

SISULLA JA SYDÄMELLÄ
Suvi Rantala palasi
sukutilalle kasvattamaan
broilereita

RENTO SAVOLAINEN
Historiallinen
Puijonsarvi on Itä-Suomen
mahtavin hotelli

LÄSNÄOLON VOIMA
Sairaalaklovnit
työskentelevät pienten
potilaiden parhaaksi

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN
OMA LEHTI

2/21



Oman näköistä elämää

JO 1,2 MILJOONAA SUOMALAISTA
ASUU YKSIN. ON AIKA NOSTAA
MONI-ILMEINEN VÄESTÖRYHMÄ
KATVEESTA VALOKEILAAN.



HOK-ELANTO



Herkkusuun valinta



Maukasta,
monipuolista ja
ravinteikasta

Nauti varresta
kukintoon,
ei hävikkiä, ei
pilkkomista

Curryyn,
pastaan,
salaattiin tai
sushiin

Rakasta Bimi®
- parsakaalia
alusta loppuun



bimiparsakaali.fi

Osta jo tänään





Heinolalainen Reetta Joska on asunut omillaan 15-vuotiaasta asti, s. 18.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 91 Kähkönen
- 115 Maistiaiset
- 118 Etuja sinulle
- 121 Ristikko
- 123 Hyvä päivä

Osa yksin-asuvista saa iloa lemmikistään. Taloudellinen itsenäisyys on monelle tärkeää, s. 64.



Hapankorppumurut kuorruttavat kuhasta tehdyn kalapuikon, s. 30.

Sisällys ⁰²/2021

13 Muista nämä kalaostoksilla

Kalalla on ilmastoystävällisessä ruokavaliossa tärkeä rooli.

15 Salin sydän

Kokkolan Rosson tarjoilija Hannele Hansson rakastaa työtään.

17 Perinnettä ilolla eteenpäin

Erja Kotta ja hänen tyttärensä Anni Happonen ovat koristelleet satoja pääsiäismunia.

18 Yhden näköistä elämää

Yhden hengen talouksia on jo 45 prosenttia kaikista asunnokunnista. Väestöryhmä on hyvin moni-ilmeinen.

28 Viisaat sanat

Supernanny Pia Penttala puhuu maalaisjärkisyyspuolesta.

30 Nappaa kalaa

Paista kalapuikot kuhasta, kypsennä silakkapihvit uunissa ja tee viikonlopuksi uunilohta.

39 Saisiko olla pääsiäiskrottia?

Toni Hamilo Keskustan Food Market Herkusta kannustaa kokeilemaan merikrottia.

41 Perinnelimppu päämajakaupungista

Marskin Arinaruisleipää on tehty samalla reseptillä yli 40 vuotta.

42 Hyvän elämän ruokafilosofi

Yrittäjä Saku Tuominen hakee ruoasta merkitystä elämään.

47 Hedelmäistä herkuttelua

Kevään koittaessa on eksoottisten hedelmien aika.



Elina Reinikka ja Joonas Lindberg viihtyvät työssään sairaalaklovnneina, s. 82.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Lohi-parsapiirakka
- Lempään tulinen kana-ananaspasta
- Vegaaninen makkarakastike
- Paistettu kuha ja gremolata
- Välimeren uunikala
- Kana-vuohenjuustolasagne
- Vihreä shakshuka
- Kreikkalaiset karitsapullat
- Maki-sushit leppäsvuokalla
- Keikautettu mango-juustokakku
- Vihersalaatti ja passion-vinegretti
- Deviled eggs eli täytetyt kananmunat
- Kermainen uunilohi
- Key lime pie
- Pätkiskakku

51 Maidonjuojien kansa
S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna noin 250 miljoonaa litraa lehmän-maitoa.

52 Sopivasti kokoa
Ravitsemusterapeutti neuvoo, mikä on sopivan kokoinen ruoka-annos.

54 Sukutilalla täydestä sydäimestä
Yrittäjä Suvi Rantala haluaa, että hänen tilallaan sekä ihmiset, eläimet että ympäristö voivat hyvin.

64 Talous yhden varassa
Osa yksinasuvista elää vauraasti, osan arkea on jatkuva eurojen laskeminen.

70 Laumanvartija tuli kotiin
Minja Askola osti bonus-rahoilla koiranpennun.

72 Savolainen klassikko
Original Sokos Hotel Puijon-sarvi on Itä-Suomen suurin hotelli.

81 Höyryävänä kotikeittiöön
HOK-Elannon ravintolat tekevät yhteistyötä lähetti-palveluiden kanssa.

82 Saanko ilahduttaa?
Sairaalaklovnit ovat tilanteen aistimisen mestareita.

86 Naisten, lasten ja teinien baari
Monista kahvibaareista muodostui 1950-luvulla eräänlaisia nuorisotiloja.

92 Uusi pääjohtaja pitää riman korkealla
SOK:n uusi pääjohtaja Hannu Krook korostaa yhdessä tekemisen merkitystä.

94 Kasvava Espoo saa lisää palveluita
HOK-Elanto investoi Espooseen 20 miljoonaa euroa.

98 Tankki täyteen
Valokuvaaja Sanna Liimatainen kuvasi ihmisiä ABC-asemilla.

107 "Teen kauppallista hyllyjärjestyksen mukaan"
Pop-tähti Antti Tuisku noudattaa tarkkaa vuorokausirytmää ja tykkää siisteydestä.

111 Tanssi virkistää pään
Tanssi kohottaa kuntoa ja virkistää tehokkaasti muistia.



Yhdellä kauppareissulla ostetaan keskimäärin vähän yli kaksi litraa maitoa, s. 51.



Kannen kuvituksen on virkannut rovaniemeläinen käsityöläinen **Tuija Heikkinen**. Hän toimii kädentaitojen opettajana ja tekee käsitöitä monella eri tekniikalla. Virkkaus on Heikkiselle rakas harrastus, ja hän sanoo piirtelevänsä koukulla kynän sijaan. Heikkisen virkkaukuvituksia on käytetty aiemmin esimerkiksi kirjankansissa.

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja
Veli-Pekka Ääri
Päätoimittaja HOK-Elanto
Tuomas Ahola
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö
Sara Malmberg
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
Anne Sassi

MEDIAMYINTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus
etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde
SOK 010 768 011
Postiosoite
PL 1, 00088 S-ryhmä
**HOK-Elannon asiakas-
omistajapalvelu**
010 7660 210 (0,084 euroa/

min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi
www.s-kanava.fi/hok-elanto

Osoitelähde
S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuu-
den ohjaus, PL 1, 00088
S-ryhmä

Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaatti-
sesti väestörekisteri-
järjestelmästä.
**Lehden jakelun keskeyttä-
minen** asiakasomistajapalve-
luun tai S-kanavalle:
www.s-kanava.fi.

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa
Elanto, Tripla Workery West,
Firdonkatu 2 T 111,
00520 Helsinki

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND
Art Director
Leena Majaniemi

Vastaava tuottaja

Leila Mehto
Graafiset suunnittelijat
Reeta Kukkola
ja Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

117. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös
näköislehtenä osoitteessa:
yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 687 552 (Media
AuditFinland, 2020)
Aikakauslehtien Liiton jäsen



BERNER



DESIGN
FROM
FINLAND

KEVÄÄN UUDET HAI-VÄRIT JA KLASSIKOT

Aidot kösintehdyt Hait.
Mukavat jalassa, kevyet kävellä.
Kauniit kaduilla ja poluilla.
Mikä on sinun värisi?



Uudet värit nyt Prisma-myymälöissä.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



COLOURS FROM THE LAND OF GREY





HYVÄKSI SINULLE JA YMPÄRISTÖLLE

parempi PLANEETALLE

Olemme sitoutuneita toimimaan paremman planeetan puolesta tarjoamalla vastuullisempaa ruokaa kaikille.

Findus Green Cuisine on uusi, herkullinen kasvispohjainen tuoteperhe.

BOWL-
UUTUUS

LÖYTYY
PAKKASESTA!



80%
PIENEMPI
HIILIJALANJÄLKI*

71%
VÄHEMMÄN
MAAN KÄYTTÖÄ*

77%
VÄHEMMÄN
VEDENKULUTUSTA*

* Green Cuisine herneproteiinin tuotanto vs punaisen lihan tuotanto



Raahen seudun
osuuskaupan
päämyymälä
Pekkatorin
laidalla vuonna
1931. Walter
Runebergin
käsialaa oleva
patsas esittää
Pietari Brahea:
"Minä olin maa-
han ja maa
minuun sangen
tyytyväinen."



Yksin mutta yhdessä

Vasta viime vuosina Suomessa on havahduttu siihen, että perheellisten ja pariskuntien rinnalla on merkittävä väestöryhmä, yksinasuvat. Heidän määränsä on tuplaantunut viimeisten 30 vuoden aikana, ja trendi jatkaa vahvistumistaan. Väestöryhmä kattaa naimattomat, eronneet, lesket, yksinasuvat ja omilleen muuttaneet, lapsia saaneet ja lapsettomat. Yksinasuvat eivät ole kokoelma yksilöitä, jotka voitaisiin niputtaa yhteen. Oikeastaan ainoa yhteinen nimittäjä on se, että yksinasuva on rekisteröity asuntonsa ainoaksi asukkaaksi ja vastaa yksin myös kuluista.

MYÖS ME TÄÄLLÄ osuuskaupparyhmässä olemme tietoisia yksinasuvien väestöryhmästä ja sen kasvusta. Kehitämme asiakasomistajuutta ja palvelujamme tämä yhteiskunnallinen muutos mielesämme. Bonusjärjestelmäämme on kritisoitu siitä, että se palkitsee vain heitä, jotka ostavat eniten eli käytännössä perheitä ja S-ryhmään ostojaan keskittäviä. On kuitenkin hyvä muistaa, että yksinasuvat hyötyvät isompien asiakasomistajaperheiden ostoista. Yhdistämällä kaikkien jäsentemme ostot suureksi

"Kolmen nuoren isänä oma mieleni tarvitsee välillä yksinoloa."

ostovoluumiksi saamme pidettyä hinnat edullisina kaikille. Bonus on vain yksi osuustoiminnallisen hyödyn muoto siihen päälle.

KUUNTELEMME eri ikäisiä ja eri puolella Suomea asuvia jäseniämme tai sellaiseksi aikovia herkällä korvalla.

Viimeksi pääsin Oulussa ja Lappeenrannassa keskustelemaan opiskelijoiden kanssa osuustoiminnan hyödyistä ja periaatteista. Bonusjärjestelmämme tai vihreä S-Etukortti sai nuorissa aikaan lähinnä kohteliaita haukottuksia, mutta kun ruvettiin puhumaan omaan kulutuskäyttäytymiseen liittyvästä datasta ja sen hyödyntämisestä esimerkiksi ravinto-, hiilijalanjälki- tai muovikassilaskurin muodossa, silmät syttyivät ja kysymyksiä alkoi tulla. Myös S-Pankin kätevät mobiilipalvelut koettiin tärkeiksi ja S-ryhmän ravintoloiden edut muistettiin.

TÄSSÄ LEHDESSÄ yksinasuvien elämään sukkelletaan **Reetan, Jussin ja Sirpan** tarinoiden kautta.

Kolmen nuoren isänä ja tiheäsykkeisen arjen keskellä myös oma mieleni tarvitsee välillä yksinoloa. Perheeni puhuu Vekun tietoisesta syrjäytymisestä. Termin käyttöä voisi pitää jopa huonona huumorina, sillä Suomessa on yhä enemmän myös pakotettua – ei vapaaehtoista – yksinäisyyttä. Se onkin yksi keskeisimmistä korjattavista asioista, kun haluamme yhdessä tehdä maastamme vieläkin paremman paikan elää. Kaikki yksinelävät eivät ole yksin omasta halustaan. Kaapataan heidät mukaamme. Naapurista tai somesta.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Päätoimittaja



Magnum-suosikkipuikot nyt
monipakkauksessa – herkuttele ja
jaa elämys ystävien kanssa!



Almond-
monipakkaus
vain S-ryhmän
myymälöistä*


MAGNUM
true to pleasure

* Saatavilla Prismoista sekä isoimmista S-market-, Alepa- ja Sale-myymälöistä.
Monipakkaus sisältää normaalikokoiset tuotteet.

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 01/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Hoivaa mieltä
2. Rostiksen menekki yllätti
3. Läheinen leipäjonossa

On mahtavaa, että mielenterveydestä on alettu puhua avoimesti sen oltua vuosikymmenet eräänlainen tabu. Jospa ihmiset rohkaistuisivat tällaisten ulostulojen ansiosta hakemaan itselleen avoimemmin apua.

- Heli Palo, Haapajärvi

Rostis-jutusta oli hienoa lukea, miten sitkeä puurtaminen sekä uusien menetelmien ja tuotteiden kehittäminen toi näin hyvän menestyksen!

- Anne Laiho, Kokkola

#YHTEISHYVÄRESEPTIT



Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



@judetaavi leipoi rahkasienleipää, jota kehuu paremmaksi kuin koskaan.



Prinsessakakun sisällä on mummin hilloa ja omia vadelmia, paljastaa @ka_m_ny.



@iina_saukko teki lauantain lounaaksi veriappelsiinialaattia halloumijuustolla.



Japanilainen inkivääripossu keittobanaanien ja misokeiton kera helpotti @nelmatrippin matkakuumetta.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

HERKUTTELUA
JA RENTOA OLOA

Facebook-kyselyn mukaan mämmi, suklaamunat ja yhdessäolo kuuluvat Yhteishyvän lukijoiden pääsiäiseen.

PÄÄSIÄINEN ON MEIDÄN perheessä yhtä tärkeä ja juhla kuin joulukin. Kaikki lapset tulevat kotiin, ja meillä juhlietaan aina kiirastorstain iltakirkosta 2. pääsiäisen pyhään asti. Jokaiselle päivälle on omat juhlaruoat ja kattaus, joissa korostuvat pääsiäisen raikkaat ja runsaat värit. Valo on voittanut pimeyden.

- Lea Luts

NYT KUN LAPSET ovat jo lentäneet pesästä, kukko munii suklaamunan puolisolleni moottoripyöräkypärään ja minulle luultavasti pörrösukkaan.

- Raija Rantala

PÄÄSIÄISENÄ ON "kesäkauden avaus" landella ystäväpariskunnan kanssa. - Anne Soikkeli

MENNÄÄN PERHEEN KANSSA mummolaan viettämään pääsiäistä. Mummo laittaa rairuohoa kasvaamaan ja piilottelee pääsiäismunia lapsille. Pääsiäisyönä valvotaan katsellen jumalanpalvelusta ja syödään kanaa ja riisiä. - Eeva Laukkanen

PÄÄSIÄISEEN KUULUVAT pasha, suklaamunat ja kulitsa. Koristeita on kertynyt paljon, ja virpovitsoja on säästöissä monelta vuodelta. - Meri Pitkänen



**Synnynnäinen ikoni.
Ja Paula Vesala.**

**Uutuus
Presidentti
Ruby**

**Luonteikas
& kiehtova**





S-RYHMÄ TUKEE LUONNON MONIMUOTOISUUTTA

- S-ryhmällä on useita biodiversiteettiä tukevia raaka-ainelinjauksia. Yksi niistä on kalalinjaus, jolla pyritään suosimaan kestävien kalakantojen pyyntiä ja välttämään liikalukustusta.
- Kestämätön ruoan tuotanto köyhdyttää luonnon monimuotoisuutta. S-ryhmä pyrkii käyttämään raaka-aineita mahdollisimman kestävästi ja välttämään ruokahävikkiä. Tavoitteena on edetä kohti ruokahävin puolittamista.
- Ilmastonmuutos uhkaa biodiversiteettiä. S-ryhmä kannustaa ilmastoystävälliseen, kasvispohjaiseen ruokavalioon muun muassa satokausiajattelulla. Lisäksi S-ryhmä on onnistuneesti edistänyt kotimaisen kalan syömistä. Vuonna 2020 kotimaisen tuoreen kalan myynti kasvoi 20 prosenttia edellisvuoteen verrattuna.

Biodiversiteetti

tarkoittaa elollisen luonnon monimuotoisuutta. Joskus puhutaan myös elonkirjosta tai biologisesta monimuotoisuudesta. Biodiversiteettiä mitataan tutkimalla lajirunsausta eli sitä, kuinka paljon tietyllä alueella on erilaisia kasvi- ja eläinlajeja.

Italian maut ilman vaivannäköä



Oletko kokeillut
DOLMIO tomaatti
ja juusto
-pastakastiketta?



No drama™

Kotitekoinen lasagne

Aika: 60 min. 4 henkilöä

Ainekset

- 1 prk Dolmio® Lasagne -kastiketta (500g)
- 1 prk Dolmio® Lasagne Vaalea -kastiketta (470g)
- 400 g jauhelihaa
- 10 lasagnelevyä
- 100 g juustoraastetta
- 2 rkl öljyä

Valmistusohjeet

1. Lämmitä uuni 200 asteeseen.
2. Ruskista jauheliha öljyssä.
3. Lisää Dolmio® Lasagne -tomaattikastike ja sekoita.
4. Lisää jauhelihakastike, lasagnelevyt ja Dolmio® Lasagne Vaalea -kastike kerroksittain voideltuun uunivuokaan. Viimeistelee Vaalea -kastikkeella.
5. Ripottele päälle juustoraaste ja paista uunissa 30 minuutin ajan.

Tutustu muihin Dolmio® -tuotteisiin osoitteessa dolmio.fi



pysy kärryillä

Maistuisiko
ahven, siika
tai silakka?

MUISTA NÄMÄ KALAOSTOKSILLA

Kalalla on ilmastoystävällisessä ruokavaliossa tärkeä rooli. Kotimainen, lähivesistä pyydetty kala on usein vastuullisin valinta.

teksti SATU SAVELA kuva ANNA HUOVINEN

1 Osta vastuullisesti

Vastuullisuuden näkökulmasta paras vaihtoehto on ostaa kestävästi pyydettyä lähivesien kalaa tai kotimaisia pieniä lajeja. Silakka, ahven, hauki, muikku sekä sisävesien kuha ja siika ovat hyviä valintoja.

Kansainvälinen MSC- tai ASC-merkki takaa, että kala- tai äyriäistuote on peräisin kestävästä kalakannoista ja kalat on pyydetty vastuullisilla menetelmillä. Alkuperä ja jäljitettävyyden toimivat läpi tuotantoketjun aina asiakkaalle saakka.

2 Kysy rohkeasti

Yhä useampi asiakas on kiinnostunut vastuullisuudesta kalaostoksilla. Asiantuntevat myyjät osaavat kertoa, miten

kala- ja äyriäistuotteiden vastuullisuus voidaan taata. S-ryhmällä on yli 140 MSC-merkittyä kala- tai äyriäistuotetta. Niitä löytyy sekä palvelutiskeiltä että tuotehyllyistä.

3 Onko varmasti tuotetta?

Kalatukut merkitsevät tuotteeseen noston- tai pyyntipäivän, josta kalan tuoreus voidaan varmistaa. Päivämäärä näkyy kaupassa kalatiskin seinällä. S-ryhmän oman merkin kalatuotteissa tieto on merkitty pakkauksiin.

Asiantuntijoina S-ryhmän ryhmäpäällikkö Sari Ristaniemi ja vastuullisuuspäällikkö Saara-Kaisa Törmälä.

LISÄÄ MSC-SERTIFIOITUJA KALATISKEJÄ

- Food Market Herkkujen kalatiskit saivat MSC-sertifikaatin jo muutama vuosi sitten.
- Alkuvuonna vastuullisuusauditoidut kalatiskit laajenivat myös Prisma- ja S-market-ketjuihin, kun yhteensä 14 uutta kalatiskiä sai MSC-sertifikaatin.
- S-ryhmän tavoitteena on kasvattaa sertifioitujen kalatiskien määrää tulevaisuudessa.



GO
GREEN

VEGEÄ

JOKA
VUOROKAUDEN

Meidän mielestä kaiken ruoan ei tarvitse olla kasvisperäistä vaan haluamme tarjota raaka-aineita, joiden avulla vihreämmän ruoan valmistaminen on helpompaa, hauskempaa ja herkullisempaa. Meidän ruokajyviä, papuja, siemeniä, linssejä ja kasviksia on niin helppo käyttää päivittäisessä ruoanlaitossa - ja miten herkullista ruokaa saatkaan niistä valmistettua!



KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

**KUKA?**

Hannele Hansson
toimii tarjoilijana
Kokkolan Rossossa.

PÄÄDYIN RAVINTOLA-ALALLE 17-vuotiaana, kun menin isäni ehdotuksesta Kokkolan uuteen Vaakuna-hotelliin kysymään töitä. Pääsin aamiaisvuoroon nissetytöksi eli apulaiseksi. Katsoin ihaillen oikeita tarjoilijoita, jotka viilettivät hienossa salissa kopisevilla koroillaan. Tajusin heti, että tämä on minun juttuni. Seuraavana vuonna lähdin Ylivieskaan tarjoilijakouluun.

OLEN OLLUT ROSSOSSA yli 10 vuotta. Tulin ensin tuuraamaan, kun tuttu ravintolapäällikkö pyysi. Aika pitkä tuuraus. Kanta-asiakkaat ja henkilökunnan tytöt ja pojat ovat minulle kuin toinen perhe. Välillä me keittiön puolella vähän tanssitaankin. Kohta aion jäädä eläkkeelle, mutta en voi jäädä kerralla kokonaan. Asiakkaat ovat kovasti pyytäneet, että älä jätä meitä. Siirryn tänä vuonna tekemään kolmi- tai nelipäiväistä työviikkoa.

VUOSIEN AIKANA OLEN OPPINUT kieliä ja ihmisten kanssa olemista. Välillä asiakkaat saattavat olla vihaisia, esimerkiksi jos ruoan tuleminen kestää kauan. Silloin pitää itse pysyä rauhallisena ja jutella kivasti. Jos joku sanoo, että en tule teille enää ikinä, niin minä vastaan, että tulisit nyt vaan.

OLEN ILOINEN, että meillä on niin paljon nuoria ihmisiä töissä. Heiltä opin koko ajan kaikenlaista uutta.

RAVINTOLA MERKITSEE IHMISILLE ennen kaikkea kohtaamispaikkaa ja yhteisöä. Yritän vahvistaa tätä tunnetta järjestämällä kaikenlaisia tempauksia. Me olemme asiakkaiden kanssa kirjoittaneet yhdessä tarinoita, skoolanneet presidentin vauvauutisille, kutoneet villapeittoja ja keränneet talvivaatteita hyväntekeväisyyteen. On ollut talvikaraokea ja siirrettäviä saunoja pihalla. Viime vuonna sain päähäni, että meidän Rosson edustan puihin pitäisi saada nätit linnunpöntöt. Nyt niitä on jo 25, ja lisää tulee.



Hannele Hansson, 65, on työskennellyt ravintoloissa yli 47 vuotta. Eniten hän rakastaa myyntityötä. Hänellä on sylissään nippu Kokkolan Rosson vieraskirjoja, joihin asiakkaat ovat jättäneet palautetta vuosien varrella.

SALIN SYDÄN

Kanta-asiakkaat eivät haluaisi päästää Kokkolan Rosson tarjoilija Hannele Hanssonia eläkkeelle, vaikka hän on työskennellyt ravintoloissa pian puoli vuosisataa.

teksti **VENLA ROSSI** kuva **PÄIVI KARJALAINEN**



LIIKUTU SÄHKÖSTÄ.

Uudet E-Way sähköpotkulaudat nyt myynnissä.



E-350 | 449 €

Kevyt ja kompakti E-Way E-350 sähköpotkulauta on oiva valinta lyhyille ja keskipitkille matkoille. Taitettava lauta on helppo kantaa myös mukana. Kahden vuoden rajoitetun takuun ja kotimaisen huollon johdosta voit nauttia ajosta huoletta. Autojen ominaisuuksia pystyy säätämään ison näytön lisäksi myös applikaatiolla (iOS ja Android).

E-500 | 549 €

Tehokas ja kookkaampi E-Way E-500 sähköpotkulauta tarjoaa nopeaa ja vakaata kyytiä myös pidemmille, jopa 45 km, matkoille. Kehittynyt moottorinohjausyksikkö mahdollistaa matkan taittamisen jyrkemmissäkin mäissä. Moottorijarrutusta hyödyntävä järjestelmä lataa laudan akkuja myös jarruttaessa.

* Katso tarkemmat tiedot takuusta wilfa.fi/eway
** Toimintamatka määräytyy mm. kuljettajan painon, vallitsevan sään, ajatun reitin sekä nopeuden mukaan.
Katso tarkempi myymäläkohtainen saatavuus prisma.fi



Kaikkein kauneimman tekemänsä pääsiäismunan Erja Kotta on antanut lahjaksi. Anni Happonen on koristellut pääsiäismunia myös kavereidensa kanssa.

PERINNETTÄ ILOLLA ETEENPÄIN

Yrittäjä Erja Kotta on yhdessä tyttärensä Annin kanssa maalannut ja koristellut satoja pääsiäismunia iloksi omaan kotiin tai lahjaksi.

"PÄÄSIÄISMUNIEN koristelu kumpuaa lapsuuskodistani. Opin omalta äidiltäni, miten raaka kananmuna puhalletaan tyhjäksi ja kuinka kananmunat värjäytyvät sipulinkuorivedessä kauniin punaisiksi. Aikuistuttuani pääsiäismunien koristelu jäi, mutta innostus syttyi uudelleen lapsen myötä. Olemme ortodokseja, ja halusin välittää hänelle karjalaista ja ortodoksista perinnettä. Koristelemme pääsiäismunia kirjaimin X ja B, jotka muistuttavat Kristuksen ylösnousemuksesta. Olen kokeillut munien koristelussa useita eri tekniikoita. Viime vuosina olen mieltynyt styroksimunien päällystämiseen kankaalla, nauhoilla ja erilaisilla helmillä. Kerran värjäsin sipulinkuorilla 60 munaa pääsiäisyön kirkkoon vietäväksi."

Erja Kotta, 55, äiti, Rautalampi

"ÄITI ON säilyttänyt ensimmäisen pääsiäismunan, jonka maalasin alle nelivuotiaana. En muista askarteluhetkeä, mutta siitä on valokuva. Olen ajatellut, että muna saa jäädä tänne, kun muutaman vuoden päästä muutan kotoa. Muutossa se meni kuitenkin rikki. Äiti on ohjannut munien koristelua ryhmille, ja olen päässyt apuohjaajaksi. On hauskaa katsoa, miten ihan pienetkin lapset marmoroivat upeita pääsiäismunia. Niiden tekeminen on helppoa: tikkuun kiinnitettyä munaa pyöräytetään purkissa, johon on laitettu marmorointivärejä ja vettä. Tunnen, että pääsiäismunia maalattessani ja koristellessani voin yhdistää sukuni perinteitä ja omaa luovuuttani."

Anni Happonen, 15, tytär, Rautalampi



YHDEN HENGEN HUUSHOLLI

teksti KAISA HAKO kuvitus TUIJA HEIKKINEN

Yhden hengen talouksia on jo 45 prosenttia kaikista asunnokunnista, ja määrä vain kasvaa. Yksinasuvat ovat kaikenikäisiä ja edustavat eri siviilisäätyjä, he asuvat kaupungeissa ja maalla. He voivat pääosin yhtä hyvin kuin muukin väestö, mutta heidän asemassaan on myös epäkohtia.

R

etta, 23, saattaa innostua kirjoittamaan blogiaan vaikka keskellä yötä. Kerrostaloyksiossaan hänellä on satoja pareja korkokenkiä.

Jussi, 44, asuu maalaistalossa, jossa aikanaan varttui. Kesäisin hän tekee tilan metsätöitä, talvisin opettaa kieliä kansalaisopistossa.

Sirpa, 64, tekee töitä neuvottelevana virkamiehenä maa- ja metsätalousministeriössä ja osallistuu vapaa-ajallaan yhteisökerrostalonsa sosiaaliseen elämään.

Heidän kanssaan samaan väestöryhmään kuuluu 1,2 miljoonaa muutakin suomalaista. Tästä ryhmästä moni kutsuu itseään sinkuksi. Moni taas ei pidä koko termistä, koska kokee sen liittyvän enemmänkin parinmuodostukseen kuin elämänmuotoon. Neutraalimpi ilmaus on yksinasuva.

Vasta aivan viime vuosina on havahduttu siihen, että perheellisten ja parisuhteisten rinnalla on merkittävä väestöryhmä, jolla on oma elämänmuotonsa. Yksinasuvien määrä on viimeisten 30 vuoden aikana tuplaantunut, ja trendi jatkaa vahvistumistaan.

Yksinasuminen ei ole kiveen hakattu olemisen muoto, kuten eivät ole parisuhde tai perhekään, sillä elämä tuo useimmille eteen erilaisia vaiheita. Perheiden tapaan myös yksinasuvat ovat suuri ryhmä, jonka sisällä on moninaisuutta.

Väestöryhmä kattaa niin naimattomat, eronneet, lesket, pysyvämmmin yksinasuvat kuin vasta omilleen muuttaneet, niin lapsia saaneet kuin lapsettomat-

kin. Voikin herkästi syntyä käsitys, että yksinasuvat ovat kokoelma yksilöitä, joita ei ole soveliaista niputtaa yhteen. Kuitenkin jo pelkästään elämisen muoto on vankka yhteinen nimittäjä.

”Yksinasuva on ainoana rekisteröity asuntonsa asukkaaksi ja vastaa yksin kuluista”, määrittelee Yksinasuvat ry:n puheenjohtaja **Raija Eeva**.

Tätä ryhmää yhdistää siis ainakin se, että heillä kaikilla on yhdet tulot ja muita väestöryhmiä korkeammat elinkustannukset.

Sosiaalipolitiikan professori **Heikki Hiilamo** sekä THL:n erityisasiantuntija **Nina Tamminen** mainitsevat lukuisia tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet yksinasumisen voimakkaaseen kasvuun.

Taustalla ovat kaupungistuminen, väestön ikääntyminen, eliniän piteneminen ja naisen aseman muutos. Parisuhteita solmitaan vähemmän ja myöhemmin. Yleinen asumistuki mahdollistaa nuortenkin asumisen yksin.

Myös arvomaailma on muuttunut. Yhteiskunta on aiempaa yksilökeskeisempi. Yksinasumista ei juurikaan enää koeta yleisestä normista poikkeavana saati paheksuttavana. Järjetöntä se olisikin, sillä yhden hengen huusholleja on jo 45 prosenttia kaikista asutokunnista.

”En usko, että ainakaan kaupungeissa enää laajasti esiintyy ajattelutapaa, että kaikkien pitäisi perustaa perhe”, Heikki Hiilamo arvioi.

Vaikka yli viidennes kansasta asuu yksin, yhteiskunnan rakenteet ja pohjavire voivat silti olla sangen perhelähtöisiä. Raija Eeva toteaa, että yksinasuva joutuu edelleen usein selittelemään elämänmuotoaan.

”Kysymys on absurdi. Eihän perheelliseltäkään kysyt, miksi perustit perheen tai solmit parisuhteen”, hän vertaa.

”Noin 80 prosenttia yksinasuvista ei osaa sanoa, että onko elämänmuoto oma valinta vai jotakin muuta.”

Kuva Tommi Mattila

→



*Suhteellisesti eniten viime vuosina on lisääntynyt
alle kolmekymppisten yksinasuvien joukko.
Alle kolmekymppisistä 27 % asui yksin vuonna 2019.*

Heinolalainen Reetta
Joska rakastaa korko-
kenkiä, joita hänellä on
jo 300 paria. Ne ovat
osa omaa identiteettiä
ja inspiraation lähde
kirjoittaessa.

Yhden hengen talouksia on jo monilla paikkakunnilla yli puolet talouksista. Vuonna 2018 näin oli muun muassa Turussa, Kuhmoisissa, Tampereella, Sysmässä ja Lieksassa.

Heinolalainen **Reetta Joska** kohtaa tutut kysymykset aina, kun on sukujuhlat: ”Jokos se Reettakin kohta perustaa perheen?”

Joska on asunut 15-vuotiaasta saakka omillaan. Viisi vuotta vierähti Helsingissä asuen. Hänen kokemuksensa on, että perinteinen perhenormi on pikkukaupungissa jonkin verran voimakkaampi kuin isossa kaupungissa.

Joska kirjoittaa romanttissävyyteistä *Korkojen Kapina* -blogia sekä kirjoja, joiden sisältöä hän humoristisesti nimittää ”rakkauspaskaksi”. Se ei kuitenkaan tarkoita, että hän oikeassa elämässä automaattisesti haaveilisi vakiintuneesta parisuhteesta tai lapsiperhearjesta.

Elämä saa pikemminkin soljua omalla painollaan ja tuoda, mitä tuo.

”Rakkautta voi kokea niin monin eri tavoin. Pidän kyllä ihmisten seurasta, mutta nautin myös siitä, että saan olla yksin ja ovi kiinni. En haluaisi lyödä lukkoon liian montaa asiaa. Haluan vielä seikkailla, olla villi ja vapaa”, Joska sanoo pilkettä silmäkulmasaan.

Lause hipaisee hauskaasti erästä stereotypiaa, joka sinkkuihin usein liitetään. Julkisessa keskustelussa heidät kärjistetään joko villeiksi ja vapaiksi tai sitten yksinäisiksi ja syrjäytyneiksi. Ei mitään siltä väliltä.

Yksinasuminen on lisääntynyt lähes kaikissa ikäluokissa, mutta se jakautuu miesten ja naisten elämäntavoin eri tavoin. Yksinasujista yli kuusikymppiset ovat useammin naisia, 25–54-vuotiaat taas miehiä. Sinkkotalouksien miehet asuvat huomattavan usein haja-asutusalueella, vaikka yksinasuminen on muuten keskittynyt kaupunkeihin.

Konnevedellä asuva metsätilallinen ja kieltenopettaja **Jussi Hintikka** arvelee, että ilmiön taustalla on sekä maaseudun perinteitä että käytännönläheisiä syitä.

”Kun tulee sukupolvenvaihdoksen aika, tilan vanhin poika on perinteisesti jäänyt jatkamaan tilaa, olipa kumppania tai ei. Maatalouselinkeino voi olla luonteeltaan hyvin sitovaa. Uskon, että monet ovat myös hyvin kiintyneitä kotiseutuunsa. Toki töiden perässä lähdetään muualle, mutta se on hyvin yksi-

lökohtaista. Ihmiselämän vaiheet ja myös perheenmuodostus ovat hyvin sattumanvaraisia asioita”, hän pohtii.

”En minäkään voi sanoa olevani vannoutunut sinkku. Olisi kiva löytää elämänkumppani, mutta maaseudulle sopeutumisessa voi olla omat haasteensa.”

Hintikka on ainoa lapsi. Hän lunasti vanhempiensa tilan itselleen vuonna 1995. Aloitettuaan saksan ja ruotsin opinnot Joensuun yliopistossa hän asui kuusi vuotta kaupungissa, mutta palasi valmistuttuaan synnyinseudulle. Hän rakensi itselleen elinkeinon metsätalouden sekä kieltenopettajan työn yhdistelmästä.

Opetustyö tarjoaa metsätilallisen sinkun elämään sopivasti sosiaalista vastapainoa.

”Se on tärkeää henkisen kasvun ja vireyden kannalta”, Hintikka sanoo.

Hänen mukaansa sosiaalinen media on olennainen yhteyksien ylläpitäjä ja maailmaa avartava asia, mutta se ei voi korvata oikeaa ihmisten välistä kohtaamista. Siksi Hintikka lähtee mielellään vaikkapa kielikurssille ulkomaille. Hän myös laulaa kuorossa ja toimii Keski-Suomen Viro-seuran puheenjohtajana.

”Omalla aktiivisuudella on iso merkitys”, hän huomauttaa.

Erityisasiantuntija Nina Tamminen toteaa, että jopa tiedemaailmassa yksinasuminen rinnastetaan hämmästyttävän usein ja yksioikoisesti yksinäisyyteen. Yksinasuvat ovat kyllä jonkin verran alttiimpia yksinäisyyden kokemukselle kuin perheelliset tai parisuhteiset, mutta eivät ole sitä automaattisesti. Tamminen on viime vuodet ollut mukana THL:n toteuttamassa laajassa tutkimuksessa, jossa kartoitetaan yksinasuvien mielen hyvinvointia, koettua terveyttä ja sosiaalista tukea. Kattavia tuloksia on luvassa loppuvuonna, mutta jo nyt aineistosta on noussut esiin muun muassa se, että kahdella kolmesta kyselyyn vastanneesta hyvinvointi on samalla tasolla kuin muulla väestöllä keskimäärin. Osa voi jopa väestön keskiarvoa paremmin.

”Yksinasuvissa on sekä kukoistavia että huonosti voivia”, Tamminen sanoo.





Konnevedellä asuva Jussi Hintikka sanoo, että harrastuksilla on yksinasuvalle tärkeä merkitys. Hän laulaa mieskuoro Metsoissa ja harrastaa Viron kieltä ja kulttuuria.

Tamminen toteaa, että väestöryhmänä yksinasuvat jäävät eräällä tapaa varjoon. Yhteiskunta ei vielä täysin tunnista heidän tarpeitaan, vaan toimii monessa mielessä perhelähtöisesti.

Yksinasuvien ääni on kuulunut heikosti niin tiedotusvälineissä, tutkimuksessa kuin poliittisessa päätöksenteossakin, vaikka heidän asemassaan on epäkohtia.

”Yksinasuvalla on muun muassa lainsäädännössä erilainen asema”, Raija Eeva kertoo ja luettelee muutamia esimerkkejä:

Yksinasuva ei saa työasuntovähennystä eikä työmatkavähennystä, jos hän työnantajansa palveluksessa joutuu muuttamaan väliaikaisesti toiselle paikkakunnalle töihin. Parisuhteinen saa.

Kotitalousvähennys on henkilökohtainen eikä asuntokohtainen, ja suosii siten pariskuntia. Lapsiperhe tai yksin asuva vanhus voi saada sairastuessaan kotiapua, työikäinen yksinasuva ei.

Monet asumiseen liittyvät maksut ovat kotitalouskohtaisia, mutta etuudet henkilökohtaisia.

Yksinasuva maksaa siis yksistä tuloista saman kuin parisuhteiset kaksista tuloista.

Sairauden tai työttömyyden kohdatessa yksinasuva on muita suojattomampi. Yksinasuvista kolmannes on pienituloisia tai köyhiä. Toimeentulotukea saavista talouksista kolme neljäsosaa on yhden hengen talouksia.

”Sosiaaliturvan laskentaperusteissa otetaan huomioon, että yksinasuva tarvitsee elinkustannuksiinsa suhteessa enemmän kuin parisuhteessa asuva”, Heikki Hiilamo sanoo.

”Ongelma on se, että kaikkein pienituloisimmilla asumistuki ei korvaa riittävästi kohtuullisia asumiskustannuksia.”

Tämä koskee suuressa määrin yksinasuvia, koska heidän asumiskustannuksensa ovat suhteessa korkeampia kuin kahden aikuisen kotitalouksissa. Moni heistä joutuu siksi turvautumaan pitkäaikaisesti toimeentulotukeen.

”Silloin ei ole mahdollisuutta kerryttää varallisuutta, sillä toimeentulotuessa otetaan huomioon kaikki

tulot. Tämä on huomattava epäkohta, josta keskustellaan parhaillaan sosiaaliturvakomiteassa”, Hiilamo kertoo.

Myös kaupallisten tuotteiden ja palveluiden hinnoittelussa näkyy usein perhe- tai parikeskeinen lähtökohta, jonka yksinasuva voi kokea syrjiväksi. Yhden hengen hotellihuone on suhteessa kalliimpi. ”Ota kolme, maksa kaksi” -tyyppiset tarjoukset eivät aina kohtaa pienessä kerrostaloyksiossä asuvan sinkun tarpeita.

”Kaupallisen logiikan luulisi toimivan. Tuntuisi hassulta ajatella, ettei vaikkapa kaupungeissa otettaisi huomioon suurinta asiakasryhmää”, Heikki Hiilamo ihmettelee.

Yksinasuvien enemmistö on epäkohdista huolimatta varsin tyytyväisiä elämänlaatuunsa, ja siinä tärkeä tekijä ovat sosiaalinen yhteisyyden kokemus ja vuorovaikutussuhteet. Yksinasuvalla ne rakentuvat hieman toisin kuin perheellisillä. Heidän turva-verkkoaan ovat vaikkapa aikuistuneet lapset, muut sukulaiset, ystävät, naapurit sekä työ- ja harrastuskaverit.

Monelle myös lemmikkieläin on rakas ja tärkeä kaveri arjessa.

Helsinkiläisen **Sirpa Karjalaisen** verkostoa ovat omat aikuiset lapset, työkaverit sekä ystävä- ja harrastusporukat. Hän on eron jälkeen asunut yksin kymmenisen vuotta.

Viime aikoina hänelle on muodostunut tärkeäksi ryhmärakentamismallilla syntynyt kerrostaloyhteisö, joka luo sosiaalisen asumisen tavan keskelle suurkaupunkia.


”Sinkulla ei välttämättä ole varaa asua leveästi haluamallaan alueella, vaan on löydettävä edullisempia tapoja asua mukavasti ilman, että joutuu tinkimään kaikesta muusta, hän kuvailee.

Karjalainen sanoo ”kadehtineensa kauan” esimerkiksi tanskalaisia, jotka aikaa sitten ovat kehittäneet yhteiskunnassaan erilaisia tapoja asua itsenäisesti mutta yhdessä.

”Kun kuulin ryhmärakentamisen mahdollisuudesta ystäväni kautta, kiinnostuin heti. Olen maalta

→

Yksinasuminen on yleisintä kerrostalossa kaupunkialueella. Nuori yksinasuva on yleisemmin mies, iäkkäistä yksinasuvista valtaosa on naisia.

A woman with short blonde hair and glasses is sitting on a dark blue sofa. She is wearing a black cardigan over a blue dress with orange and black leaf patterns. She is holding a small, colorful box in her right hand and smiling at the camera. In the background, another person is sitting on the sofa, and there is a large window and a potted plant.

Sirpa Karjalainen asuu
Helsingin Kalasatamassa
yhteisökerrostalossa,
jossa asukkaat ovat paljon
tekemisissä keskenään.

Tyypillisimmin yksin asutaan muutamia vuosia. Harva asuu yksin yli 20 vuotta.

kotoisin, ja tässä asumismuodossa on samaa kylä-yhteisön henkeä.”

Kalasatamaan rakennetussa kerrostalossa on 40 tavallista asuntoa mutta myös runsaasti yhteisiä tiloja, kuten iso olohuone, ravintolatasen keittiö, vierashuone, versta, harrastustiloja, terasseja ja puulämmitteinen sauna. Koko talo on valjastettu yhteisölliselle elämänmuodolle, johon saa osallistua siinä määrin kuin haluaa. Karjalaisen puheissa vilahtelevat laatikkoviljely, joululeivonta, yhteiset illalliset, ompelusessiot, joogatunnit ja kuusijuhlat.

Tämä kaikki ei tietenkään synny itsestään, vaan edellyttää taloyhtiön hallitukselta ja asukkailta organisointikykyä ja yhteishenkeä.

”Ovikelloni ei ole varmaan koskaan soinnut niin usein kuin nyt. Sinkkuna otan ilon irti siitä, että voin myös luottaa saavani apua, jos vähänkin vin-kaisen”, Karjalainen sanoo.

”Meidän leidi-ikäisten sinkkujen oli helppo löytää toisemme, mutta vaikka talossa on paljon myös pareja ja perheitä, ei esiinny klaaniajattelua. Ihmiset ovat ikään kuin yksilöinä mukana. Se mahdollistaa rennon kanssakäymisen, jossa on helppo pyöriä sinkkuna mukana”, hän kuvailee.

Karjalainen arvelee, että oma asuinyhteisö saattaa helpottaa myös eläkkeelle jäämistä, joka muutoin voisi merkitä isoa lovea sosiaalisessa elämässä.

Yhteisöllisyyden tärkeä merkitys nousi esiin myös yksinasuvien mielen hyvinvointia kartoittavasta THL:n tutkimusaineistosta.

Nina Tamminen kertoo merkittävästä havainnosta, joka kiteytyy sanoihin ”yksin mutta yhdessä”. Ilmeni, että yksinasuville huomattavan tärkeitä ovat yhteiset julkiset tilat, kuten kirjastot, kahvilat, opiskelijaruokat ja muut neutraalit oleskelupaikat. Niihin voi mennä yksin, mutta samalla kokea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa.

Raija Eeva toteaa, että yksinasuvan on oltava aktiivinen pystyäkseen kanavoimaan arkisen keskustelutarpeen, joka perheellisellä toteutuu helpommin. Kenen kanssa käsitellä tunnekuormia tai taidiskella isoja päätöksiä?

”Yksinasuva tarvitsee tunnetaitoja, taloudellisia taitoja, monipuolisia arjen taitoja sekä rohkeuden

taitoa, jotta uskaltaa yksin vaikkapa matkalle tai konserttiin. Itsetuntemuksen merkitys korostuu”, Eeva sanoo.

”Yksinasuminen on kehitysprosessi. Se, missä vaiheessa polkua on, vaikuttaa siihen, millaista se on. Parhaimmillaan se voi olla palkitseva, vahvistava kokemus elämänhallinnasta.”

Koska asumiskulttuurin murrokselle ei näy loppua, on syytä pohtia, millä keinoin yksinasuvien sosiaalisia verkostoja voisi tulevaisuudessa lujittaa. Heikki Hiilamo toteaa, että asumisen kaavoitusratkaisut ovat yksi keino.

”Olisi tärkeää kaavoittaa asuntoihin yhteisiä tiloja ja pihoja, joissa tullaan tutuiksi. Myös kansalaisyhteiskunnan ruohonjuuritason toiminnalla voi vahvistaa yhteisöllisyyttä”, hän sanoo.

Nina Tamminen vahvistaa, että esimerkiksi järjestössä tai seurakunnassa toimiminen on osoittautunut monelle mielen hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Sekä Tamminen että Raija Eeva toteavat, että yksinasuvallakin elämän kantavia voimia ovat arvostuksen tunne ja merkityksellisuuden kokemus – sekä väestöryhmänsä edustajana että yksityisenä ihmisenä.

”Oman näköinen elämä, jota yhteiskuntakin on mukana mahdollistamassa.” ■

Lähteet: ”Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien mielen-terveydelle.” THL:n Tutkimuksesta tiiviisti -julkaisu 27/2020; Toimeentulotuen saajien elämäntilanne, asuminen ja työnteke. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:28; Nina Tamminen: ”Yli miljoona suomalaista asuu yksin – asumisen murroksen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu vasta vähän.” THL-blogi 2019; Yksin osana elinkaarta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018; Yksinasuminen yleistynyt etenkin nuorten ja iäkkäiden ikäryhmissä 2019. Tilastokeskus: Asunnot ja asuinolot; Raija Eeva: ”Vahva täytyy olla että pärjää yksin.” Pro gradu -tutkielma. Turun yliopiston sosiaalityön laitos 2014; Yksinasuvat ry; YLE.

TAVOITTEENA MAAILMAN ONNELLISIMMAT SILMÄT

*"Mulla on silmien varassa kaikki.
En olisi voinut miettiä niiden
leikkaamista ilman täydellistä
luottamusta lääkäriin."*

- Jere, 36, akrobaatti ja graafikko
Silmien linssileikkaus Silmäaseman silmäsairaalassa


Meillä suomalaisilla on 11 miljoonaa silmää, joista jokainen on ainutkertainen, vahvuuksineen ja heikkouksineen. Mitä näkösi ja silmäsi ikinä tarvitsevatkaan, Silmäaseman silmäkirurgit, silmälääkärit, optikot ja muut näkemisen ammattilaiset ovat aina apunasi – tavoitteenaan tehdä suomalaisten silmistä maailman onnellisimmat.

SILMÄASEMA



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi





Lapsi tarvitsee rajat, sillä
niillä piirretään lapsen
mieleen myös tulevaa.
"Ihminen kohtaa rajoja,
kun hän lähtee opiskele-
maan ja työelämään.
Jos niitä ei opi kotona,
myöhemmin on hankalaa
olla monissa paikoissa",
Pia Penttala sanoo.

PIA PENTTALA, 50

- Pia Penttala on tullut tunnetuksi *Supernanny Suomi* -ohjelman supernannyna. Ohjelmaa esitetään parhaillaan MTV-kanavalla.
- Työskentelee psykoterapeuttina.
- Asuu Nummelassa aviomiehensä kanssa. Penttalalla on kolme aikuista lasta.
- Harrastaa ratsastusta, golfausta ja kuntoliikuntaa.

*"Kun lapsi sanoo
'mulla on tylsää',
se on ihana hetki."*

Pia Penttala

teksti RIINA-MARIA METSO kuva MIKKO HANNULA

Supernanny Pia Penttala kehottaa jokaista perhettä syömään yhdessä muutamia kertoja viikossa. Jauhelihakastikkeen äärellä on hyvä tilaisuus skannata, missä mennään.

Vastuu Lapsilla on nykyään valtavasti oikeuksia, ja pitääkin olla. Vanhempien tulisi kuitenkin opettaa, että oikeuksiin liittyy aina myös vastuuta.

Kouluikäisen lapsen harrastukset voivat viedä perheessä paljon aikaa ja rahaa. On hyvä, jos koululainenkin tekee jotain sen eteen, että hänen harrastuksensa mahdollistuu. Koulun jälkeen voi esimerkiksi tyhjentää astianpesukoneen tai viedä roskat. Silloin ne kotityöt ovat pois vanhemmilta, ja he ehtivät paremmin viedä lasta harrastuksiin. Lapselle piirtyy syy-seuraussuhde: täytyy tehdä joitan sadakseen jotain.

Lapsen pitää mielestäni tehdä kotitöitä myös ilman korvausta, kuten viikkorahaa. Minulla nousee sormi pystyyn, jos vanhempi kertoo, että lapsi saa 50 senttiä jokaisesta haalarin nostamisesta naulaan. Enemmän kannattaa pyrkiä yhteishenkeen perheessä. Kun kaikki tekevät jotain, jää aikaa myös kivan tekemiseen.

Oikeudenmukaisuus Etenkin isät ovat kiittäneet Supernanny-ohjelman myötä minua siitä, että lasta saa vielä kommentaa ja ääntä saa käyttää. Kyllä! Lapsen pitää saada se viimeinen raja, että sanotaan tiukasti. Se ei hajota ketään.

Komentamiseen pitää silti liittyä oikeudenmukaisuus. Kun hermostuu, ei pidä lyödä isolla kirveellä ja uhkailla, että nyt et saa kuukauteen karkkipäivää tai saat kotiaarestia kaksi viikkoa. Jos etukäteen ei ole puhuttu teon seurauksista, vanhemman on hyvä

rauhhoittua ensin hetki. Sitten voi miettiä, mitä tästä seuraa.

Maalaisjärkisyys Se saamarin sama jauhelihakastike. Olisi tärkeää, että perheessä syötäisiin yhdessä muutamana kerran viikossa. Ruokapöydässä tapahtuu paljon sitä tavallista, mitä tarvitsemme. Pystymme yhdessä haistamaan, maistamaan, tuntemaan ja kuulemaan toisemme perheenjäseninä.

Ruokapöydässä vanhempi voi skannata, missä lapsi menee juuri nyt. Jokainen vanhempi on oman lapsensa paras asiantuntija, ja sitä asiantuntijuutta voi saada vain maalaisjärkisellä yhdessä olemisellä. Nykyarjessa se ei välttämättä ole mahdollista joka päivä, mutta laatu-aikaa ei voi olla vain viikonloppuna.

Tylsyys On ihana hetki, kun lapsi sanoo ”mulla on tylsää”. Toivon sitä lausetta, sillä silloin voin sanoa, että mene maton reunalle istumaan ja roikottele jalkojasi. Kukaan ei istu siinä pitkään. Ei mene kauaa, kun kotoa alkaa kuulua kolinaa tai lelukorin penkomisen ääniä. Lapsi tutkii, mitä tekisi.

Mielikuvituksen käyttö tapahtuu tylsyyden kautta. Joskus lasta pitää auttaa käyttämään mielikuvitustaan, jos hän ei vain keksi tekemistä ja on kiukkuihin. Silloin isä tai äiti käyttää pari minuuttia ja alkaa itse piirtää. Kyllä lapsi tulee siihen mukaan.

Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä mielikuvitukseen. Siksi sen taidon opettaminen lapselle on äärimmäisen tärkeää. ■

Nappaa kalaa

Kaksi kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen, helppo homma! Paista kalapuikot kuhasta ja kypsennä silakkapihvit siististi uunissa tai tee viikonlopuksi unelmaisen mehevää uunilohta.

Teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKİÄ** Kuvat **REETTA PASANEN**

KYLMÄSAVULOHELLA TÄYTETYT SILAKKAPIHVIT

Piilota silakkafileiden väliin mehevää kylmä-savulohta ja tuorejuustoa, johon sekoitat runsaasti raikkaita yrttejä. Jos tänään pillkot täytteeseen tilliä, kokeile ensi kerralla persiljaa tai ruohosipulia. Reilu rivi seesamin-siemenillä rapeutettuja silakkapihvejä paistuu kätevästi uunipellillä ilman rasvankäryä.

Resepti: Yhteishyvä.fi



Sitrusliemi kypsentää

Näin teet silakkafileille kypsytysliemen limen mehusta:

Lisää jokaista hedelmää kohden 1 rkl valkoviinietikkaa, 1 rkl rypsiöljyä, ½ rkl sokeria sekä ripaus suolaa ja pippuria. Paloittele makuaineiksi inkivääriä, chiliä ja valkosipulia.

LIME-INKIVÄÄRI-SILAKAT

Pienet kalapalat ja -fileet voi kypsentää sitrusten ja etikoiden hapoilla – ilman uunia tai paistinpannua. Esimerkiksi nämä inkiväärillä ja chilillä maustetut suomalaiset tapakset tekeytyvät parissa päivässä ihanaksi alkupalaksi tai naposteluherkuksi.

Resepti: Yhteishyvä.fi
> lime-inkiväärisilakat

Kevään sesonkikalat

HUHTIKUUSSA kokkaa kuhasta, silakasta, turskasta ja ahvenesta.

TOUKOKUUSSA valitse kalatiskistä kuhaa, siikaa, silakkaa ja kirjolohta.

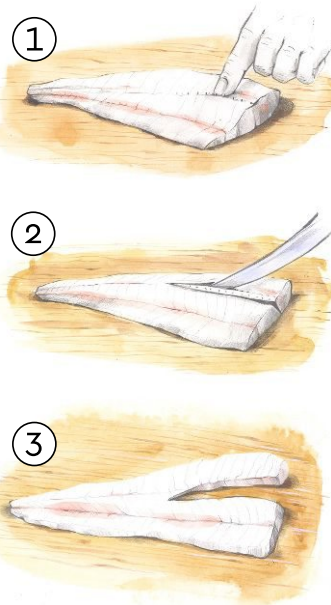
Kuha sopii keittoon, pannulle ja uuniin. Kokeile myös raikasta kuhacevichea.

TERVEELLISTÄ KALAA

Yhteishyvän reseptit noudattavat virallisia ravitsemussuosituksia. Ruokavirastolle tekemämme ravitsemussuosituksen mukaisesti uusissa kalaresepteissämme käytetään entistä enemmän sesongissa olevia kaloja ja huomioidaan terveellinen ja monipuolinen ravitsemus. Lupaamme tuottaa useita uusia kalareseptejä kuukausittain.

KAHDESTI VIIKOSSA

Syötkö kaksi kala-ateriaa viikossa? Suositusten mukaan niin kannattaisi tehdä. Kala sisältää terveellisiä pehmeitä rasvoja, useita vitamiineja, kivennäisaineita sekä paljon proteiinia. Kalasta saa myös seleeniä, B12-vitamiinia, jodia, kaliumia ja fosforia. Vaihtelemalla eri kalalajeja varmistat, että saat kalaruokasta täyden hyödyn ja ruokavaliosi on monipuolinen.




RUODOT POIS

1. Kuhafileestä poistat ruodot kätevimmin v-viillolla. Aloita tunnustelemalla sormella: ruotorivi löytyy fileen leveän pään keskeltä.
2. Tee veitsellä viilto ruotorivin kummallekin puolelle.
3. Irrota ruotorivi, jolloin jäljelle jää v:n muotoinen ruodoton kalapala.

Katso video: Yhteishyvä.fi

Kuvitus Sari Airola



Kalapuikot voi rapeuttaa hapankorpuilla, leivän-muruilla, korppujauhoilla, maissilastuilla tai -hiutaleilla.

*Reseptit:
yhteishyvä.fi*

ITSE TEHDYT RUISKALAPUIKOT

Paista sesonkikala kuha helpoiksi kalapuikoiksi. Pyörittele pintaan kuorrutus kevyesti vatkatusta kananmunasta sekä suolalla ja pippurilla maustetusta hapankorppumurusta. Muutamassa minuutissa pannulla kypsyvät kalapuikot voit rapsakoittaa myös muilla aineksilla. Löytyykö keittiön kaapista esimerkiksi ylimääräisiä maissilastuja tai kuivahtanutta leipää? Yhteishyvä.fi:ssä hakusanalla "kalapuikot" löydät kalapuikkoreseptejä lohesta, kirjolohesta, turskasta, ahvenesta, kuhasta ja siiasta.

HELPPO UUNILOHI

Yhdistä ruukullinen lempiryttyäsi, pikkuisen pieniä kapriksia ja ripaus juustoraastetta tahnaaksi kalan päälle ja paista 175-asteisessä uunissa 20–30 minuuttia.

Resepti: Yhteishyvä.fi > uunilohi



*Kokeile myös sinisimpukoita!
Löydät helpot ohjeet
seuraavalta aukeamalta.*



Näin syntyy täydellinen uunilohi: suolaa, peittele ja kypsennä pehmeästi lohkeavaksi.

Täydellisen uunilohen kaava

1

SUOLAA SOPIVASTI

Suolan tehtävä on korostaa uunilohen hienoa makua. Mausta kala siis aina ensin suolaripauksella. Ripota suola fileelle noin 10 minuuttia ennen paistamista, lihaihampaan osaan vähän enemmän kuin ohueen pyrstöpäähän. Voit suolata lohien myös suolaliemessä, jossa on viisi desiä vettä ja kolme ruokalusikallista suolaa. Kiehauta liemi, jäähdytä kylmäksi ja upota filee siihen puoleksi tunniksi. Suolaliemessä kala suolautuu tasaisesti.

2

PEITTELE HERKUILLA

Mehevin uunilohi kypsyy makupeiton alla. Peitto kosteuttaa, maustaa ja suojaa lohta kuivumiselta. Päälystä suolalla maustettu filee simppeleistä sitruviipaleilla, tuoreilla kesäkurpitsakiekoilla, pekonilla tai hapankaalilla. Tai sipaise pintaan valmista pestoa tai itse tehtyä yrttitahnaa. Voit sekoittaa kuorrutteen myös ranskankermasta tai tuorejuustosta, jonka maustat sitruunamehulla ja rapeutat pähkinöillä tai siemenillä.

3

KYPSENNÄ LEMPEÄSTI

Lohi viihtyy matalassa lämössä. Jotkut kypsennävät lohta sadassa asteessa tunnin ajan, mutta 175 asteessakin saat lopputulokseksi pehmeän, kauniisti lohkeavan, mehevän lohien. Kypsymisaika on fileen paksuudesta riippuen yleensä 20–30 minuuttia. Paistolämpömittarilla voit varmistaa, että lohi on sopivan kypsää. Työnnä mittarin kärki paksuimman osan keskelle ja ota lohi pois uunista, kun mittari näyttää 45–50 astetta.

4

KRUUNAA LISUKKEILLA

Uunilohen parhaita makukavereita ovat vihreät kasvikset. Nauti lohi hölskytskurkkujen kanssa, hauduta seuraksi pinaattia tai paahda broccoliineja lohien kanssa uunissa. Lohi sopii myös välimerelliseen makumaailmaan. Tarjoa kastikkeena pestoa, tai tee kreikkalaishenkinen kastike maustamalla paksu jogurtti suolalla ja sitruunalla. Japanilaisen ruoan ystävä lorauttaa lohelle teriyakikastiketta ja ripottaa pinnalle seesamin-siemeniä.



Viikon kohokohta on kattilallinen sinisimpukoita, herkullinen liemi ja tuore leipä.

SINISIMPUKAT VALKOVIINISSÄ

Kun haluat herkutella tavallista tyylikkäämmin, mutta et tahdo viettää koko iltaa hellan ääressä, hae kaupasta tuoreita sinisimpukoita ja hyvää vaaleaa leipää. Valkoviiniliemessä kypsennetyt sinisimpukat valmistuvat pesusta pöytään alle puolessa tunnissa. Jos valmistat simpukat pääruoaksi, sopiva määrä on puoli kiloa henkilöä kohti. Alkuruoaksi riittää 250 grammaa.

PUHDISTA JA POISTA RIKKINÄISET

Valmista simpukat ruoaksi ostopäivänä. Jos et kokkaa heti, pidä simpukat kylmässä. Huuhtelee ja harjaa ne puhtaiksi kylmässä vedessä. Harjaksi sopii esimerkiksi juuresharja. Jos simpukoista roikkuu ”partoja”, leikkaa ne irti terävällä veitsellä. Kopauta avoinna olevia simpukoita kevyesti pöytää vasten ja heitä pois kaikki, jotka eivät sulkeudu. Poista joukosta myös rikkoutuneet simpukat.

KEITÄ VIINILIEMESSÄ KANNEN ALLA

Käytä iso kattilaa ja tee simpukoille kypsennysliemi, jossa on valkoviiniä, voissa kuullotettua sipulia ja valkosipulia sekä tuoretta timjamia ja mustapippuria. Lisää simpukat kiehuvaan liemeen, peitä kattila tiiviisti kannella ja anna simpukoiden kypsyä noin viisi minuuttia. Kypsät simpukat tunnistat avoimista kuorista. Poista kaikki ne, joiden kuori on yhä tiiviisti kiinni, ja tarjoa simpukat ja maukas liemi leivän kanssa.

Resepti: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) > Sinisimpukat valkoviinissä

KOKEILE MYÖS PAAHTAMISTA

Sinisimpukat voi kypsentää myös grillissä tai uunissa. Puhdista simpukat yllä olevien ohjeiden mukaan ja tarkista, että ne sulkeutuvat kopautettaessa. Laita sulkeutuneet simpukat vuoassa grilliin tai 175-asteiseen uuniin ja odota, kunnes ne avautuvat. Kypsymiseen menee grillissä vain muutama minuutti, uunissa 12–15 minuuttia. ■





**Huolella hoidetuilla
hedelmätiloillamme syntyy raikas maku,
joka ei tarvitse säilöntäaineita.**

Del Monte THE TASTE OF NATURE
www.delmonteeurope.com

PUHTIA JA PIRTEYTTÄ PÄIVIIN

VALITSE JUURI SINULLE SOPIVA TEHOSEKOITIN



Wilfa
SMOOTH
59,95€
BL-1000S

Wilfa WX-2GO
pullo ja terä XPLODE
-sarjan tehosekoittimiin
22,95€

Wilfa
XPLODE
VITAMIN
79,95€
BLP-1200W

Wilfa
XPLODE
VITAL*
129€
BBLSP-1800S

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

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

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukseen sekä puhdistusohjelma. Kuumuutta kestävä kannu.



Wilfa
COOL7
ilmastointilaitte
399€

VALMIINA KESÄHELTEISIIN?

WILFA COOL ilmastointilaitteet viilentävät ja poistavat kosteutta tehokkaasti ja ovat kompaktin kokoisia. Näillä laitteilla saat tuntuvasti viileän lämpötilan myös kesän kuumetessa. Lämpötilaa ja kosteutta säätelevät ilmastointilaitteet tarjoavat miellyttävän huoneilman kotiisi.

COOL7 ilmastointilaitte viilentää 7000 BTU/h kapasiteetilla ja toimii 17-35°C lämpötila-alueella. Viilennystoiminnon lisäksi laitteessa on kosteudenpoisto- ja automaattitoiminnot, ajastin sekä 3 puhallusnopeutta. Toimintoja säädät vaivattomasti digitaalisella näytöllä varustetusta ohjauspaneelistä tai laitteen mukana tulevalla kaukosäätimellä. 1,5 metriä pitkän poistoputken ansiosta laite on helppo asentaa erilaisiin huonetiloihin. COOL7 ilmastointilaitte soveltuu jopa 20m² tilaan. Ympäristöystävällinen kylmäaine R290. Energialuokka A.

Vielä suurempiin huonetiloihin soveltuva ilmastointilaitte **COOL12** viilentää huikealla 12000 BTU/h kapasiteetilla parhaimmillaan jopa 30m² huoneet. **COOL12 499€****



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



Osastopäällikkö Toni Hamilo, mikä on pääsiäisen kalaruoka?

Suosittelisin täytettyjä lohitaskuja, joissa on kylmäsavulohi- tai tuorejuustotäyte. Jos niitä ei ehdi itse tehdä, teemme ne Herkun kalatiskillä uunia vaille valmiiksi.

Pannulla öljy-voiseoksessa paistettu kuha tai siika on aina yksinkertaisuudessaan maistuvaa. Siihen tarvitsee lisätä vain vähän pippuria ja suolaa.

Jos lohi ei innosta, mitä suosittelet tilalle?

Herkun asiakkaat kokeilevat rohkeasti eksoottisempiakin kaloja. Esimerkiksi merikrottia menee viikonloppuisin paljon. Se on hurjanäköinen kala: kaksi kolmasosaa on päätä ja syötävät ovat pyrstössä. Nyljemme kalan ja leikkaamme sen valmiiksi kotleiksi. Tuore ja vastuullisesti pyydetty tonnikala on myös monen suosikki.

Miltä pääsiäinen näyttää Hamiloilla?

Meillä on perinteisesti avattu grillauskausi pääsiäisenä. Laitan grilliin karitsan ulkofilettä. Alkupalaksi graavaan lohta tai teen kalatartarin.

Mikä on pääsiäisen suurin suosikki?

Se yhä on karitsa: karitsan filee ja kyljykset ovat suosituimmat. Ne ovat helppoja ja nopeita valmistaa. On ollut kiva nähdä, kuinka kotimaisen karitsan kysyntä on kasvanut. Se saa olla vähän tyyrimpääkin, kunhan on kotimaista ja luomua.

Herkussa olen vuosien varrella oppinut, että jos pääsiäinen osuu talven puolelle, kysytään potkaa ja laitetaan pataruokia. Jos pääsiäinen on keväällä, halutaan laittaa kyljyksiä. Luulen, etten ole ainoa, joka avaa grillauskauden pääsiäisherkuilla. ■

..SAIŠIKO OLLA PÄÄSIÄISKROTTIA?

Helsingin keskustan Food Market Herkun liha- ja kalaosaston osastopäällikkö Toni Hamilo kannustaa kokeilemaan "köyhän miehen hummeria" eli merikrottia.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuva PANU PÄLVIA

Toni Hamilo esittelee merikrottia, jonka maku muistuttaa hummerin lihaa.

UUODEN KALAKAUPPA

- Vuoden kalakauppa -kilpailu järjestettiin viime vuonna ensimmäistä kertaa. Kilpailun tarkoituksena oli nostaa palvelutiskien osaavat ammattilaiset parrasvaloihin ja vahvistaa kalan osuutta suomalaisissa ruokapöydissä.
- Kilpailuun ilmoitettiin yli 160 palvelevaa kalatiskiä ja kauppaa. Kisa keräsi yli 26 000 ääntä.
- Kilpailun voitti Food Market Herkku Helsinki. Kilpailun finalistit valittiin äänestystulosten mukaan ja tuomaristo valitsi voittajan.
- Voiton perusteluita olivat muun muassa inspiroivin esillepano, lähikalan osuus tiskin valikoimassa sekä erottuva asiakaspalvelu.

**TOP
YOUR
TUC**

TOMAATTI

PINJANSIEMEN

KURKKU

PHILADELPHIA

TUC

**VIIMEISTELE SUOLAISTEN
KEKSIEN YKKÖNEN
LEMPIPÄÄLLISILLÄSI JA
NAUTI VIELÄKIN ENEMMÄN!**



PERINNELIMPPU PÄÄMAJAKAUPUNGISTA

Nimi tulee marsalkalta, maku hapatetusta juuresta ja paksu kuori pitkästä paistosta.

Teksti **TUIJA HEIKKILÄ** Kuva **ANNA HUOVINEN**

Hapatettu ruisleipä on ollut perusleipämme jo yli kaksi tuhatta vuotta. Ruis sisältää runsaasti kuitua, joten limppu on pitänyt nälän loitolla ja vatsat kunnossa niin torpissa kuin työmaillakin.

KUKA TEKEE? 95-vuotias Suur-Savon leipomo on tehnyt Marskin Arinaruisleipää samalla reseptillä yli 40 vuotta. Nimensä limppu sai päämajakaupunki Mikkelin katu-kuvassa tutun marsalkka **Mannerheimin** mukaan. Kokemuksella ja perinteitä noudattaen mutta uusimmalla tekniikalla leivottu

limppu on leipomonsa tunnetuin tuote. Osuuskauppa Suur-Savon leipomossa leivotaan joka päivä 10 000 limppua.

MILTÄ MAISTUU? Arinaruisleivän voimakas happamuus on tyypillinen itäsuomalaisille ruisleiville. Maku syntyy, kun taikina hapatetaan perinteisellä raskitusmenetelmällä niin että juuri käy kaksitoista tuntia. Hapattaminen ja pitkä paistoaika takaavat säilyvyyden, joten säilöntäaineita ei tarvita. Jälkiuunityyppisen leivän paksu kuori saadaan paistamalla leipää toista tuntia.

MINKÄ KANSSA? Lämmin leipää ei voita mikään, mutta Marskin Arinaruisleipä on hyvää myös kolmen neljän päivän vanhana, kun sen täyteläinen maku on tekeytynyt. Päälle voita tai juustoa, muuta ei tarvita. Limppu kannattaa säilyttää paperipussissa leipälaatikossa. Paperipussi pitää kuoren rapeana ja laatikko suojaa kuivumiselta. Jotkut säilyttävät leipää kylmässä uunissa. Koska uuni kuumennetaan välillä, siellä eivät homeitiöt viihdy.

MISTÄ SITÄ SAA? Marskin Arinaruisleipää myydään Osuuskauppa Suur-Savon ruokakaupoissa Mikkelin, Pieksämäen ja Savonlinnan talousalueilla. Seudulla mökkeilevät ovat toivoneet saavansa nauttia limpusta myös kotipaikkakunnillaan. Niinpä leipomo toimittaa sitä myös Helsingin Prismoihin ja S-marketeihin sekä laajalle alueelle Kolilta Saloon ja Lappeenrannasta Jyväskylään. ■



MIKÄ?
Suur-Savon
Leipomon
Marskin Arina-
ruisleipä
Mikkelistä.



Perinteisellä Marskin Arinaruisleivällä on painoa kokonainen kilo.

Hyvän elämän ruokafilosofi

Hyvä ruoka vaatii syntyäkseen kaksi asiaa: laadukkaat raaka-aineet ja rakkautta, sanoo Saku Tuominen. Hän suhtautuu ruokaan filosofisesti ja hakee siitä merkitystä elämään.

teksti IINA KANSONEN kuvat NINNA LINDSTRÖM

Saku Tuomisen intohimo ruokaan syttyi 1990-luvulla. Syynä oli televisio-ohjelma. Tuominen toimi vastaavana tuottajana suosituksessa *Kokkisodassa*, jossa oli mukana **Hans Välimäen**, **Helena Puolakan** ja **Jyrki Sukulan** kaltaisia huippukokkeja. ”Kun vietin pitkiä aikoja kokkien kanssa studiolla ruoasta keskustellen, tuli halu kokeilla itse. Huomasin, että ruoka on valtavan kiva tapa rytmittää elämää, pysähtyä ja luoda merkityksellisiä hetkiä”, Tuominen kertoo.

Hän on yrittäjä, ravintoloitsija ja tietokirjailija, jonka elämässä ruoalla on aivan erityinen rooli. Tuominen on rakentanut ruoan ympärille hyvän elämän filosofian. Hän uskoo ruoan vaikuttavan ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tuomisen mukaan laadukas ruoka on paras tie hyvään elämään.

”Oikein ymmärrettynä ruoka voi ongelman sijaan olla ratkaisu moneen asiaan. Kun kokkaan rauhassa, pidän huolta omasta mielestäni. Kun syön hitaasti ja terveellisesti, pidän huolta omasta kropastani. Kun keskustelen ja syön muiden kanssa, pidän huolta ihmissuhteistani”, Tuominen sanoo.

Hänen filosofiaansa kuuluu ajatus siitä, että kaikki ruoanlaittohetket tarjoavat oppitunnin. Jokainen aamiainen, lounas ja illallinen on mahdollisuus oppia lisää.

Neljä ruoka-aiheista kirjaa kirjoittanut Tuominen on osakkaana kolmessa helsinkiläisravintolassa. Parhaillaan hänellä on työn alla ravintoloihin liittyvä sovellus. Lomamatkat Tuominen suunnittelee poikkeuksetta ruoan ympärille, ja ruokakaupassa hän käy joka ikinen päivä.

1 Liika yrittäminen pilaa hyvät raaka-aineet.

”Suomalaisten pitäisi oppia tunnistamaan laadukkaat raaka-aineet ja kunnioittamaan niitä. Siihen liittyy sesonkiajattelu eli se, että tietää, mikä raaka-aine on parhaimmillaan mihinkin vuodenaikaan. Itse koetan välttää henkeen ja vereen sellaisten raaka-aineiden käyttöä, jotka lennätetään toiselta puolelta maailmaa. Suosin suhteellisen läheltä tulevaa ruokaa, mutten ole sen suhteen maaninen. Voin syödä hollantilaista parsaa tai italialaista artisokkaa.

Jos ruoanlaitosta stressaa ja yrittää liikaa, voi pilata hyvät raaka-aineet. Perustaidoilla pääsee jo pitkälle. Riittää, kun osaa vähän paistaa ja keittää ja tietää, mikä sopii mihinkin ruokaan. Jos haluaa tehdä todella hyvän tomaatti-mozzarellasalaatin ja raaka-aineina ovat

”Oikein ymmärrettynä ruoka voi ongelman sijaan olla ratkaisu moneen asiaan.”





Saku Tuominen ei etsi helpointa mahdollista tapaa tehdä ruokaa, vaan näkee mielellään vaivaa lopputuloksen eteen. Hänen mielestään ruoanlaitto on hyvä tapa rentoutua.



Pasta on yksi Saku Tuomisen mieluisimmista ruokalajeista.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON AINA hyvän pienmeijerin maitoa ja juustoa, Fermix-maitohappobakteerijuomaa, itämaisia maustekastikkeita, tomaattipyreetä, luomukananmunia, valkosipulia, sipulia ja inkivääriä sekä pullo viiniä.

JOS OLISIN RUOKALAJI, OLISIN pasta, koska se muokkautuu moneen. Joskus se voi olla mukavuudenhaluinen, joskus yllättävä, joskus perinteinen, joskus luova.

KASVATAN ITSE kaiken mahdollisen Italiassa, missä vietän kesäni. Siellä viljelen muun muassa tomaattia, munakoisoa, paprikaa, yrttejä, melonia ja viikunoita. Suomessa kasvatan viljelylaatikkosakerrostalon pihalla kaikki mahdolliset yrtit.

hyvälaatuiset tomaatit, mozzarella, basilika ja öljy, ei kokin tarvitse tehdä muuta kuin pysyä pois tieltä.

Laadukkaista raaka-aineista täytyy olla myös valmis maksamaan. Ne eivät kuitenkaan yksin takaa hyvää lopputulosta. Vaikka raaka-aineet olisivat hyvät, ei lopputulos ole sitä, jos ruoan valmistaa hutiloiden tai ylimielisesti.”

2 Kaikkien ei tarvitse osata valmistaa hyvää ruokaa.

”Ymmärrän, etteivät kaikki suhtaudu ruokaan yhtä intohimoisesti kuin minä.

Pyrin kokkaamaan joka päivä, mutta muiden ei tarvitse elää minun tavallani, enkä minä tuomitse muiden tapoja. Hyvää ruokaa voi halutessaan oppia tekemään kuka tahansa, sillä se vaatii vain rakkautta. Mutta jokaisen ei tietenkään tarvitse oppia. Jos intohimot ovat toisaalla, kannattaa aika käyttää enemmän johonkin muuhun.

Hyvän ruoan valmistamista ei tarvitse aloittaa etsimällä reseptiä. Se kannattaa aloittaa pohtimalla, mikä on valmistuvan aterian tavoite. Mitä mieleni ja kroppani tällä hetkellä haluaa tai tarvitsee? Jokainen tietää, mikä juuri nyt tuntuu itselle hyvältä ja laadukkaalta.”

3 Ruoan laittaminen on tapa rentoutua.

”Moni ajattelee kiireisen arjen keskellä, että ruoanlaitto on välttämätön paha. Minä näen asian toisin.

Ruoanlaitto voi olla myös tapa rentoutua ja rauhoittua raskaan päivän jälkeen. Joku saattaa tehdä sen selaamalla somea tai katsomalla televisiota. Minä käytän sen ajan mieluummin ruoanlaittoon. Se on arvovalinta.

Saan hyvän illallisen kokkaamiseen ja syömiseen kulumaan päivittäin puolitoista tuntia. Nautin siitä, että näen vaivaa ruoanlaiton eteen. On palkitsevaa pilkkoa raaka-aineet tavallista huoleellisemmin tai hakea hyvistä jauhoista hyvään juureen tehty leipä usean kilometrin päässä sijaitsevasta leipomosta. Ja kun on nähnyt vaivaa ruoan laittamiseen, on hyvä sen jälkeen kunnioittaa ruokaa ja rauhoittua sen ääreen.

Ymmärrän, että esimerkiksi lapsiperheissä ruoanlaitosta saatetaan ajatella toisin. Mutta perheissäkin kannattaa miettiä ruokailuun liittyviä käytäntöjä: olisiko lasten joskus mahdollista osallistua kokkaamiseen? Onko ruokahetki jollakin tavalla pyhä? Saako ruokapöydässä käyttää laitteita? Entä mistä ruokapöydässä puhutaan?” ■

SYÖ HYVIN - VOI HYVIN AAMUSTA ALKAEN



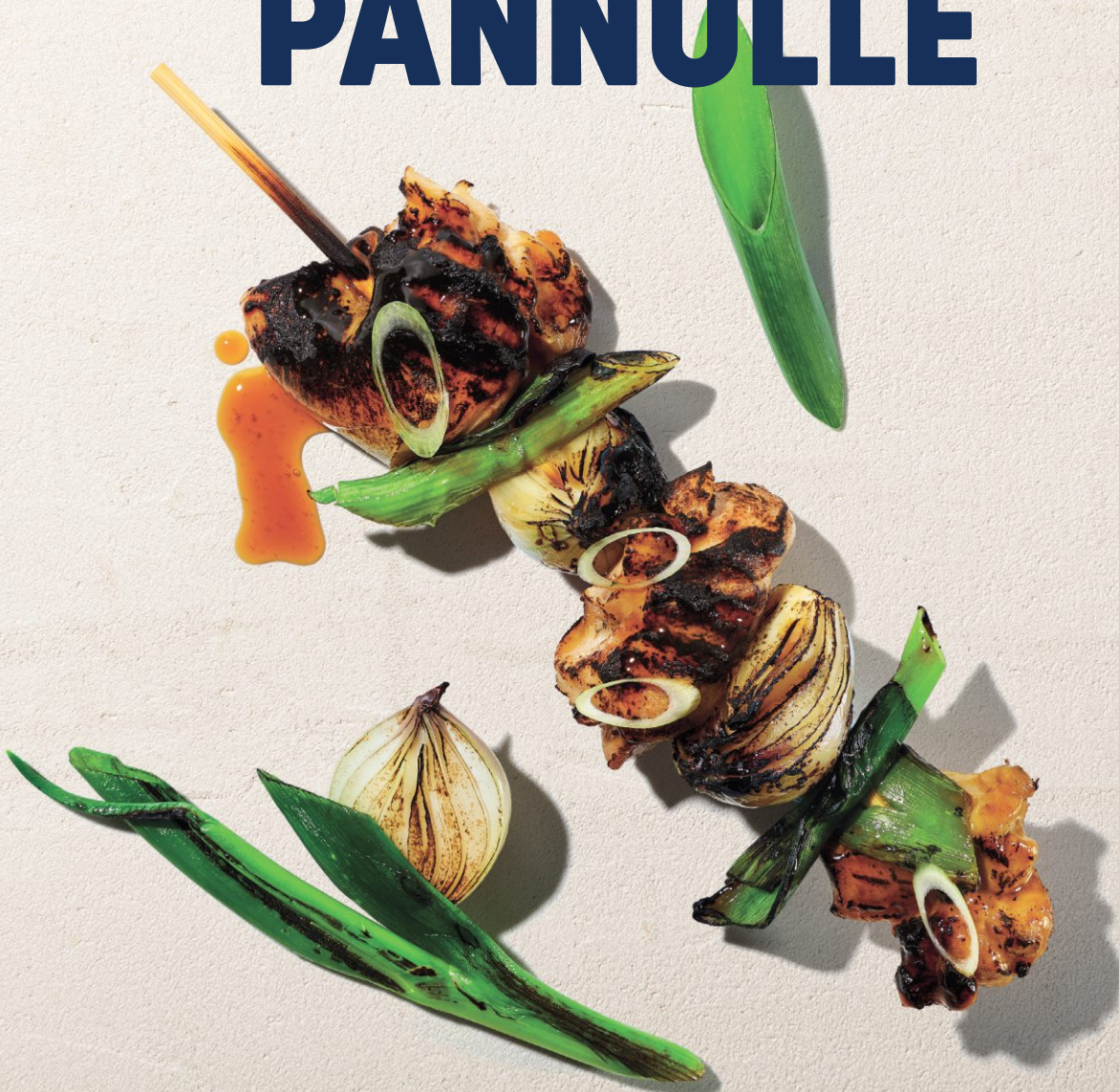
Laadukkaista raaka-aineista valmistetut Pauliuns myslit ja granolat ovat täynnä terveellistä hyvää ja maistuvat hyvälle – aina ilman lisättyä sokeria. Maistal! Herkullisia käyttövinkkejä löydät osoitteesta pauluns.fi

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

SYÖ HYVIN VOI HYVIN
Pauliuns®

Raikkaat herkut

GRILLIIN TAI PANNULLE



YAKITORI-VARTAAT



4 ANNOSTA



45 MIN



YHTEISHYVA.FI

MARKET



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Hedelmäistä herkuttelua

Kevään koittaessa on eksoottisten hedelmien aika. Lisää niitä kiisselin pinnalle ja maista hedelmillä maustettuja välipaloja. Passion on pop!

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Karamellikiisseli

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET

5 dl laktoositonta täysmaitojuomaa

1 kananmuna

2 dl kinuskikastiketta

3 rkl perunajauhoja

LISÄKSI

marjoja tai hedelmiä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, muna, kinuski ja perunajauhot. Vatkaa, kunnes perunajauhot ovat lienneet. Kuumenna koko ajan hyvin sekoittaen, kunnes kiisseli kiehahtaa. Jaa kulhoihin ja anna jäähtyä. Koristele marjoilla tai hedelmillä.



Laktoositon ja gluteeniton kinuskikastike maistuu myös jäätelön kanssa.



Täyteläinen laktoositon täysmaitojuoma sopii hyvin jälkiruokien valmistukseen.



Käytä perunajauhoja kiisseleiden, keittojen ja kastikkeiden suurstamiseen ja leivontaan.

Arlan kreikkalaiset jogurtit vadelman ja passion-vaniljan makuisina ovat vähäsokerisia, kotimaisia, pehmeän täyteläisiä ja laktoosittomia. Hillon saa sekoittaa jogurttiin itse.



Elovena Mango & Passion -välipalakauppa sisältää runsaasti kuitua. Juoman makeus tulee hedelmistä. Kaura on suomalaista.



Elovena Hetki-annospikapuurot ovat gluteenittomia. Makuina omena-mustaherukka ja mansikka.



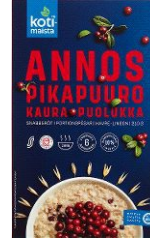
Rainbow persikka-passion on raikas ja rasvaton juotava jogurtti.



Valion Oddly Good -persikka-banaanigurtti on vähäsokerinen vegaaninen välipala. Kotimaista kaurasta tehty gluteeniton gurtti sisältää paljon hedelmää.

Puhtia välipalasta

Valitse proteiinivälipala tai hiilaripuuro. Täydennä hedelmillä, kasviksilla tai marjoilla.



Kotimaista-sarjan puolukka-pika-puuroaineksista valmistuu lämmin välipala mikrossa muutamassa minuutissa.

Karkki-päivä!



1 POPPAREITA SUKLAASSA

Maraboun Popcorn on kuluttajien suunnittelema suklaalevy, jossa on popcornia, rapeaa maissia ja ripaus suolaa.



2 MONEN SORTIN LAKUPUSSI

Pandan Lakumix Toffee tarjoaa namia kuudessa muodossa: raepuikkoja, täytelätoja, omenarakkeita, suklaa- ja lakritsisuklaapalloja sekä perinteisiä lakupaloja.



3 KLASSIKOT KIMPASSA

Islanti-karamelli on klassikko Fazerin Parhaat -pussissa jo vuodesta 1935. Islannin eli "jääkarhukarkin" päärynä maistuu nyt myös Kismetissä.



4 NOUGAT & KUMPPANIT

Tupla Double Layer White nougat -patukassa yhdistyvät vaalea nougat, paahdetut mantelit, toffee sekä maitosuklaakuorrutuksessa rouskuvat riisikrispinit.

Sanna suosittelee

Kaurainen kanabowl

FAZERIN Alku-ruokakaura korvaa riisin. Mausta keitetty ruokakaura aasialaisittain limellä, seesamiöljyllä, sushi-inkivääriellä, chilillä, soijakastikkeella ja sokerilla. Jaa maukas kaura kulhoihin ja asettele päälle rapeaksi paistettuja kanaleikkeitä, broccolinia, avokadoa ja ananaskirsikoita.

OHJE: YHTEISHYVÄ.FI > KANABOWL



Kuva Anna Huovinen

UUSI
PAKKAUS

Uusi vielä parempi maku!



EI LISÄTTYÄ
SOKERIA



TEKEE HYVÄÄ.

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



GRILLIKAUSI ON NYT AVATTU!



**Tuunaa grillikauden herkullisin burgeri
Kavlin aidolla ja alkuperäisellä
hampurilaiskastikkeella.**

Yhdellä kauppareissulla maitoa ostetaan keskimäärin vähän yli

2 litraa.

Pieniä, alle litran pakkauksia on myydyistä maitopakkauksista 3,2 %.



Ruoan verkko-
kaupassa maitoa
ostetaan suhteessa
enemmän kuin kivi-
jalkakaupoista, koska
ruokia ostetaan
verkkokaupasta
isompia määriä
kerrallaan.

Maidonjuojien kansa

S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna noin 250 miljoonaa litraa lehmänmaitoa. Kasvi-
pohjaisia ruokajuomia myytiin noin 18 miljoonaa litraa.

VALINNANVARAA ON!
Viimeisen vuoden aikana
S-ryhmän kaupoissa
Suomessa oli myynnissä

140
eri maitotuote-
nimikettä.



Nykyisin maitoa myydään
noin 10 % vähemmän ja
piimää noin 20 % vähem-
män kuin vuonna 2012.

58 %

myydyistä lehmänmaidosta
oli kevytmaitoa. Noin
30 % oli rasvatonta,
10 % täysmaitoa ja 1 %
ykkösmaitoa. Muita
maitoja noin 1 %.

Asiakaslukumäärään
suhteutettuna ahkerimmat
maidonjuodot löytyivät
S-market Ilomantsin
asiakkaista.

teksti **LEILA MEHTO**
kuvitus **HANNA RUUSULAMPI**

KAURAN ETELÄ

Kasvipohjaisten ruokajuomien
osuus ruokajuomista on tuplasti
suurempi pääkaupunkiseudulla
kuin Suomessa keskimäärin. Piimä
on suhteessa suosituinta Savossa
ja Karjalassa. Lehmänmaito koros-
tuu ostoskoreissa Pohjanmaa-
Kainuu-akselin pohjoispuolella.



Kasvipohjaisia ruokajuomia
myytiin noin 18 miljoonaa
litraa. Kaurajuomien osuus
näiden litramyynnistä

80 %
soijajuomien 11 % ja
muiden kasviruokajuomien
(kuten riisi, manteli ja
kookos) noin 9 %.

valitse fiksusti

Sopivasti kokoa

Miten syödä riittävästi, mutta ei liikaa? Ravitsemusterapeutti neuvoo käytännön keinot, jotka auttavat sopivan kokoisen ruoka-annoksen koostamisessa.

Teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN Kuva ANNA HUOVINEN

Sopivan kokoinen ruoka-annos ei jätä nälkää, muttei toisaalta ole niin suurikaan, että tulisi syötyä ähkyy asti. Lailistettu ravitsemusterapeutti **Hanna Partanen** tietää, ettei oikean annoskoon valinta ole aina helppoa.

”Sopivan kylläiseksi syöminen on taito, jota pitää harjoitella”, Partanen sanoo.

OMAN KOURAN KOKO ON HELPPO MITTARI SOPIVIEN ANNOSMÄÄRIEN ARVIOIMISEEN

Sopivaan annoskokoon vaikuttaa moni yksilöllinen asia, kuten ikä ja liikunnallinen aktiivisuus. Nuori urheileva mies tarvitsee enemmän ruokaa kuin kevyttä työtä tekevä keski-ikäinen nainen. Helppo nyrkkisääntö auttaa kaikenikäisiä ihmisiä sopivan kokoisen annoksen koostamisessa.

Näin se käy: kasviksia valitaan aterialle kaksi oman kourallisen kokoista annosta. Proteiinin lähde, kuten lihaa, kalaa tai palkokasveja, syödään yksi kourallinen. Hiilihydraattipitoista perunaa, riisiä tai pastaa otetaan lisukkeeksi mukaan yhden kourallisen verran.

”Nyrkkisääntö sopii erityisen hyvin lounaan ja päivällisen kokoamiseen”, Partanen sanoo.

Sopiva keittoaterian annoskoko on Partasen mukaan noin 3–4 desilitraa. Kevyttä keitto- tai salaattiateriaa voi tukevoittaa leivällä sekä lasillisella maitoa, piimää tai kasvijuomaa. Leipä ja juoma tuovat ateriaan lisää kuitua ja proteiinia, jotka edistävät kylläisyyden tunnetta.

”Liian kevyestikään ei kannata päivän mittaan syödä, sillä se kasvattaa nälkää ja annoskokoja illan mittaan”, Partanen toteaa.



SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN PITÄÄ NÄLÄN LOITOLLA JA PIENENTÄÄ ANNOSKOKOJA

Hanna Partasen mukaan on hyvin tyypillistä, että ihminen syö huomaamattaan jatkuvasti pikkuisen liikaa. Se voi aiheuttaa vatsavaivoja ja notkahduksia vireystilassa sekä hankaloittaa pitkän päälle painonhallintaa.

”Ihminen ei osaa kovin hyvin kompensoida edellisen aterian ylimäärää syömällä seuraavalla aterialla tavallista vähemmän. Siitä seuraa, että energian saanti kasvaa ja paino alkaa vähitellen nousta.”

Säännöllinen ateriarytmi on Partasen mukaan hyvä tapa kohtuullistaa annoskokoja. Kun aterioita ja välipaloja syö säännöllisen rytmin mukaan, nälkä ei ehdi niiden välillä kasvaa hallitsemattoman suureksi. Useimmille ihmisille sopiva ruokailujen väli on noin 3–5 tuntia.

”Moni ajattelee, että lounaalla pitäisi pärjätä päivälliseen saakka. Suurin osa aikuisistakin hyötyisi kuitenkin iltapäivän välipalasta, sillä se voi auttaa vähentämään liiallista syömistä iltaiikaan”, Partanen kertoo.

TEE SYÖMISESTÄ TIETOINEN TAPAHTUMA JA SYÖ HITAASTI NAUTISKELLEN

Kun lautasella on paljon ruokaa, syömme herkästi nopeasti ja ahmien. Sama toimii myös toisinpäin: kun syömme ruokaa hitaasti nautiskellen ja maistellen, pienempi annoskoko useimmiten riittää.

”Tietoisempi syöminen voi auttaa kohtuullistamaan annoskokoja”, Partanen kertoo.

Moni on huomannut, että esimerkiksi televisiota katsellessa tulee helposti syötyä enemmän kuin olisi tarpeen. Kun huomion vie syömisestä kiinnostava tv-ohjelma, omaa kylläisyyttä on vaikeampi havainnoida.

”Aivot eivät välttämättä rekisteröi, että samaan aikaan on käynnissä syömistapahtuma”, Partanen sanoo.

Ravitsemusterapeutilla on pulmaan yksinkertainen, mutta toimiva kikka: annoskokojen hallintaa voi helpottaa, että syö kaikenlaiset ruoat aina ruokapöydän ääressä.

”Jos välttämättä haluaa syödä television ääressä jotakin, kannattaa valita hedelmiä, pikkutomaatteja tai juurespaloja. Useimmat suomalaiset syövät edelleen liian vähän kasviksia suosituksiin nähden”, Partanen perustelee. ■

Esimerkiksi televisiota katsellessa tulee helposti syötyä enemmän kuin olisi tarpeen.

Kokeile näitä

1 KOKOA annoksesi lieden ääressä. On tutkittu, että ruokapöytään nostetusta kattilasta annostellaan herkemmin lisää ruokaa kuin liedellä olevasta kattilasta.

2 VALITSE pienempi lautanen. Isolle lautaselle kasataan automaattisesti enemmän ruokaa kuin pienelle.

3 OTA lautaselle enemmän salaattia ja kasviksia. Ne kasvattavat annoskokoa ilman,

että aterian energiapitoisuus juurikaan lisääntyy.

4 TUNNUSTELE kylläisyyttäsi äläkä aina usko silmiäsi. Ihmisellä on taipumus silmämääräisesti arvioida, kuinka suuresta ruoka-annoksesta vatsa tulee täyteen.

5 PÄÄTÄ etukäteen, että otat buffetpöydästä vain yhtä pääruokaa. Kun erilaisia makuja ja rakenteita on valittavissa runsaasti, annoskoko helposti kasvaa.



Sukutilalla täydestä sydäimestä



Suvi Rantala tarkistaa yli 40 000 linnun kotina toimivan hallin kolme kertaa päivässä. "Tässä hommassa pitää olla mukana koko sydäimestään", hän sanoo.

Rantalan tilalla Lapualla
lähdetään siitä, että eläimet,
ympäristö ja ihmiset voivat
hyvin. Yrittäjä Suvi Rantala
haluaa lisätä tuotannon
läpinäkyvyyttä.

Teksti MIKKO AALTONEN
Kuvat MARJAANA MALKAMÄKI

Omalla pellolla
kasvatettu vilja
kulkeutuu rehu-
siiloista auto-
maattista linjas-
toa pitkin
lintujen ruoka-
kippeihin.

Lokkiparvi kirkui matojen toivossa vasta-äestetyllä pellolla. Lapuan Raamatun kylässä oli kevätkylvöjen aika.

”Lokkeja tuli valtavasti. Minulle tuli niistä nostalginen Helsinki-fiilis”, muistelee **Suvi Rantala** kevättä 2005 Lapuan Raamatun kylässä.

Hän oli palannut Helsingistä kotitalalleen Lapualle vuotta aiemmin. Kotitalan sukupolvenvaihdos oli vasta alkumetreillä, ja tilan uuden emännän ajatukset palasivat usein Helsinkiin.

Pääkaupungissa Rantala oli opiskellut mainonnan ja yritysviestinnän tradenomiksi sekä työskennellyt muun muassa *Haluatko miljonääriksi?* -ohjelman tuotantokoordinaattorina.

Mutta jos hän ei olisi palannut jatkamaan kotiilaansa, sitä ei olisi kenties jatkanut kukaan. Vanhempien eläköityminen lähestyi, ja Rantalan kaksi Helsingissä asuvaa siskoa eivät olleet palaamassa kotitalalle.

Rohkea hyppy yrittäjäksi

”Huoli tilan jatkuvuudesta ei kuitenkaan ollut ainoa asia, joka sai minut palaamaan Helsingistä Lapualle. Yrittäjäksi ryhtyminen oli monen asian summa,” Rantala sanoo historiaa henkivän kotitalonsa pihamaalla reilut viisitoista vuotta myöhemmin.

Opiskeluaikana hänellä todettiin silmien sarveiskalvoissa perinnöllinen sairaus, joka uhkasi viedä näön. Sairaus saatiin hoidettua, mutta Rantala alkoi pohtia, olisiko näyttöpäätetyö sittenkään paras mahdollinen vaihtoehto.

Rantala oli myös löytänyt uudelleen yhteyden mieheen, johon oli rakastunut ollessaan Kanadassa vaihto-oppilaana vuosikymmen aiemmin.

Hän päätti kokeilla, vieläkö vanha kipinä olisi tallessa ja matkusti Kanadaan keväällä 2004.

Reissun jälkeen kaikki oli selvää. Hän ja **Jonathan** muuttaisivat yhdessä Lapualle jatkamaan Rantalan tilan tarinaa.

”Taidan olla sellainen kaikki-tai-ei-mitään-tyyppi. Aina, kun päätän lähteä johonkin uuteen – oli kyse sitten työstä tai ihmissuhteesta – heittäydyn mukaan täysillä”, Rantala sanoo.

Vuonna 2008 pariskunta sai pojan. Tätä nykyä 12-vuotias **Joona** auttelee äitiään tilan askareissa silloin tällöin ”viikkorahojen toivossa”.

Suvin puoliso Jonathan menehtyi äkillisesti vuon-

RANTALAN TILA

- Rantalan tila on perustettu 1850-luvulla ja ollut siitä asti saman suvun omistuksessa.
- Tilalla aloitettiin broilerinkasvatus vuonna 1986. Tilalla kasvaa kerrallaan yhteensä yli 66 000 lintua.
- Toiminnan keskiössä ovat lintujen hyvinvointi ja ympäristöstävällisyys: linnut saavat liikkua vapaina kuiviketurpeen päällä, omilla pelloilla kasvatettua vehnää hyödynnetään ruokinnassa mahdollisimman paljon eikä linnuille syötetä antibiootteja.
- Tilan yrittäjä Suvi Rantala on ollut ideoimassa Atrian vastuullisuutta ja tuotannon läpinäkyvyyttä painottavaa tilajäljitettävää konseptia. Atrian tilajäljitettäviä tuotteita myydään kaikissa Prismoissa ja S-marketeissa.

na 2019 kotimaassaan Kanadassa. Hän oli sitä ennen sairastanut vakavasti lähes vuosikymmenen ajan.

Rantala sanoo, että kaiken tapahtuneen jälkeen on ollut onni, että hänen vanhempansa asuvat tilan alakerrassa.

”Tuki ja turva on aina lähellä. Äidistäni on ollut korvaamaton apu Joonan kanssa.”

Mullit vaihtuivat broilereiksi 1980-luvulla

Rantalan tila on ollut suvulla 1850-luvulta lähtien, ja tilan päärakennusta on aina asuttanut saman aikaisesti kaksi sukupolvea.

Suvi Rantala ei ole edes ensimmäinen suvun nainen, joka on pyörittänyt maatilaa yksinään. 1900-luvun alkupuolella hänen isoisänsä äiti **Hilma** hoiti tilaa itseksensä. Tuolloin Rantalan tilaa ei vielä tunnettu broilereista, vaan elanto nousi pelloilta.

Atria aloitti broilerituotannon kehityksen 1970-luvun alussa. Kun kysyntä kasvoi, tuotantoa ryhdyttiin lisäämään seuraavan vuosikymmenen puolivälissä.

Rantalan tilaa tuolloin pyörittänyt Suvin **Ahti**-isä sattui olemaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan: hän oli maataloustuottajien matkalla Kanadassa muutamien muiden eteläpohjalaisten isäntien kanssa. Osalla heistä oli jo broilerintuotantoa.

”Isäni oli kiinnostunut kehittämään tilaa. Atrialta otettiin häneen yhteyttä, ja hän sai lähiympäristöstä muitakin houkuteltua mukaan uuteen tuotantosuuntaan”, Suvi Rantala kertoo.



*Lintujen hyvinvointia seurataan
puhelinsovelluksella kirjaimellisesti joka minuutti.*



Viikonlopun kunniaksi Suvi Rantala kokkaa usein jotain vähän parempaa. "On tärkeää pilkkoa arkea pienillä juhlahetkillä, vaikka töitä olisikin seitsemänä päivänä viikossa", hän sanoo.



Rantalan tilan vanhimmat rakennukset ovat 1800-luvulta.



Lintuhalleissa riittää vesikippoja niin, ettei kenenkään tarvitse jonottaa.



Joona ja Suvi Rantala ulkoilevat Elvis-koiran kanssa päivittäin kotikylän maisemissa.

”Mullit pistettiin pihalle, ja otettiin linnut tilalle. Rakennutettiin tilat 15 000 linnulle, ja vuonna 1995 vielä saman verran lisätilaa.”

Rantalan tilan ympärille alkoi kehittyä Hellanmaan broileritilallisten yhteisö, joka on edelleen voimissaan.

”Meillä on Hellanmaan viiden broileritilallisen kesken eräänlainen yhteistyö- ja avunantosopimus, joka on periytynyt sukupolvelta toiselle. Vertaistuki on tärkeää. On helpompaa pohtia yhdessä jonkun toisen kanssa, miksi tuotantotietokone tai hakekattila eivät toimi, kuten pitäisi. Usein ratkaisu pulmatilanteisiin löytyy läheltä.”

Suvi ja Jonathan tulivat pyörittämään tilaa vuonna 2005. Tuotannon määrä tuplattiin muutamaa vuotta myöhemmin. Koneet ja laitteet päivitettiin uusimman teknologian mukaisiksi ja siirryttiin öljylämmityksestä kotimaisen metsähakkeen käyttöön.

Lintuja seurataan 24/7

Rantalan tilan periaatteena on, että eläimet, ihmiset ja ympäristö voivat kaikki hyvin.

”Jos yksi osa-alue mättää, koko kuvio kärsii. Kaikesa tekemisessä mennään eläinten hyvinvointi edellä ja ympäristöä kunnioittaen,” Suvi Rantala sanoo.

Työn tärkein asia on hänen mielestään lintujen hyvinvointi. Linnut saavat liikkua vapaina kuivike turpeen päällä. Ruokinnassa hyödynnetään mahdollisimman paljon omilla pelloilla kasvatettua vehnää. Suomalaisessa broilerinkasvatuksessa ei käytetä antibiootteja toisin kuin vaikka Saksassa, jossa broileri saattaa kasvunsa aikana saada jopa kahdeksaa eri antibioottia.

Ympäristöasiat ovat myös tärkeitä.

”Kaikki me Atrian broilerintuottajat pyrimme pienentämään hiilijalanjälkeä. Tavoitteena on, että lähitulevaisuudessa olisimme valkuaisomavaraisia ja voisimme irrottautua ulkomaisesta soijasta eli käytää sen sijaan pelkäästään kotimaista viljaa ja kotimaisia palkokasveja, kuten härkäpapua ja rypsiä.”

Digitalisaation myötä lintujen hyvinvointia pystytään seuraamaan kirjaimellisesti joka minuutti. Puhelimessaan olevan sovelluksen avulla Rantala tarkkailee hallien olosuhteita pitkin päivää.

Jatkuva seuranta on tärkeää. Jos esimerkiksi kesähelteellä tulee sähkökatko, linnut menehtyvät 15 minuutissa, mikäli aggregaatti ei lähde käyntiin.

Vastuu linnuista on aina läsnä

Lintujen lakisääteinen nukkuma-aika on kuusi tuntia vuorokaudessa. Rantalan tilalla se on puoliyöstä kuuteen aamulla.

Rantalan työpäivä alkaa puoli seitsemältä. Silloin hän suuntaa halliin ensimmäiselle päivän kolmesta tarkistuskäynnistä. Hän tarkistaa hallin lämpötilan ja ilmastoinnin sekä ruoan ja veden kulutuksen ja merkitsee ne ylös. Yksi lintuerä viettää Rantalan tilalla 37 päivää. Sinä aikana ne kuluttavat noin 220 000 kiloa rehua, josta oman tilan viljan osuus on 45 000 kiloa.

”Tarkastuskäynnillä kiinnitän huomiota myös siihen, että parvi on tasainen ja rauhallinen”, Suvi Rantala kertoo.

Ensimmäisen tarkistuskäynnin jälkeen hän vie poikansa läheiseen Hellanmaan kyläkouluun ja palaa kotiin viemään Elvis-koiran lenkille. Aamuyhdeksän jälkeen käynnistyy palaveri, jonka keskeyttää toinen käynti broilerien luona iltapäivällä.

”Tilan pyörittäminen on elämää, jossa täytyy tykätä kotoilusta.”

Raamatun kylää halkova tie on talvisena iltapäivänä rauhallinen.



Korona-aikaan valtaosa Suvin työpäivistä kuluu etäpalaverissa keittiön pöydän äärellä.

Rantala sanoo korona-ajan etäkokouksien helpottaneen elämää, kun ei ole tarvinnut ajaa palaveriin Seinäjoelle tai ehtiä aamukuuden junaan Helsinkiin.

Työpäivä päättyy viimeiseen tarkistuskäyntiin hallilla noin iltayhdeksän aikaan.

”Satoi tai paistoi, oli arki tai pyhä, lintujen hyvinvoinnista on huolehdittava seitsemänä päivänä viikossa. Olen linnuista vastuussa etänä myös poissa ollessani, vaikka joku toinen huolehtisikin käytännön töistä.”

Kun Rantalan tilan hallit tyhjenevät lintuerän jälkeen, ne kuivapuhdistetaan, pestään, desinfioidaan ja huolletaan perusteellisesti. Seuraava lintuerä saapuu parin viikon päästä.

Rantala ostaa hallien huollon ja siivouksen sekä pellon viljelyn alihankintana, joten lintuerien väleihin jäävä tauko mahdollistaa toisinaan lyhyen lomapyrähdyksen siskojen ja ystävien luokse Helsinkiin tai minikaupunkilomalle Eurooppaan.

”Tilan pyörittäminen on elämää, jossa täytyy tykätä kotoilusta. Toisinaan on kuitenkin päästävä edes hetkeksi jonnekin, ettei muutu mökkihöperöksi.”

Läpinäkyvyyttä uudella konseptilla

Vaihtelua yrittäjän arkeen tarjoavat lukuisat luottamustehtävät. Rantala on mukana monissa broilerin-kasvattajien ja maatalousyrittäjien päätäntäelimisissä.

Atrian kehitysryhmän jäsenenä Rantala on ollut mukana ideoimassa ja kehittämässä niin sanottua tiläläjitettävää konseptia. Sen ideana on lisätä suomalaisen broilerinlihan tuotannon jäljitettävyyttä ja palvella sitä kautta alati valppaammiksi muuttuvia kuluttajia.

”Jokaisesta tiläläjitettävästä tuotepakkauksesta näkee, millä tilalla kanat on kasvatettu. Kuluttaja voi tutustua tilojen kotisivuihin ja katsoa, miltä tiloilla näyttää ja millaiset ihmiset niitä pyörittävät.”

Sivustolla esitellään myös tiloilta vaadittavat vastuullisuuden periaatteet, joihin kuuluvat eläinten hyvinvointi, hiilineutraali ruokaketju, kestävät pakkausratkaisut, antibioottivapaus ja jäljitettävyyys.

Esimerkkinä muille naisyrittäjille

Suvi Rantala sanoo joskus harmittelevansa sitä, ettei hänellä ole lähiympäristössään naispuolisia maatalousyrittäjiä, joiden kanssa voisi viettää aikaa ja

→

vaihtaa kokemuksia. Myös siksi luottamustoimet ovat tärkeitä. Ne ovat hyvä tapa verkostoitua ja saada tärkeää tietoa.

”Toivon, että olen oman tekemiseni kautta näyttänyt positiivista esimerkkiä, kuinka nainenkin voi toimia menestyksekkäästi tässä työssä. Uskon, että sellaista esimerkkiä tarvitaan yhä.”

Suvi Rantala kokee saavansa vahvuutta oman tilan pitkästä historiasta.

”Meidän tilamme on selittänyt nälkävuodet ja sodat ja pysynyt aina ruoantuottajana. Kun itsellä on vaikeaa, moni asia asettuu oikeisiin mittasuhteisiin oman tilan historiallisia vaiheita miettimällä.”

Rantalan suvussa onkin jo kauan kulkenut sanonta: ”Jos pidät huolta Rantalan tilasta, niin kyllä Rantalan tila pitää huolta sinusta”.

Tähän luottaa myös tilan emäntä.

Ja tarina jatkuu.

”Viimeksi eilen poikani tokaisi, että ”äiti, on se vaan aika siistiä, että sä tuotat ruokaa suomalaisille.” ■



Kuva Piia Arnould



Osta BERTOLLIA & voita SMEG-yleiskone!



- 1 Osta vähintään 1 BERTOLLI 500ml Oliiviöljy
- 2 Lataa ostokuitti kampanjasivulle www.bertollikampanja.fi
- 3 Osallistut 10 SMEG-yleiskoneen (arvo 599€) arvontaan

30 päivää ilmaiseksi

Huom!
Kaikki kuitenkin ladanneet saavat Nextory e- ja äänikirjapalvelun 1kk ilmaiseksi käyttöönsä sekä 10% alennuskoodin www.smegshop.fi -verkkokauppaan.

Nextory



Kampanja-aika 1.4.-30.5.2021

Valikoima vaihtelee myymälöittäin



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Tervetuloa hammashoittoon turvallisin mielin

Suun ja hampaiden kunnolla on yllättävänkin suuri vaikutus yleisterveyteen. Siksi hammashoidossa on hyvä käydä säännöllisesti, sillä silloin isompia ongelmia ei pääse edes syntymään.

Meille Oraliin on aina mukavaa ja turvallista tulla - ja saatpa käynneistäsi myös S-Etukortilla Bonusta!

Varaa aika [oral.fi](https://www.oral.fi) tai numerosta **010 400 3400**

**Meillä saat Bonusta kaikesta
hammashoidostasi!**

Puh. hinta 010-alkuisiin numeroihin matkapuh. 0,0835 €/puh + 0,1717 €/min ja
lankapuh. 0,0835 €/puh + 0,06 €/min

ORAL

Aina aikaa sinulle

KAIKKEA KEVÄÄSEEN.



Kevät täyttää mieleme ja sen myötä myös takapihamme. On nimittäin vihdoin aika ottaa etäisyyttä kotona kökkimiseen ja kirmata pihalle tai puutarhaan. Ja onneksi Prismasta löydät kaiken kevääseen – ehkä uusi grilli vanhan tilalle, sisäpintojen maalausta ja hieman pihapensaiden siistimistä. Vai olisiko aika päivittää perheen polkupyörät tälle vuosikymmenelle? Päätitpä tehdä mitä tahansa, meiltä saat kaiken tarvittavan.



MI
Ilmanpuhdistin 3C EU
HEPA-suodatin.
Soveltuu jopa 38 m² tilaan.
LED-näyttö. Älypuhelinohjaus.
Kahden vuoden takuu.

149⁰⁰



House
Remonttimaali
2,7 l (11,07/l)
Vesiohenteinen puolihihmeä
remonttimaali seinä- ja katto-
pinoille kuiviin sisätiloihin.

29⁹⁰
+ sävytys

Tunturi
MTB-pyörä Montana 27,5"
24 vaihdetta

429⁰⁰



Helkama
Sähköpyörä Loisto
7 vaihdetta

1790⁰⁰



Ryhmä Hau
Lasten vilkkulenkkarit
Pinkki tai sininen.
Koot 24–30.

34⁹⁵



Ciraf
Lasten ulkoilutakki

Pinkki tai tummansininen.
Koot 92–140 cm.
Valmistuksessa käytetty kierrätys-
kuitua, vedenpitävyys/hengittävyys
3 000 mm/3 000 g/m²/d, teipatut
saumat. Bionic-käsittely.

39⁹⁵

Ciraf
Lasten ulkoiluhousut

Antrasiitti. Koot 92–140 cm.
Valmistuksessa käytetty kierrätys-
kuitua, vedenpitävyys/hengittävyys
3 000 mm/3 000 g/m²/d, teipatut
saumat. Bionic-käsittely.

29⁹⁵

Talous yhden varassa

Tilastojen mukaan yksinasuvat pärjäävät taloudellisesti huonommin kuin ne, jotka jakavat asumiskulut toisen kanssa. Toisaalta myös vaihtelu ryhmän sisällä on suurta.

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

Tilastofakta on, että köyhyys on yleisempää yksinasuvilla kuin niillä, jotka jakavat asumiskulut jonkun kanssa. Toimeentulotuen saajista yli 70 prosenttia on yksinasuvia, vaikka heidän osuutensa aikuisväestöstä on vajaa kolmannes.

Tutkijakolmikko **Kirsi Luukkala**, **Nina Tamminen** ja **Pia Solin** kirjoittivat parin vuoden takaisessa artikkelissaan (*Yhteiskuntapolitiikka* 2018), että yksinelävät kokevat syrjintää erityisesti kaupallisten tuotteiden ja palveluiden hinnoittelussa. Verotuksessa, matkaillessa ja asuinkuluissa on suhteellisesti edullisempaa, kun menoja on jakamassa kaksi ihmistä yhden sijaan.

S-Pankin kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** muistuttaa yksineläjien olevan monipuolinen joukko: osa yksinelävistä elää vauraasti ja sijoittaa säännöllisesti, osan arkea on jatkuva eurojen laskeminen. Jotkut saavat avokätistä tukea vanhemmiltaan, osalla on elatusmaksuja maksettavanaan. Sinkkutiloudeksi voi lukea myös yksinhuoltajat, sillä heidänkin huushollinsa taloudesta vastaa yksi ihminen.

Huttusen mielestä yksinasuvan ei kannata säästää väärissä asioissa. Erityisen tärkeää on huolehtia siitä, että sekä terveyteen että omaisuuteen liittyvät vakuutukset ovat kunnossa. Vakuutuksien tarve ja kattavuus kannattaa tarkistaa elämän murroksissa, kuten kotoa pois muuttaessa, opintojen valmistut-

tua, parisuhteen alkaessa, lasten syntyessä, asuntoa hankittaessa sekä eläkkeelle siirryttäessä.

HUTTUSEN MUKAAN yksinasuja ei pankkiasioinnissa jää parisuhteessa olevia huonompaan asemaan. Esimerkiksi lainaneuvotteluissa tarkastellaan aina erikseen jokaisen lainanhakijan lainanmaksukykyä, myös parisuhteessa olevien.

”Kodin ostaminen yksin on yleistä. Kun pystyy vuokran rinnalla saamaan säästöön esimerkiksi 250 euroa kuukaudessa vaikkapa vuoden ajan, kykenee todennäköisesti maksamaan myös asuntolainan ja esimerkiksi taloyhtiön hoitovastikkeet.”

”Lainan takaisinmaksun onnistumista voi turvata lainaan liitettävällä vakuutuksella.”

Pankeilla on kotisivuillaan laskureita, joiden avulla lainamääriä ja takaisinmaksun kuukausieriä on helppo kokeilla ja vertailla.

Rahastosäästäminen on helppoa. Sen avulla voi testata omaa maksukykyään ja samalla vaurastua. Alle nelikymppisten ensiasunnon hankinnassa voi hyödyntää ASP-tiliä.

PANKIN ASIAANTUNTIJOIDEN tuttu nyrkkisääntö kuuluu, että puskurirahastoon pitäisi olla talletettuna kaksi tai kolme kertaa kuukauden nettopalkan suuruinen summa. Puskuri auttaa arjen yllätyksissä, kuten kodinkoneen hajotessa, mutta saattaa mahdollistaa myös reissussa käymisen.

Huttusen mielestä jemmaeurot ovat erityisen tärkeitä yksinasuvilla, kun rinnalla ei ole toista tasaamassa tuloja ja menoja.

Monen arkea helpottaa luottokortti, jolla hankinnat voi maksaa erissä ja jonka luoton määrää voi tarvittaessa muuttaa.

Suomalaiset ovat tunnollisia luottojensa takaisinmaksajia eivätkä välttämättä hyödynnä takaisinmaksun joustoja. Lainan maksusta voi tarvittaessa saada 3–12 kuukautta lyhennysvapaata, jolloin maksetaan kuukausittain vain lainan korkokuluja. Maksuvapaata voi hyödyntää myös luottokorteissa.

Jos taloudenpitoon tulee ongelmia, ne kannattaa ottaa puheeksi hyvissä ajoin. Kulutusvippikierre voi johtaa rekisteröityihin maksuhäiriömerkintöihin, ja siinä vaiheessa tilanteen korjaaminen on vaikeampaa.

”Maksuvaikeuksia voi tulla kelle tahansa. Niitä ei kannata ujoitella vaan neuvotella niihin ratkaisut ajoissa pankin kanssa”, Huttunen sanoo.





Kukaan ei voi määräillä rahankäyttöäni

”EN VOI SANOA, että suunnittelisin erityisen paljon talouttani, enkä myöskään hirmuisesti mieti raha-asioita.

Olen keskituloinen opettaja. Asun omassa asunnossani, mutta minulla ei ole autoa. En pihistele ruokakaupassa, vaan syön sitä mitä haluan. Alkoholia en käytä. Yksi tärkeä periaatteeni kuuluu, että kun täältä kerran lähten, mitään en saa mukaani.

Ostin asunnon omilla säästöilläni ja asuntolainalla. Viimeinen lainaerä on pian käsillä, mutta olenkin maksanut lainaa 20 vuotta. En kokenut, että lainan hakeminen yksin olisi ollut este lainansaannille. En tarvinnut lainaani varten edes takaajia, sillä olin ASP-säästäjä.

Asuntolainamerien lisäksi säännöllisiä kulujani ovat puhelin, netti, vakuutusmaksut sekä taloyhtiön maksut sauna- ja maksuineen. Saunasta maksan saman kuin nelihenkkinen perhe. Sähkö maksetaan taloyhtiön maksuissa.

OLEN TEHNYT töitä 14-vuotiaasta. Silloin aloitin kesätyöt mainosten pakkaajana. Siitä saakka tein töitä koulujen loma-ajat. Oma raha on aina ollut minulle tärkeä asia.

Olen valinnut yksin asumisen, ja tuttavapiirissäni on paljon samassa tilanteessa olevia. Emme juuri puhu raha-asioista keskenämme. Enemmän puheenaheksi nousevat jotkut yksinasumiseen liittyvät asiat. Olemme pohtineet esimerkiksi sitä, jaetaanko yksinasuville enemmän töitä kuin perheellisille ja perustellaan sitä työntekijän lapsettomuudella.

TALOUTEENI KUULUU 11-vuotias katalonianpaimenkoira Junnu. Se oli aiemmin työelämässä kasvatus- ja kuntoutuskoirana maahanmuuttajien parissa. Toissa syksynä Junnu sairastui Norjasta Suomeen levinneeseen vaaralliseen tautiin, ja hengissä selviäminen oli ihme. Eläinlääkärikäynneistä kaikkine tut-

kimuksineen tuli tosi iso lasku, ja nyt koira on tiukalla ruokavaliolla, mikä tietysti maksaa.

On selvää, että parisuhteessa saisin jaettua kuluja puoliksi. Mutta en ole valmis luopumaan vapaudestani. Saan tehdä omalla palkallani täsmälleen mitä haluan, eikä minun tarvitse selvittää kenellekään, mihin rahani käytän.

Veljeni kysyi taannoin, miksi hankin hierontatuolin. Arvaa mitä vastasin? No, että mitä se sulle kuuluu.”



”Olen valinnut yksin asumisen, ja tuttavapiirissäni on paljon samassa tilanteessa olevia.”

Kuva Vesa Tyni





Turkulainen Maarika Alsi
nauttii taloudellisesta
itsenäisyydestään.



BONNEN SOSEILLA *loihdit herkut hetkessä!*

Mango-karamellijälkiruoka 4 annosta

Pääsiäiseen sopiva jälkiruoka on helppo valmistaa ja se herättää ihastunutta huokailua ruokapöydässä.

Bonne Premium Mangosose on sataprosenttista mangososea ilman lisättyä sokeria. Se maistuu herkulliselta sellaisenaan ja maustaa upeaksi erilaiset jälkiruoat ja leivonnaiset.

- 5 dl vispikermaa
- 1 prk (n. 300 g) karamellisoitua kondensoitua maitoa
- 1 tl vaniljasokeria
- 5 dl Bonne Premium Mangososea
- 24 kpl savoiardikeksejä

Pääsiäis- pöytään

Vaahdota vispikerma ja vatkaa joukkoon karamellisoitu kondensoitu maito ja vaniljasokeri. Laita Bonne Mangosose syvälle lautaselle ja kääntele savoiardikeksit mangososeessa. Laita mangososeessa käännettyjä keksit kerroksittain karamellivaahdon kanssa suureen jälkiruokakulhoon tai annoskuiloihin.

Anna jälkiruoan seistä vähintään muutama tunti tai yön yli jääkaapissa ennen tarjoilua.

Reseptin
toteutti



Vinkki!

Voit valmistaa jälkiruoan jääkaappiin odottamaan jo edellisenä päivänä.



**Lisää reseptejä:
bonnejuomat.fi/reseptit**





Espoolainen Johanna Lillback toivoo, että pääsisi jossakin vaiheessa matkustelemaan.



”En ole aina ollut näin sääntillinen, mutta kokemuksen kautta oppii kaikenlaista.”

JOHANNA LILLBACK, ESPOO

Tarkka budjetointi auttaa

” RAHAT RIITTÄVÄT, sillä budjetoin kaiken.

Olen yksinhuoltaja, minulla on teini-ikäinen tytär. Tuloni koostuvat palkan lisäksi lapsilisästä ja Kelan maksumasta elatusmaksusta.

Käytän Excel-taulukkoa budjetoinnin apuna. Minulla on kaksi pankkitiliä: toinen on tavallinen käyttötili ja toiselle siirrän budjetin mukaiset summat laskujen maksamista varten. Taulukkoon on merkitty esimerkiksi kolmen kuukauden välein tuleva sähkölasku, jota varten siirrän laskutilille 40 euroa kuukausittain.

En ole aina ollut näin sääntillinen, mutta kokemuksen kautta oppii kaikenlaista. Viisi vuotta sitten päädyin velkaneuraukseen. Se tarkoitti minulle veloitusta eroon pääsemistä ja tulevaisuuden mahdollisuuksia. Sen jälkeen olen saa-

nut taloudenhallinnasta kiinni, vaikka se tarkoittaa kitkuttamista. Olen tottunut elämään pienillä summilla.

Velkajärjestelyn loppumetreillä toissa vuonna sain palkkatyön. Se tarkoitti velkajärjestelyyn lisäsuorituksia.

VUOKRANI ON 850 euroa kuukaudessa. Muita säännöllisiä menoja ovat sähkö-, puhelin-, netti- ja vakuutusmaksut. Lisäksi rahaa menee ruoan lisäksi oman ja tyttären matkakortteihin.

Ruokakaupassa tarkkailen kilohintoja. Olen onnistunut siirtämään tavan tyttäreni, joka on fiksu rahankäyttäjä. Vaikuttaa siltä, että hän ei tule myöhemminkään sortumaan pikavippeihin.

En usko, että tyttäreni on elämässään joutunut luopumaan isoista asioista. Hän ymmärtää, että minulla yksinhuoltajana

on vähemmän rahaa kuin mitä on kahden aikuisen perheissä, joissa isot menot asumiskustannuksista alkaen jaetaan. Pikemminkin taidan itse harmitella, kun en ole voinut viedä tyttöä ulkomaanmatkoille.

Teinilläni on omaa rahaa, sillä hän jakaa mainospostia opiskelunsa ohessa. Se on hänen ikiomaan rahaansa. Lisäksi maksan hänelle pientä kuukausirahaa.

MINULLA MENI paljon aikaa oman budjettisysteemin luomiseen, mutta se kannatti. Enää minun ei tarvitse miettiä raha-asioita, kunhan vain noudatan budjettiani. Muistan vielä hyvin painajaismaisen ajan, kun yritin keksiä, mistä revin kokoon tarvittavat rahat.

Minä en selviäisi ilman järjestelmällisyyttä, mutta tiedän, että kaikki eivät ole Excel-ihmisiä. Budjetointiin ja rahanhallintaan on paljon muitakin keinoja ja valmiita sovelluksia. Tärkeintä on olla realistinen.

Kunhan olen maksanut pois velkajärjestelyn lisäsuoritukset, ryhdyn jälleen säästämään pahan ja hyvän päivän varalle. Jotakin on hyvä olla jemmassa, mutta toisaalta jossakin vaiheessa olisi hienoa päästä matkustamaan.

En lottoa enkä veikkaa, sillä en usko nopeaan tiehen onneen. Haaveeni on, että voin tukea lastani saamaan hyvät mahdollisuudet opintoihin ja elämään.” ■

Kuva Juha Salminen



CRAVE

- SATISFY THEIR NATURE™ -



VAISTOMAISEEN PROTEIININ- NÄLKÄÄN

UUTUUS



Lue lisää sivulla cravepetfood.fi





Minja Askölinin puolalaiset laumanvartijakoirat viettävät ulkona noin 14 tuntia vuorokaudessa ja nukkuvatkin hangessa. Ne painavat täysikasvuisena noin 50 kiloa. Moska (vasemmalla) on 1,5-vuotiaan Jyrän isä.

teksti KIRSI HEMANUS kuva MIKKO HANNULA

Laumanvartija tuli kotiin

Minja Askolin osti bonusrahoilla koiranpennun. Jyrä-koira vahtii nyt isänsä kanssa maatilaa Pornaisissa.

”K uinka paljon suutut, jos haen pojan kotiin?” kysyi **Minja Askolin** mieheltään syksyllä 2019, kun kasvattajalla oli myynnissä heidän **Moska**-koiransa pentuja.

Perheessä oli jo ennestään kaksi isoa puolalaista laumanvartijakoiraa, owczarek podhalanski -rotua. Ne oli tuotu Puolasta.

”Olin joutunut edellisellä kerralla puhumaan isännän ympäri, mutta nyt hän oli ehtinyt jo mielessään ihmetellä, että enkö otakaan uutta pentua”, kertoo Minja nauraen.

Tämä on Moskalle ensimmäinen kerta isänä. Minja oli paikalla, kun pennut pantiin alulle.

”Kävin monta kertaa katsomassa niitä. Aluksi ajattelin, etten ota pentua. Lopulta ymmärsin, että onhan se otettava. **Jyrä** tuli kotiin lokakuussa 2019.”

ELÄIMET OVAT TÄRKEITÄ Askolinin perheelle, joka hoitaa vilja- ja metsätilaa Pornaisissa. Minjan täysihoitotallissa on parikymmentä hevosta, ja heillä on myös yksi pikkukoira ja muutama lehmä.

Koska koirat ovat työkoiria, niillä on työkalujen nimet. Moska ja Jyrä toimivat maatilalla aluevahteina. Ne pitävät huolta, etteivät ylimääräiset kulkijat eksy paikalle ja ajavat petoeläimet haukullaan pois.

”Täällä on nähty susia, villisikoja ja karhuja.”

Isot koirat ovat hyvin aktiivisia ja tarvitsevat paljon tilaa ja liikuntaa. Jyrä kaipaa nuorempaan myös ohjausta siihen, mihin sen kuuluu reagoida ja mihin ei. Esimerkiksi postilaatikolla käyvää naapurua ei haukuta.

”Moska ojentaa sitä isällisesti, ja Jyrä jumaloikin isäänsä. Se matkii sitä kaikessa, haukotteleekin samaan aikaan.”

Jyrä on Minjan mukaan hirmu kiva koira, iloinen ja reipas.

”Virta ei lopu siltä ikinä. Se on äärettömän aktiivinen, ikuinen pentu.”

Myös perheen 12- ja 13-vuotiaat lapset ovat innoissaan puolalaisista laumanvartijakoirista. Äitiä ei aina kehtaa halata, mutta ison nallekarhun voi ottaa kainaloon.

MINJA MAKSOI koko koiranpennun hinnan eli 1 400 euroa bonustililtä ottamallaan rahoilla.

”Tämä oli ensimmäinen kerta, kun otin sieltä rahaa. Olen antanut Bonusten kertyä sinne monta vuotta, enkä edes ajattele niitä. Rahat ovat tilillä kuin pahan päivän varalle.”

Päivittäistavaraostokset on keskitetty S-ryhmän liikkeisiin juuri Bonusten takia. Nyt ne saavat taas kertyä tilille.

Minja on hankintaansa tyytyväinen.

”Jouduimme loppusyksystä luopumaan toisesta vanhemmasta koirasta terveysongelmien takia. Ilman Jyrää Moska joutuisi olemaan yksin töissä.” ■

”Täällä on nähty susia, villisikoja ja karhuja.”

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2020 yhteensä yli 415 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 169 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi



SAISIKO
OLLA
TUORETTA
LEIPÄÄ?

Uutuus



HUNGRY CHEF PATALEIPÄ -SEOS
RUISJUURELLA NOSTATETTU

2 TUNNISSA ARTESAANILEIPÄÄ
OMASTA UUNISTA

LISÄÄ
VAIN VESI!

Savolainen klassikko



Original Sokos Hotel Puijonsarvi on Itä-Suomen suurin hotelli, jossa voi yöpyä kuin Jorma Uotinen ja syödä pizzaa kuin napolilainen.

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

Ilmakuva Sokos Hotel Puijonsarvi/Wille Markkanen



Hotellin aulatilat on
uusittu. Tyylikkään
aulan tunnelma on
lämmिन ja viihtyisä.



Puijonsarveen nykyisin kuuluva Hotelli Osuusravintola avattiin vuonna 1914. Kuva on otettu 1930-luvulla.

Elämä on pienestä kiinni. Kun Kuopiossa alkoi ilmahälytys vuoden 1940 helmikuussa, Snellmannin puiston laidalla sijainneen hotellin kulmahuoneessa asui muuan **Toivo**-herra. Hotellin henkilökunnan edustaja kävi koputtamassa Toivon toisessa kerroksessa sijainneen huoneen oveen ja pyysi herraa poistumaan pommisuojaan.

Hotellivieras ilmoitti kuitenkin jäävänsä huoneeseen – paperihommat olivat kesken. Lyhyen kädenväännön jälkeen Toivo laittoi hatun päähänsä ja meni kadulle. Pian kuului räjähdyksiä. Tilanteen rauhoittuttua Toivo meni takaisin hotelliin ja avasi huoneensa oven.

Sen takana ei ollut enää mitään. Ei huonetta, ei hotellia. Koko hotellin kulma oli romahtanut maan tasalle pommin isettyä siihen.

”Näky oli järkyttävä. Jos olisin ollut huoneessani, kuolema olisi ollut välitön”, Toivo muisteli myöhemmin.

VUOSI 2021. Original Sokos Hotel Puijonsarvi on Kuopion tunnetuin ja koko Itä-Suomen suurin hotelli. Kolmannessa kerroksessa olevaan mustaan

oveen on kirjoitettu käsin valkoisin kirjaimin: *Jorma Uotisen sviitti*. Astun sisään sviittiin, joka sijaitsee samassa kulmassa kuin Toivo-herran alta kadonnut huone.

Nykyisin hotellin kulma ei ole kuin pommin vaan **Jorma Uotisen** jäljiltä.

Uotinen tapasi Kuopiossa käydessään asua aina tässä kulmahuoneistossa. Sitten erään uudistuksen yhteydessä hotellinjohtaja **Johanna Väättäinen** sai idean ja pyysi Uotisen sisustamaan itse suosikkisviittinsä.

Taiteilijalle annettiin vapaat kädet, ja pian Uotinen toi näytille kuvia omasta kodistaan ja ideoitaan haluamastaan värimaailmasta ja tunnelmasta.

”Jorma halusi sviitin sisustuksen olevan kuin hänen toinen kotinsa ja vieraidenkin sen tunnistavan”, Johanna Väättäinen kertoo.

Sviitin seinillä on tanssiaiheisia valokuvateoksia, verhot ovat veistokselliset ja vuode kulttuurin ja viihteen suurmiehen mittakaavan mukainen – eli valtava. Makuusalongin punaiset nojatuolit ovat kuin kaksi dramaattista huutomerkkiä nostattamassa sisustuksen koreografian lentoon.

”Puijonsarvi on kuuluisa rennosta savolaisesta palvelustaan.”



Vanhan Hotelli Seurahuoneen tiloissa on nykyisin hotellin tapahtumatiloja – ja kaunis kakluuni.



Jorma Uotinen -sviitissä on dramaattista punaista.



Tämän sviitin sisustus on koripunostuoleineen, pyöreine peileineen ja safariväriytyksineen kovin kutsuva.



Seurahuone perustettiin jo vuonna 1873. Myöhemmin rakennuksessa toimi muiden muassa Kaupunginhotelli, jota kansa kutsui Renkuksi. Nyt talo palvelee Puikkarin Conferencena.





Hotelli Osuusravintolaa mainostettiin viihtyisäksi.

PUIJONSARVEN VUODET

- Seurahuone perustettiin vuonna 1873.
- Hotelli Osuusravintola avattiin vastapäätä Seurahuonetta vuonna 1914. Molemmat hotellit ovat nykyisin osa Puijonsarvea.
- Seurahuone muutti nimensä Kuopion Kaupunginhotelliksi vuonna 1951, ja sitä alettiin uuden omistajan eli Rengasravintoloiden mukaan kutsua Renkuksi. Rakennus suojeltiin vuonna 1986. Kaupunginhotelli muuttui vuonna 1988 Grand Hotelliksi.
- Vuonna 1990 Grand Hotel ja Hotelli Osuusravintola yhdistyivät Sokos Hotel Puijonsarveksi, jota varten rakennettiin kokonainen uusi hotellirakennus ja alikulkukäytävä yhdistämään hotellin eri rakennukset.
- Vappuna 2018 lopetettiin legendaarinen yökerho Puikkari, ja tilat remontoitiin tapahtumakeskus Puikkari Conferenceksi.



Seurahuoneesta tuli Kuopion Kaupunginhotelli vuonna 1951.



Rento ja mutkaton savolainen palvelu on yksi Puijonsarven ylpeydenaiheista – ja sillä on pitkät perinteet. Kuva on vuodelta 1977. Nykyisin hotellissa on töissä noin 100 henkeä.



Ei ihme, että Uotisen kaltainen esteetikko viihtyy juuri tässä juniorisviitissä. Suurista erkkeri-ikkunoista avautuu näkymä ihahtettavaan Snellmanin puistoon. Sen toisella reunalla seisoo viehättävä jugendlinna, Kuopion museo. Näkymän kruunaa kaukaisuudessa kohoava Puijon torni, Kuopion maamerkki.

Tänne kannan hattuni, ja täällä olen yhden yön kuin kotonani.

Vaihtoehtoja toki riittäisi. Hotelli on levittänyt lonkeronsa viiteen rakennukseen, joista neljässä on yhteensä 300 hotellihuonetta. Esimerkiksi yhdessä siivessä huoneet ovat väreiltään ja sisustukseltaan kevyitä kuin balettitanssijoiden hyyt. Jugend-osan huoneissa on tummempia sävyjä.

PUIJONSARVI ON kuuluisa rennosti savolaisesta palvelustaan, josta hotelliin virtaa kehuja kaiken aikaa. Mutta hallitaan siellä myös VIP-vieraiden kohtelu. Presidentti **Urho Kekkonen** on vieraillut hotellissa, samoin Persian shaahi **Reza Pahlavi** ja shaahitar **Farah**. Suomeen kesäkuussa 1970 teke-

”Puijonsarvi on Itä-Suomen suurin hotelli.”



Hotelli on levittänyt lonkeronsa viiteen rakennukseen, joista neljässä on hotellihuoneita. Sviittien tunnelma vaihtelee.

mänsä valtiovierailun yhteydessä he piipahtivat Kuopiossa vaneritehtaalla ja ottivat hotelli Puijonsarvesta päivähuoneen. Vierailua varten hotelliin ostettiin uusi punainen matto. Ja koska Persian shaahi halusi lemmiskellä takan edessä karhuntaljalla, hotelliin hommattiin myös toivottu turkis.

Nykyisin asiakkaiden käytössä on kesällä polkupyöriä ja talvella pulkkia. Talossa on myös hieroja. Lapsille pystytetään kesäisin pomppulinna. Ja tietenkin hotellista voi hankkia liput Puijontorniin, niin ei tarvitse seistä lippujonossa.

Hotellin sijainti on mahtava, sillä Kallaveden jäälle pääsee hiihtämään tai luistelemaan muutamassa minuutissa, eikä matka Kuopion torille ole sen pidempi. Kulttuuria löytyy kulman takaa, missä sijaitsee korkeatasoinen **Victor Barsokevitszhin** valokuvakeskus.

Minä olen yöpynyt monet kerran Puijonsarvessa *Kuopio tanssii ja soi* -festivaalien aikana ja kipaissut sieltä lakeerikengät kipinöitä iskien läheiseen Musiikkikeskukseen katsomaan maailmanluokan tanssia.

→

ORIGINAL SOKOS HOTEL PUIJONSARVI

- Puijonsarvessa on ollut ravintolatoimintaa jo 130 vuotta.
- Hotellissa on vierailut noin 8 miljoonaa asiakasta.
- Drinkkejä on tarjoiltu yli 25 miljoonaa ja hotellin illanvietoissa on soitettu noin 30 miljoonaa tanssikappaletta.
- Puijonsarveen kuuluu viisi kiinteistöä. Huoneita on 300. Hotellissa on viisi juniorsviittiä ja kaksi sviittiä. Ravintoloita ja tapahtumatiloja on yhteensä 30.
- Hotellissa työskentelee noin 100 henkeä.



Puikkari Conferencen tapahtuma- ja juhlatiloihin kuuluu suuri juhlasali, jossa on tallella entisen Seurahuoneen alkuperäinen näyttämö.



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

”Yökerho Puikkarissa ehti saada alkunsa 80 000 parisuhdetta.”

PUIJONSARVEN HISTORIA ulottuu kauas, 150 vuoden taakse. Kuopion Seurahuone perustettiin vuonna 1873. Se oli paremman väen paikka, joka houkutteli taiteilijoita, kirjailijoita, runoilijoita, ja upseereita – myös **Juhani Aho** ja **Eino Leino** kävivät siellä. Kirjailija **Minna Canth** piti kauppaa viereisen korttelin kulmassa ja tapasi piipahtaa Seurahuoneella ystävineen pelaamassa lautapelejä.

Kun Seurahuone paloi, se rakennettiin uudelleen. Myöhemmin se muuttui Kaupunginhotelliksi ja lopulta Grand Hotelliksi ennen kuin siitä tuli vuonna 1990 osa Puijonsarvea.

Entisen Seurahuoneen ja Kaupunginhotellin suuri juhlasali on palvellut teatterina, tyylikkäänä ravintolana ja Kuopion kuuluisimpana yökerhona.

Kun yökerho Puikkari lopetti vappuna 2018, hotellin laskelmien mukaan siellä oli ehtinyt saada alkunsa noin 80 000 parisuhdetta.

Saavutus sekín.

Nykyisin yökerhon tilalla on Puikkari Conference, jossa on iso määrä tapahtumatiloja. Juhlasaliin on ripustettu suuret kristallikruunut, ja siellä järjestetään yhä juhlia ja konsertteja.

JA NYT SYÖMÄÄN! Hotellin ravintoloista Ehta on juuri uudistettu katosta lattiaan: pöydät ovat puuta ja seinät peittyvät viherkasveihin. Ehtaa mainostetaan leppoisalla tunnelmalla ja hiiligrillillään – ja kaupungin parhailla burgereilla. Siellä on myös aito napolilainen pizzauuni. Eikä niitä todellakaan löydy Suomessa joka kulmalta!

Vieressä sijaitseva Frans & Sophie -bistro on sen sijaan kuuluisa pihveistään.

Nautin lounaaksi hampurilaisen, jonka päällä on sinihomejuustomajoneesia ja kyljessä vino pino ranskalaisia. Annos on niin syntisen hyvä, että olisi synti jättää mitään syömättä. En tee syntiä, eikä



Hotellin ravintoloista Ehta on juuri uudistettu.

minulla sitten ole nälkääkään ennen kuin seuraavana aamuna.

Illan tullen nouse hissillä seitsemänteen kerrokseen. Siellä sijaitseva kuntosali on houkuttelevimpia hotellien kuntoilukeitaita, joissa olen käynyt. Lattiassa on timantin hehkua, ja tarpeelliset laitteet on saatu mukavasti mahtumaan aika pieneen tilaan. Tilat on suunnitellut hotellinjohtaja itse.

Ja ne näkymät yli Kuopion kattojen. On mukavampi punnertaa parin kilon punnuksia ilmaan, kun saa samalla katsella Kuopion taivaanrantaa. Eikä tarvitse hävetä olemattomia lihaksiaan, kun saan ähkiä salilla ihan omassa seurassani.

Käytävän toisella puolella ovat hotellin saunat, ja niidenkin ikkunoista näkyy Kuopion kattoja ja taivasta. Miten monena iltana olenkaan nauttinut saunan kuumuudessa keskusteluista tanssifestivaalille esiintymään tulleiden kansainvälisten – tai suomalaisten – esiintyjien kanssa.

Tänä iltana olen ainoa saunoja. Mikä ihana rauha! Joten heitänkin nyt lisää löylyä ja lopetan raportin Puijonsarvesta tähän. ■



SAY WHAT YOU WANT

Pyyntöönne on vastattu. Vähemmän sokeria, vähemmän kaloreita, enemmän luonnollisuutta. Niistä syntyy vedet kielelle herauttava uutuus: kuplavesipohjainen alkoholijuoma, jossa on raikas maku ja puhtaat, luonnolliset raaka-aineet.



JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT

JORDANIN ja WILFAN yhteistyössä kehittämät uuden sukupolven sähköhammasharjat pitävät hampaat puhtaana ainutlaatuisen SoftClean™-teknologian avulla. Painetunnistin ja ajastin auttavat harjaamaan hammaslääkärien suositusten mukaisesti. CLEAN SMILE sähköhammasharjoissa on erittäin pitkäkestoinen litiumakku, joka ei hyydy ja himmene kesken harjauksen. USB-latausjohdolla lataat harjan nopeasti ja kätevästi millä tahansa kannettavalla laitteella.

ORAL-B YHTEENSOPIVA!

KAIKKI JORDAN SMILE
VAIHTOPÄÄT SOFTCLEAN™
-TEKNOLOGIALLA KÄYVÄT
MYÖS USEISIIN ORAL-B
SÄHKÖHAMMASHARJOIHIN.*
VOIT MYÖS KÄYTTÄÄ USEITA
ORAL-B HARJASPÄITÄ
JORDAN CLEAN SMILE
SÄHKÖHAMMASHARJOISSA!

JORDAN SMILE

NELJÄN VAIHTOHARJAN
PAKKAUS TBR-4C

16,95€



TB-200B
22,95€



TBX-300GY
59,95€



TBT-200GY
29,95€



TBT-200P
29,95€

100 PÄIVÄN
TYYTYVÄISYYSTAKUU

JORDAN CLEAN SMILE LITE

TB-200B

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN JA AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- USB- JA PIKALATAUS

JORDAN CLEAN SMILE PLUS

TBX-300GY

- MARKKINOIDEN PARAS
AKUNKESTO: **45 PÄIVÄÄ**
TÄYSIN KIERROKSIIN!
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- USB- JA PIKALATAUS
- JOHDOTON ALUSTA

JORDAN CLEAN SMILE

TBT-200P / TBT-200GY

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- MUKANA **MATKAKOTELO**
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA 2,5 TUNTIA
- 20 MIN PIKALATAUKSELLA
VIIKKO KÄYTTÖAIKAA



TARKISTA MALLIKOHTAINEN
MYYMÄLÄSAATAVUUS
SIVULLA PRISMA.FI



Chico'sin pekoni-hampurilaisia tilataan paljon myös kotiin.



Koronarajoitusten takia ravintoloiden aukioloihin voi tulla muutoksia.

TIITU KUULAS-KOIVUMÄKI, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ, CHICO'S VUOSAARI
"Burgerit on meidän juttumme. Niitä tilataan kaikkina viikonpäivinä. Suosituin annoksemme niin ravintolassa syötynä kuin kotiin tilattunakin on Chico's Bacon & Cheese Burger. Asiakkaat rakastavat tuhtia annosta, jossa on monia ihastuttavaa Chico's-majoneesia."

Höyryävänä kotikeittiöön

HOK-Elannon yhteistyö Woltin ja Foodoran kanssa tuo tutun lempiannoksen omaan ruokapöytään.

KUN KORONARAJOTUKSET sulkivat ravintolat reilu vuosi sitten, ei HOK-Elannossa aikailtu, vaan yhteistyö Foodoran kanssa aloitettiin heti. Syksyllä mukaan tuli myös Wolt, jolla oli jo toimiva yhteistyö Fafa'sin kanssa. Nyt lähes kaikki HOK-Elannon ravintolat ovat ruokalahettipalveluiden saavutettavissa.

"Jos joku ravintola ei ole mukana, se tarkoittaa, että ruokalahettipalvelut eivät operoi sillä alueella", HOK-Elannon ryhmäpäällikkö **Anne-Maria Salolahti** kertoo.

Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla verkosto on todella kattava, ja myös Järvenpäässä ja Hyvinkäällä hyvä.

Etätyö muutti kotien ruokahuoltoa ja madalsi kynnystä tilata ruokaa kotiin.

"Palaute on ollut hyvin positiivista. Asiakkaat kehuvat tilaamisen helppoutta ja maukkaita annoksia", Salolahti kuvailee.

Ruokaa tilaavat kaikki ikäryhmät ja kaikenlaiset kokoonpanot: ystävykset, työporukat, perheet ja yhden hengen taloudet. Erityisesti ruokaa tilataan iltaisin ja viikonloppuisin tai huonolla säällä. ■

JUSSI KUULUVAINEN, KEITTIÖPÄÄLLIKKÖ, HAPPY FARMER

"Ruokalahettipalveluja käyttäviä asiakkaita tulee koko ajan lisää.

Suosituin tilattu annoksemme on Cape Malay -currya, paahdettua kanaa ja fenkolinsiemenillä maustettua porkkanaa. Valmistamme ruokaa kestäväen kehityksen periaatteiden mukaan, se kiinnostaa asiakkaitamme."



SIRPA MÄKELÄ, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ, JYVÄNEN MYLLYPURO

"Eniten tilauksia tulee lounasaikaan ja viikonloppuisin. Uskon että meiltä haetaan kotiruoka-fiilistä. Suosituin annoksemme on lihapullat ja muusi kermakastikkeella. Meillä muusi tehdään alusta asti itse, ja sen täyteläisyyden salaisuus on aito voi. Liha on kotimaista. Joskus tilataan mukaan myös jälkiruoka."



Elina Reinikka ja Joona Lindberg kertovat, että vaikka sairaalakloveneilla on roolinimet, heidän roolinsa eivät ole lukkoon-lyötyjä. Esittävyyden taso vaihtelee ja toisinaan on parasta olla läsnä omana itsenään.



Saanko ilahduttaa?

Sairaalaklovnit ovat ihmisten ja tilanteiden aistimisen mestareita. He tarjoavat lastensairaalan potilaille mahdollisuuden tulla mukaan leikkiin. Klovnin ja lapsen kohtaaminen voi olla pieni hetki, jolla on suuri merkitys.

Teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **SATU KEMPPAINEN**

Sairaan käytävällä tepastelee hassuun lääkärintakkiin pukeutunut hahmo, jolla on muhkurainen kravatti ja klovnin punainen nenä. Toisella hahmolla on päässään kolme villalankakerää, joista sojottaa neulepuikko.

HUS:n Uudessa lastensairaalaassa potilaat ja heidän perheensä voivat kohdata yllättäen jotakin arkea piristävää: sairaalaklovneja.

Elina Reinikka, alias Helli Hykkyrä, ja **Joona Lindberg**, alias Matkimus Tutkailija, ovat näyttelijöitä, joilla on yli kymmenen vuoden kokemus työstä sairaalaklovnina.

”Tarjoamme lapsille mahdollisuuden leikkiin, ja yleensä he jossakin vaiheessa tarttuvat siihen”, sanovat nämä punanenät.

Klovnit tapaavat päivän aikana 15–30 lasta kiertäessään sairaalan eri osastoilla. Lasten ja perheiden kuuntelu on kaikki kaikessa.

KLOVNIEN TEHTÄVÄ ei aina ole olla hauska, vaikka heidän metodeihinsa kuuluvatkin improvisaatio, hölmöily ja taikatemput. Tärkeintä on olla läsnä.

”Alussa on tyhjä tilanne, jossa kukaan ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Joskus vain jutellaan ja siitäkin voi kasvaa jotakin enemmän”, Joona kertoo.

Elina sanoo, että tyhjiys on hedelmällinen tila, jonka jälkeen voi päästä lentoon.

”Usein naurattaa, kun tilanteen ratkaisemisesta uskaltaa päästää irti.”

Elina ja Joona hakeutuivat sairaalaklovneiksi, koska he halusivat työhönsä toisenlaista, syvempää sisältöä. Joona sanoo myös kyllästyneensä perinteiseen asetelmaan, jossa teatterin tekijät ja katsojat ovat erillään eikä vuorovaikutusta tapahdu.

”Nyt tilanne on kaksisuuntainen. Esiintyjinä pyydämme lapselta joka kerta luvan, saammeko alkaa kehittää välillemme jotakin”, Joona kertoo.

AIEMMIN SAIRAALAKLOVNIT piipahtivat pareittain osastoilla, mutta nykyisin heitä otetaan enemmän mukaan toimenpiteisiin, ja myös yksittäin. Selkeä muutos työnkuvassa tapahtui kolmisen vuotta sitten.

Hoitohenkilökunnan mielipiteitä on kuunneltu tarkkaan sen suhteen, missä tilanteissa klovnit voisivat olla mukana. Klovnitöinnällä on sairaalan johdon vankka tuki, ja tiimityö on olen-

naista.

”Olemme jo osa työyhteisöä, ja suhteet ovat tiiviit erityisesti leikkausosaston henkilökunnan kanssa. Olemme samalla puolella miettimässä perheen parasta”, kertoo Elina.

Kun lapselle tehdään toimenpiteitä, klovnin läsnäolosta on usein hyötyä. Hän pystyy näkemään lapsesta eri asioita kuin lääkäri, ja koska klovnin rooli on lääkäriä rennompi, hän voi keventää tunnelmaa.

”Henkilökunta voi halutessaan lähteä mukaan leik-

→



Klovnien työpäivä kestää 7,5 tuntia valmistautumiseen ja maskeeraukseen. Työtä tehdään kahdessa vuorossa.

”Ketään ei saa loukata ja tilannetta pitää aina kunnioittaa.”

kiin, jonka klovnit ovat aloittaneet. Niin käykin välillä, kuten hiljattain 3-vuotiaan tytön kanssa, jonka laulu-leikin taustakuoroon yhtyivät leikkaussalissa kaikki.”

Tärkeintä klovnin työssä on toisen ihmisen kunnioitus.

”Ketään ei saa loukata ja tilannetta pitää aina kunnioittaa”, tiivistää Joona.

Klovnit myös osaavat poistua tilanteesta pienimmästäkin vihjeestä.

VAIKKA SAIRAALAKLOVNEILLA on roolinimet, heidän roolinsa eivät ole lukkoonlyötyjä. Elina

kertoo, että Helli Hykkyrässä hän sekä liioittelee että vähättelee omia piirteitään ja reaktioitaan.

”Klovnin esittävyyden taso aaltoilee. Välillä ollaan läsnä omana itsenä, välillä törmäillään seiiniin. Työssä on erilaisia kerroksia.”

Aika usein klovneilla ei ole yhteistä kieltä lapsen kanssa. Silloin käytetään klovneriaa ja fyysistä tekemistä, jotka ovat maailmankieliä.

Lastensairaalan potilaista osa on teinejä ja nuoria aikuisia, mutta heistäkin aika moni antaa klovnille mahdollisuuden.

”Olennaista on heidän oma halunsa lähteä leikkiin mukaan”, sanoo Joona.

Pelkkää hauskanpitoa työ ei ole. Eteen tulee väistämättä vaikeita asioita ja raskaita hetkiä, kun työtä tehdään vakavasti sairaiden lasten kanssa. Mikä silloin auttaa klovneja jaksamaan?

Ainakin elämäkokemus ja oma ammattitaito.

”Ammattitaidosta saa suojaa vaikeisiin tilantei-

LAPSEN TUKENA SAIRAALASSA

- Sairaalaklovnit tuovat lapsille muuta ajateltavaa, hyvää mieltä ja hulluttelua sairaala-arkeen, ja tutkitusti parantavat potilaskokemusta. Klovnien avulla positiiviset tunteet voivat lisääntyä merkittävästi ja jännitys vähentyä sekä lapsilla että vanhemmilla.
- Sairaalaklovnit ry on ammattimainen yhdistys, joka on vuodesta 2017 ollut eurooppalaisen kattojärjestön EFHCO:n jäsen. Toiminta alkoi Suomessa parikymmentä vuotta sitten.
- Sairaalaklovneneja on tällä hetkellä noin 25. He työskentelevät valtakunnallisesti kaikissa yliopistosairaaloissa ja vierailevat myös keskussairaaloissa.
- Sairaalaklovnitoiminta tapahtuu kokonaan avustusten ja lahjoitusten avulla. Yhdistys saa tukea STEA:lta ja useilta eri säätiöiltä. Sairaalat maksavat osan toiminnasta. Sairaalaklovnitoiminta oli viime vuonna myös yksi SOK:n hallintoneuvoston myöntämän joululahjoituksen saajista.

Lisätietoja: <https://sairaalaklovnit.fi/tue-meita/>

siin, ja sen avulla niistä voi päästä eteenpäin”, sanoo Joona.

Elina kävi lapsena usein sairaalassa viihdyttämässä pikkuveljeään, joka sairasti paljon. Sairaalaasta tuli osa perheen arkea. Silti klovnintyö vaikuttaa toki omaan itseen.

”Ihminen klovnin takana jää joskus väkisin vähän piiloon. Meillä on onneksi käynnistymässä erittäin hyvä työnohjaus. Saamme myös säännöllisesti klovnikoulutusta, joka antaa työvälineitä selvitä raskaista tilanteista klovnierian avulla”, Elina kertoo.

Klovnit myös kehittävät itse omaa työtään ja välit kollegoiden kesken ovat läheiset.

JOONA JA ELINA valmistautuvat tulevaan työpäivään meikkaamalla ja hassuttelemalla. Yksi nenä on kateissa, mutta varaneniä on rasiassa useita. Kasvomaskit vievät kasvoilta ilmeikkyyttä, mutta huulet rajataan ja punataan silti.

Eteen tulevat tilanteet ovat aina uusia. Aitous välittyä, ja leikki voi käynnistyä mistä vain. Parasta on, että se toimii kaksisuuntaisesti, myös lapsilta klovnelle.

”Lapset ovat nerokkaita siinä, miten he osaavat käsitellä omaa tilannettaan. Siinä äimistyy itsekkin”, sanoo Elina.

Kerran hän kohtasi alle kymmenvuotiaan tytön, joka oli ollut ratsastusonnettomuudessa. Hevonen oli pillastunut, ja tyttö sai jalkavamman.

”Aloimme leikkiä, että sairaalasängyn kaukosäädin on puhelin. Tyttö päätti soittaa puhelimella hevoselle. Hevonen oli puhelimessa pahoillaan tapahtuneesta, ja tyttö antoi sille anteeksi.” ■

VOIKO KANANMUNAN VALINNALLA VAIKUTTA HUOMISEEN?

Onneksi voi!
Valitse tämä rasia



Youtube:



Vapaan kanan kananmunia

Ei ylimääräisiä kuljetuksia.
Syntyy päästösäästöjä.

Kanojen lanta kuivataan kanojen itsensä tuottamalla lämpöenergialla!

100% ravinne-kierto

Syntyy Fertilex-luomulannoite niin kotipuutarhureille kuin maanviljelijöille

50%

Pienemmät päästöt tavalliseen kanalaan verrattuna.

Lue lisää: munax.fi/vastuullinen-valinta

Laitilan
KANATARHA

Muista myös muut laadukkaat kananmunamme!



KOSKA JONKUN TÄYTY OLLA ENSIMMÄINEN
munax.fi

Huhtikuussa 1958 Elannon
baarin valoisassa ikkuna-
pöydässä nautitaan kevät-
päivästä ja seurataan
Helsingin Roihuvuoren
rakennustöitä.

Kuva Erik Friman/Helsingin kaupunginmuseo

Naisten, lasten ja teinien baari

Baari-sanan alkuperäinen merkitys viittaa tiskiin, jonka ääressä asiakas tilaa ruokansa ja juomansa ja kantaa ne sitten itse pöytään. Näin

syntyivät suomen kielen käsitteet ”kahvibaari”, ”ruokabaari” ja ”pikabaari” – omalaatuisia sanoja kuten ”ruokaravintolakin”.

Ruokabaari oli huokea lounasruokala, jossa annokset noudettiin tiskiltä kuten ”linjastosta” nykyään. Ruokalista komeili tiskin päällä tai seinällä, ja annos maksettiin heti kassaan. Alkoholijuomia ei tarjottu, asiakkaiden vaatetukselle ei asetettu vaatimuksia eikä ovella ollut portsaria tai pöydillä liinoja. Toisin kuin ravintoloissa sisälle pääsivät myös naiset yksin ja ilman miesseuraa.

Erityistapauksissa baari tarkoitti suuren maailman eleganttia anniskelua, ”amerikkalaisen baarin” tyyppistä cocktail-ravintolaa. Olympialaisten aattona kesäkuussa 1952 kisaturistien viihdyttämiseksi sallittiin baarianniskelu, eli asiakkaat saivat istua baarijakkaroilla ja heille tarjottiin alkoholia suoraan tiskiltä.

OSUUSKAUPPOJEN yhteydessä oli usein kahvibaari. Sen vitriinissä oli valittavana voileipiä, pullaa ja pastilleja. Tiskin takaa tarjoilijatar tai emäntä annosteli ja ojensi kahvia, limonadia tai jäätelöä. Eri puolilla Suomea Korona- ja Katriina-baarien nimet tulivat SOK:n samannimisistä kahvimerkeistä.

Osuusmeijerit perustivat maitobaareja, joissa tarjottiin näyttäviä jäätelöannoksia.

Myös ruokabaareille oli suuri sosiaalinen tilaus. Anniskelupolitiikan ja kovan hintatason takia 1960-luvun alussa pienituloiselle työväestölle, nuorisolle ja maa-seudun asukkailla ei ollut ”ravintoloiksi” kutsuttuja ruokapaikkoja.

Vuonna 1960 SOK:n osuuskaupoilla oli satakunta baaria ja uusia avattiin vilkasta

1940-luvun lopulla osuuskauppojen kahviloissa ja ruokaloissa havahduttiin yleisöryntäykseen, joka hidasti palvelua. Itsepalveluun perustuvia uudenaikaisia ravitsemusliikkeitä kutsuttiin baareiksi.

teksti **ANNA KORTTELAINEN**

tahtia. Niissä lämpimän ruoan myynnin osuus kasvoi vuosi vuodelta, joten baareista muodostui huokeita kansanravintoloita jo kauan ennen pizzeriaita ja hampurilaispaikkoja.

Baareissa emännät valmistivat asiakkaiden mieliruokia. Kauppakunta Tuotannon Korona-baarissa Tampereella listalla oli aina vaihtuva ”Päivänpala”, joka saattoi olla esimerkiksi ”arkipihvi teemakkarasta perunamuhennoksen ja keitetyn punajuuren kera”. Lämpimien voileipien suosituin oli ”Baarin herku”: currymaustettua kanaa, ananasta, luumua ja omenaa huntunaan kuuma tomaattikastike. Korona-baarista saattoi tilata kotiin kokonaisia paistettuja tai keitettuja kanoja, porsaanselkää sekä tanskalaista voileipäkakkua.

Kesäkuussa 1963 Helsingin Lasipalatsiin avattiin HOK:n Snack-baari. Siellä tarjottiin hotdodgeja, hampurilaisia ja täytettyjä sämpylöitä. Maksalaatikon ja kaalikääryleiden tapaiset perinteiset

→

*Korona-baarista
saattoi tilata kotiin
kokonaisia
paistettuja tai
keitettyjä kanoja.*



HOK:n pikamyymälän yhteyteen Helsingin Pitäjänmäelle avattiin vuonna 1963 Jussintupa-niminen baari. Seinillä näkyvät Erkki Tantun Aleksis Kiven Seitsemään veljekseen tekemiä kuvituksia.



Ruokabaarissa saattoi olla televisio pitämässä seuraa yksinäisille iltaruokailijoille, kuten tässä Vakka-Suomen Osuuskaupan Rengas-Baarissa Uudessakaupungissa vuonna 1964.



Lahden Seudun Kauppakunnan Valtabaari avattiin tavaratalon toisessa kerroksessa kesällä 1958 ja uudistettiin keväällä 1964.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

lounasannokset tuotiin keskuskeittiöstä valmiiksi muovikääreen alle pahlilautasille pakastettuina ja nostettiin infrapunauniin. Annokset syötiin nopeasti korkean tiskin ääressä baarijakkaroilla tai seisten. Teatterista ja elokuvista palaavia palveltiin aina kello 23.30 saakka.

Baareissa ei siis välttämättä istuskeltu, vaan kaupunkien keskustoissa niiden valttina oli riipeys ja asiakaskunnan nopea vaihtuvuus. Sen sijaan lähiöissä ja pienissä taajamissa niissä tohti viettää aikaa.

MONISTA KAHVIBAAREISTA muodostui 1950-luvulla eräänlaisia nuorisotiloja, sillä anniskelun puuttuessa alaikäisetkin saivat viettää niissä aikaansa. Koululaiset ja työssäkäyvät nuoret tapasivat siis päivän päätteeksi ”parissa”.

Suurten ikäluokkien nuorisokulttuurit

ja -liikkeet edellyttivät kokoontumistiloja, sillä sukupolvikapina tarvitsi katon päänsä päälle. Baarissa pojat saattoivat istua uhmakkaasti pipot päässä, savukkeet käytyen ja nahkarotsit niskassa. Tytötkin saattoivat tupakoida ja jauhaa purukumia. Nurkassa möykkäsivät flipperi ja levyautomaatti.

Vuonna 1969 voimaan tulleen keskiolutlain myötä syntyi ilmiö ”keskiolutbaari”. Sellaiseen ei enää niin vain men-tykään naisporukalla lounaalle, lasten kanssa jäätelölle tai luokkatovereiden kanssa limsalle. *Osuuskauppa*-lehti luonnehti vuonna 1971 keskioluttarjoiluun siirtyneiden baarien muuttuneen ”miesväen turinatuviksi”. Kahvi- ja ruokabaarien kultakausi oli ohi.

LÄHTEET: *Haka-kerho toimii*. Lyhytelokuva, Suomen Filmiteollisuus SF Oy 1960. *Nuorisosiainkeskus – 60 vuotta Stadissa 1948–2008*; Saarinen, Pale, ”Haka-kerho esi-Elmuna”. *Musiikkia! Harrastajia ja musiikinystäviä Helsingissä. Toim. Jere Jäppinen ja Hilikka Vallisaari. Helsingin kaupungin museo 2015; Sillanpää, Merja: Säännöstelty huvi. Suomalainen ravintola 1900-luvulla. SKS 2002; Osuuskauppa-lehti 1946, 1960, 1963, 1971.*



Helsingin Haka-kerhon nuorisokahvilaan pääsi jäsenkorttia vilauttamalla.

LIMUBAARISTA NUORISOTALOKSI

VUONNA 1957 Helsingin kaupunki avasi maan ensimmäisen kunnallisen nuorisokahvilan. Tämä Haka-kerhoksi nimetty nuorisotalo majoittui Elannon ravintolakiinteistöön Hakaniemessä. Esittelyfilmissä kuvaillaan iltaisin kaduille kerääntyviä nuorisojoukkoja: "Kun kaikkien taskut on käännetty nurin, saadaan sen verran rahaa kokoon, että voidaan pistäytyä baariin miettimään, mitä sitten keksittäisiin tehdä. Kaupungeissamme on paljon tällaista nuorisoa, joka ei ole löytänyt omaa harrastustaan, kerhoa tai järjestöä, joka juuri heistä huolehtisi."

HAKA-KERHOON kuului 3 500 jäsentä, joista mahtui tiloihin kerrallaan kaksisataa. Kerhon nuorisokahvila avasi ovensa joka arki-ilta kello 18. Siellä palveli "huokeahintainen baari", ja "toisinaan yllättää kerhon isäntä joukon jakelemalla ilmaista limsaa". Kahvilassa sai pelata biljardia, koronaa ja šakkia, kuunnella radiota tai katsoa televisiota ja lukea lehtiä. Ohjelmassa saattoi olla yhteislaulua, piirileikkejä sekä elävän musiikin keikkoja: "Täällä ei nuoria hyssytellä olemaan hiljaa, raisumpikin tunteenilmaus saa vapaasti purkautua". Nuorisokahvilassa tanssittiin "nykyajan rockia". Keikoilla esiintyivät muun muassa **Lasse Liemola, Laila Kinnunen** sekä **Eero ja Jussi & The Boys**, ja äänilevyiltä kuunneltiin **Little Richardia, Tommy Steeleä, Cliff Richardia** ja monia muita. Jotkut jannut, kuten **Sammy** ja **Kirka Babitzin** sekä **Remu Aaltonen**, siirtyivät yleisön puolelta Hakan lavalle.

KEVÄÄN 1958 raportin mukaan tyttöjä oli joukossa 23 prosenttia enemmän kuin poikia, ja tytöt olivat keskimäärin 15-vuotiaita, pojat puolestaan 16-vuotiaita. Pojista 33 prosenttia kuului johonkin jengiin, tytöistä 43 prosenttia.

HAKA-KERHON alkuperäisajatuksena oli houkutella nuoret pois kadulta, mutta limubaarista kehkeytyi nopeasti kulttuurikeskus, jossa luotiin nuorisokulttuuria. Sen toiminta päättyi joulukuussa 1969. ■



LEMPÄN HERUKKAINEN SMOOTHIE

- reilu 1 dl Pakkasmarjan mustaherukoita
- reilu 1 dl Pakkasmarjan mustikoita
- 1 rkl pellavansiemenrouhetta
- n. 1 dl kasvipohjaista gurtia tai rahkaa
- loraus kasvipohjaista juomaa (esim. kaura)
- tippa juoksevaa hunajaa

Anna marjojen sulaa hetki. Lisää kaikki ainekset blenderiin ja pyörytä samettiseksi. Kaada lasiin ja hörpi väriä elämääsi. Vinkki! Marjat voit korvata Kuningas-sekoituksella tai omalla suosikkimarjallasi.



Väriä elämään!

Pakkasmarjan 100% suomalaiset marjat löydät nyt pakastealtaasta uusissa kuoseissa.





Kato, luonnonystävä!



Valmistettu Nokian
paperitehtaalla



Valmistettu
kierrätyskuidusta



Uudet, pienemmät wc- &
talouspaperi pakkaukset



Valitse nyt Lotus Luonnonystävän wc- tai
talouspaperi. Lotus tukee Luonnonperintösäätiön
työtä ja "Kotimetsä Helmipöllölle" -kampanjaa.

**Autetaan yhdessä
helimipöllöjä!**

Illallista yhdelle

YKSIIN ASUMINEN ei välttämättä tarkoita samaa kuin yksinäisyys.

Yhden hengen taloudessa asuu monenlaisia ihmisiä. Lapsuuteni puutalokortteleissa 1960–1970-lukujen vaihteessa yksinasujista puhuttiin ”neiti-ihmisinä” tai ”vanhoinapoikina”. Puhe kiertyi tavalla tai toisella aviostatukseen, joka oli normi. Kenties vieläkin on niin; yksin asumista saatetaan pitää välivaiheena, josta tulee pyrkiä mahdollisimman pian pois.

Mutta yksin eläminen voi olla myös valinta. Olen itse pitkän perhe-elämäjakson jälkeen, tyttären aikuistuttua, halunnut elää yksin. Se on sopinut minulle, koska minun on ollut välttämätöntä selvittää itselleni, kuka olen ja mitä tahdon.

YHDESSÄ OLEMINEN on ihanaa ja tarpeellista. Se on osa ihmisen luontoa; kyllä ihminenkin, niin kuin kaikki nisäkkäät, kaipaa yhteiseen pesään käpertymistä lämpöä hyriseväksi palloksi. Mutta yhdessä olemisen taakse voi myös piilottaa kaikkein keskeisimmät kysymyksensä. Käsi sydämelle, kuinka usein perustelemme omia valintojamme jonkun toisen mielipiteellä? Kahden aikuisen välisessä liitossa se on hyvinkin yleistä. ”Kyllähän minä menisin/ostaisin/tekisin mutta kun P. ei halua.”

Yksin asuva joutuu menemään ja tekemään itse. Tulee äkkiä selväksi, mitä haluaa ja mitä ei. Toisaalta ei joudu neuvottelemaan, ja neuvotteleminen on ihmiselle hyväksi. Mutta aina ei yhdessä eläessäkään solmita sopimuksia vaan sanellaan. Kun yksin päättää, saa mitä tahtoo. Mutta kääntöpuolena on huoltovarmuuden heikkeneminen: jos ei itse muista ostaa leipää, sitä ei aamulla kaapissa ole.

RUOKAHUOLLON KAUTTA minulle on avautunut uusi näkökulma rakkauteen. Useimmille meistä on itsestään selvää, että toisista huolehditaan. Omaisista, naapurista, jopa toisen maan hätää kärsivistä. Entä minä itse? Välitänkö keittää myös yhdelle, itselleni? Miksi minun pitäisi syödä kylmää ruokaa suoraan jääkaapista, jos katan toisille kauniin pöydän? Ja sama koskee henkistä ravintoa: miksi en soisi itselleni kauneutta, viisautta ja hyvyyttä kaikissa muodoissaan?

Yksin eläminen yli viidenkymmenen ikäisenä tuo realistisen näkökulman elämään. On rohjettava tarkastella sitäkin vaihtoehtoa, että viettää loppuelämänsä yhden hengen taloudessa. Miten sujuu vanhuuteni, miten käytännön asioiden hoito?

Koronakriisi on simuloinut tilannetta, jossa yksin asuva ei hallitse olosuhteita. Moni yksin asuva hakee sosiaalisen vuorovaikutuksensa kodin ulkopuolelta. Mutta nyt kaikki riennot ovat olleet katkolla, ja omassa seurassa viihtymisen taito on tullut ratkaisevan tärkeäksi.

ME EMME AINA voi elämässä varmistaa rinnallemme toista ihmistä. Mutta me voimme yksin eläessämmme olla itsellemme lempeitä ystäviä, puhua itsellemme kauniisti ja kannustavasti, rohkaista itseämme yli vaikeiden aikojen.

Tänään minä syön itse valmistamani yhden hengen illallisen. En kiirehdi aikojen vaihtumista. Minulla on aina itseni seuranani.

” Ihminenkin
kaipaa
käpertymistä
lämpöä
hyriseväksi
palloksi.

Sirpa Kähkönen on erityisesti historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittyvä kirjailija. Hän on kirjoittanut nuortenkirjoja, romaaneja, tietokirjoja ja näytelmiä. Kähkönen toimii Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana.



Uusi pääjohtaja pitää riman korkealla

SOK:n uusi pääjohtaja Hannu Krook luotsaa S-ryhmän hiilinegatiiviseksi vuoteen 2025 mennessä. Se onnistuu yhtiön mission mukaisesti vain yhdessä tekemällä.

HANNU KROOK – VAPAALLA

- Hoitaa perheen kauppa-asiat. Mies on tuttu näky Nurmijärven S-marketissa: "Olen kyllä kokeillut verkkokauppaakin, mutta tykkään käydä kaupassa."
- Harrastaa pappajääkiekkoa: "Pukukoppi pitää miehen nöyränä". Lisäksi kalastaa, pelaa golfia ja tennistä.
- Perheeseen kuuluu opettajana työskentelevä vaimo, jonka kanssa on pidetty yhtä 1980-luvun lopulta lähtien. Aikuiset lapset **Oskari** ja **Ida** asuvat jo omillaan.
- Lempiruoka on sushi.
- Jos pandemia sallii, viettää pääsiäisen Lapissa: "Aiemmin las-kettelimme, mutta nyt hiihdämme."

SOK:n uusi pääjohtaja Hannu Krook korostaa yhdessä tekemisen merkitystä. Se sopii erinomaisesti niin S-ryhmän arvomaailmaan kuin hänen harrastamaansa jääkiekkoon.

teksti SATU SAVELA kuva MEERI UTTI

Hannu Krook muistaa hyvin ensimmäisen kesätyöpaikkansa. Hän oli 15-vuotiaana talonmiehen apulaisena elektroniikka-alan yrityksessä Perloksella Nurmijärvellä.

”Leikkasin nurmikkoa ja maalasin ikkunoiden pokia ja karmeja”, Krook muistelee.

Ensimmäiseltä kesältä saatu oppi on kantanut tähän asti: työt pitää aina tehdä erinomaisen hyvin.

Kun Krook valittiin viime vuoden lopulla SOK:n uudeksi pääjohtajaksi, se herätti ylpeyttä myös hänen ensimmäisessä kesätyöpaikassaan.

”Isä oli aikanaan samassa paikassa töissä ja oli nyt tavannut sen aikaisia kollegojaan. Siellä oli tuumattu, että Sokoksen kassalta voi päästä pääministeriksi, mutta Perloksen talonmiehen apulainen voi päästä pääjohtajaksi”, Krook kertoo nauraen.

Nyt hän johtaa yli 40 000 ihmistä työllistävää S-ryhmää ja uskoo vahvasti yhtiön missioon: teemme yhdessä Suomesta paremman paikan elää.

Miksi hakeuduit SOK:n pääjohtajaksi?

”Viimeiset kahdeksan vuotta ovat olleet urani parasta aikaa alueosuuskauppa Varuboden-Oslan toimitusjohtajana. Kun minua houkuteltiin pääjohtajaksi, koin sen kunniatehtävänä. Toki muutama huonosti nukkunut yö näin isoa päätöstä edelsi.”

Mikä on pääjohtajan tehtävä?

”Minun tehtäväni on olla luomassa yhtiölle visiota ja suuntaa sekä pitää rimaa korkealla. Keskiarvoilla johtaminen tai keskiarvoisesti tekeminen ei ole mielestäni hyväksyttävää. Meidän täytyy tehdä kaikkemme, että Suomi on parempi paikka elää. S-ryhmällä on isona toimijana tässä hyvin merkittävä rooli.”

Mikä on S-ryhmän tärkein tehtävä?

Me olemme mukana yli miljoonassa asiakaskohtaamisessa päivittäin, eli olemme vahvasti läsnä suomalaisten arjessa. Tehtävänäme on tuottaa asiakasomistajille hyötyä ja helpottaa heidän arkeaan. Tarjoamme pysyvästi edullisen ja mahdollisimman vastuullisesti tuotetun ruokakorin. Ja mitä enemmän asiakas ostoja meille keskittää, sitä enemmän hän hyötyy siitä Bonusten kautta. Bonukset ovat monelle asiakasomistajuuden tärkein ja näkyvin asia. Maksoimme viime vuonna Bonuksia lähes miljoona euroa päivässä.

Miten asiakasomistaja pääsee mukaan tekemään Suomesta parempaa paikkaa?

Voisi sanoa, että S-mobiili on asiakasomistajan kaukosäädin. Pystymme jalostamamme datan avulla tarjoamaan asiakasomistajille paljon hyödyllistä tietoa. Suositusta Omat ostot -palvelusta voi seurata ostosten hiilijalanjälkeä, kotimaisuutta ja terveellisyyttä. Tällä tavalla jokainen asiakas voi tehdä itselleen sopivia arvovalintoja, jotka parhaimmillaan parantavat yhteistä maailmaamme.

Mikä on S-ryhmän rooli Suomessa?

S-ryhmä on suurin yksityinen työllistäjä Suomessa, ja olemme myös merkittävä veronmaksaja. Osuuskaupamme toimivat eri puolilla Suomea ja rakentavat monin tavoin paikallista hyvinvointia.

Olemme monelle nuorelle ensimmäinen työpaikka, jossa opetellaan työelämää. Kiinnitämme paljon huomiota siihen, että nuori saa hyvän perehdytyksen ja että hänelle on tarvittavaa tukea tarjolla.

Haluamme pitää huolta myös siitä, että senioreillekin annetaan mahdollisuus tehdä töitä oman jaksamisensa mukaan, vaikka osa-aikaisesti eläkkeellä.

Mikä on osuustoiminnallisen S-ryhmän vahvuus?

Kotimaisuus. Olemme 100-prosenttisesti suomalainen yritys. Tavoitteenamme on tuottaa omistajillemme hyvää. Ketjubrändimme ja myymäläverkostomme luovat vahvan kilpailuedun. Ei pidä myöskään unohtaa ryhmämme lähes 40 000 työntekijää ja 2,4 miljoonaa asiakasomistajaa, jotka hyötyvät niin Bonuksista kuin ilmaisista peruspankkipalveluistamme.

Mitä korona tarkoitti S-ryhmälle?

Korona oli rajoitusten takia kova kolaus ravintola- ja hotellipuolelle. Onneksi pystyimme ruokakaupoisamme tekemään hyvää tulosta, joka sitten osaltaan paikkasi menetettyjä tuloja. Saavutimme ihan kohutuulliseen kokonaistulokseen.

Olen todella ylpeä siitä, miten onnistuimme työllistämään ravintola- ja hotellityöntekijöitä ruokakauppoihin, verkkokauppaan ja logistiikkaan. Verkkokaupan kasvu vaati lisäksi keräilypuolelle. Korona nostatti yhteishenkeä, ja myös asiakkaiden arvostus kaupan työtä kohtaan nousi. Se oli hienoa nähdä omin silmin. ■

HOK-ELANNON HANKKEET ESPOOSSA

UUDET 2021–22

1. ABC Nihtisilta
2. Alepa Keilaniemi
3. S-market Nihtisilta
4. S-market Espoon keskus
5. S-market Lähderanta
6. S-market Pohjois-Tapiola
7. S-market Saunalahti

VUONNA 2020 AVATUT

8. Alepa Matinkylä
(avautui alkuvuodesta 2021)
9. Prisma Lippulaiva
(valmistuu keväällä 2022)
10. Alepa ja ABC Autopesu
Jupperi (rakentaminen
käynnistynyt)
11. Alepa Kauklahti
(valmistuu joulukuksi 2021)
12. S-market Nöykkiö
(valmistuu talvella 2021–22)

*”Valmistuttuaan
HOK-Elannon
investoinnit
työllistävät yli
150 kaupan
alan työntekijää
Espoossa.”*

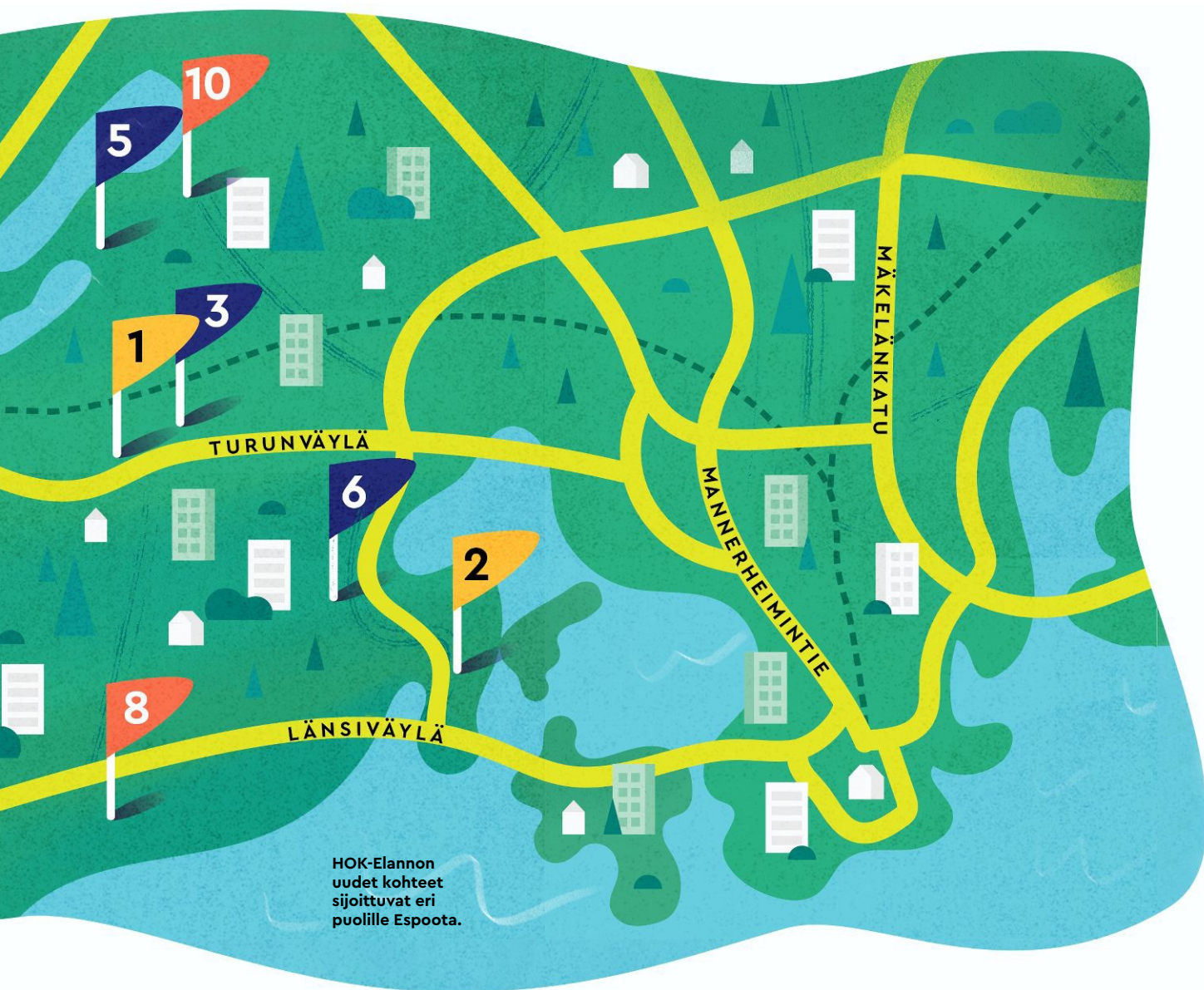
Kasvava Espoo saa lisää palveluita

HOK-Elanto investoi Espooseen 20 miljoonaa. Kehittyvä kaupunki saa juuri sitä mitä se tarvitsee: palveluita ja työpaikkoja.

teksti **LEENA LUKKARI**
kuvitus **ANNA-KAISA JORMANAINEN**

Espoo on Suomen toiseksi suurin kaupunki, jossa asuu lähes 300 000 ihmistä. Asukasmäärän ennustetaan jatkavan kasvuaan. Uudet kaupunkilaiset tarvitsevat palveluja ja työpaikkoja, ja niiden luomisessa Espoo tarvitsee tiivistä yhteistyötä yritysten kanssa.

”Kasvavassa ja kehittyvässä Espoossa kuntalaisten tarpeet monipuolistuvat. Uudet lähikaupat ovat kovin tervetulleita: ne tuovat arjen helppoutta ja sujuvuutta. Se on hyvää kuntalaisten palvelua”, Espoon elinkeinojohtaja **Tuula Antola** kiittelee.



HOK-Elannon Espooseen kohdistuvien investointien arvo on noin 20 miljoonaa euroa. Käynnissä onkin poikkeuksellisen monta rakennushanketta. Uusia Alepoita valmistuu Jupperiin ja Kauklahteen. Nöykkiöön saadaan uusi S-market, Jupperiin ABC-autopesula ja kauppakeskus Lippulaivaan avataan Prisma. Keilaniemi ja Matinkylä saivat jo uudet Alepat ja Nihtisilta ekologisen ABC-autopesukadun. Tuttu oma S-market uudistui Nihtisillassa, Espoon keskuksessa, Lähderannassa, Pohjois-Tapiolassa ja Saunalahdessa.

”HOK-Elannon tavoitteena on, että taajama-alueellakin asiakasomistajalla olisi vain kohtuullinen kävelymatka lähimpään Alepaan. Myös S-marketin laajemman valikoiman pitäisi olla helposti saavutettavissa. Prisma käyttötavaroineen voi sijaita vähän etäämmällä”, HOK-Elannon kiinteistöjohtaja **Jyrki Karjalainen** kuvailee.

HOK-Elanto tekee jatkuvaa yhteistyötä Espoon maankäytöstä ja kaavoituksesta vastaavien virkamiesten kanssa, jotta investoinnit voivat tukea kaupungin kasvua ja kehitystä. On tärkeää, että

HOK-Elannossa tiedetään, minne rakennetaan uusia asuntoja ja minne syntyy uusia työpaikkojen keskittymiä. Kauppojen optimaalisesta sijoittelusta hyötyvät kaikki.

TÄHÄN ASTI HOK-Elannon ja Espoon yhteistyö on painottunut rakennushankkeiden toteutukseen. Maaliskuun alussa yhteistyö laajeni koskemaan työvoimapalveluita.

”Maaliskuussa käynnistyi valtakunnallinen työllisyyden kuntakokeilu, jossa Espoo on mukana”, Antola kertoo.

Kokeilussa merkittävä osa TE-toimistojen palveluista siirtyi kuntien vastuulle. Kokeilun tavoitteena on tehostaa työttömien työnhakijoiden työllistymistä. Työttömän koko elämäntilanne otetaan työhaussa huomioon. Miten menee kotona, onko terveyshuolia, tarvitaanko lisäkoulutusta? Millaisella lisäkoulutuksella töitä voisi löytyä? Millainen muu ulkopuolinen tuki voisi edistää työllistymistä?

Kaupunki haluaa tukea myös työnantajia oikeanlaisten työntekijöiden löytämisessä. Pyrkimyksenä





Khanh Linh Pham
Thi kertoo, että
työpaikka on
hänelle kuin
toinen koti.

KHANH LINH PHAM THI, 34 PRISMA ISO OMENAN MYYJÄ

1 Miten päädyit tähän työhön?

Lankoni työskenteli Prismassa ja kuulin häneltä, että työ on mukavaa. Hain töihin seitsemän vuotta sitten. Pääsin ensin harjoittelijaksi, sitten osa-aikaiseksi ja nyt olen vakituinen työntekijä. Työtehtäviini kuuluu esimerkiksi kuormien purkua ja hyllyttämistä. Palvelen myös kassalla.

2 Mitä työpaikka merkitsee sinulle?

Työpaikka on kuin toinen koti. Töissä on kivaa ja työkaverit ovat mukavia. Olen asunut Suomessa viisitoista vuotta, tulín Suomeen Vietnamiasta. Suomen kielen taitoni tarvitsee harjoitusta, ja töissä sitä saa luonnostaan, koska juttelemme paljon.

3 Mitä suunnitelmia sinulla on tulevaisuuden suhteen?

Haluan jakaa kokemuksiani työkavereideni kanssa, jotta voimme kehittää yhteistyötä vielä paremmaksi. Haluan jatkossakin olla Prismassa töissä, ja olen valmis opettelemaan myös uusia työtehtäviä.

on, että esimerkiksi juuri HOK-Elanto löytää sille parhaat mahdolliset työntekijät. Kaupunki pyrkii selvittämään sekä työnhakijoiden että työnantajien tilanteen ja keksimään uusia luovia ratkaisuja, jotta ne kohtaisivat.

”On esimerkiksi mahdollista luoda oppimisen polku ja suoraan oppilaitoksista työelämään”, Antola kertoo.

Espoo on asettanut tavoitteekseen puolittaa espoolaisten nuorten työttömyyden vuoden 2022 loppuun mennessä. Yksi keino kohti tavoitetta on lisätä yhteistyötä työnantajien ja oppilaitosten kanssa.

”Olen erityisen iloinen siitä, että HOK-Elannon synnyttämät työpaikat pystyvät tarjoamaan nuorille ja vieraskielisille tärkeitä ensimmäisiä askelia työelämässä”, Antola kuvailee.

VALMISTUTTUAAN HOK-Elannon investoinnit työllistävät yli 150 kaupan alan työntekijää Espoossa. Lisäksi tulevat välilliset työllistävät vaikutukset. Elinkeinojohtaja toivoo, että rakennushankkeista lohkeaisi siivuja espoolaisille yrittäjille.

”Tällaiset rakennushankkeet tarjoavat töitä isoille toimijoille ja alihankinnan kautta myös monelle pienelle yrittäjälle. Monenlaista ammattiosaamista tarvitaan.”

HOK-Elannossa ollaan innoissaan ja valmiina tiivistämään yhteistyötä.

”HOK-Elanto haluaa olla mukana kehittämässä Espoosta kaupunkia, jossa hyvä kaupunkisuunnittelu yhdistää asukkaiden ja elinkeinoelämän tarpeet ja tuo palvelut lähelle kaikkia espoolaisia”, Jyrki Karjalainen kiteyttää. ■



Niina Lahtinen tekee
mielensä töitä
autojen parissa.

NIINA LAHTINEN, 36 ABC NIHTISILLAN PESUKADUN MYYJÄ

1 Miten päädyit tähän työhön?

Olin viime keväänä palamassa äitiyslomalta työelämään, kun törmäsin pesukadun avoimeen työpaikkaan netissä. Paikka oli kuin tehty minulle. Olen aina tykännyt autoista.

2 Mitä työpaikka merkitsee sinulle?

Haaveeni omasta talosta ja pihasta toteutui viime vuonna. Nyt kunnostamme uusperheen kanssa innolla uutta kotia. Säännöllinen tulo mahdollistaa lainan lyhentämisen. Olen kiitollinen tästä työstä, varsinkin nyt korona-aikana, kun ei ole itsestään selvää, että ylipäättään on työpaikka.

3 Mitä suunnitelmia sinulla on tulevaisuuden suhteen?

Aikaisemmassa työssäni automeikkaajana saatoin pestä käsin 40 autoa päivässä. Se oli raskasta. Tämä työ on vaihtelevampaa ja fyysisesti kevyempää. Viihdyn työssäni, ja haluan työskennellä autojen parissa myös jatkossa.

Kuvat Mikko Hannula



UUTUUSJÄÄTELO PAKASTIMESSA ON *lupaus hymystä*



Muista myös Pingviinin tuuttikisa ja voita palkintoja!
Lue lisää: ainaonhyväsyyllakiltti.fi

KÄPPÄNÄ SAI VAINUN

18-vuotias Siiri Jokinen on matkalla poikakaverinsa luo ja pysähtyi tankkaamaan Espoonlahden ABC:llä. Viime kesänä ajokortin saanut Siiri ajaa mielellään ja on liikkeellä vaarilta lainatulla autolla. Mukana ajelulla on kääpiösnautseri Lara. "Ajattelin, että annan koiran vähän jaloitella samalla, kun tankkaan. Lara sai vainun josta-kin, ja tankkaussuorituksesta tulikin vähän haastavampi! Lara-käppänä luulee olevansa metsästyskoira ja kuvittelee, että jänikset, oravat ja peurat ovat saalista."



kuvat ja teksti **SANNA LIIMATAINEN**

Tankki täyteen



Bileet limusiinissa ja pulkkaan asetettu polttoainekanisteri
– huoltoasemilla nähtävillä on elämän koko kirjo.
Valokuvaaja Sanna Liimatainen kuvasi ihmisiä ABC-asemilla.

KORKKARIT KATTOON

9,5-metrinen Cadillac tankkaa menovettä ja yhdeksän kaunotarta ilolientä Vantaan Ilolan ABC:llä. Iida Ryyli viettää 20-vuotissyntymäpäiväänsä, ja kaveriporukka järjesti sankarittarelle ikimuistoisen yllätyksen. "Minua kehoitettiin vain laittautumaan lähtövalmiiksi ja sitten Limo Kydyt tuli noutamaan! Olemme laulaneet karaokea ja soittaneet täysillä Korkkarit kattoon. Sisällä autossa on savukoneetkin", Iida iloitsee. Mukana bileissä Ida-Sofia (vas.), Milla, Anna, Tanja, päivänsankari-Iida, Jenna, Helmi, Jade ja Sanni.



SANNA LIIMATAINEN, 51

- Espoolainen valokuvaaja Sanna Liimatainen on valmistunut valokuvavalokuvantekijäksi 1991 ja valokuvaaja-artistiksi 1995.
- Vuodesta 1997 lähtien yrittäjänä toiminut Liimatainen kuvaa sekä aikakauslehtiin että yrityksille.
- Kuvaajana hänen paras valttinsa on mielikuvitus ja kyky saada ihmiset rentoutumaan.

SOPIVASTI PATINAA

Lahtelainen Seppo Rauti putputtaa polttoainemittarin viereen vuoden 1955 pikku-Fergusonilla. Hän laittaa käsijarrun päälle eli laskee auran maahan.

"Kerran Mobilisti-illassa Vääksyn kanavalla vaimo näki vanhan traktorin ja sanoi, että tuollainen olisi kiva. Sain sitten ihan luvan kanssa ostaa itselleni traktorin. Olen kunnostanut traktorin, mutta sitä ei ole puunnattu. Tykkään, että on patinaa. Olen tehnyt traktorin avulla polttopuita, hoidellut lumityöt ja aurannut vähän peltoakin. Fergulla on kiva ajella, ja ihmiset morjastavat sen nähdessään. Maksiminopeuteni tällä pelillä on hurjat 20 kilometriä tunnissa, eli polkupyörätkin menevät ohi."



VALTAVASTI SNÖGEE

Espoossa asuva Martti Liimatainen, 77, ei ole kanistereineen liikkeellä hovin vuoksi. "Snögee on taas yöllä tullut ihan valtavasti. Aamulla lumilingosta polttoaine sano finiitto. Pistin ton gallonan pulkkaan, ja lähin dallaa-maan bensikselle. Mä en enää voi kolata snögee tai tulee tsirra-keikka." Stadin slangia taitamattomille sama suomeksi: "Lunta oli taas yöllä tullut ihan valtavasti. Aamulla lumilingon polttoaine oli lopussa. Laitoin kanisterin pulkan kyytiin ja läksin kävellen huoltoasemalle. En voi enää tehdä lumitöitä kolaten, se voisi johtaa ambulanssikeikkaan."



ABC-asetien elämää seurataan televisiossa jälleen 14.6. alkaen, kun Tankkaustarinoiden toinen tuotantokausi alkaa. Ohjelmaa esitetään Nelosella ja Ruudussa.

KIPPOJEN KOKOONTUMISAJOT

16-vuotiaat Joonas Jääskeläinen (vas.), Vili Regina ja Juuso Laine parkittavat usein viikonloppuna Renksussa eli Renkomäen ABC:llä Lahdessa. Parhaimmillaan siellä voi olla parikymmentä kippoa eli mopoautoa tai koppimönkijää koolla. Joonaksen punaiseen Mansikkaan tankataan kiisseliä eli dieseliä, Vilin ja Juuson menopeleihin bensiiniä. "Itse ollaan tehty kippoihin levitykset, tummennukset, led-valot, musavehkeet ja äänieristykset", kertoo Joonas. Lippispäinen Vili on asentanut Blueberry-koppimönkijänsä alustaan siniset ledit. "Mun koulumatka Orimattilasta Lahteen on 25 kilometriä suuntaansa. Pollella voin itse ajaa kouluun ja treeneihin, joten vanhemmat suostuivat mielellään koppimönkijän hankintaan", kertoo Juuso.





KOVA KIIRE ODOTTAMAAN

Alokas Viljo Reunanen pääsi ensimmäistä kertaa armeijasta lomalle 2,5 viikon jälkeen. Nyt ensimmäinen kuuden päivän lomapätkä on ohi ja nuori mies pysähtyy tankkaamaan matkalla Upinnien rannikkoprikaatiin Kirkkonummelle.

"Intissä on koko ajan kova kiire odottamaan. Marssitaan ammuntharjoituksiin, ja sitten odotellaan omaa vuoroa koko päivän pakkasessa. Hauskaa on silti ollut, erityisesti ammunta."





DENTASTIX™

KEHITETTY
ELÄINLÄÄKÄRIEMME
KANSSA

Valitse hampaidenhoitorutiinisi

Nyt myös makupalana!

- ✓ Puhdistaa hampaat
- ✓ Tukee ikenien hyvinvointia
- ✓ Päivittäiseen käyttöön

CHEWY
CHUNX

22%
RASVAA

Ei lisättyä
sokeria



UUSI

- ✓ Ainutlaatuinen hampaista hankaava rakenne, joka vähentää plakkia ja siten hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä
- ✓ Aktiiviset ainesosat sitovat kalsiumia koiran syljestä, mikä hidastaa hammaskiven muodostumista
- ✓ Sisältää E-vitamiinia, joka tukee ikenien terveyttä
- ✓ Päivittäiseen käyttöön

DAILY
ORAL
CARE

Ei lisättyä
sokeria



- ✓ Pidempään kestävä purutanko, jonka ainutlaatuinen muoto ja joustava rakenne puhdistaa tehokkaasti
- ✓ Syväpuhdistaa koirasi hampaat ja ikenet
- ✓ Viikoittaiseen käyttöön

ADVANCED



HERKULINEN STARTTI PÄIVÄÄN!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

"Teen kauppallistan hyllyjärjestyksen mukaan"

Pop-tähti Antti Tuisku sortuu heräteostoksina hygieniatuotteisiin ja hipelöi erilaisia siivousaineita kaupan hyllyväleissä. Hän syö pääasiassa kalaa ja kasviksia, mutta myös riistaa.

"Muutin joulukuussa Helsingistä synnyinkaupunkiini Rovaniemelle. Tarkoitus on elää täällä kevään ajan, mutta koronatilanteesta riippuen voin jäädä vuokra-asuntooni pidemmäksikin aikaa.

Koronapandemia on pakottanut minut opettelemaan elämään hetkessä. Muutto Rovaniemelle on ollut yksi parhaista päätöksistäni ikinä. Rauhoitun täällä eri tavalla kuin missään muualla."

Aamutoimilla aina sama järjestys

"Noudatan tarkkaa vuorokausirytmää, ja olen pedantti. Jos minulla on meno aamulla, tarvitsen kaksi tuntia aikaa ennen kuin painan oven perässäni kiinni. Olen aamuvirkku, ja sisäinen kelloni herättää minut joka aamu viimeistään yhdeksältä, vaikka olisin bailannut aamuneljästä asti. Normaalitilanteessa minulle riittää seitsemän ja puoli tai kahdeksan tuntia unta yössä.

Aamuni alkaa aina samalla kaavalla. Yöpöydälläni minua odottaa puolitoista litraa huoneenlämpöistä vettä, jonka kanssa menen vessaan. Siellä otan kofeiinitabletin, vitamiinit ja juon veden. Se on minulle meditatiivinen kokemus: oma henkilökohtainen rauhallinen het-

→

Antti Tuisku noudattaa pääasiassa kala-kasvisruokavaliota, mutta ei ole sen suhteen ehdoton. "En tee asiasta ongelmaa, jos olen paikassa, jossa on tarjolla pelkkää liharuokaa."

keni, jonka aikana käynnistän aivoni ja valmistaudun tulevaan päivään.

Aamulla tutkin puhelimestani edeltävän yön datan eli älysormukseni keräämät tiedot unestani ja sen laadusta. Elämäni on hyvin liikuntakeskeistä, joten kaikki oman kehon ja vireystilan kuuntelemiseen liittyvät havainnot ovat minulle tärkeitä.”

Aamulenkille tyhjällä vatsalla

”Ennen aamiaista lähden tyhjällä vatsalla puolen tunnin juoksulenkille 9-vuotiaan **Viljo**-koirani kanssa. Kotiuduttuani keitän kaurapuuron rasvattomaan maitoon ja laitan sen sekaan mustikoita, pähkinöitä ja banaanin. Keitän lisäksi yhden tai kaksi kananmunaa ja kupillisen teetä. En ole juonut kahvia kymmeneen vuoteen.

Pyrin tekemään kaikki fyysiset harjoitteeni aamupäivän aikana. Treenaan viidestä kuuteen kertaan viikossa. Käyn hiihtolenkeillä Suomen hiihtomaajoukkueessa hiihtävien ystäväni kanssa, ja saatan hiihtää monta kymmentä kilometriä päivässä. Minulla on myös omia tanssitreenejä.”

Ruoanlaitto pitää kiinni arjessa

”Pidän paljon ruoanlaitosta, mutta viime aikoina olen tilannut lounasta ravintoloista kotiinkuljetuksella. Se on usein edullisin ja järkevin ratkaisu, jolla voi välttää ruokahävikkiä ja nälkäisenä tehtyjä turhia kauppaostoksia.

Jos syön jatkuvasti ravintolaruokaa, minusta tuntuu, että tipahdan normaalisesta arjesta. Ruoanlaitto on jollakin tavalla maadoittavaa.

Valmistan usein tortilloja ja teen itse salsamössön. Silppuan siihen tomaatteja sipulia sekä korianteria ja lisää limemehua, valkosipulia, suolaa, mustapippuria ja sokeria. Teen myös ruokaisia salaatteja, joihin laitan kasvien lisäksi kuivattuja hedelmiä, mozzarellaa tai fetaa, tonnikalaa ja pastaa.

Syön harvoin punaista lihaa, ja silloinkin useimmiten riistaa. Minulla on aina

hirveä ja poroa pakastimessani. Pääasiassa ruokavalioni koostuu kuitenkin kasviksista ja kalasta. Päätös on eettinen, sillä haluan pienentää hiilijalanjälkeäni.”

Hygieniahyllyllä heräteostoksia

”Seuraan ihaillen vanhempiani, jotka ostavat kerralla viikon ostokset. Minä käyn kaupassa parin päivän välein, enkä osaa suunnitella tulevia aterioita pitkälle.

Teen kauppalistan puhelimeeni, ja rakennan sen tutun kaupan hyllyjärjestyksen mukaan. Hipelöin mielelläni kaikenlaisia purkkeja ja purnukoita. Heräteostoksia syntyy useimmiten hygieniatuotteiden äärellä, kun yhtäkkiä huomaa himoitsevani uusia kasvorasvoja, -naamioita ja hammastahnoja. Karkkia, juustonaksuja ja dippiä ostan kerran viikossa herkuttelupäivänä.

En tuhlaile, oli taloudellinen tilanteeni mikä tahansa. Juoksen myös tarjousten perässä. Viimeksi hamstrasin kivennäisvesiä alennusmyynnis-



Nyt Rovaniemellä asuessaan Antti Tuisku käy usein vanhempiensa luona.

ANTTI TUISKU, 37

TYÖ Pop-laulaja.

ASUU kevään ajan synnyinkaupungissaan Rovaniemellä, koti myös Helsingissä.

PERHE Vanhemmat, 5 vuotta vanhempi Henna-sisko ja 9-vuotias Viljo-koira.

AJANKOHTAISTA Uusi EP-levy Master Workout julkaistiin helmikuussa. Antti Tuiskun suunnitteleman Antti Tapani -malliston vaatteita on myynnissä Prismoissa.

”En tuhlaile, oli taloudellinen tilanteeni mikä tahansa.”

tä. Kananmunat ja maitotuotteet ostan luomuna, ja ne saavat maksaa hieman enemmänkin.”

Koti on aina siisti

”Olen kova siivoamaan – tulen siinä äitiini. Vietän siksi mieluusti aikaa kaupan pesuainehyllyjen välissä ja tutkailen tuotteita.

Huolehdin siitä, että kotini siisti: vaatteet ovat viikattuina kaapissa ja keittiön tasot aina puhtaat. Imuroin kerran viikossa.

Rovaniemellä asuessani olen käynyt usein iltpäivisin vanhempieni luona, kun ulkoilutan Viljoa. Kotoani on heidän luokseen 10 minuutin kävelymatka.

Usein menen kaivamaan heidän jääkaappiaan. Viimeksi soitin äidille etukäteen ja kerroin, että täältä tulee kohta nälkäinen poika. Hän valmisti pyynnöstäni kotitekoista pitsaa.”

Puhelin hiljaiseksi iltakymmeneltä

”Rauhoitan iltani. Olen ohjelmoinut puhelimeni menemään lentokonetilaa iltakymmeneltä. Läheiseni tietävät, ettei minua tavoita puhelimitse enää sen jälkeen. Samalla minulta on hävinnyt kiusaus roikkua sosiaalisessa mediassa.

Uni jää tulematta, jos en ole kylläinen. Syön yhdeksän ja kymmenen välissä iltpalan: rahkaa, pähkinöitä, hedelmiä. Lisäksi paahdan ruisleivän, jonka päälle

levitän hummusta, juustoa ja keitetyn kananmunan viipaloituna.

Olen ladannut puhelimeni joitakin tv-sarjoja, joita saatan katsoa vielä sängyssä. Himmennän puhelimeni näytön ja säädän sinisen valon pois. Näin annan aivoilleni signaalin siitä, että on ilta ja pimeää.

Hiljattain hankin makuuhuoneeseeni myös television ja dvd-soittimen. Olen katsellut vanhoja *Ally McBeal*-, *Hynttyyt yhteen*- ja *Muodon vuoksi* -sarjoja.

Klassikoiden äärellä olen omassa maailmassani. Puhelin on aina yhteydessä ulkomaailmaan, dvd-soitin ei.

Usein nukahdan katsoessani ohjelmia. Uniajastin sammuttaa television.” ■

UUSI TUOTE
JA MAKU

8 OMINAISUUTTA

**VAHVEMMAT
HAMPAAT**

**& TERVEEMMÄT
IKENET**

- Raikastaa hengityksen
- Vahvistaa hammaskiillettä
- Valkaisee hellävaraisesti
- Syväpuhdistaa
- Auttaa pysäyttämään ja estämään ienten verenvuodon*
- Lievittää ientulehdusta
- Poistaa plakkia*
- Auttaa pitämään ienrajan tiiviinä

*Ammattilaisen suorittaman hampaiden puhdistuksen jälkeen ja kahdesti päivässä yhtäjaksoisesti käytettynä.

Tavamerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2021 GSK-konserni tai lisenssinhaltija. 09/2020, PM-FI-PAD-20-00034



Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.



Osta silmälasit, saat kaupan päälle mitkä tahansa samanarvoiset tai edullisemmat silmälasit, merkkiaurinkolasit tai piilolinssit – ja S-Etukortilla Bonus tuplana! Lisäksi silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €.

**VIELÄ
EHDIT!**

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



SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Tarjous on voimassa 25.4.2021 asti.

Tanssi virkistää pään

Tanssilla saa liikunnan hyödyt – ja paljon enemmän. Tanssin taikaa vahvistavat musiikki sekä yhteys ihmisten välillä. Myös yksin pyörähtely on hyväksi.

teksti **NINA RIIHIMAA** kuvat **GETTY IMAGES**



2

KUNTO NOUSEE

Tanssi on reippaan kävelyn tai uinnin vertaista liikuntaa, nopeissa lajeissa tehokkaampaakin. Kunto nousee tanssiessa kuin huomaamatta. Musiikin tahdissa jaksaa liikkua pitkään eikä ajan kulua edes huomaa. Jos kädessäsi on aktiivisuusmittari, saatat hämmästyä, kuinka nopeasti 10 000 askelta tulee täyteen.

Uusissa liikkumisen suosituksissa kehoitetaan liikumaan 2,5 tuntia viikossa niin, että sydämen syke kohoaa. Reippaaksi liikunta katsotaan, kun se hengästyttää, mutta pystyt vielä puhumaan. Tanssi täyttää tämän vaateen helposti.

Myös kevyempi, vain 5–10 minuutin tanssipyrähdys vähentää istumisen haittoja ja lasketaan viikon liikuntasuorituksiin.

Lähde: Liikkumisen suositus aikuisille, ukkinstituutti.fi

1

AIVOT UUDISTUVAT

Kaikki liikunta on hyväksi aivoille, mutta tanssi on useassa tutkimuksessa todettu muitakin lajeja tehokkaammaksi muistin virkistäjäksi. Kun tutkijat vertasivat terkeitä ikäihmisiä, joista osa harrasti tanssia, osa käveli reippaasti ja osa ei ollut liikunnallisia, aivoissa havaittiin selvä ero: vain tanssi hidasti ikääntymisen merkkejä ja jopa paransi aivojen rakennetta ja toimintaa.

Vanhenemisen merkit aivoissa vähenivät tanssijoiden aivoissa puolen vuoden harrastamisen jälkeen. Valkea aine lisääntyi siinä aivojen osassa, joka vastaa tiedonkulusta hippokampuksen ja muiden aivoalueiden välillä.

Tanssin aivoja uudistavaa vaikutusta hyödynnetään nykyään muun muassa aivoverenkiertohäiriö- ja muistipotilaiden kuntoutuksessa. Vipinää pyörähtely lisää kaikkien aivoissa iästä tai sairauksista huolimatta.

Lähde: Tanssi hoitaa aivoterveyttä, aivoliitto.fi



3

KÄVELY VANKISTUU

Tanssin nopeat suunnanmuutokset ja painonsiirrot sekä runsas toistojen määrä harjaannuttavat tasapainoa ja kehonhallintaa yleisemminkin. Myös reaktiokyky paranee, mistä on hyötyä liukastuessa tai harhaan astuessa. Tanssija löytää vaivatta korjaavan liikkeen ja tasapainon.

Vaikutuksia tasapainoon on tutkittu muun muassa Parkinsonin tautia ja MS-tautia sairastavien keskuudessa. Jo ensimmäisten tanssiharjoitusten jälkeen potilas on saattanut kokea huteran olonsa vankistuneen. Aivokuvissa muutos havaitaan parin kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen.

Tanssi lujittaa myös luita. Kaikki tanssilajit ovat hyviä. Erityisen hyviä ovat hyppyjä ja suunnanvaihdoksia sisältävät lajit, kuten polkka ja jenkka. Tasapainoa kehittävät vaikka tangon nopeat suunnanmuutokset.

Lähde: Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy, thl.fi

4

KIPU HELLITTÄÄ

Jos selkäsi on kipeä, salsan kiertoliikkeet saattavat tuoda helpotusta. Tanssilaji on kuitenkin valittava kivun mukaan, ja esimerkiksi nykytanssi saattaa olla selkäkipuiselle liian rankkaa. Myös nivelvaivaisille löytyy sopivan kevyitä, hypyttömiä lajeja. Jos polven tai lonkan kulumat ovat pahoja, pyöräily tai uinti voivat kaikesta huolimatta olla paremmin sopivia liikuntamuotoja.

Musiikin tahdissa liikkuminen vähentää kipuja. Musiikki saa kehon tuottamaan endorfiinia, kehon omaa mielialalääkettä. Musiikin lajilla ei ole väliä, kunhan se on itselle mieluista. Eipä ihme, että sosiaalisessa mediasa pyörii videoita, joissa kävelykeppiin nojautuva vanhus heittäytyy villiin tanssiin musiikin kuullessaan!

Lähde: Liisa Ukkola-Vuoti: Musikaaliset geenit – hyvinvointia musiikista (S&S, 2017)

Asiantuntija:
Hanna Poikonen, tanssin
neuro-tieteitä tutkiva
filosofian tohtori.
Poikonen on yhdistänyt
tanssin ja neurotieteet
WiseMotion-menetelmäksi
(www.wisemotionco.com).

JOS TYÖSI ON HAASTAVAA,
VAPAA TANSSI ON
RENTOUTTAVAMPAA KUIN
ASKELKUVIOIDEN OPETTELU.



5

LISÄÄ YHTENKUULUVUUTTA

Tanssi kehittyi aikanaan yhteisön liimaksi. Ihmiset kokivat yhteyttä kanssatanssijoihinsa. Sama yhteenkuuluvuuden tunne valtaa tanssijat nykyäänkin. Aivot virittyvät nopeasti samalle aaltopituudelle. Sydämensykkeet ja hengityskin virittyvät samaan tahtiin.

Kun yhteinen taajuus on löytynyt, helpottuu toisten ajatusten lukeminen ja liikkeiden aavistaminen. Parhaimmillaan paritanssista tulee sulavaa jo lyhyessä ajassa, vaikka tanssijat olisivat entuudestaan toisilleen vieraita.

Pitkä tanssihistoria koului harrastajansa sosiaalisesti eteväksi. Yhteys toisiin ihmisiin löytyy nopeasti ja vuorovaikutuksesta tulee sujuvaa. ■

Lähde: Miksi tanssimme -dokumenttisarja (Yle Areena)

PURINA®

LatZ®

UUTUUS!

Uudistunut ilme, sama vastustamaton maku



EI
VÄRIÄINEITÄ



PURINA JA KESTÄVÄ KEHITYS
SKANNAA KOODI JA LUE LISÄÄ



PURINA®

Your Pet, Our Passion®

PÄÄSIÄISHERKKUJA PERINTEISESTI, TAI SITTEEN PERIN ERIKOISESTI.

Rakentuuko pääsiäisateriasi perinteisestä pääsiäisruoasta, vai mahtuuko mukaan myös uusia makuelämyksiä? Kokositpa menu si sitten karitsasta tai kalaherkuista, minttuhyttelöstä tai mämmistä, kinderkakusta tai kvinoapihveistä, meiltä löydät kaiken mitä pääsiäispöytäsi tarvitset, sillä kaikkea on.

PRISMA.FI/RUOKA

Suomen suurin aurinkovoiman tuottaja

Tämän vuoden lopussa S-ryhmällä on jo liki 100 000 aurinkopaneelia.

S-RYHMÄLLÄ ON noin 83 000 aurinkopaneelia S-toimipaikkojen yhteydessä ja lisää on tulossa. Vuoden 2021 lopussa aurinkopaneelien määrän odotetaan nousevan lähelle 100 000:ta. Vahva panostus aurinkosähköön on nostanut S-ryhmän nopeasti Suomen suurimmaksi aurinkovoiman tuottajaksi. Keskeistä on, että kohteissa tuotettu sähkö voidaan käyttää omissa toimipaikoissa. Kattojen lisäksi paneeleita on alettu asentaa myös maalle toimipaikkojen läheisyyteen.

100 PROSENTTIA S-ryhmän käyttämästä sähköstä on uusiutuvaa energiaa, jolla on merkittävä rooli kaupparyhmän ilmastotyössä. 2025 koko S-ryhmä aikoo olla oman toimintansa osalta hiilinegatiivinen, eli silloin se sitoo ilmasta hiiltä enemmän kuin sitä sinne tuottaa.

S-ryhmä käyttää 100-prosenttisesti uusiutuvaa energiaa.

12 000

nuorta pääsee kesätöihin S-ryhmän kauppoihin, ravintoloihin, hotelleihin ja liikennemyymälöihin.



PIIRUSTUKSIA VAATTEISIIN

Viime kesänä järjestetyn lasten piirustuskilpailun voittajatytöt näkyvät Prisman uudessa lastenvaatemallistossa. Pienten taiteilijoiden työt on painettu leikkikäisille ja vauvoille tehtyyn mallistoon, joka tulee myyntiin huhtikuun loppupuolella. Kilpailu järjestettiin Prisman Facebookissa ja siihen tuli 150 piirustusta.



RUOKAHITTIIÄ ETSITÄÄN

Suomalainen menestysresepti-kilpailu on käynnissä. Kyseessä on kilpailu ja televisio-ohjelma, jossa etsitään uusia ruokainnovaatioita S-ryhmän kauppojen hyllyille. Kahden ensimmäisen kauden voittajatuotteet Rostis ja Boltsi ovat olleet todellisia ruokahittejä. Kilpailuun tuli 99 hakemusta. Voittaja valitaan elokuussa.

SOKOS

Muoti- viikot

29.3.-25.4.

LÖYDÄ TYYLISI



Sokoksen ja Emotionin huhtikuun tärpit

Sokos ja Emotion ovat täynnä kevään valloittavimpia uutuuksia. Inspiroidu ja tule ostoksille myymälään tai shoppaile verkkokaupassa sokos.fi.



marimekko

MARIMEKKO 70 VUOTTA

Onnea Marimekko! Marimekko juhlii tänä vuonna 70-vuotista taivaltaan. Juhlavuoden mallistoissa korostuvat Marimekolle omaleimaiset vahvat värit ja kuosit. Löydät juhluvuo- den Marimekko-uutuuksia myymälästä sekä verkko-kaupasta sokos.fi.

KUUKAUDEN UUTUUS: LORAC

Kansainvälisten meikkigurujen suosima meikkibrändi LORAC ihastuttaa ammattilaatuisilla, runsaspigmenttisillä tuotteillaan ja klassisen tyylikkäällä pakkauksillaan. LORAC-valikoima kattaa sopivat tuotteet kaikkiin meikin osa-alueisiin. LORAC-tuotteet nyt verkkokaupasta sokos.fi.

LORAC
LOS ANGELES



LORAC Light Source 3-in-1
Illuminating Primer 30 ml **39,90**

LORAC PRO Foundation
30 ml **44,90**



SELECTED
HOMME

MIESTEN HUOLTOVIKKO

5.-11.4. tarjoaa parasta kosmetiikkaa jokaiselle miehelle. Kurvaa osoitteeseen sokos.fi/inspiroidu ja lue lisää.

UUSI MERKKI SOKOKSELLA: SELECTED HOMME

Tanskalainen Selected Homme tarjoaa ainutlaatuisia ja korkealaatuisia tuotteita niin arkeen kuin juhlaan. Nuorekkaille miehille suunnatuissa vaatteissa yhdistyvät ajattomuus, trendit, laatu sekä vastuullisuus. Lue ja tutustu lisää Sokoksen Selected Homme -valikoimaan sokos.fi/inspiroidu.

Öiittala®

PERSOONALLINEN KLASSIKKO

Tuttu Aalto-maljako on miltei jokaisen kodin peruselementti. Klassikko loistaa nyt ametistin sävyssä, 140-vuotisjuhlavuoden erikoisvärissä.

Öiittala Aalto-maljako **249,-**



sokos.fi

etuja sinulle

YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

MATKALLE

Koko perheen Miniristeily Tallinaan **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla 6 h Miniristeily Tallinaan lapset 6–17 v. 5 e (norm. 10 e), lapset 0–5 v. aikuisen kanssa 0 e. Risteilyllä nautitaan shoppailusta ja hyvästä ruoasta. Ei maissa käyntiä Tallinnassa.

Lisätiedot:
eckeroline.fi/s-etukortti.

Risteilylle hurmaavaan saaristoon **S-Etu 5–10 e**

S-Etukortilla Kaunis Kanava-reitti -saaristoristeily aikuiset 15 e ja lapset 6–15 v. 7,50 e (norm. 25/12,50 e). Lähtöjä touko-syyskuussa päivittäin.

Lähdöt Helsingin Kauppatorilta Kolera-altaalta, keltaiset liput.

Liput ja lisätiedot:
stromma.com/helsinki.
Alennushintaiset liput myynnissä maaliskuun huhtikuun ajan koodilla S-ETU40.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Harhama Espoon Kaupunginteatterissa **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput Harhamaesitykseen 32 e (norm. 37 e) ti 27.4. ja pe 30.4. klo 19. Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

Liput ja lisätiedot: Puh. (09) 4393 388 (ti-to klo 11–17),
espoonteatteri.fi ja lippu.fi.

Vappuaaton operetti- konsertti Kapsäkissä **S-Etu 4 e**

S-Etukortilla liput 28 e (norm. 32 e) vappuaaton operettikonserttiin 30.4. klo 19. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hä-



Linnanmäki
kutsuu
huvittelle-
maan.

meentie 68, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi,
kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Linnanmäen rannekkeet edullisemmin **S-Etu 3 e**

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 19.4.–17.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu- hotelleista majoituksen yhteydessä. Linnanmäen Huvipuisto,

Tivolikuja 1, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: Puh. (010) 5722 200, linnanmaki.fi.

MUUT EDUT

Ilahduta ystävää kortilla **S-Etu 2 e**

S-Etukortilla Ajattelen sinua -korttipakkaukset 13 e + toimituskulut (norm. 15 e + toimituskulut). Pakkauksissa on 6 erilaista korttia, joissa on postimaksu valmiiksi maksettu.

Tilaukset:
punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin MESVMJ3V etukoodikenttään, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle **S-Etu 3–75 e**

S-Etukortilla
– jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaims-ammunta



A.Vogel

Luonnollinen apu kuumiin aaltoihiin

Menoforce Strong – kokeile neljä viikkoa ja tunne ero!*

Vain
yksi tabletti
päivässä



Saatavilla Prismoista, Sokos- ja Emotion-myyrmälöistä sekä hyvin varustelluista S-marketeista.

* Tutkimusviite: S. Bommer, P. Klein, A. Suter. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flashes. Adv. Ther. 2011;28: 490–500.

lajikokeilut maanantaisin 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).

– seinäkiipeilyn alkeiskurs- silaisille 15 %:n kerta-alennus varustepuotistoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk kuntosalikortti veloituksetta.

– jousiammunnan alkeis- kurssilaisille ilmainen jatko- kurssikerta (norm. 15 e).

– 30 päivän kokopäivä- kuntosalikortti 45 e (norm. 61 e), aamupäiväkortti 33 e (norm. 44 e) ja avainkortti 3 e (1 etu/hlö/vuosi).

– keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).

– kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeilysynt- täreihin ja polttareihin tilaus- sauna + pyyhevuokra veloi- tuksetta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus,
Erätie 3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.

**HOK-Elannon huhti –
toukokuun kursseja**
S-etu 10–50 e

Ilmoittautumiset ja
tiedustelut: tsl-helsinki.fi,
puh. 044 065 6178 (ark.
klo 10–12 & 13–15) ja
toimisto@tsl-helsinki.fi.

Kurssien yhteydessä on
mainittu S-Etukorttihin-
tä sekä suluisa normaali hinta.
Kurssit eivät kerrytä Bonus-
ta. Oppitunti (ot) = 45 min.
Lisää kursseja, kurssikuvaus-
set sekä peruutusehdot
löydät täältä: tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA

Säästöpankinranta 6 C,
Hakaniemi

**Kehonhuolto ja läsnäolohar-
joittelu (B)** (10 x 1,33 ot) 98 e
(norm. 118 e) 6.4.–8.6. ti klo
20.15–21.15.

TANSSI

Idealfit

Salsa Ladies Style C (7 x 2 ot)
127 e (norm. 152 e) 3.5.–14.6.
ma klo 17.15–18.45.

TIETOTEKNIikka

Etäkurssit

Google Analytics B (etäkurs-
si) (4 x 4 ot) 140 (norm. 168 e)
12.4.–3.5. ma klo 17.30–20.30.



Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

ARVOMME vastaajien kesken
100 euron lahjakortin, jonka
voi käyttää S-ryhmän toimi-
paikoissa.

VASTAA 15.4.2021 MENNESSÄ
osoitteessa yhteishyva.fi/
osallistu tai postitse: Yhteis-
hyvän toimitus, Lukijakilpailu,
PL1, 000088 Helsinki.

Edellisen lukijakilpailun
voittajaan on oltu henkilö-
kohtaisesti yhteydessä.

OIKAISU

Helmikuun Yhteishyvän
Hotelli Seasidesta kerto-
vassa jutussa puhuttiin
virheellisesti Länsisata-
man telakasta, kun tar-
koitettiin Hietalahden
telakkaa. Finnjet-auto-
lautta rakennettiin kysei-
sellä telakalla. Sen sijaan
jutussa mainittu M/S
Finlandia rakennettiin
Wärtsilän Turun telakalla.
Pahoittelemme!

Muurahaisia?

**Myrr torjuu tehokkaasti
sisällä, pihalla ja terassilla.**



SISÄKÄYTTÖÖN

Myrr®
muurahaisille



ULKOKÄYTTÖÖN

Käytä biosideja turvallisesti, lue aina etiketti ja valmistetiedot ennen käyttöä.

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELUN

KIVIPÄIVÄT

12.-23.4.2021

-10 % + BONUS

KIVIPÄIVIEN AJAN S-ETUKORTILLA
ASIAKASOMISTAJALLE -10 %
HAUTAKIVEN HINNASTA + BONUS.

**KTS. TARKEMMAT TIEDOT
HOK-ELANNONHAUTAUSPALVELU.FI**

ESPOO

Espoonlahti: Kivenlahdentie 9, 02320 Espoo, p. 010 76 66640

Leppävaara: Läkkipänsäntie 3, 02650 Espoo, p. 010 76 66610

Tapiola: Tapiontori 1, 02100 Espoo, p. 010 76 66570

HELSINKI

Forum: Yrjönkatu 23, 00100 Helsinki, p. 010 76 66620

Itäkeskus: Turunlinnantie 2b, 00930 Helsinki, p. 010 76 66590

Kallio: Siltasaarenkatu 26, 00530 Helsinki, p. 010 76 66500

Malmi: Kirkonkyläntie 3, 00700 Helsinki, p. 010 76 66630

Töölö: Sibeliuksenkatu 1, 00250 Helsinki, p. 010 76 66530

HYVINKÄÄ

Torikatu 9, 05800 Hyvinkää, p. 010 76 66580

KERAVA

Kauppakeskus Karuselli, Kauppakaari 10, 04200 Kerava
(käynti Torikadun puolelta), p. 010 76 66550

VANTAA

Myyrmäki: Ojahaanrinne 2, 01600 Vantaa, p. 010 76 66600

Tikkurila: Unikotie 3, 01300 Vantaa, p. 010 76 66560

KIVILIIKKEET:

Kivilähde - Kaavin Kivi Oy















Kivituote Oy

Kiviveistämö Levander Oy

Loimaan Kivi Oy

Suomen Kivivalmiste Oy



												LUJA	????-MUSTA	LAU-TANEN	MENO	KAH-LAAJIA	-L 	
KROU-VI																		
VÄSY-MYSTÄ																		
																		
OSAA																		
																		
VOI KYNÄ PAPERILLA																		
	KÖHIÄ		↓	KAS-VAA		LIKIMAIN					"LAKKI"		NÄYTT. KIVINEN		KUULUU RUOK-KEIHIN			
										→ KEIKARI								
ELI							ASIAK-KAILLA? -NEITO										2	
RAHA-PELI								7			JUTTU TRAKTO-RIMERKKI							
	RAOT		6		LY-RIIKKA TÄTEN								SELLA		KIRJAS-TOSTA		SAADA PALK-KAA	
KALA		HAU-TALA SWAN		EI OLE JYRKKÄ	"AATE" EI OLE VÄKEVÄ							BRITTI-LEHTI		"TYÖS-TÄ"				
PUKIN VAR-TIOIMA?											KYSELEE JÄRKE-VÄLLÄ							
EU			5				MILA-VIDA											
VOI JOS-KUS POT-KAISTA					ZÁTO-PEK						APINA							
RÄT-TEJÄ							LASKEE POHJAN-MEREEN						HAR-JAA-JILLA					3
	"				REHN		4				EPÄ-PUH-TAUS							

Edellisen ristikon
ratkaisu: TIKAHUA

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

VASTAA 15.4.2021 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvään vastaajat. Edellisestä ristikosta puuttui osa ratkaisunumeroista. Pahoittelemme!



JUST YOU, ME,
AND ANY OF THE BELOW

UUSI



Onko sinulla maailman ihanin koira, kissa, undulaatti tai hamsteri? 11. huhtikuuta voitte juhlistaa yhteistä merkkipäivää. Amerikkalaisten keksimä lemmikkipäivä on hyvä syy tarjota eläinystävälle herkkuja tai hankkia vaikka uusi lelu. Jos omaa lemmikkiä ei ole, ehkä saat naapurista mustin lainaksi?



Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri.

SINÄ KERRYTIT YHTEISTÄ HYVÄÄ 73,2 M€

**KATSO OMA
BONUKSESI
S-MOBIILISTA**

S olet sinä, joka haluat, että yhteinen menestys jaetaan yhteiseksi hyväksi. HOK-Elannon asiakas-omistajana olit kerryttämässä vuonna 2020 Bonusta ennätykselliset 73,2 miljoonaa euroa – yli miljoona euroa joka viikko.

 **HOK-ELANTO**