ÅBOKVINNOR SPETSFORSKARE INOM CANCER

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING 5 | 2018

yhteishyvä.fi

NOVITAS DIREKTÖR DANIELA YRJÖ-KOSKINEN

”Finländarna stickar passionerat”

ANNA PUUS ROSA BANDET-DESIGN

”BLIXTEN SYMBOLISERAR VÅR INNEBOENDE KRAFT”

SÅ HÄR LYCKAS DU

RECEPT PÅ FULLÄNDAD LASAGNE

S-BANKEN GER RÅD

TRE SÄTT ATT SPARA OCH FÖRVERKLIGA SINA DRÖMMAR

Värme i höst

KRYDDOR OCH FÄRG PÅ TALLRIKEN

ELEGANTA JACKOR FÖR DAM OCH HERR

Tidningarna Samarbete och Yhteishyvä riktar sig till alla ägarkunder i S-gruppen. Samarbete som utkommer sex gånger om året delas ut till cirka 55 000 finländska hem. Målet är att göra vardagen bättre tillsammans med ägarkunderna. I den bifogade Matbilagan finns alltid säsongens bästa recept och ingredienser till dem får du i din butik. Fler idéer och tips finns på yhteishyvä.fi.

3 anledningar att koncentrera dina inköp

DU GÖR VARDAGEN ENKLARE
Alla ägarkunder äger en lika stor del av sitt handelslag och några andra ägare finns det inte. Genom sina tjänster erbjuder S-gruppen sina ägare överlägsna förmåner och enkla lösningar i den egna butiken.

DU FÅR FÖRMÅNER
S-gruppens enda syfte är att tillgodose sina ägares behov och göra deras vardag enklare med ett brett serviceutbud och rimliga priser. Den viktigaste av ägarnas förmåner är Bonus, en belöning för att man koncentrerar sina inköp.

ALLA GYNNAS
S-gruppen är en affärsgrupp som garanterar god service över hela Finland, sysselsätter närmare 38 000 personer och betalar skatt i Finland. Dessutom stöder S-gruppen kultur, idrott och social verksamhet i Finland på många sätt.

En gemensam kamp

En vän till mig som är statistisk analytiker lade fakta på bordet: För män verkar 53 år vara en avgörande ålder. Antingen störtdyker hälsan eller så fortsätter livet nästan lika länge som för kvinnor. Denna information var lite oroväckande, eftersom jag fyllde 50 år för en tid sedan. Det finns ett talesätt som säger att människan inte kan uppskatta sin hälsa förrän hon mött sjukdom. Det är inte så att jag är rädd, men ändå.

HÄLSAN kan man till viss del påverka genom sina val, men när det gäller hälsan finns det en hel massa otrevliga överraskningar som slår till helt utan förvarning. En sådan överraskning är cancer, hos kvinnor särskilt bröstcancer. I Finland insjuknar cirka 5 000 kvinnor i bröstcancer varje år.

Om man blir allvarligt sjuk i Finland finns det lyckligtvis hjälp att få. Vi hör till världstoppen i kampen mot cancer. I detta nummer av Samarbete berättar **Riikka Huovinen**, specialistläkare i cancersjukdomar, och **Johanna Ivaska**, professor i cellbiologi, hur vi har nått denna position och hur kampen fortsätter.

LÄKARNAS och forskarnas arbete behövs, men de cancersjuka behöver också stöd från oss alla. Du kan visa ditt stöd genom att bära Rosa bandet, som i år har designats av musikern Anna Puu. I fjol samlade Cancerstiftelsens Rosa bandet-kampanj in två miljoner euro, med stöd av bland andra S-gruppen. Dessa gemensamt insamlade medel går till forskning i cancerformer hos kvinnor och till att stödja cancersjuka och deras anhöriga.

Och i november kan du få se fler mustaschprydda män än vanligt. Då pågår kampanjen Movember som samlar in medel för att stödja män som insjuknat i prostatacancer. Om en blir sjuk ger alla sitt stöd. Empati kan vara ovärderlig.

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

FOTO SATU KEMPPAINEN

”Finland hör till världstoppen i kampen mot cancer.”

REDAKTION

REDAKTION SOK
Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, mat Sanna Autio
Producent Enna Koivunen

REDAKTION SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- och lifestyleproducent Leila Mehto
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki
Videoproducent Jani Koskinen

UTGIVARE
Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)
Kanaldirektör
Anne Sassi-Leivonen

KONTAKTUPPGIFTER SOK
Annonsförsäljning
Maija Owie
Redaktion
fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postaddress
PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten 010 765 858 (0,0888 e/min.) betjänar i alla frågor som gäller ägarkunderna
Kontaktuppgifter till ditt eget handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar uppdateras automatiskt via befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI
Hansaprint

114:E ÅRGÅNGEN
Samarbete utkommer sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 54 670 (LT 2017)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Miljövänlig...
• Använt papper bör samlas in och återvinnas
...bättre för dig.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Vuokko Salo
Fotoarrangemang Riikka Siusluoto
Makeup och styling Heidi Reponen

INNEHÅLL 5/2018

27
Olika nyanser av rött är vackra tillsammans.

En härligt kryddig asiatisk härkissoppa är lättlagad.

I Mat-bilagan
Energi från färggrann mat.

4 Vi stannar över natten
Hemsemestrar är en ökande trend.

5 4 bra anledningar att köpa rödlappade produkter
Genom att köpa rödlappade produkter deltar du i svinntalkot.

6 Pärm: Kvinnliga experter tänker besegra cancern
Specialistläkaren Riikka Huovinen och professorn Johanna Ivaska jobbar båda med att bekämpa cancer.

12 Pärm: Pigg från morgon till kväll
Nu höjer vi energinivåerna med hjälp av färggranna livsmedel. Vi ska även komma ihåg att ta hand om kropp och knopp.

20 Pärm: Läcker lasagne
Med två såser får du en härligt mustig och saftig lasagne.

22 Pärm: Yllesockor är som rötter
Daniela Yrjö-Koskinen leder Novita i fjärde generationen.

25 Stänk av purpur
Skapa eleganta kombinationer av vinrött och grått.

26 Pärm: Låt vinden vina
Höstens jacktrender presenterar sig.

32 Husmanskostens ambassadör
Psykoterapeuten Merja Ruhala berättar att ätstörningar är häpnadsväckande allmänt förekommande.

35 Enkel energi
I vardagsstressen i höst är färdigmat och halvfabrikat bra hjälpmedel ibland.

36 Vilken fantastisk resa
Paula Larsén med familj reser för sina Bonuspengar varje år.

38 Hur mår unga i arbetslivet?
Unga efterlyser ett uppmuntrande ledarskap.

40 Pärm: Spara och förverkliga din dröm
Tre drömmar, tre sätt att spara.

43 Hemmets små och stora hjälpredor
Köksmaskinförsäljaren Antti-Jussi Kemppainen vill hänga med i maskinernas utveckling.

44 Förmåner till dig
Tips på kommande evenemang.

Återkommande
2 Ledaren **11** Anna Perho
37 Läsartävlingen **46** Bildkryss
47 Man är vad man äter

TEXT KATRI RIIHIVAARA

Så här stämnings-fullt ser Helsingfors ut från Ateljee Bar på Hotell Torni.

BONUS

Stämningsfullt restaurang-besök

TA EN DRINK
I Ateljee Bar på Torni kan ni beundra stadens siluett. Kura ihop er tillsammans under en filt så kan ni sitta ute på terrassen även på hösten.

INTIM MIDDAG
Plaza Restaurant i SOK:s gamla huvudkontor är utmärkt för intima middagar i en elegant miljö. Skenet från den öppna spisen fulländar upplevelsen.

KLASSIKER SOM INTE SVIKER
Restaurang Kappeli i Esplanadparken har varit ett stort dragplåster i staden alltsedan 1867. Avnjut en av de klassiska menyerna till middag.

Vi stannar över natten

Staycation eller hemsemester, dvs. en semester nära hemmet, blir allt trendigare världen över. Övernattning på hotell är en relevant del av upplevelsen.

”Hotell anses numera i allt högre grad bidra till att skapa positiva upplevelser i livet, de betraktas inte längre enbart som någonting som är nödvändigt när man reser. En hotellövernattning hjälper dig att återhämta dig från vardagsstressen”, säger **Marileea Järnefelt**, marknadsföringschef på Radisson Blu-hotellen i Finland.

Städerna erbjuder upplevelser av många olika slag. Särskilt i huvudstaden finns det intressanta besöksmål och evenemang året runt. Även hotellen erbjuder upplevelser. Till exempel kan Radisson Blu Seaside Hotel på Gräsvikskajen som det enda hotellet i Finland erbjuda en svit med bubbelpool med havsutsikt på balkongen. Dessutom har hotellet två loftrum i två våningar.

Avgiftsfria tilläggstjänster gör också hemsemestern bättre. På Radisson Blu-hotellen kan du till rummet beställa till exempel en fotmassageapparat eller en väckningslampa som gör det lättare att vakna under vinterhalvåret. Under ett avkopplande veckoslut ska all stress elimineras – hör dig därför även för om sen utcheckning. Varför inte ta en tupplur innan ni åker hem?

3 X ROMANTIK I HELSINGFORS

1

BIO PÅ MAXIM

Finlands äldsta biograf öppnade i februari efter en renovering. Kolla på film sittande i en fåtölj och smuttande på ett glas vin.

2

HAND I HAND I TÖLÖVIKEN

En kylig höstkväll i den skymmande staden. Ta din älskling på en promenad runt Tölöviken eller beundra stadens ljus från en parkbänk.

3

BEUNDRA VINTERTRÄDGÅRDEN

De över 200 olika växtarterna samt karpdammarna i Vinterträdgården skapar romantisk stämning året om.

FOTO MIKKO RYYNÄNEN OCH MARJO ASPEGREN / VASTAVALO

4 bra anledningar att köpa rödlappade produkter

Årligen säljs det 50 miljoner rödlappade produkter i S-gruppens matbutiker. Varför är det bra att köpa sådana?

1 LIVSMEDEL TILL FÖRMÅNLIGARE PRIS

I ungefär 900 S-gruppen-matbutiker säljs rödlappade produkter med 60 procent rabatt på kvällarna. Under övriga tider är rabatten på rödlappade produkter 30 procent. Livsmedel vars bäst före-datum eller sista förbrukningsdag närmar sig förses med röda lappar.

”Rödlappade livsmedel är fullt användbara. Och produkter med bäst före-datum kan användas även efter att datumet har gått ut”, säger **Senja Forsman**, chef för ansvarstagande inom S-gruppens detaljhandel.

2 MER VARIATION I VARUKORGEN

Genom att jaga röda lappar kan du få produkterna i varukorgen till ett 60 procent förmånligare pris. Eller så får du mer variation till samma pris.

3 INSPIRATION ATT TESTA

Rabattlappar används inom alla livsmedelsgrupper förutom frukt och grönsaker. Rabatten kan ge dig inspiration att testa nya produkter eller produktgrupper. Att bära hem produkter bara för att de är billiga är ändå inget som rekommenderas.

”Vi hoppas att alla köper endast sådana livsmedel som de har användning för. Vår avsikt är inte att flytta svinnet från butikerna till privathushållen”, poängterar Forsman.

4 DELTA I SVINNTALKOT

För butikerna är de röda lapparna ett viktigt sätt att minska svinnet. Det finns ingen orsak att kasta bort användbara produkter. Årligen säljs det 50 miljoner rödlappade produkter. I butikerna är en konkret följd av kvällsrean till exempel att bioavfallskärlen har blivit färre.

Källa: havikkiviikko.fi

KÖNUMMER

24 kg

Så här mycket ätlig mat kastar varje finländare i genomsnitt bort om året.

TEXT KATRI RIIHIVAARA **FOTO** ISTOCKPHOTO

Minska matsvinnet med hjälp av dessa tips

PLANERA I FÖRVÄG
Planera dina matinköp i förväg. Gå igenom vilka livsmedel vars datum snart går ut du har hemma.

TÄNK PÅ FÖRPACKNINGSSTORLEKEN
Köp inte den största förpackningen om du inte tänker äta allt. Du sparar inte alltid pengar genom att stirra dig blind på kilopriset.

TESTA OLIKA RECEPT
På yhteishyvä.fi finns det många recept med ingredienser som är typiska exempel på livsmedel som blir svinn.

Kvinnliga experter tänker besegra cancern

Cancersjukdomar blir vanligare, men samtidigt besegrar vi allt fler. Specialistläkaren i cancersjukdomar Riikka Huovinen och professorn Johanna Ivaska funderar på hur det kommer att gå i framtiden. Den nyligen startade Rosa bandet-kampanjen ordnas för att stödja bröstcancerforskning samt cancersjuka och deras anhöriga.

TEXT KIRSI HEMÁNUS **FOTO** JOUNI HARALA

Riikka Huovinen, som är specialistläkare i cancersjukdomar, och Johanna Ivaska, som är professor och forskningsgruppledare, jobbar båda med cancer. Huovinen möter cancer i sitt arbete med patienter och Ivaska fokuserar på cancer i laboratorieundersökningar.

JOHANNA IVASKA, FORSKNINGSGRUPPLEDARE

”Varje cancerform är unik”

”Min farmor frågade en gång vad jag egentligen gör. Jag svarade att jag häller en röd lösning från en plastflaska till en annan”, säger akademiprofessor Johanna Ivaska med ett leende.

Vid Åbo Bioteknikcentrum leder hon en grupp som forskar i hur man kan förhindra att cancer sprids. Gruppen har i hela 15 år tagit fram forskningsresultat i världsklass.

”Vi har hittat många olika grundläggande mekanismer hos cancer”, säger Ivaska.

Ivaskas forskningsgrupp består för närvarande av 18 medlemmar från sju olika länder. Gruppen besitter mångsidig kompetens och nya medlemmar rekryteras regelbundet. Forskarna jobbar i gruppen i tre till fem år.

I laboratoriet odlas cancerceller i plastflaskor. Ivaska beskriver sitt arbete som ett hantverk, lite som att laga mat.

”I mikroskop kan vi mycket detaljerat se vad cancercellerna gör.

Vi transplanterar cancerceller i zebrafiskembryon, ägg och försöksdjur, till exempel möss. Vi undersöker hur cancern sprider sig i kroppen och kommer ut i blodomloppet.”

Föremål för forskningen är de vidhäftningsreceptorer som finns på både cancercellers och vanliga cellers yta. Vid elakartad cancer blir vidhäftningsreceptorerna hyperaktiva och cellernas rörelser ökar.

”Då man inte kan stoppa cellernas rörelser bildar cancern metastaser. Cellerna känner hela tiden av sin omgivning, hur hård vävnaden är. Cancervävnad är hård, och kombinationen av att cancercellerna är både hårda och elakartade stärker dem ytterligare”, förklarar hon.

DET FINNS ÖVER 200 CANCERFORMER

Denna toppforskare grämer sig över alla missuppfattningar det finns om cancer, särskilt den att alla cancerformer är likadana. Det finns många olika cancerformer och behandlingen av och prognoserna vid dem är →

individuella, vilket vi inte har känt till särskilt länge.

”Till exempel räknar man numera med 6–12 underarter av bröstcancer. Olika bröstcancersjukdomar kan till biologin sett vara väldigt olika, och det påverkar vilken behandlingsform som är effektiv.”

Totalt finns det över 200 cancerformer. Många jämför dock sin sjukdom till exempel med grannens sjukdom.

”Hur sjukdomen har betett sig hos någon annan är inte relevant, eftersom varje cancerform är unik.”

En annan vanlig missuppfattning är att det finns livsmedel som är så hälsosamma att de i praktiken kan förebygga cancer.

”Det sägs ofta att till exempel broccoli eller blåbär skyddar mot cancer. Statistiskt, på populationsnivå, kan det stämma när man undersöker en grupp bestående av tiotusentals individer. Men för en enskild individ betyder det inte nödvändigtvis någonting.”

Enligt Ivaska är det nästan alltid så att den som insjuknar i cancer helt enkelt har otur. Ibland finns det en genetisk predisposition, men sällan kan en person orsaka cancer hos sig själv.

”Undantag är tobaksrökning och överdrivet solbadande.”

”Jag skulle vilja utbilda nästa generations forskare, som kan föra forskningen vidare”, säger forskningsgruppledaren Johanna Ivaska.

Johanna Ivaska

VEM? 45-årig professor i molekylär cellbiologi vid Åbo universitet.

ÄR KÄND som ledare för en internationell forskningsgrupp vid Åbo universitets och Åbo Akademis gemensamma Bioteknikcentrum.

MÅSTE KUNNA HANTERA FRUSTATION

I skolan var Johanna Ivaska intresserad av naturvetenskap och matematik. Hon ville inte bli läkare, hon var mer intresserad av analys.

”Jag har alltid varit intresserad av hur saker och ting fungerar och varför det ibland går snett. Jag valde biokemi.”

Biokemi är så också den bästa grunden för medicinsk forskning. I jobbet som forskare krävs det nyfikenhet, tillräcklig kunskap och långsiktighet. Man måste kunna hantera frustration, besvikelser hör nämligen till vardagen i detta jobb.

”Men det är också alltid lika spännande varje gång man upptäcker någonting nytt.”

Det allra senaste är immunonkologiska behandlingar där kroppens eget immunförsvar stärks för att bekämpa sjukdomen. Det finns fortfarande många obesvarade frågor gällande dessa behandlingar.

Hittills har Finland varit ett exceptionellt bra forskningsland. Samhället har haft en positiv inställning till forskning och vi har ett bra utbildningssystem. De senaste åren har dock politikerna minskat kontinuiteten i forskningsfinansieringen, vilket gör Johanna Ivaska upprörd.

”Det är farligt att röra om i finansieringsarrangemangen, eftersom forskningen går väldigt långsamt. Det är en lång process att sätta ihop en bra forskningsgrupp. Om finansieringen plötsligt tar slut avbryts forskningen och de bästa forskarna söker sig någon annanstans. Det kan lätt ta 20 år att reparera skadan.”

De senaste åren har det gjorts nedskärningar i forskningsanslagen och finansieringen har inte konkurrensutsatts på ett rimligt sätt.

”Cancerforskning är oerhört dyr och det finns ingen grundfinansiering att få. Politikerna förstår inte alltid forskningens natur, det går inte att påskynda biologisk forskning.”

Johanna Ivaskas forskningsgrupp har lyckligtvis fått europeiska forskningsanslag. I Finland blir privata stiftelsers donationer allt viktigare för kontinuiteten i forskningen.

”Lyckligtvis har människor vaknat till insikt och vill hjälpa till.”

Riikka Huovinen, specialistläkare i cancersjukdomar, rekommenderar två webbplatser som tillförlitliga datakällor om cancer. Dessa är alltomcancer.fi som upprätthålls av Cancerorganisationerna och Terveysportti som upprätthålls av Duodecim.

RIIKKA HUOVINEN, SPECIALISTLÄKARE I CANCERSJUKDOMAR

”I patientrummet når jag höjdpunkten i min karriär”

Det var något av en slump att Riikka Huovinen blev onkolog. Efter gymnasiet kom hon in på flera utbildningar och valde läkarvetenskap, eftersom hon hade lagt ner mest jobb på den. Redan under studietiden fick hon börja vikariera på strålbehandlingskliniken, där klimatet var mycket uppmuntrande.

”För en studerande var det väldigt givande att få jobba på Åucs, och jag sökte senare på nytt till strålbehandlingskliniken.”

Nu har Riikka Huovinen hela 30 år bakom sig på Åucs. Hon känner att hon gör ett viktigt arbete. Cirka 85 procent av Huovinens patienter har bröstcancer.

Positivt med jobbet är att hon inte måste fatta beslut särskilt snabbt. Visserligen har hon många patienter och ibland är det stressigt, men det finns spelrum.

”Jag får fundera över natten och överlägga mina beslut med kollegorna.”

När det gäller cancer på ett tidigt stadium fattas vårdbeslutet vid ett möte där en multiprofessionell arbetsgrupp deltar: en kirurg, en patolog, en radiolog och en onkolog. På detta sätt kontrollerar läkarna också varandra, vilket är positivt.

Vården är individuell och en vårdplan utarbetas enligt vårdrekommendationerna. De grundar sig i sin tur på forskning.

Riikka Huovinen önskar att alla som har drabbats av cancer och deras närstående ska förstå att vårdbesluten grundar sig på forskningsdata.

”Vilken vård som rekommenderas är kontrollerat.”

TVÅ TREDJEDELAR AV CANCERSJUKDOMARNA ÖVERVINNS

Patienten får först träffa en kirurg, som tillsammans med andra experter har satt sig in i det specifika fallet grundligt.

→

Riikka Huovinen

VEM? 59-årig specialistläkare i cancersjukdomar, arbetar på cancerpolikliniken vid Åbo universitetscentralsjukhus.

ÄR KÄND för att ha jobbat i 30 år med klinisk onkologi, som sekreterare i Finlands Bröstcancergrupp rf och som sakkunnigläkare i Cancerstiftelsen.

ROSA BANDET
CANCERSTIFTELSEN

Arbete mot cancer

ÅRLIGEN insjuknar cirka 30 000 personer i cancer i Finland. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen i Finland. Över 5 000 kvinnor insjuknar varje år.

CANCERSCREENING, dvs. massundersökning, görs i syfte att hitta cancern i ett så tidigt skede som möjligt. I Finland görs för närvarande screening för livmoderhalscancer och bröstcancer. Den senaste statistiken visar att hela 2 000 bröstcancerfall upptäcktes vid cancerscreeningarna 2016. Enligt en grov uppskattning upptäcks cirka 40 procent av bröstcancerfallen genom screening.

CANCERSTIFTELSENS Rosa bandet-kampanj ordnas för att stödja bröstcancerforskningen i Finland samt cancersjuka och deras anhöriga. I fjol gav insamlingen 2 miljoner euro.

ROSA BANDET -insamlingen symboliseras av ett rosa silkesband. Bandet säljs till priset 3 euro och pengarna går oavkortat till Cancerstiftelsen till förmån för cancerforskning och rådgivning i Finland.

ÅR 2018 börjar Rosa bandet-insamlingen den 27 september. Banden säljs på Prisma, S-market, Alepa, Sale, ABC-butikerna och Sokos runt om i Finland.

”Viktigast för patienten är att denne får bästa möjliga vård och att allt praktiskt löper smidigt.” Så är också fallet enligt Huovinen. Läkarna och sjukskötarna sörjer för det.

I Finland konstateras årligen över 33 000 nya cancerfall. Orsaken till att cancer blir vanligare är att människor lever längre, vilket gör att sannolikheten för cancer ökar.

De vanligaste cancerformerna hos kvinnor i Finland är bröst-, tarm- och lungcancer, gynekologiska cancerformer och melanom. För män är de vanligaste formerna prostata-, tarm- och lungcancer samt melanom.

En tröst är att allt flera också överlever cancer. När det gäller canceröverlevnad hör Finland till de åtta främsta länderna i världen: i dag övervinns två tredjedelar av alla cancersjukdomar.

”Det sker en ständig utveckling och inom cancerbehandlingar görs det nya upptäckter varje år. Nu håller immunonkologiska behandlingar på att ersätta äldre behandlingsformer i takt med att de ger goda resultat.”

Finland och Sverige har den högsta överlevnaden i bröstcancer i hela världen. Det finns två anledningar till detta.

”Hos oss infördes mammografiscreening redan 1987, vilket gör att bröstcancern ofta upptäcks tidigt. Vid behandling av bröstcancer på ett tidigt stadium tillämpas dessutom de internationella vårdrekommendationerna över hela Finland”, säger Huovinen.

En brist i vården är den begränsade tillgången på psykosocialt stöd. Stöd erbjuds i huvudsak på sjukhus i stora städer.

”Även om det psykosociala stödet inte förlänger livslängden, gör det stor skillnad i patientens vardag och för de anhöriga. Cancerorganisationerna som erbjuder stöd gör ett oerhört viktigt arbete. Men alla orkar inte eller vet inte hur man söker hjälp utanför sjukhuset.”

FLER PATIENTUNDERSÖKNINGAR BEHÖVS

Enligt Huovinen kan patientens egen attityd underlätta vardagen, även om betydelsen av att kämpa ibland kanske betonas för mycket.

”Alla människor är olika och var och en för sin kamp mot sjukdomen och för överlevnad på sitt sätt. Det är också viktigt att upprätthålla ett gott allmäntillstånd, att ta hand om sig. Det innebär dock inte att cancerdrabbade ska känna skuld om de är deprimerade eller trötta.”

”Man skulle kunna göra så mycket mer, men tiden räcker inte till.”

Huovinen ger ett mycket omtänksamt intryck. Hennes förebilder är de mer erfarna kollegorna som har lärt henne mycket i arbetet. Hon säger sig nå höjdpunkten i sin karriär i patientrummet.

”Dessvärre finns det patienter som inte blir friska, och det vänjer man sig aldrig vid. Ibland är jobbet ångestfyllt. Det hjälper ändå inte att jag lever mig in för mycket i svåra situationer. Jag kan göra mycket för patienten.”

En nackdel med jobbet är stressen.

”Man skulle kunna göra så mycket mer, men tiden räcker inte till. Till exempel borde det göras fler patientundersökningar.”

Att genomföra en forskardriven patientundersökning vore en dröm för Huovinen, men det blir allt svårare att ansöka om finansiering. Det kostar också mer än tidigare att genomföra kliniska undersökningar. Nya läkemedel undersöks i samarbete med läkemedelsindustrin.

Riikka Huovinen är sekreterare i specialistläkarföreningen Finlands Bröstcancergrupp rf, som ger rekommendationer och arrangerar utbildning i behandling av bröstcancer.

Tills vidare är förutsättningarna för att få god cancervård i Finland ganska goda enligt Huovinen.

”Nya läkemedel är dock dyra och inte tillgängliga omedelbart. Det som bekymrar mig med social- och hälsovårdsreformen är huruvida patienterna i framtiden kommer att ha möjlighet att få sina symptom undersökta i tillräckligt god tid.” ■

Kolumnisten Anna Perho är enligt egen utsago en allvetande hemmakock som alltid har kapris och gin i kylskåpet.

I Faderns, Sonens och den Heliga Chouquettens namn

I boken *Smaken* vägrar gastronomikritikern **Pierre Arthens** att dö innan han hittar en smak som är ”det enda sanna som sagts – eller gjorts – i detta liv”. Arthens har letat efter smaken hela sitt liv. Han smakar på världens bästa sashimi (närvaron av ett fast ämne och dess täthet som slåss mot tomheten), gudomliga tomater (där har du ett äventyr om någonting) och majonnäs (den hänförs av samvaron med grönsaker), men ingen av dessa är den enhörning som kritikern så desperat letar efter.

Berättelserna blir till en hel livshistoria. Detta är återigen ett bevis på att mat är så mycket mer än bara bränsle, som vissa oförstående tröstlöst påpekar. Livet kan betraktas som en serie måltider. Mellan måltiderna händer det en massa saker. Till matbordet måste man alltid återvända, oavsett vad som händer.

Mat är mycket mer än bara bränsle.

MITT LIVS minnesmåltid skulle jag börja med en knallrosa Rymd, drycken som skulle få dagens råsaftdrickare att skrika av fasa. Jag kan fortfarande känna den oefterlikneliga beskan från cyklamatpulver på tungan, som ett förstadium till ett vin med höga tanniner.

Bordet skulle stå dukat med mormors karelska piroger, sådana som jag aldrig mer i mitt liv kommer att få smaka på. Spagetti. O’boy och smörgåsar med basturökt skinka, smör och Aromat.

Grillad kyckling från en lantbruksutställning, kräftor fiskade på sommarstugan, en Asterix-strut utan våffla (som drev föräldrarna till vansinne när den smälte på bänken i baksätet) och min farmors saltgurka som har en antydan av svartvinbärsbuske i smaken.

MEN NÄR jag tänker på mitt livs måltider är det ändå inte smaker jag tänker på. Jag tänker på kärlek.

Var och en av oss är vid liv för att någon annan har lagat mat åt oss. Hackat, värmt, stekt, skivat. Lagt upp på tallriken, städat bort resterna. Funderat på vad vi tycker om.

Mat är ett sätt att bry sig om andra människor, även om man inte kan uttrycka det i ord. En förälder som trugar mat på sitt vuxna barn, en kompis som bjuder på pizza, en hundägare som serverar rester till sin hund – alla gör de det av kärlek.

På dödsbädden hittar Pierre Arthens den smak han har letat efter: chouquetter. Genom dem är han redo att möta Herren.

”Det viktigaste är inte att äta, inte att leva, utan att veta varför. I Faderns, Sonens och den Heliga Chouquettens namn. Amen.”

FOTO JOUNI HARALA

PIGG FRÅN MORGON TILL KVÄLL

Säg hejdå till mörker och trötthet. Nu höjer vi energinivåerna med hjälp av färggranna och vitaminrika livsmedel. Vi får inte heller glömma att ta hand om kropp och knopp, nu är det gympa från topp till tå som gäller.

SAMMANSTÄLLT AV LEILA MEHTO OCH TIINA VALKONEN
MAT TAINA SALOVAARA **FOTOARRANGEMANG** HENNA SIPONEN **FOTO** LAURA RIIHELÄ

Hemma-kocken dukar med färger

Servera en gratinerad dukkah-lax med färg-granna ugnsrostade grönsaker och krydda en asiatisk härkissoppa med lagom eldig röd currypasta. Dekorera bordet enkelt med frukter, kvistar och dukar. Till dessert överraskar du med rödkindade ingefärsäpplen kokade i kryddlag. Recepten finns i Matbilagan.

KICKSTARTA MORGONEN

MORGONGYMPA GÖR DIG REDO FÖR EN NY DAG

Lyssna på din kropp när du gör rörelserna, så många upprepningar som du själv vill.

1 **A) Stå med fötterna höftbrett isär, spänn bålen. Lyft upp armarna, knäpp händerna och vänd handflatorna mot taket. Låt axlarna lyfta mot öronen. B) Stå i samma ställning, men böj armarna bakåt så att du samtidigt pressar ihop skulderbladen.**

2 **A) Stå med fötterna höftbrett isär, spänn bålen och rikta blicken framåt. Stretcha sidan genom att låta handen glida ner längs benet. För fingrarna på den andra handen mot armhålan så att armbågen pekar mot taket. B) Gör samma rörelse åt andra sidan.**

3 **A) Stå med fötterna höftbrett isär, spänn bålen. Lägg handflatorna mot framsidan av låren, runda ryggen och vänd axlarna framåt. B) Gör sedan rörelsen i motsatt riktning. Sträck ryggen och rikta huvudet mot taket. Pressa ihop skulderbladen.**

Gympaövningar: Yoga- och pilateslärare Anna Sarle, Virkisteri Oy

FOTO ISTOCKPHOTO ILLUSTRATION JONNA KOSKI

Vad får dig att vakna?

En gymnastiserar och äter gröt, en annan sätter sin tillit till vitaminer och många till kaffe. Läsarna har avslöjat sina intressanta morgonrutiner på Yhteishyväs Facebook-sida.

”JAG LYFTER BENEN rakt upp, tar tag i fötterna och låter energin flöda. Sedan cyklar jag liggande på rygg och rör på benen. När jag har stigit upp ur sängen gör jag några yogarörelser och sen får jag äta gröt som farfar har kokat. Så börjar en bra dag.”

”ÄVEN OM JAG vaknar tidigt ligger jag och drar mig tills en viktig person i mitt liv kokar kaffe och ber mig komma till köket. Så gör vi varje morgon.”

”JOBBMORGNAR TAR JAG med mig en flaska vitamindryck hemifrån. Lediga morgnar äter jag en ordentlig frukost med barnen. På sommarstugan vaknar jag av ett morgondopp följt av en mättande frukost.”

”EN KOPP KAFFE som jag häller i mig i sängen. Sen sover jag en kvart till, hjärnan vaknar och morgonen kör igång.”

"JAG GÖR NÅGRA stretchövningar framför fönstret. Sedan dricker jag en kopp kaffe och äter en smörgås.”

”GRÖT, BLÅBÄRSSOPPA, havredryck och kaffe. Helsingin Sanomat, dusch och gymmet. Det är härligt att vara pensionär!”

”DAGEN BÖRJAR bäst när jag får sova länge, om jag har ledigt eller semester från jobbet. Om jag inte är hungrig på morgonen äter jag först vid lunch.”

”VARJE MORGON äter jag olika grötsorter med bär och dricker ett glas högklassig juice. En gång i veckan gör jag en smoothie eller något annat för omväxlings skull!”

Kaffe, tack!

Effektiv maskin som tillagar espresso och skummad mjölk på ett ögonblick. Tillagar kaffe av både espressopulver och portionsförpackade E.S.E.-kapslar. 149 e, Delonghi.

Dolce Gusto Mini Me-kapselbryggaren är en kompakt maskin som tillagar både varma och kalla drycker allt efter din smak. 69,95 e, Dolce Gusto.

Med denna vackra pressobryggare för sex koppar tillagar du kaffe eller te. Bryggaren fungerar utan el och tillagar starkare kaffe än elektriska bryggare. 13,95, House.

Med denna perkolator tillagar du fylligt, hett och aromatiskt kaffe. I kannan hålls kaffet lagom varmt länge efter att strömmen har stängts av. 49,95 e, Wilfa.

CafeHouse Pure Aroma-kaffebryggaren har en elegant och tilltalande design. Det ergonomiska handtaget gör det lätt att hälla. Modell KF520.1 39,95 e, Braun.

Produkter Prisma. Urvalet varierar beroende på butik.

KANELBULLSKAFFE

Mät upp kaffe i filtret, tillsätt ett par teskedar kanel och kardemumma till en panna. Söta det färdiga kaffet med farinsocker och lägg skummad mjölk ovanpå med en sked.

Kaffestunden får ett extra lyft när du tillsätter kryddor, kakao eller salmiak i kaffet och toppar det med skummad mjölk eller ett moln av vispad grädde.

CHILI- OCH KAKAOKAFFE

Blanda en tesked kakaopulver och vaniljsocker i en kopp mörkrostat kaffe. Strö över en nypa cayennepeppar.

SALMIAKKAFFE

Krossa en turkisk peppar-karamell på botten av en kopp. Häll över espressokaffe. Söta med sirap och toppa med vispad grädde.

Kaffefolket har talat

Finländarna dricker mest kaffe i världen, hela 9,6 kilo per person om året. Samarbetes läsare har svarat på en enkät om sina kaffepreferenser. I övrigt var favoriterna tydliga i enkäten, men mellan mörkrost och ljusrost var ställningen jämn, liksom mellan smörgås och bulle som favorit till kaffet.

JAG DRICKER HELST KAFFE

(hemma) på kafé

I BUTIKEN KÖPER JAG ALLTID

det billigaste kaffet (mitt favoritkaffe)

MITT FAVORITKAFFE HAR ROSTNINGSGRADEN

mörk (ljus)

JAG DRICKER HELST

(bryggkaffe) specialkaffe

TILL KAFFE ÄR DET GODAST MED

en smörgås (en bulle)

JAG DRICKER KAFFE

svart (med mjölk)

KAFFE SMAKAR BÄST

(i mugg) i kaffekopp

DAGENS BÄSTA KAFFESTUND

”Morgonkaffe för mig själv innan resten av familjen vaknar och helst på balkongen.”

”På morgonen när jag känner doften av kaffe från köket, barnen har en lugn morgon och jag får dricka mitt kaffe med havremjölk ur en Muminmugg.”

”När jag har shoppat på stan och kommit hem tillbaka. Starkt svart kaffe gör mig lugn.”

”Efter jobbet är det trevligt att sticka sig in på favoritkaféet för en kopp kaffe med en vän.”

”Hett kaffe som jag får dricka i lugn och ro på morgonen en ledig dag och äta en god smörgås till.”

Svaren lämnades i en enkät som genomfördes på yhteishyvä.fi. Totalt 2 458 personer svarade på den.

Var hämtar du energi?

Vi har frågat några anställda i S-gruppen vad som ger dem energi under arbetsdagen.

TIINA POUTTU
Sale-chef, ABC Expresskurvan, Vasa

”Jag får energi av arbetskamraterna och av att jobba som ett team. Jag slipper knega på ensam. Positivitet smittar av sig och man orkar le. På fritiden hjälper trevlig sysselsättning till att hålla tankarna borta från jobbet. För mig är det att renovera en gammal österbottnisk bondgård, fixa upp gården och gosa med mina två katter.”

ERNO TIAINEN
Försäljare, S-market Ykkösrasti, Kuopio

”Jag får energi från både mina studier och kundservicearbetet. Jag studerar medicin för tredje året och jobbet ger bra variation i studievardagen. Jag jobbar kvällar och veckoslut som försäljare på S-market Ykkösrasti och gillar interaktionen med andra människor i jobbet. Tidigare har jag haft sådana jobb där man är ensam.”

KRISTA BORGERSEN
Servicechef i receptionen, Sokos Hotel Torni Tampere, Tammerfors

”Vi är ett nytt hotell och har därför fortfarande många gäster som besöker oss för första gången och speciellt deras entusiasm ger mig energi. Jag får också ork genom att äta bra och hälsosamt och motionera. De anställda får använda hotellets gym och snart kommer vi också att starta en motionsgrupp på jobbet.”

FOTO SAMI PULKKINEN, MATIAS HONKAMAA, RAMI MARJAMÄKI OCH NINNA LINDSTRÖM ILLUSTRATION JONNA KOSKI

Naturliga energidrycker

MAGVÄNLIG HAVRE- OCH BÄRDRYCK

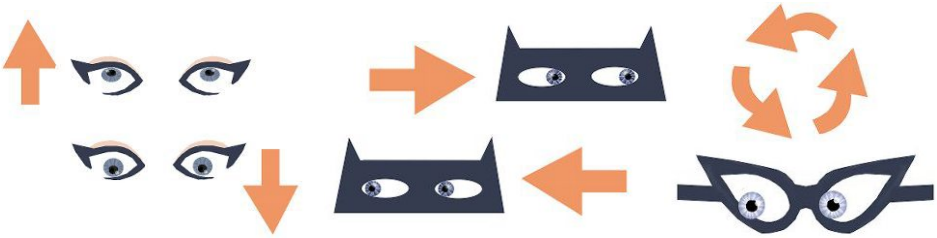
Lägg 250 g djupfrysta röda bär, ett par dl havredryck och ett par dl bärsaft i en mixer. Tillsätt en påse (35 g) snabbhavregryn och mixa till en slät blandning. Smaksätt med kardemumma. Fördela i fyra glas.

UPPIGGANDE MANGOSMOOTHIE

Skala en mango och skär den i bitar. Lägg bitarna och 4 dl surmjölk i en mixer. Tillsätt saften från en lime och en tsk riven ingefära. Mixa till en slät blandning och häll upp i glas. Strö över lite cayennepeppar. Fördela i två glas.

ÖGONGYMNASTIK FÖRBÄTTRAR KONCENTRATIONSFÖRMÅGAN

Du kan till exempel upprepa varje övning fram och tillbaka tio gånger. Håll huvudet stilla hela tiden, endast ögonen ska röra sig. Flytta blicken så långt ut i periferierna som du kan.



1 Titta turvis uppåt och nedåt.

2 Titta turvis till vänster och höger.

3 Rulla en så stor cirkel som möjligt med blicken. Rulla både medsols och motsols.

Burkmat till lunch

Komponera en färggrann pumpa- och couscoussallad i en burk att ta med till jobbet. Denna hälsosamma lunchsallad räcker även till kollegorna! Recept på s. 13 i Matbilagan.

KVÄLLSHÄNG

Reflekterande nalle

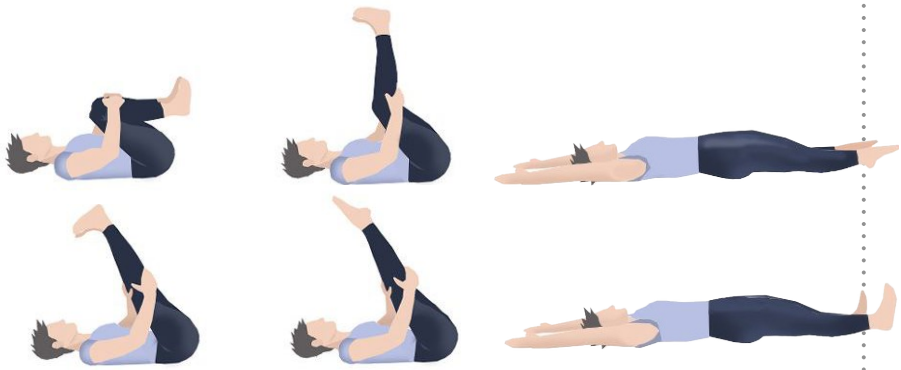
Gör reflekterande tofsnallar av Novita Hohde-garn som gör att liten som stor syns bättre på mörka höstvägar. Du lagar enkelt en nalle av garnbollar. Ögonen broderas på.

Se beskrivning: Yhteishyva.fi.
Obs! En tofsnalle i Hohde-garn ersätter inte reflexer.

BILD ANNA HUOVINEN ILLUSTRATION JONNA KOSKI

BEHAGLIG AVKOPPLING FÖRE LÄGGDAGS

Men lätta stretchövningar slappnar du av innan du ska gå och lägga dig. Gör övningarna på golvet och så många upprepningar som du själv vill. Gör rörelserna A och B turvis.



A) Lägg dig på rygg och rikta blicken mot taket. Dra knäna mot bröstkorgen med hjälp av armarna. Håll positionen i 5–10 sekunder.
B) För sedan knäna mot taket. Du kan fortfarande stödja benen med armarna. Håll positionen i 5–10 sekunder.

2 A) Lägg dig på rygg och lyft benen mot taket. Böj vristerna.
B) Håll fortfarande benen mot taket och sträck vristerna. Om du vill kan du ta en paus efter dessa två rörelser.

3 A) Lägg dig på rygg och sträck ut armar och ben så mycket som möjligt. Sträck vristerna.
B) Gör samma rörelse med vristerna böjda och hälarna sträckta så långt ut som möjligt.

God natt och god morgon

Behovet av sömn varierar, men i genomsnitt behöver en vuxen 7–9 timmar sömn. När du har högkvalitativa sängkläder och slipper oroa dig över att inte vakna när klockan ringer kan du slappna av och sova bättre.

Det är härligt att krypa ner under det högklassiga Unilux Amicor-täcket som är värmande och håller sig fluffigt och elastiskt länge. Lämpar sig för allergiker. 150 x 200 cm. 44,90 e, Unilux.

Med WL32-väckningslampan är det behagligt att vakna. Lampan tänds stegvis och efterliknar solen som går upp. Du kan byta färg på lampan. 39,95 e, Beurer.

Detta mörkgrå påslakanset i linne är snyggt, praktiskt och slitstarkt. 150 x 210 och 55 x 65 cm. 69,90 e, House.

Med denna lustiga kubformade digitala väckarklocka vaknar du garanterat. Displayljuset tänds med en stor knapp och du slipper famla i mörkret. Olika färger. 15,90 e, House.

Produkter Prisma.
Urvalet varierar beroende på butik.

PÄRONKOMPOTT MED STING AV INGEFÄRA

Riv ett par msk ingefära i en kastrull fylld med 1 kg päron i tärningar, 2,5 dl syltsocker och 0,5 dl vatten. Pressa över en skvätt limesaft. Koka i 10 minuter, skumma av och häll upp på heta burkar.

VÄRMANDE ÖRTDRYCK MED INGEFÄRA

Koka 1 liter örtte och krydda det med ett par msk riven ingefära och honung, 1 tsk kardemummafrön och 10 hela nejlikor. Sila efter 10 minuter och avnjut med citron.

Idealisk ingefära

1 När du är förkyld och behöver värme och vätska får en ingefärsdryck dig att må bättre. Den stimulerar den ytliga blodcirkulationen och påskyndar ämnesomsättningen. Drycken ger dig också vätska och minskar täpptheten i näsa och svalg.

2 Ingefära kan lugna magen vid matsmältningsproblem. Den sägs också motverka illamående. Mat kryddad med ingefära kan med andra ord vara räddningen under bil- eller båtresor.

3 Har du värkande och svullna ben? Tillaga en ingefärsdryck genom att låta färsk ingefära stå och dra i vatten. Drycken driver ut överflödigt vatten ur kroppen. När svullnaden lägger sig avtar eventuellt även värken.

LÄCKER LASAGNE

Med två såser får du en härligt mustig och saftig lasagne. Experimentella kockar pimpar klassikern exempelvis med svamp.

TEXT KATI POHJA **FOTO** AMANDA AHO

Vitsås stärkt med smältost rinner ut härligt mellan lagren. Färsk basilika fulländar smaknjutningen.

SÅ HÄR TILLAGAR DU EN FULLÄNDAD LASAGNE:

1

Hetta upp 1 msk olja i en stor stekpanna. Bryn två hackade lökar och en finhackad vitlöksklyfta samt 400 g köttfärs i pannan. Du sparar disk om stekpannan är tillräckligt stor och du slipper hälla över färsblandningen i en kastrull.

2

Tillsätt 70 g tomatpuré, 1 tsk torkad basilika och timjan, 1/2 tsk salt och 1/4 tsk grovmalen svartpeppar i färsen. Rör ned 500 g tomatkross, 3 dl vatten och en köttbuljongtärning. Låt puttra sakta.

3

Smält 30 g smör i en ytbehandlad kastrull. Rör ned 1 dl vetemjöl. Koka upp. Tillsätt 1 l mjölk lite åt gången, under ständig omrörning. Koka en stund. Tillsätt 250 g smältost i bitar, rör om tills osten smälter. Smaka av med vitpeppar och salt.

4

Ta fram 1/2 pkt (250 g) lasagneplattor. Bred ut köttfärssås på botten av en form. Placera 3–4 lasagneplattor sida vid sida ovanpå. Bred ut köttfärssås ovanpå och häll över rikligt med ostsås. Gör två lager till.

5

Häll endast ostsås på det översta lagret med lasagneplattor. Strö över 1 dl riven ost och ställ in lasagnen i ugnen i 200 grader.

6

Stek lasagnen i cirka 45 minuter tills den får en vackert brun yta. Täck in lasagnen med folie och låt den stå och dra i minst 15 minuter före servering.

3 x pimpade såser

VEGANENS FAVORIT

Tillaga en sås av bönor, morötter och tomatkross. Byt ut vitsåsen till riven veganost.

CHIC MED CHAMPINJONER

Tillsätt champinjoner, spenat och getost i en köttfärssås. Montera lasagnen utan vitsås.

SOM HAWAIIPIZZA

Ersätt köttfärsen med skinkstrimlor och tillsätt ananasbitar i såsen. Smaksätt vitsåsen med blåmögelost.

LÄTTA UPP OCH FÖRENKLA

- Gör en lättare lasagne utan ostsås. Tillsätt rikligt med tärnad tomat, riven morot, strimlad kål eller zucchini i köttfärssåsen.
- Blanda ihop en supersnabb ostsås av mjölk samt ostcrème avsedd för matlagning. Hetta upp och rör om tills blandningen är slät. Gör såsen i en ytbehandlad kastrull så att den inte bränner i botten.
- Öka fiberinnehållet i rätten genom att ersätta köttfärsen med kokta linser, härkis (bondbönor) eller pulled havre. Använd lasagneplattor av fullkorn.
- Montera lasagnen klar för stekning och ställ den i kylskåpet över natten så sparar du tid följande dag. Du kan också steka lasagnen i förväg. Det ger en kompaktare konsistens, men smaken blir bara bättre. ■

I denna spalt berättar vi hur finländska produkter blir till.

TEXT LEENA LUKKARI **FOTO** VUOKKO SALO OCH EERO KOKKO

Yllesockor är som rötter

Daniela Yrjö-Koskinen, 47, leder stickgarnstillverkaren Novita i fjärde generationen. Samarbetet med S-gruppen har pågått under hela Danielas livstid.

”Som liten flicka gillade jag att springa runt i de långa korridorerna i garnfabriken och sortera färggranna garnnystan. Jag växte upp och blev en del av Novita. Av min farfar fick jag höra många historier om hur det var under företagets första tid. Då var den gamla fabriken på Drumsö i Helsingfors omgiven av enbart potatisåkrar, och alla anställda hade fått en egen ”potatisoption”. Åtta år gammal skrev jag i en skoluppsats att jag ska bli Novitas vd när jag blir stor.

Jag tog examen vid Hanken och fördjupade mina studier vid universitetet i Berkeley i USA. Vid den tiden var stickning allt annat än trendigt. Novitas sockgarn fanns i huvudsak i olika nyanser av grått. Ändå såg jag en framtid på Novita full av möjligheter. Jag behövde bara stärka vingarna någon annanstans först för att kunna fortsätta min karismatiske fars livsverk på ett trovärdigt sätt.

Min praktiska erfarenhet av företagsekonomi fick jag genom att jobba med marknadsföringsledning i ett amerikanskt kosmetikaföretag med global verksamhet. Fem år på Revlon gav mig en stabil grund. Jag fick också uppleva hur hård pressen är i ett börsföretag varje kvartal.

När min pappa 1998 frågade mig om det inte vore dags att återvända till Novita tvekade jag inte en sekund. Jag brann av iver att få ta mig an uppgiften.

Jag hade också förstått att makeup och garn har överraskande mycket gemensamt: båda förverkligar drömmar och båda följer cykliska färg- och modetrender.

YLLESOCKSBOOM

Vid den tid då jag återvände var det **Yohji Yamamotos** långa stickade scarfar och maffiga mössor som beundrades på catwalken. Likaså höll värderingarna på att förändras kraftigt. Vid sidan av effektivitets- och tillväxtidealen började man tala om slow living. Plötsligt var det väldigt viktigt för människor att få skapa någonting med egna händer. Finanskrisen bara stärkte mindfulnesstrenden och gör-det-själv-tänket ytterligare. Det blev trendigt att sitta hemma och ta det lugnt. När tillväxtkurvorna pekade nedåt och världsekonomin skapade oro var det trevligt att dra yllesockor på fötterna och kura ihop sig i hemmets trygga vrå.

Förr stickade man när det fanns ett behov, numera är stickning ett fritidsintresse, en passion och en livsstil för många. Handarbete är en motvikt till stress. Syföreningarna har upplevt en renässans tack vare sociala medier. Det finns stickningscommunitites där medlemmarna inspirerar varandra och stickar tillsammans steg för steg enligt stickbeskrivningen. Medlemmarna delar bilder av sina kreationer och får stöd av likasinnade vid problem. Upplevelsen av att lyckas är kollektiv.

Vår kundkrets blir yngre och mer internationell hela tiden. Det råder en stickningsboom. Jag blir själv titt som tätt överraskad över de stigande siffrorna.

”Novita är inte ett jobb för mig, det är en livsuppgift”, säger Daniela Yrjö-Koskinen, som leder familjeföretaget. Hon berättar att hon gärna kopplar av genom att sticka.

Till exempel har vår Facebook-grupp Voihan villasukka redan över 74 000 medlemmar. På novitaknits.com finns en video med instruktioner hur man stickar hälen på sockor och den har redan visats närmare 280 000 gånger.

Sociala medier har också gett upphov till nya trender, till exempel armstickning. Där använder man armarna som jättelika stickor och kan sticka fluffiga filtar av handledsgrovt garn.

Stickningsentusiasterna vill ständigt pröva på nya stickmönster på samma sätt som hemmakockar vill ha nya recept. Utöver att tillverka världens bästa garn är vår uppgift att ge människor inspiration att pröva på nya saker.

INTE ENBART KVINNOR

Männens andel av våra kunder har ökat till 10 procent. Ökningen började för några år sedan med unga snowboardkillar som virkade mössor. **Hannaleena Ronkainen**, psykolog för OS-truppen i Sotji (2014), fick intresset för stickning att öka bland män ytterligare, då hon gav landslaget i uppgift att sticka en halsduk tillsammans. Vid vinter-OS i Pyeongchang (2018) fortsatte det finska laget med stickningstraditionen genom att sticka en filt till presidentparets nyfödda baby. Dessa händelser ledde till att snowboardlandslagets tränare **Antti Koskinen** blev en internationell kändis, Knitting Man, som blev ett internetfenomen, en mem.

Även skådespelaren **Antti Holma** har berättat att han stickar sockor för att koppla av. Sådana exempel uppmuntrar särskilt unga.

FINLAND EN FÖREGÅNGARE

Vi är ett stickande folk. När man reser ute i världen upptäcker man att Finland verkligen är ett stickningens land. Här får barnen fortsättningsvis lära sig i skolan hur man lägger upp maskor och stickar sockor. Globalt sett är det exceptionellt. I Finland har man alltid värdesatt handarbete och finländarna är skickliga på att sticka. Det kalla klimatet gör också att det finns ett outsinligt behov av stickade plagg. Finländarna stickar allt mellan himmel och jord, men yllesockor är fortsättningsvis populärast året om.

Om ”lagom” anses vara ett ideal för svenskarna, är finländarna mer för att sticka ut och vara djärva. Finländarna har aldrig varit intresserade av massmode, →

Daniela Yrjö-Koskinen trivs vid garnhyllorna. Särskilt trevligt är det att under shoppingturen få se kunder med garnnystan i handen.

i Finland uppskattas en individuell stil. När du stickar själv får du garanterat någonting unikt.

Jag vågar påstå att det i Finland stickas mer per person än någon annanstans i världen. Här är det också vanligt att man ger stickat i present eller till välgörenhet. Många cancersjuka och prematurbarn har fått plagg som är handstickade av finländare.

FÖR FRAMTIDEN

Novita är inte ett jobb för mig, det är en livsuppgift. I ett familjeföretag är det viktigt att förstå att företaget är som ett barn som vi bara har till låns. Min största dröm är att nästa generation ska fortsätta det 90-åriga företagets historia. Min farfar brukade säga: ”Kom ihåg, Daniela, det är inte de stora inkomsterna, utan de små utgifterna”. Dessa visdomsord har jag försökt följa och investera så att även framtiden är tryggad.

Även långa kundrelationer bidrar med stabilitet. S-gruppen är särskilt viktig för mig, eftersom vi har samarbetat under hela min livstid. Det känns jättebra att samarbeta med S-gruppen då vi har samma värderingar. För oss båda är det viktigt att ta ansvar för människorna och miljön, att ständigt förnya oss och att finnas till för kunderna.

När jag handlar mat på Prisma går jag alltid via garnhyllan. Om jag har tur ser jag en kund med ett garnnystan i handen. Det är en fantastisk känsla. Där konkretiseras min livsuppgift. Min familj förstår inte alltid min tradition, eftersom det tar en stund att kurva via garnhyllan och de tvingas vänta på mig.

YLLESOCKOR ÄR SOM RÖTTER

På textilslöjdstimmen i skolan tyckte jag att det var genant att ullspinnarens dotter inte fick till en kvadratisk grytlapp. Slutresultatet såg mer ut som en pyramid. Jag höll mig borta från stickandet i många år, tills jag var gravid med mitt första barn och kände att jag ville ge henne något som jag själv hade stickat. Jag gjorde en ljusblå kofta och mössa. Det var ett känslosamt ögonblick att klä dottern i dem.

Jag känner människor som kopplar av med krävande mönsterstickning. Jag stickar hellre någonting enkelt, en halsduk eller en mössa, så att jag samtidigt kan samtala med familjen, stirra på elden i den öppna spisen eller till exempel titta på tv. För mig är stickning ett sätt att koppla av. Det finns också vetenskapliga belägg för den avkopplande effekten.

Min farfars fars dröm var att grunda det första kamgarnsspinneriet i Finland, min fars dröm var att göra Novita till den största garntillverkaren i Finland och båda uppnådde sina mål. Novita fyller 90 år i år och min dröm är att göra företaget till den marknadsledande tillverkaren av handarbetsgarn i hela världen.

”Alla våra drömmar kan uppfyllas om vi har modet att uppfylla dem!”, sade Walt Disney, och jag tror honom. I yllesockorna har vi våra starka rötter, som håller oss med fötterna på jorden och ger oss mod att satsa.” ■

”Männens andel av våra kunder har ökat till 10 procent.”

Novita

Novitas kontor ligger på Drumsö i Helsingfors och fabriken i Koria i Kouvola.

150 000

FÅR

Novitas ull kommer nära ifrån: England, Norge och Finland. Novita prioriterar inhemskt, men inte ens alla de cirka 150 000 fåren i Finland kan producera tillräckligt med ull för att täcka Novitas behov.

3

KILO

Ett får ger 1–3 kilo ull beroende på ras och ålder. Detta motsvarar 10–15 garnnystan.

10

MILJONER GARNNYSTAN

Novita säljer cirka 10 miljoner garnnystan om året. De skulle räcka till nästan två par yllesockor till varje finländare.

90

ANSTÄLLDA

De 90 anställda på Novitas fabrik i Koria och kontor på Drumsö garanterar genom sin yrkesskicklighet kvaliteten på garnerna.

0 %

SVINN

Produktionssvinnet är 0 procent, eftersom allt svinn vid spinningen blir återvunnet garn.

TEXT LEILA MEHTO

Stänk av purpur

Olika nyanser av vinrött och grått är eleganta i höst.

SMYCKE TON I TON
Smycke med inslag av säsongens modefärg. Glimmerhalssmycke, 145 e, Kalevala.

LÄTT OCH VÄRMANDE
En mjuk, lätt och varm kashmirtröja är ett favoritplagg i höst. 99,99 e, S.Oliver Black Label.

RAKRYGGAD I RUTOR
Eleganta rutiga byxor som passar på både jobb och fritid. 109,95 e, Mac.

Produkter Sokos. Halssmycke Helsingfors centrum, Jyväskylä, Lahtis, Tammerfors, Uleåborg och Åbo. Urvalet varierar beroende på butik.

ALLT BÖRJAR MED KAPPAN
En elegant duffel är ett alltid lika säkert kort på hösten. Yllekappa, 199 e, Flare Collection.

VARMA HÄNDER
Rosa handskar som värmer även till utseendet. Handskar i lammnappa, 29,95 e, Mutka.

GUNGANDE TOFS
Denna tofsmössa från Aventura är både snygg och skojig. 19,95 e, Aventura.

VACKERT MÖNSTRAD
Denna blus har både färger och ett mönster som ger en festlig höstlook. Blusen finns även i mörkblått. 39,99 e, Soyaconcept.

TILL HÖSTENS FESTER
Denna eleganta festväska finns i vinrött och svart. 29,99 e, Pieces.

KAXIGA KÄNGOR
Dessa stadiga läderkängor passar höstoutfitens färger. 129,95 e, Palladium.

STYLING OCH TEXT MIRKKA SIUSLUOTO **MAKEUP OCH FRISYRER** AINO-SOFIA KOJONEN **FOTO** VUOKKO SALO **KLÄDER** PRISMA

Låt vinden vina

Höstens jackmode är variationsrikt. Utöver klassiska yllekappor och lätta täckjackor finns det bomber- och parkasjackor som passar i gatumodet.

LEDIG HÖSTLOOK GENOM LAGER PÅ LAGER.

**Dam: Kappa 59,90 e, B.Young.
Jeans 19,90 e, iJeans.
Skor 79,95 e, London Fog.
Herr: Tröja 24,95 e, House.
Jacka 49,95 e, Cheetah.
Collegebyxor 29,95 e, Puma.
Skor 39,95 e, House.**

UNDER PARKASJACKAN SITTER EN TJOCK TRÖJA ELLER COLLEGE UTMÄRKT.

Rutig skjorta 34,95 e, Cottonfield. College, 17,95 e, House. Jacka 99,95 e, Five Seasons. Jeans 29,90 e, iJeans. Skor 39,90 e, Starter.

KOMBINEREA OLIKA NYANSER AV RÖTT.

College av återvunnet material 20,90 e, Boy Meets Girl. Jacka 49,90 e, London Fog. Mössa 8,95 e, House. Scarf 17,95 e, House.

EN LÄTT DUNJACKA ÄR ANVÄNDBAR FRÅN HÖST TILL VINTER. →

EN HALLONRÖD KAPPA PIGGAR UPP ÄVEN GRÅMULNA DAGAR.

SVART, GRÅTT OCH VITT PASSAR TILL RÖTT.

**Tröja 39,90 e, B.Young.
Kappa 99 e, B.Young.
Scarf 17,95 e, House.
Mössa 8,95 e, House.
Jeans 19,90 e, iJeans.**

RUTOR ACCENTUERAR DEN SVARTA FÄRGEN.

**Dam: Rutig skjorta 19,90 e, House.
Jacka 34,90 e, London Fog.
Herr: Rutig skjorta 14,95 e, House.
Jeans, 59,90 e, Lee Cooper.
Yllerock 79,95 e, London Fog.
Ryggsäck 69,90 e, Fjällräven.** ■

Produkturvalet varierar beroende på butik.

”Det är bra att fisk, kött och rotsaker presenteras på ett attraktivt sätt i butikerna”, säger Merja Ruhala.

Merja Ruhala

VEM?
Psykoterapeut specialiserad på ätstörningar.

VAD?
Har i över 10 års tid behandlat personer som kämpar med ätstörningar, först på Lappvikens sjukhus och sedan på Ätstörningscentrum.

VARFÖR?
Merja Ruhala känner tack vare sitt yrke till fakta om kost och näring. Även i S-gruppens matmanifest efterlyses fakta i matdebatten. Mer information: yhteishyvä.fi.

I denna spalt får vi träffa matinfluencers som berättar tre teser för oss.

Husmanskostens ambassadör

Ätstörningar är förvånansvärt vanliga, säger psykoterapeuten Merja Ruhala. Hon påpekar att det finns många sätt att äta rätt.

TEXT RIINA-MARIA METSO **FOTO** SANNA LIIMATAINEN

Psykoterapeuten **Merja Ruhala** vet vem som kan insjukna i ätstörningar. Vem som helst.

”Hos vissa kan den bakomliggande orsaken vara traumatiska upplevelser, till exempel mobbning. Men det kan också mycket väl vara en medelålders kvinna med familj och ett ordnat liv som insjuknar i ätstörningar. Det kan helt enkelt vara en livsstilsförändring som gått över styr”, säger Ruhala.

Ruhala har i 18 års tid behandlat personer som kämpar med ätstörningar, först på Lappvikens sjukhus och sedan på Ätstörningscentrum. Numera jobbar hon som psykoterapeut på Ätstörningscentrum och har egen mottagning i Tölö i Helsingfors ett par dagar i veckan.

Hon berättar sina tester om den svåra relationen mellan mat och ätstörningar.

1 CHOKLAD STÄNGER INTE AV KÄNSLOR

”En bakomliggande orsak till ätstörningar är ofta svårighet att hantera känslor. En person som inte kan hantera sina känslor börjar tro att hen är en dålig människa och har något fel. Om situationen blir olidlig känner hen att hen måste göra något åt den.

”När man har fått tillräckligt med näring och är mätt har man inget sötsug.”

Det är då okontrollerat ätande eller extrem ätkontroll kommer in i bilden. Personen börjar ändra det yttre, då det egentligen är det inre som behöver ändras. Om man har en stark självkänsla klarar man sig bättre igenom svåra stunder.

Hetsätning är förvånansvärt vanligt. Det finns ett stort antal vuxna kvinnor och män som är vana vid att mat ger trygghet. När jag tillsammans med en hetsätare börjar fundera på vad som triggar beteendet finns det vanligen en känsloupplevelse av något slag i bakgrunden. Personen fick en utskällning av chefen, ett kundmöte gick dåligt och dessutom ringde brodern och berättade att han har problem. Efter en sådan dag är det lätt hänt att hetsätaren går till butiken och köper hem två kassar med skräpmat och godis. Kvällen går åt till att äta, eftersom personen har känt skam för att vara otillräcklig. Ätandet gör att skamkänslan fortlever. När man väl känner att man inte duger är det lätt att själv spä på den känslan.

Viktigast vore att vara snäll mot sig själv i stället för att hetsäta, dvs. straffa sig själv ytterligare. Man kan säga till sig själv: ’jag är en bra människa och jag är snäll mot mig själv’. Det vore också bra att prata om och analysera sina känslor med någon annan, en vän eller en terapeut.

Hetsätning är mycket vanligare än vi tror. Denna stora grupp av människor skulle kunna få hjälp med små medel. Många klienter har önskat att någon hade satt stopp för beteendet. Tänk att det faktiskt tog 30 år innan någon lärde mig hur jag ska äta! I stället för att rekommendera en bantningskur vore det viktigt att visa omsorg och identifiera var problemet ligger.”

→

”Kosten ska hjälpa dig att må bra i dig själv”, säger Merja Ruhala.

”Inte ens jag som jobbar med detta kan hålla koll på vad allt som människor försöker undvika i kosten.”

2 NORMAL MAT ÄR BRA MAT

”För många med ätstörningar betyder normal tråkig, dålig och misslyckad. Normalitet är en svordom. Ett ätstörningsbeteende gör att människan känner sig speciell under en viss tid. Normen är ändå det som hjälper den drabbade att bli frisk.

Behandling av ätstörningar börjar vanligen med att personen ska fundera på vad hen åt när hen upplevde sig vara frisk. De element som fick personen att må bra tidigare anpassas till dagsläget. Det är skrämmande att avstå från ett bekant och tryggt, men felaktigt beteende. Därför sker det steg för steg.

Personer med ätstörningar kanske går runt i matbutiken i flera timmar och äter med ögonen. Ändå äter många samma kost varje dag. Även om de tittar på olika produkter väljer de slutligen en viss proteinkälla eller müsli.

Butikerna kan inte skydda någon, eftersom det är fråga om vars och ens egna val. Men det är bra att fisk, kött och rotsaker presenteras på ett attraktivt sätt i butikerna. Det är viktigt att normal mat finns presenterad på ett färggrant sätt. Det är jättebra att till exempel grönsaker från lokala producenter lyfts fram i butikerna. När det gäller presentation av nyheter är det bra att komma ihåg att de inte alltid är kalorisnåla, utan helt normal mat. När man har fått tillräckligt med näring och är mätt har man inget sötsug.

Hos personer med ätstörningar är också mattiderna ofta oregelbundna. Många hetsätare vet inte hur det är att äta rätt. Butikerna kunde hjälpa dem genom att erbjuda en matkassetjänst för behoven hos just denna grupp. Det kunde finnas en färdig kasse med mat som stöder hälsan.”

3 DET FINNS INTE BARA ETT SÄTT ATT ÄTA RÄTT

”I början av 2000-talet var ätstörningarna som sjukdomar mer tydliga, direkta och enkla. Människor ville vara smala som Kate Moss och var framför allt rädda för fett. I dag har rädslan för fett ersatts av en kolhydratskräck, men vid sidan av den finns det många andra former. Inte ens jag som jobbar med detta kan hålla koll på vad allt som människor försöker undvika i kosten.

Strävan efter att äta ekologiskt syns också inom området ätstörningar. Vissa försätter sig i ett undernäringstillstånd i sin jakt på så ren mat som möjligt. I ekologins namn cyklar man 50 kilometer för att få tag på mat som garanterat odlats på rätt sätt. Då äter man så att säga sina egna muskler och har bara skinn och ben kvar. Om uppgiften är att rädda världen och inte sig själv, då är det något som har gått snett med att äta ren mat.

Vi matas hela tiden med information om ätande, mat och utseende från olika håll. Var och en har dock sitt eget sätt att äta rätt. Att äta rätt är att äta det som den egna kroppen behöver i tillräcklig mängd. Dessutom ska maten få en att känna belåtenhet. Kosten ska hjälpa dig att må bra i dig själv, kunna fungera och känna att du duger som du är. En bra tumregel är att vanlig mat ska utgöra 80 procent av kosten och godsaker 20 procent.

Det är helt ok att vara sugen på och köpa hem godis ibland. Maten får vara en njutning. Den som börjar lista förbjudna och tillåtna livsmedel är vanligen inne på fel spår. Att äta pizza och hamburgare varje dag är inte hälsosamt det heller.

Matpyramiden gäller alltjämt. Alla behöver kolhydrater, protein och fett för kroppens behov. Hälsosamt är att inte tänka på mat hela tiden, utan att låta kroppen berätta när den börjar bli hungrig.” ■

3 små

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID
mjölk, fett, ägg och tomater. Jag kan ta hissen till butiken.

OM JAG VORE EN MATRÄTT VORE JAG
nyskördad mandelpotatis. Det är min favoriträtt. Jag förknippar potatisen med mina föräldrars köttbullar som är stekta i smör i en gjutjärnspanna.

SOM 80-ÅRIG VILL JAG ÄTA
precis som jag gör nu. Normalt, hälsosamt och med rum för godsaker. Jag skulle dock kunna dricka lite mer vin.

Sanna Autio, innehållschef för mat, presenterar nyheter.

HÄLSOSAMMARE FLINGOR
Fazer Alku Havrehjärta- och Drottning-flingorna tillverkas av finländsk spannmål. Produkterna är sötade med äppeljuice. De innehåller varken tillsatt socker eller tillsatsämnen.

BÄRMELLANMÅL
Kaslink Aito Hilla är ett havremellanmål med hjortron. Det har en fyllig, tjock och mjuk konsistens och kan ätas med sked. Produkten tillverkas av finländsk havre och bär.

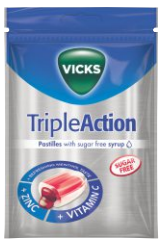
NÄRINGSRIKA SMÅ BRÖD
Snäkki från Vaasan är små bröd som du enkelt lagar smörgåsar av och ställer i kylskåpet tills barnen kommer hem från skolan. De fiberrika, laktosfria bröden innehåller grönsaker och endast lite salt. Smakerna är havre-morot och havre-sötpotatis-spenat.

GRÖNSKANDE PIZZA
Yes It's Pizza Spinach Base från Dr. Oetker har en botten som innehåller spenat. Pizzan är fylld med broccoli, mozzarella och champinjoner. Pizzan består till 42 procent av vegetabilier.

”Ta hjälp av snabba lösningar för att få vardagen att gå ihop i höst. Färdigmat och halvfabrikat är bra hjälpmedel ibland. Glöm inte heller mellanmålen som håller blodsockernivåerna stabila.”

Enkel energi

HÄLSOSAM OCH SNABB
Hetta upp Kotimaista strömmingsbiffar (200 g) i en stekpanna och koka Torino havre-morotspasta enligt anvisningarna på förpackningen. Riv ned en färsk, skalad kålrabbi i riset och gör det saftigare med honungs- och senapsdressing från Tesco. Säkerställ fiberintaget med en nypa fröblandning från Risenta.



FÖRSTA HJÄLPEN VID FÖRKYLNING
Vicks Triple Action är en sockerfri halspastill som innehåller mentol, C-vitamin och zink. Mentol ger en fräsch andedräkt, zink och C-vitamin stöder immunförsvarets normala verksamhet.

VARIATION TILL KÖTTFÄRS
Laktosfria Valio Mifu tillverkas av mjölk och mjölkprotein och kan användas på samma sätt som köttfärs. Den får snabbt en fin brun stekyta i en stekpanna. Testa i såser, lådrätter, pizzor och tortillas. En förpackning (250 g) motsvarar cirka 400 gram köttfärs i recept.

FRÄSCH NÄRINGSDRYCK
Planti havresmoothie har smak av antingen gurka och melon eller mango och citrus. De fiberrika dryckerna tillverkas i Finland av inhemsk havre.

SMASKIGT SMAKPAR
I chokladkakan Karl Fazer Tyrkisk Peber får Fazer Blå sällskap av krossad salmiak med peppar.

TEXT SANNA AUTIO **FOTO** LAURA RIIHELÄ OCH TILLVERKARNA

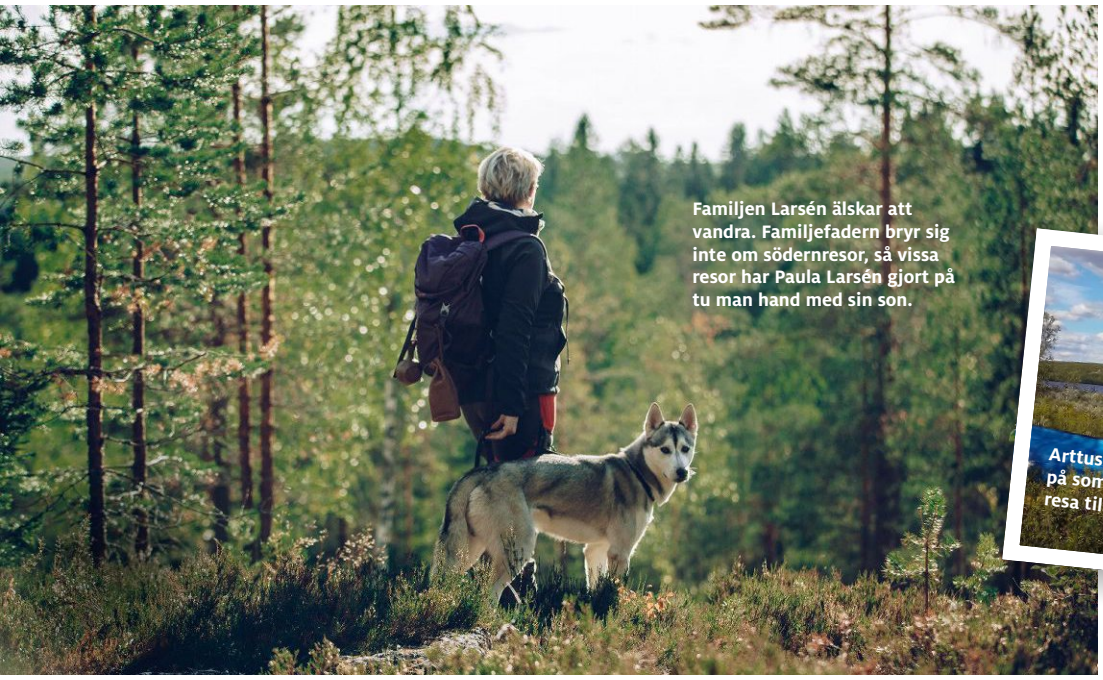
I denna artikelserie berättar ägarkunder om vad de har skaffat för sin Bonus.

Vilken fantastisk resa

Paula Larsén sparar nogsamt sin Bonus. Den används till gemensamma, oförglömliga resor med familjen.

TEXT KAISA HAKO **FOTO** ANU KOVALAINEN

Familjen Larséns hund Johka trivs på familjens resor i norr. Under fisketurerna är han ibland så ivrig att hjälpa att fisken får chans att smita.



Familjen Larsén älskar att vandra. Familjefadern bryr sig inte om södernresor, så vissa resor har Paula Larsén gjort på tu man hand med sin son.

Arttus fångst på sommarens resa till Norge.

Synen har etsat sig fast på kajanaländska **Paula Larséns** näthinna: en liten pojke med ryggsäck på flygplatsen. Familjen var på väg på sin första solsemester till grekiska Rhodos.

”Det är de små sakerna man kommer ihåg från resan”, säger Larsén, som tillsammans med familjen i hela åtta års tid har använt sin Bonus till semesterresor.

”När semestern närmar sig kontrollerar vi hur mycket pengar vi har samlat och vart vi skulle kunna åka för dem. Vanligen har bonussaldot legat kring tusen euro”, säger Larsén.

Med hjälp av Bonus har familjen lyckats spara ihop till en reskassa, även om det då och då har varit tuffare ekonomiskt.

Första gången familjen Larsén använde sin Bonus till en resa var 2010. De hyrde en husbil och åkte till Norge. Sedan testade de södernresor också, men efter en resa till Kiilopää konstaterade sonen i familjen: ”En människa kan lämna Lappland, men Lappland kan inte lämna människan.”

Därefter har familjen inte åkt längre söderut än Tallinn. ”I Tallinn stillar vi vårt behov av att ströva omkring”, säger Larsén.

NATUREN I NORR LOCKAR

Familjen Larsén älskar att fiska och vandra. Till favoritresmålen hör därför norra Lappland och norska Finnmark med sin vackra orörda natur och fina fiskevatten.

Med på resorna norrut följer även familjens hund Johka.

”I år åkte vi för andra gången till den lilla byn Suotnju. Vi har blivit vänner med en renvärd där.”

”Det är de små sakerna man kommer ihåg från resan.”

Paula Larsén har hittat trevliga stugor att hyra genom en Facebook-grupp där många norska ripjägare är medlemmar.

”Jag gick helt kallt med i gruppen. Jag kan lite norska”, säger hon med ett leende.

På resorna norrut kan även hunden Johka följa med. Han ”hjälper” ivrigt till med fisket.

”Han har tyvärr en otrolig förmåga att förstå när det har nappat, även om jag försöker att inte visa det på något sätt! Han kommer genast och försöker hämta fisken.”

Planeringen av en ny resa börjar vanligen redan under hemresan.

”Känslan efter en resa är alltid positiv! Under dessa år har vår son vuxit upp till en ung man och det har varit roligt att kunna ge honom möjlighet att uppleva olika platser. Jag tycker det är viktigare än att ha ett fett sparkonto.”

Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

Bland dem som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

Skicka ditt svar senast 15.10.2018 via nätet yhteishyva.fi/samarbete eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.

Den populäraste artikeln i Samarbete 4/2018 var ”Vi gör världen lite bättre”. Auli Jaakkola-Mäkelä från Vanda vann priset i läsartävlingen.

PRISMA
JONNA

Tillsammans ska vi göra konkreta insatser till förmån för samhället. Stora och små.

Jonna Eerola (till vänster), 23, uppmuntrar sina nya kollegor på Prisma Laune att våga ta ställning och även ta upp problem. Till höger arbetskamraten Inka Rekola, 21.

TEXT KAISA VIITANEN **FOTO** LAURI ROTKO

Hur mår unga i arbetslivet?

Det är helt naturligt att känna sig nervös inför ett nytt jobb. Det är ändå viktigt att man vågar säga hur man känner, säger Jonna Eerola, Prismaförsäljare från Lahtis.

”Jag kommer mycket väl ihåg min första arbetsdag här på kassaavdelningen på Prisma Laune. Jag hade precis blivit student och var nervös då butiken är så stor. Efter ett par dagar blev det lite lättare då min chef frågade mig hur det känns att jobba här.

Nu har det gått fyra år, jag har tagit tradenomexamen och vid sidan av jobbet som försäljare arbetar jag med S-gruppens projekt Nuori Mieli Työssä. Där utvecklar jag olika sätt att få unga anställda att trivas bättre på sin arbetsplats.

Det är nämligen inte fråga om någon liten grupp. Av S-gruppens 40 000 anställda är så mycket som en fjärdedel, 10 000 personer, under 25 år gamla. Dessutom har vi många sommarpraktikanter och säsongsarbetare.

En ny utredning gjord av Arbetshälsoinstitutet visar att det inte enbart är anställda med familj som kämpar med vardagspusslet. Även för unga är det viktigt att arbetet är flexibelt och kan anpassas till studier och fritid.

Dessutom efterlyser unga ett uppmuntrande ledarskap. Många unga har vant sig vid likes på sociala medier och uppskattar snabb feedback även på jobbet.

Här i Tavastland planerar vi just nu en arbetshälsochatt som unga anställda kan kontakta anonymt om de har problem.

Vem är väl inte nere ibland? Men om man inte vågar prata om problemen med sin chef kan situationen förvärras. Om problemen beror på arbetskamraterna eller interaktionen med kunderna är det särskilt viktigt att prata om dem. Rent privata saker kan man också mycket väl prata om.”

I S-gruppens program *Det bästa landet att bo i* ingår att göra hundra gärningar till förmån för Finland. En av dem är projektet Nuori Mieli Työssä som fokuserar på unga under 25 år. Det treåriga samarbetsprojektet tar fram information och verktyg som stöder ungas arbetsförmåga och etablering i arbetslivet.

Spara och förverkliga din dröm

Drömmar är till för att förverkligas. Läs två fiktiva fall om hur drömmar kan bli verklighet genom att spara. Är någon av dessa din dröm?

TEXT SIRKKU SAARIAHO **ILLUSTRATION** ANNA-KAISA JORMANAINEN

En sommarstuga till familjen

En barnfamilj på fyra personer önskar sig en sommarstuga i Insjöfinland

”Vi heter Mika och Marika, 39 respektive 38 år, och kommer från Hyvinge. Vi är båda lärare. Till vår familj hör även barnen Matti och Martta som går i lågstadiet samt en lapphund. Vi bor i höghus i närheten av Hyvinge centrum.

Efter skatt har vi vanligen cirka 5 000 euro i handen. Vi har räknat ut att vi efter vardagsutgifter, kostnader för fritidsintressen och oväntade utgifter skulle kunna amortera 300 euro i månaden på ett stuglån, utöver bostadslånet. Samtidigt skulle vi också kunna spara cirka 300 euro i månaden. På bostadslånet ska vi amortera i åtta år till.

Vi är naturmänniskor och vill även lära våra barn att uppskatta naturen. För oss är det inte nödvändigt att stugan har elektricitet, huvudsaken är det finns fina skogar och bra fiskevatten. Vi tänker installera solpaneler på taket.”

FRÅGA Vi vill ha en stuga som ligger vid en sjö. Priset får vara högst 50 000 euro. Borde vi börja med att spara ihop till eget kapital och hur mycket i så fall? Hur länge kommer det realistiskt sett att ta innan drömmen kan gå i uppfyllelse?

S-BANKEN SVARAR: Vi har goda nyheter till er, Mika och Marika! Ni kan ha en egen stuga redan nästa sommar. Ni verkar ha en ordnad ekonomi och bostadslånet är under kontroll. Ni kan förverkliga er dröm om en egen stuga snabbt, utan att behöva spara i många år.

Det är bäst att ni tar kontakt med en expert på S-Banken i god tid för att diskutera era stugdrömmar. Vi kan se över situationen och förbereda stugköpet tillsammans. Även i övrigt är det bra att börja titta på stugpriserna i god tid så att ni får bäst valuta för pengarna.

När man ska köpa en stuga ska man beakta att stugan ensam inte är en tillräcklig säkerhet, särskilt inte om den inte är välutrustad, dvs. saknar elektricitet.

Men låneräntorna är låga för tillfället, och eftersom ni eventuellt skulle kunna använda er nuvarande bostad eller era besparingar som tilläggssäkerhet för stuglånet, kan ni ta lån för hela köpeskillingen. Då behöver ni inte röra era besparingar. För barnfamiljer är det alltid bra att ha en buffertfond.

Vi rekommenderar att ni fortsätter att månadsspara. Utöver att spara på konto skulle ni kunna spara i fonder som investerar även i aktier. På det sättet har ni chans att få bättre avkastning på en del av era besparingar.

→

Det inte nödvändigt att stugan har elektricitet, huvudsaken är det finns fina skogar och bra fiskevatten.

Tillräcklig pension för ett bra liv

Kvinna i fyrtioårsåldern vill säkerställa bekymmersfria dagar som pensionär.

”Jag heter Susanna, är 43 år och ekonomie magister. Jag jobbar som marknadsföringschef på ett stort företag. Jag bor ensam i en mysig trea i Tavastehus.

Jag har bra inkomster, jag tjänar över 5 000 euro i månaden och får 3 500 euro i handen. Jag amorterar på ett bostadslån, 500 euro i månaden i ytterligare tre år. Jag har låga boendekostnader.

Jag sparar 300–500 euro varje månad. Jag har nu sparat ihop till 30 000 euro, som jag kallar min reserv- och drömfond. En del finns på ett tidsbundet konto och en del är investerad i fonder.

Jag jobbar mycket, men hinner också njuta av livet. Jag har ett aktivt socialt liv, spelar golf och åker med ett tjejgäng på weekendresor till Mellaneuropa.

Nu när jag är över fyrtio har jag rent konkret förstått att jag kommer att jobba i minst 20 år till. Ärligt talat oroar jag mig över min pension. Kommer den att räcka? Jag vill kunna leva ett aktivt och bekvämt liv även som pensionär.”

FRÅGA: Vad ska jag göra för att kunna ha samma levnadsstandard även som 60-åring? Är det redan försent att börja pensionsspara?

S-BANKEN SVARAR: Du ska absolut inte tänka att det är försent att börja spara inför pensionstiden. Du har över 20 år kvar i arbetslivet, det är en lång tid när det gäller att spara. Om din lön fortsätter att ligga på samma nivå kommer du uppskattningsvis att få 2 500–3 000 euro i månaden i pension.

Pensionen beror naturligtvis på när du går i pension. För dagens fyrtioåringar är den lägsta möjliga pensionsåldern över 66 år. Om du vill sluta jobba tidigare än så är det bäst att börja spara i god tid så att du kan finansiera din ledighet.

Om du kan rekommenderar vi att du höjer beloppet du sparar varje månad. Eftersom spartiden är lång kan du utnyttja ränta på ränta-effekten.

Vi rekommenderar inte ytterligare kontosparande, utan du kan gärna kartlägga andra alternativ. I stället för att ha avkastningskonton eller investera i försiktiga fonder skulle du kunna försöka få bättre avkastning genom att investera i aktier, antingen direkt eller via fonder.

Att investera i bostäder är också ett bra alternativ, om du är intresserad av det. Då är det bättre att ha fler än en bostad. När du hyr ut bostäderna får du hyresinkomster varje månad. ■

Den uppskattade arbetspensionen har beräknats med pensionsräknaren på arbetspension.fi.

S-Bankens experter: Hanna Porkka, direktör för förmögenhetsförvaltning, och Annika Pohtila, produktgruppschef inom sparande och investering.

KORT SPARORDLISTA

Med ett **brukskonto** sköter du din dagliga ekonomi. Din lön betalas till kontot, du betalar räkningar från kontot och ditt betalkort är anslutet till kontot.

Ett **avkastningskonto** är ett sparkonto som lämpar sig för regelbundet sparande. Du kan inte ansluta betalkort till kontot och det lämpar sig inte för dagligt bruk. Som räntenivån är i dag är det ingen större skillnad mellan brukskonton och avkastningskonton.

På ett **tidsbundet konto** kan du sätta in pengar för en längre tid. Kontot har vanligen en minimiinsättningsgräns och uttagsbegränsningar eller -kostnader. Villkoren varierar från bank till bank.

Buffertfond eller -konto: Ett eget separat konto som du har som vardagsreserv och där du har ett belopp motsvarande 2–3 månaders utgifter. Kontot kan vara ett avkastningskonto eller ett tidsbundet konto.

Om du sparar i en fond köper du en andel i en **fond** som innehåller olika värdepapper och som förvaltas av ett fondbolag. Fondbolaget förvaltar och väljer investeringsobjekten. Du kan pröva på att fondspara till exempel genom att överföra den Bonus du får på köp inom S-gruppen till en fond eller överföra ett överenskommet belopp till önskad fond varje månad. Du kan börja fondspara även med ett litet belopp, till exempel genom att placera 10 euro i en fond och 90 euro på ditt buffertkonto. När du börjar ha ett tillräckligt belopp på buffertkontot kan du placera en större andel av månadsbesparingen i en fond.

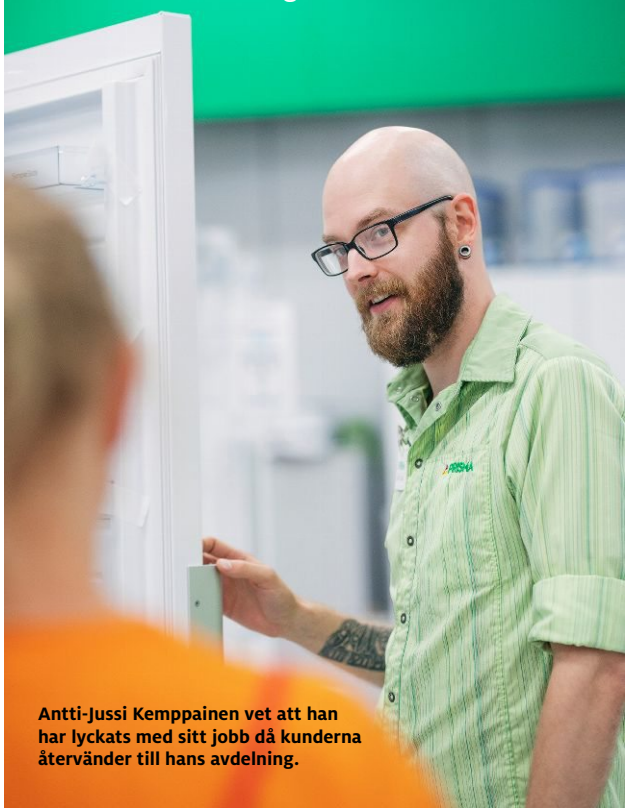
Fondsparande är att spara långsiktigt och det ger vanligen bättre avkastning än kontosparande.

Förväntad avkastning är den avkastning som investeringen väntas ge. Den står i relation till hur riskfylld investeringen är: vid investering med låg förväntad avkastning är risken låg, och ju högre avkastning du eftersträvar desto högre är risken.

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

Hemmets små och stora hjälpredor

Antti-Jussi Kemppainen på Prisma Holma i Lahtis har sålt hushållsapparater och vitvaror i närmare tio år. Hans jobb är att ta reda på kundernas behov och hänga med i trenderna.



Antti-Jussi Kemppainen vet att han har lyckats med sitt jobb då kunderna återvänder till hans avdelning.

Hur har handeln med hushållsapparater förändrats under de senaste åren?
Det blir allt vanligare att kunderna söker information på internet om apparaterna i förväg. Ofta har de fattat köpbeslutet redan hemma. Sociala medier skapar trender som man måste reagera på snabbt. Webbhandeln med hushållsapparater ökar hela tiden. Å andra sidan vill många ta del av apparaternas funktioner i butiken. När det gäller till exempel kylapparater är det enklast att kontrollera storleken och var öppningarna ligger på apparaten i butiken.

Hur har apparaterna förändrats?
Internet of Things, IoT, blir så sakteliga vanligare inom hushållsapparater. Det går med andra ord att styra apparaterna och göra mätningar via internet. Det finns till exempel tvättmaskiner som man kan styra via en internetanslutning och man kan skapa egna tvättprogram med mobiltelefonen. IoT kan också bidra till att apparaterna håller längre tack vare diagnostik. Tvättmaskinen kan till exempel meddela när det är dags att tömma luddfiltret.

Hur bra känner kunderna till vilken apparat de vill ha?
Hushållsapparater är inga impulsköp, utan köpet grundar sig alltid på ett faktiskt behov. Man behöver till exempel kunna tvätta kläder. Men det finns en mängd olika tvättmaskiner, så det är försäljarens uppgift att ta reda på vad kunden verkligen vill ha och ge information om de olika alternativen. Det är fortsättningsvis också viktigt att ge handledning, till exempel i hur olika tvättprogram används.

TRENDER INOM HUSHÅLLSAPPARATER

1 En och samma apparat har allt fler funktioner. Apparaterna har alltid sparat oss tid i hushållsarbetet. Utvecklingen fortsätter, det blir exempelvis vanligare med kombinerade tvättmaskiner och torktumlare. De sparar också utrymme.

2 Intresset för hälsosam mat ökar också hela tiden och det återspeglas i försäljningen av hushållsapparater särskilt vid årsskiftet. Med en mixer eller råsaftcentrifug är det enkelt att laga smoothies och juice.

3 Konsumenterna vill veta hur mycket el och vatten hushållsapparaterna förbrukar, och förbrukningsuppgifterna påverkar deras köpbeslut. Många är villiga att betala lite mer för apparater med lägre förbrukning.

Handelslagens medlemmar får förmåner utifrån i vilken omfattning de använder tjänster.

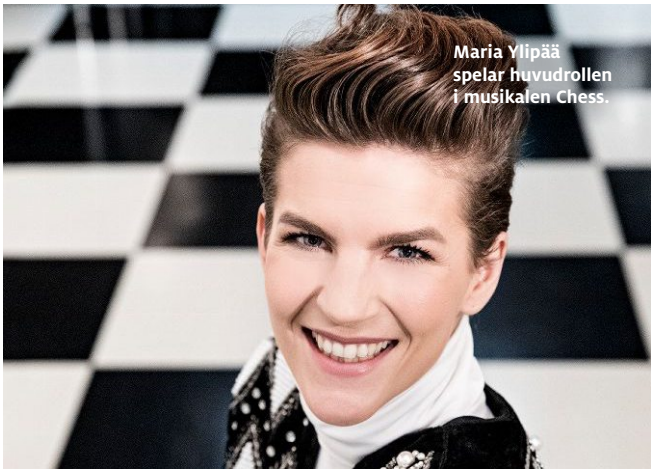
Kunden är ägare

”I andelslagsverksamheten är kund och ägare samma sak. Handelslagens medlemmar är likvärdiga och vem som helst kan bli medlem. Principerna är lätta att skriva under: demokrati, jämlikhet och förmåner som medlemmarna samlar utifrån i vilken omfattning de använder sig av handelslagets tjänster. Den största förmånen är köpåterbäring, som inom S-gruppen delas ut i form av Bonus. Dessutom är och förblir handelslagen inhemska företag. S-gruppen och handelslagen betalar skatt i Finland. S-gruppen bidrar stort till att utveckla servicebranscherna och är den största privata arbetsgivaren i Finland.

Marjaana Saarikoski är SOK:s kontaktchef och styrelseledamot i Internationella Kooperativa Alliansen ICA.

DINA FÖRMÅNER

Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns. Mer information: s-kanava.fi



Maria Ylipää spelar huvudrollen i musikalen Chess.

MUSIK OCH TEATER

Succémusikalen Chess på Svenska Teatern

S-Förmån 5–6 e

Med S-Förmånskort biljetter 82/65 e + serviceavgift (norm. 88/70 e + serviceavgift) till Benny Anderssons och Björn Ulvaeus succémusikal Chess ons. 13.2.2019 kl. 19.
Svenska Teatern, Mannerheimvägen 1, Helsingfors.
• **Biljetter:** Biljetter mån.–fre. kl. 10–16 tfn (09) 6162 1433.

Macbeth på Salon Teatteri

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via teaterns biljettförsäljning 27 e (norm. 29 e). Biljetter via Lippupiste från 29,50 e + serviceavgift. Föreställningar 28.9–15.12. Föreställningen har 18 års åldersgräns.
Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.
• **Biljetter:** Salon Teatteris biljettförsäljning, tfn 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com eller Lippu.fi. Hör dig för om specialprissatta biljetter via teatern.
• **Mer information:** salonteatteri.com.

Maailmanlopun Revyy på Peacock

S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort biljetter till revyföreställningen Maailmanlopun Revyy 53/33 e (norm. 59/39 e). Förmånen gäller på följande föreställningar: 26.10, 27.10, 31.10, 1.11, 2.11, 8.11 och 9.11. Förmånen gäller så långt biljetterna räcker.
Peacock-teatern, Borgbacken, Tivoligränden 1, Helsingfors.
• **Biljetter:** ticketmaster.fi, Suomen Komediateatteri teatteri@suomenkomediateatteri.fi, tfn 010 821 2701.
• **Mer information:** suomenkomediateatteri.fi.

Viulunsoittaja katolla (Spelman på taket) på Teatteri Provinssi

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via teaterns biljettförsäljning 35–37 e (norm. 37–39 e) eller Lippupiste 38,50–40,50 e (norm. 40,50–42,50 e). Föreställningar 6.10–7.12.
Teatteri Provinssi, huvudscenen, Salorankatu 5–7, Salo.
• **Biljetter:** Teatteri Provinssis biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Gruppbokningar via teatern.
• **Mer information:** teatteriprovinssi.fi.

Mellersta Österbottens Kammarorkesters gemensamma konsert Bel Canto i Karleby

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter 22/17/7 e (norm. 25/20/10 e) till Mellersta Österbottens Kammarorkesters gemensamma konsert Bel Canto 5.10 kl. 19 i Snellmansalen.
Snellmansalen, Merkuriusgränd, Karleby.
• **Biljetter och mer information:** lipputoimisto.fi.

Revyn Tinataan taas i Salo

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till Teatteri Provinssis revy Tinataan taas via biljettförsäljningen 23 e (norm. 25 e) eller Lippupiste 25,50 e (norm. 27,50 e). Förmånen gäller 3.11–15.12.
Rikala näyttämö, Turuntie 1, Salo (ingång från åsidan).
• **Biljetter:** Teatteri Provinssis biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Gruppbokningar via teatern.
• **Mer information:** www.teatteriprovinssi.fi.

Vuokko Hovatta Kolmisin på TTT-Klubi

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Vuokko Hovattas konsert 15 e (norm. 18 e). Förmånen gäller vid köp via TTT:s biljettförsäljning eller på Lippupistes webbplats (Kampanj, S-Förmån/Kod: S-Etu). Åldersgräns 18 år.
TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tammerfors.
• **Biljetter och mer information:** ttt-teatteri.fi/ttt-klubi.

Musikalen My Fair Lady och hotellsemester i Kouvola

S-Förmån ca 10 e

Med S-Förmånskort övernattning fr. 57 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 63,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Musikalen My Fair Lady på Kouvolan Teatteri 38 e (norm. 42 e) 5, 6, 12, 19 och 27.10. Förmånen gäller 21.9–29.12.
Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
• **Bokningar:** sokoshotels.fi.
• **Mer information:** Sokos Hotel Kouvola tfn 010 7839 100 (8,35 cent/samtal + 12,09 cent/min.), Kouvolan Teatteri tfn 05 7400 330, kouvolanteatteri.fi.

Svängig kuppkomedi i Lahtis

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Puhallus (Blåsningen) 25 e/pensionärer 22 e/studerande och arbetslösa 16 e (norm. 30/27/21 e) fre. 19.10 och tors. 25.10 kl. 19 på Lahtis stadsteater.
Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
• **Biljetter och mer information:** Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min. + lna), lippu.fi.

FAMILJER OCH BARN

Nöjen som bidrar till barnskyddsarbetet

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) 16.4–21.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattning.
Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
• **Mer information:** tfn 010 572 2200, linnanmaki.fi.

Sirkus Finlandia på turné

S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till Sirkus Finlandias sommarturné via cirkusens biljettkassa 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Förköp av biljetter ticketmaster.fi. Ticketmaster lägger till egna serviceavgifter på priserna. Förmånen gäller t.o.m. 28.10.
• **Biljetter:** Cirkusens biljettkiosk eller ticketmaster.fi.
• **Turnéplan och mer information:** sirkusfinlandia.fi och Infotelefonen 0600 30006 (1,78 e/min. + lna).

Motion och sysselsättning för barn på TenavaTohinat

S-Förmån 1 e

Med S-Förmånskort biljetter för barn över 1 år 2,50 e (norm. 3,50 e) till det populära familjeevenemanget i Sporttikeskus Tennari 14.10, 28.10, 18.11 kl. 10–12, Pusulan koulu 7.10 kl. 16–18 och Oinolan koulu 25.11 kl. 16–18. Gratis för vuxna.
• **Mer information:** lohjanliikuntakeskus.fi.

Onlinebiljetter till Sea Life

S-Förmån 1–2 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 10 e och vuxna 14 e (norm. 12/15 e). Endast genom förköp i vår webbutik sealifeshop.fi.
Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.
• **Biljetter och mer information:** sealife.fi, tfn (09) 5658 200, sealifeshop.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

FIS Ruka Nordic 2018 World Cup

S-Förmån 3–10 e

Med S-Förmånskort biljetter till FIS Ruka Nordic 2018, världscupen i vintersporter, 23–25.11 i Ruka fre. 15 e/lör. 25 e/sön. 17 e/3 dagar 38 e/barn 7–15 år 4 e (norm. 20/30/22/48/7 e). Förmånen gäller 30.9–22.11.
Rukan hiihtokeskus, 93825 Rukatunturi.
• **Biljetter:** ticketmaster.fi.
• **Mer information:** rukanordic.com.

Enklaste sättet att lära sig spela online

S-Förmån 14,90 e

Med S-Förmånskort en månads testperiod gratis i Finlands största webbtjänst för instrument- och sångundervisning.
• **Mer information:** rockway.fi/etukortti.

Fantastisk förmån till Helsinki International Horse Show

S-Förmån 25 e

Med S-Förmånskort biljetter till Top Sport & Show som börjar på lördag 20.10 kl. 19.00 vid Horse Show 44,50 e (norm. 69,50 e). Förmånen gäller 1–15.10.
Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna), ticketmaster.fi. Kampanjkod HIHSYH.
• **Mer information:** helsinkihorseshow.fi.

Tyhjiö är regisserad av Aleksi Salmenperä.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Tyhjiö

S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden lokakuu18 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.
• **Biljetter och mer information:** finnkino.fi.

Biljetter till matcher i innebandyligan i Seinäjoki

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till matchen SPV–EräViikingit i innebandyligan för herrar 15 e (norm. 17 e) i Seinäjoen Urheilutalo 14.10 klockan 17.

Med S-Förmånskort biljetter till matchen SPV–SB Welhot i innebandyligan för herrar 13 e (norm. 15 e) i Seinäjoen Urheilutalo lördag 27.10 klockan 17.
Seinäjoen Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki.
• **Biljetter och mer information:** peliveljet.com/miehet/liput.

Många förmåner på Östra centrums apotek

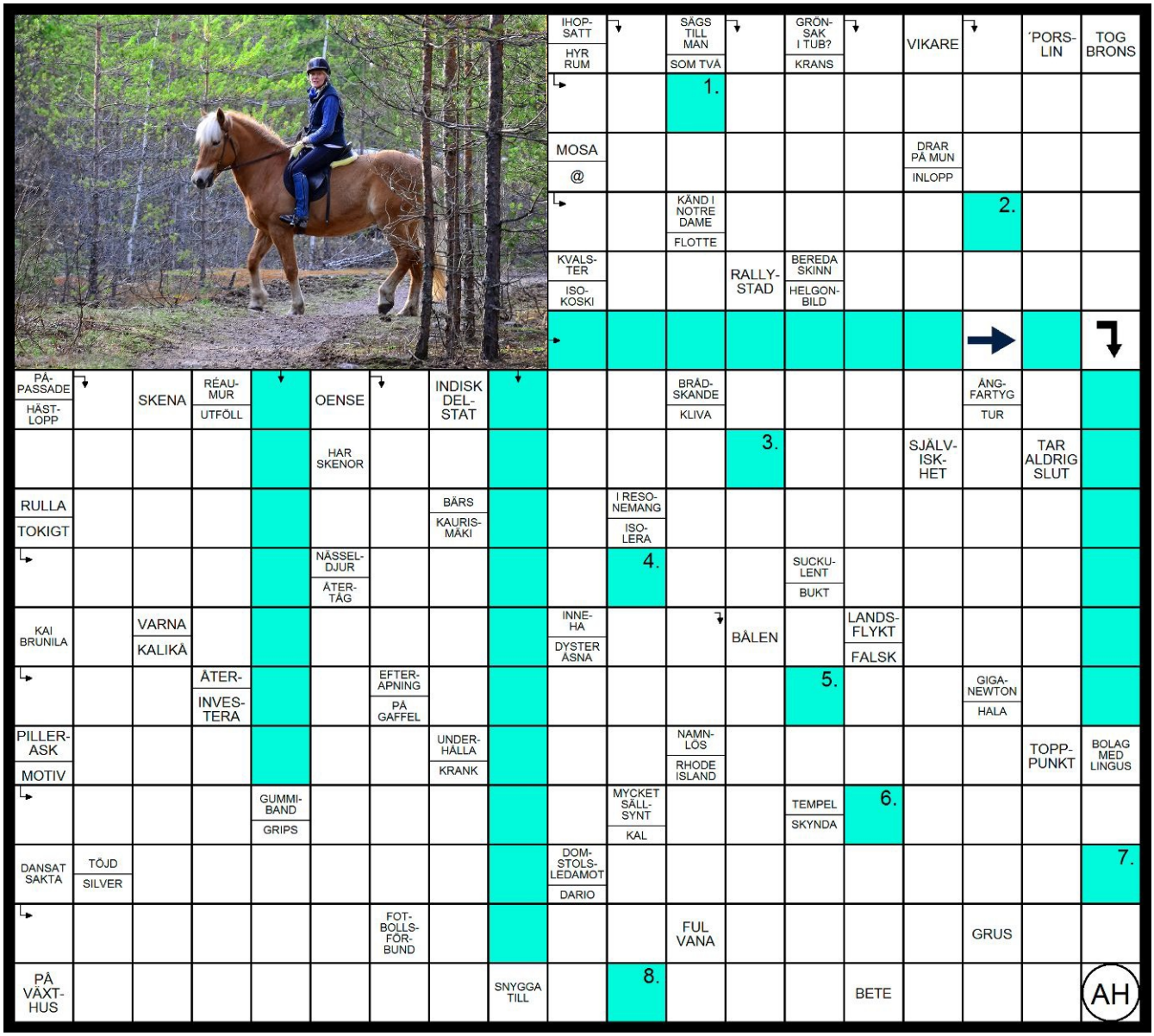
S-Förmån 2–30 e

Med S-Förmånskort rabatt på aktuella produkter. Köp D-vitaminer, förebygg förkylningar och vårda huden när vädret blir kallare. Du får Bonus på dina köp. Bonus ges inte på köp i webbapotek eller på recept- eller egenvårdsläkemedel.
Östra centrums apotek, Revalsplanen 4, Helsingfors, tfn 010 320 1130.

Vindruteskydd är räddningen snöiga morgnar

S-Förmån 1,20 e

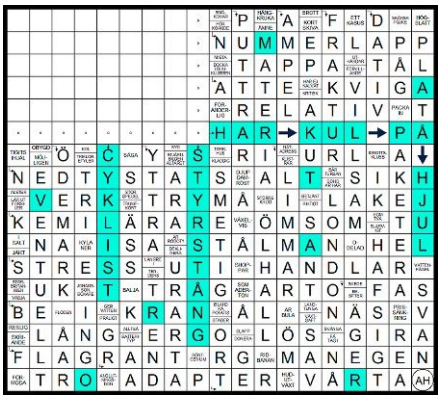
Med S-Förmånskort Vindruteskydd 10,80 e + exp. (norm. 12 e + exp.). Vindruteskyddet förhindrar att snö och is fastnar, storlek 99 x 166 cm.
• **Beställningar:** rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 10–16.



ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 4/2018:
MATVAROR.

Vinnare:
Tor Wessman,
Kyrkslätt
Redaktionen
gratulerar!



1	2	3	4	5	6	7	8

SVARA senast 15.10.2018 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, ”Kryss 5”, PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-Gruppen värt 50 euro.

TEXT LEENA RAIVIO **FOTO** JOUNI HARALA

Kroppen berättar vad som är bra att äta

Sångerskan Anna Puu, 36, rostar jordärtskockor i het ugn och gör pizzabottnar av blomkål.

Anna Puu har designat Rosa bandet med en blixt som symboliserar människans inneboende kraft. Rosa bandet-insamlingen stöder forskning i cancerformer hos kvinnor samt cancersjuka och deras anhöriga.

Vad betyder mat för dig?
Jag älskar att äta. I mitt barndomshem var gemensamma måltider viktiga. På söndagar skulle man vara hemma vid mattid, det fanns inga ursäkter. Och sådana behövdes inte heller, maten var en tillräcklig lockelse. Än i dag äter jag och min syster med familj ofta söndagsmiddag hemma hos våra föräldrar.

Vilken typ av kock är du?
En med stor fantasi. Jag blev vegetarian för tre år sedan och har hittat på massor med nya rätter, eftersom jag måste hitta nya proteinkällor. Sallad är min favoriträtt: man kan ha i vad som helst i sallader, både stekta och råa ingredienser. När det är säsong för jordärtskockor gillar jag att rosta dem i riktigt het ugn, så att de nästan förkolnar. Jag skär dem över krispig hjärtsallad. En annan av mina favoriter är auberginelasagne, melanzane alla parmigiana, där du ersätter lasagneplattorna med aubergine.

Tänker du på hur maten påverkar hälsan?
Jag anser att ju renare mat jag äter, desto bättre mår jag. Jag lyssnar även på min kropp: jag äter nästan aldrig pasta eller ris, eftersom jag inte mår bra av det. Jag undviker spannmål helt – jag gör till och med pizzabottnar av blomkål. Jag tycker att läkarvetenskap och kost borde gå hand i hand. Jag har hört att kosten ingår till exempel i cancerbehandlingar i Medelhavsländerna.

Vad äter du varje dag?
Ägg och avokado. De ingår alltid i någon form i min frukost. Avokado innehåller bra fetter. I kylskåpet måste det alltid finnas citron, smör och broccoli eller blomkål.

999931

KVITTON ÄR I MOBILEN

Läs mer: S-mobil.fi