## MUOTIMALLISTO NEW YORKISTA

Toimme rapakon takaa ennennäkemättömän vaatemalliston Prismaan. Tämä syksy on täynnä asennetta, ja se saa myös näkyä.

**Stacy Igel** on luonut rohkean ja kantaa ottavan Boy Meets Girl -muotimalliston nuorille. Globaalilla tasolla puhutteleva mallisto pureutuu isoihin asioihin, kuten kiusaamiseen ja antaa kiusaajien kuulla kunniansa. Klassiset t-paitamallit, hupparit sekä muut malliston vaatteet ovat rentoja ja toimivat hyvin niin koulussa kuin vapaa-ajalla.

Muoti kuuluu kaikille, ja siitä syystä amerikkalainen Boy Meets Girl -mallisto on nyt jokaisen saatavilla kaikissa Prismoissa kautta maan. Malliston rentoja, tyylikkäitä vaatteita on helppo yhdistellä toisiinsa uusien asukokonaisuuksien luomiseksi.







1. T-paita, 100 % puuvillaa, koot XS–XXL 9,90 2. Jerseytakki, koot XS–XXL 24,90  
3. College, koot XS–XXL 18,90 4. Collegehuppari, koot XS–XXL 24,90



ILMOITUS

 **PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.

1.

Boy Meets Girl® -vaatteet  
myymälöissä viikolla 33.



New Yorkin muotikuvaukset stailannut **Sofia Oksanen** ihastui Boy Meets Girl -malliston mustaan takkiin, jonka selässä on näyttävä brodeeraus. Syksyn muoti unohdaakin kaiken sovinnaisen ja saa vaikutteita niin sporttimuodista kuin menneiltä vuosikymmeniltä. Ja kyllä, ne äidin vanhat farkut kannattaa nyt kaivaa kaapin pohjalta.

Mutsifarkkujen pariin sopii ylisuuri huppari ja asusteeksi korvikset 90-luvulta. Myös bandana-huivit tekevät tuloaan, eikä katukuvasta jää näkemättä verkkareita yhdistettynä korkkareihin. Mistä vaikutteet syksyn muotiin tulevat, Sofia Oksanen? "Muoti ottaa vaikutteensa joka puolelta. Maailman tapahtumat, musiikki ja jopa politiikka lyövät leimansa kulloisiinkin trendeihin. Toki suunnittelijan

inspiraatio voi syntyä myös paljon henkilökohtaisemmallakin tasolla."

Suurten kaupunkien katumuoti on selvästi tämän syksyn juttu. New Yorkin monipuolisuus yllättää joka kerta. Kuinka yhteen paikkaan mahtuu niin monta kulttuuria ja alakulttuuria, jotka kulkevat kaupungin kaduilla sulassa sovussa keskenään? Tokio on jo pitkään nauttinut edelläkävijän asemasta nuorisokulttuurin saralla, eikä Lontoo siitä juuri jää.

Boy Meets Girl – uusi nuorten vaatemallisto New Yorkista löytyy nyt Prismasta. Tervetuloa ostoksille!

"Muoti ottaa vaikutteensa joka puolelta."



1. T-paita, 100 % puuvillaa, koot XS–XXL 9,90
2. Collegehuppari, koot XS–XXL 24,90



Perheen  
yhteinen  
ruokahetki  
voi olla vaikka  
aamiainen.

VÄHEMMÄN  
STRESSIÄ,  
ENEMMÄN  
ELÄMÄÄ

# tervetuloa IHANA ARKI

Näin pyörität perheen ruokailut  
maanantaista perjantaihin. Kun  
viikonloppu koittaa, voit taputtaa  
itseäsi olalle. Hyvin sä vedit!

KOONNUT TIINA VALKONEN, IIRIS VON KNORRING JA TAINA SALOVAARA  
KUVAT ELVI RISTA, ANNA HUOVINEN KUVITUS JULIA TAVAST



# Maanantai

*"Maanantai on paluu arkeen. Viikonloppuna tekemättä jääneet hommat palautuvat mieleen."*

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneiden enemmistö piti maanantaita viikon hektisimpänä päivänä.

## Näin saan arjen rullamaan

Lapsiperheessä elämä on usein kiirettä kaupan, konttorin ja keittiön välillä. Laura Lintunen, 32, suunnittelee arkiruokat kuuden teesin systeemillä.

**1 TEE TYÖNJAKO**  
"Minä kirjoitan ostoslistan ja mieheni käy lauantaicin kaupassa. Ostosten tekeminen on helpompaa, kun lapsia ei tarvitse ottaa mukaan."



Laura Lintunen on varkauteilain kahden lapsen äiti.

**2 VALMISTA VIIKON RUOAT KERRALLA**  
"Suunnittelen ruokat viidelle päivällä ja valmistan ne sunnuntaina. Yleensä teen keiton, kastikkeen ja laatikkoruoan. Arkena ei tarvitse kuin keittää perunat ja tehdä salaatti."

**3 HYÖDYNNÄ TÄHTEET**  
"Yhtenä päivänä viikossa syömme kasvisruokaa ja parina päivänä samoista aineksista tehdyn aterian. Esimerkiksi jauhelihakastikkeesta valmistan seuraavalle päivälle liha-perunasoselaatikon."

**4 SÄILYTÄ FIKSUSTI**  
"Pilkon kasvikset, kuten tomaatin ja kurkun, eri rasioihin, jotta ne eivät vety. Loppuviikon ruokat pakastan. Pataruoat kestävät vaikka koko viikon."

**5 KYSY KAVERILTA**  
"Saan ideoita kysymällä Facebookissa ystäviltäni, mitä heillä tehdään. Kasvisruokapäivän reseptejä katson netistä. Lisäksi lapset saavat aina valita yhden ruoan. Se on yleensä maksalaatikko."

**6 KERÄÄ KESÄ TALTEEN**  
"Aamulla meillä juodaan aina smoothie. Kerään sitä varten kesällä nokkosia ja 200 litraa marjoja. Laitan smoothieen mustikoita, mansikoita, pinaattia, tyrniä, nokkosta, kauraleseitä sekä turkkilaista jogurtta. Smoothie on koulu-aamuina kätevä, sillä aamupala ei aina maistu lapsille. Banaani tuo makeuden, eivät-kä lapset edes huomaa, että joukossa on pinaattia."

Kuva Gorilla



Teksti Noora Valkonen

## Sheikkaa pikavälipala

Voimasmoothie on värikäs vitamiinipommi, jonka voi ottaa mukaan ja nauttia kiireisenä aamuna vaikka autossa. Kaada kannelliseen purkkiin desi tyrni-appelsiinikeittoa, puoli desiä mangososetta ja puolitoista desiä maustamatonta jogurtta. Mausta hunajalla tai vaniljasokerilla. Ravista sekaisin.

## SIISTISTI MATKALLA TREENEIHIN

Kasaa autovälipalaksi lokerolliseen säilytysrasiaan naposteltavia, joista ei tule muruja: leipäjuustopaloja, porkkanatikkuja, viinirypäleitä, paloitteltuja pähkinäpatukoita. Muista kosteuspyyhkeet!







Vältä hävikki ja hyödynnä edellispäivän broileri-pullat ja perunat seuraavan päivän texmex-pyttipannussa. Reseptit löydät Ruoka-liitteestä.

# Tiistai

*"Pinaattilettuja, maksalaatikkoa, kalapuikkoja, vokkivihanneksia, ranskalaisia, lihaperunasoselaatikkoa."*

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneet ostavat valmisruokia, kun kiire painaa päälle, väsyttää ja ruokakaappi on tyhjä.



**62 %**

valmisruoista

**59 %**

maidosta

**57 %**

jauhelihasta

Tiedot perustuvat S-ryhmän kauppojen keskimääräisiin viikkomyynteihin.

## Pilko vitamiinit valmiiksi

Vältä nälkäkiukku ja kokoa helpot dippikipot valmiiksi välipalaksi koululaiselle tai raskaan työn raatajalle. Sekoita lasin pohjalle dippi kermaviilistä tai tuorejuustosta ja valmiista salsakastikkeesta. Täytä lasi kasvistikuilla, peitä kelmulla ja nosta jääkaappiin.



*Sinulla toissii*

Valikoimapäällikkö Heidi Salmi S-ryhmän vähittäiskaupasta antaa vinkit arjen helpottamiseen.

## 3 hyvää valmisruokaa



**KOKKIKARTANO LOHIKUSIAUS**

Armoa arkeen! Lämmitä lohikiusaus uunissa koko sakille tai mikrossa annoksina. Kiusauksessa on runsaasti maukasta lohta.



**KRUUNU HERKKU PINAATTIOHUKAINEN**  
Pinaattiletut ovat lasten kesto-suosikkeja, ja kun ne hankkii valmiina, ne pelastavat arjen. Nämä letut ovat luomua.



**KOTIMAISTA RIISIPUURO**

Lapset tykkäävät riisipuurosta, mutta sen valmistus kestää. Oiva vaihtoehto on kotimainen valmispuuro, joka on helppo lämmittää mikrossa.

Tuotteet Prismat, isoimmat S-marketit. Kiusaus ja puuro myös isoimmat Salet ja Alepat.



### JAUHOT JA LEIVÄT

vehnäjauhoja  
perunajauhoja  
korppujauhoja  
kaakaojauhetta  
kuivahiivaa  
näkkileipää  
hapankorppuja  
voileipäkeksyjä  
tortilloja

### PAVUT & LINSSIT

soija- tai härkäpapurouhetta  
kuivattuja linssyjä

### Näkkileipä

### HIUTALEET, SUURIMOT JA PÄHKINÄT

puurohiutaleita  
kvinoaa  
couscousia  
pähkinöitä ja  
manteleita

### PASTA JA RIISI

makaronia  
spagettia  
lasagnelevyjä  
puuroriisiä  
risottoriisiä  
lisäkeriisiä

## Keskiviikko

### Järjestys se kaapissa olla pitää

Poimi nämä ruoka-aineet  
kauppalistaan, varaa tovi kuivakaapin  
järjestämiseen ja vältä  
arjen ruokapaniikki  
kaappiin kurkkaamalla.

### Tomaatti- sose

### Vinkeki

Ideoita pika-  
pastoihin  
seuraavalla  
sivulla

### SÄILYKKEET

tomaattisäilykeitä  
(murskaa, sosetta,  
kastiketta)  
pestokastiketta  
hernekeittoa  
papuja  
maissia  
tonnikalaa  
oliiveja  
ananasta  
kookosmaitoa

### ETIKAT, ÖLJYT JA TAHNAT

rypsi- ja oliiviöljyä  
viinietikkaa ja balsamicoa  
chilikastiketta  
sinappia  
ketsuppia  
soijakastiketta  
liemikuutioita

### LEIVONTA JA MAKEAT

sokeria  
hedelmäsoseita  
pähkinälevitettä  
tummaa suklaata  
kuivattuja hedelmiä  
UHT-maito ja  
vispikerma  
hilloa  
keksejä

→





# Torstai

”Silloin ollaan jo voiton puolella.”

Yhteishyvän Facebook-kyselyyn vastanneista monen mielestä arki on parhaimmillaan loppuviikon päivinä.

## KORISTELE KRYSANTEEMILLA

Eniten leikkokukkia ostetaan loppuviikosta. Elokuun kuukauden kukka leikkokrysanteemi on kaunis sellaiseen maljakossa. Siitä syntyy helposti myös ihana loppukesän kranssi. Katso kranssin ohje: yhteishyva.fi.

## Arjen pastasankarit

Nämä herkut syntyvät hetkessä.  
Keitä pasta, paista makuaineet ja sekoita.



Kirsikkatomaatteja



Pepperonimakkaraa



Juustoraastetta



Pinaattia



Parsakaalia



Vihreää pestokastiketta

**Vihrepeukalon pikapasta:** Paista pannulla öljyssä pinaattia ja parsakaalia. Sekoita joukkoon keitetty pasta, vihreää pestoa ja kurpitsansiemeniä.



Herkkusieniä



Sipulia



Savuporoturejuustoa

**Metsämiehen peruspasta:** Paista viipaloituja herkkusieniä ja sipulia pannulla öljyssä. Lisää savuporoturejuustoa ja sekoita joukkoon keitetty pasta. Mausta mustapippurilla ja ruohosipulilla.

## Miten tästä selviää?

Martta Inkeri Liinaharja neuvo, miten selätät lapsiperheen arjen ruokapulmat.

### Miten saan perheen saman pöydän ääreen?

Aikatauluttakaa jokaiseen päivään yksi yhteinen ruokailu. Arkena se voi olla vaikka aamiainen tai iltapala.

### Yksi ei tykkää kasviksista, toinen on vegaani. Miten teen ruokaa, joka käy kaikille?

Kasviproteiinit, kuten linssit ja härkis, rikastavat kaikkien ruokavaliota. Peruspohjasta, kuten tomaattikastikkeesta, voi tehdä erilaisia ruokia proteiinia vaihtamalla. Korvaa maitotuotteet vegaanisilla vaihtoehdoilla.

### En saa teiniä aamuisin ruokapöytään. Mitä tehdä?

Pakottaminen ei kannata. Kysy, mikä hänelle maistuisi, ja tehkää yhdessä eväät.

### Miten saan pienen syömään muutakin kuin perunaa?

Anna lapsen valita kaupasta ruoan raaka-aine. Se voi innostaa maistamaan uutta.

### Miten suunnittelen koko viikon ruokailut kätevimmin?

Poimi koulun ruokalistasta suosikkisi ja versioi loput. Käy kaupassa kerran pari viikossa tai tilaa ruoka-ainekset kotiin. Tee kerralla iso satsi ja hyödynnä tähteet.

Teksti Noora Valkonen

Kuvat istockphoto



Inkeri Liinaharja on kotitalouden asiantuntija Uudenmaan Martoissa.



### RAIKKAAN MAKEA MARJA-RIITTA

Tee Suomi-versio margarita-drinkistä: Soseuta desi mansikoita ja puoli desiä herukoita. Mausta limenmehulla, mintulla ja ripauksella sokeria. Pidenä kivennäisvedellä. Tarjoa sokerireunuksella koristellusta lasista.

1

### RAAKAHILLO CHIANSIEMENISTÄ

Superhelppo raakahillo sakeutuu chiansiemenillä. Murskaa hilloon litra marjoja, lisää kolme ruokalusikallista chiansiemeniä ja makeuta sokerilla tai hunajalla. Anna sakeutua jääkaapissa ja nauti parin päivän sisällä.

2

# Perjantai

## 5 x näin on marjat!

Kun oikaiset ja hiukan huijaat, saat marjoista ja makeista lisukkeista helpot ja hurmaavat jälkiruoat viikon päätteeksi.

3

### HUIJARIN KINUSKIKASTIKE

Tämä kinuski onnistuu jokaiselta! Sekoita purkillinen smetanaa ja saman verran fariinisokeria keskenään. Anna tekeytyä pari tuntia jääkaapissa, sekoita ja nauti. Ohenna tarvittaessa tilkalla kermaa.

4

### LAISKOTTELIJAN CHURROT

Leppoisan päivän churrot syntyvät näin: sipaise paahdetut vehnäleipäviipaleet voisulalla, leikkaa kolmeen osaan ja pyöräytä kaneli-sokeriseoksessa. Tarjoa raakahillon ja kermavaahdon kera.

### PAKETTI- JÄÄTELÖKAKKU

Kokoa kauden helpoin jäätelökakku pakkettijäätelöstä. Puolita litran vaniljajäätelö. Laita viipaleiden väliin marjoja ja kasaa päälle iso keko marjoja, kinuskikastiketta ja keksimuruja.

5



# Huolella KÄÄRITTY

Parhaat kaalikääryleet syntyvät ajan kanssa. Kun hommaan ryhtyy, kannattaa kääryleitä tehtailla kunnon satsi.

TEKSTI TAINA SALOVAARA KUVAT ELVI RISTA



Kun kääryleitä tekee kerralla enemmän, osan voi pakastaa.





## NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISET KAALIKÄÄRYLEET

**1.** Poista kaalista uloin lehti. Koverra terävällä veitsellä kanta pois niin, että kaali jää ehjäksi. Kuumenna litra vettä kattilassa ja lisää teelusikallinen suolaa. Laita kaali veteen kypsyttämään kantapuoli alaspäin.

1



**2.** Irrottele kaalista uloimpia lehtiä sitä mukaa kun ne alkavat pehmetä. Pane lehdet valumaan nurinpäin käännetyin syvän lautasen päälle. Kaalin keittämiseen kuluu 15–20 minuuttia. Säästä vesi riisin keitinliemeksi.

2



**3.** Leikkaa lehdistä paksu kanta pois ja ohenna lehtiruoti, jotta kääriminen sujuu helposti. Silppua ruodit ja pienimmät lehdet hienoksi silpuksi. Keitä 0,5 desiä riisiä tai ohra-suurimoita pakkauksen ohjeen mukaan. Silppua sipuli ja kuullota öljyssä.

3



4

**4.** Sekoita 400 grammaa jauhelihaa, kypsä riisi, kananmuna, sipuli, kaalisilppu ja desilitra kermaa. Mausta suolalla, meiramilla ja pippurilla. Kypsennä pieni annos täytettä mikrossa. Tarkista maku. Täyte saa olla reilusti maustettua.



5

**5.** Levitä lehdet työlaudalle. Nosta kullekin lehdelle reilu lusikallinen täytettä. Käännä ensin alareuna täyteen päälle, sitten reunat ja rullaa kääryleeksi. Asettele kääryleet vierekkäin uunivuokaan saumapuoli alaspäin.



6

**6.** Valuta päälle siirappia ja lisää pinnalle voinokareita. Paista 225-asteisessä uunissa, kunnes pinta ruskistuu. Laske lämpö 150 asteeseen. Valele kääryleitä muutama kerran paistamisen aikana vuokaan kertyneellä liemellä. Kypsenä 1–2 tuntia. Lisää tarvittaessa tilkka vettä.

## 3 x vaihtelu virkistää



### RULLAA VEGENÄ

Korvaa jauheliha sienillä ja juuresraasteella, nyhtökauralla, Härkiksellä, tofulla tai soijarouheella.



### TUUNAA TÄYTE

Vaihda riisi ohra-suurimoihin tai kvinoaan. Kypsäksi keitettyjä suurimoita tarvitaan noin 2 desiä.



### UUDISTA PINTA

Kokeile keräkaalin sijaan lehtikaalia tai kiinankaalia. Makukin saa vähän uuden sävyn.

## KANSAINVÄLISET KÄÄRYLEET

- Kaalikääryleet tehdään perinteisesti nautaan jauhelihasta tai sika-naudasta ja maustetaan meiramilla ja pippurilla. Lihaa ja mausteita vaihtamalla kaalikääryleet saavat kansainvälisen sävyn.
- Aasialaisen version teet valmistamalla täyteen broilerin jauhelihasta. Mausta kääryleet chilillä, inkiväärillä, currylla ja soijakastikkeella.
- Välimerellinen versio syntyy karitsanjauhelihasta, valkosipulista, mintusta ja oreganosta. Sitruunalla ja tillillä saat kreikkalaistyyppiset kääryleet.
- Slaavilaisen vivahduksen kääryleet saavat karitsanjauhelihasta ja sienistä. Kun mausteena on valkosipulia, tomaattipyreetä ja anjovista, maku muistuttaa vorschmackia.



## Rapeaksi paistettu tofu

Halkaise tofu pitkittäin. Aseta viipaleet keittiöpöyhkeen sisään ja laita paistinpannu painoksi päälle. Anna tofun kuivua puolisen tuntia. Paista pannulla öljyssä käännellen. Lisää reilusti lempimausteitasi. Pirskottele ruskistuneelle tofulle soijakastiketta ja ripaus ruokosokeria. Käännä ja paista vielä hetki.

### MONIKÄYTTÖINEN TOFU

Soijapavuista valmistettu tofu on sellaisenaan mietoa, mutta imee makuja kuin sieni. Sitä voi käyttää lähes mihin vain. Pujota vartaisiin kasvien kanssa, kokeile rapsakaksi paistettuna salaatin päällä tai marinoi.

# Katu-uskottavaa KASVISRUOKAA

Kokkaa rentoa katuruokaa ilman lihaa. Näillä vinkeillä paatuneinkin lihansyöjä rakastuu vegeen.

TEKSTI TIINA VALKONEN KUVA ANNA HUOVINEN

### KÄTEVÄ MIFU

Maidos ja valmistettu Mifu on kiireisen kokin kaveri. Se on parhaimmillaan paistettuna, mutta sen voi lisätä myös ruokaan sellaisenaan. Nopea vokki syntyy Mifusta, nuudeleista, kasviksista, cashewpähkinöistä, chilistä, korianterista ja soijakastikkeesta.



## NÄPPÄRÄ NYHTÖKAURA

Kotimainen kaurasta ja palkokasveista valmistettu nyhtökaura sopii täydellisesti katuruokakokkailuun, sillä se vaatii vain kuumennuksen. Kokeile Sloppy Joe-sämpylän väliin tai texmex-nyhtökauramunakkaaseen.

Reseptit  
yhteishyva.fi

## MUREA QUORN

Sieniperäisestä mykoproteiinista valmistettu Quorn löytyy kaupan pakasteesta. Kippaa pannulle, ruskista ja mausta miten lystää. Kokoa leffaillan nachovuoka: kasaa pellille nachoja, paistettuja Quorn-kuutioita, papuja, jalapenoja ja maissia. Kuumenna 200-asteisessa uunissa. Tarjoa salsan ja sitruunalla, suolalla ja pippurilla maustetun "soijajogurtin" kera.

## SUPERHELPPO SOIJAROUHE

Kuivattua soijarouhetta löytyy vaaleana ja tummana, sokerikulööriä värjättyinä. Rouhe sopii jauhelihan sijaan lähes kaikkiin ruokiin: kastikkeisiin, piiraisiin, murekkeisiin. Kokkaa vaihteeksi vegepäivän arkiruoka soijarouheesta.

## HUOLETON HÄRKIS

Härkäpavuista valmistettu vegaaninen Härkis tuo kasvisruokaan kuituja ja proteiineja. Härkis on käyttövalmis, joten lisää se kastikkeeseen loppuvaiheessa. Kokeile pizzan päällä tai pyöräytä pulliksi fetajuuston kera.

## YLLÄTTÄVÄ OUMPH!

Lihaa muistuttava Oumph! on helppo tapa tutustua vegaanisiin soijaproteiini-valmisteisiin. Paista Oumph! The Chunk-palat rapeiksi pannulla tilkassa öljyä. Kasaa tortillan väliin esimerkiksi quacamolen ja kasvien kanssa.

## Sormisyötävät soijaveneet

Paista soijarouhe öljyssä pannulla paprikan, curryn ja valkosipulin kanssa. Lisää vettä vähitellen joukkoon, noin kaksi kertaa rouheen määrän verran. Anna nesteen imeytyä ja paista rapeaksi. Mausta suolalla ja soijakastikkeella. Kasaa salaatinlehden päälle kevätsipulin, punasipulin ja majoneesin kera.



Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



#### AAMUPALAKSI TUOREPUURO

Valio Luomu hedelmä-vilja on jogurttinen tuorepuuro, joka tehdään suomalaisesta maidosta ja viljoista. Pakkauksessa on mukana lusikka.



#### LOUNASPULLAT JA MUUSI

Kaada 5 Minute Meal Mashed Potatoes Meatballs -pikariin kuumaa vettä ja hauduta viisi minuuttia. Nauti tuoreiden kasvien kera.



#### KAIKKI PÄIVÄKAHVILLE

Presidentti Special Blendin pavut tulevat Indonesiasta. Hedelmäisen kahvin paahtoaste on vaalea. Fazerin Mansikkapaikka-kakkurulasta riittää kymmenelle.



#### VÄLIPALA-SMOOTHIE

Laktoosittomaan ja vegaaniseen Rainbow-mantelijuomaan on lisätty B-vitamiineja ja kalsiumia. Surauta marjojen kera smoothie.



"Kun kiire iskee, on ihan ok oikaista päivän aterioissa. Kokoa päivälliseksi kasvisburgeri. Laita sämpylöiden väliin valmis vegepihvi ja korvaa salaatti raikkaalla mintulla ja mansikalla. Höystä koko komeus vaihteeksi kermaviiliin murskatulla salaattijuustolla."



## Tänään oikaistaan

#### RAKENNA PÄIVÄLLISEKSI PIKABURGERI

Pägenin Brioche Gourmet -hampurilaissämpylät on leivottu taikinajuureen. Laita väliin Apetitin kasvisjauhispihvi. Se on herneproteiinista valmistettu vegaaninen, jauhelihipihviä muistuttava kuitupitoinen pihvi. Paista jäisinä tai osittain sulaneina pannulla. Rainbow-salaattijuustopala on fetajuuston tyyppinen juusto, josta saat kermaviiliin sekoittamalla maukkaan kastikkeen.

#### HELLEHETKEN VILENNYS

Up cider Garden Berries -siideri on kuiva ja kevyt herukka- ja karviaissiideri.



#### SAUNAN JÄLKEEN

Heineken 0,0 % on alkoholiton raikas ja ryhdikäs täysmallas-lager. Olvin juhlaolut on punaruskea pastöroimaton münchener-tyyppinen, täysmaltainen, suodatettu lager.



#### NOPEA JÄLKKÄRI

Jäädystä jätski Arlan Ihana Pink Lemonade -jogurtista. Kreikkalaista jogurttia maustavat papaija ja lime. Pane jogurtti pariiksi tunniksi pakastimeen ja nauti raikkaana jälkkärinä.



#### TV-ILLAN HERKUT

Tv-mix Kirpeä sisältää neljää eri kirpeysasteista makeista. Irvis-tysvaaran voi tarkistaa rasian kyljen kirpeysmittarista.





## FENKOLI on punke

Kuva istockphoto

Hiukan anikselle maistuva fenkoli koukuttaa sinut ainaaksi, uskoo ruokakirjoittaja Hanna Jensen.

**F**enkolia ei voi katsoa muistelematta **Tom Hanksin** Tuuliajolla-elokuvaa. Siinä Hanksin esittämä päähenkilö jää henkiin lentokoneen syöksyssä mereen, mutta ajautuu autiolle saarelle. Koneen hylystä ajelehtii hänen seurakseen lentopallo, jonka kanssa päähenkilö viettää muutaman vuoden.

Lopulta pallon sisus työntyy pallosta ulos. Se näyttää fenkolilta.

Fenkoli, tuo vihannesten punkkari, ei lähde elämästäsi, jos sen kerran siihen päästät.

**IRROTA ENSIN VIHANNEKSEN** uloin kerros. Sitten paloittele fenkoli paistinpannulle voin ja siirapin kera. Näet, kuinka fenkoli pehmenee hunajaiseksi, syväksi ja tummaksi lisukkeeksi kalan, lihan tai kasvispääruoan kylkeen.

Toisaalta voit tehdä naapurisi kateelliseksi **Saku Tuomisen** Basta!-keittokirjan italialaisella sitruunamarinoidulla fenkolisalaatilla.

Rakennat sen näin:

Leikkaat kaksi fenkolia pitkittäin ohuiksi viipaleiksi ja asettelet ne laakealle vadille. Puristat yhden sitruunan mehun niiden ylle, ja lorautat saman verran oliiviöljyä.

Höyläät parmesaanijuuston lastuja päälle, ja ripottelet hiukan sormisuolaa ja mustapippuria koko komeuden ylle.

Lopuksi kysyt naapurilta, maistuisiko *finocchio al limone*.

**FENKOLI MAISTUU HIUKAN** anikselle.

Siitä syystä sen siemenet sopivat erinomaisesti intialaishenkisiin ruokiin. Esimerkiksi vähemmän tunnetussa panch purem -mausteseoksessa on fenkolia, joka syventää minkä tahansa kasvis- tai riisiruoan makua.

Jotkut pitävät fenkolinsiemeniä pienessä purnukassa käsilaukussa ja syövät pahimpaan nälkäänsä. Sitä jos mitä voinee kutsua mindfulness-syömiseksi.



## Säilyke- hyllystä jääkaappiin

Koe raikas maku!



KÄTEVÄ  
UUELLEEN-  
SULJETTAVA  
PUSSI!





Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.



Jussipekka Markkanen kertoo, että yrityksen nimen innoittajana toimi Tintti, jota hän luki paljon lapsena. Tintissä oli Sanzot'n liha ja leikkele, siitä Tyrvännön Marja ja Vihannes.

TEKSTI MERJA LAKSOLA KUVAT ANSSI VUOHELAINEN

# Kasvien kanssa ei mene kuin tehtaassa

Vadelfarmari Jussipekka Markkasen työ on jatkuvaa ongelmanratkaisua, mutta stressaaminen on turhaa.

”V arhaisimmat lapsuusmuistoni ovat mansikkapelloilta. Meillä oli Joroisissa myös itse tehtyjä kasvihuoneita kesäkukille.

Niitä ja mansikoita kasvatettiin myyntiin. Innostuin niin, että lähdin opiskelemaan alaa, ensin puutarhakouluun Muuruvedelle ja myöhemmin silloiseen Lepaan puutarhaopistoon. Valmistuin hortonomiksi vuonna 1990, jonka jälkeen olin lähes kymmenen vuotta palkkatöissä.

Vuonna 1995 ostimme silloisen vaimoni vanhempien tilan Lepaalta. Kävimme töissä ja kokeilimme viljellä vaikka mitä: mesimarjaa, valkosipulia, nippusipulia, kesäkurpitsaa, sokerimaissia, vesimelonia ja kurpitsaa.

Mansikkaa viljelimme alusta asti. Vadelmä tuli valikoimaan viitisen vuotta sitten.

Eron jälkeen olen ollut päätoiminen puutarhayrittäjä. Jos on olemassa yrittäjägeeni, niin minulla se on.





Vadelmaa tuotetaan kaudessa noin 50 000 kiloa, ja päivässä poimitaan noin 1 500 kiloa.

*”Kun saan pään tyynyyn, menee yleensä viisi sekuntia, niin nukun.”*

Rakensin ensimmäiset vadelmatunnelit neljä vuotta sitten. Emme olleet varautuneet kunnolla, kun juuristotauti iski. Näky oli surullinen, kun kävelin tunnelissa ja pystyssä oli vain mustia tikkuja. Se kyllä koetteli.

**TÄNÄÄN PAMAHTI KASTELUPUTKI** poikki. Jotain hajoaa aina, sillä kuluvia osia on paljon. Työni on jatkuvaa ongelmanratkaisua. Kun ongelma tulee eteen, on vain toimittava ja hyväksyttävä se, että elävien kasvien kanssa kaikki ei mene kuin tehtaassa. Tämä ei ole liukuhihna-hommaa.

Stressaamisen lopetin, kun ryhdyin yrittäjäksi. Se on niin turhaa. Teen vain hommani niin hyvin kuin pystyn ja jos ei se riitä, pyydän apua ajoissa. Kun saan pään tyynyyn, menee yleensä viisi sekuntia, niin nukun.

Kirvat, punkit ja homeet ovat viljelijän vitsaus. Me torjumme niitä biologisin

→



Kesäpaimija Roberts Jurcenko kerää herkäät marjat suoraan rasioihin.

Poiminta aloitetaan klo 4–6. Marjat säilyvät parhaiten, kun ne kerätään viileinä.







Tunneleita on kaksi hehtaaria, mutta syksyllä rakennetaan lisää. Santa Spodinuka on kesäpoimija.

## ”Lykkään marjaa salaattiin ja pinaattiletuille.”

konstein. Kirjavainokainen syö kirvoja ja petopunkit vihannespunkkeja. Juuriston sienitauteja torjutaan kasteluveteen sekoitettujen toisten sienien avulla. Pölyttämään lentävät mehiläiset kantavat karvoissaan harmaahometta torjuvaa ainetta, joka tarttuu niihin pesäaukon reunaan asetetusta laitteesta.

Riskitekijä on vadelman juuristo. Sen on oltava kunnossa. 70 prosenttia sadosta on siis tehty edellisvuonna Hollannissa, me Suomessa voimme vaikuttaa vain 30 prosenttiin. Kaiken a ja o on oikea-aikainen ja oikein rytmitetty lannoitus ja kastelu. Sääennusteen mukaan eletään.

**JUHLAA ON, KUN HOMMAT** rullaavat ja näen, että kasvit voivat hyvin. Yksin en näitä hommia tee. Minulla on hyviä työntekijöitä: tärkeimpinä Lepaalla opiskellut **Matti Salojärvi** ja kesällä poimijat.

Aina täytyy pyrkiä parempaan. Vastikään liityimme mukaan uuteen IP-kasssertifiointijärjestelmään. Kirjaamista tuli jonkin verran lisää, mutta pääasia on, että hommat ovat kunnossa.

Myyn suurimman osan vadelmistamme S-ryhmän kauppoihin. Se on toimin-

nan perusta, kivijalka. Osuuskauppa Hämeenmaa oli asiakkaamme jo viime vuosituhanella. Koko S-ryhmään aloimme myydä vuonna 2011.

**KESÄT TEEN TÖITÄ**, joten talvella on aikaa lomailla. Viime vuonna matkustin pojan kanssa bussilla Pietariin, sieltä lentokoneella Vladivostokiin ja junalla takaisin. Välillä pysähdyimme katsomaan KHL:n jääkiekko-otteluita.

Jossain vaiheessa vuotta täytyy olla pidempi ajanjakso, jolloin pääsen viisi tai kuusi kertaa viikossa hiihtämään. Hiihtolenkillä ratkeaa moni asia. Kesällä liikuntaharrastusta ei ehdi kuvitellakaan.

Kuuntelen paljon musiikkia. Talvella käyn konserteissa, kesällä harvoin. Viimeksi kävin talvella Yari ja Se Tuntematon Numero -yhtyeen konserteissa Riihimäellä, Helsingissä ja Tampereella.

Pyrin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Syön kasvispainotteisesti ja siten, että pysyn kunnossa. Jos haluaa tietää, mitä elimistössä tapahtuu, hyvä opus on Biohakkerin käsikirja. Se oli minulla mukana Vladivostokissakin.

Syön tietenkin paljon vadelmia. Parhailta ne maistuvat heti tuoreeltaan.

Lykkään vadelmia vaikka mihin: vihreään salaattiin, smoothieen, pinaattiletuille. Viikonloppuna tein hyvin makeita vadmavaahtokarkkeja, vaikka yleensä välttelen sokeria. Joskus saa siitäkin nauttia.” ■



## Tyrvännön Marja ja Vihannes

Jussipekka Markkanen viljelee vadelmaa Lepaalla.

### TAIMET SAAVAT ALKUNSA

Hollannissa, mistä ne tilataan runsas vuosi ennen istutusta. Ensimmäisenä elinvuotenaan vadelma kasvattaa vahvan version sekä juuriston. Vasta toisena vuonna tulee satoa.

### MAALIS-TOUKOKUUSSA

tikkumaiset, jopa kaksimetrisiksi varttuneet versot kuljetetaan Suomeen. Ne istutetaan saman tien tunneliin.

### TOUKO-ELOKUUSSA

varsiin kasvavat sivuvorsot ja niihin kukat. Vadelma tuottaa runsaasti mettä, mikä on kukkia pölyttävien kimalaisten ja mehiläisten mieleen.

### KESÄ-SYYSKUUSSA

marjat kypsyvät. Sadon ollessa runsaimmillaan puskipäät käy vilskettä, kun yli 30 poimijaa poimii marjoja suoraan rasioihin. Vadelmaa kerätään, punnitaan ja kyyditään kauppoihin päivittäin. Näin kauppoissa on aina tuoretta marjaa.



**100 päivän**  
palautusoikeus

kun rekisteröit itsesi ja  
uuden Bosch-kodinkoneesi  
MyBosch-sivustolle:  
[bosch-home.fi/mybosch](http://bosch-home.fi/mybosch)



**BOSCH**



**109€**

Yleiskone  
Bosch MUM48W1



**629€**

Astianpesukone  
Bosch SMU46CW02S



**499€**

Astianpesukone  
Bosch SMU46KW03S



**359€**

Astianpesukone  
Bosch SMU24AW01S



**299€**

Astianpesukone  
Bosch SKS50E32EU



**179€**

Pölynimuri  
Bosch BGL4SIL2



## ENSIMMÄISEN LUOKAN OIKEUS

Suomessa kun kasvaa, niin sen tietää mitä saa. Täällä elämän aakkoset ovat kaikille samat. Sukupolvi toisensa jälkeen nukumme ensimmäiset unemme pahvilaatikoissa ja heiluttelemmme maitohampaitamme kolikkorahan toivossa – ja tietysti joka talvi juuttuu joku onneton kielestään kiinni mattotelineeseen, liikennemerkkiin tai liukumäkeen. Mutta niinhän sitä sanotaan, että tekemällä oppii.

Paitsi näitä elämän perustaitoja, myös näkökulmia muualta maailmasta meille tarjoillaan maksuttoman peruskoulun ansiosta. Oikeus oppia on kaikille sama paikkakuntaan tai perheen pankkitiliin katsomatta. Juuri niin kuin sen pitäisikin olla.

Onnistuneen koulutyön ehdoton edellytys on kuitenkin ennen kaikkea onnistunut alkua. Erityisesti ensimmäisen kouluvuoden kokemukset määrittelevät pitkälti sen, miten itse näemme itsemme ja millaisena myöskin tulevaisuutemme meille näyttäytyy.

Me Silmääsemalla haluamme tarjota jokaiselle lapselle samat lähtökohdat ja yhtäläiset mahdollisuudet onnistua. *Siksi tarjoamme tänäkin vuonna jokaiselle ensimmäisen luokan aloittavalle lapselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri on todennut niille olevan tarvetta.*

Me nimittäin uskomme, että vain näkemällä oppii. Sen tekemisen lisäksi tietysti.

*Pasi Kohmo*

Pasi Kohmo, toimitusjohtaja

## SILMÄASEMA





#### KOKKAA ITSE

Kestävässä paistinpannussa on tarttumaton pinnoite, mikä tekee kokkailusta helppoa. Ei sovi induktioliedelle. 24 cm. 14,95 e, House.



TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT

# Opiskelijan oma koti

Muutto omaan kämppään vaatii hankintoja, vaikka vanhempien kaapista olisi jo kaivettu kaikenlaista.

#### OTA OPPI REPPUUN

Klassinen Kanken-reppu käy kaikkiin opiskelijan menoihin. Kulutusta kestävä kevyt kangas tekee repusta pitkäikäisen ja mukavan. 69,95 e, Fjällräven.



#### SYÖ KUNNON AAMIAINEN

Tovi-aamiaiskulho ja -muki on helppo yhdistää erilaisiin astioihin. 3,95 e / kpl, House.



#### PIDÄ NAAPURISOPU

Langattomissa Md5-Bluetooth-kuulokkeissa on mukava soundi. Valitse väri tyyliäsi mukaan: valkoinen, harmaa, vaaleansininen tai pinkki. 29,95 e, Macs.



#### HANKI YKSI HYVÄ

Kannellinen teräskasari on monikäyttöinen. Sillä paistat, keität ja haudutat. Sopii kaikille liesille. 1,2 l. 7,90 e.

#### HERÄTYS!

Kelloradio varmistaa, ettet nuku aamutuntiesi ohi. Torkkutoiminnoilla voit pehmentää päivän alkua. Myös valkoisena. 16,95 e, Macs.



#### OPISKELE TEHOKKAASTI

Ketterä, tehokas ja kevyt läppäri HP Stream 14-AX001 Office 365 -paketilla on opiskelijan luottokaveri. 329 e, HP.



#### KEITÄ KAHVIT KAVEREILLE

Automaattinen virrankatkaisu pelastaa, jos keitin unohtuu päälle. 24,90 e, Electrolux.



#### PRINTTAA OLEELLISET

HP Deskjet 2630 -monitoimitulostimella voit tulostaa langattomasti tabletista, älypuhelimesta, tietokoneelta ja kamerasta. 39 e, HP.

#### LÄMMITÄ MIKROSSA

Näppärän kokoinen ja helppokäyttöinen mikroaaltouuni on varma arjen helpottaja ja sopii pieneenkin keittiöön. 44,95 e, House.



Kaikki tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



#### HEITTO KUNTOON

Muista venyttellä tiukan koripallopelein jälkeen! Kaunisto-koripallopaita, koot XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Koponen-koripalloshortsit, koot XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Koripallo, koot 5-7. 8,99 e. Striker. Venyttelykuminauha, 7,99 e, House.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT ANNA HUOVINEN

# Hiki pintaan täytyy saada

Kun tyyli ja välineet ovat kunnossa, laji kuin laji on entistä haus Kempaa.



#### TYYLILLÄ MAALIIN

Maastokuusi tuo sähkökentälle vauhtia. Conceal-treenipaita, koot S-XXXL. 14,95 e, Starter. Centaur-treenishortsit, koot S-XXXL. 14,95 e, Starter. Orc 25 Oval-salibandymaila, 103 cm. 49,95 e. Fatpipe. Juomapullo, 0,75 l. 2,99 e, Starter.

#### PELATESSA ROISKUU

Hikinauha auttaa pelin tiimellyksessä. Treenipaita, koot S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Treenishortsit, koot S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Lash 27 Raw-salibandymaila, 101 cm. 29,95 e. Fatpipe. Otsanauha 5,99 e, Starter. Lyhyt rannetauha 4,99 e, Starter.



### LIHASTREENIN PALAUTUS

Rentouta ja hoida lihaksia tiukan treenin jälkeen rullalla. Foamrulla, 14 x 32,5 cm. 13,95 e, House. Lyhyt rannenuha, 4,99 e, Starter. Loose Cha Cha -treenitoppi, koot XS-XXL. 14,95 e, Danskin. Jive-treenitrikoot, koot XS-XXL. 29,95 e, Danskin.

### PEHMEÄSTI ASANAAN

Lempeässä joogassa ja pilateksessa tarvitset löysät ja lämpimät vaatteet. Marinba-huppari, koot XS-XXXL. 25,90 e, Danskin. Zapin-haaremi housut, koot XS-XXXL. 22,90 e, Danskin. Joogamatto, 173 x 30 cm. 7,99 e, Active.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Foamrulla ja kuminauha saatavilla viikosta 32 alkaen.

### KUORIUDU KEHON LÄMMETESSÄ

Jumppaan ja tanssiin sopivat kerrokset. Puset voimistelurenkaat, 34,95 e, House. Väljä treenipaita, koot XS-4XL. 14,95 e, Danskin. Jive-treenitrikoot, koot XS-XXL. 29,95 e, Danskin. Adagio-lämmittelytakki, koot XS-XXL. 34,95 e, Danskin. Juomapullo, 0,75 l. 2,99 e, Starter.



## SYKSYN SIISTEIMMÄT JALKINEET

Muotitietoiset laittavat tänä syksynä jalkaansa tennarit, tossut tai led-lenkkarit. Mukavuudesta ei tingitä, mutta hyvältä saa näyttää.

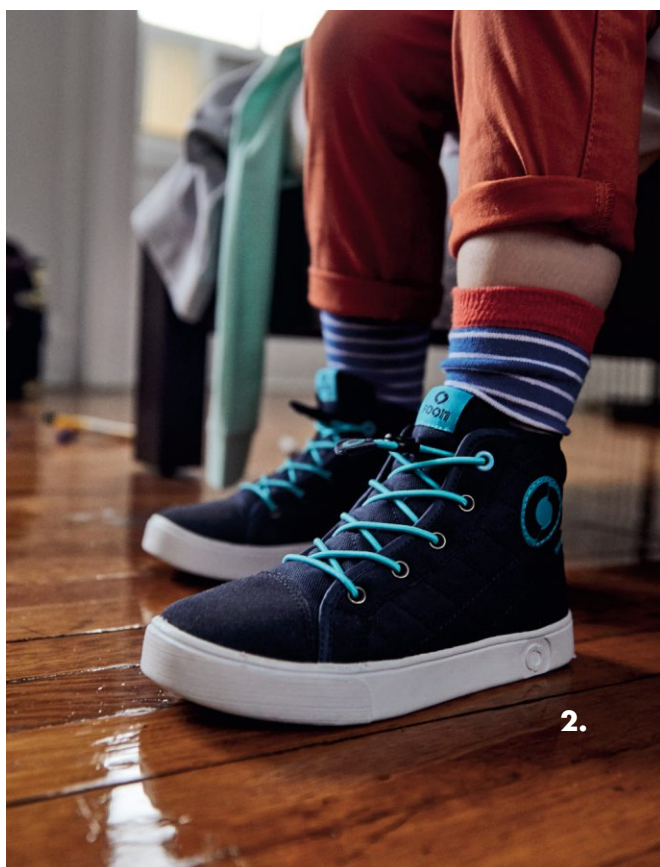
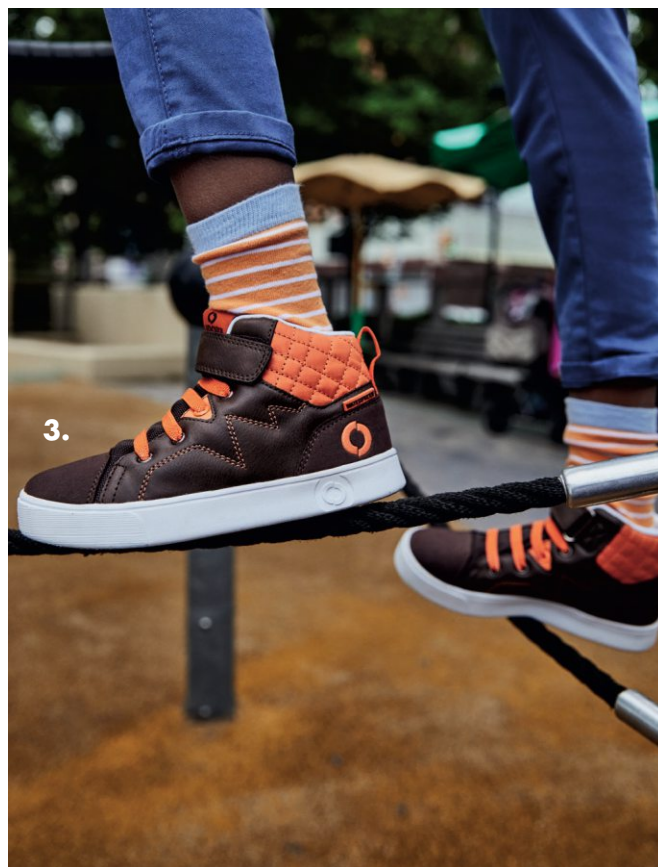
Pimeyttä ei kannata pelätä. Syksyn hitti on led-valoilla varustellut lenkkarit, joita saa nyt Prismasta. Kangaroosin mustia lenkkareita pinkein ja limen-värisin valoin löytyy leikki-ikäisille ja koululaisille, aina kokoon 39 saakka. 90-luvun palatessa vahvasti takaisin muotiin, myös koristossujen mallisia varsilenkkareita löytyy useammassa eri värissä.

Maailman metropolien katumuodin inspiroimana koottu jalkinevalikoima sopii hyvin syksyn vaatetrendien pariin. Nyt perheen pienimmätkin saavat näyttää hyvältä. Tänä syksynä soinnaisuuden voi unohtaa ja päälle voi pukea melkein mitä vain, kunhan muistaa vetää jalkaan syksyn siisteimmät kenkäuutuudet.

Tervetuloa kenkäostoksille lähimpään Prismaan!







**1, 2.** Footi Porfyr -lenkkarit, koot 30–40 49,95 **3.** Footi Hornfels -lenkkarit, koot 30–40 49,95  
**4.** Kangaroos-LED-lenkkarit, koot 28–39 49,95



## SYKSYN TÄRKEIN VÄRI

Sannalla on harmaat prässihousut ja kauluspaidan päälle puettava neule, jotka tuovat mieleen koulutyttölookin. Asusta saa uudennäköisen, kun kauluspaidan ympärille kietäisee kapean huivin. Sen voi sitoa joko rusetille tai solmuun, jolloin huivin päät jäävät roikkumaan. Viininpunainen on syksyn tärkein väri, joten sitä kannattaa hankkia kaappiin. Kauluspaita 49,95 e, Esprit. Cashmere-neule 99 e, Aventura (tulossa myymälöihin loka-kuussa). Huivi 95 e, Filippa K. Housut 39,95 e, YAS. Kengät 59,99 e, Esprit.

TEKSTI LEENA LUKKARI JA MIRKKA SIUSLUOTO  
TYYLI MIRKKA SIUSLUOTO KUVAT VUOKKO SALO  
MEIKKI JA HIUKSET AINO-SOFIA KOJONEN  
VAATTEET SOKOS HELSINKI

# VALMIINA HAASTEISIIN

Järjestelmäasiantuntija Sanna Kuusinen, 37, odottaa innolla töihin paluuta. Sporttriikoot saavat vaihtua suoriin housuihin.





Sanna kaipasi vinkkejä nopeaan meikkiin ja ohuiden hiusten laittamiseen. Meikkaaja Aino-Sofia Kojonen suositteli panostamaan hyvään meikkipohjaan ja kirkkaaseen huulipunaan. Hiuksiin saa runsautta rullaamalla ne tai kiertämällä ne yöksi pienille sykeröille.

## RENNOSTI PILLIFARKUISSA

Toimistofarkkujen väri voi olla musta tai tummansininen. Jalkoihin saa pituutta korkealla vyötäröllä. Pitkänmallinen, löysä jakku ja kuosipaita sopivat yhteen pillifarkkujen kanssa. Isoon kassimaiseen laukkuun sujahtavat niin läppäri kuin jumppakamat. Paita 149 e, PBO. Farkut 100 e, Levi's. Takki 299 e, Tigerof Sweden. Laukku 89,99 e, Pieces.





**T**untuu hyvältä, että tavallinen arki alkaa.”

Kahden lapsen äiti **Sanna Kuusinen** palaa vuoden äitiysvapaalta töihin lokakuussa.

Pidempi kotiäitiys ei tuntunut kansainvälisissä it-projekteissa työskentelevästä houkuttelevalta.

Nyt Sanna tarvitsee työhön paluun vaatimaa uskottavuutta urheilutrikoiden ja tuulihousujen tilalle.

”Äidiksi tulon jälkeen olen kiinnittänyt enemmän huomiota lasteni pukeutumiseen kuin omaani.”

## KUOSIMEKKO + BLEISERI = JAKKUPUVUN PÄIVITETTY VERSIO



Sannan arkeen kuuluvat pian työmatkat, joita on kymmenen viikkoa vuodessa, viikon tai kaksi kerrallaan. Sanna on matkojen takia paljon pois kotoa, joten ylitöitä hän ei halua tehdä. Se vaatii tehokkuutta ja suunnittelua.

**KOTONA SANNA ON NAUTTINUT** retkistä lähimaastoon lasten kanssa. Kodin vierestä lähtee pururata, joka sivuaa tavarajunarataa. Usein äidin ja lasten päiväohjelmaan kuuluu retki radan varseen junia ihmettelemään. Neljävuotias **Niklas** ottaa potkupyörän ja nuorimmainen, **Mikael**, ihmettelee maailmaa rataissa. Kun tukkijunat ajavat ohi, veturi-miehet heiluttavat pojille ja viheltävät junan pilliä.

Sanna on iloinnut vaunulenkkeistä aivan erityisesti nyt toisen lapsen kanssa. Hän on keksinyt hyödyntää lenkipolkujen varsille asennettuja kuntotelineitä. Vaunut vain parkkiin ja venytyksiä ja kyykkyjä tekemään!

**ÄITIYSVAPAALLA SANNA LIITTYI** Mothers in Business -järjestöön. Sen idea on yhdistää koulutettuja, kotona lasten kanssa olevia naisia, jotka haluavat pysyä mukana liike-elämän imussa. Järjestö organisoi kokoontumisia, joihin kutsutaan mielenkiintoisia luennoitsijoita, vierailaan yrityksissä tai keskustellaan Facebook-ryhmässä.

”Ehkä järjestöön liittyminen oli valmistautumista töihin paluuseen.”

Töissä Sannaa odottavat ihanat työkaiverit ja työ, josta hän pitää. Pientä stressiä aiheuttaa vain vaatekaappi.

”On hienoa saada ammattilaisen vinkkejä siihen, mitä kaappiin kannattaisi ostaa.”

## JAKKUPUKU UUTEEN KUOSIIN

Vaihtoehto tylsälle hameelle ja jakulle on kuosimekko. Töihin sopivan mekon kuosi voi olla voimakaskin, kunhan pohjaväri on maltillinen. Mekon oikea pituus päättyy pohkeeseen. Jos kuosi on rohkea, voit tehdä asusta maltillisemman, kun puet päälle perinteisen bleiserin. Mekko myös ryhdistyy bleiserillä. Mekko 49,99 e, Object. Jakku 299 e, Tiger of Sweden. Laukku 39,99 e, Esprit.



## NÄILLÄ LOISTAT KOKO SYKSYN

### 1 Printtipaita

Tärkeimmät värit ovat viininpunainen ja oliivinvihreä.

### 2 Silkkipaita

Sipaise punaa huuliin ja laita korkokengät jalkaan, ja olet valmis palaverista after workeille.

### 3 Bleiseri

Tsekaa istuvuus, materiaalit ja laatu. Valitse villa tai villasekoite ja ajaton malli.

### 4 Suorat, siistit housut

Valitse joko klassinen suora malli tai trendikkäämpi leveälahkeinen. Yhdistä silkkitoppiin.

### 5 Kynähame

Myös lyhyt, A-linjainen hame on ajankohtainen valinta.

### 6 Tennarit

Mustat tai valkoiset citytennarit sopivat toimistoonkin.

Teksti: Susanna Karhapää



Sokos Kaaren pukeutumisneuvoja May Ahmed kertoo, miten saat työtyylin toimimaan.

## VALKOINEN PAITA RÖYHELOILLÄ

Valkoisen paidan hauskemmassa versiossa on röyhelöitä tai levenevät trumpettihihat. Paidan seuraksi puetaan leveälahkeiset housut. Paita kannattaa sujauttaa housujen sisään, jotta vyötärö nousee esiin. Leveiden lahkeiden pariin sopivat korolliset avokaat. Röyhelöpaita 79,99 e, Garcia Jeans (tulossa myymälöihin lokakuussa). Farkut 190 e, Filippa K. Kengät 249 e, Tiger of Sweden. Rannekoru 33 e, Snö of Sweden. →



## BOMBER KORVAA JAKUN

Bleiserin rennompi vaihtoehto on kevyt bomber. Ohut ja lyhyt bomber sopii hyvin niin housujen kuin hameen kanssa. Hameen vyötärön oikea paikka on navan kohdalla, jolloin se tuo esiin vartalon kapeimman kohdan. Cashmere-poolo 159 e, Gerry Weber (tulossa myymälöihin marraskuussa). Bomber 69,99 e, Esprit. Hame 69,99 e, YAS. Nilkkurit 120 e, Vagabond.



Sokos on mukana Gloria Fashion Show'ssa 2.9. Liput myynnissä nyt: ticketmaster.fi.

## HARMAA ON SYKSYN UUSI MUSTA

Harmaa toimii aina. Koot 34-44. S-Etukortilla viikon 32 ajan 26,95 e (norm. 35,99 e), Esprit.



Viininpunainen nahkatakki on syksyn paras hankinta. Koot 34-42, myös musta. S-Etukortilla viikon 32 ajan 129,95 e (norm. 199,99 e). Object.



Olkakassiin mahtuu läppäri. S-Etukortilla 129 e viikolla 31 (norm. 169 e), Tommy Hilfiger.



Kuviollinen pusero sopii muuten pelkistettyyn tyyliin. Koot 34-46. 59,99 e, s.Oliver Black Label.

Jakun elävä pinta tuo vaihtelua mustaan asuun. Koot 36-48. S-Etukortilla viikon 32 ajan 129 e (norm. 179 e), Gerry Weber Collection.



Kävelykengillä jaksaa koko päivän. Koot 36-41. 99,99 e, Bianco.



Pitsittömät rintaliivit eivät näy ohuen paidan alta. Anna-t-paitaliivit. Koot B-E 75-90. S-Etukortilla viikon 34 ajan 19,95 e (norm. 24,95 e) ja Anna-alushousut, koot S-XL, S-Etukortilla viikon 34 ajan 7,95 e (norm. 9,95 e), Actuelle.





## Yhdistelmä luonnon inspiroimia ainesosia ja Dove-kosteutusta!

Dove Nourishing Secrets -sarjasta löydät  
ihoä hemmottelevat suihkusaippuat ja vartalovoiteet  
sekä hiuksia hoitavat shampoot ja hoitoaineet.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

UUTUUS



Lootuskukkautetta  
ja riisimaitoa



Avokadoöljyä ja  
kehäkukkautetta



Laventelia ja  
rosmariinia



Kookosöjyä ja  
mantelimaitoa

SOKOS

emotion  
KAIKI KAUNEDESTA



# Meikki hyvin, kaikki hyvin

Anna Perho, 46, parantaa nuhjuista oloaan hoitamalla kauneuttaan. Hän menee kampaajalle tai ihoterapeutille tai tekee hehkuvan meikin.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT JOUNI HARALA  
MEIKKI JA HIUKSET HEIDI REPONEN

**K**un Anna Perho oli teini, Hanoi Rocks niitti mainetta ja moni nuori halusi näyttää samalta kuin Michael Monroe. Niin myös Ypäjällä asunut Anna. Hän piirsi mustalla kajalilla paksut rajaukset leinikinsinisten silmien ympärille ja suti luomille pinkkiä ja oranssia.

”Olin Ypäjän ainoa neopunkkari.”

Tukka piti saada pystyyn keinolla millä hyvänsä, mutta muotovaahdot ja geelit tekivät vasta tuloaan. Onneksi ulkonäöstään tarkalla äidillä oli kampaustestettä. Ja jos halusi vielä stydimpää pitoa, ja tietysti Anna halusi, hän laittoi hiukset pystyyn sokerivedellä.

Kerran Anna värjäsi luonnostaan blondin tukkansa karamellivärillä pinkiksi. Äiti ei tykännyt: väriä oli vaikea pestä lakanoista.

Juhliin Anna meikkaa yhä kunnolla.

”Ennemmin överit kuin vajarit. Mutta ihan viime vuosina olen tullut siihen tulokseen, että tuhkimomeikki päivänvalossa ei ole enää tässä iässä se juttu.”

## KOUKUSSA IHONHOITOON

Ihonhoidosta on tullut Annalle tärkeää. Hän käy kerran tai kaksi kuukaudessa ihoterapeutilla. Se vie aikaa ja rahaa, mutta Annasta se kannattaa. Eikä paluuta ole, koska vaikutus katoaa heti kun hoidoissa lakkaa käymästä.

”Ihoterapeutti on kuin personal trainer. Ilman ei tule toimeen, kun on kerran päässyt tulosten makuun.”

Kotona ihonhoito on Annalle helppoa, koska hänestä on mukavaa läträtä purkien ja putkiloiden kanssa. Hän on va-

Anna Perho on alkanut ymmärtää äitiään, joka ei voi mennä edes postilaatikonkalle ennen kuin tukka on laitettu. Äiti perustelee, ettei koskaan tiedä, milloin kouluvuosien ihastus kävelee vastaan.





kuuttunut siitä, että ihon ikämuutoksia voi ehkäistä säännöllisellä hoidolla.

Rutiineihin kuuluu puhdistus ja kosteutus. Yöksi hän laittaa retinolia sisältävää yövoidetta ja seerumia. Niiden lisäksi tarvitaan eliksiireistä vahvinta, unta.

”Tässä iässä ei tarvita edes alkoholia. Pelkkä univaje näkyy kasvoilla.”

Sitä Anna koittaa tarvittaessa häivyttää kirkastavalla kuorinnalla ja virkistävällä naamiolla, mutta silmäpusseihin ei auta mikään. Tätä Anna ei suosittele kenellekään: kerran hän kokeili silmäpusseihin peräpukamavoidetta.

”Ei sekään auttanut.”

### MEIKKI PIRISTÄÄ AINA

Anna haluaa pitää huolta ulkonäöstään. Se on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeä, arkea ilahduttava juttu. Tukka hyvin, kaikki hyvin -ajatus toimii myös käytännössä. Jos olo on nuhuinen, Anna piipahtaa kampaajalla. Hyvä leikkaus ja väri piristävät. Hän iloitsee siitä, että meikki-muoti on entistä luonnollisempaa.

”Nyt on muodikasta meikata meikittömältä näyttävä joogatyttö-look.”

Se syntyy hehkusta, joka voidaan luoda vain hyvin puhdistetulle ja kosteutetulle iholle. Meikki pitää pohjustaa primerilla, joka peittää pienet virheet ja silottaa ihon. Vasta sen päälle levitetään oikeansävyinen meikkivoide.

”Olen istunut niin monet kerrat meikkattavana, että olen väkisin oppinut ammattilaisilta muutamia kikkoja.”

Anna on oppinut esimerkiksi meikkaamaan luonnostaan hiukan eripariset silmänsä symmetrisemmiksi.

## Piristä nuutunut ilme Annan vinkeillä

### 1 MEIKKAUS-KURSSI

Meikkaus on tekniikkalaji, jossa voi kehittyä. Jokaisen kannattaa käydä kerran elämässään meikkauskurssilla. Taitavalla meikillä voi peittää väsymyksen merkit.

### 2 IHOTERA-PEUTTI

Säännöllinen ammattilaiskäsittely yhdistettynä huolelliseen omaan ihonhoitoon ja uneen pitää iho ehkeänä. Varoitus: saattaa aiheuttaa riippuvuutta!

### 3 RETINOLI

eli A-vitaamiini on yksi harvoista raaka-aineista, jonka rypyjä silottavan vaikutuksen lääketiede tunnustaa. Se sopii yövoiteeseen. Aamulla iho näyttää virkeältä.



## SUOMALAISET OVAT FIKSUJA, MYÖS KOTIA OSTAESSAAN

Ensimmäisen oman kodin ostaminen on yksi elämän suurimmista päätöksistä. Sitoutuminen asuntolainaan kymmeniksi vuosiksi herättää monissa etukäteen huolta, jopa pelkoa. Saako lainan maksettua ja jääkö rahaa enää mihinkään muuhun?

Asuntolainan ei tarvitse olla pallo jalassa eikä sen tarvitse estää elämästä nauttimista. Kunhan se on yhdessä pankin kanssa omiin tuloihin ja menoihin sopivaksi räätälöity, jää lainanmaksun jälkeenkin tilille vielä rahaa.

Aloimme S-Pankissa tarjota viime vuoden lopulla normaalia pidempää, 25–45 vuoden asuntolainaa valittuihin YIT:n Smartti- ja Skanskan BoKlok-kohteisiin. Keväällä teetimme Kantar TNS:llä tutkimuksen siitä, miten suomalaiset suhtautuvat näihin pitkiin laina-aikoihin ja asumisen kustannuksiin.

Tulosten perusteella suomalaiset kaipaavat lisää vaihtoehtoja ja joustavuutta lainanmaksuun: neljännes vastaajista, 26 prosenttia, olisi valmis ottamaan pitkän, yli 25 vuoden asuntolainan. Ensiasunnon omistajista näin ajatteli jopa kolmannes, 31 prosenttia.

Suomalaiset ymmärtävät hyvin, että pidempi laina-aika tarkoittaa suurempia lainakuluja. Lähes kolmannes tutkimukseen vastanneista olisi valmis pidentämään laina-aikaansa ja lisäämään sen kokonaiskustannuksia, jotta kuukaudessa jäisi enemmän rahaa muuhun käyttöön.

Ylijäävät rahat käytettäisiin mieluiten matkusteluun. Moni laittaisi rahaa myös säästöön, ja onkin järkevää, että asunnon lisäksi on myös muita sijoituskohteita.

Tulokset kuvaavat alkavaa asennemuutosta. Mahdollisimman nopea lainan takaisinmaksu ei ole enää se ainoa vaihtoehto. Joillekin se toki sopii parhaiten, kun taas toisille matalat kuukausierät menevät lyhyen laina-ajan edelle. Fiksuina kodinostajina suomalaiset osaavat kyllä miettiä, mikä omaan elämäntilanteeseen on se paras vaihtoehto.

Raija

Raija Gynther työskentelee viestintäjohtajana S-Pankissa.



# S-Pankki

S-PANKKI.FI



sesonki / SINULLE SOPIVA

TEKSTI ENNA KOIVUNEN  
KUVA ANNA HUOVINEN

# Minuutti ja menoksi

Näillä tuotteilla saat  
kiireamuna itsesi kuosiin.



1

## AAMUPÖRRÖ KURIIN

Redken One United All-in-one Multi-Benefit -hoitosuihke vähentää huokoisuutta ja sähköisyyttä, korjaa, suojaa väriä, ravitsee, pehmentää ja antaa lämpösuojausta ja kiiltoa. 24,90 e.

2

## YHDEN PALETIN TAKTIikka

Rimmel Face Sculpting Palette by Kate sisältää poskipunan, aurinkopuuterin ja korostusvärin, jotka tuovat hehkua ja eloa kasvoille ja vartalolle. Sipaise kevyesti myös luomille. Alk. 10,50 e.

3

## HYVÄSTI KIILTÄVÄ IHO

Zuii Organic Pressed Powder Foundation -meikkipuuteri häivyttää juonteita ja luo iholle heleän mattapinnan. Helposti

4

## KIRKAS KATSE ETEENPÄIN

Lumene Nordic Chic -silma-meikkikynän vaalea roosa sävy tuo valoa katseeseen, kun lisääs sitä hieman silmän sisänurkaan. Tee samalla kynällä myös raikas huulimeikki. Alk. 8,85 e.

5

## IMEYTYY HETKESSÄ

Lumene kosteuttava päivävoide Klassikko sopii arkaamuun, sillä se imeytyy nopeasti ja kosteuttaa hyvin. Sopii kaikille ihotyypeille. Alk. 4,95 e.

6

## MONITOIMIVOIDE

Clinique Moisture Surge Extended Thirst Relief -kosteusvoide voit käyttää meikin alla tai päällä tai meikkivoiteen seassa. Laita paksu kerros naamioksi. Se sopii myös kynsinauhoille ja hiuksiin. 36 e.

7

## PIKAINEN PUHDISTUS

Nivea Daily Essentials Gentle Micellar Water -puhdistusvesi poistaa meikin, puhdistaa ja kosteuttaa kasvoit. Pyyhi vanulapulla, huuhtelua ei tarvita. Alk. 6,95 e.

Tuotteet Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Puhdistusvesi, paletti ja meikkikynä myös Prismat ja S-marketit. Lumenen päivävoide edellisten lisäksi Salet ja Alepat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



**MEIKKAA VANHA PINTA**

Kontaktimuovilla saat uuden ilmeen vanhalle pinnalle. Erilaisia kuoseja. 2 m / rll, leveys 45 cm. 9,95 e, DC-FIX.



**LISÄÄ VALOA**

Kuparinvärinen Timangi-valaisin piristää hämärtyvissä illoissa. E27, max 60 W. Ei sisällä lampua. 34,95 e, Eglo.



**SIPAISE MAALIA PINTAAN**

Chalky Finish -kalustemaalilla sudit vanhaan kalusteeseen kauniin mattapinnan. Useita sävyjä, kuvan sävy Dusky Pink. Alk. 7,90 e, Rust-Oleum.



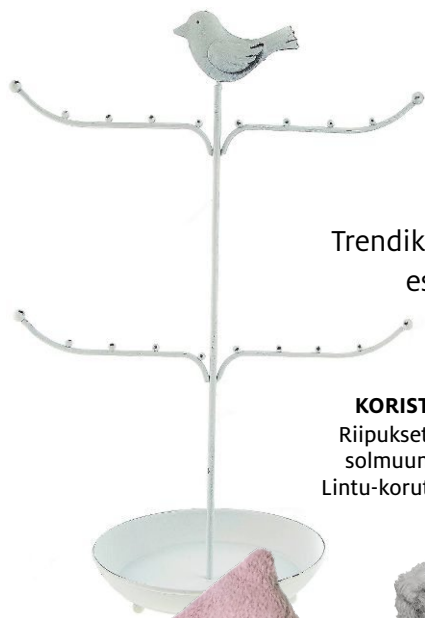
TEKSTI ENNA KOIVUNEN

# Remppa pikana

Trendikkäällä kalkkimaalilla ja muutamalla uudella esineellä saat nopeasti ihmeitä aikaan.

**KORISTELE KORUILLA**

Riipukset eivät enää mene solmuun, kun ripustat ne Lintu-korutelineeseen. 8,50 e.



**HANKI UUSI VILTTI**

Pehmeään Rose-huopaan ei malta olla kääriytymättä. 130 x 170 cm. 19,90 e.



**PIRISTÄ KUKILLA**

Valkoiseen keraamiseen maljakkoon voit asetella kauden kauneimmat kukat. Kaksi mallia. 6,90 e, House.



**VAIHDA SOHVATYNNY**

Sherpa-koristetyyny on ihanan pörröinen ja pehmeä. 50 x 50 cm. Eri värejä. 12,50 e, Mistral.



**PIILOTA TAVARAT KORIIN**

Valley-kangaskori on kevyt ja helposti siirrettävä. Koko 38 x 25 cm. 12,95 e.



**SYTYTÄ KYNTTILÄ**

Lyhty pääsee loistoonsa alkusyksyn illoissa. Sijoita sisälle, parvekkeelle tai terassille. 32 cm. 7,95 e.

Tuotteet Prismat. Lyhty ja valaisin lisäksi Kodin Terrat. Kontaktimuovi vain Kodin Terrat. Maali isoimmat Prismat ja Kodin Terrat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



# UUTUUS VALMISRIISI



Tarjoiluehdotus

**EI KEINOTEKOISIA VÄRIÄINEITA,  
AROMEJA & SÄLÖNTÄÄINEITA**

**USKALLA KOKEILLA UUTTA!**

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin



Uncle Ben's® 250g  
Täysjyväinen valmisriisi  
Vihanneksilla



Uncle Ben's® 250g  
Täysjyväinen  
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g  
Meksikolainen  
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g  
Välimeren  
valmisriisi



Uncle Ben's® 250g  
Pitkäjyväinen  
valmisriisi

**Uncle Ben's**  
Hyvän aterian alku





# yhteinen hyvä

## Kaikki syyt kierrättää

Yhteishyvän kierrätysopas kertoo, mikä jäte kuuluu mihinkin. Tässä kolme tärppiä, tsekkaa loput osoitteesta [yhteishyva.fi/kierratysopas](http://yhteishyva.fi/kierratysopas).

TEKSTI YHTEISHYVÄ KUVAT ISTOCKPHOTO



### PARFYYMISTÄ TULEE ONGELMA

Hajuvesi on vaarallista jätettä, koska siinä on alkoholia. Se kuuluu siis ongelmajätelaitokselle. Sinne pitää kiikuttaa myös hiuslakkapullo, joka hölskyy tai pihisee nappia painaessasi. Vain täysin tyhjän metallipullon voit heittää metallinkeräykseen.



### LASIPULLOA EI TARVITSE RIISUA

Magneetti poimii pullonkaulan metallirengastaan, joten voit jättää sen paikoilleen. Uuni-  
vuoka, hehkulamppu ja kristallilasit eivät sula samassa lämpötilassa tavallisen lasin kanssa, joten ne kuuluvat sekajätteeseen.



### PAHVI EI KUULU APTEEKKIIN

Vanhentuneet lääkkeet pitää viedä apteekkiin. Poista ne pahvipakkauksista, mutta jätä läpipainopakkaukset paikoilleen. Pakkaa lääkkeet läpinäkyvään muovipussiin. Vanhentuneet vitamiinit ja perusvoiteet sen sijaan voit huoletta heittää sekajäteastiaan.





Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä on innostunut maakuntien ruoista.



# Iloa pöytään

Tulevaisuudessa alamme puhua enemmän siitä ilosta ja hyvinvoinnista, jonka yhdessä syömisestä ja ruoasta saamme, uskoo ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä.

TEKSTI HANNA JENSEN KUVAT SUVI LAINE

**S**uomessa ei vielä 10–15 vuotta sitten puhuttu suomalaisesta ruokakulttuurista. Ei ainakaan sillä tavalla kuin nyt.

”Silloin saattoi vielä kuulla, että Suomessa ei ole ruokakulttuuria”, sanoo Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori **Johanna Mäkelä**.

”Thailimme jotakin kuvitteellista Etelä-Eurooppaa ja sen hienoa ruokaperinnettä.”

Mäkelä tutkii työkseen ruokaa ja syömistä ja yrittää ymmärtää, mitä ruoka ja syöminen meille merkitsevät.

”On mahtavaa, että olemme heränneet siihen, että meillä on omintakeisia paikallisia ruokia.”

Kuten: Ahvenanmaan pannukakku, karjalanpiirakat, Kymenlaakson punsa (sianlihahyytelö) tai Lemminkäisen särkeä (lampaasta ja perunasta valmistettua uuniruokaa).

Mäkelä listasi Yhteishyvän pyynnöstä suomalaisen ruoan tulevaisuuden kolme kiinnostavaa näkemystä.

## PUHTAUDESTA KANNATTAA KERTOA

”Kesti kauan ennen kuin suomalaiset tuottajat alkoivat kertoa, mitä jossakin tuotteessa on – tai ei ole. Kymmenen vuotta sitten ällistyin, kun ymmärsin, että suomalaisen broileriketjun vahvuus on puhtaus. Siitä ei puhuttu.

Suomessa on toki korostettu ruoan puhtautta ja sitä, että suomalainen ruokatuotanto on melkein kuin luomua. Kyse on kuitenkin aiemmin ollut mielikuvista.

Vasta viime aikoina on entistä paremmin huomattu, että ruoan puhtaus pitää todistaa. Elintarvikeeturvallisuus ja korkea hygienia ovat suomalaisia myyntivaltteja kansainvälisillä markkinoilla.

Myös kehdosta hautaan -joukkoruokailu on kansainvälisesti poikkeuksellista. Suurkeittiöt ovat vahva muutosvoima suomalaisessa ruokakulttuurissa. Arvostan kovasti esimerkiksi niiden pyrkimyksiä tuottaa rosakaloista herkullisia ruokia. Ruokapalvelut voivat näyttää esimerkkiä kestävästä syömisestä.

## NIUKKUUDESTA SAA TAIDETTA

”Meidän on aika oivaltaa, että Suomi on pohjoinen maa, jossa on niukasti raaka-aineita. Tehdään tästä niukkuudesta taidetta. Mämmi on siitä loistava esimerkki. Toinen kiinnostava ruokalaji on kalakeitto, jota valmistetaan eri puolella Suomea monin tavoin kalalajista ja muista raaka-aineista riippuen.

Minua kiinnostaa myös, miten käsitykset suomalaisista juhlaruoista muuttuvat lähitulevaisuudessa. Mitä syömme häissä ja hautajaisissa, millainen on

*”Suomalaisen broileriketjun vahvuus on puhtaus.”*

## Johanna Mäkelä

**KUKA** Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori.

**MITÄ** Tutkii ruokakulttuuria ja syömisestä tyylejä ja ruoan luokittelua.

**MIKSI** Osallistui S-ryhmän järjestämään trendihautmoon, jonka keskustelujen pohjalta syntyy ruokakaupan tulevaisuutta visioiva Ruokamanifesti. Lue lisää osoitteesta [yhteishyva.fi/ruokamanifesti](http://yhteishyva.fi/ruokamanifesti)





### 3 pientä

**Jääkaapissani on aina hilloa.**

**Noloin ruoka-ostokseni on ei mikään, koska olen ruokatutkija ja saan olla kiinnostunut kaikesta**

**80-vuotiaana haluan syödä hyönteisjauholla terästettyä näkkileipää.**

suomalaisten pitoruokien perinne? Miten eri suvut yhdistävät perinteitään? Kaikilla perheillä on klassikkoruokia. Jouluisin kiistellään, tuleeko rosolliin kastiketta vai ei.

Tulevaisuudessa ei puhuta enää vain ruoan hinnasta ja terveellisyydestä vaan yhä enemmän siitä ilosta ja hyvinvoinnista, jonka yhdessä syöminen ja ruoka meille tuottavat. Ruoka on osa kestävästä hyvinvointia.

Ruokakulttuurin muuttuessa myös suomalainen ravintolakulttuuri muuttuu. Jo nyt Suomessa fine dining -ravintoloiden tilalle ja rinnalle tulee enemmän pykälää rennompia ravintoloita. Toivottavasti korkeatasoisia ravintoloita avataan entistä enemmän myös lähioihin ja maaseudulle. Silloin Suomessakin aletaan puhua enemmän ruokamatkailusta. Tertin kartano on hyvä esimerkki matkakohteesta, jonne mennään laadukkaan paikallisruoan takia.”

#### **PROTEIINIEN KIRJO KASVAA TULEVAISUUDESSA**

”Pian ei puhuta pelkästään kasviksista vaan laajemmin siitä, mistä proteiini ruokapöytäämme saadaan. Kasviksille lankeaa tuplarooli: niitä pitää kaikkien

syödä enemmän vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun takia, mutta samalla ne ovat proteiinin lähde ja vaihtoehto lihalle.

Lähitulevaisuudessa koittaa myös hetki, jolloin kasviksista ei enää puhuta *vaihtoehtona*.

Leukani lokahti, kun kuulin, että härkäpapuvalmistetta on valmistettu jo miljoona rasiaa. Käynnissä on iso ruokakulttuurin muutos. Näyttää siltä, että kasviksia suosiva ruokakulttuurin muutos voi jäädä pysyväksi, koska se tapahtuu niin laajalla rintamalla, ei vain pienen porukan piirissä.

Tulevaisuudessa meillä on entistä enemmän arkea helpottavia, vaivattomia ja nopeita kasvisruokia. Eivät kasvissyöjätäkään ehdi aina kokata pitkän kaavan mukaan.

Muutenkin ihmisten tottumukset ruoan suhteen vaihtelevat jopa päivän ja viikon aikana. Aamulla ollaan kasvissyöjiä ja illalla sekasyöjiä. Alkuviikosta syödään pikaruokaa ja viikonloppuna pitkän kaavan mukaan. Olemme fleksaajia, teemme valintoja.” ■

***”Olemme  
fleksaajia,  
teemme  
valintoja.”***





# OTA KUVA FILIPINOS-HETKESTÄSI JA VOITA!

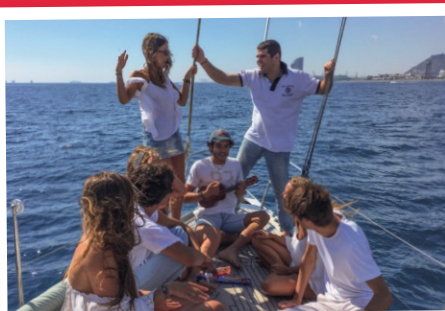
PALKINNON ARVO  
**1000€**

PALKINTONA VALITSEMASI HUIKEA KOKEMUS  
PERHEEN TAI KAVEREIDEN KANSSA!

KAMPANJA-AIKA  
1.8. – 30.9.2017



Konsertti rakkaimpasi kanssa



Matka Barcelonaan  
parhaan kaverisi kanssa

#WESHAREFILIPINOS



Loistava päivä huvipuistossa



Hauskoja pelejä koko  
kaveriporukalle



Flow Park-päivä  
parhaassa seurassa

OSALLISTU: FILIPINOSKAMPANJA.FI TAI



FILIPINOS SUOMI TAI



FILIPINOSSUOMI



TEKSTI MATTI REMES KUVAT JESSE KARJALAINEN

# Koti, josta tuli arvoton

Suomen asuntomarkkinat  
jakautuvat kahtia.  
Kaupungissa hinnat  
nousevat, mutta  
maaseudulla talosta  
ei saa edes omiaan pois.



**T**untuu vähän kuin olisi vankilassa. Näin ajattelee Marko Lysinen, 45, jonka omakotitalo Juankoskella on ollut myynnissä jo viisi vuotta. Näin Lysinen kertoo myyntiyrityksistä:

**”YHTÄÄN KIINNOSTUNUTTA** katsojaa ei ole näkynyt.

Totta kai se turhauttaa. Talossa ei pitäisi olla mitään vikaa.

Muutimme tähän tiilitaloon vuonna 2008 ja remontoimme sen huolellisesti seitsenhenkisen perheen tarpeisiin. Neliöitä on 181 ja tonttikin kaunis, on omenapuita ja kukkapenkkejä.

Ainoa ongelma on, että talo sijaitsee Juankoskella 60 kilometrin päässä Kuopista.

Asunnot menevät todella heikosti kaupaksi pienellä paikkakunnalla, josta työpaikat ja palvelut vähenevät.

Ensin lopetettiin kartonkitehdas. Sitten lähtivät ammattikoulu, rautakauppa ja toinen ruokakaupoista.

**PÄÄTIMME ALKAA MYYDÄ** taloa hyvissä ajoin. Lapset muuttavat vähitellen pois kotoa, joten vaihto pienempään asuntoon on järkevää.

Ajattelimme, että talon myynnistä jäisi todennäköisesti jotain säästöön eläkepäiviksi.

*”Pois on  
vaikea päästä,  
vaikka kuinka  
haluaisi.”*





Markku Lysinen on myynyt perheen taloa jo viisi vuotta. Tytär Nella-Elmiina haluaisi asua lähempänä harrastuksia.

Haluaisimme muuttaa lähemmäs Kuopiota. Siellä avoimimmallani olisi paremmat mahdollisuudet työlistyä. Lapsillakin olisi lyhyempi matka opintoihin ja harrastuksiin.

Kunnostimme taloa sillä ajatuksella, että remontit nostavat sen hintaa, mutta ei tästä taida saada omiaan pois enää millään. Tappiolla joudumme myymään, jos meinaamme päästä talosta eroon.

**TUNTUU VÄHÄN KUIN** olisi vankilassa. Pois on vaikea päästä, vaikka kuinka haluaisi.

Talo oli muutaman kuukauden myynnissä välittäjällä. Sen jälkeen

olemme kaupanneet taloa itse Etuovi.com:ssa. Hintaa on ruvattu alas niin että nyt pyyntihinta on enää 150 000 euroa.

Omalta paikkakunnalta ostajaa tuskin löytyy, mutta paluumuuttajaa talo saattaisi kiinnostaa. Talo sopii suurperheelle tai yrittäjälle, joka saisi saman katon alle sekä asunnon että yrityksen toimitilat.

Emme ole menettäneet toivoamme eikä meillä ole onneksi kiirettä saada taloa kaupaksi. Minulla on yhä työpaikka Juankoskella. Eniten pattitilanteesta kärsivät lapset. He haluaisivat asua lähempänä harrastuksia."

## Suunnittelu helpottaa myyntiä

**ASUNTOKAUPPA ON AINA** taitolaji, mutta erityisen huolellista valmistelua oman talon, asunnon tai perintömökin myyminen vaatii muuttotappioalueilla. Riskinä on, että ostajaa voi joutua odottamaan pitkään vähäisen kysynnän vuoksi.

S-Pankin kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** suosittelee aloittamaan hyvissä ajoin, vaikka myynti olisi ajankohtainen vasta vuosien päästä.

"Paikallisesta hintatasosta pääsee jyvälle, kun seuraa internetin ja paikallislehtien myynti-ilmoituksia."

**ASUNTO-OSAKEYHTIÖSSÄ HYVÄ** tietolähde on yleensä isännöitsijä, joka tietää talosta myyttyjen asuntojen kauppahinnat ja niiden kunnan. Paras asiantuntija on kuitenkin paikakunnan hyvin tunteva kiinteistönvälittäjä.

"Hinta-arvion teettäminen ei maksa mitään. Sitä kannattaa pyytää useammalta välittäjältä, jotta tarjouksia voi verrata."

Huttunen muistuttaa, että korkeimman hinta-arvion antanut välittäjä ei ole välttämättä paras. Ratkaisevia ovat myyntitaidot ja paikallistuntemus.

"Oleellista on, että asunnon pyyntihinta on realistinen. Jos hinnan määrittää aluksi liian korkeaksi, kohteelle voi syntyä vääränlainen imago. Siitä on vaikea päästä eroon."

**MONI ASUNTOKAUPPAA** suunnitteleva pohtii, saisiko hintaa nostettua remontoimalla asuntoa ennen myyntiä. Yleispätevää neuvoa tähän on vaikea antaa, sillä jokainen kohde on erilainen.

"Ostajia on joka lähtöön. Yksi etsii remontoitavaa kotia, toinen muuttovalmista."



Päivi Huttunen on S-Pankin kehityspäällikkö.



# Hyvä talo, huono sijainti

Nilsiläinen Pertti Launonen, 73, alkoi pohtia asuntonsa arvoa, kun putkiremonttiin ei herunut lainaa.

”Pankkien nuiva suhtautuminen putkiremontin rahoitukseen oli sokki kaikille taloyhtiön osakkaille. Pitkien neuvottelujen jälkeen onnistuimme lopulta saamaan lainan, joka kattoi vain puolet remonttikuluista.

Pankin mukaan kiinteistöemme vakuusarvo ei riittänyt isompaan lainamäärään. Jouduimme maksamaan loput urakasta säästöistämme.

**PUTKIREMONTTI VALMISTUI** etuajassa ja kaikki osakkaat olivat tyytyväisiä, mutta tapaus pisti miettimään kiinteistöjen arvon kehitystä.

Näillä näkymin asuntojen hinnat täällä Nilsilässä lähinnä laskevat. Myynnissä on paljon asuntoja ja omakotitaloja.

Heikoimmilla ovat kerrostalot, joissa pitäisi tehdä isoja peruskorjauksia. Ikään-tyvillä asukkailla ei ole välttämättä rahaa tehdä niitä. Moni rapistuva talo joudutaan

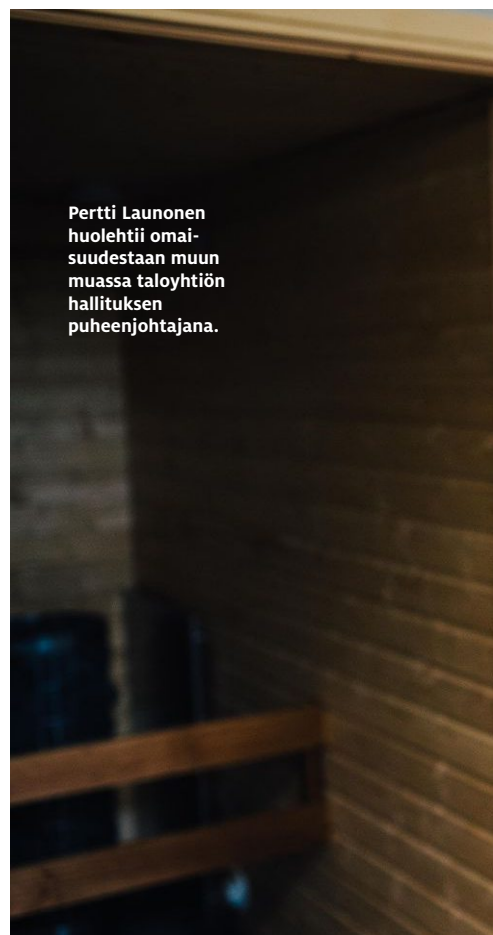
todennäköisesti purkamaan. Se tietää isoja tappioita asuntojen omistajille.

**MUUTIN VAIMONI KANSSA** Inkoosta Pohjois-Savoon vuonna 2000, kun jäin eläkkeelle. Kaksio Nilsilän keskustassa riittää meille mainiosti, sillä vietämme paljon aikaa talviasuttavalla mökillämme.

Paikkakunnan laskeville asuntojen hinnoille emme mahda mitään. Omaisuutemme arvosta voimme kuitenkin huolehtia pitämällä talosta hyvää huolta. Se on ollut tärkein ohjenuora, kun olen toiminut pitkään taloyhtiön hallituksen puheenjohtajana.”

Kaikki osakkaat ovat olleet kiittävään yksituumaisia siitä, että tärkeät remontit on tehtävä ajallaan. Viime vuosina olemme uusineet putkien lisäksi julkisivun, katon, ovet ja ikkunat. Talo on erinomaisessa kunnossa. Harmi vain, että se sattuu sijaitsemaan väärässä paikassa.”

Pertti Launonen huolehtii omaisuudestaan muun muassa taloyhtiön hallituksen puheenjohtajana.



## Apua hiuksilleni – lisää volyymiä

MAINOS

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

NYT

### OLIN EPÄVOIVAINEN HIUSTENI VUOKSI

Tina on 55-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 terveystalossa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suosittelee 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







## KAHDEN KERROKSEN ASUNTOMARKKINAT

Suomessa asuntomarkkinat jakautuvat kahtia. Suuret kaupungit ja niiden ympäristykunnat kasvavat. Niissä asuntojen hinnat ja vuokrat nousevat.

Toisaalla maassa väki vähenee, asuntojen arvo laskee ja asunnoille on vaikea löytää ostajaa tai vuokraajaa. Tämä on Pellervon taloustutkimuksen ennuste tulevastakin kehityksestä.

Tilastokeskuksen mukaan vuoden ensimmäisellä vuosineljänneksellä vanhojen osakeasuntojen hinnat nousivat pääkaupunkiseudulla 2,5 prosenttia. Muualla Suomessa ne laskivat 1,4 prosenttia edellisvuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna.

Vanhan osakehuoneiston keskimääräinen neliöhinta oli tammi-maaliskuussa pääkaupunkiseudulla 3 686 euroa ja muualla maassa 1 688 euroa.



## Raikasta mehua JuiceMaster mehuprässillä

**Wilfa JuiceMaster on** mehuprässi, jolla saat tuorepuristettua mehua hedelmistä, kasviksista ja lehtivihreistä. Hitaan puristustekniikan ansiosta saat aineksista kaiken mehun talteen säilyttäen vitamiinit, ravinteet ja mehun luonnollisen maun. Hiljaisen moottorin ansiosta voit valmistaa aamiaismehua vielä muun perheen nukkuessa.

**Wilfa SJ-150W**  
nyt rajoitettu erä  
Prismoista vain

**79€**



Löydä ja jaa parhaat mehureseptit  
**mehuisa.fi**



# BONGARIN UNELMA

Kotkalaiset Laksiot viihtyvät osuuskaupasta kunnostamassaan isossa kodissa. Usein heidät löytää silti siipirakennuksen yksiöstä.

TEKSTI EMMI MAARANEN KUVAT SUVI SEGERCRANTZ



Markku ja Maija-Liisa Laksio kunnostivat unelmiensa talon vanhasta osuuskaupasta.

**K**ymijoen rannalla, Kotkan Hurukselan kylässä seisoo valkoinen tiilitalo. Siinä on jyrkkä harjakatto ja valkoinen rapattu pinta. Taustalla vilkkuu joki.

Kadunpuoleisen julkisivun korkeista ikkunoista voi aavistaa, että talo on aikaisemmin ollut liiketila. Rakennuksessa toimi Kymenrannan osuuskauppa 1940-luvulta 1990-luvulle.

Nyt suurimman ikkunan takana on Markku, 70, ja Maija-Liisa, 58, Laksion olohuone.

”Nykyisessä työhuoneessa olohuoneen vieressä oli myös näyteikkuna, mutta siitä laitoimme kolmasosan umpeen”, Markku kertoo.

Pariskunta osti jo hiukan huonoon kuntoon päässeeseen osuuskaupan vuonna 1995. Taloon muuttivat myös perheen kolme nyt jo aikuista tytärtä sekä koira.

## ERIKOINEN RAKENNUS JÄI MIELEEN

Sillanrakentajana työskennelleen Markun työmaa sijaitsi 1990-luvun alussa nykyisen kodin vieressä. Työn aikana hän vieraili osuuskaupassa useasti.

”Sain jo silloin vaikutelman, että kauppa olisi päätetty lopettaa. Se oli sisältä melko vanhanaikainen.”

Erikoinen talo jäi mieleen. Kun osuuskauppa laittoi rakennuksen myyntiin, Valkealassa asuneet Laksiot tulivat yhdessä katsomaan taloa.

”Meillä oli jo samana iltana valmiina →





Rakennuksen edusta oli sorapin-  
tainen. Siihen Laksiot istuttivat  
nurmikon sekä puita ja pensaita.



Isot ikkunat  
muistuttavat  
rakennuksen  
myymälä-  
historiasta.



Vaalea sisustus  
tuo valoa vanhaan  
rakennukseen.

## Sodan nähnyt

**RAKENNETTU** Talo on rakennettu toisen maailmansodan aikaan vuosina 1938–1940. Tarinan mukaan rakennusmiehet joutuivat välillä juoksemaan pommituksia suojaan.

**NELIÖITÄ** Kolme kerrosta ja yhteensä 316 asuinneliötä, josta lämmintä alaa 265 neliötä.

**HISTORIAA** Vuonna 1869 keisari antoi luvan ostaa kruunun maita, ja silloinen omistaja on lunastanut kiinteistön tontin. Rakennuksen suunnittelijaksi on piirustuksissa merkitty arkkitehti Valde Aulanko, joka työskenteli SOK:n rakennusosaston johtajana 1920-luvulta vuoteen 1939. Häntä pidetään merkittävänä modernismin edustajana.

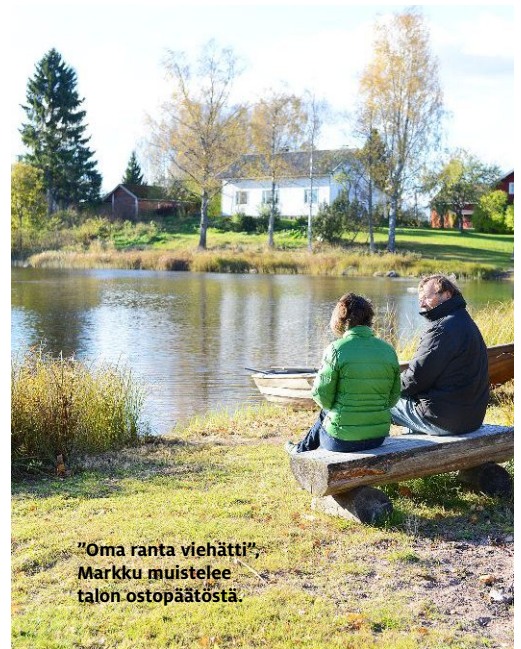
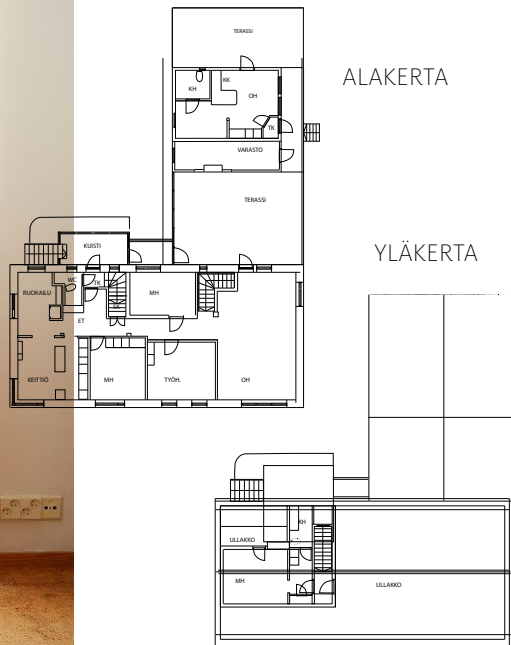


Lähteenä käytetty:  
Telaranta, Jussi:  
Osuuskauppafunkis,  
pro gradu -tutkielma  
2014, Turun yliopisto





Makuuhuoneen ikkunalaataa koristaa hymyttöpsas.



"Oma ranta viehätti", Markku muistelee talon ostopäätöstä.



Laksiot löysivät vintiltä vain pari laatikollista kaupan kuitteja.



## "Remontoimme yöhön asti, joskus jopa aamuun."

suunnitelmat, miten talo kunnostetaan. Kiinni jäätiin, ja kauppa syntyi", Maija-Liisa naurahtaa.

Markku ja Maija-Liisa ovat molemmat rakennusmestareita. Ammattilaisina he näkivät talon suuren potentiaalin.

"Eniten minua viehättävät maisemat mutta myös talon avaruus."

### REMONTTI VEI AIKAA

Edessä oli mittava työ. Maija-Liisa löysi kellarista muumioituneita hiiriä. Katto oli vuotanut.

Laksiot eivät säikähtäneet.

"Palkkasimme putki- ja sähkömiehet, muuten teimme itse. Remontoimme taloa joka päivä yöhön asti. Joskus meni jopa aamuun", Markku kertoo.

Vesijohdot, sähköt ja ilmastointi uusittiin. Lattiaan asennettiin vesikiertoinen lattialämmitys. Alakertaan rakennettiin portaikko ja saunatilat sekä tilava takka-huone.

"Nykyisen makuuhuoneen tilalla oli aiemmin kauppa-apulaisen huone. Teimme keittorukkauksen paikalle suihkun ja kylpyhuoneen", Maija-Liisa sanoo.

Pihanpuolen julkisivun ikkunoita lisättiin ja muutettiin. Suurin osa ikkunoista sekä sisäovet ovat alkuperäisiä. Niiden kunnostaminen vei aikaa.

"Tietääksemme ovenkahvat ovat Alvar Aallon suunnittelemat."

### SIIPIRAKENNUKSEEN TULI YKSIÖ

Kaupan ajoista muistuttavat talon edessä seisovat suuret, betoniset kukkaruukut.

"Tkkunoiden asettelusta ja sivurakennuksen sijainnista huomaa, ettei taloa ole suunniteltu alun perin asuintaloksi. Nythän pääikkunat laitettaisiin juuri jokea kohti, eikä siipiosaa parhaiden näkymien eteen", Maija-Liisa sanoo.

Alun perin talossa oli sekatarvakauppa. Siipirakennuksen päätyyn tuli posti, kun kauppa muuttui elintarvikekaupaksi.

Laksiot rakensivat postin entisiin tiloihin yksin.

"Siellä kukin tyttäristä sai muita häiritsemättä kuunnella musiikkia niin täysillä kuin halusi", Maija-Liisa sanoo.

Nykyisin kun lapset tulevat perheeseen kylään, heillä on oma vierasasunto.

Yksiossa viihtyvät myös Maija-Liisa ja Markku. Sieltä aukeaa näkymä joelle, jolta voi bongata lintuja kaukoputkella. Lintubongauksesta on tullut parin yhteisen harrastus. Huruksella tunnetaan runsaasta linnustostaan.

"Olemme laskeneet omalta pihalta yhteensä 48 lintulajia." ■





UUTUUS!  
TENA Lady Discreet suojat

**TENA Lady Mini Plus ja Normal ovat uudistuneet. Ne ovat nyt 20% ohuempia, mutta silti yhtä varmoja.\***

\* Verrattuna aiempiin, imukyvyltään samantasoisin TENA lady -suojiin.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.





**belVita**  
Breakfast

Keksihyllystä

Päivät ovat täynnä aktiviteetteja.  
**HUOLEHDI, ETTÄ KOKO PERHEESI  
JAKSAA PÄIVÄN MENOISSA!**



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



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



# Aamuhali

Poika on abi ja hänen viimeinen kouluvuotensa alkaa. Olen nieleskellyt itkunpoikasia. Vastahan me saatte-  
limme häntä ala-asteelle. Pellavapäisestä lapsesta on  
varttunut matalaääninen aikamies.

Kaipaan jo kouluaamuja, vaikka uni maistuisi usein pitem-  
pään.

Jokunen vuosi sitten poika ehdotti, ettei minun tarvitsisi  
herätä arkiamuina aikaisin hänen takiaan. En hyväksynyt  
ehdotusta. Tiesin, että meidän perheemme kouluaamut loppui-  
sivat joka tapauksessa pian. Halusin olla osallisena niissä.

Koputan pojan oveen. Kun aukaisen sen, alkaa kuulua lin-  
nunlaulua. Se on hänen kännykkäherätyksensä. Annan pojalle  
kympin heräämisestä. Milloinkaan hän ei ole sanonut, ettei  
halua lähteä kouluun. Hän lähtee sinne jopa vartin etuajassa.

Itse koululaisena hangoittelin heräämistä vas-  
taan. Äidillä oli täysi työ saada minut ylös. Poika  
on järkeillyt: mitä kannattaa vitkastella, kun  
noustava on kumminkin.

Heitän pojalle puhtaan sukkaparin. Meillä  
etsitään sukkia usein, siksi tämä ele on suurempi  
kuin miltä se vaikuttaa. Päivän hyvä työ.

Siitä se aamu alkaa. Lähden keittämään kahvia  
ja laittamaan aamupalaa, ja hän harjaamaan  
hampaita. Kaadan meille mukilliset maitokahvia  
ja ryhdyn lukemaan lehteä häntä vastapäätä  
keittiönpöydässä.

Utelen hänen päivästään. Tuleeko hän suoraan  
kotiin? Vai jääkö kavereitten kanssa hengaile-  
maan? Hän on lyhytsanainen, mutta vastaa. Hän kertoo viestit-  
televänsä, ellei tule suoraan kotiin.

Kerron hänelle meneväni työhuoneelle ja palaavani illan-  
suussa. Soppaa kannattaa lämmittää, jos nälättää. Luen ääneen  
lehdestä uutisen, joka häntä ehkä kiinnostaa. Hän lukee känny-  
kästään pitkää tekstivirtaa ja hymyilee.

Noustuaan hän kiertää pöydän ja halaa. Ei pitkään, mutta  
halaa. Se hetki on aamun tärkein, saada ainokaiseltaan hellää  
aamukohtelua. Harvemmin on ovia paiskottu tai huudettu.

Ulko-ovi sulkeutuu ja poika katoaa aamuun reppuineen ja  
kitaroineen. Katson taivaalle. Joko ripsii? Ottiko lapsi takin  
varmasti mukaansa? Ei tainnut ottaa.

*Annan pojalle  
kympin  
heräämisestä.  
Hän lähtee  
kouluun jopa  
etuajassa.*







Riina Ojanen suunnitteli Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa näyttelyn, joka opasti asiakkaita ruokahäviökin vähentämiseen.





TEKSTI ANITRA RÖNNKÖ KUVA MARJAANA MALKAMÄKI

# Kyl maar hävikki väheni

Porin Sokos Hotel Vaakunan hotelli-  
päällikkö Riina Ojanen, 42, keksi innostavan  
tavan pienentää ruokahävikkiä.

”Arvostan tekoja enemmän kuin seminaareissa nyökyttelyä. Idea ruokahävikin vähentämiseen syntyi, kun hotellimme haki Green Key -sertifikaattia. Siinä puhutaan ympäristötietoisuuden kasvattamisesta. Keksinkin pyytää opiskelijoita selvittämään, minkälaista jätettä hotellissa syntyy. Kävi ilmi, että yksi asiakas jättää aamiaisella lautaselleen noin 116 grammaa ruokaa eli yhden banaanin tai neljän nakin verran.

Halusin tehdä ruokahävikistä näkyvän, joten teimme opiskelijoiden kanssa näyttelyn. Havainnollistimme muovailuvahasta tehtyjen nakkien ja banaanien avulla, kuinka paljon lautaselle jää. Lisäksi teimme julisteet: ota se minkä syöt, käytä samaa lautasta ja kuppia uudelleen, suosi lähi- ja kasvisruokaa.

Hävikki väheni. Sain soittoja ihmisiltä, että tämä on ihan mahtavaa.

Kävimme myös jätehuoltofirman kanssa läpi, mihin esimerkiksi minttupuskan muovikääre menee. Sillä tavalla sekajätteen määrä on vähentynyt.

Kai maar minulla on vihreä arvomaailma. Kerskakulutuksen aika on ohi. Jos pienet lapsetkin ymmärtävät, että ruokaa ei saa jättää, kyllä meidänkin pitää.

Yleinen asenteeni elämään on se, että haluan toisille hyvää. Puhun paljon ja päässä on kauhea meteli, joten tykkään joogata Yyterissä ja Kirjurinluodossa. Silloin pää hiljenee.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on se, että S-ryhmä auttaa asiakkaita vähentämään ruokahävikkiään. Lisäksi S-ryhmä on sitoutunut vähentämään 15 prosenttia omasta toiminnastaan syntyvää ruokahävikkiä vuoteen 2020 mennessä.



## Miksi luomuaprikoosit ovat tummia?

**? X-tra-maitorahkan purkissa on nykyisin paperietiketti ympärillä?**  
**Voiko sen laittaa muovin keräysastiaan?**  
 Muovikierrätykseen voi laittaa muoviset pakkaukset, vaikka niissä on paperietiketit. Paperietikettejä ei tarvitse irrottaa myöskään kartongin, lasin tai metallin keräysastioihin laitettavista tyhjästä pakkauksista. Tärkeintä on, että pakkaukset huuhdellaan.

**? Ostin pussillisen Rainbow'n kuivat-  
 tuja luomuaprikooseja ja ne olivat  
 tummia, eivät kirkkaan oransseja. Miksi?**  
 Luomuaprikoosit ovat väriltään tummia, koska niitä ei ole käsitelty rikillä. Tavallisesti kuivat-  
 tujen hedelmien säilöntäai-  
 neena käytetään rikkidioksidia (E220),

joka säilyttää kuivat-  
 tujen hedelmien  
 värin kirkkaampana. Luomutuotteissa  
 rikkidioksidin käyttö ei ole sallittua.

**? Miten on mahdollista, että Rain-  
 bow'n meetvurstin pakkauksessa  
 lukee näin: 100 g:aan tuotetta on käytetty  
 138 g lihaa?**

Lihapitoisuus ilmoitetaan lihatuotteen  
 pakkausmerkinnöissä normaalisti pai-  
 noprosentteina valmiista tuotteesta.  
 Poikkeuksena on meetvurstit ja muut  
 kestopakkarat, joissa ilmoitetaan kuinka  
 paljon lihaa on käytetty 100 g:aan. Yhden  
 meetvurstikilon valmistamiseen tarvi-  
 taan noin 1,38 kg lihaa (= 100 g:aan meet-  
 vurstia on käytetty 138 g lihaa). Kesto-  
 makkarat valmistetaan kylmäsavustamal-

la, jolloin lihasta haihtuu vettä. Tuottei-  
 den hyvä säilyvyys perustuu alhaiseen  
 vesipitoisuuteen.

**? Minulla on kaksi Kotimaista-maito-  
 tölkkiä. Miksi toisen tölkin sisäosa  
 on ruskea ja toisen valkoinen?**

Kotimaista-tuotemerkin maitoja valmis-  
 tetaan Suomessa eri meijereissä. Valmis-  
 tajilla on käytössään erilaisia pakkaus-  
 materiaaleja. Pakkaus, jossa on ruskea  
 sisäosa läpäisee valoa hiukan vaaleaa  
 vähemmän. Kummassakin pakkaus-  
 materiaalissa on sisäpuolella saman-  
 lainen polyeteenikerros, jolloin maito ei  
 ole suorassa kosketuksessa kartongin  
 kanssa. Molemmat pakkaukset ovat tur-  
 vallisia.

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

## ARMAS ANTAA NAURUHERMOILLE KYTYIÄ!

**HELPUUS** 1€  
 SUOMEN HAUSKIN! A. AALTOSEN  
 HAUSKAT RISTIKOT

**KRYPTO** 1€  
 SUOMEN HAUSKIN! A. AALTOSEN  
 HAUSKAT JA RISTIKOT

**JÄNIS** 2.95€  
 52 sivua UUTUUS!  
 KRYPTO JÄNIS  
 KAIKKI PALKINTOTEHTÄVIÄ

JOS JÄIT ILMAN A. AALTOSEN JUHLALEHTÄ,  
 SAAT SEN TÄYTTÄMÄLLÄ KUPONGIN  
 A. AALTOSEN RISTIKKOLEHDESTÄ 8/17.

HAE OMASI  
 LEHTIPISTEISTÄ!

HAUSKA UUTUUS!  
 KRYPTO JÄNIS  
 HAE OMASI  
 LEHTIPISTEISTÄ!



# hyödy

## S-kanava.fi

kertoo S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat ja aukioloajat. Samalla voit tarkistaa bonustietosi ja lähettää palautetta.

KUVA ISTOCKPHOTO

## S-mobiili on siellä missä sinäkin

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

1

Lataa S-mobiili käyttöösi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.

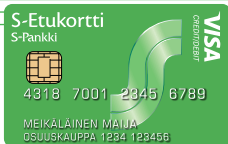
2

Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!





## hyödy / SINULLA TÖISSÄ

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

Sinulla  
Töissä

Sanna Hella on Jyväskylän Prisma Seppälän käyttötavaraosaston päällikkö.

## Teinitkin tykkää

Jyväskylän Prisma Seppälän Sanna Hella iloitsee siitä, että nuoret ovat löytäneet Prisman vaateosaston.

### NÄILLÄ MENNÄÄN TRENDIKKÄÄNÄ KOULUUN

**1** Farkut kuuluvat edelleen ehdottomasti koko perheen arkipukeutumiseen. Pitkään jatkuneen kapean farkkutrendin rinnalle ovat nousemassa sekä suorat että leveät lahkeet.

**2** Collegessa tai hupparissa on mukava aloittaa syksy. Sekä collegepuseroissa että t-paidoissa saa olla jokin pieni juju. Se voi olla esimerkiksi kuva tai teksti, jossa on erityinen merkitys.

**3** Nähtäväksi jää, onko reppurin-tamalla Fjällrävenin Kanken edelleen vahvoilla vai löytyykö jo haastaja. Känkeneistä voi valita oman lempiväriinsä tai tyylikkään nahkasomisteisen mallin.

”Minua inspiroivat asiakkaat, ihanat työkaverit ja kivat tuotteet. Suurimmat ilon hetket koen yleensä sovituksella etenkin, jos asiakas ei ole olettanut saavansa apua sovituksessa. Erityisesti naiset ovat ilahtuneet, kun ovat saaneet apua rintaliivien koon valinnassa.

Prismassa on sopivasti muodikasta, kaikkien tarvitsemaa käyttövaatetta. Uudet tuotteet näkyvät niin mausteena valikoimassa kuin piristävänä pilkkuina kaupassa. Nuoret ovat olleet yllättyneitä siitä, että Prisma onkin varteenotettava vaatekauppa.”





”Stockmann Herkun kuuden myymälän osto toteuttaa strategista linjaustamme: haluamme parantaa sekä valikoimaa että palvelua. Haluamme tehdä Herkun ruokakaupoista S-ryhmän lippulaivamyymälöitä Suomessa. Tavoitteemme on Euroopan kärkitaso. Hinnatkin kyllä laskevat. Odotamme vielä Kilpailu- ja kuluttajaviraston hyväksyntää, mutta uskon kaupan toteutuvan vuoden loppuun mennessä.”

## 3 syytä keskittää



### MUN KAUPPA

Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helpoutta 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 asiainn keskitämisestä 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 kauppiat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piittäneet 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 syvässä 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.

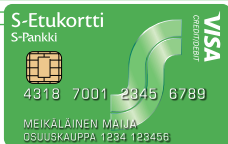
**S-RYHMÄ** nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen, ja johtajajukseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottamisen sitoutuneille asiakasomistajille.

**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.

Teksti Tiina Leppiniemi





# etuja sinulle

Harmony Sisters on koskettava ja vauhdikas musiikki-teatteriesitys.



Espoon kaupungin-teatterissa esiintyvät Carl-Kristian Rundman, Riia Kataja ja Eero Aho.



## MUSIIKKI JA TEATTERI

### HARMONY SISTERS JOENSUUN KAUPUNGIN- TEATTERISSA

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Harmony Sisters -musiikinäytelmään pe 6.10. ja la 14.10. klo 19 hinnaan 25 e (norm. 30 e).

Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu

• **Liput:** Carelicum palvelut, Koskikatu 5, p. (013) 267 5222 tai tuntia ennen esityksiä Joensuun kaupunginteatterin ovilippunmyynti, kaupungintalo, Rantakatu 20, Joensuu, p. 050 437 1089.

• **Lisätietoja:** www.kaupunginteatteri.jns.fi. Max 2 etuhintaista lippua / kortti.

### KOIRANTÄHDESTÄ POHJOISEEN JOENSUUSSA

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput näytelmään Koirantähdessä pohjoiseen la 21.10. klo 18.30 ja to 2.11. klo 13.30 hintaan 15 e (norm. 20 e).

Joensuun kaupunginteatteri, kaupungintalo, Rantakatu 20, Joensuu

• **Liput:** Carelicum palvelut, Koskikatu 5, p. (013) 267 5222 tai tuntia ennen esityksiä Joensuun kaupunginteatterin ovilippunmyynti, kaupungintalo, Rantakatu 20, Joensuu, p. 050 437 1089.

• **Lisätietoja:** www.kaupunginteatteri.jns.fi. Max 2 etuhintaista lippua / kortti.

### SEURAAVAT 500 VUOTTA ESPOON KAUPUNGIN- TEATTERISSA

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput pe 29.9. klo 19 Seuraavat 500 vuotta -esitykseen 31 e + toim. maksu (norm. 36 e + toim. maksu).

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Espoo.

• **Liput ja lisätietoja:** Espoon Kaupunginteatterin lipunmyynti, p. (09) 439 3388 (ma-pe klo 11-17), www.espoonteatteri.fi, www.lippu.fi.

### SATUMAA- TANGOMUSIKAALI JA HOTELLILOMA KOUVOLASSA

#### S-Etu alk. 11 e

S-Etukortilla teatteripaketti alk. 81,50 e / hlö / vrk / 2hh (norm. alk. 92,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Paketti sisältää lipun ja käsi-ohjelman Kouvolan teatterissa 16.9., 23.9. ja 30.9.

Bonusta majoituksesta.

Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.

• **Hotellivaraukset:** Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.

• **Lisätietoja:** www.kouvolanteatteri.fi, puh. (05) 7400 300.

### LASSE LIEMOLAN JUHLAKONSERTTI ME VIIMEISET MOHIKAANIT

#### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Lasse Liemolan Me viimeiset mohikaanit -konserttiin Helsingissä 2.9. klo 19 liput 25 / 35 e (norm. 28 / 38 e).

Savoy Teatteri, Kasarmikatu 48, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:** Savoy Teatteri, p. (09) 6128 5350, www.lippupiste.fi, p. 0600 900900 (1,98 e / min + pvm) ja Metrosuutari Kamppi, p. 0600 04401.

### JÄNIKSEN VUOSI KUUSAMON KESÄTEATTERISSA

#### S-Etu 20 %

S-Etukortilla majoitus 20 % alennuksella Original Sokos Hotel Kuusamossa alk. 92 e / 2 hh / vrk. Näytelmä Jäniksen vuosi Kuusamon kesäteatterissa heinä-elokuussa. Bonus-tamajoituksesta.

Original Sokos Hotel Kuusamo, Kirkkotie 23, Kuusamo.

• **Liput näytelmään ja esityspäivät:** www.kuusamonnayttamo.fi.

Majoitus: Sokos Hotels Myyntipalvelu, p. 020 123 4600, ma-pe klo 8-20 tai hotellista p. 020 123 4693 (8,35 snt / puh + 16,69 snt / min).

Satunmaa-tangomusikaali  
nähdään Kouvola.





Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.



Venäjän tunnetuin kansantanssiryhmä Gzhel nähtiin Sotshin olympialaisten avajaisissa.

## VENÄLÄISEN KANSANTANSSI-RYHMÄ GZHELIN KIERTUE

### S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 38 e + toim. kulut (norm. 40 e) Venäjän tunnetuimman kansantanssiryhmän Gzhelin esityksiin 17.–23.10. Esityksiä on Helsingissä, Turussa, Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa.

• **Liput ja lisätietoja:** [www.venaja-seura.com](http://www.venaja-seura.com).

## ETELÄPOHJALAISET SPELIT ILMAJOELLA

### S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Eteläpohjalaiset Spelit -kansanmusiikkitaapahtumaan 4.–6.8. hintaan 10 / 15 / 25 / 35 e (norm. 12 / 17 / 27 / 37 e).

Etelä-Pohjanmaan Opisto, Opistontie 111, Ilmajoki.

• **Liput:** Ovelta sekä ennakoon [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi).

• **Lisätietoja:** [www.spelit.fi](http://www.spelit.fi), [ep-spelit@gmail.com](mailto:ep-spelit@gmail.com), p. 050 5303405.

## SALO-NÄYTELMÄ TEATTERI PROVINSSISSA

### S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyy-mälästä 20–22 e (norm. 22–24 e) tai Lippupisteestä 22,50–24,50 e (norm. 24,50–26,50 e). Lippupisteestä lisäksi palvelumaksu.

Teatteri Provinssi päänäyttämö, Salorankatu 5–7, Salo.

• **Liput:** Teatteri Provinssin lippumyy-mälä, p. 044 0520260, [myynti@teatteriprovinssi.fi](mailto:myynti@teatteriprovinssi.fi) tai lippu.fi.

• **Lisätietoja:** [www.teatteri-provinssi.fi](http://www.teatteri-provinssi.fi). Esitykset 28.9.–8.11.

## D-BOOSTER SALON JAZZ FESTIVAALEILLA

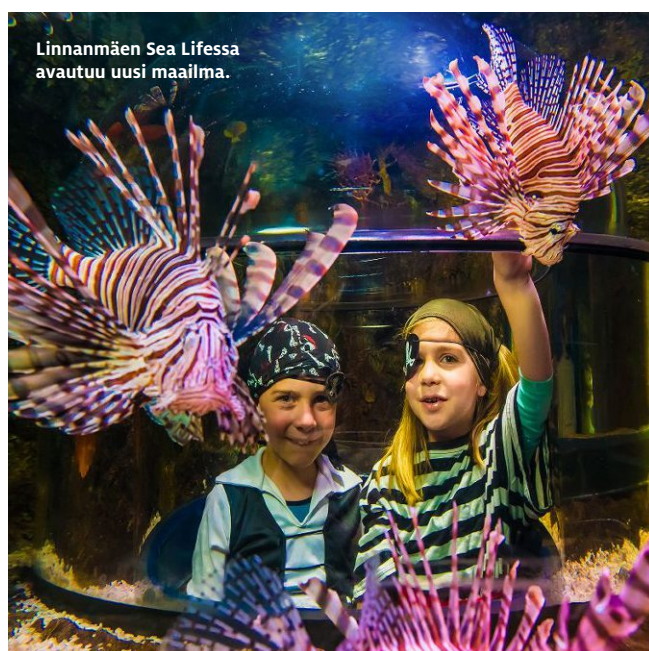
### S-Etu 2 e

S-Etukortilla pääsyliput konserttiin 29.9. klo 21.30 Salon Jazz Festivaaleilla 17,50 e (norm. 19,50 e), opiskelijat 11,50 e. Sis. palvelumaksun.

Rikala Bar & Grill, Asemakatu 15, Salo.

• **Liput:** Lippu.fi.

• **Lisätietoja:** [www.salojazz.fi](http://www.salojazz.fi).



Linnanmäen Sea Lifessa avautuu uusi maailma.

## PERHEILLE JA LAPSILLE

## SIRKUS FINLANDIA KESÄKIERTUEELLA

### S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueen esityksiin sirkuksen lippukassasta 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e).

• **Liput:** Sirkuksen lippukioski tai [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi). Ticketmaster lisää hintoihin palvelumaksun.

• **Lisätietoja:** [www.sirkusfinlandia.fi](http://www.sirkusfinlandia.fi), p. 0600 30 006 (1,78 e / min + pvm).

## HELSINKI INTERNATIONAL HORSE SHOW

### S-Etu 30 e

S-Etukortilla liput Horse Show'n 20.10. klo 15 alkavaan kansainväliseen päänäytökseen 39,50 e (norm. 69,50 e). Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.

• **Liput:** Ticketmaster, p. 0600 10 800 (1,98 e / min + pvm), [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi). Hintakampanjan tunnus

HIHSYH. Etu on voimassa 1.–15.8.

• **Lisätietoja:** [www.helsinkihorseshow.fi](http://www.helsinkihorseshow.fi).

## VERKKOLIPUT SEA LIFEEN

### S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput: lapsi 10 e ja aikuinen 14 e (norm. 12 / 15 e) 1.–31.8.

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki

• **Liput ja lisätietoja:** [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi), [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi), p. (09) 565 8200.

## RIEMUA LINNANMÄELLÄ

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e ennakko-myyntihintaan (norm. 39 e) 22.10. asti.

Linnanmäen huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.

• **Liput ja lisätietoja:** Rannekkeita voi ostaa osasta Prismoista, Sokoksesta, S-marketista sekä pääkaupunkiseudun Sokos Hotelleista majoituksen yhteydessä. [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)/ennakkomyynti, p. 010 5722 200.









Päivä Tallinnassa  
-risteily S-Etukortilla

alk. **10 €** /hlö

Varaa matka 1.8.-17.9.2017 tuotekoodilla ASM.  
Matkustusaika 1.8.-12.10.2017.





TED BAKER



CAROLINA HERRERA



FURLA



POLICE



KATE SPADE



MAX MARA



RAY-BAN



NORR



OAKLEY



Myös  
kaikki  
**AURINKOLASIT**  
**-40%**

*Näe elämä omalla tyyllilläsi*  
**KAIKKI  
SILMÄLASIT**  
SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT

**-40%**

*Maailman ainoa*  
**SILMÄASEMA**

VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI  
TAI SOITA 010 190 200 (mpm/pvm)

0€

MAKSUTON OPTIKON NÄÖN-  
TUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12kk

KULUTONTA JA KOROTONTA  
MAKSUAIKAA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Silmälasien ostajalle optikon yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Tarjous voimassa 31.7.–31.8.2017.





Mistä pidit, mikä mietitytti?  
Kerro ja osallistu lukijakilpailuun.

## JENNI KOKANDER IHASTUTTI

Yhteishyvän numero 3/2017  
suosituin artikkeli oli näyttelijä  
**Jenni Kokanderin** haastattelu  
otsikolla Rakkaudella marinoitu.  
Lukijakilpailun palkinnon voitti  
**Taru Laine** Hollolasta.

Tykkään Jenni Kokanderista, siinä  
on aito ja konstailematon nainen!  
**KRISTIINA TOIVANEN**

Juttu Jenni Kokanderista oli  
ihana! Terve ja normaali suhtau-  
tuminen ruokaan ja syömiseen,  
se oli ihanaa vaihtelua nykytren-  
diin, jossa ruoasta ja syömisestä  
on tullut valtavan suuri juttu.  
Ihanasti kaikkien kommenttien-  
kin läpi pursuaa Jennin hersyvä  
huumori ja hieno elämänsänsä.  
Enemmän näitä!  
**PÄIVI ILKKA**

Ihana nähdä, että kuuluisan  
näyttelijän arki vastaa tavallisen

perheenäidin arkea.  
Lämmin teksti!  
**KIRSTI KUJALA**

## PERUNANVILJELIJÄN ARKI HERÄTTI KIINNOSTUSTA

Arvostan kotimaisuutta. Toivon,  
että tämänkaltaisia viljelijöitä  
kasvaa tulevaisuudessakin.  
**EEVA VALLITTU**

Kiva muistutus siitä, miten  
tarjolla olevat elintarvikkeet eivät  
vain ilmesty kaappoihin,  
vaan taustalla on aina intohimoi-  
nen tuottaja tai kokonainen  
perhe tai suku.  
**MARI REPO**

Sai veden kielelle.  
**PIRKKO HÖKKÄ**

**ÖLJYJUTTU HYÖDYTTI**  
Hyvä juttu, opettaa käyttämään  
öljyjä oikein.  
**ARI LAURIKAINEN**

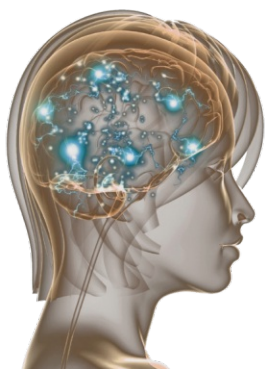


**Mikä juttu oli  
mielestäsi paras?  
Vastaa ja voita  
100 euron lahjakortti!**

**Arvomme** vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voit  
käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

**Vastaa 15.8.2017 mennessä** osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu)  
tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu  
4/2017, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 5/2017.



Kuva kertoo kaiken

# Tehosta aivojen suorituskykyä nopeasti

Kun on kiire, asiat karkaavat käsistä. Tuttujen  
ihmisten nimet unohtuvat. Autolla ajaessa eksyy.

MAINOS

Tätä sanotaan ikään liittyväksi muistin heikkeen-  
miseksi. Se koskettaa tuhansia ihmisiä. Moni  
yrittää estää sitä ja pysyä aktiivisena pitääkseen  
aivot toimintakykyisinä vanhallakin iällä. Moni  
myös turvautuu Clear Brain -tablettiin.

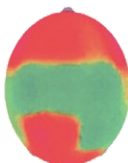
## MULLISTAVA TUOTE

New Nordic on kehittänyt tämän mullistavan  
tuotteen, joka ravitsee aivoja erityisen tehokkaasti.  
Clear Brain voi auttaa aivojasi saavuttamaan  
parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja kognitiivisen  
toimintakyvyn. Se voi auttaa esimerkiksi  
muistia, huomiokykyä ja keskittymiskykyä. Se  
sopii sekä vanhoille että nuorille.

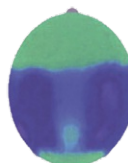
## MIELENKIINTOISET KOETULOKSET

Clear Brain sisältää paljon L-teaniinia, jota on  
vihreässä teessä. L-teaniinilla tehdyt kokeet

osoittavat selvästi aivojen aktivoituvan jo tunnin  
sisällä sen nauttimisesta. Ohessa  
oleva kuva osoittaa, kuinka tämä  
luontainen uute aktivoi aivojen muisti- ja keskittymiskeskuk-  
sia, jotka näkyvät kuvassa punaisina. Plaseboa  
nauttineen verrokkiryhmän aivoissa näkyy  
passiivisempia sinisiä alueita.



Vihreän teen  
L-teaniini



Plasebo

## MONIPUOLISET KASVIUUTTEET

Vihreäteeuutteen lisäksi Clear Brainissa on  
myös luontaisia saksanpähkinä-, granaatti-  
omena-, männynkuori- ja pippuriuutteita sekä  
vitamiineja, jotka ravitsevat aivoja. B-vitamiinit  
auttavat ylläpitämään hermojärjestelmän normaalia toimintaa. Pantoteenihappo auttaa ylläpitämään aivojen normaalia suorituskykyä, ja

jodi auttaa ylläpitämään normaaleja kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, keskittymiskykyä ja huomiokykyä.



New Nordic asiakaspalvelu:  
(09) 8540 742  
ark.10-16  
[info@newnordic.fi](mailto:info@newnordic.fi)





LANCÔME  
PARIS



UUDET METALLISET  
MATTASÄVYT



## HYDRA ZEN -LINJA HERKÄLLE IHOILLE

Esim.

**Hydra Zen Gel Extreme -geelivoide 50 ml** 958,-/l (1180,-/l)  
Äärimmäisen rauhoittava ja kosteuttava geelivoide.

**Hydra Zen Fluide SPF 30 -kosteuttava emulsio 30 ml**  
Ihon reagoitiherkkyttä vähentävä kosteusemulsio. SK 30.

**47,90** /kpl (59,-)

**Hydra Zen Nuit -yövoide 50 ml**  
Vahvistaa ihon puolustusmekanismia. Vähentää stressin negatiivisia vaikutuksia iholle.

**53,-** (65,-) 1060,-/l (1300,-/l)



**Hypnôse Volume-à-Porter -maskara 6,5 ml**  
Siistiä tuuheutta ripsi ripseltä.  
Ei paakkuja.

**26,90** (33,-)  
413,85/l (507,69/l)



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

**28,90** (36,-)



**Miracle Cushion -meikkivoide**  
Raikas, nestemäinen cushion-meikki-voide meikkirasiassa. Kaunistaa, korostaa, peittää ja kosteuttaa. SK 23 / PA ++. Saatavana myös täyttöpakkaus.

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

**39,90** /kpl (49,90)



**Matte Shaker -huulipuna**  
Runsaspigmenttinen nestemäinen mattahuulipuna. Seitsemän hullaannuttavaa sävyä.

**19,90** (24,-)

**Le Lip Liner -huultenrajauskynä**  
Kaksipäinen huultenrajauskynä.

**21,90** (26,50)



## SILMÄNYMPÄRYSVOITEET ETUHINTAAN

**Rénergie Multi-Lift Yeux -silmänympärysvaide 15 ml**  
Kohottava ja kiinteyttävä silmänympärysvaide ryppyjä vastaan.

**49,-** (69,-)

**Absolue Premium Bx Yeux -silmänympärysvaide 20 ml**  
Ravitseva ja uudelleenrakentava silmänympärysvaide.

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

**Absolue Precious Cells -silmänympärysvaide 20 ml**  
Ravitseva ja elvyttävä silmänympärysvaide.

**79,-** (99,-)

**Énergie de Vie -silmänympärysgeli 15 ml**  
Raikastaa, kosteuttaa ja häivyttää väsymyksen merkkejä.

**34,-** (43,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.



BIOThERM



#### Eau-linja

Eau, Eau Vitaminée, Eau d'Énergie, Eau Pure, Eau Soleil tai Eau Relax.

Eau-linjan vartaloituksu 100 ml

**42,90** (53,50) 429,-/l (535,-/l)

Eau-linjan roll-on-antiperspirantti 75 ml

**21,-** (26,-) 280,-/l (346,67/l)

Eau-linjan suihkugeeli 150 ml

**12,-** (15,-) 80,-/l (100,-/l)



#### Biocils-silmämeikinpuhdistusgeeli

100 ml

Herkille silmille.

**19,30** (24,90)

199,-/l (249,-/l)



#### Balm-to-Oil-puhdistusbalsami

kasvoille 125 ml

Total Renew Oil -puhdistusöljy kasvoille 200 ml

**28,90** /kpl (34,90)

144,50-231,20/l

(174,50-279,20/l)



Kaikki Clinique-silmänympärytuotteet ovat allergiatestatuja ja 100 % hajusteettomia sekä silmääläkäreiden testaamia. Tämän takia ne sopivat myös herkälle silmänympärysiholle ja ovat turvallisia käytössä.



**CLINIQUE**

Allergiatestatu. 100% Hajusteeton.

#### KAIKKI CLINIQUE-SILMÄNYMPÄRYSVOITEET TARJOUSHINNOIN



#### Smart Custom-Repair Eye Treatment -silmänympäryseerumi 15 ml

Hoitaa neljää ikääntymisen merkkiä silmänympärysiholla.

**41,90** (52,-)

Esim.

#### Pep Start -silmänympäryvoide 15 ml

Virkistää ja energisoi silmänympärysihoa välittömästi.

**27,90** (34,90)

#### All About Eyes tai All About Eyes Rich Cream -silmänympäryvoide 15 ml

Vähentää tummuutta ja turvotusta silmänympärysiholla. Eri ihotyypeille omansa.

**35,-** /kpl (44,-)

#### Even Better Eyes Dark Circle Corrector -silmänympäryvoide 10 ml

Vähentää tummuutta ja vahvistaa ihoa.

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

#### Repairwear Laser Focus Wrinkle Correcting Eye Cream 15 ml

Kiinteyttää ja vähentää juonteita ja ryppyjä.

**41,90** (52,-)

SOKOS

emotion



# ESTÉE LAUDER



**Hydrationist Maximum Moisture Cream N/C skin -superkosteuttava hoitovoide kaikille ihotyypeille 50 ml**

Välitön ja pitkäkestoinen kosteussuihku iholle. Ehkäisee ikääntymisen merkkien syntymistä.

**49,-** (61,-) 980,-/l (1220,-/l)



**DayWear BB Anti-Oxidant Beauty Benefit Crème SPF 35 -voide 30 ml**  
BB-voide, joka kosteuttaa, suojaa ja tasoittaa ihon sävyä. Kaikille ihotyypeille. SK 35.

**DayWear UV Base Advanced Multi-Protection Anti-Oxidant & UV Defense Broad Spectrum SPF 50 -päivävoide 30 ml**  
Sis. tehokkaan UV-suojan, joka auttaa ihoa näyttämään nuorekkaammalta pidempään.

**35,-** /kpl (44,-)



**NightWear Plus Anti-Oxidant Night Detox Crème -yövoide 50 ml**  
Ihoa rauhoittava, pehmentävä ja kirkastava kosteusvoide.

**55,-** (69,90)  
1 100,-/l (1 398,-/l)



**NightWear Plus 3-Minute Detox Mask -kevyt syväpuhdistava savinaamio 75 ml**

Syväpuhdistava, kirkastava ja huokosia supistava kolmen minuutin naamio.

**43,90** (54,90)  
585,33/l (732,-/l)

## CLARINS



**Skin Illusion Make-up SPF 10 -meikkivoide 30 ml**  
Ihoa kosteuttava ja valoa kauniisti heijastava meikkivoide. SK 10.

**34,40** (43,-)

**Multi-Active Yeux -silmänympärysvoide 15 ml**  
Poistaa väsymyksen merkkejä sekä virkistää ja heleyttää silmänympärysihoa. Vähentää ikääntymisen ensimerkkejä.

**35,60** (44,50)

**Body Fit Anti-Cellulite Contouring Expert -selluliittivoide 200 ml**  
Ennaltaehkäisee ja vähentää nopeasti jo syntyneen selluliitin näkymistä.

**44,70** (55,90) 223,50/l (279,50/l)

**Extra-Firming Eye Lift Perfecting Serum -silmänympärysserumi 15 ml**  
Häivyttää ikääntymisen merkkejä ja kiinteyttää silmänympärysihoa välittömästi.

**48,40** (60,50)

## SHISEIDO GINZA TOKYO

### NAISTEN SILMÄNYMPÄRYSVOITEET JA SYNCHRO SKIN -MEIKKIVOITEET -20 %



**Esim. Synchro Skin Lasting Liquid Foundation 30 ml**  
Pitkäkestoinen, liiallista ihon kiiltelyä hillitsevä samettisen lopputuloksen jättävä meikkivoide. SK 20.

**43,90** (54,90)

**Synchro Skin Glow Luminizing -meikkivoide 30 ml**  
Kevyt, ihon kuulaaksi ja heleäksi tekevä meikkivoide. Kosteuttava ja hoitava koostumus sopii kuivallekin iholle. SK 20.

**44,-** (55,-)

**Ultimune Eye -silmänympärysihon hoitotiiviste 15 ml**  
Vahvistaa herkkää ja ohutta silmänympärysihoa sekä tehostaa muiden silmänympärysihon hoitotuotteiden tehoa.

**55,60** (69,50)

**Bio-Performance LiftDynamic Eye Treatment -silmänympärysvoide 15 ml**  
Kiinteyttää ja napakoittaa ohutta silmänympärysalueen ihoa.

**70,40** (88,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.



# VAPAUTA VEDEN VOIMA IHOSI HYVÄKSI



Lähde Intense Hydration 24h  
Tehokosteusvoide 50 ml

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



Lähde Hydration Recharge  
Tehokosteuttava Yövoide 50 ml

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



Lähde Hydration Recovery Teho-  
kosteuttava Geelinaamio 150 ml  
106,-/l (132,67/l)

Lähde Pure Dew Drops Teho-  
kosteuttava Silmänympärysgeli 15 ml

**15,90** /kpl (19,90)



Lähde Pure Arctic Miracle 3in1  
Micellar Puhdistusvesi 250 ml

**7,90** (9,90) 31,60/l  
(39,60/l)



Nordic Chic CC Blur Pohjustusvoide  
20 ml

Kaikille ihotyypeille.

**10,90** /kpl (13,50)



CC Color Correcting Meikkivoide  
30 ml

Kaikille ihotyypeille.

**13,90** (16,90)



Nordic Chic CC Peitevoide

**10,90** /kpl (12,90)



CC Color Correcting Puuteri

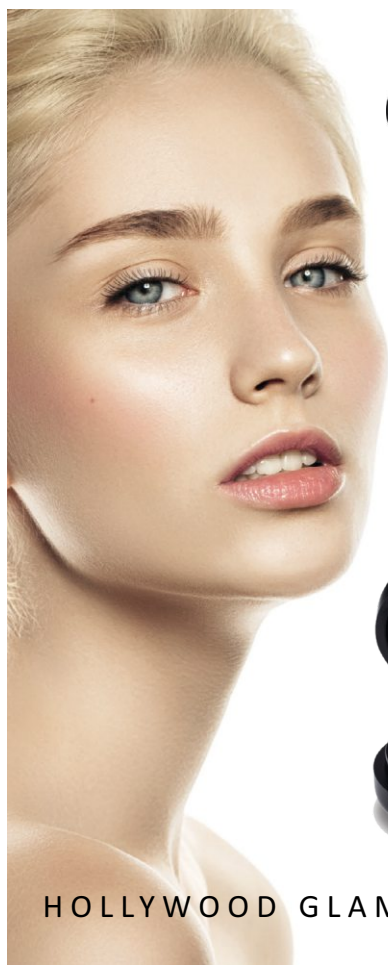
Tasoittaa ihon värejä ja epätasaisuuksia.

**12,90**  
(15,90)

SOKOS

emotion  
KÄSI KÄSI KÄSI





**Joe Blasco**  
COSMETICS



HOLLYWOOD GLAMOUR SECRET



#### Poskipuna

Kevyt, helposti levittyvä runsaspigmenttinen poskipuna, jonka intensiteettiä voi lisätä kerroksittain.

**27,90** (35,40)

#### Silmänympärysseerumi 30 ml

Poistaa tehokkaasti turvotusta ja vaalentaa tummia silmäalusia. Myös nuorelle iholle.

**46,90** (58,10)



#### Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml

Kiinteyttää ihoa, saa ihon hohtamaan ja vähentää välittömästi juonteita ja ryppyjä. Ihoa silottava vaikutus on välitön.

#### Irtopuuteri 35 g

Erittäin hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen. Tekee iholle samettisen himmeän pinnan.

**42,90** /kpl (53,80-55,-)  
858,-/l (1 100,-/l)

#### Ultra Base -meikkivoide

Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, himmeän ja luonnollisen. Sekoita päivävoiteeseen tai seerumiin luomaan kasvoille heleyttä.

**46,90** (58,30)

## cailap



#### Meikkisieni

Silikonia.

**7,10** (8,90)



#### Kulma- ja rajaussivellin

**6,30** /kpl (7,90)

#### Puuterisivellin

**15,10** (18,90)



#### Pienet hiuslenkit 60 kpl

Silikonia. Myös kirkas.

**2,50** (3,20)

#### Nutturavalkki

22 cm.

**4,70** (5,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.





WE CARE  
ICON

### I Love Tigers Party tai Nude -luomiväripaletti

Jokaisesta myydyistä paletista lahjoitamme yhden euron WWF Suomelle tiikeriensuojelutyöhön.

**15,10** (18,90)



### Perfect Cover -valokynä

Tummien silmäalusten peittämiseen, ihon pienten virheidä korjaamiseen ja silmien korostamiseen.

**7,90** (9,90)



### Expert Matte Velvet -meikkivoide 25 ml

Pitkäkestoinen, kiiltoa ehkäisevä mattameikkivoide.

**Luminous Nude -meikkivoide 25 ml**  
Kevyesti peittävä meikkivoide, joka tuo kasvoille luonnollista hehkua.

**6,80** /kpl (8,50)



### MAN OF TODAY

GERARD BUTLER FOR BOSS BOTTLED

BOSS  
HUGO BOSS

### Bottled EdT 50 ml

Klassikkotuoksu itsevarmalle, menestyvälle miehelle.

**59,90** (72,50)

1198,-/l (1 450,-/l)

### Bottled Deo Stick 75 ml

**24,90** (32,-)

332,-/l (426,67/l)



### Bottled Tonic EdT 50 ml

Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri ja raikas appelsiini.

**59,90** (72,50)

1198,-/l (1 450,-/l)



### Bottled EdP 50 ml

Klassikkotuoksun intensiivisempi versio.

**64,90** (79,90)

1298,-/l (1 598,-/l)



### Ma Vie EdP 30 ml

Raikas, hemmotteleva, ilahduttava tuoksu, jossa kaktuksenkukkaa ja vaaleanpunaisia ruusunnappuja.

**49,90**

(59,90)

SOKOS

emotion  
KOKO SUOMI



DOLCE & GABBANA



#### Light Blue Intense EdP 25 ml

Addiktoiva ja sensuelli cocktail hedelmiä ja kukkia.

#### Light Blue EdT 25 ml

Välimerellisen raikas tuoksu, jossa sisilialaista sitruunaa, omenaa sekä valkoista ruusua.

**49,90** /kpl (59,90–63,90)

#### Light Blue Intense pour Homme EdP 50 ml

Raikas ja intensiivinen tuoksu, jossa sitrusta ja katajaa.

#### Light Blue pour Homme EdT 75 ml

Lumoavan hienostunut, kevyt ja maskuliininen tuoksu, jossa välimerellistä sitrusta ja katajaa.

**59,90** /kpl (71,90–74,90) 798,67–1198,-/l  
(998,67–1438,-/l)

#### Light Blue pour Homme Deo Stick 75 ml

**29,90** (38,90) 398,67/l (518,67/l)

C L E A N

CLEAN-tuoksut ovat ainutlaatuisia ja yksinkertaisia.

Näitä uniikkeja ja raikkaita tuoksua inspiroivat puhtaus, raikkaus ja korkea laatu.



Esim.

#### Warm Cotton EdP 30 ml

Kuin suoraan pyykinkuivaajasta tulleen puhtaan ja lämpimän pyyhkeen tuoksu.

#### Fresh Laundry EdP 30 ml

Raikas ja nostalginen puhtaan pyykin tuoksu.

**39,90** /kpl (49,90)

#### Warm Cotton Deo Stick 75 g

Alumiiniton.

**19,-** (24,-)

253,33/kg (320,-/kg)



DKNY  
DOLCE & GABBANA NEW YORK

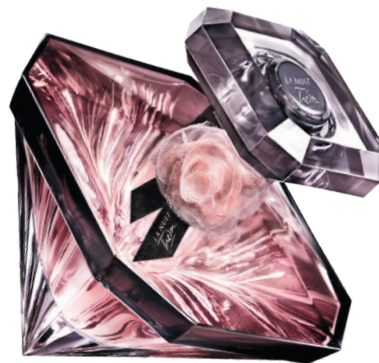
#### Be Tempted Eau So Blush EdP 30 ml

Raikas, pirteä ja leikkisä tuoksu, jossa vaaleanpunaista greippiä, pionia ja veriappelsiinia.

#### Be Tempted EdP 30 ml

Provokatiivinen ja addiktoiva tuoksu, jossa mehukkaita hedelmiä ja itämaisia vivahteita.

**39,90** /kpl (49,-)



LANCÔME  
PARIS

#### La Nuit Trésor L'Eau de Parfum Caresse 30 ml

Kuin aistillinen yö, jonka tuoksussa lempeää ruusua, hyväilevää myskiä ja herkullista tonkapapua.

**39,90** (51,-)

50 ml

**59,90** (76,-) 1 198,-/l (1 520,-/l)



Calvin Klein  
fragrances

#### ck free for Men EdT 30 ml

Kevyt ja raikas, metsäisen aromaattinen tuoksu itsenäiselle ja rennolle miehelle.

**31,90** (40,-)

#### ck free Deo Stick 75 g

**17,50** (22,-) 233,33/kg (293,33/kg)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.–3.9.2017.



# DIESEL



## ONLY THE BRAVE -TUOKSUT -20 %

Raikkaan maskuliininen tuoksu rohkealle, voimakkaalle ja itsevarmalle miehelle.

Esim.

Only The Brave EdT 35 ml

**36,90** /kpl (46,-)

Only The Brave Deo Stick 75 g

**21,50** (26,90) 286,67/kg (358,67/kg)

Only the Brave -deodoranttisuihke 150 ml

**31,50** (38,90) 210,-/l (259,33/l)

## 50 ML -TUOKSUT -20 %

Esim.

Only The Brave High EdT 50 ml

Raikkaan kevyt tulkinta klassikkotuoksusta, jossa metsä kohtaa meren.

Only the Brave Tattoo EdT 50 ml

Only the Brave Extreme EdT 50 ml

Klassikkotuoksun uusi, energinen tulkinta, jossa lämmin patsuli kohtaa addiktoivan tonkapavun.

**49,90** /kpl (62,50) 998,-/l (1250,-/l)

EST. 1842  
Abercrombie  
& Fitch  
NEW YORK

First Instinct EdT 30 ml

**31,90** (39,90)

First Instinct -deodorantti 75 ml

Trendikkään miehen tuoksu, jossa metsäiset aromit sekoittuvat täydellisesti raikkaan meren tuulahdukseen.

**19,90** (24,90)

First Instinct for Her EdT 30 ml

Uniikki, naisellinen ja sensuelli tuoksu luonnonkauniille, vastustamattomalle naiselle.

**34,90** (45,-)



HOLLISTER  
CALIFORNIA  
WAVE

Wave for Him EdT 30 ml

Metsäisen hedelmäinen tuoksu täynnä energiaa, huolettomuutta ja spontaania kesän henkeä.

Wave for Her EdP 30 ml

Kukkaisen itämaisessä tuoksussa punaiset hedelmät ja sitruksen sävyt vievät ajatukset Kalifornian auringonlaskuun.

**24,90** /kpl (29,90)

Wave For Him Deo Stick 75 g

**19,90** (24,90) 265,33/kg (332,-/kg)



MR BEAR FAMILY

MR BEAR  
FAMILY  
-TUOTTEET

**-20%**



Woodland-partaöljy 30 ml

Hoitaa tehokkaasti partaa ja ihoa vähentäen kutinaa ja hilseilyä. Partaöljy myös pehmentää tehokkaasti partakarvaa. Raikas tammimetsän tuoksu.

Parranajoöljy 30 ml

Parranajoöljy saa partahöylän luistamaan iholla kevyemmin. Tuloksena huomattavasti tarkempi parranajokokemus.

**18,30** /kpl (22,90)



Woodland-viiksivaha 30 ml

Viiksivahalla muotoilet viikset tyylikkääksi ja pitoa riittää koko päiväksi.

**11,90**  
(14,90)

SOKOS

emotion  
KOKO KOKKOS





**Daily Essentials Stay Clear -kasvovesi 200 ml**

**Daily Essentials Wash Off -puhdistusgeeli 150 ml**

**Daily Essentials Clean Deeper -kuoriva puhdistusgeeli 150 ml**  
Epäpuhtaalle iholle.

**4,70** /kpl (5,90) 23,50-31,33/l (29,50-39,33/l)

**Daily Essentials Control Shine -kasvovoide 50 ml**  
Kosteuttaa ihoa ja hillitsee sen kiiltämistä.

**5,50** (6,90) 110,-/l (138,-/l)

**BM**  
COSMECEUTICALS  
SENSITIVE  
SKIN



**Regenerate-päivä- tai -yövoide**  
**50 ml 800,-/l (1000,-/l)**

Päivävoide normaalille ja sekaiholle tai kuivalle iholle. Yövoide kaikille ihotyypeille.

**Regenerative Gel 28 -tehoseerumi**  
**30 ml**

Silmänympärys- ja kaulan iholle.

**40,-** /kpl (50,-)



**OptiRetin-A-vitamiinivoide 50 ml**  
Kaikille ihotyypeille.

**52,50** (65,70) 1 050,-/l  
(1 314,-/l)



**Skin Energy Propolis -voide 60 ml**  
Mm. ihottumien hoitoon sekä epäpuhtaalle, kutiavalle ja ärtyneelle iholle.

**12,40** (15,50) 206,67/l  
(258,33/l)



**P20-aurinkosuoja SK 20 100 ml**  
Antaa suojan kymmeneksi tunniksi.

**P20-aurinkosuojasuihke SK 50 100 ml**

Kirkas aurinkosuojasuihke, joka antaa suojan jopa kymmeneksi tunniksi.

**22,40** /kpl (28,-) 224,-/l  
(280,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.



## ARBUTIN®

### Arbutin Couperosa

-silmänympärysgeli 14 ml

Myös huultenympärysiholle ja dekolteelle. Rasvaton.

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

Arbutin-seerumi 30 ml

Arbutin Couperosa -päivä- tai yövoide 50 ml 478,-/l (598,-/l)

**23,90** /kpl (29,90)

Arctic Arbutin -seerumi 30 ml

Arctic Arbutin -kasvoivoide 50 ml  
830,-/l (1 038,-/l)

**41,50** /kpl (51,90)

COUPEROSA-IHOLLE. RAUHOITTAÄ PUNOITUSTA JA EHKÄISEE  
PIGMENTTIVIRHEITÄ SEKÄ ENNENAIIKAISTA IHON VANHENEMISTÄ.



## MÁDARA® organic skincare

Mint & Absinthe -nestesaippua  
300 ml

Käsille ja vartalolle.

**10,50** (12,80)  
35,-/l (42,67/l)

Nokkonen Daily Defence

-kasvosuihke 100 ml

Hoitaa, rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa.  
Sis. nokkosta.

**14,50** (17,50)  
145,-/l (175,-/l)

Kuorintavoide 60 ml

Ylellinen öljypohjainen kuorinta kasvoille.

**19,90** (23,90)  
331,67/l (398,33/l)

Silmänympärysovoide 15 ml

Kevyt, kosteuttava geelivoide. Vähentää  
turvotusta ja auttaa häivyttämään  
tummia silmänalusia.

**20,90** (24,90)

Uudistava yövoide 50 ml

Antioksidanttinen, täyteläinen yövoide,  
joka kosteuttaa ja ravitsee ihoa. Kaikille  
ihotyypeille.

**25,90** (30,90)  
518,-/l (618,-/l)



IHANA, MAKEALTA KOOKOKSELTA TUOKSUVA SERTIFIOITU  
LUOMUKOSMETIIKKALINJA

Kookos-suihkegeeli 245 ml

Kookos-deodorantivoide 50 ml

Kookos-käsivoide 75 ml

**3,30** /kpl (3,90)  
134-766,-/l (159-278,-/l)

Kookos-shampoo 250 ml

Normaaleille hiuksille.

**3,60** (4,30) 14,40/l  
(17,20/l)

Kookos-nestesaippua 380 ml

**3,80** (4,50) 10,-/l  
(11,84/l)

Kookos-hoitoaine 250 ml

Normaaleille hiuksille.

**4,-** (4,80) 16,-/l (19,20/l)

Kookos-hoitosuihke 250 ml

Normaaleille hiuksille.

**4,10** (4,90) 16,40/l  
(19,60/l)

Kookos-vartalovoide 245 ml

**4,90** (5,80) 20,-/l  
(23,67/l)

SOKOS

emotion  
KOKO KOKKOKSELTÄ





Esim.

**Bioteekin Omega Junior**

**54 kpl / 81 g**

Hyvänmakuinen kalaöljy geelipaloina erityisesti lapsille.

**12,70** (15,95)

0,24/kpl (0,30/kpl)

**Bioteekin Omega Duo**

**120 kaps. / 170 g**

Vahva kalaöljyvalmiste. Yksi päivässä riittää!

**34,80** (43,50)

0,29/kaps. (0,36/kaps.)

**Bioteekin Probiootti Plus**

**125 kaps. / 48 g**

Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle. Jokaiseen päivään!

**22,80** (28,50)

0,18/kaps. (0,23/kaps.)

**Efamol 120 kaps. / 204 g**

Vahva helokkiöljy- ja E-vitamiinivalmiste. Iholle ja hormonitoiminnan tueksi.

**25,50** (31,90)

0,21/kaps. (0,27/kaps.)



**Fructolax-tabletiti 30 kpl / 23,7 g**

Hellävarainen ja luonnollinen vaihtoehto edistämään suolentoimintaa tehokkaasti. Sopii säännölliseen käyttöön.

**13,20** (16,50)

0,44/kpl (0,55/kpl)

**VegOmega-3 30 kaps. / 26 g**

Sataprosenttisesti kasvipohjainen ja luontoystävällinen vaihtoehto.

**13,50** (16,90)

0,45/kaps. (0,56/kaps.)

**MenoHop Strong 30 kaps. / 14 g**

Hormonitoiminnan tasapainottamiseen ja vaihdevuosisoireiden lievittämiseen.

**23,50** (29,50)

0,78/kaps. (0,98/kaps.)

**Chia-siemenet 220 g**

Sis. runsaasti kuitua sekä kalsiumia, magnesiumia ja omega-3-rasvahappoja.

**6,30** (7,90)

28,64/kg (35,91/kg)



**RegulatPro Metabolic tai Bio 350 ml**

Suosittu entsymijuoma! Sis. aineenvaihdunnalle tärkeitä vitamiineja ja mineraaleja. Appelsiininmakuinen tai luomu.

**47,90** /kpl (59,90)

136,86/l (171,14/l)

**Terveyskaistan Balanssi**

**100 kaps. / 29 g**

Viiden päällystetyn maitohappobakteerin yhdistelmä. Jopa sata kertaa tehokkaampi kuin päällystämättömät.

**16,90** (24,90)

0,17/kaps. (0,25/kaps.)

**Vivania Beauty Shot -juoma 500 ml**

Nestemäinen kollageeni-hyaluronihappo-C-vitamiinivalmiste. Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta.

**18,50** (23,20)

37,-/l (46,40/l)

Esim.

**Imedeen Time Perfection™**

**120 tabl. / 38 g**

Ihon hyvinvoinnille.

**84,40** (105,50)

0,70/tabl. (0,88/tabl.)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 31.7.-3.9.2017.



Moroccanoil.com



**MOROCCANOIL.**  
ONE BRAND: A WORLD OF OIL-INFUSED BEAUTY

MOROCCANOIL.



Tuuheuttava kampausoide 100 ml

Muotovaahhto 250 ml

Kuiva rakennesuihke 205 ml

**21,60** /kpl (28,90)  
86,40-216,-/l (115,60-289,-/l)

Kosteuttava ja korjaava shampoo  
tai hoitoaine 250 ml

Värjätyille, käsitellyille ja vaurioituneille  
hiuksille.

Tuuheuttava shampoo tai hoitoaine  
250 ml

Luminous- erittäin voimakas  
hiuskiinne 330 ml

**20,10** /kpl (26,90)  
60,91-80,40/l (81,52-107,60/l)

Hoitoöljy 100 ml  
Kaikille hiustypeille.

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




**Veet**

Improved Formula

**Wax Strips**  
With Easy Grip™

Dry Skin  
Aloe Vera and Lotus Flower Fragrance

Effective even on short hair

20 wax strips  
4 Perfect Finish wipes

Hair Removal Cream  
with Shea Butter and Lily  
Fragrance for Dry Skin

3 minutes | 200ml e

Proven to work on  
very short hair



Esim.

Kylmävahaliuskat kasvoille 20 kpl

**5,80** (7,30)

Kylmävahaliuskat kuivalle iholle 20 kpl

Ihokarvanpoistovoide 200 ml 39,50/l (49,50/l)  
Kuivalle iholle.

















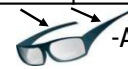
**7,90** /pkt (9,90)

SOKOS

emotion  
KASVOJEN HOITO



# RISTIKKO

					KIELI	KAL- TEVA		JUL- MAA	KAJAHTELU		VIL- JOILLE	ESI- TETTY	UUDEL- LEEN
→													
TULI- PESÄN POHJA									KUVAN- VEISTÄJÄ MARTTI			1	
RUNO					2				KE- TOLA				
-PAKETTI	LASI- VILLA		MYY HUONE- KALUJA	↓	SOITET- TUJA TUTKII					KINAS- TELLA			
							ILMOJEN HALKI HUULIIN						KORS- KAH- TE- LEVIA
TÖITÄ			4				PIENI	3			MED- VEDEV VAARA		
RIISI- MERKKI							OHUT OMAK- SUTTU						
EI TAIDA									TULOT		SIL- MILLÄ LUOTU		
			ASTI- OITA		NEUVOO SEKA- MELSKA				HIUK- SETON POIMIT- TUJA "TIMO"			6	
TAIDE- SUUN- TA			5				VOI TAKSIN						
VAS- TUKSIA		KAPPA- LEILLA ENSIN									ILJE- TYS		WIL- LIAMS + KAIMA
							HAPPEA			KIRKAS OPIS- KELLUT			
→					↘ KYSELY			7					
	JÄRVI JOKA KUIVUI		QQQ VENÄ- JÄLLÄ				ASIKAI- NEN KARJU				KON-	SUO	
									SHA- RON				
UPPO- RIKAS					SUOMA- LAIS- SUIHKU				NIIN				
		INTERIN KOTI- KAUP.					IHAIL- TU						
8					LAA- JOJA					-A		9	

Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
VIITOITUS.

Ristikon  
voittaja:  
Kirsti Kangastalo  
Torniosta.

AATU		VIAT
URAL		HASSU
RAKO		ROPO
IVAT		HIET
NATA		ANKE
K I	S	
OPEL	TUPAS	ASTIN
A	IRENE	COUPE
KUJE	VILLI	RENKI
ULOS	MENO	FLIRTI
U	JUONET	I SUTTU
MUOTO	NEULE	NISA
AFTAT	HELE	NISA
O	TRIUMFI	ANSA
PAAVO	TRAFFI	NUTI
ALVAR	KIKAT	NOET
HUULI	PUNA	TUOLLA
ESTO	TASSI	SUUT

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

**VASTAA** 15.8.2017 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 4", 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.



**RUOKA MERKITSEE MINULLE** sekä nautintoa että ravintoa. Häätäpäissani syön mitä vain. Kollegallani on kahvila, josta hän roudaa ylijääneet leivonnaiset meille radioon. Älyttömintä on, että välillä tulee vedettyä pullaa nälkään.

**RUOKAOSTOKSILLA** käyn kaksi tai kolme kertaa päivässä, koska en vain osaa ostaa kerralla kaikkea. Suosin tuttuja kauppoja, koska en pidä kaupoissa haahuilusta. Ostan usein jogurttia, juustoa ja paperipussileipää. 16- ja 17-vuotiaille lapsilleni tulee aina jotain yllättävää menoa, enkä viitsi laittaa ruokaa itselleni. Joka ilta käyn talleilla. Matkalla popsin banaanin, suklaapatukan tai pähkinöitä. Joskus jos minulla ei ole eväitä talleilla, saatan nakertaa hevosten porkkanoita.

**RUOKAPÖYTÄÄNI KUTSUN** perheen ja kavereita, etenkin keittotaitoisia. En edes yritä väittää, että osaisin tehdä kovin kummoista ruokaa. Hiljattain opin ystävältäni Eevalta, ettei valkosipulia pidä

rutata puristimen läpi, ellei halua ruokaan kitkerää makua. Meillä ollaan pöydässä rehelliisiä. Jos ruoka on pahaa, sen saa sanoa. Jos se on syömäkelvotonta, lähdemme ulos syömään. ”Oho äiti, täähän on ihan jees!” on ehkä paras saamani kiitos.

**NAUTIN SIITÄ**, kun muut laittavat ruokaa. Olen erinomainen päivällisvieras. Syön paljon ja kehuu vuolaasti ja aidosti, koska pidän kaikesta ruoasta. Olen innoissani joka kerta kun pääsen syömään toisten tekemää ruokaa. Olen saanut jopa tunnustusta siitä, että minulle on mukavaa tehdä ruokaa. Minullakin on siis ruokapöydässä tärkeä tehtävä.

**SUURIN RUOKAAN LIITTYVÄ OIVALLUKSENI** tapahtui yhdeksänvuotiaana. Olin keiteltyt munia noudattaen tarkasti keittoaikoja, mutta munat jäivät aina liian löysiksi. Sitten sain kuulla, että aika laskeaan siitä hetkestä, kun vesi alkaa kiehua. Opin myös, että munat täytyy aina pelästyttää eli käyttää kylmässä vedessä, jotta kuori irtoaa.

Katja Ståhl juontaa Radio Nostalgian iltapäiviä maanantaita torstaihin. Hän omistaa kaksi hevosta ja pitää Kavioliitossa-blogia. Katja on mukana järjestämässä Helsinki International Horse Show'ta 18.–22. lokakuuta.

# Hevosten porkkanoita välipalaksi

Radiotoimittaja Katja Ståhl käy monta kertaa päivässä kaupassa, mutta unohtaa ottaa eväät talleille. Lapsilleen hän laittaa ruokaa, joka on ihan jees.





# Oma kortti jokaiselle.

Omistajan käyntikortti

Taas alkaa arki ja kaikilla omat menot; koulu, opinnot, työt ja harrastukset. Siksi on hyvä hankkia jokaiselle oma S-Etukortti. Pääsette kerryttämään yhteistä bonuspottia, joka on mukava lisä esimerkiksi koko perheen lomakassaan.

Katso: [s-kanava.fi/rinnakkaiskortti](https://s-kanava.fi/rinnakkaiskortti)