

3 | 2023

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

samarbete



Med S-Förbrukarservice

0€

Pris utan
S-Förbrukarservice 4€

**STUDERANDE,
SÅ HÄR FÅR DU
PENGARNA
ATT RÄCKA**

**RALLARROSEN
BLOMMAR PÅ
LANDSKAPS-
SOCKORNA**

**NANSO HAR
GETT TRIKÅN
ETT NYTT LYFT**

MADE IN BANGLADESH

ETT PLAGG SOM DU KÖPER PÅ PRISMA KAN HA
SYTT AV DENNA KVINNA. HON ÄR TANIA AKTER, 23.



SANNA SUOKKO

är Samarbetschefredaktör, och hon tycker att en bra tumregel vid klädshopping är "Köp färre plagg, välj noggrant och ta väl hand om plaggen".



Foto Outi Törmälä

samarbete

REDAKTION SOK

Chefredaktör Sanna Suokko

Innehållschef Satu Savela

Producent, mat Sanna Autio

Yhteishyvä.fi:

Ansvarig producent

Päivi Paulavaara

Biträdande producent

Enna Pohjala

Digital producent

Suvi-Päivikki Jänkälä

PRODUKTIONSPARTNER

AD Markus Frey, Kubo

Grafiker Arja Karjala,

Aste Helsinki

Producent Iina Kansonen

ÖVERSÄTTNING Acolad

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)

MEDIEFÖRSÄLNING SOK

Smartmarketing@sok.fi

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

fornamn.efternamn@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen

Ägarkundstjänsten

010 765 858 (0,088 euro/min.)

hjälp i alla frågor som gäller

ägarkundsrelationen.

Ditt handelslag

www.s-kanava.fi

TRYCKERI

PunaMusta Oy

119:e årgången

Samarbete utkommer fyra

gångar om året. Läs Samarbete

digitalt på:

yhteishyva.fi/nakoislehti

Yhteishyvä-tidningens innehåll

finns även på yhteishyva.fi

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 1 732 092 (Media

AuditFinland, 2022)

Medlem i Aikakaushuoneisto

Omslagsbild

Santtu Miikkulainen

Det är drygt 20 år sedan den kanadensiska journalisten **Naomi Klein** kom ut med boken *No Logo*. Den var en kritisk analys av vilken inverkan verksamheten i globala storföretag har på samhället, arbetslivet och kulturen. Den avslöjade spelplatsen för den internationella konkurrensen och tog läsaren till områden i Asien där lågprisproduktion förekommer och där ett människoliv är värt mindre än ett par sneakers. Verket fick läsarna att vakna upp och komma till insikt.

Under de senaste åren har den kinesiska snabbmodejätten *Shein* ofta skapat rubriker, vilket har lett till att hållbarheten inom modet och sättet att upprätthålla konsumenternas köpiver återigen har ifrågasatts starkt. För konsumenterna är priset på kläderna förmånligt, men det verkliga priset betalar de människor som jobbar i svettiga verkstäder på andra sidan jordklotet. De är ofta underbetalda och arbetsvillkoren är alltför dåliga till många delar. Denna bild av modeindustrin är endast en sanning, men en mycket iögonfallande sådan.

MÅNGA FÖRETAG GÖR och har redan länge gjort effektivt hållbarhetsarbete som har utvecklat klädeindustrin på olika håll i världen. Även S-gruppen utredde i våras hur arbetsvillkoren är på två av de fabriker i Bangladesh som S-gruppen anlitar. På dem sys en del av de kläder som säljs på Prisma. I temaartikeln i denna tidning berättar vi om utredningen

och om människorna bakom de Prisma-kläder vi köper.

Många skulle vilja konsumera hållbart, men fattar ändå sina köpbeslut till största delen utifrån priset. *Made in Bangladesh*-lappen på plagget kanske ger lite dåligt samvete, även om den inte nödvändigtvis behöver göra det. Helheten är inte svartvit: utan arbetet på klädfabriken skulle sömmerskorna i Bangladesh inte kunna försörja sig eller sina barn.

Att en produkt har ett högt pris innebär inte heller alltid att den är särskilt hållbart producerad. Därför är det bäst att lära sig att ta reda på själv: genom att känna på materialet, undersöka sömmarna och notera eventuella certifieringar. Framför allt är det viktigt att jag tänker över om jag verkligen behöver just det här plagget.

OCH VAD händer då härnäst? Utveckling av hållbarheten är temat även under en Bangladesh-kväll som hålls i Ässästudio den 30 augusti. Då får vi information om vilka faktorer vi som en stor affärsgrupp kan påverka och hur vi ska ta itu med de viktigaste utvecklingsområdena. Utöver representanter för S-gruppen deltar även utomstående inflytelserika personer. Du kan följa diskussionen på S-gruppens YouTube-kanal.



PÅ NÄTET
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
@yhteishyva



PINTEREST
@Yhteishyvä



TWITTER
@sryhma



I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete



18

"Hållbarhet är att en produkt används mycket och har lång livscykel", säger Noora Niinikoski, chefsdesigner på Nanso.

4 BÄTTRE VÄRLD GENOM ATT SY
Sömmerskorna Tania Akter och Moni Fatema från Bangladesh berättar om sina drömmar och sitt arbete på en klädfabrik.

14 "SKOLVÄRLDEN BEHÖVER EN FÖRNYELSEPAUS"
Tommi Kinnunen önskar att skolorna skulle fokusera på lärarnas och elevernas välbefinnande.

18 ENKELT, BEKVÄMT OCH INHEMSKT
Nanso och självständiga Finland är födda vid nästan samma tid.



28 Samu Haber älskar att basta och bada.

23 UNDERSÖKANDE TASSAR
Katten Pasi fick inspektera ett hotellrum för sällskapsdjur.

24 "JAG ÄR NOGGRANN MED HUR JAG SPENDERAR MINA PENGAR"
Roosa Kattelus, 21-årig studerande, och S-Bankens expert ger ekonomiska tips för studerande.

28 "PÅ NATTEN ÄR JAG BEDRÄGLIGT KREATIV"
Samu Haber berättar om sitt jobb och ögonblicket då stadens puls äntligen stannar upp.

31 LEKFULLA EKORRAR, GLÖDANDE RALLARROSOR
Landskapssockorna för Södra Österbotten lånar sin färg åt sensommaren.

34 "MÅLTIDERNÄ HANDLAR OM MER ÄN ATT ÄTA"
Aino Niemi forskar i sambandet mellan depression och kost.



23
Bondkatten Pasi nosade på varje kvadrattimeter av hotellrummet för sällskapsdjur.

ÅTERKOMMANDE

- 17 Kähkönen
- 37 Visa det gröna kortet
- 38 Kryss



Made in Bangladesh

Borde man överhuvudtaget köpa kläder tillverkade i Bangladesh, med tanke på de mänskliga rättigheterna? Enligt experter är bojkott ingen lösning. För **Tania Akter** och **Moni Fatema** möjliggör arbetet i klädfabriken drömmar om en bättre framtid.

text MAARIT RASI foto SANTTU MIIKKULAINEN



Tania Akter, 23, jobbar
som sömmerska på en
klädfabrik i Bangladesh.
Vissa av plaggen
som de anställda syr
säljs på Prisma inom
S-gruppen i Finland.



Vid porten till klädfabriken står en vakt som ser mycket bestämd ut. Innan mannen släpper in de anställda på fabriksområdet placerar han en febertermometer på deras pannor. Testet visar om någon kommer sjuk till arbetet.

De anställda marscherar in på sin arbetsplats på den lokala klädfabriken parvis i kö i en formation som för tankarna till skolvärlden. Sanden yr kring tåsandalerna.

Näst i tur att gå in genom porten är den 23-åriga sömmerskan **Tania Akter**. Hon är klädd i en fotsid klänning och en duk som täcker huvudet. Hon klarar kontrollen utan anmärkningar.

När Akter lämnar porten bakom sig kliver hon

in i en helt ny värld. Ljudet från trafiken, smogen som vilar över staden och sorlet av röster från människor som är på väg till arbetet övergår i tystnad inne i fabriken.

Arbetsdagen på klädfabriken i närheten av Bangladeshs huvudstad Dhaka börjar.

Inne i fabriken tar arbetarna av sig skorna och går barfota. Det är inget problem, lokalerna är nämligen moderna, rena och städade. Där finns en skylt som påminner om att nedskräpning är förbjuden.

Sömmerskorna och de som tillverkar och färdigställer garnnystan jobbar på olika avdelningar. Tystnaden bryts av ett dämpat skratt som en anställd ger ifrån sig under sitt munskydd.

På klädfabriken i närheten av Dhaka tillverkar de anställda, bland andra Akter, T-shirtar, trika-



DE ANSTÄLLDA KOMMER TILL ARBETSPLATSEN OMKRING KLOCKAN ÅTTA PÅ MORGONEN. ARBETSDAGEN ÄR VANLIGEN ÅTTA TIMMAR LÅNG.

tröjor och collegeplagg som säljs på olika håll i världen. Till Finland, till Prisma-butikerna inom S-gruppen skickas plagg av bland annat varumärkena House och Ciraf samt Finlayson Arkismi och Reino&Aino.

En tredjedel av lönen går till barnens utbildning

Bangladesh är känt för sina klädfabriker. Det finns många olika sorters klädfabriker i landet, och det är många kvinnor som jobbar på dem. Sömmerskan **Moni Fatema**, 37, jobbar på en fabrik där de anställda tillverkar säsongsplagg för marknaden i Bangladesh.

Fatemas arbetsdag börjar klockan åtta på morgonen och slutar klockan fem på eftermiddagen.

”Under den tiden tillverkar jag 100–150 T-shirtar tillsammans med de andra”, säger hon.

Dagens höjdpunkt är den timmeslånga lunchpausen då trebarnsmamman skyndar hem längs de dammiga gatorna. På vägen går hon genom en gränd full av gatustånd. I burar flämtar hönor utmattade av hettan.

Fatema bor på sjätte våningen i ett höghus. Trerummaren delas av två familjer. Fatemas familj har tillgång till ett enkelt sovrum. Målarfärgen på väggarna flagar och tvärs genom rummet går en tvättlina. Utanför går elledningar kors och tvärs mellan husen. På gården står en palm.

Familjemodern hjälper sin femåriga son med läxorna på de få kvadratmeterna som rummet består av.

→

Moni Fatema, 37, har tre barn. Sanjida, 13, och Fahim, 5, bor fortfarande hemma hos föräldrarna.



EN TREDJEDEL AV LÖNEN GÅR TILL BARNENS SKOLGÅNG.

Tania Akter och Moni Fatema hör till de tio procent av bangladeshierna som arbetar inom klädindustrin.

Många av dem är lågavlönade och inte medvetna om arbetstagarnas rättigheter. Särskilt de som har stor familj jobbar övertid för att klara sig bättre.

Fatemas grundlön är 7 000 taka, dvs. 75 euro i månaden. Inklusive övertidsarbete är lönen 160 euro i månaden. Hon arbetar för att kunna ge sin son en så bra utbildning som möjligt. Fabriken där Fatema jobbar är inte S-gruppens partnerfabrik.

”Ungefär en tredjedel av min lön går till barnens skolgång. Jag hoppas att min son ska hitta jobb exempelvis inom teknik och att min dotter inte ska behöva arbeta, utan får gifta sig bra. Ett av mina barn har redan gift sig.”

”Tania Akters grundlön är 10 500 taka, dvs. 112 euro, och inklusive övertidsarbete 15 000 taka, vilket motsvarar 160 euro i månaden. Akter sparar pengar så att hennes man ska kunna starta en klädbutik.

Den unga sömmerska ler och berättar att hon för tillfället kan spara en hel del av sin lön. Det lyckas eftersom paret inte har några barn och de betalar en rimlig hyra för sitt hem. Totalt är det hela sex familjer som delar på bostaden.

Även Akters man jobbar som sömmare. Utöver grundlön och ersättning för övertidsarbete får de resultatbonus två gånger om året.

”Min lön höjdes när jag blev äldre maskinskötare. I framtiden kan jag bli arbetsledare eller direktör. En arbetsledare har dubbelt så hög lön som jag”, säger Akter.

Många associerar Bangladesh med svettiga verkstäder

Akter och Fatema tillverkar tröjor med produktlappar där det står *Made in Bangladesh*.

Enbart tanken på kläder tillverkade i Bangladesh får många att associera till svettiga verkstäder där barn syr kläder till giriga människor i länderna i väst. Det är inte omöjligt att det finns kläder sydda →



Familjmodern
Moni Fatema har en
stressig vardag. Efter
arbetsdagen handlar
hon mat, lagar mat
till sina barn och gör
hushållsarbete. Fatema
hinner vanligen lägga
sig först vid midnatt.



Tania Akter, 23, jobbar som sömmerska och drömmer om att bli befördrad till exempelvis arbetsledare.



Stånd som säljer kläder är en vanlig syn i huvudstaden Dhaka.

DÅ FÖRETAGEN HAR UTSATTS FÖR PRESS HAR DE FÖRBÄTTRAT SIN HÅLLBARHET.

av barn i landet, men i fabriken inriktade på export är användningen av barnarbetskraft sannolikt liten.

Problemen är troligen större inom grå ekonomi. ”Dessa arbetstagare är inte nödvändigtvis anställda på de västerländska inköparnas partnerfabriker, utan de jobbar till exempel med broderi som underleverantörer hemma. Inköpare i väst förbjuder vanligen denna typ av underleverans, men det är svårt att övervaka förbudet”, säger **Lasse Leipola** på Finnwatch ry, klimatexpert som har undersökt situationen inom klädindustrin i Bangladesh.

Klädfabrikenas rykte i Bangladesh baserar sig delvis på föråldrad information.

När fabriken Rana Plaza kollapsade för tio år sedan omkom över 1 100 personer. Efter olyckan inrättades överenskommelsen Bangladesh Accord, som satsar på byggnads-, brand- och elsäkerhet. S-gruppen och dess partnerfabriker har undertecknat överenskommelsen.

Byggnadssäkerheten har förbättrats tack vare Accord.

Flera aktörer, bland andra S-gruppen, flyttade en del av sin produktion till Bangladesh i början av 2000-talet. Anledningen var den hårdnade konkurrensen i branschen.

”Affärsgruppen ville svara mot förändringen som skett på marknaden och erbjuda förmånligare kläder”, säger **Hanna Zimmerman**, produktgruppchef inom S-gruppen.

Zimmerman medverkade när S-gruppen valde klädfabriker till samarbetspartner i Bangladesh. Nu är fabriken åtta till antalet, och de har från första början omfattats av hållbarhetsprinciperna och revisionerna enligt BSCI, ett internationellt initiativ för hållbarhet i företag. BSCI fokuserar i sina grundläggande principer på att främja rättvisa arbetsvillkor.

Akter jobbar på en av S-gruppens partnerfabriker. Fabriken har cirka tusen anställda. Det verkar som om arbetsgivaren sköter arbetssäkerheten på fabriken noggrant.

En skrikande röd skylt på branddörren påminner om att dörren alltid ska vara stängd. På väggen hänger fabriken regler. Texten innehåller varningar om sexuella trakasserier på både engelska och bengali.

Endast temperaturen avslöjar att de anställda jobbar i Sydasien. Termometern som hänger på



väggen i hallen visar 31 grader mitt på dagen.

Enligt Zimmerman inom S-gruppen är marketmodet ofta mycket mer hållbart än vissa kanske tror. Intresset är störst för företag som man köper stora volymer från, och då företagen har utsatts för press har de förbättrat sin hållbarhet.

Enligt Zimmerman kan du med andra ord köpa en Made in Bangladesh-produkt med gott samvete, förutsatt att de grundläggande villkoren uppfylls: plagget är av god kvalitet och har tillverkats på en BSCI-reviderad fabrik i Bangladesh.

Bojkott är inte ett effektivt sätt att påverka

Akter och Fatema är typiska anställda inom kläindustrin. De jobbar i branschen för att de är lågutbildade och det inte finns så många andra alternativ. Bland arbetskamraterna finns också interna klimatflyktingar som har tvingats lämna sin hemtrakt. Klimatförändringarna har försvårat jordbruket på landsbygden.

Moni Fatema berättade att hennes familj levde i fattigdom tills hon fick jobb på fabriken. Fatema har jobbat i branschen i 15 år.

”Min man jobbar som chaufför. På enbart hans lön skulle vi inte klara oss.”

Även om familjen behöver pengarna från fabriken är inkomsterna inte stora.

På S-gruppens partnerfabriker betalas lagenliga

löner till de anställda. Affärsgruppen främjar lönefrågorna bland annat via initiativet BSCI.

De lokala fackföreningsrörelserna har krävt att minimilönen i branschen ska höjas från 8 000 till 23 000 taka, dvs. från 85 till 246 euro i månaden.

Leipola på Finnwatch ry anser detta vara befogat, eftersom många anställdas löner inte heller tidigare har gett tillräckligt med pengar att leva för. Den senaste tiden har inflationen försvårat arbetstagarernas situation, och det finns inget omfattande socialskydd i landet.

”Anställda på en klädfabrik kan tvingas försörja både sig själv och sina ålderstigna föräldrar eller betala för sina barns utbildning med sin lön.”

Det är tack vare kläd- och textilindustrin som ekonomin i Bangladesh har utvecklats så snabbt. Branschen har expanderat, men de övriga stödstrukturerna i samhället, till exempel socialskyddet, har inte utvecklats i samma takt.

Enligt Leipola behöver Bangladesh en strukturreform, en höjning av utbildningsnivån och nya arbetstillfällen även i andra branscher.

”Landet borde kunna göra sin näringsstruktur mer mångsidig så att den inte är beroende av en enda bransch. Det är ett problem att kläindustrin står för över 80 procent av all export i Bangladesh.”

När Tania Akter och Moni Fatema får frågan om vilka problem det finns inom kläindustrin funderar de en stund, men de säger inte mycket. →

Många av arbetarna på klädfabriken är kvinnor. De jobbar i branschen för att de är lågutbildade och det inte finns så många andra alternativ.



Bild Ville Forss

Bangladesh behöver en strukturreform, en höjning av utbildningsnivån och nya arbetstillfällen även i andra branscher.

För sina nuvarande och eventuella kommande barn önskar de dock en karriär någon annanstans än på fabrik. Anledningen är lönen, som kvinnorna anser vara oanseslig.

”Jag drömmer om att få två barn. Om de börjar jobba inom kläddindustrin hoppas jag att de får arbetsuppgifter på en högre nivå”, säger Akter.

Fatema nämner att det finns mycket arbete, men att man ogärna pratar om missförhållandena.

Det är lätt att förstå att de är försiktiga, om man tänker på hur de senaste åren har varit.

”Under coronakrisen annullerade S-gruppen inte sina beställningar, men många andra västerländska inköpare gjorde det”, säger Zimmerman.

De som drabbades var de helt vanliga fabriksarbetarna, som arbetsgivaren tvingades permittera. Enligt Leipola på Finnwatch tvingades vissa spara in på maten.

Experterna är dock eniga om att västerländska konsumenter inte hjälper de anställda inom kläddindustrin genom att bojkotta kläder från Bangladesh. En bojkott leder ofta till att de allra mest utsatta anställda förlorar sina jobb.

Leipola kräver bättre hållbarhet av företagen.

Han vill inte uppmuntra människor att konsumera i onödan. Kläddindustrin belastar nämligen miljön genom klimatutsläpp samt bland annat genom de markarealer inklusive bevattningsområden som behövs

för bomullsproduktion och de vattenutsläpp och mikroplaster som uppstår i produktionen. Men experterna anser inte att en bojkott är ett effektivt sätt att påverka.

Det finns många olika slags företag som köper kläder i Bangladesh, påpekar Leipola.

”Om företaget försöker reda ut problemen med klädfabrikerna, är det bättre att detta arbete fortsätter. Om kunderna satsar på att bryta kopplingarna till fabrikerna, kommer det troligen en ersättare som bryr sig mindre om frågan.”

Drömmarna ger kraft i vardagen

För de anställda i kläddindustrin är det viktigaste att lönen betalas in på kontot i tid och korrekt.

Drömmarna ger också kraft i vardagen. Vissa av dem är mycket enkla.

Fatema hoppas att hon i något skede kan sluta arbeta och tillbringa mer tid med sina barn.

Just nu sitter familjens ögonstenar på sängen, som ofrånkomligen är medelpunkten i det lilla hemmet. Fyra personer delar ett sovrum. Fatema, hennes barn och hennes man har bara cirka tio kvadratmeter eget utrymme.

Även om de tvingas ge avkall på boendekomforten finns det en sak som består.

Mamman gör allt för att barnen ska få ett annat liv. ■

På S-gruppens fabriker är arbetsvillkoren bättre än genomsnittet

S-gruppen har utrett hur arbetsvillkoren är på två av de fabriker i Bangladesh som S-gruppen anlitar.

När produktklappen i exempelvis en T-shirt är försedd med texten *Made in Bangladesh* undrar många under vilka förhållanden produkten har tillverkats.

Även S-gruppen köper en del av de klädesplagg som S-gruppen säljer från Bangladesh. Våren 2023 genomförde S-gruppen tillsammans med Rädda barnen rf och Work Ahead en utredning om arbetsförhållandena på två klädfabriker i Bangladesh. Förfrågan besvarades av totalt 1 754 anställda på S-gruppens partnerfabrik.

Enligt **Nina Elomaa**, hållbarhetschef inom S-gruppen, är utgångspunkten till utredningen konceptet Radikal transparens, som skapades 2018.

”Tanken är att informera öppet om utmaningarna med den sociala hållbarheten i inköpskedjorna, att lyfta fram dem transparent och diskutera dem med intressenterna.”

Enligt utredningen finns det alltför problem inom klädindustrin i Bangladesh, men på S-gruppens partnerfabriker är villkoren för de anställda bättre än i genomsnitt i branschen. På de undersökta fabrikerna är merparten av de anställda i huvudsak nöjda med sina arbetsförhållanden. Arbetsdagarna är vanligen åtta timmar långa, och arbetsgivaren betalar lönen i

tid och korrekt. Arbetstagarna erbjuds även avgiftsfria tjänster, som läkarmottagning och daghem.

Men det finns även problem. Övertidsarbete och att lönen inte räcker till för särskilt personer med stor familj. Många känner inte till arbetstagarnas rättigheter. Vissa anställdas barn saknade födelseattest, vilket behövs för att barnen ska kunna gå i skolan. Vissa av utmaningarna på fabrikerna kräver långsiktigt arbete. Därför är det viktigt för S-gruppen att lyfta fram problemen och jobba tillsammans med intressenterna.

”Det är också viktigt att veta hur hållbarhetsfrågorna sköts längre in i kedjan”, säger Elomaa.

S-gruppen fortsätter att samarbeta med fabriker, andra inköpare, organisationer och beslutsfattare.

I praktiken skulle experter kunna ge arbetstagarna utbildning i kvinnors ställning, arbetstagarnas rättigheter och säkerhet. Barnskyddsorganisationer i sin tur skulle ha möjlighet att ge fabriksledningen utbildning i exempelvis familjevänliga verksamhetsätt.

Arbetet för en bättre framtid fortsätter.



MER OM TEMAT
på yhteishyva.fi



”Skolvärlden borde blåsa av för förnyelsepaus”

Det ställs orimliga krav på lärarna i dag,
säger författaren och modersmåsläraren
Tommi Kinnunen. I stället för på reformer borde
man nu fokusera på elevernas och lärarnas ork.

text ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN foto VESA TYNİ

Individualitet

Alla barn och unga har rätt att bli sedda precis som de är, och det är alla lärares arbete att se dem som de är. Att se är inte att bedöma, utan att notera och acceptera.

Det är lärarnas skyldighet att se även de barn som av någon anledning inte vill bli sedda. Det är viktigt att skapa ett tryggt rum och se även dem vars strategi är att gömma sig. Barn kan välja att gömma sig för att de inte ska belasta sin vårdnadshavare för mycket till exempel genom att misslyckas.

I skolan är individualisering ett utmärkt krav. Alla har rätt att lära sig, få visa prov vad de har lärt sig och få vara utmärkta på sitt sätt.

Men det är tomma ord, då gruppstorlekarna samtidigt växer och lärarnas arbetsmängd ökar. Av lärarna krävs det omöjliga.

Psykisk hälsa

Människans välmående byggs upp kring en god psykisk hälsa. Jag menar inte god självkänsla, utan hur människan talar till sig själv och hur hon ser på sig själv. Min stora tes är att välfärdsstaten har skapat en ohälsfabrik.

Om skolan blir den plats där det hela tiden krävs mer, väcker det känslor av otillräcklighet hos de unga. Och om skolupplevelsen är enbart otillräcklighet i tolv års tid, tär det på barnens och ungdomarnas psyke och påverkar på vilket sätt de ser på sig själva.

Detsamma gäller lärarna. De blir trötta av den stora arbetsbördan, och hos dem har psykisk ohälsa och känslor av otillräcklighet ökat. En trött lärare har inte förmåga att hjälpa sina elever.

Det finns inte tillräckliga resurser för psykiatrisk hjälp för unga, och det blir skolans uppgift att ta hand om de ungas problem. Då blir de helt vanliga lärarna tvungna att fundera på vad som behöver göras. Skolan är ingen helande och undergörande plats, och vård är inte skolans uppgift.

→

”ALLA HAR RÄTT ATT
FÅ VARA UTMÄRKTA
PÅ SITT SÄTT.”

A close-up portrait of Tommi Kinnunen, a middle-aged man with grey hair and a goatee, wearing glasses and a blue shirt. He is resting his chin on his hand. The background is a solid light blue.

Tommi Kinnunen
oroar sig för att
lärarutbildningen
kommer att förlora
sin attraktionskraft.
Om det inte finns
några behöriga lärare
äventyras Finlands
trumfkort, nämligen
hög kompetens.

TOMMI KINNUNEN

VEM?

50-ÅRIG författare och modersmålslärare i gymnasiet Luostari-vuoren lukio. Familjen består av sambo och en dotter i skolålder.

BOR i Åbo.

AKTUELLT

I augusti utkommer *Huokauksia luokassa* som bygger på korrespondens mellan Kinnunen och författaren och modersmålsläraren Minna Rytisalo. Verket kommer ut på förlaget Tammi.



"Eleverna uppför sig väl. Och om de inte gör det, är det vanligen av en god anledning. Om hemförhållandena är dåliga är uppförandet i skolan ingenting eleven tänker på", säger Tommi Kinnunen.

Mångfald

Jag tror stenhårt på inkludering. Alla har rätt att vara med.

När systemet med specialklasser började nedmonteras, sades det att elever i behov av särskilt stöd ska placeras i vanliga klasser och få det stöd de behöver där. Endast det förstnämnda blev verklighet. Något extra stöd blev aldrig av. Inkludering var en sparåtgärd, ett smidigt sätt att överföra allt ansvar på lärarna.

De elever som behöver stöd upplever nu ständigt att de misslyckas. Inte ett enda barn borde känna att de är en belastning, dummare än de andra eller i vägen för andra, för att läraren tvingas hjälpa barnet mer än de andra. Om elever i behov av särskilt stöd skulle få hjälp av ett skolbiträde eller en speciallärare skulle de klara sig precis som alla andra.

"PROBLEMEN FÖRMINSKAS OM DE DEFINIERAS VIA KÖNSTILLHÖRIGHETEN."

Utmattning

När jag drabbades av utmattning i arbetet var det hos mig man letade efter orsakerna till utmattningen. Vad var det för fel på mig då jag inte orkade? Inte en enda gång funderade någon på vad det är i systemet som gör att lärarna blir utmattade.

En faktor som gör läraryrket komplicerat är att det är kommunen som är arbetsgivare, men staten som fastställer innehållet i arbetet. Någon i Utbildningsstyrelsen kan komma på en trevlig idé, men personen själv behöver inte fundera på hur den ska förverkligas. Om anställda inom näringslivet skulle vara utmattade i samma omfattning som i skolvärlden, skulle företaget i fråga vara tvunget att ändra sina verksamhetssätt.

Ur lärarnas synvinkel är det nu dags att blåsa av för förnyelsepaus: inget mer extra arbete, utan större fokus på både elevernas och lärarnas ork.

Jämställdhet

Alltsedan jag var barn har jag upplevt att jag är en fullvärdig medlem i familjen. Som barn blev jag alltid lyssnad på och förstörd, och min åsikt beaktades. Om det verkligen var så eller om det bara var så det kändes vet jag inte. Men det innebär att mina föräldrar gjorde rätt.

I skolan innebär jämställdhet till exempel att man inte förutsätter någonting bara för att barnet är av ett visst kön, till exempel att alla pojkar är bra i matematik och alla flickor i läsaämnen. Problemen förminskas om de definieras via könstillhörigheten. Det pratas till exempel om svag läsfärdighet som ett problem bland pojkar, men det gäller även flickor. ■

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

är författare och
fokuserar särskilt
på historia och
samhällsfrågor.



Träd fostrar människor i alla åldrar

Jag tillbringade min barndom i centrum av en liten stad. Jag förstod inte att sakna skogen, eftersom det inte fanns någon skog i närheten. Men jag lärde mig redan tidigt att tycka om träd.

Utanför fönstren till vårt hem växte en rad med lindar, och i en park i närheten fanns det till och med ekar. I vår nordliga växtregion var de smala, men de hade grenar som var bra att klättra på. Träden skapade trivsel: de satte färg på staden om våarna och höstarna och gav skugga i sommarhettan. Puijo-backen som reste sig i bakgrunden var särskilt vacker om vintrarna när de storslagna gransluttningarna var täckta av snö.

Ofta tror man att invånarna i en stad är nöjda så länge det finns service i närheten och välfungerande trafikförbindelser. Men sanningen är den att invånare i städer älskar träd och grönområden och anser att skogar, vattendrag och stränder är mycket värdefulla och någonting man måste slå vakt om.

Nedanför mitt fönster ser jag kronan av en gammal lönn. Den ger mig glädje varje dag. Om våarna sitter en ringduva i trädet. I början av sommaren blommar lönnen med tusentals ljusgröna blommor, där insekter surrar och som för en stund fyller hela gården med en lätt doft av mjöd. På sommaren ger trädet svalka mot värmen och på hösten lyser hela gården upp i sprakande färger.

Den viktigaste händelsen under min uppväxt kan mycket väl ha varit flytten från centrum till utkanten av staden. Vårt nya hem låg i närheten av skogen i Puijo, och jag minns fortfarande min första vårmorgon där som om det var i går. Jag öppnade balkongdörren och

möttes av en fantastisk fågelsång och bruset från smältvattnet på de branta gransluttningarna.

Jag var tolv år gammal och sedan den vårmorgonen är det skogen som har fostrat mig. Jag vandrade förundrad längs skogsstigar och hittade lummiga lundar, gåtfulla gläntor och storslagna lövträdsdungar. Jag slutade aldrig att fascineras av hur ljuset varierade i olika skogstyper. Och det allra bästa var att få skapa egna små bäckar av smältvattnet om våarna: att se vattnet forsa fritt gjorde mig glad ända in i själen.

I en förstad till Helsingfors hittade jag senare i livet en skog med klippor och ett naturskyddsområde där jag promenerade med min hund. På mina dagliga promenader lärde jag känna området. Jag hittade en hassellund bland klipporna, en gåtfull lärkskog, jag hittade svampar och bär, och jag hittade lösningar på en mängd olika problem. Varje gång jag återvände från skogen hade den gett mig någonting, och varje gång hade jag lämnat något problem där.

Hur fostrar skogarna? Genom sin ordlöshet. Genom sin hemlighetsfullhet. Genom att ge skugga och lugn utan att kräva någonting i gengäld. I städerna är träd viktiga för många organismer, inklusive människan. Många är för stressade för att se trädens generositet. Först när det blir tal om att fälla träd vaknar vi till insikt om deras värde. Medborgare som rör sig långsammare är vanligen medvetna om den närliggande naturens värde.

Någon gång kommer den dag då jag inte längre orkar ta mig ända ut i skogen. Jag hoppas att jag då får slå mig ned på en bänk i skuggan av ett träd och lära mig att vara stilla. Människor i alla åldrar har nytta av trädens visdom. ■

Invånare i städer älskar träd och grönområden.




Enkelt, bekvämt och inhemskt

Nansos plagg har redan i hundra år varit bekväma, hållbara och rimliga i pris. Därför är de så populära även i dag.

text SAMI SYKKÖ foto ALEKSI POUTANEN



Noora Niinikoski har varit chefsdesigner på Nanso i åtta år. Under hennes tid har Nansos kollektioner förnyats rejält.



Niinikoski har studerat vid den ansedda designhögskolan Central Saint Martins i London.

Förändring är det enda konstanta i modevärlden: trender och modevarumärken kommer och går. Men ett består.

Finländarnas långvariga favoritmärke finns på industriområdet i Sörnäs i Helsingfors. Dörren till kontoret öppnas av **Noora Niinikoski**, chefsdesigner på Nanso. Nanso är ett av de äldsta klädmärkena i Finland. Dess historia började för lite mer än hundra år sedan.

Nansos huvudkontor och showroom ligger i en stor, ljus industrilokal, en tidigare hattfabrik. Här tillverkas inga produkter längre, men däremot föds här idéer på nya kollektioner och kommande affärer.

Mitt i kontoret står en enorm grönväxt, som har förts hit som ett minne från Nansos fabrik i Nokia som stängde 2016. Grönväxten delar av utrymmet: på ena sidan presenteras Nansos nyheter för nästa säsong och på andra sidan finns höstens strumpmodeller för Vogue tillverkade av Nanso.

En del av utrymmet är ett kontorslandskap. På klädställningar hänger plagg i väntan på att bli fotograferade för webbutiken.

Noora Niinikoski, som förevisar lokalerna och kollektionerna, har gjort en fin karriär som designer: hon har tagit examen vid den ansedda designhögskolan Central Saint Martins i London och varit chefsdesigner för Marimekko.

Nanso och självständiga Finland är födda vid nästan samma tid.

De senaste åtta åren har Niinikoski varit chef för Nansos design. Det har varit goda år: Varumärket Nanso har blivit mer framträdande och resultatutvecklingen har varit positiv.

”Vi har enorm potential i Finland. Undersökningar visar att vi är det mest kända klädmärket i Finland”, säger Noora Niinikoski.

Vi har redan hela 25 egna fysiska butiker.

”Vi öppnar omkring fyra butiker om året. Den senaste öppnade i Vasa.”

Viktiga för Nanso är även Sokos och Prisma som säljer märket över hela Finland.

”Sokos har ett brett och mångsidigt utbud av Nansos produkter. På Sokos får våra produkter stor synlighet. Även Prisma når ut till ett enormt antal människor. Många stöter på Nanso och tar del av våra produkter på Prisma.”



Nanso tillverkar numera även stickade plagg.

Från lamatröjor till linneplagg

Nanso och självständiga Finland är födda vid nästan samma tid. Samtidigt såg också konfektionsindustrin dagens ljus i Finland.

”På 1920-talet var Nanso nära huden och tillverkade intima produkter, som underkläder och lamatröjor”, berättar Niinikoski.

Enligt Niinikoski är Nansos diamanthårda kärna densamma som för hundra år sedan: produkterna ska vara bekväma och högklassiga.

Företaget som tillverkar enkla basplagg som är rimliga i pris har tvingats förnya sig många gånger om, för att klara sig i konkurrensen i branschen.

”Vi har anpassat oss till respektive tid, och det har även lagstiftningen krävt.”

Till exempel på 1960-talet slopades importtullarna i Finland och kläder började importeras från utlandet.

”Då blev tillverkningen av strumpbyxor olönsam och Nanso började tillverka trikåprodukter. Samtidigt gick man över från underplagg till fritidsprodukter.”

Under Noora Niinikoskis tid har Nansos kollektioner förändrats radikalt. Utöver trikåplagg tillverkas exempelvis stickade plagg och plagg av linne och viskos. Jackor och olika sorters byxor har lanserats i sortimentet. Quiltade jackor och linneplagg har varit

storhittar, säger Niinikoski. Nanso tillverkade sina första jeans redan för fem år sedan.

Trikån finns kvar

Men inte har man heller glömt Nansos paradgren trikå.

”Trikån har fått ett nytt lyft. Genast när jag började gjorde vi till exempel en löst sittande, lådformad, enfärgad T-shirt med en liten bröstficka. Den heter Taskuteepaita och har sålt väldigt bra. I den kan du gå till jobbet eller vart som helst.”

Nansos mönstrade trikåplagg är välkända, men de mest framgångsrika produkterna de senaste åren har varit enfärgade. Niinikoski berättar att man på Nanso ser stor potential i just enfärgade, tidlösa plagg som är enkla att kombinera.

Sådana produkter passar även i vår tid då hållbarhet är dagens ord.

”Hållbart är att en produkt används mycket och har lång livscykel. Nansos plagg ska vara lättskötta och tillverkade av bra material.”

Men trender är en lika viktig del av modet som benen på ett par byxor. Hur går det att göra någonting som är både tidlöst och aktuellt?

”Genom att ge produkterna exempelvis en trendig färg eller ett trendigt snitt. Designer måste se vad som är i ropet just nu”, säger Niinikoski.

→

Före Nanso jobbade Niinikoski ett par år som chefsdesigner på Marimekko.

NANSO

NANSO grundades 1921. Företaget började som ett färgeri med namnet Nokian Kutomo ja Wärräys Oy.

TILL en början tillverkade Nanso bomullsmjuka och elastiska underkläder.

NANSO lät bygga det första höghuset i Nokia 1949, Nansolinna.

PÅ 1950-TALET blev tillverkningen av nylonstrumpor en viktig business. Som mest tillverkade Nanso tre miljoner par strumpor om året.

PÅ 1970-TALET ökade exporten till Sverige och de karaktäristiska nattlennena exporterades även till Tyskland och USA.

ÅR 2016 började chefsdesignern Noora Niinikoski jobba på Nanso och en förnyelse av kollektionerna inleddes. Utöver trikåplagg började Nanso tillverka nya produktgrupper, som stickade plagg och jackor.

ÅR 2021 var Nansos resultat positivt för första gången på länge.



Artikeln är skriven av journalisten, ekonomen och stilambasadorerna Sami Sykkö.



På Nanso anammar man inte trender som de går och står, utan man anpassar dem till den egna kundkretsen.

”Låt oss till exempel ta trenden med oversized. Vi har gjort versioner som våra kunder gillar.”

Återvinning betonas ytterligare

Förbaskade inflation! Tiden för förmånliga kläder verkar vara förbi – åtminstone tills vidare. Priserna har stigit exceptionellt snabbt.

”Konfektionsindustrin ökar hela tiden och jungfruliga fibrer används allt mer. Men sådana tillverkas inte i samma takt som konsumtionen ökar. Det finns inte obegränsat med råvaror. Det höjer priserna”, säger Niinikoski.

Hon ser även positiva saker med situationen. Det finns äntligen en förståelse för hur viktigt återvinning av råvaror är, säger Niinikoski.

”I framtiden kommer kläder sannolikt att tillverkas delvis av återvunna och delvis av jungfruliga fibrer.”

Och kläderna säljs allt fler gånger på nytt, tror Niinikoski. Hon berättar att Nansos koncept Uusi elämä (nytt liv) innebär att produkter med fel lagas och säljs på nytt. Dessutom erbjuds kunderna klädlagning och återvinning tillsammans med en samarbetspartner.

Låt oss glömma alla problem för en stund och slutligen tala om den glädje som kläder ger. Vilka är chefsdesignerns favoriter av de plagg som hon själv har designat?

”Just nu behöver jag starka färger. Jag turas om mellan en linnetröja i fräsch rosa och en i klargrönt.”

Och på underkroppen har Niinikoski naturligtvis ett par jeans från Nanso. ■

”Hållbart är att en produkt används mycket och har lång livscykel.”

SÄLLSKAPSDJUR PÅ HOTELLET

Våra lurviga vänner på resande fot

Foto Elena Mikkilä

Undersökande tassar

Rummet på Original Sokos Hotel Vaakuna i Seinäjoki har sannolikt aldrig någonsin undersökts så noggrant som när **Maria Pohjoispää** från Seinäjoki och hennes bondkatt Pasi övernattade där.

"Pasi nosade på varje kvadratcentimeter, tittade ut genom fönstret, smög utmed väggarna och kröp in under sängen", säger Pohjoispää.

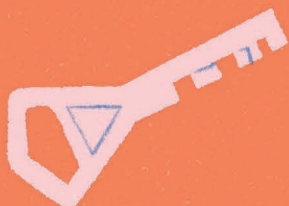
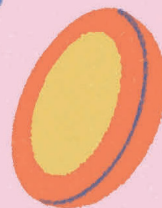
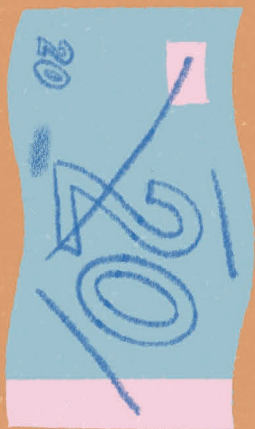
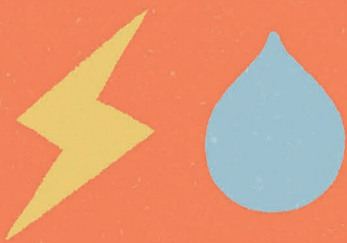
Det var Pasis första hotellnatt, men knappast hans sista. Enligt Pohjoispää är Pasi modig och i sitt element när han får nosa runt på nya ställen.

"Många hotellanställda började berätta historier om sina katter och många kelade med Pasi. Jag blir glad när Pasi väcker positiva reaktioner hos människor."



SE EN VIDEO på Pasis hotellvistelse på vår webbplats yhteishyva.fi

VÄLKOMMEN! Vissa rum på hotellet är reserverade för sällskapsdjur. Tilläggsavgiften för ett rum för sällskapsdjur är 15 euro. På rummet finns en handduk, matkopp och vattenkopp till djuret och en påse med kattgodis och en leksak.



Studier med en budget

Många unga flyttar till eget boende för första gången när de ska börja studera vid en högskola. Hur sköter du ekonomin och vad ska du göra om pengarna börjar ta slut?

text ANNE VENTELÄ illustration SUVI SUITIALA

För många unga innebär högskolestudier också början på ett självständigt liv. Särskilt de unga som flyttar till eget boende får ett nytt slags frihet – och samtidigt ansvar. Utöver kursanmälningar och tent dagar ska de sköta tvätten och disken. Och räkningarna!

”Till en början kan det kännas svårt att sköta ekonomin. Vanligen får du grepp om det hela under de första studiemånaderna”, säger **Emilia Simola**, expert på S-Banken.

För att få grepp om ekonomin är det bra att planera den noggrant.

Ha gärna två bankkonton

Skötseln av den egna ekonomin börjar med att organisera bankärendena. Alla studerande behöver minst ett konto för betalning av förmåner och eventuell lön.

”Du behöver ett bankkort och webbankskoder till kontot, för att kunna använda kontot, hålla koll på ekonomin och betala räkningar smidigt”, säger Simola.

Det är bra att jämföra olika bankers servicetjänster. Konton, kort och webbankskoder kan kosta tiotals euro om året. På S-Banken är de avgiftsfria för ägarkunder och personer som hör till ett ägarkundshushåll i ett handelslag.

DET ÄR BRA ATT JÄMFÖRA OLIKA BANKERS SERVICETARIFFER.

Utöver brukskonto rekommenderar Simola ett separat sparkonto utan anslutet bankkort.

”Om alla pengar finns på ett och samma brukskonto och du tappar bankkortet till kontot kan du få problem. På ett sparkonto är pengarna i säkert förvar.”

Att överföra pengar mellan egna konton går smidigt i S-mobil. På sparkontot kan du också spara ihop till en buffert, dvs. pengar för oförutsedda utgifter i vardagen.

Om du kan och vill spara ihop till en första bostad under studietiden kan du dessutom öppna ett BSP-konto, dvs. ett bostadssparpremiekonto, tipsar Simola. Det är bäst att inte göra några uttag från BSP-kontot, eftersom du då förlorar den tilläggsränta som betalas på BSP-insättningar.

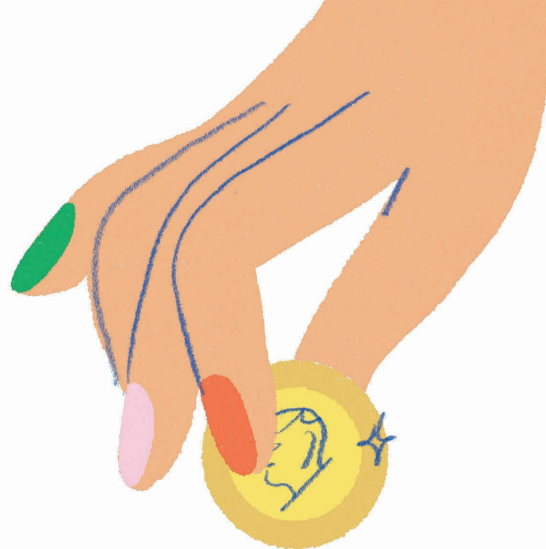
Bra att fundera på en budget

När bankärendena är i ordning är det dags att börja fundera på pengarna i sig. Simola uppmanar alla studerande att göra en lista över alla inkomster och utgifter till exempel på papper. Det ger dig en bild av hur din ekonomi fungerar.

Börja listan med hur mycket pengar du disponerar över varje månad. Personer över 18 år som bor självständigt får cirka 270 euro i studiepenning i månaden. För boendet kan högskolestuderande få allmänt bostadsbidrag. Bidragsbeloppet beror på hur hög hyran är, boendekommunen och hur höga inkomster personerna i hushållet har.

”Om du utöver studiestödet även tänker använda till exempel besparingar från sommarjobb, är det bra att räkna ut hur stort belopp du har att röra dig med varje månad”, säger Simola.

→



Boendekostnaderna påverkar mest

Det som påverkar studerandes ekonomi mest är hur och var de bor. Bor du fortfarande hemma hos föräldrarna eller på samma ort som föräldrarna? Ska du flytta till eget boende eller bo ihop med någon, bo i en studiebostad eller en bostad du hyr av en privat hyresvärd?

HYRESVÄRD	FÖRMÅNLIGASTE HYRAN	FÖRMÅNLIGASTE ENRUMMAREN	DYRASTE ENRUMMAREN
Helsingforsregionens studentbostadsstiftelse	202 € (rum i delad bostad 12,9 m ²)	337 € 22 m ²	825 € 45 m ²
Tampereen opiskelija-asuntosäätiö	135 € (enrummare, våningskök 12 m ²)	301 € 22 m ²	771 € 46 m ²
Studentbystiftelsen i Åbo	236 € (rum i delad bostad 23,3 m ²)	317 € 28,5 m ²	917 € 70 m ²
Domus Arctica -säätiö, Rovaniemi	215 € (rum i delad bostad 21 m ²)	261 € 17 m ²	553 € 40 m ²
Stiftelsen Vasa studieboendestäder	204 € (rum i delad bostad 11,5 m ²)	266 € 24 m ²	663 € 63 m ²
Lappeenrannan seudun opiskelija-asuntosäätiö	210 € (enrummare 18 m ²)	210 € 18 m ²	684 € 45 m ²
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	247 € (rum i delad bostad 18,8 m ²)	281 € 16,5 m ²	640 € 38,5 m ²

Källa: Suomen opiskelija-asunnot SOA ry



Då har du nytta av två konton: i början av månaden kan du överföra så mycket pengar som du får spendera under månaden från sparkontot till brukskontot.

Efter att ha listat inkomsterna ska du lista utgifterna: hur mycket pengar går till hyra, vattenavgift, elräkning, telefon- och interneträkningar och ett eventuellt resekort varje månad? Studerande ska räkna med att det går 150–200 euro till mat varje månad.

Dessutom går det pengar till olika fritidsintressen, kläder och andra bruksvaror, studentevenemang, restaurang-, kafé- och biobesök eller till exempel spelningar.

Och om pengarna inte räcker till?

Om utgifterna är större än inkomsterna behöver du gå igenom utgifterna en gång till. Kan du till exempel knappa in på budgeten för underhållning eller fritidsintressen? Om du inte hittar någonstans

DET ÄR VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ DEN EGNA HÄLSAN.

där du kan spara, måste du fundera på möjliga extra inkomster.

Deltidsjobb är ett alternativ. Då ska du beakta inkomstgränsen: för varje månad som du tar ut studiestöd får du tjäna 1 040 euro. Om du tjänar mer än så måste du låta bli att ta ut studiestöd, eller också betala tillbaka redan uttaget studiestöd.

Det är också viktigt att tänka på den egna hälsan. Studierna kan vara jobbiga särskilt i början, och då är det inte bra att ta sig an för mycket jobb vid sidan om.

Många studerande väljer att ta stu-

dielån i stället för att jobba. Det är alltid förmånligare än snabbblån och ett smartare sätt att skuldsätta sig, säger Simola.

”Lån är dock inte heller gratis pengar, utan det ska betalas tillbaka inklusive ränta. Det är viktigt att komma ihåg även om du vill ta lån för exempelvis en resa eller investering.”

Normalt kan man ta ut studielån två gånger om året. Sätt gärna in även lånet på sparkontot, och överför sedan därifrån endast så mycket pengar som du verkligen behöver varje månad till brukskontot, säger Simola.

Även ett kreditkort ger lite spelrum för oförutsedda situationer, till exempel om mobilen går sönder. Högskolestuderande kan ansöka om ett kombinationskort med en kreditgräns på 1 000 euro hos S-Banken. Om du använder kredit ska du betala tillbaka den inklusive ränta. Om du använder kortet enbart som bankkort är det kostnadsfritt för ägarkunder. ■

”Jag är ganska noggrann med hur jag spenderar mina pengar”

”Då jag började studera för två år sedan och flyttade till eget boende för första gången var jag ganska försiktig när det gällde pengar. Numera tar jag det lite lugnare. När studiestödet kommer in på kontot betalar jag hyran och ser hur mycket pengar jag har kvar att använda.

Jag har inte gjort någon budget, men jag tänker över vad jag köper. Jag gör vanligen en inköpslista när jag ska gå till matbutiken. Jag lagar vanligen mat själv och försöker välja förmånliga och inhemska produkter. Kläder och olika grejer köper jag endast sällan och då funderar jag noggrant på vad jag faktiskt behöver.

Ibland går det lite mer pengar exempelvis till studentevenemang eller utekvällar. Då kan jag tvingas spara nästa månad. Maten snålar jag inte med. Om jag måste spara tänker jag noggrannare över om jag ska gå på avgiftsbelagda studentevenemang eller ut och äta på restaurang.

JAG HAR SAMMA inkomster varje månad. Jag får studiepenning och bostadsstöd och dessutom har jag tagit ut studielån till maximalt belopp under båda åren då jag har studerat. Jag använder 650 euro av lånet i månaden. Jag har ännu inte jobbat vid sidan av studierna. De första två studie-åren var tuffa i sig. Om det blir lite enklare under

det tredje året skulle jag kunna jobba då och då. Jag tror inte att mitt sätt att spendera pengar skulle vara särskilt mycket annorlunda om jag hade mer pengar att röra mig med. Kanske skulle jag köpa lite dyrare produkter eller någonting som inte står på inköpslistan i matbutiken.

Hittills har mina pengar alltid räckt hela månaden, men å andra sidan blir det inga pengar över av studiestödet och -lånet. Jag har dock sommarjobbat sedan slutet av högstadiet och lyckats spara en del av lönen. Jag har ett sparkonto och jag har investerat i fonder och lagt undan lite pengar på ett BSP-konto.

JAG SKULLE KUNNA SPARA IN PÅ HYRAN, om jag till exempel delade lägenhet med någon. Det har jag dock inte övervägt. Sedan jag började studera har jag bott på hyra i en liten tvårummare som mina föräldrar äger. Det var ett enkelt val. Tanken är att min pojkvän ska flytta in hos mig när han börjar studera i Tammerfors.” ■

ROOSAS MÅNATLIGA INKOMSTER:

Studiepenning, bostadsbidrag och studielån fördelat över studiemånaderna 1 250 €/mån.

ROOSAS MÅNATLIGA UTGIFTER:

Hyra, inkl. vatten och el	740 €
Telefon- och interneträkningar	24 €
Försäkring	28 €
Bussbiljett till lokaltrafiken	23 €
Annan kollektivtrafik (t.ex. tåg)	10–50 €
SHVS-hälsovårdsavgift	6 €
Medlemsavgift till studentorganisationen	2 €
Medlemskap i studentidrottsförbund	7 €
Mat	100–150 €
Övriga inköp (t.ex. kläder)	10–50 €
Underhållning (t.ex. Spotify, filmer)	6,5–30 €
Restauranger, kaféer, barer	50–70 €
Utgifter totalt cirka	1 000–1 200 €/mån.



"På natten är jag bedrägligt kreativ"

Musikern **Samu Haber** badar och bastar så gott som varje dag. Under nattens tysta timmar gillar han att spela flygel.

text MINNA PEROVUO foto EVELIINA VUORMA

8.40

Samma morgonrutiner

Det bästa är när jag får vakna hemma i min egen säng. Jag är ingen morgonmänniska, men jag vaknar alltid klockan 8.40 och håller fast vid min dygnsrytm. Min morgonrutin är att borsta tänderna planlöst, ta en titt i spegeln, dricka kaffe, läsa Helsingin Sanomat och dricka ett stort glas vatten med en vitaminbrustablett. Jag äter ingenting på morgonen. Det har alltid varit min stil och jag har tillräckligt med energi.

9.45

Taekwondo och parterrbrottning

Jag tränar för hälsans skull, eftersom jag vill orka med mitt jobb. Att gå på gym eller löpträna har jag dock aldrig varit intresserad av. För fem år sedan hittade jag kampsporten genom **Tomi Björck**, och nu tränar jag sex dagar i veckan. Taekwondo är inspirerande även för själen, och grenen har gett mig både

goda vänner och nytt innehåll i mitt liv. I december ska jag försöka ta svart bälte, och mitt mål är att en dag ta svart bälte av fjärde dan.

12.00-18.00

Lunch på språng och studioarbete

Efter träningen är det dags för den första måltiden. Jag lagar inte mat själv, utan beställer mat till studion eller äter på något lunchställe i centrala Helsingfors. Jag äter det jag känner för, men en för stadig lunch gör mig sömnig.

Som soloartist gör jag fortfarande musik i studio med samma människor som under tiden med Sunrise Avenue. Den största skillnaden är att jag får vara hemma mer. Det har varit fantastiskt att få uppleva mitt livs första festival-sommar i Finland och turnera på orter i Finland i stället för ute i Europa, ta motorcykeln och åka till stugan efter spelningen och ta ett dopp i den ljusa sommarnatten.

→



Efter att Sunrise Avenue slutade har Samu Haber kunnat tillbringa mer tid hemma.

SAMU HABER, 47

SÅNGARE och låtskrivare som gör solokarriär.

BLEV känd som grundare av bandet Sunrise Avenue.

BOR i centrala Helsingfors med sambo och en leksaksvalross.



VIA BUTIKEN

Jag köper hem rågbröd i tunna bitar och mycket grönt. Hälften av inköpen kommer från grönsaksavdelningen. Pepsi Max är min last, jag bär hem stora mängder.

Jag lägger inte tid på att gå runt i butiken. Jag är effektiv och går till butiker där jag hittar det jag ska ha utan att behöva leta. När jag ska åka till stugan kan det hända att jag tar en noggrannare titt på korvutbudet på Prisma.

När jag vill unna mig någonting gott köper jag en Puffet med mints smak. Jag skalar av allt papper, låter den mjukna en stund, slickar kanterna och trycker ihop den till ett platt kex. Det är en meditativ stund där jag är koncentrerad, jag glufsar inte i mig som en hund.

På fruktavdelningen köper jag bananer, både att ta med hem och att äta till mellanmål på vägen. Jag är noggrann med vilka bananer jag väljer.

19.00

Bastubad efter ett dopp

Efter jobbet badar och bastar jag. Min tränare introducerade vinterbad för mig, och det har blivit ett positivt beroende för mig. Jag tar ett dopp så gott som dagligen året om. Jag har hört att bastugänget på vinterbadstället blir oroliga om jag inte visat mig där på ett par dagar. Bland kompisarna i bastugänget tävlar vi om dan, dvs. bältesgrader precis som i kampsporter, i vinterbad.

24.00

Stadens puls stannar

På kvällen tvättar jag träningskläderna och går igenom jobbärenden. Jag äter någonting mättande, som pasta eller sushi. Vid midnatt tystnar skramlet från spårvagnarna, stadens puls blir långsamare och energin är rofylld. Jag njuter av de vemodiga, lugna stunderna om natten och stannar gärna uppe sent. Inför stora konserter sover jag alltid dåligt. Det har blivit en rutin att stretcha. Det hjälper



”JAG NJUTER AV DE VEMODIGA, LUGNA STUNDERNA OM NATTEN OCH STANNAR GÄRNA UPPE SENT.”

kroppen att slappna av och gör det lättare att somna.

Det skulle vara coolt att vara en supermänniska som gör en 10 kilometers löprunda klockan 5.30, men stunden på natten är viktigare för mig. Då är jag bedrägligt kreativ. Jag har en flygel i vardagsrummet, men i det gamla stenhus där jag bor hörs ljudet inte till de övriga bostäderna – åtminstone inte enligt grannarna. ■

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

Landskapet Södra Österbotten är beläget i inlandet i västra Finland och består av 18 kommuner. Landskapet har 195 000 invånare och centralorten är Seinäjoki. Handelslaget i de stora slätternas landskap, Eepee, har över 70 verksamhetsställen och sysselsätter över 1 300 personer i Södra Österbotten.

Rallarens ros

Landskapssockorna för Södra Österbotten lånar sin färg åt sensommaren. Flinka ekorrar leker i mönstret och rallarrosen blommar på skaften.

beskrivning MINTTU WIKBERG foto JOHANNA LEVOMÄKI
fotoarrangemang JENNI VALPIO

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare av Södra Österbottens sockor på Yhteishyväs Facebook-sida! Modellparet är stl. 38–39.



Den klassiska (franska) hälen ger mer utrymme för ankeln och fotvalvet.

Södra Österbotten

Storlek 38–39

Garnåtgång: Novita Nalle

75 % ull/25 % polyamid,

100 g = 260 m

(011) vit 30 g

(519) dröm 40 g

(702) mimosa 20 g

(160) jeans 45 g

Strumpstickor 3 mm eller enligt handlag

25 s/10 cm mönsterstickning

Skaft

Lägg upp 56 m i färgen dröm och fördela maskorna jämnt på fyra stickor. Varvbytet är mellan 4:e och 1:a stickan.

Sticka vriden resår runt på alla stickor: *1 a, 1 r vriden (i den bakre maskbågen)*, upprepa *–*, tills arbetet mäter 3 cm. Sticka ytterligare 1 v slätstickning.

Börja sticka diagrammet runt över alla maskor med 1:a varvet i diagram 1. Sticka hela diagrammet. OBS! Varv 6 stickas med en färg. Ekorranas öga och nostipp broderas på den färdiga sockan.

Hällapp

Börja hällappen med det jeansfärgade garnet och sticka på 4:e och 1:a stickan rätt över på en sticka = 28 m. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka sedan så här: Varv 1 (avigsida): lyft 1:a m (utan att sticka den) med

garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt.

Vänd arbetet.

Varv 2 (rätsida): *lyft 1 m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka 1 m rät*, upprepa *–* varvet ut. Vänd arbetet.

Varv 3: lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt.

Vänd arbetet.

Varv 4: lyft 1:a m (utan att sticka den), sticka 2 r, *lyft 1 m utan att sticka den, sticka 1 r*, upprepa *–* tills det återstår en maska, sticka den rätt.

Vänd arbetet.

Upprepa v 1–4 totalt 7 gånger = 28 v. Sticka ytterligare ett varv avigt som ovan. Vänd arbetet.

Häl

Börja minska för klassisk (fransk) häl:

Varv 1: sticka 16 r, sticka ihop 2 m rätt i de bakre maskbågarna, 1 m rätt. Vänd arbetet. Varv 2: lyft 1 m avigt (utan att sticka den), sticka 5 m avigt, sticka ihop 2 m avigt, 1 m avigt. Vänd arbetet.

Varv 3: lyft 1 m (utan att sticka den), sticka 6 r, sticka ihop 2 m rätt i de bakre maskbågarna, 1 m rätt. Vänd arbetet. Varv 4: lyft 1 m avigt (utan att sticka den), sticka 7 m avigt, sticka ihop 2 m avigt, 1 m avigt. Vänd arbetet.

Fortsätt minska så att antalet maskor i mitten ökar med ett för varje varv och tills du gör den sista minskningen både på rätsidan och på avigt.

sidan i kanten av hållappen. Fördela maskorna på två stickor (8 + 8) och sticka rätt till mitt under hälen.

Fot

Sticka de 8 vänstra maskorna rätt (= 1:a stickan). Plocka upp och sticka 14 m längs hållappens vänstra sida med 1:a stickan. Plocka också upp 1 m mellan hållappen och 2:a stickan och sticka den vriden. Fortsätt slätstickning över 2:a och 3:e stickan. Plocka upp 1 m mellan 3:e stickan och hållappen och sticka den vriden med 4:e stickan. Plocka upp och sticka 14 m längs hållappens sida. Fortsätt sticka med 4:e stickan fram till mitt under hälen. Du har nu 74 m.

Sticka slätstickning över alla stickor och börja minska för hälkilen så här: Sticka de 2 sista maskorna på 1:a stickan ihop rätt och gör en överdragshoptagning i början av 4:e stickan (öhpt = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade). Upprepa minskningarna vartannat varv tills du har

14 m på både 1:a och 4:e stickan (totalt 56 m).

När sockan mäter 14 cm under foten börjar du sticka diagrammet med 1:a varvet i diagram 2: Du stickar rapporten sju gånger över varje varv. Sticka hela diagrammet. Efter diagrammet stickar du slätstickning med färgen dröm.

Tå

När sockan mäter 19 cm under foten eller tills den täcker lilltån börjar du minska för tån så här: Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills 28 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

Till slut

Ånga sockorna lätt. Brodera ekorrarnas nos och öga med maskstygnet med det jeansfärgade garnet.

DELA FOTON
PÅ INSTAGRAM
#SUKKAMAA MED
OMNÄMNANDET
@YHTEISHYVA

DIAGRAM 2

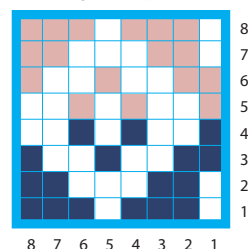
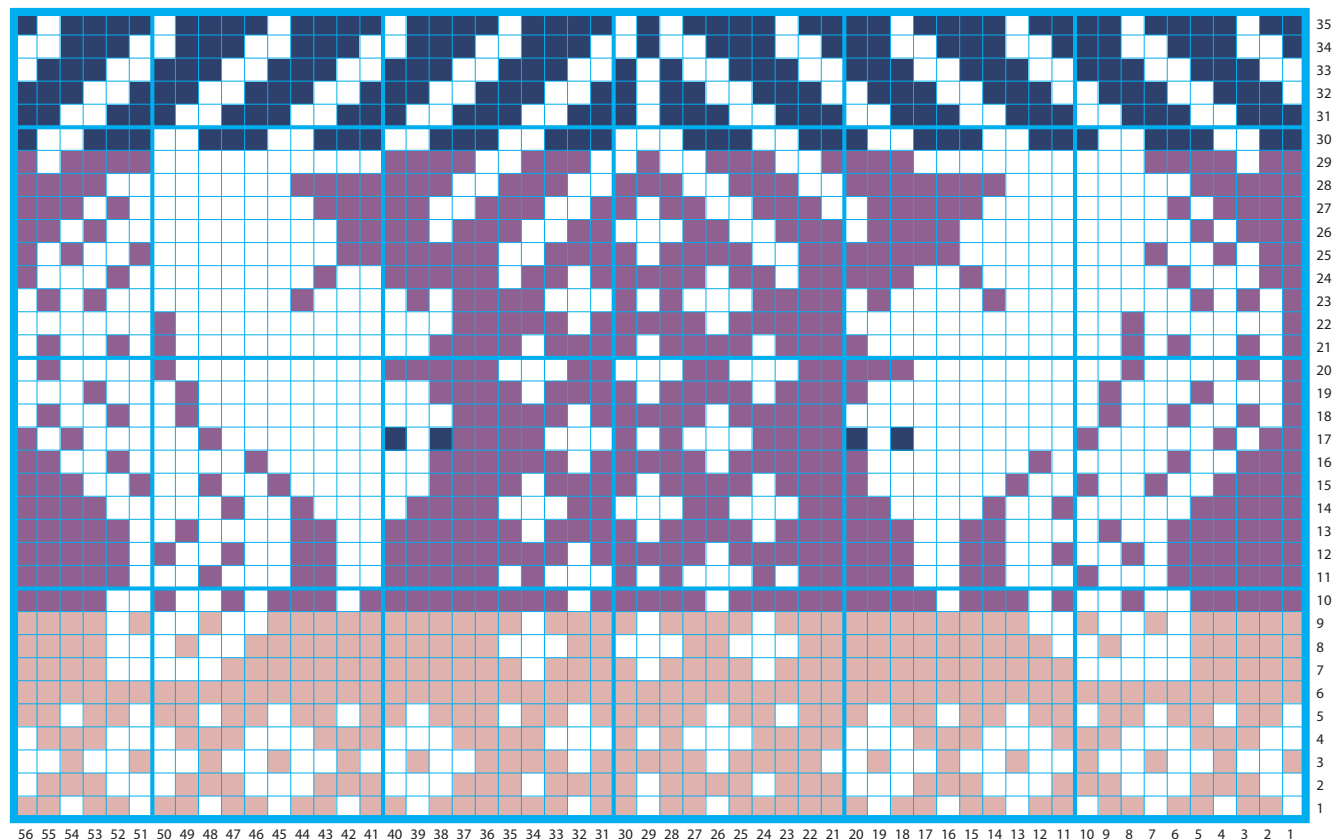


DIAGRAM 1





Måltiderna
handlar om så
mycket mer än
att äta, säger
Aino Niemi.



Mat för psyket

Rätt kost borde beaktas vid förebyggande och behandling av depression, säger **Aino Niemi**, som forskar i sambandet mellan kost och depression.

text IINA KANSONEN foto JOHANNA LEVOMÄKI

En hälsosam kost har konstaterats minska risken för depression, medan den som har ett stort intag av processat kött, vita spannmålsprodukter, sockrade drycker och hårt fett löper större risk att insjukna i depression.

”Upptäckten av detta samband säger dock inte om människan äter ohälsosamt för att hon är deprimerad, eller om en ohälsosam kost är en bidragande orsak till depression”, säger **Aino Niemi**, magister i hälsovetenskaper och legitimerad näringsterapeut.

Niemi är doktorand inom undersökningen Ruokaa mielelle. Där utreds om det genom motiverande kosthandledning går att lindra symtom på depression och förbättra den deprimerades kost och livskvalitet, ätbeteende samt arbets- och funktionsförmåga. Undersökningssdeltagarna delas in i små grupper, varav hälften får kosthandledning och hälften handledning i andra meningsfulla aktiviteter i vardagen.

Niemi berättar att endast ett fåtal undersökningar har gjorts ute i världen om vilka effekter koständringar eller kosthandledning har på behandling av depression.

”Det är så många faktorer som inverkar på depression att den inte kan behandlas enbart med hjälp av kosten. Men det vore viktigt att beakta kosten som en stödform för den övriga behandlingen, eftersom depression ofta är förknippad med en sämre kost.”

Till exempel Medelhavskosten, med mycket fisk, olivolja, fullkornsspannmål, nötter och grönsaker, är fördelaktig för den psykiska hälsan. En kost som följer de finska näringsrekommendationerna stöder också den psykiska hälsan.

1 En bulle om dagen förstör inte en hälsosam kost.

”Det är bäst att inte vara för sträng och noggrann med vad du äter, men inte heller äta vad som helst när som helst. Att äta någonting ohälsosamt då och då har ingen negativ inverkan på kroppen eller psyket.

Vi alla borde ha rutiner när det gäller ätandet, men de behöver vara flexibla. Med tanke på en bestående viktkontroll är det bättre att äta flexibelt än väldigt begränsat. Totalförbud är svåra att följa, och därför skapar de lätt onödigt stress och skuldkänslor. De kan också leda till hetsätning.

→



Så här äter jag

I mitt kylskåp finns det alltid yoghurt, frukt, ägg, färdig sås samt jäst, eftersom jag bakar mycket bröd.

Min hemliga last är vispad grädde, men egentligen är den inte hemlig. Jag gillar vispad grädde och om sådan serveras äter jag mycket.

Jag odlar själv inspiration att gå en matlagingskurs eller lära mig att göra gourmeträtter, eftersom jag i huvudsak lagar enkla vardagsrätter.

Som 80-åring vill jag äta inhemska produkter. Och jordnötssmör! Jag använder det som smörgåspålägg och till gröt och banan.

Det är viktigt att du hittar ett sätt att äta godsaker då och då som fungerar för just dig. Om någon vill äta en bulle till eftermiddagskaffet varje dag gör det ingen skada, om personen i övrigt äter hälsosamt. Andra kanske väljer att aldrig köpa hem godsaker, men tillåter sig att äta gott till exempel på kafé eller när de är bortbjudna.”

2 Gemensamma måltider är bra för det psykiska välbefinnandet.

”Måltiderna handlar om så mycket mer än att äta. De är sociala situationer som är viktiga inte enbart för näringsintaget, utan också för den psykiska hälsan och livskvaliteten. Att äta tillsammans är att möta och bemöta andra människor och utbyta tankar och åsikter.

Socialt umgänge och välfungerande mänskliga relationer stöder välbefinnandet. Undersökningar har bekräftat att familjers rutiner att äta tillsammans kan förebygga psykisk ohälsa hos unga.

Jag tror att kulturen med att äta tillsammans inte är lika stark i Finland som i Mellan- och Sydeuropa. Finländarna borde äta oftare tillsammans.

”FINLÄNDARNA BORDE ÄTA OFTARE TILLSAMMANS.”

Dessutom ska de gemensamma måltiderna vara en njutning. Om maten inte är en njutning på något sätt, är det bra att fundera på vad det beror på. Handlar det om skuld-känslor och att du tänker att du kanske inte förtjänar att njuta? Om du undviker att äta tillsammans med andra på grund av egna regler, begränsningar eller skamkänslor bör du söka hjälp.

Att laga mat tillsammans med andra är också trevlig gemensam sysselsättning. Genom att äta och laga mat tillsammans med andra kan ätandet bli mer flexibelt. Ibland kan du äta på ett sätt som avviker från dina vanor och regler, och det är helt okej.”

3 Att använda färdigmat är inget att skämmas över.

”Ha inte för höga krav på dig själv vad gäller matlagningen till vardags, då kan den kännas övermäktig. Jag gör väldigt enkla rätter på vardagarna. Jag äter ofta fisk med ris eller pasta och grönsaker. Jag använder ofta också pulvermos och färdiga såser.

Mångsidig mat är bra för det psykiska välbefinnandet, men mångsidig mat behöver inte vara komplicerad. Du kan underlätta matlagningen till exempel genom att använda färdigmat, och det gör ingenting om du äter samma mat flera dagar i sträck eller till exempel varje vecka.

Färdigmaten är mångsidig, men var noggrann med vilken typ av färdigmat du väljer. Till exempel många såser, soppor och lädrätter är bra, hälsosamma alternativ.

En kost som innehåller mycket grönsaker är fördelaktig för det psykiska välbefinnandet. Lagg gärna själv till grönsaker om sådana inte ingår i färdigmaten. Det är enkelt genom att använda till exempel djupfrysade grönsaker. Grönsakerna fryses in färska och därför bibehålls vitaminerna i dem. Det är dock bra att även äta färska grönsaker, men du behöver inte alltid göra en hel sallad. Till exempel minitomat och riven morot är enkla alternativ.” ■

VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

SAMARBETE ansvarar inte för ändringar i evenemangsinformationer gjorda efter att tidningen gått i tryck. Förmånerna ger inte Bonus, om inte annat anges. Fler förmåner på: yhteishyva.fi/edut

ÅK PÅ EN TUR

Med kupongförmån i S-mobil ruskaresa till Levi S-Förmån 40-80 €

Med förmånskupong i S-mobil 1-2 personers rum fr. 160 €/2 dygn. Erbjudandet gäller t.o.m. 29.10.2023. www.sokshotels.fi/levi

Med S-Förmånskort 5 €/barn på fartyget S-förmån 5 € (norm. 10 €)

Barn i åldrarna 6-17 år åker med m/s Finlandia på en minikryssning, dagskryssning eller en reguljär resa i en riktning för endast 5 €/barn (norm. 10 €/barn). Barn (0-5 år) tillsammans med en vuxen 0 €.

Läs mer: eckeroline.fi/s-etukortti

Stadin rantaristeily eller Kaunis Kanavaristeily i Helsingfors skärgård S-förmån 2,60 €/5,20 €

Kryssningen Stadin rantaristeily eller Kaunis kanavaristeily -20 %: vuxna fr. 20,80 € (norm. fr. 26 €), barn 6-15 år fr. 10,40 € (norm. fr. 13 €). **Biljetter och mer information:** www.stromma.com/helsinki. Kod SETU



MUSIK OCH TEATER

Kirka-musikalen i Rovaniemi S-förmån -10 €

Ägarkundsföreställningar av musikalen Kirka - Surun pyyhke silmistäni 29.9 och 30.9 på Rovaniemen teatteri. Med S-Förmånskort -10 €/standardbiljett (norm. 47 € inkl. Netticket serviceavgift 2-2,50 €). rovaniementeatteri.fi

Gigli-2023 Galakonsert S-förmån 5 €

Lördag 11.11 kl. 17.00 på Savoy-teatteri 42 € (norm. 47 €) **Biljetter och mer information:** www.lippu.fi, www.savoyteatteri.fi, tfn 09 310 12000 (Ina/msa)

Förmånspris på Lahtis stadsteater S-förmån 6 €

Till pjäsen Ei kertonut katusansa: standardbiljett 28 €/pensionärer 26 €/studerande och arbetslösa 15 € (norm. 34/32/21 €) 29.9 och 7.10 kl. 13.

Biljetter och mer information: Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 €/min. + Ina), lahdenkaupunginteatteri.fi, www.lippu.fi

Specialpris på Kuopio stadsteater S-förmån 5 €

Musikalen Homma hoituu 48 € (norm. 53 €) 9.9-21.10.2023.

Förmånen ges endast på lippu.fi och i Kuopio stadsteaters biljettkassa.

Biljetter och mer information: Kuopio stadsteater, tfn 0600 413 143 (1,98 €/min. + Ina), www.lippu.fi och www.kuopionkaupunginteatteri.fi.

Föreställningar i höst på Joensuu stadsteater S-Förmån 5 €

Föreställningarna Nahoissan, Kolmen kimppa, Mestari ja Margarita - Saatana saappu Moskovaan och Anjan lähes erinomainen elämä Biljetter 19-23 € (norm. 24-28 €). Max 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort.

Biljetter och mer information: carelicum.palvelut@joensuu.fi, tfn 013 337 5222 eller en timme före föreställningarna via Joensuu stadsteaters biljettförsäljning vid dörren, www.joensuunteatteri.fi

Förmånligt på Varkauden Teatteri S-förmån 3 € på standardbiljett

Biljetter till S-förmånsföreställningarna av musikalen **Ilta tähti** à 36 € (norm. 39 €). **Biljetter till S-förmånsföreställningarna av revyn Savonmuan piätön historia**

à 32 € (norm. 35 €).

Biljetter och mer information: Teaterns biljettförsäljning, tfn 044 364 8830, myynti@varkaudenteatteri.fi, www.varkaudenteatteri.fi

Rouva C. i Salo S-förmån 2 €

Standardbiljett 28 € (norm. 30 €). Biljetter och gruppbiljetter till S-Förmånskort-pris endast via teatern. Föreställningar 23.9-25.11.2023.

Biljetter och mer information: Salon Teatteri, tfn 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi www.salonteatteri.com

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Rabatt på biljetter till Helsinki International Horse Show S-förmån 20 €

Biljett 59,50 € (79,50 €) till den internationella kvällsuppvisningen vid Horse Show lördag 21.10.

Biljetter Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 €/min. + Ina), ticketmaster.fi. Du går till biljettförmånen på www.ticketmaster.fi/yhteishyva. **Program och mer information:** www.helsinkihorseshow.fi



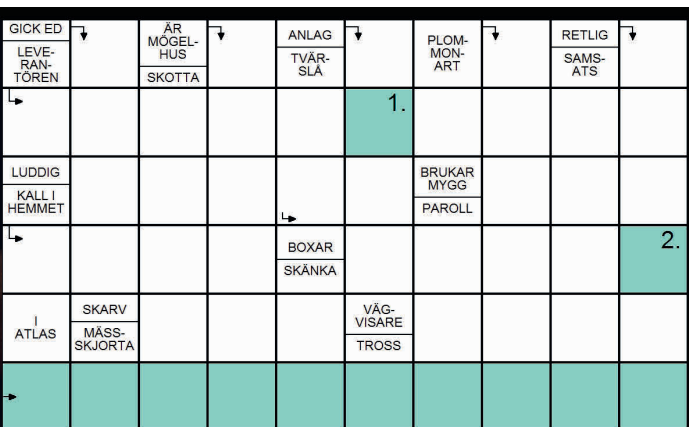
Vilken artikel gillar du bäst?
Svara och vinn ett presentkort värt 100 euro!

BLAND ALLA som svarar lottar vi ut ett presentkort à 100 euro som kan användas på S-gruppens verksamhetsställen.

SVARA SENAST 31.8.2023 på www.yhteishyva.fi/osallistu eller per post på Samarbets redaktion, Läsaartävling, PB 1, 00088 S-gruppen

VINNAREN i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.

Ann Husman, foto Getty Images



OBE- HÖRIG	↗	USA- RAPP- ARE	GUANIN	↘	VÄL- SMÅKAN- DE	↗	KNYCKA	↘				HALV- GRÄS			RUBI- DIUM	AIROLA- SKÄDIS	
ÖGON- FEL			RHENIUM		ÄR STÅL- MANNEN NÄSTAN		TÄN- BARA					STIERN- HIELMS TID					↘
↳					NUMMER							BUKT					
GRIPA											BJÖRK- TRÄD	3.					
LÅNG HÅLS- DUK											STILL- SAMT						
↳	4.		UTSPEL				↓	NATT- VARD- BRÖD	DIKTARE		BY MEN EJ ORT			MED- DELA	NEON HUDHÅL		
VIND			BÅL MEN EJ TORSO											KÄNNER ALLA	5.		
RIGIDI- TET				VÅR VALUTA	KAN TORR HY VÅRA												
					KLUTEN												
↳					6.	ANTIKT MYNT					FÖR KALL- BAD	LIGGA I				VADAR- FAGELN	FÖR- GRYM- MAD
GLÖD- ANDE		BEST I TE				SES MED KRETI					7.	ROBOT- HJÄRNA	SVÄR- ARTAD				
↳			HYLLA			BENA- TAR				YTT- RADE			KÄFT		LAWREN- CIUM		
			HARIG												HÅNDA		
NJUR- FEL						OCH GEORGIA			ITU	SMIDIG				FÖR SOPPA	REGIS- TERAT PARTI	8.	↘
KOST- HÅLL								MISS- TÄNKA				PELAR- GÅNG					
RIKE- DOMEN				BETE													
↳							↘			→							Ⓜ

Vinnarna i
krysset har
kontaktats
personligen.

[illegible]

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

Svara senast 15.9.2023 på blanketten som finns på www.yhteishyvä.fi/ osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss", PB 1, 00088 S-gruppen. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla som svarar lottar vi ut tre presentkort à 50 euro till S-gruppen.