TURUN TIEDENAISET SYÖPÄTUTKIMUKSEN KÄRJESSÄ

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 5 | 2018

yhteishyvä.fi

NOVITAN JOHTAJA DANIELA YRJÖ-KOSKINEN

”Neulominen on suomalaisille intohimo”

ANNA PUUN ROOSA NAUHA

”SALAMA VIESTII SISÄISESTÄ VOIMASTA”

S-PANKKI NEUVOO

KOLME TAPAA SÄÄSTÄÄ UNELMAT TODEKSI

Katso upean ponchon ohje s. 53.

ROSSO 40 VUOTTA

AL CAPONE, RAASTEPÖYTÄ JA MUUT MAKU-MUISTOT

Lämpöä syksyyn

MAUSTEITA JA VÄRIÄ LAUTASELLE

TYYLIKKÄÄT TAKIT NAISELLE JA MIEHELLE

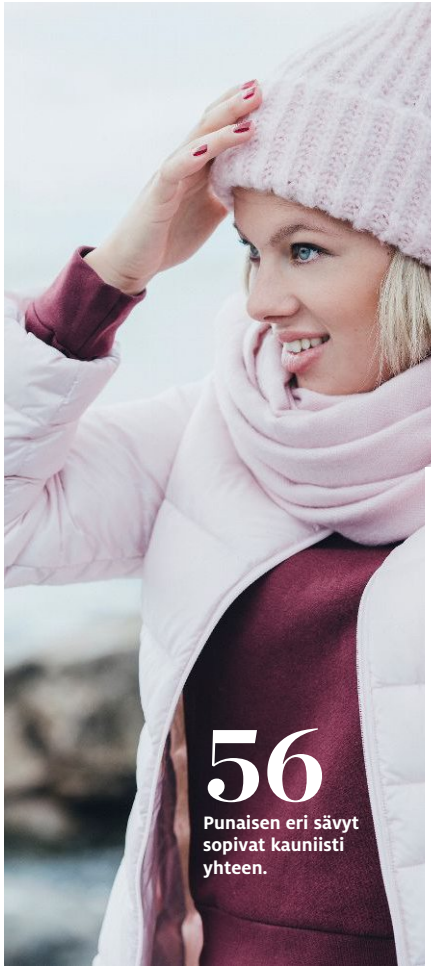
START!

UUSI PAKKAUS. SAMA TUTTU MAKU!

KUITUA & TÄYS-JYVÄKAURAA

SISÄLTÖ

5 / 2018



56
Punaisen eri sävyt sopivat kauniisti yhteen.

Ruoka-liitteessä
Energiaa värikkäästä ruoasta.

Ihanan mausteinen aasialainen härkiskeitto valmistuu vikkelästi.

Juuri nyt

9 **”Tehdään ainakin jotain yhdessä”**
Teuvo Seppälä pysähtyi siskonsa Riina Landénin kanssa Karkkilan ABC:lle.

13 **Ei mennä kotiin yöksi**
Miniloma lähiympäristössä on kasvava trendi.

15 Kansi: **Lisätuloja vastuullisesti**
S-pankin asiantuntija kertoo, miten voi sijoittaa vastuullisesti.

17 **4 hyvää syytä ostaa laputettu tuote**
Punaisella laputettujen tuotteiden ostaminen on osa hävikkitalkoita.

20 **”Joskus on saatava olla väärässä”**
Kirjailija Kari Hotakaisen uusimman kirjan aiheena on formula-ajaja Kimi Räikkönen.

22 Kansi: **Huippunaiset syöpää voittamassa**
Erikoislääkäri Riikka Huovinen ja professori Johanna Ivaska työskentelevät molemmat syöpää vastaan.

Vakiot

7 Pääkirjoitus **31** Anna Perho **124** Lukijat **128** Ristikko **130** Olen mitä syön

Sesonki

32 Kansi: **Pirteänä aamusta iltaan**
Nyt nostetaan energiat ylös värikkään ruoan avulla. Muistetaan huoltaa myös keho ja mieli.

41 **Lumoava lasagne**
Muhkein ja mehevin lasagne syntyy kahden kastikkeen taktiikalla.

44 **Kaalimaalta kajahtaa**
Kaaleista teet syksyn parhaat keitot, padat ja laatikot.

47 **Vikkeliä voimaruokia**
Syysarjen kiireessä valmisruoka ja puolivalmisteet ovat toisinaan hyvä apu.

48 Kansi: **Villasukat ovat kuin juuret**
Daniela Yrjö-Koskinen johtaa Novitaa jo neljännessä polvessa.

63
Vaaleanpunaiset rukkaset lämmittävät ja ilahduttavat.

39
Poimi reseptit inkiväärillä piristettyyn päärynähillokkeeseen ja inkivääriyrttijuomaan.

90
Rosson pizzoja on syöty Suomessa jo 40 vuotta.

22
Riikka Huovinen ja Johanna Ivaska taistelevat molemmat työssään syöpää vastaan.

53 Kansi: **Lämpöä pala kerrallaan**
Katso kauniin ponchon neuleohje.

56 Kansi: **Antaa tuulen tuivertaa**
Syksyn takkimuoti esittäytyy.

63 **Häivähdys purppuraa**
Yhdistele tyylikkäästi viininpunaista ja harmaata.

65 **Parempaa parralle**
Parranhoitotuotteiden valikoima on monipuolistunut.

67 **Valmiina tanssiin**
Muuttumisleikkiin osallistui nuorekas isoäiti Susanna Pajunen.

70 **Taianomaista tunnelmaa**
Syksyn valosarjoissa on kivoja vaihtoehtoja ulos ja sisälle.

72 **Kylpyhuone kirkkaaksi**
Sisustustoimittajan vinkit kellastuneen kylpyhuoneen raikastamiseen.

Yhteinen hyvä

75 **Olipa taas hyvä reissu**
Paula Larsénin perhe matkustaa vuosittain Bonus-rahoilla.

78 **Perusruoan puolustaja**
Psykoterapeutti Merja Ruhala kertoo, että syömishäiriöt ovat hämmästyttävän yleisiä.

82 **Säästä unelmasi todeksi**
Kolme unelmaa, kolme tapaa säästää.

88 **Miten voit, nuori työntekijä?**
Nuoret kaipaavat kannustavaa johtamista.

90 Kansi: **Ihan kuin Italiassa**
Rosso on levittänyt pizzan ilosanomaa Suomessa jo 40 vuotta.

Hyödy

111 **Kodin pienet ja isommat apurit**
Kodinkoneiden myyjä Antti-Jussi Kemppainen haluaa pysyä perillä uudesta tekniikasta.

115 **Etuja sinulle**
Menovinkit tuleviin tapahtumiin.

75
Paula Larsén ja Johka-koira nauttivat yhteisistä patikkaretkistä.

Arla

M&RE

ENEMMÄN KUIN VÄLIPALA

MUKANA KAURAA JA SIEMENIÄ

TUTUSTU UUTEEN ARLA &MORE -VÄLIPALATUOTE-PERHEESEEN WWW.ARLA.FI

VALIKOIMA VAIHTELEE MYYMÄLÖITTÄIN

SHOPPAILE MYÖS VERKOSSA: sokos.fi

KE–SU 3.–7.10.

3+1® PÄIVÄÄ

TÄTÄ ON ODOTETTU!

3+1 PÄIVÄÄ tulee taas mahtavine tarjouksineen. Keskiviikosta sunnuntaihin on tarjolla paljon laatua ja vähän hintaa. Tutustu tuotteisiin ja tee ostoslistasi ennakkoon osoitteessa sokos.fi

TOIMITUSKULUT MYYMÄLÄÄN JA PAKETTIAUTOMAATTIIN ALK. 0 €
Toimitamme tilauksesi myymälän noutopisteeseen veloituksetta. Postin pakettiautomaattiin toimitus on maksutonta tilauksen arvon ollessa yli 100 €. Toimitusaika on tavallisesti 1–4 arkipäivää. Kampanjoiden aikana toimituksessa voi olla viivettä.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

yhteishyvä

TOIMITUS

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, ruoka, Sanna Autio
Tuottaja Enna Koivunen

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE
Sisältöpäällikkö Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletuottaja Leila Mehto
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Sometuottaja Sanna Vaitjoki
Videotuottaja Jani Koskinen

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Kanavajohtaja Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI
Maija Owie

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

KIRJAPAINO
Hansaprint

114. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 891 084 (MediaAuditFinland, 2017)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Ympäristöystävällisempi...
• Kerää käytetty paperi kierrätykseen
...parempi sinulle.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Vuokko Salo **Kuvausjärjestelyt** Riikka Siusluoto **Meikki ja hiukset** Heidi Reponen

Yhteishyvä on kaikkien S-ryhmän asiakasomistajien oma lehti. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti jaetaan noin kahteen miljoonaan suomalaiseen kotiin. Yhteishyvän tavoite on tehdä arjesta parempi yhdessä asiakasomistajien kanssa. Lehden välissä olevassa Ruoka-liitteessä on aina kauden parhaat reseptit, joiden raaka-aineet saat omasta kaupastasi. Lisää hyödyllisiä ideoita löydät yhteishyvä.fi:stä.

3 syytä keskittää

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

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

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

KUVA SATU KEMPPAINEN

Yhteinen taistelu

Analyytikkoystäväni iski tilastoistaan faktan pöytään: 53 vuotta näyttää olevan miehillä sellainen ikä, jossa terveys syöksyy joko jyrkkään alamäkeen tai sitten elämä jatkuu lähes yhtä pitkään kuin naisilla. Tämä tieto riipaisi, sillä vähän aikaa sitten mittariin tuli 50 vuotta. Sanonnan mukaan terveyttä osaa arvostaa vasta sitten, kun sen menettää. Ei sillä, että pelottaisi, mutta kuitenkin.

TERVEYTEEN voi vaikuttaa hieman omilla valinnoillaan, mutta on valtava määrä terveyteen liittyviä ikäviä yllätyksiä, jotka jysähtävät täysin varoittamatta. Yksi tällainen yllätys on syöpä, naisilla erityisesti rintasyöpä. Siihen sairastuu Suomessa noin 5 000 naista vuodessa.

Jos Suomessa sairastuu vakavasti, onneksi apua on saatavilla. Olemme maailman kärkeä taistelussa syöpää vastaan. Tässä Yhteishyvässä syöpätautien erikoislääkäri **Riikka Huovinen** ja solubiologian professori **Johanna Ivaska** kertovat, miten tähän on päästy ja miten taistelu jatkuu.

LÄÄKÄREIDEN ja tutkijoiden tekemän työn lisäksi syöpään sairastunut tarvitsee meidän kaikkien tukea. Sitä voi osoittaa kiinnittämällä rintapieleensä Roosa nauhan, jonka tänä vuonna on suunnitellut muusikko **Anna Puu**. Viime vuonna muun muassa S-ryhmän tukemana Syöpäsäätiön Roosa nauha -kampanja keräsi kaksi miljoonaa euroa. Tämä yhdessä kerätty raha menee naisten syöpien tutkimukseen, syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä tukemiseen.

Ja marraskuussa katukuvassa voi nähdä meitä viiksimiehiä, kun Movember-kampanjalla kerätään varoja eturauhassyöpään sairastuneille miehille. Jos yksi sairastuu, kaikki tukevat. Empatia eli myötäeläminen voi olla arvaamattoman tärkeää.

VELI-PEKKA ÄÄRI
päätoimittaja

”Suomi on maailman kärkeä taistelussa syöpää vastaan.”

Älä anna

KAIHIN HEIKENTÄÄ NÄKÖÄSI

Silmäasemalla kaihin voi hoitaa heti, kun se heikentää elämänlaatua. Leikkaus suunnitellaan yksilöllisesti yhdessä leikkaavan lääkärin kanssa, jotta saamme sinulle parhaan lopputuloksen. Silmäasemalla voit myös valita monipuolisemman hajataittoa korjaavan tai monitehoisen kaihileikkauksen.

Monitehoisella kaihileikkauksella voit päästä kokonaan eroon silmälaseista. Silmäsairaaloissamme kaihileikkauksia tekevät asiantuntevat silmälääkärit, joilla on kokemusta tuhansista leikkauksista. Aloita maksuttomasta kaihineuvonnasta lähimmältä Silmäasemalta.

KAIHILEIKKAUS:

Kaihileikkaus ..... alk. 1 195 €/silmä
Kaihileikkaus hajataitto ..... alk. 1 795 €/silmä
Kaihileikkaus moniteho ..... alk. 2 095 €/silmä

VARAA MAKSUTON KAIHINEUVONTA
010 190 201
(mpm/pvm)

Meillä voit maksaa myös korottomasti 24 kk:n maksuajalla alk. **54 €**/kk silmä.

Kaihileikkauksesta myös Bonusta!

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

Saat Silmäaseman yksityisestä kaihileikkauksesta Bonusta 500 euron arvosta/silmä.

SUOMALAISTA PALVELUA

JUURI NYT

SYTY IHMISISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

Riina Landénia ei pelota olla isoveljensä Teuvo Seppälän kyydissä, olihan hän jo pikkutyttönä mukana mopoajeluilla.

ABC-KAHVILLA

”Tehdään ainakin jotain yhdessä”

Teuvo Seppälä kyyditsi siskonsa Riina Landénin moottoripyörällä Tampereelle. Matkan aluksi käytiin Karkkilan ABC:llä kahvilla. →

TEKSTI ANNA TOMMOLA **KUVAT** JUSSI HELTTUNEN

Sarjassa käydään kahvilla ABC-asemalla jossain päin Suomea.

Sisarukset Teuvo Seppälä ja Riina Landén pysähtyivät Karkkilan ABC:lle kahville.

”Olimme juuri isän perunkirjoitusta tekemässä. Nyt sattui olemaan arki-ilta eikä mitään ihmeempää tekemistä, niin ajattelin, että lähden heittämään siskoa kotiin Tampereelle.

LAPSUUDENKOTIMME on pieni maatila Taka-Siippoossa.

Isä kuoli vuodenvaihteen jälkeen, ja maatila siirtyi minulle. Tämä oli eka vuosi, että kylvin ilman, että faija oli siinä pyörimässä.

Siellä on 18 hehtaaria maata, josta 9 hehtaaria on luomupeltoa. Ei maatilasta elantoa saa – jos nyt kulut saisi katettua. Asun itse 18 kilometrin päässä tilalta Nummelassa uusperheen kanssa, minulla on kolme omaa tyttöä ja vaimolla yksi lapsi.

Päivätyönä ajan kaivinkonetta ja teen maanrakennushommia. Välissä ehdin olla IT-alan töissäkin pääkaupunkiseudulla. Viisi vuotta taistelin sitä hommaa, mutta tämä on kivempaa.

TÄMÄN MOOTTORIPYÖRÄN ostin viime syksynä. Olen ajanut katua ja motocrossia, juuri pari viikkoa sitten ajoin veteraanimotocrossikilpailun Hyvinkäällä. Kuukauden päästä tarkoitus on lähteä Alpeille ja Pohjois-Italiaan ajamaan.

En kyllä tiedä, milloin viimeksi oltaisiin Riinan kanssa yhdessä ajettu. Lapsena kyllä rällättiin ympäriinsä pellolla ja pihassa. Sain mopon 13-vuotiaana, eikä Riina kauhean vanha ollut, kun häntä aloin ajeluttaa.

Meillä on kymmenen vuotta ikäeroa. Kun Riina syntyi, oltiin tosi läheisiä. Tai varsinkin, kun hän oppi kävelemään ja muutenkin jotain tekemään.

SITTEN TULI VAIHE, että vähän molemmilla oli omia kuvioita. Ja Riinahan on kiertänyt koko maailman miehensä kanssa.

On ollut aikoja, että vähemmän on tullut nähtyä. Välillä se harmittaakin. Monta asiaa jää vain tekemättä. Senkin tähden tässä iski sellainen olo, että jotain nyt ainakin tehdään yhdessä.”

KAHVILLA

Teuvo Seppälä, 41, Nummela.
KAHVIN JUON
Maidolla
KAHVIN KANSSA
Vesi.
PÖYDÄSSÄ
Pikkusisko ja molempien kypärät.

ABC MASUUNI KARKKILA
Lasten leikkipaikka, Hesburger, noutopöytä, mobiilitankkaus, ruokakauppa.

SUOSIKIT YHDESSÄ – NAUTI ENEMMÄN!

Mmm...Marabou

UUTUUS!

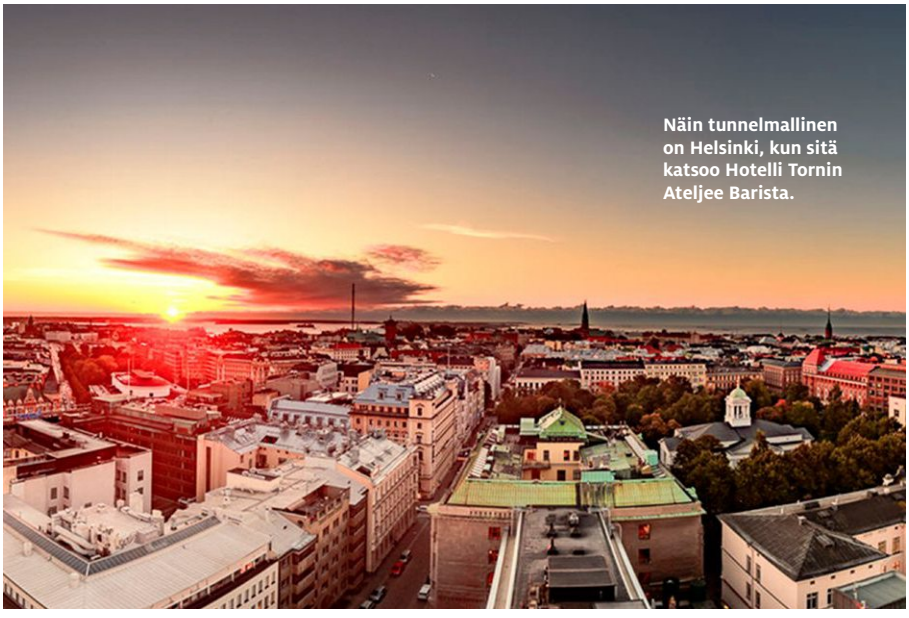
FINN CRISP NÄKKILEIPÄ.

LISÄMAKUA JUUREKSISTA JA SIEMENISTÄ.

PUNAJUURI, CHIANSIEMENET & INKIVÄÄRI.

PORKKANA & KURPITSANSIEMENET.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA



Näin tunnelmallinen on Helsinki, kun sitä katsoo Hotelli Tornin Ateljee Barista.

BONUSTA

Tunnelmoi ravintolassa

LASILLISELLE
Tornin Ateljee Barissa voit katsoa kaupungin silhuettia. Terassilla tarkenee syksylläkin, kun käperrytte yhdessä viltin alle.

ILLALLINEN INTIIMISTI
Plaza Restaurant SOK:n vanhassa pääkonttorissa tarjoaa intiimit puitteet arvokkaassa miljöössä. Takkatulen loiste kruunaa kokemuksen.

KLASSIKKO EI PETÄ
Ravintola Kappeli Esplanadin puistossa on toiminut kaupungin vetonaulana jo vuodesta 1867. Nauti illalliseksi joku klassikkomenuista.

Ei mennä kotiin yöksi

Staycation eli miniloma lähiympäristössä on maailmanlaajuisesti kasvussa oleva trendi. Hotellimajoitus on olennainen osa hemmottelua.

”Hotellit mielletään nykyisin yhä enemmän elämään nautintoa tuovina kokonaisuuksina, eikä vain matkailuun liittyvinä välttämättömyyksinä. Hotellimajoitus auttaa palautumaan arjen kiireistä,” markkinointipäällikkö **Marileea Järnefelt** Suomen Radisson Blu Hotelleista sanoo.

Kaupungit tarjoavat monenlaisia elämyksiä. Etenkin pääkaupungissa on mielenkiintoisia kohteita ja tapahtumia ympäri vuoden. Elämyksiä on tarjolla myös hotelleissa. Esimerkiksi Radisson Blu Seaside Ruoholahdenrannassa tarjoaa ainoana hotellina Suomessa sviitin, jonka parvekkeella on oma poreamme merinäköaloineen. Hotellissa on lisäksi kaksikerroksisia loft-huoneita.

Miniloma petraantuu myös maksuttomilla lisäpalveluilla. Radisson Blu Hotelleissa voit varata huoneeseen esimerkiksi jalkahierontalaitteen tai sarastusvalon helpottamaan heräämistä kaamoksen keskellä. Hemmotteluviikonloppuun kuuluu kiireettömyys, joten kannattaa kysyä myöhäisempää huoneenluovutusta. Ehkä vielä päiväunet ennen kotiin lähtöä?

3 X ROMANTIIKKAA HELSINGISSÄ

1

LEFFAAN MAXIMIIN

Suomen vanhin elokuvateatteri avasi ovensa uudistettuna helmikuussa. Nauti leffasta nojatuolissa vaikkapa viinilasillisen kera.

2

KÄSIKKÄIN TÖÖLÖNLAHDELLA

Kirpeä syysilta ja pimenevä kaupunki. Vie mielitiettysi kävelylle Töölönlahden ympäri tai katselkaa kaupungin valoja puiston penkiltä.

3

IHASTELE TALVIPUUTARHASSA

Talvipuutarhan yli 200 erilaista kasvia ja karppialtaat virittävät romanttiseen tunnelmaan ympäri vuoden.

KUVAT MIKKO RYYNÄNEN JA MARJO ASPEGREN /VASTAVALO

Fazer Kismet

Voita

omalla kuvalla!

Arvontakoodi on pakkauksen sisällä.
Osallistuminen: kismet.fi. Kampanja päättyy 30.11.2018.

Lisätuloja vastuullisesti

Kuvataiteilija Petra Strengiä, 44, kiinnostaa, voiko vastuullisella piensijoittamisella muuttaa maailmaa?

1 Mitä eroa on vastuullisella ja eettisellä sijoittamisella?
Vastuullisessa sijoittamisessa otetaan huomioon esimerkiksi yrityksen ympäristövaikutukset, hallintotapa ja yhteiskuntavaikutukset. Näitä tarkastellaan niiden mahdollisuuksien ja uhkien taloudellisesta näkökulmasta. Eettisessä sijoittamisessa asiakas valitsee sijoituskohteita henkilökohtaisten arvojensa mukaan.

2 Miten varmistetaan, että sijoitus on vastuullinen?
Helpoin vaihtoehto on säästää valmiiseen rahastoon, jossa salkunhoitajilla on käytössään taloudellisen analyysin lisäksi tietoa myös yritysten vastuullisuudesta, jota hyödynnetään sijoituspäätöksissä. Yrityksiin voidaan myös vaikuttaa, mikäli vastuullisuuden puolella on parannettavaa. Kaikki S-Pankin rahastot huomioivat kansainvälisesti hyväksyttyjä työntekijöitä, ihmisoikeuksia, ympäristöä ja hallintotapaa koskevia normeja.

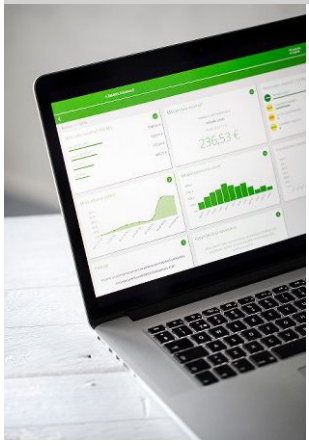
3 Voiko piensijoittaja vaikuttaa valinnoillaan yritysten arvomaailmaan?
Kyllä voi! Mitä kiinnostuneempia sijoittajat ovat yritysten toimintatavoista, sitä enemmän yritysten on otettava se huomioon, jos ne haluavat houkutella pääomaa.

4 Voiko vastuullisella sijoittamisella saada hyvää tuottoa?
Kyllä. Ei ole syytä, jonka vuoksi vastuullinen sijoittaminen ei tuottaisi. Päinvastoin, vastuullisuus pitää riskit paremmin hallussa ja tuo siten sijoitukselle lisäarvoa.

Kuvataiteilija Petra Streng Helsingin Katajanokalta kysyy vastuullisesta sijoittamisesta.

SINULLA TÖISSÄ
S-Pankin vastuullisen sijoittamisen johtaja Mika Leskinen vastaa sijoittamista koskevaan kysymyksiin.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVA NINA KAVERINEN



SEURAA KULUTUSTASI S-KANAVAN UUDESSA PALVELUSSA

Omat ostot -palvelussa näet nopealla silmäyksellä, mitä olet rahoillasi ostanut. Sen avulla voi oppia uutta omasta talouden hallinnastaan.

”Palvelun avulla asiakas voi tarkastella omia ostojaan tuoteryhmien, tuotteiden, ostopaikkojen ja ajankohdan mukaan jaoteltuna ja visualisoituna”, SOK:n asiakkuusjohtaja **Pekka Malmirae** kertoo.

Omat ostot -palvelussa voi seurata vain henkilökohtaisia ostojaan. Alkuvaiheessa se toimii vain Omalla S-kanavalla, mutta myöhemmin Omat ostot liitetään osaksi S-mobiilia.

Vinkki!

10 e

S-Pankin S-Säästörahastoissa voit aloittaa säästämisen vaikka kympillä tai siirtämällä Bonuksen säästöön.

Lähde: s-kanava.fi

GO GREEN
EKO
Quinoa- & Kikärtsmix
Maista myös uusi GoGreen Kvinoa- & kikhernesekoitus!
GO GREEN
Avokadosalaattia, myskikurpitsaa ja kvinoaa
Ainekset (4 annosta)
1 dl GoGreen Kvinoaa
300 g myskikurpitsaa
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl ras el hanout -maustetta
100 g fetajuustoa
1 tl sumakki-maustetta tai sitruunamehua
1 avokado
Korianteria, rucolaa ja granaattiomenaa
Keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta myskikurpitsa ras el hanout -mausteella, suolalla ja mustapippurilla, lisää 1 rkl oliiviöljyä ja paahda uunissa 200 asteessa 15–20 min. Murenna fetajuusto ja mausta sumakilla tai sitruunamehulla ja oliiviöljyllä. Kokoa jäähtyneestä myskikurpitsasta, fetajuustosta ja rucolasta salaatti, koristele korianterilla ja granaattiomenalla.
GO GREEN
Quinoa
Kvinoa
400 g
GO GREEN
Fullkorns-couscous
400 g
GoGreen useammin.
Katso kaikki reseptit gogreen.fi

4 hyvää syytä ostaa laputettu tuote

Punaisella laputettuja tuotteita myydään S-ryhmän ruokakaupoissa vuosittain 50 miljoonaa kappaletta. Miksi niitä kannattaa ostaa?

1 ELINTARVIKKEET HALVEMMALLA

Noin 900:ssa S-ryhmän ruokakaupassa myydään punaisella laputettuja tuotteita iltaisin 60 prosentin alennuksella. Muina aikoina laputetuista tuotteista saa 30 prosenttia alennusta. Lapun saavat elintarvikkeet, joissa on parasta ennen -päiväys tai viimeinen käyttöpäivä lähenemässä.

”Laputetut elintarvikkeet ovat täysin käyttökelpoisia. Parasta ennen -päiväyksellä merkittyjä tuotteitahan voi hyvillä mielin käyttää vielä päiväyksen umpeuduttuakin”, kertoo vastuullisuuspäällikkö **Senja Forsman** S-ryhmän vähittäiskaupasta.

2 MONIPUOLISEMPI OSTOSKORI

Punaisia tarroja metsästämällä ruokakorin voi saada siis 60 prosenttia edullisemmin. Tai kassiin saa kerättyä monipuolisemmin tuotteita samalla hinnalla.

3 INNOSTU KOKEILEMAAN

Alennuslappuja löytyy kaikista elintarvikeryhmistä paitsi hedelmistä ja vihanneksista. Alennus saattaa innostaa kokeilemaan uusia tuotteita tai tuoteryhmiä. Pelkän hinnan takia ei tuotetta kannata kuitenkaan kotiin viedä.

”Toivomme, että elintarvikkeita ostetaan aina vain tarpeeseen. Emme halua siirtää hävikkiä kaupoista koteihin,” Forsman sanoo.

4 OSALLISTU HÄVIKKITALKOISIIN

Kaupalle punaiset laput ovat tärkeitä keinoja pienentää hävikkiä. Käyttökelpoista tavaraa ei kannata heittää pois. Laputettuja tuotteita myydään vuosittain 50 miljoonaa kappaletta. Myymälöissä ilta-ale on näkynyt konkreettisesti siten, että esimerkiksi biojäteastioita tarvitaan aiempaa vähemmän.

Lähde: havikkiviikko.fi

VUORONUMERO

24 kg

Näin paljon jokainen suomalainen heittää keskimäärin pois syömäkelpoista ruokaa vuodessa.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA **KUVAT** ISTOCKPHOTO

Näillä keinoilla ruokahävikki pienenee

ENNAKOI
Suunnittele ruokaostoksesi ennakkoon. Käy läpi, mitä vanhentuvia ruoka-aineita sinulla on kotona ja pyri käyttämään ne ensin.

MIETI PAKKAUSKOKO
Älä osta suurinta pakkausta, jos et aio syödä kaikkea. Kilohintaa tuijottamalla ei aina saavuta säästöä.

KOKEILE RESEPTEJÄ
Yhteishyvä.fi-verkkosivulta löydät runsaasti hävikkiruokareseptejä, joissa käytetään yleisimpiä hävikiksi päätyviä elintarvikkeita.

FELIX®

SADONKORJUU JUHLAT

TERVETULOA poimimaan
Felixin sadonkorjuuherkut,
kurkut ja punajuuret,
tarjoiluvalmiina pöytään.

VOITA ”AINA VEHREÄ” PÖYTÄPUUTARHA!

Lähetä viesti FELIX numeroon 18252
ja voit voittaa Tregren T3
-pöytäpuutarhan (arvo 89 €).
Viestin lähetys on maksuton.

Lue kisan säännöt:
felix.fi/sadonkorjuu

Tregren

Juttusarjassa kerrotaan, mitä luvut paljastavat S-ryhmän asiakkaiden ostoskäyttäytymisestä.

1/3

Noin kolmanneksen miesten kasvovoidepurnukoista ostavat naiset. Miehet itse ostavat kasvovoiteista 69 %

Näin miehet ostavat

Kuka ostaa miehen kasvovoiteen ja kalsarit? Entä minkä ikäiset miehet ostavat eniten alkoholitonta olutta?

Suosituin kauppapäivä kaikilla miehillä on perjantai. Eri ikäiset miehet käyvät kuitenkin kaupassa eri aikaan, vanhemmat herrat shoppailevat aamupäivisin ja nuoremmat iltapäivisin tai iltaisin. Tässä suosituimmat tunnit käydä kaupassa ikäryhmittäin jaoteltuna.

klo 11
Yli 70-vuotiaat

klo 12
60–69-vuotiaat

klo 16
25–59-vuotiaat

klo 20
Alle 25-vuotiaat

Tiedot on poimittu S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterin tiedoista.

85%

Yli 35-vuotiaiden osuus alkoholittoman oluen ostajista on peräti 85 prosenttia. Kaikista asiakkaista yli 35-vuotiaita on 76 prosenttia.

1,5

Sokokselta ja marketeista alusvaatteita ostava mies ostaa vuodessa keskimäärin 1,5 kalsarit. Naiset ostavat miesten alusvaatteista 49 %. Toisaalta, miehet ostavat naisten alusvaatteista 15 %.

TEKSTI LEILA MEHTO **KUVITUS** ANNA-KAISA JORMANAINEN

Tällä palstalla ajankohtaiset kirjailijat kertovat itsestään rivien välistä.

”Joskus on saatava olla väärässä”

Kirjailija Kari Hotakaisen teksti syntyy aina samalla kirjasintyypillä.

TEKSTI NINA RIIHIMAA **KUVA** MINNA KURJENLUOMA

Kari Hotakainen

KUKA?
Helsinkiläinen kirjailija, jolta on ilmestynyt romaanien lisäksi runoja, lasten- ja nuortenkirjoja, kuunnelmia ja käsikirjoituksia. Sai Finlandia-palkinnon vuonna 2002 romaanistaan Juoksuhaudantie. Palkittu Pro Finlandia -mitalilla 2013.

MITÄ?
Uusin kirja, Tuntematon Kimi Räikkönen (Kustannusosakeyhtiö Siltala) on myynnissä Prismoissa. Kirjan julkaisuoikeudet on myyty mm. Britanniaan, Unkariin, Hollantiin, Italiaan, Ruotsiin, Puolaan ja Viroon.

Jos olisin jonkin romaanini päähenkilö, olisin Juntti-Mutteri kirjastani *Lastenkirja*. Juntti-Mutteri on rohea poika, joka tekee enemmän kuin ajattelee. Silti hän ei tee ajattelemattomia tekoja. Hän ryhtyy toimeen ja katsoo sitten, mitä sai aikaan.

KIRJAILIJA, JONKA KANSSA haluaisin kahvitella on runoilija **Sirkka Turkka**. Kun aloittelin kirjailijana, en pitänyt itseäni kovin älykkäänä, enkä uskonut osaavani kirjoittaa kuulaita runoja. Sirkka Turkka osoitti, että salaisuus piilee näennäisen arkisissa asioissa. Sellaisista minäkin osasin kirjoittaa. Keskustelisimme koirista ja eläimistä, ne ovat mielenkiintoisempia kuin kirjailijan työ.

Ferrarin pilttuussa piti olla punainen takki.

KUN ALOITAN uuden kirjan kirjoittamisen, kuvittelen, etten ole koskaan kirjoittanut mitään. Yritän lähteä liikkeelle neitseellisesti, ilman vuosien saatossa kehittyneitä maneereja. Konkreettinen teko on vaihtaa dokumentin asetuksista aina sama kirjasintyyppi ja fontin koko: Palatino 12 pistettä. Ilman sitä ei synny hyvää tekstiä. Typerää taikauskoa, mutta silti tärkeää minulle.

KUMMALLISINTA, MITÄ minulle on tapahtunut kirjoittaessani on se, kun tulin pysäytetyksi Formula ykkösten Barcelonan talvitesteissä. Tein taustatyötä **Kimi Räikkösestä** kertovaan kirjaan, ja minulla oli kaulassa ”Räikköspassi”, jolla piti päästä kaikkein pyhimpäänkin. Minulle kerrottiin, että olen väärän värinen. Selvisi, että Ferrarin pilttuussa kaikilla pitää olla punaiset vaatteet. Sain lainaksi punaisen takin, jota käytin jatkossa. Alaosaan kelpasivat kaiken väriset siistit farkut tai suorat housut.

KUN KYNÄ EI KULJE kirjaa kirjoittaessani, käytän viiden puron taktiikkaa. Kun yksi puro tyrehtyy, toinen pulppuaa. Jos kolumni ei kulje, vaihdan satuun. Jos satu takkuaa, jatkan romaania. Kuunnelman juonen pysähtyessä siirryn näytelmän pariin.

ROHKEUDEN PUUTE ei estä minua kirjoittamasta. Romaanihenkilön on pakko olla ristiriitainen, että hän olisi kiinnostava. Siksi hänestä on uskallettava kirjoittaa sellainen.

KÄSIKIRJOITUKSENI LUKEE ensimmäisenä kustannustoimittaja. Odotan hänen palautettaan kuin tulisilla hiilillä. Tiedän, että vieras silmä näkee paremmin kuin lämmin sydän. Muuhun kritiikkiin suhtaudun hyvin kiinnostuneena, haluan tietää kaiken, mitä kirjoistani sanotaan. Jos tulee lunta tupaan, käytän kahden K:n taktiikkaa: kaksi tuntia Keskuspuistossa vie ajatukset muualle.

KIRJAILIJANA OLOSTA pääsen irti harrastamalla sulkapalloa, pyöräilyä ja väärässä olemista. Kirjailijana joudun olemaan oikeassa kaikessa, päättämään yksin jokaisesta lauseesta ja juonenkäänteestä. Vapaalla on virkistävää olla erimielisten seurassa. Heidän kanssaan minun ei tarvitse olla – enkä pysty olemaan – aina oikeassa.

Kirjailija Kari Hotakaisen lukuseurana olohuoneessa on Hertta-koira.

Huippu-naiset syöpää voittamassa

Syöpäsairaudet yleistyvät, mutta yhä useampi syöpä myös voitetaan. Syöpätautien erikoislääkäri Riikka Huovinen ja professori Johanna Ivaska pohtivat, kuinka käy jatkossa. Juuri alkaneella Roosa nauha -kampanjalla tuetaan rintasyöpätutkimusta sekä syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään.

TEKSTI KIRSI HEMÁNUS **KUVAT** JOUNI HARALA

Syöpätautien erikoislääkäri Riikka Huovinen ja professori, tutkimusryhmän johtaja Johanna Ivaska työskentelevät molemmat syövän kanssa. Huovinen kohtaa sitä potilastyössä ja Ivaska keskittyy samaan sairauteen laboratoriotutkimuksissa.

→

TUTKIMUSRYHMÄN JOHTAJA JOHANNA IVASKA

”Jokainen syöpä on yksilö”

I soäitini kysyi kerran, mitä oikein teen. Sanoin, että kaadan punaista liuosta muovipullosta toiseen”, akatemiaprofessori Johanna Ivaska kertoo.

Hän johtaa Turun Biotekniikan keskuksessa ryhmää, joka tutkii syövän leviämisen estämistä. Ryhmä on tuottanut jo 15 vuotta kansainvälisesti korkeatasoisia tutkimustuloksia.

”Olemme löytäneet monenlaisia syövän perusmekanismeja”, Ivaska kertoo.

Ivaskan tutkimusryhmässä on tällä hetkellä 18 jäsentä seitsemästä eri maasta. Ryhmä koostuu monipuolisesta osaamisesta, ja uusia jäseniä rekrytoidaan säännöllisesti. Tutkijat työskentelevät ryhmässä kolmesta viiteen vuotta.

Laboratoriossa syöpäsoluja viljellään muovipulloissa. Ivaska luonnehtii työtä ruoanlaiton kaltaiseksi käsityöksi.

”Mikroskoopeilla näemme todella tarkasti, mitä syöpäsolut tekevät. Istutamme syöpäsoluja seeprakalojen alkioihin, kananmuniin ja koeeläimiin, kuten hiiriin. Tutkimme, miten syöpä leviää elimistössä ja pääsee verenkiertoon.”

Tutkimuskohteena ovat syöpäsolujen ja tavallisten solujen pinnalla olevat tarttumisreseptorit. Syövän ollessa pahalaatuinen solujen tarttumisreseptorit muuttuvat yliaktiivisiksi, ja solujen liike lisääntyy.

”Kun soluliikettä ei saada sammutettua, syöpä synnyttää etäpesäkkeitä. Solu tunnustelee koko ajan ympäristöään, sitä kuinka jäykkä kudos on. Syöpäkudokset ovat jäykkiä, ja jäykkyys ja pahalaatuisuus voimistavat toisiaan”, hän kertoo.

ERILAISIA SYÖPIÄ ON YLI 200

Huippututkijaa harmittaa syöpään liittyvistä vääristä luuloista erityisesti käsitys, jonka mukaan kaikki syövät olisivat samanlaisia. Syövät ovat erilaisia ja niiden hoidot sekä ennusteet yksilöllisiä, mitä ei ole ymmärretty kovin kauan.

”Esimerkiksi rintasyövän yhteydessä puhutaan nykyään 6–12 alalajista. Rintasyövät voivat olla biologialtaan hyvin erilaisia, ja se vaikuttaa siihen, mikä hoito tehoaa.”

Erilaisia syöpiä on yhteensä yli 200. Aika usein ihmiset kuitenkin vertaavat omaa sairauttaan vaikkapa naapurin sairauteen.

”Ei ole relevanttia, miten joku toinen on sairastanut, sillä jokainen syöpä on yksilö.”

Toinen yleinen väärinkäsitys on se, että jokin ruoka olisi niin terveellistä, että se käytännössä ehkäisisi syöpää.

”Usein sanotaan, että vaikkapa parsakaalin tai mustikoiden syöminen suojaa syövältä. Se voi pitää paikkansa tilastollisesti, populaatiotasolla, kun tutkitaan kymmenientuhansien ihmisten ryhmää. Mutta yksilötasolla se ei tarkoita välttämättä mitään.”

Syöpään sairastuminen onkin Ivaskan mukaan lähes aina huonoa tuuria. Joskus siihen voi olla perinnöllinen alttius, mutta hyvin harvoin ihminen itse aiheuttaa itselleen syövän.

”Poikkeuksia ovat tupakanpoltto tai hullunmoinen auringonotto.”

TURHAUTUMISTA ON PAKKO SIETÄÄ

Johanna Ivaskaa kiinnostivat koulussa luonnontieteet ja matematiikka. Lääkäriksi hän ei halunnut, enemmän kiehtoi analyyttisyys.

”Minua on aina kiinnostanut se, miten asiat toimivat ja miksi ne välillä menevät pieleen. Valitsin biokemian.”

”On jännittävää löytää jotain uutta.”

Se onkin paras pohja lääketieteen tutkijalle. Tutkijan työssä tarvitaan uteliaisuutta, riittävää viisautta ja pitkäjänteisyyttä. Turhautumista pitää sietää, sillä työ tuottaa jatkuvasti pettymyksiä.

”Mutta aina on myös yhtä jännittävää löytää jotain uutta.”

Uusinta uutta ovat syövän immuno-onkologiset hoidot, joissa ihmisen oma puolustusjärjestelmä pyritään valjastamaan sairauden voittamiseen. Näihin hoitoihin liittyy vielä paljon avoimia kysymyksiä.

Suomi on tähän asti ollut poikkeuksellisen hyvä tutkimusmaa. Yhteiskunta on ollut tutkimusmyönteinen, ja meillä on hyvä koulutusjärjestelmä. Viime vuosina poliitikot ovat kuitenkin ajaneet alas tutkimusrahoituksen jatkuvuutta, mistä Johanna Ivaska on tuohtunut.

”Tempoilu rahoituksen järjestämisessä on vahingollista, sillä tutkimus on hyvin hidasta. On pitkä prosessi luoda hyvä tutkimusryhmä. Jos rahoitus loppuu yhtäkkiä, tutkimus keskeytyy ja parhaat tutkijat lähtevät muualle. Asian korjaamiseen menee helposti 20 vuotta.”

Rahamääriä on viime vuosina leikattu eikä rahoitusta ole kilpailutettu järkevästi.

”Syöpätutkimus on valtavan kallista, eikä siihen ole saatavilla perusrahoitusta. Poliitikot eivät aina ymmärrä tutkimuksen luonnetta, biologista tutkimusta ei voi nopeuttaa.”

Johanna Ivaskan tutkimusryhmä on onneksi saanut eurooppalaista tutkimusrahaa. Suomessa yksityisten säätiöiden lahjoitukset ovat yhä tärkeämpiä tutkimuksen jatkuvuudelle.

”Onneksi tavalliset ihmiset ovat heränneet huomaamaan asian ja haluavat auttaa.”

Johanna Ivaska

KUKA? 45-vuotias molekulaarisen solubiologian professori Turun yliopistossa.

TUNNETAAN kansainvälisen tutkimusryhmän vetäjänä Turun yliopiston ja Åbo Akademin yhteisessä Biotekniikan keskuksessa.

”Haluaisin kouluttaa tulevan sukupolven tutkijoita, jotka voivat viedä tutkimusta eteenpäin”, tutkimusryhmän johtaja Johanna Ivaska sanoo.

Syöpätautien erikoislääkäri Riikka Huovinen suosittelee kahta internetsivustoa luotettavan tiedon lähteenä syövästä. Ne ovat syöpäjärjestöjen ylläpitämä kaikkisyovasta.fi ja Duodecimin ylläpitämä Terveysportti.

SYÖPÄTAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI RIIKKA HUOVINEN

”Potilashuoneessa olen urani huipulla”

Riikka Huovisesta tuli syöpälääkäri vähän sattuman kautta. Hän pääsi lukion jälkeen useaan opiskelupaikkaan, ja valitsi lääketieteellisen, koska oli tehnyt sen eteen eniten töitä. Jo opiskeluaikana hän pääsi sijaiseksi sädehoitopoliklinikalle, jossa oli innostava ilmapiiri.

”Opiskelijalle oli hienoa päästä Tyksiin töihin, ja hain myöhemmin uudestaan sädehoitopoliklinikalle.”

Nyt Riikka Huovisella on takana jo 30 työvuotta samassa talossa. Hän tuntee tekevänsä tärkeää työtä. Huovisen potilaista noin 85 prosenttia sairastaa rintasyöpää.

Hyvää työssä on se, että päätöksiä ei tarvitse tehdä kauhean nopeasti. Potilaita on toki paljon ja kiire voi olla, mutta pelivaraa löytyy.

”Saan miettiä yön yli ja neuvotella päätöksistä kollegoiden kanssa.”

Varhaisvaiheen syövän hoitopäätös tehdään kokouksessa, jossa on paikalla moniammatillinen työryhmä: kirurgi, patologi, radiologi ja syöpälääkäri. Näin lääkärit myös kontrolloivat toisiaan, mikä on hyvä asia.

Hoito on yksilöllistä ja hoitosuunnitelma tehdään hoitosuositusten mukaan. Ne taas perustuvat tutkimuksiin.

Riikka Huovinen toivookin, että kaikki syöpään sairastuvat ja heidän läheisensä ymmärtäisivät hoitopäätösten perustuvan tutkimustietoon.

”Se, mitä hoitoa suositellaan, on kontrolloitua.”

KAKSI KOLMASOSAA SYÖVISTÄ VOITETAAN

Potilas tapaa ensin kirurgin, joka on yhdessä muiden ammattilaisten kanssa perehtynyt kuhunkin tapaukseen syvällisesti.

”Potilaan kannalta on tärkeintä, että hän saa parasta mahdollista hoitoa ja käytännön asiat sujuvat.”

Näin Huovisen mukaan käykin. Lääkärit ja sairaanhoitajat pitävät siitä huolen.

Suomessa todetaan joka vuosi yli 33 000 uutta syöpätapausta. Syy syövän yleistymiseen on se, että ihmiset elävät vanhemmiksi ja heille ehtii tulla enemmän syöpiä.

Naisten yleisimmät syövät Suomessa ovat rinta-, suolisto- ja keuhkosyöpä, gynekologiset syövät ja melanooma. Miesten puolestaan eturauhas-, suolisto- ja keuhkosyöpä sekä melanooma.

Lohdullista on, että yhä useampi myös paranee syövästä. Suomi on kahdeksan kärkimaan joukossa →

Riikka Huovinen

KUKA? 59-vuotias syöpätautien erikoislääkäri, joka työskentelee Turun yliopistollisen keskussairaalan syöpäklinikalla.

TUNNETAAN 30 vuoden työstä kliinisenä syöpälääkärinä, Suomen rintasyöpäryhmä ry:n sihteerinä ja Syöpäsäätiön asiantuntijalääkärinä.

MUKANA TAISTELUSSA

Yhdeksän naista kymmenestä selviää rintasyövästä.
Tuetaan yhdessä naisten syöpien tutkimusta ja hoitojen kehittymistä,
jotta jokainen parantuisi.

Roosa nauha
Syöpäsäätiö.

Lahjoitamme jokaisesta Geisha-patukasta
2,5 senttiä Roosa nauha -keräykseen.

SYKSYN
DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8035

Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin -toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus.
Väri: metallinsininen. www.doro.fi

Doro 6031

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

Doro 1362

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

ROOSA NAUHA
SYÖPÄSÄÄTIÖ

Rintasyöpää vastaan

VUOSITTAIN syöpään sairastuu Suomessa noin 30 000 ihmistä. Rintasyöpä on Suomen yleisin syöpä. Siihen sairastuu yli 5 000 naista vuosittain.

SYÖPÄSEULONNAN eli joukkotarkastusten tarkoituksena on löytää syöpä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Suomessa seulotaan tällä hetkellä kohdunkaulan syöpää ja rintasyöpää. Uusimpien tilastojen mukaan syöpäseulonnat paljastivat vuonna 2016 peräti 2 000 rintasyöpätapausta. Karkean arvion mukaan noin 40 prosenttia rintasyövistä löytyy seulontojen avulla.

SYÖPÄSÄÄTIÖN Roosa nauha -kampanjalla tuetaan suomalaista rintasyöpätutkimusta sekä syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Viime vuonna kerätty tuotti kaksi miljoonaa euroa.

ROOSA NAUHA -keräyksen symboli on roosan värinen silkkinauha. Koko nauhan kolmen euron myyntihinta lahjoitetaan Syöpäsäätiölle suomalaisen syöpätutkimuksen ja neuvonnan hyväksi.

VUODEN 2018 Roosa nauha -keräys alkaa 27.9.2018. Nauhaa myyvät Prismat, S-marketit, Alepat, Salet, ABC -myymälät ja Sokokset ympäri Suomen.

syövästä selviytymisessä: nykyisin voitetaan kaksi kolmasosaa syövistä.

”Ala kehittyy jatkuvasti, ja syöpähoidoissa keksitään joka vuosi jotain uutta. Nyt immuno-onkologiset hoidot ovat syrjäyttämässä vanhempia hoitoja sitä mukaa, kun niistä saadaan hyviä tuloksia.”

Suomessa on Ruotsin ohella rintasyövän suhteen paras ennuste maailmassa. Siihen on kaksi syytä.

”Seulontamammografia otettiin meillä käyttöön jo 1987, eli rintasyöpä todetaan usein varhain. Lisäksi meillä noudatetaan varhaisvaiheen rintasyövän hoidossa valtakunnallisesti kansainvälisiä hoitosuosituksia”, Huovinen sanoo.

Epäkohta hoidossa on psykososiaalisen tukemisen vähäisyys. Tukea on tarjolla lähinnä suurten kaupunkien sairaaloissa.

”Vaikka henkinen tuki ei näkyisi elinajan pituudessa, se heijastuu potilaan ympäristöön ja läheisiin. Syöpäjärjestöt tekevät todella merkittävää työtä tarjotessaan tukea. Kaikki eivät kuitenkaan jaksa tai osaa hakea sitä sairaalan ulkopuolelta.”

POTILASTUTKIMUSTA PITÄISI LISÄTÄ

Huovisen mielestä oma asenne voi auttaa potilasta jokapäiväisessä selviytymisessä, vaikka tsemppaamisen merkitystä korostetaan joskus liikaakin.

”Ihmiset ovat erilaisia, ja jokainen toteuttaa taisteluaan tai selviytymistään omalla tavallaan. Yleistilan hoito on myös tärkeää; se, että pitää itsestään huolta. Se ei tarkoita, että syöpää sairastavan pitäisi tuntea syyllisyyttä, jos hän on masentunut tai väsynyt.”

Lempeän vaikutelman antava lääkäri pitää esikuvinaan kokeneempia kollegoitaan, jotka ovat opettaneet häntä työssä. Hän sanoo olevansa uransa huipulla ollessaan potilashuoneessa.

”Siihen ei koskaan totu, jos joku potilas ei parane-kaan. Välillä työ on ahdistavaa. Se ei kuitenkaan auta, että menen liikaa mukaan vaikeisiin tunnelmiin. Voin tehdä paljon potilaan hyväksi.”

Työn epäkohta on kiire.

”Paljon enemmän voisi tehdä, mutta aika ei riitä. Esimerkiksi potilastutkimusta pitäisi tehdä enemmän.”

Tutkijalähtöinen potilastutkimus olisi Huovisen haave, mutta sen rahoituksen hakeminen on entistä vaikeampaa. Kliininen tutkimus on myös entistä kalliimpaa. Uusia lääkkeitä tutkitaan yhteistyössä lääketeollisuuden kanssa.

Riikka Huovinen toimii sihteerinä erikoislääkäriyhdistys Suomen rintasyöpäryhmä ry:ssä, joka antaa suosituksia ja järjestää koulutuksia liittyen rintasyövän hoitoon.

Toistaiseksi Suomessa on Huovisen mielestä aika hyvät edellytykset saada hyvää syöpähoitoa.

”Uudet lääkkeet ovat kuitenkin kalliita, eikä niitä saada heti käyttöön. Sotessa askarruttaa se, pääsevätkö potilaat tulevaisuudessa ajoissa oireiden kanssa tutkimuksiin.” ■

Electrolux

Halutko tutustua?
Electrolux
100 päivän
tyytyväisyystakuu
Pure F9 varsi-imurille
electrolux.fi/kampanjat
Kampanja-aika 1.9.-31.12.2018

Saatavana osassa Prismoja.
prisma.fi

Ainoa imuri jota tarvitset – Pure **F9**

Olemme yhdistäneet perinteisen imurin monipuolisuuden ja suorituskyvyn johdottoman imurin helppouteen. Electrolux Pure F9 tarjoaa molempien parhaat ominaisuudet yhdessä paketissa. Se on ensimmäinen akkuimuri, jolla voit testatusti puhdistaa kotisi yhtä hyvin kuin johdollisella imurilla!*

Säädettävän rungon ja ulosvedettävän letkun ansiosta siivoat vaivattomasti niin huonekalujen alta kuin päältäkin.

SVH
499€

*Puhdistaa maksimiteholla jopa 80 neliömetriä yhdellä akun latauksella ja täyttää Euroopan komission asetuksen (EU) N:o 666/2013 mukaiset ekosuunnitteluvaatimukset koskien johdollisten pölynimureiden pölynpoistokykyä matolta.

GET INSPIRED

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

OREO-LEPAKKOTIKKARIT

12 lepakkoa

Ainekset

28 kpl (2 kpl 154 g pakettia) Oreo Original -keksejä
100 g Philadelphia Classic -maustamatonta tuorejuustoa
200 g Marabou-maitosuklaata sulatettuna, valkoista kuorrutetta silmiä varten
100 g Marabou-maitosuklaata sarvia varten
Valkoista kuorrutetta hampaita varten
Pilli tai grillitikku

Valmistus

Murenna 16 Oreo-keksiä kulhossa. Puolita loput 12 keksiä lepakon siiviksi. Sekoita Philadelphia-juusto ja keksinmurut. Tee seoksesta 12 palloa. Kasta puikko sulatettuun suklaaseen ja työnnä sitten jokaisen pallon sisään. Aseta pallot leivinpaperille ja laita pakastimeen 10 minuutiksi.

Kasta jokainen pallo jäljelle jääneeseen sulatettuun maitosuklaaseen. Aseta pallot takaisin leivinpaperille. Kiinnitä palloihin puolikkaat OREO-keksit siiviksi sulatetun suklaan avulla. Koristele sulatetulla maitosuklaalla ja valkoisella kuorrutteella kuvan mukaisesti. Laita tikkarit jääkaappiin jähmettymään ja säilytä niitä jääkaapissa. Päästä lepakot vapaaksi auringon laskeuduttua.

LISÄÄ HERKULLISIA OREO-RESEPTEJÄ: KEKSIHYLLY.FI

Kolumnisti Anna Perho on omasta mielestään kaikkitietävä kotikokki, jonka jääkaapissa on aina kapriksia ja giniä.

Isän, pojan ja tuulihatun nimeen

Kirjassa *Kulinaristin kuolema* ravintolakriitikko Pierre Arthens kieltäytyy kuolemasta ennen kuin hän löytää maun, joka on ”kaikista tärkein, lopullinen totuus.”

Arthens on jahdannut makua koko elämänsä. Hän maistaa maailman parasta sashimia (”kiinteän aineen läsnäoloa ja sen tyhjyyttä vastaan taistelevaa tiiviyttä”), ylimaallisia tomaatteja (”siinä vasta seikkailu”) ja majoneesia (”se haltioituu yhdessäolosta kasvisten kanssa”), mutta mikään näistä ei ole se yksisarvinen, jota kriitikko jahtaa.

Tarinoista piirtyy koko elämäntarina. Taas tulee todistettua, että ruoka on paljon enemmän kuin polttoainetta, kuten jotkut ymmärtämättömät lohduttomasti kuvailevat. Elämäähän voi tarkastella sarjana ruokailuja, joiden välissä tapahtuu kaikenlaista. Sillä pöytään on aina palattava, vaikka kävisi kuinka.

Ruoka on paljon enemmän kuin polttoainetta.

OMAN ELÄMÄNI muistoaterian aloittaisin kirkuvan pinkillä Rymd-juomalla, joka saisi nykyajan mehupuristit kirkumaan kauhusta. Tunnen kielelläni vieläkin syklamaattipulverin jäljittelemättömän kitkeryyden, kuin syvän tanniinisen viinin esiasteen.

Pöydässä olisi mummini tekemiä karjalanpiirakoita, jollaisia en tule enää koskaan saamaan. Spagettia. O´boy-kaakaota ja palvikinkkuleipiä voilla ja Aromat-suolalla.

Grillikanaa maatalousnäyttelystä, mökkiravut, vohveliton Asterix-tuutti (joka sai vanhemmat hulluksi sulaessaan auton takapenkin vuorauksille) sekä toisen isoäitini suolakurkut, joissa on hentoinen mustaviinimarjapensaan vivahde.

MUTTA KUN ajattelen elämäni aterioita, en sittenkään ajattele makuja. Ajattelen rakkautta.

Jokainen meistä on hengissä siksi, että joku muu on valmistanut meille ruokaa. Pilkkonut, lämmittänyt, paistanut, viipaloinut. Asettanut tarjolle, korjannut jäljet. Miettinyt mistä pidämme.

Ruoka on tapa välittää toisista ihmisistä, vaikka sitä ei osaisi sanoa. Aikuiselle lapselleen ruokia mukaan tuputtava vanhempi, pitsat tarjoava kaveri, koiralle tähteitä tarjoileva omistaja – rakkauden asialla kaikki.

Pierre Arthens löytää kuolinvuoteellaan etsimänsä maun: tuulihatut. Niiden kautta hän pääsee yhteyteen itsensä Jumalan kanssa.

”Tärkeää ei ole syöminen eikä eläminen, vaan se että tietää miksi söi ja eli. Isän, pojan ja tuulihatun nimeen, aamen.”

KUVA JOUNI HARALA

PIRTEÄNÄ AAMUSTA ILTAAN

Heitä hyvästit pimeydelle ja väsymykselle. Nyt nostetaan energiat ylös värikkään ja vitamiinipitoisen ruoan avulla. Eikä unohdeta huoltaa koko kehoa ja mieltä, vaan jumpataan ne vetreiksi silmiä myöten.

KOONNUT LEILA MEHTO JA TIINA VALKONEN
RUOAT TAINA SALOVAARA **KUVAUSJÄRJESTELYT** HENNA SIPONEN **KUVAT** LAURA RIIHELÄ

Kokkaa ja kata väreillä

Sujauta rapeaksi kuorrutetun dukkah-lohen kylkeen värikkäitä uunikasviksia ja mausta aasialainen härkiskeitto sopivan tuliseksi punaisella currytahnalla. Koristele pöytä rennosti hedelmillä, oksilla ja liinoilla. Jälkkärinä ihastuttavat mausteliemessä punaposkisiksi haudutetut omenat. Reseptit Ruoka-liitteessä.

AAMUJUMPPA VALMISTAA UUTEEN PÄIVÄÄN

Vuorottele liikkeitä A ja B. Tee niin monta toistoa kuin itse haluat.

1 **A) Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, pidä keskivartalo tiukkana. Nosta kädet ylös, laita sormet ristiin ja nosta kämmenen sisäpuolia kohti kattoa. Anna olkapäiden nousta kohti korvia.**
B) Pysy samassa asennossa, mutta kallista käsiä taakse niin, että puristat samalla lapaluita yhteen.

2 **A) Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, pidä keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin. Tee kylkivenytys niin, että käsi liukuu jalkaa pitkin alas. Vie toisen käden sormet kainaloon niin, että kyynärpää osoittaa kohti kattoa.**
B) Tee sama liike toiselle puolelle.

3 **A) Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, pidä keskivartalo tiukkana. Laita kämmenet etureisille, pyöristä selkä kohti kattoa ja käännä olkapäät eteen.**
B) Tee liike sitten vastakkaiseen suuntaan. Notkista selkää ja suuntaa päälaki kohti kattoa. Purista lapaluut yhteen.

Jumppaohjeet: Jooga- ja pilatesopettaja Anna Sarle, Virkisteri Oy

KUVA ISTOCKPHOTO KUVITUS JONNA KOSKI

Mikä sinut herättää?

Yksi voimistelee ja syö puuroa, toinen luottaa vitamiineihin ja moni kahviin. Lukijat paljastivat Yhteishyvän Facebookissa omat aamurutiininsa.

”NOSTAN JALAT suoraan ylös, otan varpaista kiinni ja annan energian virrata. Sen jälkeen poljen pyörää selälläni ja heiluttelen jalkoja. Sängystä noustuani teen muutaman joogaliikkeen ja sitten pääsen vaarin valmistamalle puurolle. Niin alkaa hyvä päivä.”

”VAIKKA OLISIN aikaisinkin hereillä, makoilen sängyssä kunnes eräs tärkeä ihminen keittää kahvin ja tulee pyytämään minut kahville. Näin joka aamu.”

”TYÖAAMUINA OTAN kotoa mukaan vitamiiniporepullon. Vapaa-aamuina nautin kunnon aamupalan lasten kanssa. Mökillä herättävät aamu-uinti ja sen jälkeen tukeva aamupala.”

”KUPILLINEN KAHVIA sängyssä yhteen menoon juotuna. Sitten vielä vartti unta, aivot aukeaa ja aamu käynnistyy.”

”TEEN MUUTAMAN venytysliikkeen ikkunan ääressä ja totean säätilanteen. Sitten juon kupillisen kahvia leivän kanssa.”

”PUURO, MUSTIKKAKEITTO, kaurajuoma ja kahvi. Hesari, suihku ja salille. Ihanaa olla eläkkeellä!”

”PÄIVÄ LÄHTEE parhaiten käyntiin aamulla pitkään nukkumalla, jos on vapaalla tai lomalla töistä. Jos aamulla ei ole nälkä, syön vasta päiväruoan.”

”JOKA AAMU eri puuroja vaihdellen marjojen kanssa ja lasi laadukasta tuoremehua. Kerran viikossa smoothie tai jotain muuta vaihtelun vuoksi!”

Kahvia, kiitos!

Tehopakkaus valmistaa hetkessä espresson ja vaahdottaa maidon. Valmistaa kahvin sekä espressojauheesta että E.S.E-annosnapeista. 149 e, Delonghi.

Dolce Gusto Mini Me -kapselikeitin on kompaktin kokoinen keitin, jolla varmistat makusi mukaan niin kuumia kuin kylmiäkin juomia. 69,95 e, Dolce Gusto.

Kauniilla, kuuden kupin pressopannulla valmistat kahvia tai teetä. Ilman sähköä toimiva pannu tuottaa vahvemman kahvin kuin kahvinkeittimet. 13,95, House.

Perkolaattorilla valmistat täyteläistä, kuumaa ja aromikasta kahvia. Kannussa kahvi pysyy sopivan kuumana pitkään virrankatkaisun jälkeen. 49,95 e, Wilfa.

CaféHouse Pure Aroma -kahvinkeittimen selkeä muotoilu miellyttää silmää. Ergonominen kädensija tekee kaatamisesta mukavaa. Malli KF520.1 39,95 e, Braun.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

KORVAPUUSTI-KAHVI

Mittaa kahvi suodattimeen, lisää pannulliseen pari teelusikallista kanelia ja kardemummaa. Makeuta valmis kahvi fariinisokerilla ja lusikoi päälle maitovaahtoa.

CHILI-KAAKAOKAHVI

Sekoita kupilliseen tummapaahtoista kahvia teelusikallinen kaakaojauhetta ja vaniljasokeria. Ripauta joukkoon hyppysellinen cayennenpippuria.

SALMIAKKI-KAHVI

Murskaa kupin pohjalle turkinpippurikaramelli. Valuta päälle espressokahvi. Makeuta siirapilla ja viimeistele kermavaahdolla.

Kahvihetki saa uutta hohtoa, kun lisäät kahviin mausteita, kaakaota tai salmiakkia ja kruunaat sen maitovaahdolla tai kermavaahtopilvellä.

Näitä kahvikansa suosii

Suomalaiset juovat eniten kahvia maailmassa, peräti 9,6 kiloa vuodessa henkeä kohden. Yhteishyvän lukijat vastasivat kyselyyn omista kahvimieltymyksistään. Muut äänestyksen suosikit olivat selkeitä, mutta tumma ja vaalea paahto olivat hyvin tasaväkisiä, samoin kahvin seuralaisiksi halutut voileipä ja pulla.

LEMPIPAIKKANI KAHVITTELUUN ON

koti / kahvila

KAUPASTA OSTAN AINA

edullisinta kahvia / suosikkikahviani

SUOSIKKIKAHVINI PAAHTOASTE ON

tumma / vaalea

MIELUITEN JUON

suodantinkahvia / erikoiskahvia

KAHVIN PARAS KAVERI ON

voileipä / pulla

JUON KAHVINI

mustana / maidon kanssa

KAHVI MAISTUU PARHAALTA

mukista / kahvikupista

PÄIVÄN PARAS KAHVIHETKI

“Aamukahvi itsekseni ennen kun muut perheenjäsenet heräävät, ja mieluiten parvekkeella.”

”Aamulla, kun keittiöstä kantautuu kahvin tuoksu, lapsilla on rauhallinen aamu ja kahvin saa juoda rauhassa kauramaidon kanssa Muumimukista.”

“Kun on käynyt kaupungilla ostoksilla ja tullut takaisin kotiin, vahva musta kahvi rauhoittaa”

“Työpäivän jälkeen on nautinto piipahtaa lempikahvilaan kahvikupilliselle ihanan ystävän seurassa.”

”Vapaapäivän aamuna rauhassa juotu kuuma kahvi herkullisen voileivän kera.”

Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvä.fi:ssä. Siihen vastasi 2 458 ihmistä.

Mistä virtaa päivään?

Kysyimme S-ryhmän työntekijöiltä, mikä antaa virtaa heidän työpäiviinsä.

TIINA POUTTU
Sale-päällikkö, ABC Kiitokaari, Vaasa

”Virtaa antavat työkaverit ja tiiminä tekeminen. Yksin ei tarvitse jurnuttaa. Positiivinen pössis tarttuu ja ihmiset jaksavat hymyillä. Vapaa-ajalla mielekäs tekeminen saa ajatukset pois työstä. Minulla se on vanhan pohjalaistalon remontointi, pihapiirin kunnostaminen sekä kaksi lemmikkikissaa.”

ERNO TIAINEN
Myyjä, S-market Ykkösrasti, Kuopio

”Saan virtaa sekä opiskelusta että asiakaspalvelutyöstä. Opiskelen kolmatta vuotta lääketiedettä, ja työ on hyvää vaihtelua opiskeluarkeen. Teen ilta- ja viikonlopputöitä S-market Ykkösrastin myyjänä ja pidän siitä, että työssä saa ihmiskontakteja. Aiemmin olen tehnyt töitä, joissa ollaan itsekseen.”

KRISTA BORGERSEN
Vastaanoton palvelupäällikkö, Sokos Hotel Torni Tampere

”Meillä on uutena hotellina edelleen paljon ensikertalaisia asiakkaita ja erityistä intoa saan heidän innostuksestaan. Virtaa saan myös siitä, että syön hyvin ja terveellisesti sekä harrastan liikuntaa. Hotellin kuntosali on työntekijöiden käytössä, ja pian aloittaa myös työpaikan liikuntaryhmä.”

KUVAT SAMI PULKKINEN, MATIAS HONKAMAA, RAMI MARJAMÄKI JA NINNA LINDSTRÖM. KUVITUS JONNA KOSKI.

Luonnolliset energiajuomat

LEMPEÄ KAURA-MARJAJUOMA

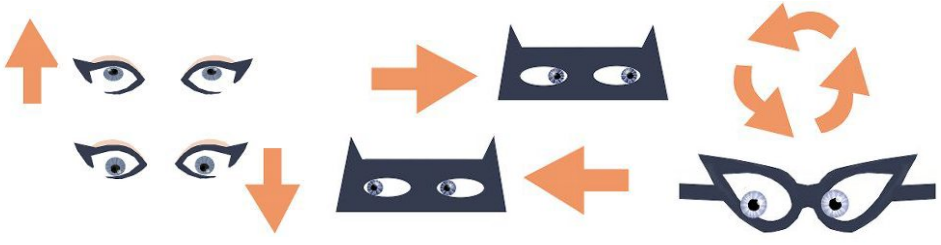
Laita tehosekoittimeen 250 g kohmeisia, punaisia marjoja, pari desiä kaurajuomaa ja pari desiä marjamehua. Lisää pussillinen (35 g) pikakaurapuuroaineksia ja soseuta sileäksi. Mausta kardemummalla. Jaa neljään lasiin.

VIRKISTÄVÄ MANGOPIIMÄ

Kuori ja paloittele yksi mango. Laita palat ja neljä desiä piimää tehosekoittimeen. Lisää yhden limen mehu ja teelusikallinen raastettua inkivääriä. Soseuta sileäksi ja kaada laseihin. Ripauta päälle hieman cayennenpippuria. Jaa kahteen lasiin.

SILMÄJUMPPA PARANTAA KESKITTYMISKYKYÄ

Voit tehdä jokaisesta liikkeestä esimerkiksi kymmenen edestakaista toistoa. Pidä pää koko ajan paikoillaan, vain silmät liikkuvat. Anna katseen liikkua äärirajoille.



1 Liikuta silmiä vuorotellen ylös ja alas.

2 Liikuta silmiä vuorotellen puolelta toiselle.

3 Kierrä katseellasi mahdollisimman laaja ympyrä. Vaihda välillä suuntaa.

Lounaaksi purkkiruokaa

Kasaa värikäs kurpitsa-kuskussalaatti purkkiin ja kiikuta työpaikalle. Tästä terveellisestä lounassalaatista riittää työkavereillekin! Resepti Ruoka-liitteessä s. 13.

ILLAN CHILLAILUT

Hohtava nalle

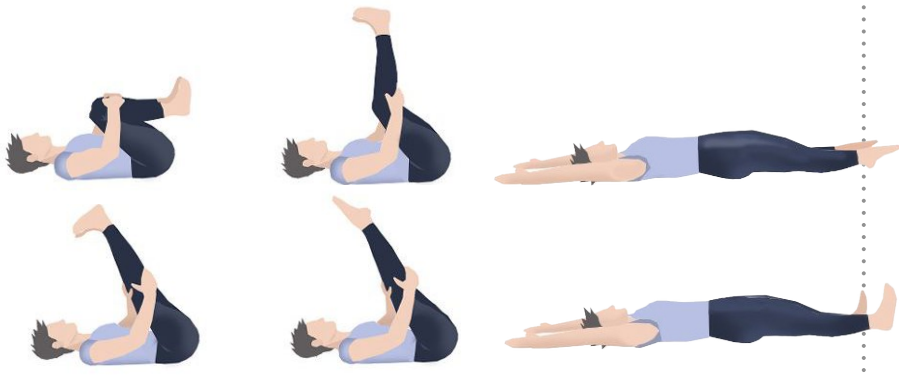
Tee Novita Hohde -langasta heijastavat tupsunallet lisäämään niin pienen kuin isonkin kulkijan näkyvyyttä syksyisillä teillä. Nalle syntyy helposti lanka-tupsutekniikalla. Silmät tehdään kirjoen.

Katso ohje: yhteishyva.fi.
Huom! Hohde-langasta valmistettu tupsunalle ei korvaa heijastinta.

KUVA ANNA HUOVINEN KUVITUS JONNA KOSKI

RENTOUDU LEMPEÄSTI ENNEN UNTA

Rauhallisilla venytyksillä rentoutat mieltäsi ennen yötä. Tee venytykset lattialla. Tee niin monta toistoa, kuin itse haluat. Vuorottele liikkeitä A ja B.



1 **A) Asetu selinmakuulle, katse kohti kattoa. Vedä polvet käsiä apua käyttäen kohti rintakehää. Pidä venytystä 5–10 sekuntia. B) Nosta sitten polvet kohti kattoa. Voit edelleen tukea jalkoja käsilläsi. Pidä venytystä 5–10 sekuntia.**

2 **A) Nosta selinmakuulla jalat kohti kattoa. Koukista nilkkoja. B) Pidä jalat edelleen kohti kattoa ja ojenna nilkat suoriksi. Voit halutessasi pitää taukoa liikeparin jälkeen.**

3 **A) Ole selinmakuulla ja ojenna kädet ja jalat mahdollisimman suoriksi. Ohenna nilkat suoriksi. B) Tee sama liike niin, että nilkat ovat koukussa ja kantapäät kurottuvat mahdollisimman pitkälle.**

Hyvää yötä ja huomenta

Unen tarve vaihtelee, mutta keskimäärin aikuinen ihminen tarvitsee 7–9 tuntia unta. Levolliseen yöuneen auttavat hyvät liinavaatteet ja varmuus siitä, että aamuinen herätys toimii.

Pitkään kuohkeana ja kimmoisana säilyvän, lämpimän ja laadukkaan Unilux Amicor-peiton alle on ihana käpertyä nukkumaan. Sopii allergisille. 150 x 200 cm. 44,90 e, Unilux.

WL32 -herätysvalo tekee heräämisestä miellyttävää asteittain syttyvällä valolla, joka on kuin nouseva aurinko. Valon väriä voi vaihtaa. 39,95 e, Beurer.

Tummanharmaa, pellavainen pussilakanasetti on kaunis, käytännöllinen ja kestävä. 150 x 210 ja 55 x 65 cm. 69,90 e, House.

Veikeä, kuution mallinen digitaalinen kello havahduttaa varmasti hereille. Näytön valon saa suuresta napista helposti päälle hapuilematta. Eri värejä. 15,90 e, House.

Tuotteet Prismat.
Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

INKIVÄÄRILLÄ PIRISTETTY PÄÄRYNÄHILLOKE

Raasta pari ruokalusikallista inkivääriä kattilaan, jossa on kilo päärynöitä kuutioituna, 2 ½ desiä hillosokeria ja puoli desiä vettä. Purista mukaan tilkka limen mehua. Keitä kymmenen minuuttia, kuori vaahto ja säilö kuumiin purkkeihin.

VILUKISSAN INKIVÄÄRI-YRTTIJUOMA

Valmista litra yrttiteetä ja lisää mausteiksi pari ruokalusikallista inkivääriraastetta ja hunajaa, teelusikallinen kardemummansiemeniä ja kymmenen kokonaista neilikkaa. Siivilöi 10 minuutin kuluttua ja nauti sitruunan kanssa.

Ihmeellinen inkivääri

1 Kun flunssainen kaipaa lämpöä ja nestettä, inkivärijuoma helpottaa oloa. Se vilkastuttaa pintaverenkiertoa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Samalla juoma nesteyttää ja vähentää nenän ja nielun tukkoisuutta.

2 Inkivääri voi rauhoittaa vatsan, jos ruoansulatus kiusaa. Sen sanotaan myös vähentävän pahoinvointia. Inkivärillä maustettu ruoka voi siis joskus olla auto- tai laivamatkan pelastus.

3 Jalkoja särkee ja turvottaa? Tuoreesta inkivääristä veteen uutettu juoma vauhdittaa nesteen poistumista kehosta. Kun turvotus laskee, kolotuskin saattaa helpottaa.

Onnistuu aina

’Boil-in-bag’-keitinpussi
· Estää pohjaan palamisen
· Vettä ei tarvitse mitata

Keitä vain runsaasti vettä ja laita pussi kattilaan 10 minuutiksi

Hyvän aterian alku

TEKSTI KATI POHJA **KUVAT** AMANDA AHO

Muhkein ja mehevin lasagne syntyy kahden kastikkeen taktiikalla. Kokeileva kokki rikastaa klassikon vaikkapa sienillä.

LUMOAVA LASAGNE

Sulatejuustolla vahvistettu valkokastike valuu ihanasti kerrosten välistä. Tuore basilika viimeistelee makunautinnon.

NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISEN LASAGNEN:

1

Kuumenna 1 rkl öljyä isolla pannulla. Ruskista siinä kaksi silputtua sipulia ja hienonnettua valkosipulinkynttä sekä 400 g jauhelihaa. Säästät tiskiä, kun pannu on riittävän iso eikä jauhelihaseosta tarvitse siirtää kattilaan.

2

Lisää jauhelihaan 70 g tomaattisosetta, 1 tl kuivattua basilikaa ja timjamia, ½ tl suolaa ja ¼ tl rouhittua mustapippuria. Sekoita joukkoon 500 g tomaattimurskaa, 3 dl vettä ja lihaliemikuutio. Jätä kiehumaan hiljalleen.

3

Sulata 30 g voita pinnoitetussa kattilassa. Sekoita joukkoon 1 dl vehnäjauhoja. Kiehauta. Lisää 1 l maitoa vähitellen, koko ajan sekoittaen. Keitä hetki. Lisää paloina 250 g sulatejuustoa, keitä sekoittaen kunnes sulaa. Mausta valkopippurilla ja suolalla.

4

Varaa ½ pkt (250 g) lasagnelevyjä. Levitä vuoan pohjalle jauhelihakastiketta. Lisää päälle 3–4 lasagnelevyä vieri viereen. Levitä päälle jauhelihakastiketta ja sen päälle reilusti juustokastiketta. Toista kerrokset vielä pari kertaa.

5

Laita päällimmäisen lasagnelevykerroksen päälle vain juustokastiketta. Ripottele pinnalle 1 dl juustoraastetta ja laita lasagne 200-asteiseen uuniin.

6

Kypsennä lasagnea noin 45 minuuttia, kunnes pinta on kauniisti ruskistunut. Peitä valmis lasagne foliolla ja anna vetäytyä vähintään 15 minuuttia ennen tarjoamista.

3 x viritetyt kastikkeet

VEGAANIN HERKKU

Valmista kastike pavuista, porkkanoista ja tomaattimurskasta. Vaihda valkokastike raastettuun vegaaniseen ”juustoon”.

SIENILLÄ RIKASTETTU

Lisää jauhelihakastikkeeseen herkkusieniä, pinaattia ja vuohenjuustoa. Kokoa lasagne ilman valkokastiketta.

HAVAIJI-PIZZAN TYYLIIN

Korvaa jauheliha kinkkusuikaleilla ja lisää kastikkeeseen ananaspaloja. Mausta valkokastike sinihomejuustolla.

KEVENNÄ JA OIKAISE

- Tee kevyempi lasagne ilman juustokastiketta. Lisää jauhelihakastikkeeseen reilusti tomaattikuutiota, raastettua porkkanaa, suikaloitua kaalia tai kesäkurpitsaa.
- Sekoita supernopea juustokastike maidosta ja ruoanvalmistukseen tarkoitetusta juoksevasta sulatejuustosta. Kuumenna ja sekoita, kunnes seos on tasaista. Tee kastike pinnoitetussa kattilassa, jotta se ei pala pohjaan.
- Lisää ruoan kuitupitoisuutta korvaamalla jauheliha keitetyillä linsseillä, härkiksellä tai nyhtökauralla. Kerrosta lasagne täysjyvälasagnelevyistä.
- Kokoa lasagne paistoa vaille valmiiksi jääkaappiin, niin säästät aikaa seuraavana päivänä. Voit myös kypsentää lasagnen etukäteen, jolloin rakenne tiivistyy, mutta maku vain paranee. ■

KAHVIN VALOISAN TULEVAISUUDEN PUOLESTA

PAULIG.FI/VASTUULLISUUS

G'day mate! Uusi Café Sydney on täällä.

Kokeile vivahteikas, vaaleapaahtoinen uutuus.

Onnelliset pavut saavat **maistumaan paremmalta**

Valikoima vaihtelee myymäläkokoluokittain.

KAALIMAALTA KAJAHTAA

Ravinteikkaista ja maukkaista kaaleista teet syksyn kiehtovimmat keitot, padat ja laatikot. Tutustu erilaisiin kaaleihin, kokeile uusia herkullisia ideoita ja valitse suosikkisi!

TEKSTI TAINA SALOVAARA **KUVAT** NINNA LINDSTRÖM

KURTTUINEN KAUNOTAR: SAVOIJINKAALI

Savoijin- eli kurttukaalin kähärissä lehdissä on hieno mieto maku. Sen hento pähkinäisyys sopii upeasti salaatteihin ja vokkeihin. Tee siitä myös kaalikääryleitä ja -laatikoa. Kurttukaali nahistuu nopeasti, joten käytä se mahdollisimman pian.

BRYSSELIN TULIAINEN: RUUSUKAALI

Keitä ruusu- eli brysselinkaalit juuri ja juuri kypsiksi, jotta ne pysyvät raikkaina ja rapeina. Mausteiksi riittävät voi ja ripaus sormisuolaa. Paistetut ruusukaalit voi maustaa esimerkiksi sitruunalla ja siirapilla. Kokeile myös ruusukaali-sinihomejuustopiirasta (Ruoka-liitteessä, s. 14).

RAVINTOPOMMI: LEHTIKAALI

Trendikkään lehtikaalin vitamiini-, rauta-, kalsium- ja proteiinipitoisuudet ovat huippuluokkaa. Lehtikaalia voi syödä kypsennettynä tai raakana, mutta paksuimmat lehtiruodit vaativat kypsennyksen ollakseen herkullisia. Voit kiehauttaa tai pikapaistaa salaattiin käytettävän lehtikaalin, mikäli maku tuntuu raakana liian voimakkaalta.

Pippuriset ruusukaalit ja cashewkastike

Liota 2 dl cashewpähkinöitä vedessä pari tuntia. Laita pähkinät, 1 dl liotusvettä, 1 valkosipulinkynsi, 2 rkl sitruunamehua ja ½ tl suolaa tehosekoittimeen. Soseuta kastikkeeksi. Paista 400 g ruusukaaleja voissa keskilämmöllä 10 minuuttia. Lisää 1 rkl siirappia, 1 tl pippurisekoitusta ja ½ tl suolaa. Paista hetki ja tarjoa kastikkeen kanssa.

Mango-kaalisalaatti

Suikaloi 150 g keräkaalia, 200 g kyssäkaalia ja 1 mango. Sekoita purkillinen kermaviiliä, 1 rkl currytahnaa ja ½ tl suolaa, sekoita salaattiin ja viimeistele silputulla ruohosipulilla.

MEHEVÄ MUKULA: KYSSÄKAALI

Kyssäkaalista eli kaalirapista käytetään kasvin mehevä, vihreän tai violetin sävyinen varsimukula. C-vitamiinipitoinen ja makea kyssäkaali on mainiota raasteena ja dippikasviksena. Makkarasoppaan kyssäkaalisuikaleet ovat omiaan, ja kasvispataan ne tuovat ruokaisuutta. Käytä myös keittoihin juuresten tapaan.

LUOTTOYSTÄVÄ: KERÄKAALI

Monikäyttöinen keräkaali kuulu vihanneslokeron vakiovarustukseen. Ohueksi vuollut kaalisuikaleet antavat rapsakkuutta, C-vitamiinia ja kuituja salaattiin. Pannulla paistettu keräkaali on maustajan unelma. Curry maustaa kaalin intialaisittain, provencale-yrttimauste ja hunaja ranskalaiseen tapaan. Pari kourallista kaalisilppua tuo puhtia jauhelihakeittoon ja keventää perunasalaatin. Kokeile keräkaalia myös sosekeitoissa.

Piristävä vihershotti

Soseuta tehosekoittimessa 50 g lehtikaalia, 1 omena, 1/3 kurkkua, sentin pala inkivääriä ja 1 kuorittu lime. Ohenna tarvittaessa vedellä.

AINO

Välillä voi vain jäädä kotiin ja vedota muihin kiireisiin.

Vaahterasiirappi
& saksanpähkinä

Tarjoiluehdotus

Syksy. Mikä iki-ihana syy vaihtaa suorittaminen sohvan syliin, vaahterasiirappiin, saksanpähkinään ja pehmeään, suomalaiseen kermajäätelöön.

LAKTOOSITON UUTUUS

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.

TERVEELLISEMMÄT MUROT
Fazerin Alku Kaurasydän ja Kuningatar -murot valmistetaan suomalaisesta viljasta. Tuotteet on makeutettu omenamehulla. Ne eivät sisällä lisättyä sokeria tai lisäaineita.

MARJAINEN VÄLIPALA
Kasslinkin Aito Hilla on täyteläinen, paksu ja pehmeä lusikoitava kauravälipala. Annos valmistetaan suomalaisesta kaurasta ja marjoista.

RAVITSEVAT LEIPÄSET
Pienet Vaasan Snäkki-leipäset voi täyttää koululaiselle valmiiksi jääkaappiin. Runsaskuituiset, laktoosittomat leivät sisältävät kasviksia ja vain vähän suolaa. Makuja ovat kaura-porkkana ja kaura-bataatti-pinaatti.

PIZZA VIHERTÄÄ
Dr. Oetkerin Yes It's Pizza Spinach Basen pohjaan on leivottu pinaattia. Täytteenä on parsakaalia, mozzarellaa ja herkkusieniä. Pizzan koostumuksesta 42 prosenttia on kasviksia.

”Hyödynnä syksyn kiireisessä menossa nopeita ratkaisuja, valmisruoka ja puolivalmisteet ovat joskus hyviä apuja. Kannattaa muistaa myös välipalat, jotta veren sokeriarvot pysyvät tasaisina.”

Vikkeliä voimaruokia

TERVEELLISTÄ JA NOPEAA
Kuumenna pannulla Kotimaista silakkapihvejä (200 g) ja keitä lisäksi pakkauksen ohjeen mukaan Torino kaura-porkkanapastaa. Raasta kaveriksi kuorittua satokauden kyssäkaalia, mehevöitä se Tescon hunaja-sinappisalaattikastikkeella ja varmista kuitujen saanti ripauksella Risentan siemensekoitusta.

ENSIAPU FLUNSSAAN
Vicks Triple Action sokeriton kurkkupastilli sisältää mentolia, C-vitamiinia ja sinkkiä. Mentoli raikastaa suun, sinkki ja C-vitamiini tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

VAIHTELUA JAUHELIHALLE
Maidosta ja maitoproteiinista valmistettu laktoositon Valio Mifu jauhis sopii käytettäväksi jauhelihan sijaan. Ruskea paistopinta syntyy pannulla hetkessä. Kokeile kastikkeisiin, laatikkoruokiin, pizzoihin ja tortilloihin. Pakkaus (250 g) vastaa noin 400 grammaa jauhelihaa reseptissä.

RAIKAS RAVINTOHÖRPPY
Planti kaurasmoothie maistuu joko kurkulle ja melonille tai mangolle ja sitrukselle. Kuitupitoiset juomat valmistetaan Suomessa kotimaisesta kaurasta.

KOUKUTTAVA MAKUPARI
Karl Fazer Tyrkisk Peber -levyssä Sininen suklaa saa seurakseen pippurista salmiakkimurskaa.

TEKSTI SANNA AUTIO **KUVAT** LAURA RIIHELÄ JA VALMISTAJAT

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalaiset tuotteet syntyvät.

TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** VUOKKO SALO JA EERO KOKKO

Villasukat ovat kuin juuret

Daniela Yrjö-Koskisen, 47, suku on johtanut käsityölankoja valmistavaa Novitaa jo neljässä polvessa. Yhteistyö S-ryhmän kanssa on sekin kestänyt jo Danielan eliniän.

”Pikkutyttönä minusta oli hauskaa juoksennella lankatehtaan pitkillä käytävillä tai lajitella värikkäitä lankakeriä. Kasvoin osaksi Novitaa. Isoisältä kuulin monta tarinaa yrityksen alkuajoista. Silloin vanhan tehtaan ympäristö Helsingin Lauttasaaressa oli ollut pelkkää perunapeltoa, ja jokainen työntekijä oli saanut siitä oman ’perunaoptionsa’. Kahdeksanvuotiaana kirjoitin kouluaineeseen, että minusta tulee isona Novitan toimitusjohtaja.

Novitan lankoihin käytettävät villat hankitaan huutokaupasta lähinnä Englannista.

Valmistuin ruotsinkielisestä kauppakorkeakoulusta, ja syvensin opintojani Berkeleyn yliopistossa Yhdysvalloissa. Tuolloin neulominen oli kaikkea muuta kuin muodikasta. Novitan sukkalangatkin olivat lähinnä harmaan eri sävyjä. Silti näin tulevaisuuden Novitalla täynnä mahdollisuuksia. Minun oli vain ensin vahvistettava siipiäni muualla, jotta voisin jatkaa uskottavasti karismaattisen isäni elämäntyötä.

Käytännön liiketalouskouluni kävin globaalin amerikkalaisen kosmetiikkayrityksen markkinointijohdossa. Viisi vuotta Revlonilla antoivat minulle vahvan pohjan. Sain myös kokea miltä tuntuvat pörssiyrityksen kvartaaliajattelun paineet.

Kun isä kysyi vuonna 1998, eikö olisi jo aika palata Novitaan, en epäröinyt hetkeäkään. Paloin innosta tarttua tehtävään. Olin myös oivaltanut, että meikeillä ja langoilla on yllättävän paljon yhteistä: molemmat toteuttavat unelmia ja molemmat elävät väri- ja muotitrendien syklissä.

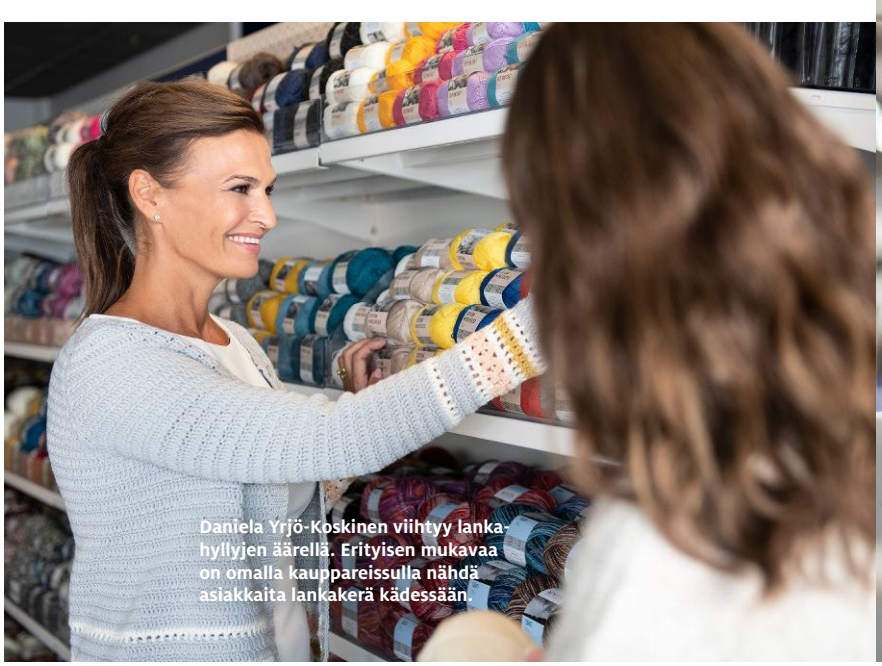
VILLASUKKABUUMI

Paluuni aikoihin catwalkeilla ihasteltiin **Yohji Yamamoton** pitkiä neulehuiveja ja →

”Ennen neulottiin tarpeeseen, nyt harrastus on monelle intohimo.”

”Novita ei ole minulle työ, se on elämäntehtävä”, sanoo perheyritystä luotsaava Daniela Yrjö-Koskinen. Hän kertoo itsekin rentoutuvansa mielellään neulomalla.

Weetabix
Joko nautit päivän Weetabix-murosi?
Har du ätit dina Weetabix?
VÄHÄSOKERINEN
LÅG SOCKERHALT
RUNSASKUITUINEN
HÖGT FIBERINNEHÅLL
MED 100% TÄYSJYVÄVILJAA
FULLKORNSVETE



Daniela Yrjö-Koskinen viihtyy lankahyllyjen äärellä. Erityisen mukavaa on omalla kauppareissulla nähdä asiakkaita lankakerä kädessään.

”Miesten osuus asiakaskunnastamme on kasvanut 10 prosenttiin.”

muhkupipoja. Myös arvoissa tapahtui jyrkkä muutos. Tehokkuuden ja kasvun ihanteiden ohella alettiin puhua slow livingistä. Ihmisille oli yhtäkkiä erityisen tärkeää saada luoda jotain omilla käsillään. Finanssikriisi vain vahvisti mindfulness-trendiä ja tee-se-itse-ajattelua. Hiljentymisestä ja kotoilusta tuli muodikasta. Kun kasvukäyrät sakkasivat ja maailman talous huoletti, oli mukavaa vetää villasukat jalkaan ja käpertyä kodin turvalliseen tunnelmaan.

Ennen neulottiin tarpeeseen, nyt harrastus on monelle intohimo ja elämäntapa. Käsityöt tuovat vastapainon kiireelle. Ompelukerhotkin ovat kokeneet sosiaalisen median myötä renessanssin. Innostavissa neuleyhteisöissä neulotaan vaihe vaiheelta samaa ohjetta yhdessä. Ryhmän jäsenet jakavat kuvia tuotoksistaan ja saavat vertaistukea pulmatilanteissa. Onnistumisen elämys on kollektiivinen.

Asiakaskuntamme nuortuu ja kansainvälistyy koko ajan. Menossa on suorastaan neulebuumi. Yllätyn itsekin harva se päivä kasvavista luvuista. Esimerkiksi Facebookin Voihan villasukka -ryhmässämme on jo yli 74 000 jäsentä. Novitaknits.comin videota, jossa näytetään kuinka villasukan kantapää tehdään, on katsottu jo lähes 280 000 kertaa. Some on synnyttänyt myös uusia hittejä, kuten käsivarsineulonnan, jossa käsivarret ovat ikään kuin jättimäiset neulepuikot, joilla neulotaan ranteen paksuisesta langasta muhkeita peittoja.

Harrastajat janoavat jatkuvasti uusia ohjeita kuin kotikokit reseptejä. Meidän tehtävämme on paitsi tehdä maailman parasta lankaa myös antaa inspiraatiota uusiin kokeiluihin.

EI VAIN NAISTEN JUTTU

Miesten osuus asiakaskunnastamme on kasvanut 10 prosenttiin. Kasvu alkoi muutamia vuosia sitten nuorten lumilautailijakundien virkkaamista pipoista. Miesten innostusta kutimiin lisäsi Sochin (2014) olympiajoukkueen psykologi **Hannaleena Ronkainen**, joka keksi laittaa maajoukkueen neulomaan yhteistyönä kaulaliinaa. Pyeongchangin (2018) talviolympialaisissa Suomen joukkue jatkoi neuleharrastusta neulomalla torkkupeiton presidenttiparin vastasyntyneelle vauvalle. Näiden tempausten myötä lumilautamaajoukkueen valmentaja **Antti Koskisesta** tuli kansainvälinen julkkis, Knitting Man, joka nousi nettiilmiöksi, eli meemiksi.

Myös näyttelijä **Antti Holma** on kertonut neulovansa villasukkia rentoutuakseen. Tällaiset esimerkit innostavat varsinkin nuoria.

Novitan tehtaalla lanka käsitellään joustavaksi ja kestäväksi liittämällä yhteen useita yksisäikeisiä lankoja, jotka vielä kierretään.

SUOMI KEIKKUU KÄRJESSÄ

Me olemme villasukkakansa. Maailmalla kiertäessä huomaa, että Suomi on todellinen neulontamaa. Täällä kouluissa opetetaan edelleen, kuinka silmukat luodaan ja miten neulotaan sukka. Se on kansainvälisesti hyvin poikkeuksellista. Suomessa on aina arvostettu käsitöitä, ja suomalaiset ovat taitavia neulomaan. Kylmä ilmasto on myös pitänyt huolen siitä, että tarve neuleille on loputon. Suomalaiset neulovat kaikenlaista, mutta villasukat ovat yhä edelleen suosituin neuleaihe ympäri vuoden.

Jos Ruotsissa kaikki on lagom – sopivasti kaikkea, eikä mitään täysillä – suomalaiset haluavat olla omaperäisiä ja rohkeita. Suomalaiset eivät ole koskaan olleet kiinnostuneita pelkästään massamuodista, yksilöllisyys on Suomessa arvostettua. Kun neuloo itse, saa takuulla jotain uniikkia.

Uskallan väittää, että Suomessa neulotaan henkeä kohti enemmän kuin missään muualla maailmassa. Täällä neulotaan paljon myös lahjaksi ja hyväntekeväisyyteen. Monet syöpäsairaat ja keskoset ovat saaneet jonkun suomalaisen käsin neuloman neuleen ylleen.

TULEVAISUUDEN TÄHDEN

Novita ei ole minulle työ, se on elämäntehtävä. Perheyrityksessä on tärkeää oivaltaa, että yritys on kuin lapsi, joka on meillä vain lainassa. Suurin unelmani onkin, että seuraava polvi jatkaa 90-vuotiaan yrityksen tarinaa. Isoisäni tapasi sanoa: ’Muista, Daniela, ne eivät ole ne isot tulot, vaan ne pienet menot’. Tätä viisautta olen koittanut vaalia ja investoida niin, että myös tulevaisuus on turvattu.

Vakautta tuovat lisäksi pitkät asiakassuhteet. S-ryhmä on minulle aivan erityisen tärkeä, koska yhteistyömme on jatkunut niin kauan kuin minä olen ollut olemassa. On mahtavaa tehdä yhteistyötä S-ryhmän kanssa, koska jaamme samoja arvoja. Meille molemmille on tärkeä kantaa vastuuta ympäristöstä ja ihmisistä, sekä jatkuvasti uudistua ja toimia asiakasta varten.

Kun käyn Prismassa ruokaostoksilla kierrän aina lankahyllyn kautta. Jos käy tuuri, näen jonkun asiakkaan lankakerä kädessään. Sen näyn herättämä tunne on huikea. Siinä elämäntehtäväni konkretisoituu.

Perheeni ei aina ymmärrä traditiotani, koska kiertelyyn menee aikaa ja he joutuvat odottamaan minua.

VILLASUKAT OVAT KUIN JUURET

Nuorena minua nolotti käsityötunnilla, kun villankehrääjän tytär ei saanut patalapusta neliötä, vaan lopputulos muistutti enemmän pyramidia. Luovuin kutimista useiksi vuosiksi, kunnes esikoista odottaessa minulle tuli tunne, että haluan neuloa hänelle jotain omin käsin. Tein vaaleansinisen nutun ja myssyn. Oli liikuttavaa pukea ne tyttären päälle.

Tiedän ihmisiä, jotka rentoutuvat neulomalla vaikeita kirjoneuleita, minä neulon mieluiten jotain helppoa, kuten kaulaliinaa tai pipoa, jotta voin samalla keskustella perheen kanssa, tuijotella takkatulta tai katsoa vaikka tv:tä. Neulonta on minulle tapa rentoutua. Rentouttava vaikutus on myös tutkitusti totta.

Isoisän isän unelma oli luoda Suomeen ensimmäinen kampalankakehräämö, isäni haave oli kasvattaa Novita Suomen suurimmaksi lankojen tuottajaksi, molempien tavoitteet toteutuivat. Oma unelmani on tehdä tänä vuonna 90 vuotta täyttävästä Novitasta koko maailman käsityölankojen markkinajohtaja.

’Kaikki unelmamme voivat toteutua, jos meillä vain on rohkeutta tavoitella niitä!’, sanoi Walt Disney, ja minä uskon häntä. Villasukissa meillä on vahvat juuret, jotka pitävät jalat maassa ja tekevät meistä vahvoja tavoittelemaan suuria.” ■

Novita

Novitan toimisto sijaitsee Lauttasaaressa Helsingissä ja tehdas Kouvolan Korialla.

150 000

LAMMASTA

Novitan villa tulee läheltä: Englannista, Norjasta ja Suomesta. Novita suosii kotimaista, mutta edes kaikki Suomen noin 150 000 lammasta eivät riittäisi kattamaan Novitan villan tarvetta.

3

KILOGRAMMAA

Yhdestä lampaasta saadaan noin 1–3 kiloa villaa rodusta ja iästä riippuen, eli noin 10–15 lankakerää.

10

MILJOONAA LANKAKERÄÄ

Novita myy vuodessa noin 10 miljoonaa lankakerää. Niistä saisi neulottua melkein kahdet villasukat jokaiselle suomalaiselle.

90

TYÖNTEKIJÄÄ

Novitan Korian tehtaan sekä Lauttasaaren toimiston noin 90 työntekijää takaavat ammattitaidollaan lankojen laadun.

0 %

HÄVIKKIÄ

Tuotannossa syntyvä hävikki on 0 prosenttia, koska kaikesta kehruuylijäämästä tehdään kierrätyslankaa.

SUOMEN RAKASTETUIN LUOMUKAHVI NYT MYÖS TUMMA-PAAHTOISENA.

Suosittu Kulta Katriina Luomu on saanut odotettua seuraa. Itä-Afrikasta ja Väli-Amerikasta kotoisin oleva **Kulta Katriina Luomu Tummapaahto** on maultaan vahva ja luonteikas luomukahvi. Maista ja ihastu!

Kulta Katriina

SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN PUOLESTA

Virkkaa poncho heleistä väreistä.

Lämpöä pala kerrallaan

Monikäyttöinen poncho syntyy helposti isoäidinneliöitä virkaten.

TEKSTI TYTTI KONTULA **KUVA** VUOKKO SALO

Suunnittelija Sisko Sälpäkivi. Yksi koko. **Pituus** olalla on noin 42 cm + hapsut.
Langat Novita Nordic Wool (010) luonnonvalkoinen 350 g ja (060) hiekka 100 g, Novita Nalle Pelto (801) apila 150 g ja Novita 7 Veljestä (053) marjapuuroa vähän.
Virkkuukoukku Novita nro 4 tai käsialan mukaan.

MALLIVIRKKAUS
Virkkaa piirroksen ja ohjeen mukaan.
Tiheys: Pala on noin 9 cm leveä (I piirroksen kerrokset 1–4)

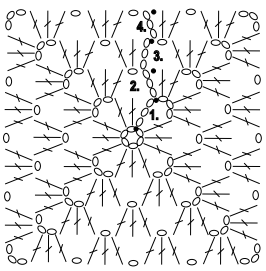
1. Pala (24 kpl)
Virkkaa hiekan värisellä langalla aloitusketjuksi 6 ketjusilmukkaa (kjs) ja sulje renkaaksi 1 piilosilmukalla (ps) ensimmäiseen kjs:aan. Virkkaa I piirroksen mukaan:
1. krs: tee 3 kjs (= kerroksen 1. pylväs), tee renkaaseen 2 pylvästä (p), *3 kjs, 3 p*, toista *–* vielä 2 kertaa ja tee 3 kjs. Vaihda työhön apilan värinen lanka ja sulje kerros 1 ps:lla 3:nteen kjs:aan kerroksen alusta.
2. krs: tee 4 kjs (= 1. p ja 1 kjs), tee 3 s:n ketjun kulmaan *3 p + 3 kjs + 3 p, tee väliin 1 kjs*, toista *–* vielä 2 kertaa ja tee viimeiseen ketjuun 3 p + 3 kjs + 2 p. Sulje kerros 1 ps:lla 3:nteen kjs:aan kerroksen alusta.
3. krs: tee 3 kjs (= 1. p), 2 p sivun keskireikään, 1 kjs, *tee 3 s:n ketjuun kulmaan 3 p + 3 kjs + 3 p, 1 kjs, keskireikään 3 p ja 1 kjs*, toista *–* 2 kertaa. Tee kulmaan vielä 3 p + 3 kjs + 3 p + 1 kjs. Vaihda työhön luonnonvalkoinen lanka ja 1 ps:lla sulje kerros 3:nteen kjs:aan kerroksen alusta.
4. krs: tee 4 kjs (= 1. p ja 1 kjs), 3 p sivun ensimmäiseen reikään, 1 kjs, *tee 3 s:n ketjuun kulmaan 3 p + 3 kjs + 3 p, 1 kjs, molempiin sivun reikiin 3 p + 1 kjs*, toista *–* vielä 2 kertaa. Tee kulmaan 3 p + 3 kjs + 3 p + 1 kjs. Virkkaa vielä viimeiseen reikään 2 p ja sulje kerros 1 ps:lla 3:nteen kjs:aan kerroksen alusta. Katkaise lanka.

2. Pala (20 kpl)
Virkkaa kuten 1. pala: kerros 1 luonnonvalkoisella, kerros 2 hiekalla ja kerrokset 3–4 apilalla.

3. Pala (16 kpl)
Virkkaa kuten 1. pala: kerros 1 apilalla, kerrokset 2–3 luonnonvalkoisella ja kerros 4 hiekalla.

4. Pala (16 kpl)
Virkkaa kuten 1. pala: kerros 1 hiekalla, kerros 2 apilalla ja kerrokset 3-4 luonnonvalkoisella.

5. Pala (4 kpl)
Virkkaa kuten 1. pala: kerros 1 marjapuurolla, kerros 2 apilalla, kerros 3 luonnonvalkoisella ja kerros 4 hiekalla. →



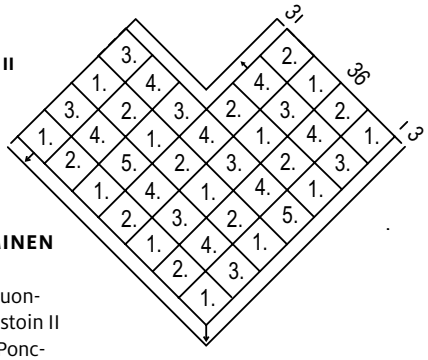
Piirros I

Tefal®
SO RECYCLED

Ympäristöystävällinen & kestävä
Tefal So Recycled -sarjan paisto- ja keittoastiat ovat valmistettu 100% kierrätetystä alumiinista. Astioissa on erittäin kestävä, tarttumaton Titanium Pro -pinnoite, joka sopii jokapäiväiseen käyttöön.
Herkuttele hyvällä fiiliksellä!

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Piirros II



PALOJEN YHDISTÄMINEN

Höyrytä palat kevyesti. Yhdistä palat toisiinsa luonnonvalkoisella luotospistoin II piirroksen mukaisesti. Ponchon molemmat puolet ovat samanlaiset. Ompele vielä etu- ja takakappaleet yhdistävät saumat luotospistoin.

Päättien reunus: Kiinnitä luonnonvalkoinen lanka 1 ks:lla ponchon yläreunaan olkasauman oikealle puolelle, palan kulmaan.

1. krs: virkkaa 3 kjs (= 1. p) ja 1 p samaan kulmaan, virkkaa olkasauman vasemmalle puolelle toisen palan kulmaan 2 p (sauman kohdalle tuli yhteensä 4 p), 1 kjs, *virkkaa seuraavaan kjs:aan pylväsryhmien välissä 3 p, 1 kjs* ja toista *–* vielä 3 kertaa, 2 p palan kulmaan, 2 p seuraavan palan kulmaan, 1 kjs, toista *–* 3 kertaa, 2 p palan kulmaan, 2 p seuraavan palan kulmaan, 1 kjs, toista *–* 2 kertaa, 3 p kjs:aan pylväsryhmien väliin ja virkkaa 1 pitkäpylväs (pp) päättien kulmaan. Jatka virkkaamista päättien toiselle sivulle jokaiseen pylväsryhmän väliin 3 p + 1 kjs ja palojen sauman kohdalla molempien palojen kulmiin 2 p (= 4 p) + 1 kjs. Jatka näin ponchon toiselle puolelle, tee päättien kulmaan 1 pp ja sulje kerros lopuksi 1 ps:lla 3. kjs:aan kerroksen alussa.

2. krs: virkkaa 4 kjs (= 1. p + 1 kjs), virkkaa jokaiseen pylväsryhmän väliin 3 p + 1 kjs ja virkkaa kulmissa 3 p viimeiseen kulmaa edeltävään kjs:aan ja 3 p kulmasta seuraavaan kjs:aan. Kun tulet kerroksen loppuun, virkkaa viimeiseen pylväiden väliin 2 p ja sulje kerros 1 ps:lla 3. kjs:aan kerroksen alussa.

3. krs: virkkaa 3 kjs (= 1. p), 2 p pylväiden väliin, 1 kjs, virkkaa jokaiseen pylväsryhmän väliin 3 p + 1 kjs ja virkkaa kulmissa 3 p viimeiseen kulmaa edeltävään kjs:aan ja 3 p kulmasta seuraavaan kjs:aan. Kun tulet kerroksen loppuun sulje kerros 1 ps:lla 3. kjs:aan kerroksen alussa. Katkaise lanka.

Helman reunus: Kiinnitä luonnonvalkoinen lanka 1 ks:lla ponchon alareunaan olkasauman oikealle puolelle, palan kulmaan.

1. krs: virkkaa samoin kuin yläreunassa palojen rajakohdissa 2+2 p ja pylväsryhmien väliin 3 p + 1 kjs. Virkkaa kulmaan 3 p +3 kjs + 3 p ja 1 kjs.

2. krs: virkkaa 4 kjs (= 1. p + 1 kjs), virkkaa jokaiseen pylväsryhmän väliin 3 p + 1 kjs ja virkkaa kulmiin 3 p + 3 kjs + 3 p + 1 kjs. Kun tulet kerroksen loppuun, virkkaa viimeiseen pylväiden väliin 2 p ja sulje kerros 1 ps:lla 3. kjs:aan kerroksen alussa. Jatka virkkaamista tähän tapaan vielä 1 kerros luonnonvalkoisella. Katkaise lanka.

VIIMEISTELY

Höyrytä poncho kevyesti. Tee luonnonvalkoisesta ja apilan värisestä (hieman) langasta hapsut ponchon alareunaan. Leikkaa n. 50 cm:n pituisia pätkiä ja tee niistä 6 langan nippuja. Taita lankanippu kaksinkerroin, vedä se taitetusta päästä, joka toiseen ponchon reunan pylväsryhmän välin ja reunan läpi. Vedä hapsun avoin pää taitetun läpi ja kiristä.

Ohjetiedustelut @novita.fi tai 040 178 2266 ma ja ke 10–14. Lankatiedustelut www.novitaknits.com, Novita (05)744 3335 ma–pe 9–16.

TUNNETKO JO ULKOKANANMUNAT JA LUOMURASIAMME?

Ulkokanat pääsevät heti aamuruokinnan jälkeen tepsuttelemaan katetulle terassille ja ulkolaitumelle.

Kananmunamme ovat aina tuoreita ja salmonellavapaita. Suomalaisten perhetilojen kananmunat ovat antibioottivapaita, koska tilojemme kanoja ei lääkitä.

Lue lisää munax.fi

VOITA TUOTTEITAMME!

@laitilankanatarha

Meille on myönnetty avainlippu!

Laadukkaat kananmunat pakataan Laitilassa.
Munax Oy | p. 02 858 3400 | munax.fi

MUNAX

TYYLI JA TEKSTI MIRKKA SIUSLUOTO **MEIKKI JA HIUKSET** AINO-SOFIA KOJONEN
KUVAT VUOKKO SALO **VAATTEET** PRISMA

Antaa tuulen tuivertaa

Syksyn takkimuoti on monipuolista. Klassisten villakangastakkien ja kevyttoppisten lisäksi tarjolla on katumuotiin sopivia bombereita ja parkoja.

SYKSYN RENTO LOOK SYNTYY KERROKSISTA.

**Naisella: Takki 59,90 e, B-Young.
Farkut 19,90 e, iJeans.
Kengät 79,95 e, London Fog.
Miehellä: Neule 24,95 e, House.
Takki 49,95 e, Cheetah.
Verkkahousut 29,95 e, Puma.
Kengät 39,95 e, House.**

PARKATAKIN ALLE PUETAAN PAKSU NEULE TAI COLLARI.

Ruutupaita 34,95 e, Cottonfield. College 17,95 e, House. Takki 99,95 e, Five Seasons. Farkut 29,90 e, iJeans. Kengät 39,95 e, Starter.

YHDISTÄ PUNAISEN ERI SÄVYJÄ.

Kierrätysmateriaalicollege 20,90 e, Boy Meets Girl. Takki 49,90 e, London Fog. Pipo 8,95 e, House. Huivi 17,95 e, House.

KEVYT UNTSIKKA ON MONIKÄYTTÖINEN SYKSYSTÄ TALVEEN. →

VADELMANPUNAINEN
TAKKI PIRISTÄÄ
HARMAANKIN PÄIVÄN.

MUSTA, HARMAA JA VALKOINEN SOPIVAT PUNAISEN SEURAKSI.

Neule 39,90 e, B Young.
Takki 99 e, B Young.
Huivi 17,95 e, House.
Pipo 8,95 e, House.
Farkut 19,90 e, iJeans.

RUUDUT TERÄSTÄVÄT MUSTAN.

Naisella: Ruutupaita 19,90 e, House. Takki 34,90 e, London Fog. Miehellä: Ruutupaita 14,95 e, House. Farkut 59,90 e, Lee Cooper. Villakangastakki 79,95 e, London Fog. Reppu 69,90 e, Fjällräven. ■

Tuotteet vaihtelevat myymälöittäin.

Uudistunut Softlan!

Tuoksuvaa pehmeyttä pyykkiisi

- UUSI tiivistetty koostumus ➡ 6 pesukertaa enemmän kuin aikaisemmin*
- Entistä pehmeämpää pyykkiä
- 100 % kierrätettävä pullo ja korkki

*750 ml pullo

Softlan

KORU SÄVY SÄVYYN
Sesongin muotiväri vilahtaa Hehku-kaulakorussa. 145 e, Kalevala.

KEVYTTÄ LÄMPÖÄ
Pehmeä, kevyt ja lämmin kashmir-neule on syksyn suosikkivaate. 99,99 e, S.Oliver Black Label.

RYHDIKÄSTÄ RUUTUA
Kauniit ruutuhousut sopivat sekä töihin että vapaa-aikaan. 109,95 e, Mac.

Tuotteet Sokokset. Riipus Helsingin keskusta, Jyväskylä, Lahti, Oulu, Tampere ja Turku. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

TEKSTI LEILA MEHTO

Häivähdys purppuraa

Viininpunaisen ja harmaan eri sävyt sopivat tyylikkäästi syksyyn.

KAIKKI ALKAA TAKISTA
Reipas duffeli on syyspukeutumisen kulmakivi. Villainen duffelitakki, 199 e, Flare Collection.

KÄDET LÄMPIMIKSI
Vaaleanpunaiset lammasnappa-rukkaset lämmittävät myös ulkonäöllään. 29,95 e, Mutka.

TUPSU KEIKKUMAAN
Aventuran tupsupipo on sekä kaunis että hauska. 19,95 e, Aventura.

KAUNIISTI KUVIOITU
Värien lisäksi myös kuviointi tekee tästä puserosta syksyisen juhlavan. Puseroa myydään myös tummansinisenä. 39,99 e, Soyaconcept.

SYKSYN JUHLIIN
Tyylikkään juhlalaukun voi valita joko viininpunaisena tai mustana. 29,99 e, Pieces.

PIRTEÄT NILKKURIT
Tukevat, nahkaiset nilkkurit sopivat syysasun väri-maailmaan. 129,95 e, Palladium.

INTRODUCED BY ARIEL

UUSI NIMI, SAMA PESUTEHO

A+ OLI ENNEN ARIEL

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Parempaa parralle

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA LEILA MEHTO **KUVA** ANNA HUOVINEN

Miehille on tarjolla entistä monipuolisempi valikoima parranhoitotuotteita. Tästä valikoimasta löytävät omansa niin siloposket kuin muhkeapartaisetkin.

1 TARKKUUTTA AJELUUN
House 99 Sharp Cut -parranajopuikkoa levitetään suoraan alueelle, jolta parta ajellaan. Siten parranajo on erityisen tarkkaa. Läpinäkyvässä tuotteessa on kosteuttava ja hoitava koostumus, 18 e.

2 ILMAN KIRISTELYÄ
Biotherm Homme Soothing Balm -partageeli rauhoittaa ja kosteuttaa, eikä iho tunnu kiristävältä tai ärsyyntyneeltä parranajon jälkeen, 39 e.

3 PARTA PEHMEÄKSI
Got2B Phenomenal -partaöljy imeytyy nopeasti silottaen ja pehmentäen partaa. Öljy tuntuu parrassa kevyeltä ja rasvattomalta, alk. 8,95 e.

4 PUHDASTA JA TAKUTONTA
Bulldog Original -partasaippua puhdistaa, pehmentää ja selvittää partaa sekä pitää parran alla olevan ihon puhtaana. Sisältää luonnollisia ainesosia, 14,90 e.

5 KEVYTTÄ KIILTOA
Mr Bear Woodland -partaöljyn luonnolliset ainesosat kosteuttavat ja pehmentävät partaa, antavat sille kevyen kiillon sekä hoitavat ihoa parran alla, 22,90 e.

6 TUTTU PARIVALJAKKO
Gillette Regular Sensitive -parranajogeeli on miedosti hajustettu ja sopii herkälle iholle. Geeli auttaa terää liukumaan iholla sujuvasti ja ehkäisee ihoärsytystä, alk. 3,95 e. Gillette Mach3 -pakkaus sisältää höylän ja kolme iholla mukavalta tuntuvaa ja jopa kuukauden kestävää terää, alk. 10,45 e.

7 BALSAMIA PARRALLE
Nivea Men Sensitive -partabalsami sisältää ihoa ravitsevia öljyjä ja vitamiineja. Balsami kosteuttaa ja korjaa ihoa pitkäkestoisesti, mutta ei jätä rasvaista tunnetta. Sopii normaalille ja kuivalle iholle, alk.7,45 e.

Kaikki tuotteet paitsi 3 ja 6 Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Tuote 3 Prismat ja tuotteet 6 ja 7 lisäksi S-marketit, Salet ja Alepat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

UUSI

TEHOKAS SUOJA HAMPAIDEN REIKIINTYMISTÄ VASTAAN

Elmex® Anti Caries Professional™ -hammastahna

Patentoitu **Sugar Acid Neutralizer™ -teknologia** neutralisoi sokerihapot ennen kuin ne vahingoittavat hampaita.

8 VUOTTA KLIINISIÄ TUTKIMUKSIA

Yli 10.000 tutkimuskohdetta, tutkimukset julkaistu useissa tieteellisissä julkaisuissa.

Suurin innovaatio reikiintymistä vastaan sitten fluorin keksimisen, 50v. sitten.

Fluorin ja kalsiumin yhdistelmä vahvistaa ja remineralisoi kiillettä ➡ **ehkäisee reikien syntymistä.**

Säännöllisesti käytettynä jopa 20% vähemmän alkavia reikiä, verrattuna tavalliseen fluorihammastahnaan[1]

[1] Tulokset kahden vuoden kliinisestä tutkimuksesta, verrattuna tavalliseen fluorihammastahnaan (natriumfluoridi 1450 ppm).

www.elmex.fi

Valmiina tanssiin

Susanna Pajunen, 55, oli ennen ahkera seuratanssija. Hän toivoo muuttumisleikistä uutta kipinää rakkaan harrastuksen pariin.

TYYLI JA MEIKKI TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** TIIA LUKKARI JA TIINA HIRVILAMMI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI
TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA

Susannan uudessa tyylissä keskityttiin hiusten helppoon laitettavuuteen ja raikkaaseen meikkiin. Hiuksiin tehtiin selkeä ja ilmava, polkkapituinen leikkaus. Susannan hehkeää ihoa korostettiin ohuella, hoitavalla meikkivoiteella. Silmissä keskityttiin yhteen purppuran sävyyn sekä tehokkaisiin rajauksiin ja ripsiin. Muodikkaat, luumunpunaiset huulet korostavat ihon heleyttä.

Susanna Pajusella on kolme lasta ja viisi lastenlasta. Lastenlasten nimet on tatuoitu mummin nilkkaan. Susanna on vasta valmistunut uuteen ammattiin laitoshuoltajaksi. Aikaisemmin hän työskenteli 26 vuotta sahalla. Vapaa-ajallaan Susanna käy miehensä kanssa VPK:n kuntopiirissä, pelaa lentopalloa ja lenkkeilee. Yksi maraton ja kaksi puolimaratonkin on tullut juostua. Mutta yksi harrastus on jäänyt. Vielä kolme vuotta sitten Susanna kävi monta kertaa viikossa tanssimassa lavoilla ja ravintoloissa, nyt aikaa ei vain tunnu riittävän.

”Kun täytin 50, minuun iski ikäkriisi. En enää jaksanut samalla tavalla laittautua, ja aika kului mieluummin lastenlasten kanssa.”

”Kun täytin 50, minuun iski ikäkriisi. En enää jaksanut samalla tavalla laittautua.”

Susannan suosimia tanssipaikkoja olivat aikaisemmin Imatran kylpylän ravintola ja viikonloppuisin monet Etelä-Suomen lavat ja ravintolat.

”Nautin tanssista erityisesti silloin, kun mies osaa viedä. Pidän nopeista tansseista, joissa tulee hiki.”

Susanna toivoo, että löytyisi joku mukava tyttökaveri, jonka kanssa tansseihin olisi helpompi lähteä. Muuttumisleikkiin hän ilmoittautui ajatuksella, että josko uusi ulkoinen ilme innostaisi lähtemään taas parketille pyörähtelemään.

NUOREKAS MUUTTUJA

Salon Klipsin tuoliin istahtaa jo valmiiksi uskomattoman nuorekas Susanna.

”Minua luullaan joskus alle nelikymppiseksi”, Susanna kertoo.

Luonnontaipuisat hiukset saavat viileän pähkinäisen sävyn ja aavistuksen vaaleampia raitoja.

”En laita turhan kovaa väriä, jotta tyvikasvu ei tule selkeästi esiin”, kampaaja **Tiia Lukkari** sanoo.

Pituudesta napsaistaan reippaasti, mikä tuo lookiin ryhtiä.

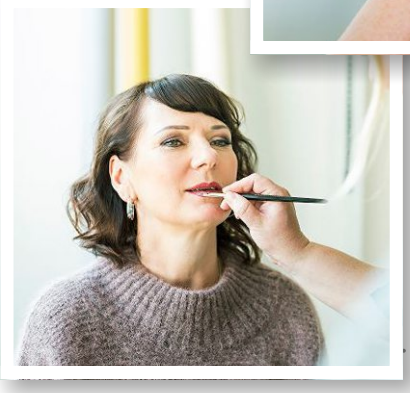
Susanna kertoo käyttävänsä arkena lähinnä värivoidetta ja ripsiväriä. Kestokulmat ja rajaukset hän on laitattanut Viipurissa.

”Kulmat maksoivat muistaakseni 60 euroa. Svetogorskissa laitatin kynnet 12 eurolla.”

Kampaaja-meikkaaja **Tintti Leppänen** tekee Susannalle meikin, jossa silmien ylärajaukset ovat pääosassa. Niitä pehmennetään luumun sävyisillä luomiväreillä. Leppänen vinkkaa, että nuorekkuus ja raikkaus saadaan aikaan sillä, ettei liikkuvia luomia meikata liian tummiksi. ■

Hiusten uusi väriyhdistelmä on hillityn tyylikäs, mutta eloisa.

Heleälle iholle sopii kevyt meikkivoide.



Huuliin valittiin muodikas luumun sävy.

Tuotteet ja vaatteet Sokos Helsinki. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Kuvausjärjestelyt Piia Hollo.

Avaintuotteet

1 Dr.Hauschka Regenerating Day Cream Complexion on ohut primermeikkivoide, joka tasoittaa ihon sävyä kultaisilla, vihreillä ja punaisilla pigmenteillä. 40 ml, 64,90 e.

2 Four Reasons Volume Boosterilla föönaat hiukset tyvestä ilmaviksi. 250 ml, 12,90 e.

3 Lancôme Grandiôse Liner -rajauksella piirrät pysyvän silmämeikin. 1,4 ml, 39,50 e.

4 Estelle & Thild Bio Mineral Silky Eyeshadow Dark Mauve -luomivärillä syvennät silmämeikin piirteitä 3 g, 24,50 e.

5 Lumene Nordic Seduction Creamy Lipstick 18 Kesäkimppu. Kanervan sävyinen huulipuna saa huulet hehkumaan. 3,5 g, 16,90 e.

NIVEA

Q10 POWER
UUTTA VOIMAA
anti-age-ihonhoitoon

TASOITTAA RYPPYJÄ
JA KIINTEYTTÄÄ

KOKEILE!

Taianomaista tunnelmaa

TEKSTI ENNA KOIVUNEN
JA LEILA MEHTO
KUVA ANNA HUOVINEN

Syksyn valosarjat tuovat hyvää mieltä sisälle, pihaan ja parvekkeelle.

LOISTAVA SYDÄN

Sydämen muotoinen led-valokranssi sisätiloihin, halkaisija 35 cm. Kirkas liitosjohto. 12,95 e.

TALO TÄYNNÄ VALOA

Led-peilitalo on hurmaava koriste kotiin. Koko 17 x 17,5 x 17 cm, 12,95 e.

TURVALLINEN VAIHTOEHTO

Dalton-led-kynttilä on turvallinen vaihtoehto elävälle tulelle. Paristokäyttöiset kynttilät voi sijoittaa paikkoihin, joihin elävää tulta ei voi laittaa. 3 kpl/pkt, 9,95 e

Kaikki tuotteet House. Prismat ja Kodin Terrat. Rufus-ulkovalosarja ja sydän-valokranssi myös S-marketit. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Nuppu-sisävalosarja ei Kodin Terroista.

PIHAKUUSEEN TAI PARVEKKEELLE

Ulkokäyttöön tarkoitetussa Rufus-valosarjassa on ajastintoiminto. 8,95 e.

MONIKÄYTTÖISET SISÄVALOT

Pattereilla toimiville, kauniille led-sisävalosarjoille on monta käyttötapaa. Ne voi ripustaa ikkunaan tai asetella vaikkapa lasikulhon tai lyhdyn sisälle. Nuppu-sisävalosarja 7,95 e, Diamond-, Sydän-, Wall Street- ja -sisävalosarjat 4,95 e/kpl.

LASTEN SUOSIKKI

Led-valoilla loistava poro on perheen pienimpien suosikkikoriste. Poro sopii sekä sisä- että ulkotiloihin. Koko 30 x 13 x 36 cm. 22,95 e.

NÄYTTÄVÄSTI YMPÄRI VUODEN

Moderni ja näyttävä Donald-valosarja toimii sisustusvalona ympäri vuoden. Patterikäyttöinen. 9,95 e.

Juttusarjassa sisustussuunnittelija opastaa lukijaa kodin nopeassa pintaremontissa.

Paneelit kattoon ja laatat seiniin

PÄIVÄ 1 Suojaa lattia ja pura paneelikatto. Selvitä vesieristeiden kunto ja tee tarvittavat hankinnat.

PÄIVÄ 2 Tee pohjatyöt ja aloita kaakelointi. Työhön kuluu ammattilaiselta noin 1,5 tuntia per neliö laatan koosta ja pohjan suoruudesta riippuen.

PÄIVÄ 3 Laatoitushommat jatkuvat.

PÄIVÄ 4 Maalaa paneelit vähintään kahteen kertaan Tikkurilan Luja himmeällä sävylla A-valkoinen. Paneloi katto ja naputtele listat paikoilleen.

PÄIVÄ 5 Kiinnitä peili, tangot ja koukut. Hanan ja valaisinten vaihtoon tarvitset paikalle ammattilaisen.

TYYLI JA TEKSTI ANNA-KAISA MELVAS **KUVA** ANNA HUOVINEN

Kylpyhuone kirkkaaksi

Valkoisella laatoilla ja metallinhohtoisilla yksityiskohdilla syntyy kylpyhuone, jonka tyyli on ikuinen.

Rintamamiestalon harjan alle jälkikäteen rakennettu kylpyhuone on tilava, ja siinä on luonnonvaloa tuova kapea ikkunarivistö. Seinäkaakelit puolestaan ovat tyylillisesti aikansa eläneet ja paneelikatto kellastunut. Tumma katto myös korostaa tilan mataluutta.

JOTTA PERHEEN lasten käytössä oleva kylpyhuone saadaan raikkaammaksi, sen seinä- ja kattomateriaalit uusitaan. Laattalattia saa jäädä ennalleen, sillä se on sävyltään perusharmaa.

TUNKKAINEN PANEELIKATTO korvataan valkoiseksi maalatulla mäntysormipaneelilla ja seinät laatoitetaan puhtaan valkoisilla kiiltävillä laatoilla.

Valkoisen peruslaatan etuna on sen ajattomuus koosta riippumatta. Ladonnalla ja saumausaineella saa loputtomasti vaihtelua peruskaakeliin.

ALLASKAAPPI JA PÖYTÄTASO ovat tukevat ja hyvin rakennetut. Myös allas on hyvässä kunnossa ja kauniin mallinen. Vanhat kaapit säilytetään ennallaan, vain pesualtaan hana kaipaa päivitystä.

KYLPYHUONE VIIMEISTELLÄÄN kromisilla yksityiskohdilla, jotka hohtavat valkoisia pintoja vasten. Hamam-pyyhkeet ja lasisiin pumppupulloihin pullotetut pesuaineet viimeistelevät suihkunraikkaan kokonaisuuden.

PIMEÄ JA TYLSÄ

Omakotitalon yläkerran kylpyhuone on viime vuosina palvellut lähinnä perheen lapsia. Mäntypaneelikatto ja keinotekoisen näköiset laatat ovat tunkkainen yhdistelmä.

Metallilankakori (1) 9,95 e, Prisma ja Kodin Terra. Oraksen suihkuletku, 1,5 m (2) 21,90 e, Kodin Terra. Hamam-pyyhe (3) 11,90 e ja pesusieni (4) 1,39 e, Prisma. Habon vaatekoukut (5) 8,95 e/kpl, suurimmat Kodin Terrat. Housen käsipeili (6) 9,90 e, Prisma. Lasiset pumppupullot (7) 7,90 e/kpl, Prisma. Ammetanko (8) 32,90 e, Kodin Terra. Oraksen Safira-allashana bidee-suihkulla (9) 125 e, Kodin Terra ja Prisma. Lattiakaivon neliökansi (10) 18,95 e, Kodin Terra. Lasinen Checker-saippua-alunen (11) 6,90 e ja Himalajan suolasaippua (12) 3,95 e, Prisma. Laattapisteen Liberty White Glossy -seinälaatta (13) 25 x 40 cm, 13,95 e/neliö, Kodin Terra ja Prisma.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

PILTTI®

TEIMME HYVÄSTÄ ENTISTÄ PAREMPAA

Monta monituista makutestiä se vaati,
mutta vihdoinkin työ on valmis: 7 uudistunutta Piltti-ateriaa
ovat syömistä vaille valmiit. Mikä muuttui? Lihasta olimme
kaikki samaa mieltä: suomalaista sen olla pitää, aivan kuten
aina ennenkin. Eikä kasviksienkaan kanssa kainosteltu,
nyt niitä on kannen alla enemmän kuin koskaan. Ja hyvää
on – ja 100 % luonnollista viimeistä ainesosaa myöten.
Eikun herkuttelemaan! Kaupoissa lokakuun alusta.

© Moomin Characters™

Piltti-tuotteiden ostajalle

Moomin.comin lahjakortti!

Lataa kuva kuitistasi: www.piltti.fi/kampanja
Kampanja-aika 1.10.2018–31.1.2019

Saat 10 €:n Piltti-ostoksista 5 €:n lahjakortin
ja 15 €:n Piltti-ostoksista 10 €:n lahjakortin
Moomin.comin verkkokauppaan.

MUUMI

Kampanjassa mukana kaikki Piltti-tuotteet.

YHTEINEN HYVÄ

TEHDÄÄN PAREMPI ARKI YHDESSÄ

Larsénin perheen Johka-koira viihtyy perheen matkoilla pohjoisessa. Kalastuksessa se auttaa välillä niin innokkaasti, että kala saattaa päästä karkuun.

BONUSTA ELÄMÄÄN

Olipa taas hyvä reissu

Paula Larsén jemmaa Bonukset tarkasti. Ne käytetään perheen yhteisiin, unohtumattomiin matkailuelämyksiin. →

TEKSTI KAISA HAKO **KUVAT** ANU KOVALAINEN

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.

Larsénin perhe rakastaa patikointia. Perheen isä ei välitä etelänmatkoista, joten osan reissuista Paula Larsén on tehnyt kahdestaan poikansa kanssa.

Artun kalansaalis tämän kesän Norjanmatkalla.

Näky on jäänyt kajaanilaisen **Paula Larsénin** mieleen: pikkuinen poika reppu selässään lentoasemalla. Perhe oli lähdössä ensi kertaa etelänlomalle, matkakohteena Kreikan Rodos.

”Reissuista jäävät parhaiten mieleen pienet asiat”, sanoo Larsén, jonka perhe on jo kahdeksan vuoden ajan käyttänyt Bonus-kertymänsä lomamatkoihin.

”Loman lähestyessä katsellaan, paljonko rahaa on kertynyt ja mihin sillä pääsisi. Usein kertymä on ollut tuhannen euron luokkaa”, Larsén kertoo.

”Reissuista jäävät mieleen pienet asiat.”

Bonusten avulla reissurahan säästäminen on onnistunut, vaikka talous olisi välillä tiukemmallakin.

Larsénit käyttivät Bonuksia matkailuun ensi kerran vuonna 2010. He vuokrasivat matkailuauton ja suuntasivat Norjaan. Sitten kokeiltiin etelänlomiakin, mutta erään Kiilopään-matkan jälkeen perheen poika tokaisi: ”Ihminen voi lähteä Lapista, mutta Lappi ei ihmisestä.”

Sen jälkeen Larsénit eivät ole käyneet Tallinnaa etelämpänä. ”Tallinna vastaa humputtelutarpeeseen”, Larsén sanoo.

POHJOISEN MAISEMAT HOUKUTTAVAT

Kalastusta ja retkeilyä rakastavien Larsénien suosiossa ovat Pohjois-Lappi sekä Norjan Finnmark, jonka koskematon kauneus ja kalaisat vedet viehättävät. Pohjoisen matkoilla mukana on myös perheen Johka-koira.

”Tänä vuonna lomailimme jo toista kertaa pikkuisessa Suotnjun kylässä. Olemme ystävystyneet sikäläisen poroisännän kanssa.”

Paula Larsén on löytänyt mieluisia vuokramökkejä norjalaisten riekonmetsästäjien suosiman Facebook-ryhmän avulla.

”Änkesin siihen jäseneksi. Osaan vähän norjaa”, hän kertoo.

Pohjoisessa matkaillessa Johka-koirankin voi ottaa mukaan. Se ”auttaa” innokkaasti kalastuksessa.

”Sillä on ikävä kyllä ihmeellinen vaisto tajuta, että kala on kiinni, vaikka yrittäisin olla kuinka ilmeetön! Se on välittömästi noutamassa sitä.”

Uuden reissun suunnittelu alkaa usein jo paluumatkalla kotiin.

”Päällimmäisenä on aina ajatus, että kyllä oli mukavaa! Näinä vuosina poikamme on varttunut nuorukaiseksi, ja on ollut hienoa tarjota hänelle elämyksiä eri paikoissa. Minusta se on tärkeämpää kuin säästötilin pulleus.”

HOME SWEET SMARTHOME

SMART HOME

Panasonic

Uudenlaista kodin turvaa

Turvaa koti tai mökki Smart Home turvajärjestelmällä, johon voit liittää juuri ne laitteet joita tarvitset. Helppo asennus, turvalliset langattomat yhteydet ja kätevä hallinta puhelimella tai tabletilla Ilman kuukausimaksuja.

Aloituspakkaus 1

Smart Hub, ovi-/ikkunasensori, liiketunnistin. Suojaa helposti kodin tai mökin kutsumattomilta vierailta. Pakettiin voi liittää minkä tahansa muun Panasonic Smart Home tuotteen

149,00

Sisäkamera

Kytke langattomasti Smart Hubiin ja tarkkaile valvottavaa aluetta. Mikrofoni ja kaiutin. Ääni- ja lämpösensori

84,95

Ulkokamera

Kytke langattomasti Smart Hubiin ja tarkkaile valvottavaa aluetta. Säänkestävä. Mikrofoni ja kaiutin

119,00

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

FINLUX 4K ULTRAHD

Luonnollisen tarkka kuva joka koossa

FINLUX

43″

43-FUC-8021

- Tarkka ja luonnollinen 4K HDR kuva
- A+ Energiatehokkuus
- Yle Areena, Youtube, Netflix ym.
- Kattavat liitännät
- USB tallennustoiminto
- DVB-T2, DVB-C HD, DVB-S2

399,00

65″
65-FUC-8021
699,00

55″
55-FUC-8021
499,00

49″
49-FUC-8021
449,00

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

”On hyvä, että kalat, lihat ja juurekset on laitettu kaupassa esille kivalla somistuksella”, Merja Ruhala sanoo.

Merja Ruhala

KUKA?
Syömishäiriöihin erikoistunut psykoterapeutti.

MITÄ?
Hoitanut syömishäiriön kanssa kamppailevia ihmisiä yli kymmenen vuotta ensin Lapinlahden sairaalassa, sitten Syömishäiriökeskuksessa.

MIKSI?
Merja Ruhala tuntee ammattinsa puolesta ravitsemukseen liittyvät faktat. Faktoja ruokakeskusteluun peräänkuuluttaa myös S-rymän ruokamanifesti. Lisätietoja: yhteishyvä.fi

Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttaja, joka kertoo kolme teesiään.

Perusruoan puolustaja

Syömishäiriöt ovat hämmästyttävän yleisiä, tietää psykoterapeutti Merja Ruhala. Hän muistuttaa, että on monta tapaa syödä oikein.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO **KUVAT** SANNA LIIMATAINEN

Psykoterapeutti **Merja Ruhala** tietää, kuka voi sairastua syömishäiriöön. Kuka tahansa.

”Jollain voi olla taustalla paljonkin traumaattisia kokemuksia, kuten koulukiusaamista. Mutta yhtä hyvin syömishäiriöön voi sairastua keski-ikäinen nainen, jolla on kiva perhe ja kaikki muutkin asiat elämässä hyvin. Elämäntaparemontti vain lähti käsistä”, Ruhala sanoo.

Ruhala on hoitanut syömishäiriön kanssa kamppailevia ihmisiä kahdeksantoista vuotta ensin Lapinlahden sairaalassa, sitten Syömishäiriökeskuksessa. Nykyään hän työskentelee psykoterapeuttina Syömishäiriökeskuksessa ja pitää omaa vastaanottoaan Helsingin Töölössä muutamana päivänä viikossa.

Hän kertoo teesinsä ruoan ja syömishäiriöiden haastavasta suhteesta.

1 SUKLAA EI SAMMUTA TUNTEITA

”Syömishäiriön taustalla on usein vaikeus käsitellä tunteita. Kun taitoja tunteiden käsittelyyn ei ole, ihminen alkaa ajatella, että on huono ja vääränlainen. Jos olotila on kestämätön, tuntuu, että sille pitää tehdä jotain. Silloin kuvaan tulee hallitsematon syöminen tai syömisen kontrollointi. Ihminen alkaa muuttaa ulkoista, kun pitäisi muuttaa sisäistä. Jos itsetunto on vahva, heikoista hetkistä selviää helpommin.

”Kun on ravittu ja kylläinen, ei tee mieli sokerisia höttöjä.”

Ahmimisongelmat ovat hämmentävän yleisiä. On olemassa suuri ryhmä aikuisia naisia ja miehiä, jotka ovat tottuneet siihen, että ruoka on turvaa tuova lähde. Kun ahmimishäiriöisen kanssa aletaan miettiä, mikä laukaisi oireet, useimmiten taustalta löytyy joku tunnekokemus. Esimies haukkui töissä, asiakastapaaminen meni huonosti, ja sen päälle vielä veli soitti ja kertoi olevansa pulassa. Tällaisen päivän jälkeen oirehtija kävelee helposti kauppaan ja kantaa sieltä kaksi kassia herkkuja. Ilta menee syödessä, koska ihminen on tuntenut häpeää siitä, ettei riitä. Syömällä hän jatkaa häpeää. Kun tuntee, että on valmiiksi vääränlainen, piiskaa itseään lisää.

Tärkeintä olisi ahmimisen eli lisärankaisun sijaan paijata itseään. Itselleen voi sanoa: ’olen hyvä ja kohtelen itseäni lempeästi’. Omia tunteita olisi myös hyvä puhua ja eritellä jollekin toiselle, ystävälle tai terapeutille.

Ahmimisongelmat ovat paljon yleisempiä kuin kuvitellaan. Tätä suurta ryhmää voisi auttaa pienillä asioilla. Moni asiakas on harmitellut, että kunpa joku olisi pysäyttänyt tämän. Menikö siihen tosiaan 30 vuotta, että joku opetti minulle, miten syödään? Laihdutuskuurin suosittelun sijaan olisi tärkeää ottaa ihminen lempeisiin hyppysiin ja tunnistaa, mistä on kyse.” →

GO·TAN
FOODLOVING ASIAN FAMILY EST. 1954
I'M HOT!

KATSO SRIRACHA-KÄYTTÖVINKKEJÄ OSOITTEESTA: GOTANKISA.FI

ARVO 1500€
VOITA UPEA AASIAN MATKA!
OSALLISTU KISASIVULLA: GOTANKISA.FI
Ei ostopakkoa.
Kilpailuaika: 28.8.–31.10.2018

”Ruokavalion tulisi tukea sitä, että sinulla on hyvä olo itsesi kanssa”, Merja Ruhala sanoo.

3 pientä

JÄÄKAAPISSANI ON AINA
maitoa, rasvaa, kananmunia ja tomaatteja. Pääsen hissillä suoraan kauppaan.

JOS OLISIN RUOKALAJI, OLISIN
puikulaperuna, joka on juuri nostettu pellosta. Se on lempiruokani. Perunoihin yhdistän vanhempieni valmistamat lihapullat, jotka on paistettu voissa valurautapannussa.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ
juuri kuten nykyäänkin. Normaalisti, terveellisesti ja herkutellen. Viiniä voisin juoda vähän enemmän.

En edes ammattilaisena pysy perässä siinä, mitä kaikkea ihmiset välttelevät.

2 NORMAALI RUOKA ON HYVÄ ASIA

”Monelle syömishäiriötä sairastavalle normaali tarkoittaa tylsää, huonoa ja epäonnistunutta. Normaalius on kirosana. Syömishäiriökäyttäytyminen tuottaa ihmiselle erityisyyden kokemusta tietyn aikaa. Normi kuitenkin tukee sairastuneen toipumista.

Syömishäiriöisen hoito aloitetaan usein miettimällä, mitä hän söi silloin, kun koki olevansa terve. Ne elementit, jotka saivat ennen voimaan hyvin, päivitetään tähän päivään. On pelottavaa luopua tutusta ja turvallisesta, mutta vääristyneestä mallista. Siksi askelia otetaan hitaasti.

Syömishäiriöinen saattaa pyöriä parikin tuntia ruokakaupassa ja syödä silmillään. Silti monilla on sama ruokavalio, joka toistuu päivästä toiseen. Vaikka he tutkivat tuotteita, he valitsevat lopulta tietyn proteiinin tai tietyn myslin.

Kauppa ei voi suojella ketään, koska kyse on jokaisen omista valinnoista. Mutta on hyvä, että kalat, lihat ja juurekset on laitettu kaupassa esille kivalla somistuksella. Normaalin ruoan esille laittaminen värikkäästi on tärkeää. On hienoa, että esimerkiksi lähituottajien vihannekset nostetaan kaupoissa esiin. Uutuuksien esittelyssäkin olisi muistettava, että ne eivät aina ole vähäkalorisia, vaan ihan normaalia ruokaa. Kun on ravittu ja kylläinen, ei tee mieli sokerisia höttöjä.

Myös syömishäiriöisen ateriarytmi on usein vinksallaan. Monet ahmintahäiriöiset eivät tiedä, mitä on syödä oikein. Kauppa voisi tukea tätä tarjoamalla ruokakassipalvelua juuri tämän ryhmän tarpeisiin. Kotiin haettavassa kassissa voisi olla valmiina terveyttä tukevat annokset.”

3 EI OLE YHTÄ TAPAA SYÖDÄ OIKEIN

”2000-luvun alussa syömishäiriöt olivat sairauksina puhtaampia, suorempia ja helpompia. Ihmiset halusivat olla laihoja katemosseja ja pahin pelko oli rasva. Tämän päivän rasva on hiilarikammo, mutta sen rinnalle on tullut paljon muita muotoja. En edes ammattilaisena pysy perässä siinä, mitä kaikkea ihmiset välttelevät.

Ekologisuuden tavoittelu on tullut mukaan syömishäiriöiden kentälle. Jotkut ajavat itsensä aliravitsemustilaan, koska ruoan pitää olla mahdollisimman puhdasta. Aatteiden vuoksi saatetaan pyöräillä 50 kilometrin päähän hakemaan varmasti oikein kasvatettu ruoka. Silloin ikään kuin syödään omaa lihasta, ja ihmisestä on vain raato jäljellä. Jos tehtävänä on pelastaa maailma eikä itseään, joku puhtaassa syömisessä on mennyt pieleen.

Maailma syöttää jatkuvasti tietoa syömisestä, ruoasta ja ulkonäöstä. Jokaisella on kuitenkin oma tapansa syödä oikein. Oikein syöminen on sitä, että syö täsmällisesti ja riittävästi oman kehon tarpeisiin. Mukana pitäisi olla myös mielihyvä. Ruokavalion tulisi tukea sitä, että sinulla on hyvä olo itsesi kanssa, olet toimintakykyinen ja koet olevasi riittävän hyvä. Hyvä ohjenuora on, että tavallisen ruoan osuus ruokavaliosta on 80 prosenttia ja herkkujen 20.

On ihan ok, että välillä tekee mieli karkkia ja sitä hakee kaupasta. Ruoka saa olla mielihyvän palveluksessa. Kiellettyjen ja sallittujen ruokien listaaminen vie yleensä jutut pieleen. Pitsan ja hampurilaisten syöminen päivittäin ei sekään ole terveellistä.

Ruokapyramidi on edelleen voimassa. Jokainen tarvitsee kehon tarpeisiin hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa. Tervettä on, että ruokaa ei mieti jatkuvasti, vaan keho kertoo, kun alkaa olla nälkä.” ■

Oma kesämökki perheelle

UNELMA

Nelihenkinen lapsiperhe haluaisi kesämökin Järvi-Suomesta.

”Me olemme Mika, 39, ja Marika, 38, Hyvinkäältä. Olemme molemmat opettajia. Perheeseemme kuuluvat myös alakoululaiset Matti ja Martta sekä lapinkoira. Asumme Hyvinkään keskustan tuntumassa kerrostalossa.

Meille jää verojen jälkeen käteen yhteensä noin 5 000 euroa. Olemme laskeneet, että elämisen, harrastusten ja yllätysmenojen jälkeen voisimme lyhentää asuntolainan lisäksi mökkilainaa 300 euroa kuukaudessa. Senkin jälkeen voisimme säästää joka kuukausi vielä noin 300 euroa. Asuntolainaa meillä on jäljellä kahdeksaksi vuodeksi.

Olemme innokkaita luontoihmisiä ja haluamme opettaa lapsemmekin arvostamaan luontoa. Meidän mökillä sähkökään ei ole välttämätöntä, kunhan on uljaat metsät ja kalaisa järvi. Katolle laittaisimme aurinkopaneelit.”

KYSYMYS Haluaisimme mökin järven rannalla. Hinta saisi olla korkeintaan 50 000 euroa. Kannattaako meidän säästää oma pääoma ensiksi ja paljonko se olisi? Mikä olisi realistinen aika-arvio unelman toteutumiseen?

S-PANKKI VASTAA Hyviä uutisia Mika ja Marika! Teillä voi olla oma mökki jo ensi keväänä. Taloutenne vaikuttaa tasapainoiselta, ja asuntolainan tilanne on hyvä. Mökkiunelman toteuttaminen voi onnistua nopeastikin ilman monen vuoden säästämistä.

Mökkisuunnitelmista kannattaa olla hyvissä ajoin yhteydessä S-Pankin asiantuntijaan. Voimme yhdessä katsoa asiaa ja valmistella mökkihankintaa. Muutenkin kannattaa perehtyä hyvissä ajoin mökkien hintoihin, jotta saatte parhaan vastineen rahoillenne.

Mökin hankinnassa pitää huomioida, että mökki yksinään ei riitä vakuudeksi, varsinkaan jos se varustelematon eli ilman sähköjä.

Mutta lainojen korot ovat nyt matalat, ja koska lisävakuutena mökkilainaan pystyttäisiin mahdollisesti käyttämään nykyistä asuntoa tai säästöjänne, voisitte ottaa lainaa koko kauppahinnalle. Näin säästöt jäisivät koskematta. Lapsiperheellä on hyvä aina olla puskurirahasto.

Kuukausittaista säästämistä kannattaa jatkaa. Tilisäästöjen lisäksi osan säästöistä voisi ohjata vaikka rahastoihin, joissa on mukana osakesijoituksia. Niistä voi hakea osalle säästöistä parempaa tuottoa.

Säästä unelmasi todeksi

Unelmat on tehty toteutettaviksi. Katso kolmen kuvitteellisen tapauksen unelmat ja miten ne voi toteuttaa ne säästämällä. Onko joku näistä sinun unelmasi?

TEKSTI SIRKKU SAARIAHO **KUVITUS** ANNA-KAISA JORMANAINEN

Mökillä sähkökään ei ole välttämätöntä, kunhan on kalaisa järvi.

noora
By Lenor

Pyykinhuuhteluaine
joka antaa pitkäaikaisen
pehmeyden ja
raikkauden pyykillesi.

Noora oli ennen Lenor.
Uusi nimi, uusi design. Sama sisältö.

UNELMA

Riittävä eläke hyvään elämään

Nelikymppinen nainen haluaa taata lokoisat eläkepäivät.

”Olen Susanna, 43, kauppatieteiden maisteri. Työskentelen markkinointipäällikkönä isossa yrityksessä. Asun yksin kivassa kolmiossa Hämeenlinnassa.

Minulla on hyvät tulot, kuukausiansioni ovat yli 5 000 euroa, josta jää käteen 3 500 euroa. Lyhennän asuntolainaa 500 euroa kuukaudessa vielä kolme vuotta. Asumiskuluni ovat pienet.

Säästöön laitan joka kuukausi 300–500 euroa. Se on vara- ja unelmarahastoni, jossa on nyt 30 000 euroa. Osa on määräaikaistilillä ja osa rahastoissa.

Teen paljon töitä, mutta osaan myös nauttia elämästä. Vietän vilkasta seuraelämää, pelaan golfia ja teemme tyttöporukan kanssa viikonloppumatkoja Keski-Eurooppaan.

Nelikymppisteni jälkeen olen konkreettisesti tajunnut, että olen töissä

S-Pankin asiantuntijat: Hanna Porkka, varallisuudenhoidon johtaja sekä Annika Pohtila, säästämisen ja sijoittamisen tuoteryhmäpäällikkö.

”Teen paljon töitä, mutta osaan myös nauttia elämästä.”

ainakin 20 vuotta. Rehellisesti sanottuna, olen huolestunut eläkkeestäni. Riittääkö se? Haluaisin viettää aktiivista ja mukavaa elämää eläkkeelläkin.”

KYSYMYS: Mitä minun on tehtävä, jotta saisin säilytettyä elintasoni vielä yli kuusikymppisenäkin? Onko jo liian myöhäistä ryhtyä säästämään ylimääräistä eläkettä?

S-PANKKI VASTAA: Missään nimessä ei kannata ajatella, että olisi liian myöhäistä aloittaa säästäminen eläkepäiviä varten. Sinulla on työuraa jäljellä yli 20 vuotta, säästöaikana se on pitkä. Jos palkkasi pysyy jatkossakin samalla tasolla, eläkearviosi on noin 2 500–3 000 euroa kuukaudessa.

Eläke riippuu tietenkin siitä, milloin jäät eläkkeelle. Nykyisten nelikymppisten alin mahdollinen eläkeikä on yli 66 vuotta. Jos haluat keventää työtekoa ennen sitä, kannattaa vapaiden rahoittamiseen omilla säästöillä varautuakin hyvissä ajoin.

Jos mahdollista, kasvata kuukausisäästöäsi. Koska säästöaika on pitkä, pääset hyödyntämään korkoa korolle -ilmiötä.

Tilitalletusten määrää sinun ei enää kannata nostaa, vaan selvittää muita vaihtoehtoja. Tuottotilien tai hyvin varovaisten rahastojen sijaan voisit hakea osalle säästöistäsi parempaa tuottoa suorina osasijoituksina tai rahastojen kautta.

Myös asuntosijoittaminen on hyvä vaihtoehto, jos se kiinnostaa sinua. Silloin kannattaa tavoitella useampaa kuin yhtä asuntoa. Vuokrattuna ne tuovat säännöllistä kuukausituloa.

Arvio työeläkkeestä laskettu työeläke.fi-laskurilla.

Joogaretriitti Goalla

25-vuotias opiskelija haluaa puoleksi vuodeksi Goalle joogaamaan.

UNELMA

”Moi, olen Emppu, 25, Helsingistä. Opiskelen liikunnanohjaajaksi AMK:ssa. Teen tutkinnon monimuoto-opiskeluna, joten voin opintojen ohella ohjata ryhmäliikuntatunteja. Olen tosi energinen ja ehtivä. Ohjausten lisäksi teen vuoroja kahvilassa. Tienaan kuukaudessa noin 2 600 euroa. Tulot voivat vaihdella, joskus tienaan enemmän, joskus vähemmän. Koulu on minulle tärkeintä, haluan valmistua ja saada kunnolla kiinni elämästä.

Asun kimppakämpässä Helsingin keskustassa. Se on kivaa ja edullista, 500 euroa kuukaudessa. Pakollisten kulujen jälkeen minulle jää 500–700 euroa. Olen ylpeä, että pystyn melkein joka kuukausi säästämään 100–200 euroa hätävaratililleni.

Olen monta vuotta unelmoinut siitä, että voisin olla puoli vuotta Goalla ja joogata. Loka-maaliskuu sopisi parhaiten: kun täällä on pimeää ja kylmää, siellä on ihanan lämmintä. Olen ajatellut suorittaa joogaopettajakurssin siellä.

Olen selvittänyt asioita ja laskenut, että koko reissu maksaa noin 6 000 euroa. Sillä voisin elää Intiassa ihan mukavasti puoli vuotta.”

KYSYMYS: Miten saan säästettyä rahat unelmaani? Miten muuten kannattaa taloudellisesti varautua näin pitkään matkaan? Tarvitsenko esimerkiksi kaksi luottokorttia vai onko se liioittelua?

S-PANKKI VASTAA: Säästämällähän niitä unelmia tosiaan saa toteutettua. Hienoa, että saat rahaa säästöön palkasta. Pystytkö hieman kasvattamaan säästösummaa? Jos et halua käyttää reissuun jo kertyneitä säästöjäsi, 6 000 euron säästön saat kasaan parissa vuodessa säästämällä 250 euroa kuukaudessa. →

Koska rahoille on selkeä tarve ja aikataulu ja säästöaika on melko lyhyt, ei rahoja kannata sijoittaa kovin korkean riskin kohteisiin. Voit avata rahoille verkkopankissasi vaikkapa toisen tilin, jonne kerrytät säästöjä sivuun unelmaasi varten.

Et tarvitse mukaan kahta luottokorttia, mutta toinen maksuväline, kuten debit-kortti on hyvä, ihan vain sen varalta, jos toinen korteista katoaa. Hae korttiin riittävä luottoraja hyvissä ajoin ennen lähtöäsi. Se on myös varakassa, jos jotain yllättävää sattuu ja tarvitset matkalla enemmän rahaa. Valitse sellainen luottokortti, jossa luoton korko on kohtuullinen.

Muista tarkistaa vielä sekä rokotukset että vakuutukset. Puolen vuoden oleskeluun ulkomailla tarvitset erillisen matkavakuutuksen. Niidenkin hintoja kannattaa vertailla, mutta ei missään tapauksessa jättää ottamatta. ■

LYHYT SÄÄSTÄMISEN SANASTO

Käyttelytilillä hoidat päivittäiset raha-asiasi. Tilille tulee palkkasi, sieltä maksat laskut ja siihen on yhdistetty maksukorttisi.

Tuottotili on säästötili, joka sopii jatkuvaan säästämiseen. Siihen ei voi liittää maksukortteja eikä se sovi päivittäiseen käyttöön. Nykyisessä korkotilanteessa käyttelytilillä ja tuottotilillä ei ole suurtakaan eroa.

Määräaikaistilille voit tallettaa rahasi pidemmäksi aikaa. Tilillä on yleensä minimitalletusmäärä ja nostorajoituksia tai -kuluja. Ehdot vaihtelevat eri pankeissa.

Puskurirahasto tai -tili: Oma erillinen tilisi, jossa on varalla 2–3 kuukauden menoja vastaava summa peruselämistä varten. Tili voisi olla tuottotili tai määräaikaistili.

Rahastoon säästäessäsi hankit osuuden rahastoyhtiön hallinnoimasta rahastosta, jossa on erilaisia arvopapereita. Rahastoyhtiö hoitaa ja valitsee sijoituskohteet. Rahastosijoitusta voit kokeilla esimerkiksi siirtämällä S-Ryhmän ostoista kertyvä Bonus rahastoon tai siirtää tililtäsi kuukausittain sovitun summan valitsemaasi rahastoon. Rahastosäästämisen voi aloittaa pienelläkin summalla, esimerkiksi laittamalla 10 euroa rahastoon ja 90 euroa puskuritilillesi. Kun puskuritilille alkaa kertyä rahaa, voit suurentaa rahastoon säästettävää osuutta.

Rahastosäästäminen on pitkän aikavälin säästämistä, se on yleensä pankkitiliä tuottavampi tapa säästää.

Tuotto-odotus on sijoitukselle odotettava tuotto. Se on suhteessa sijoituksen riskiin: matalan tuotto-odotuksen sijoituksella se on pieni, korkeaa tuottoa tavoiteltaessa riskit kasvavat.

Dolmio®
Pastakastike.
Tehty mehukkaista tomaateista.
Uusi ilme
- tuttu
herkullinen
Dolmio® maku.

Osta 2

Fitness murotuotetta*

– saat Iittala Kastehelmi kynttilälyhdyn!

Upeat värit

Arvo 13,90 €

Iittala

Osta 2 Fitness murotuotetta*

Ota kuva ostoskuitista, lataa kuva ja yhteystietosi nettisivulle

Saat upean Iittala Kastehelmi kynttilälyhdyn

Nestlé Fitness

www.fitnesskampanja.fi

* Kampanja koskee Nestlé Fitness 350 g, 375 g, 600 g ja 625 g murotuotteita. Kampanja voimassa **1.10.–31.10.2018.** Palkintoja rajoitettu määrä. Enintään 3 palkintoa / osallistuja. Tarkemmat ohjeet ja säännöt netissä.

PRISMA
JONNA
PRISMA

Jonna Eerola (vas.), 23, kannustaa Launeen Prismassa uusia kollegoitaan ottamaan rohkeasti kantaa ja kertomaan myös huolistaan. Vierellä työkaveri Inka Rekola, 21.

TEKSTI KAISA VIITANEN **KUVA** LAURI ROTKO

Miten voit, nuori työntekijä?

On ihan tavallista, että uusi työpaikka jännittää. Kannattaa silti olla rohkea ja avata suunsa, kannustaa Prisman myyjä Jonna Eerola Lahdesta.

”Muistan hyvin ensimmäisen työpäiväni täällä Launeen Prisman kassaosastolla. Olin tuore ylioppilas ja jännitin isoa kauppaa. Muutaman päivän kuluttua vähän helpotti, kun esimieheni kysyi, miltä minusta töissä tuntuu.

Neljä vuotta on nyt kulunut, olen valmistunut tradenomiksi ja kehitän myyjän työn ohessa S-ryhmän Nuori mieli työssä -hankkeessa keinoja, joilla nuoret työntekijät viihtyisivät työpaikalla paremmin.

Kyse ei nimittäin ole ihan pienestä porukasta. S-ryhmän 40 000 työntekijästä peräti neljännes eli 10 000 ihmistä on alle 25-vuotiaita. Sen päälle meillä on vielä paljon kesätyöntekijöitä ja kausiapulaisia.

Työterveyslaitoksen uusi selvitys paljasti, että työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen ei askarruta ainoastaan perheellisiä työntekijöitä. Nuorillekin on tärkeää, että työ joustaa opintojen ja vapaa-ajan mukaan.

Toisaalta nuoret kaipaavat kannustavaa johtamista. Moni nuori on tottunut sosiaalisessa mediassa tykkäyksiin ja arvostaisi pikapalautetta töissäkin.

Me täällä Hämeessä suunnittelemme juuri työterveyden chattia, jonne nuori työntekijä voisi ottaa yhteyttä huoltensa kanssa anonyymisti.

Kukapa ei joskus olisi alakuloinen? Mutta jos nuori ei töissä uskalla avautua esimiehelleen mieltä vaivaavista asioista, tilanne voi pahentua. Jos huolet johtuvat työkavereista tai asiakastilanteista, puhuminen on erityisen tärkeää. Kyllä yksityisasioistakin kannattaa kertoa.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on Nuori Mieli Työssä -hanke, jonka keskiössä ovat alle 25-vuotiaat nuoret. Kolmivuotinen yhteistyöhanke tuottaa tietoa ja työkaluja nuorten työkykyisyyden ja työelämään kiinnittymisen tukemiseksi.

IHAN KUIN Italiassa!

Rosso tutustutti suomalaiset italialaisen keittiön herkkuihin ja seurustelevaan ravintolakulttuuriin. →

TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** MAIJA ASTIKAINEN

Rosson maut ja tunnelma ovat houkutelleet suomalaisia jo neljäkymmentä vuotta. Lautasella suosikkipizza Al Capone.

ANTIPASTI

Suomen ravintolakulttuuri näytti 1970-luvulla hyvin erilaiselta kuin nyt. Ravintoloita oli karkeasti kolmenlaisia. Oli krouveja tai baareja, joissa tarjoilu keskittyi kosteisiin annoksiin, ja joissa kävivät lähinnä miehet. Oli tanssiravintoloita, joissa etsittiin tanssin varjolla kumppania, kuten maalla oltiin lavatansseissa opittu. Kolmanneksi oli ruokaravintoloita, joihin pukeuduttiin hienosti. Ruoka maksoi niin paljon, että niissä käytiin vain suurimmissa juhlissa tai työnantajan laskuun. Ovella seisoi portsari valitsemassa ravintolan asiakkaat.

Pikku hiljaa maaseutu alkoi tyhjentyä, ja ihmiset pakkautuivat uusien teollisten töiden perässä kaupunkeihin. Matkusteltiin ja nähtiin erilaista ravintolakulttuuria. Vapaa-aikaa ja rahaa oli enemmän. Kaupungeissa omaksuttiin uusi vapaampi seurustelukulttuuri, eivätkä paritanssit enää kiinnostaneet.

HOK:lla havahduttiin ensimmäisten joukossa pohtimaan, kuinka vastata modernin suomalaisen ravintola-asiakkaan tarpeisiin. Tarvittiin uudentyyppinen ravintolakonsepti.

EI SISÄÄN ILMAN KRAVATTIA

1960-luvulla Suomessa ei ollut ravintolaa, jonne koko perhe olisi voinut mennä rennosti syömään. Esteenä olivat ruokaravintoloiden korkea hintataso, tiukka pukeutumisetiketti ja piintynyt näkemys, että ravintolat olivat pahuuden pesiä ja siksi sopimattomia paikkoja lapsille. Portsari ei välttämättä päästänyt perhettä sisään, vaikka koko porukalla olisi ollut ykköset päällä.

PRIMI

”Pizzeriat demokratisoivat ravintolassa syömisen”, sanoo Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori **Johanna Mäkelä**.

”Pizzeriat olivat matalan kynnyksen ravintoloita, joista tiesi valmiiksi, mitä siellä oli tarjolla ja mitä annoksista piti maksaa. Pizzeriat olivat osa ravintolasyömisen arkipäiväistymistä.”

1970-luvun alkupuolella Suomessa oli muutamia pizzerioita, mutta vasta vuosikymmenen lopulla avatut Rosso-ravintolat toivat italialaisen ruoan koko kansan ulottuville.

”Rossoissa oli kaikki 1970-luvun ravintolakulttuurin suosituimmat piirteet”, kirjoittaa **Johanna Catani** teoksessa *Syömään vai drinkille*. Ravintoloiden rento tunnelma kutsui koko perheen ja nuoret pariskunnat syömään. Tarjolla oli pizzaa, pihvejä ja pastannoksia. Ruoka oli täyttävää ja trendikkäästi etnissävytteistä, mutta kuitenkin turvallista.

Kaupunkikuvaan ilmestyi tuolloin paljon muitakin etnissävytteisiä ravintoloita, kuten kreikkalaisia ja kiinalaisia ravintoloita. Rosso ei koskaan yrittänyt olla aito italialainen ravintola, se vain lainasi Italiasta mutkattoman seurustelun ilmapiirin. Se toi ravintolaelämään kaivattua rentoutta.

Monet asiakkaat muistavat Rossot punavalkoruutuisista pöytäliinoista, viinipulloihin istutetuista valuvista kruunukynttilöistä, valkosipulileteistä ja avoimesta keittiöstä, josta leijaili pöytiin ihana, paahtuneen pizzan tuoksu.

SUOMEN RAKASTETUIN MAFIOSO

Rosson annoksiin haluttiin alusta lähtien tuoda vastakohtaisia makupareja. Al Caponessa kinkku, homejuusto ja ananas ovat yhdistelmä suolaista, makeaa ja hapanimelää. Al Capone on ollut Rosson listoilla alusta asti, ja yhä edelleen se on yksi Rosson suosituimmista pizzoista. Toinen esimerkki alkuajan kontrastimauista oli suosittu pippurihunajanakana.

Pizzat valikoituivat Rossojen ruokalistoille, koska ne vahvistivat mielikuvaa rennosta ruokailuhetkestä. Pizzan laatuun panostettiin alusta asti, Rosson pizzojen piti olla Suomen parhaita. Kastikkeita testattiin ja tutkittiin. Samoin pizzataikinan oikeaa koostumusta haettiin pitkään.

Rosson pizzapohjan halkaisijan tuli olla 37 senttimetriä, jotta se ylitti muhkeudellaan lautasen reunat. Reunoja ei kaulittu hengiltä, jotta ne pääsivät pullistumaan herkullisiksi ja paistamisen jälkeen ne vielä öljyttiin.

SECONDI

1980-luvun puolivälissä Rossoja oli jo kymmenen ja niiden ketjuttaminen alkoi. Jo vuonna 1989 kaikissa Rossoissa oli yhtenäinen ruokalista.

Rosso vakiinnutti pian asemansa luotettavana perheravintolana. Henkilökuntaa opastettiin puhuttelemaan lapsia aina ensimmäisenä. Lasten ei ollut pakko istua koko aikaa pöydässä, kun vanhemmat söivät pitkään nautiskellen. Lapsille oli jopa oma leikkinurkkaus.

Ravintolakulttuuri vapautui 1980-luvulla suurin harppauksin, mutta edelleen monet rajoitukset hankaloittivat ravintolatoimintaa. Jos Rosso olisi halunnut tarjota asiakkailleen antipastoja ja artesaanipizzoja jo 1980-luvulla, se ei olisi ollut mahdollista. Tuolloin Suomesta sai pääasiassa vain →

Rosson sisustus vei hetkessä Italiaan.

Pizzeriat olivat osa ravintolasyömisen arkipäiväistymistä.

1978

Suomen ensimmäinen Rosso avataan Lahdessa. Ovella ei seiso portsareita, kuten yleisesti ravintoloissa tuohon aikaan, ja lapsetkin ovat tervetulleita italialaisen ruokakulttuurin äärelle.

80-luku

1980-luvun puolivälissä Suomessa on jo kymmenisen Rossoa. Rossossa tarjoillaan lounasta punavalkoruutuisilla liinoilla katetuissa pöydissä. Päivän pizza maksaa 20 markkaa.

1985

Katkaravut ja valkosipuli tulevat suomalaisten totuteltaviksi. Rossoissa maistellaan valkosipulibroileria sekä valkosipulia pizzassa, kuten Frutti di Maressa.

1988

Helsingin ensimmäinen Rosso avataan Lasipalatsiin. Helsinkiläiset ajattelevat aluksi, mahtaako pizza olla jo vähän out. Toisin käy, pizza maistuu pääkaupungissakin.

90-luku

Tuoreiden yrttien käyttö alkaa yleistyä Suomessa. Erityisruokavaliot merkitään ruokalistoille.

1995

Raastepöytä saapuu Rossoihin, ja siitä tulee heti suuri hitti. Alkuruokalautaselle kerätään reilusti kaali- ja porkkanaraastetta sekä sinappi- tai valkosipulikastiketta, lisäksi otetaan pala tai pari patonkia. Vuonna 2014 raastepöytä vaihtuu italialaiseksi antipastopöydäksi.

2000

Ensimmäinen Rosso avataan ulkomaille eli Tallinnaan.

2005

Rosson listalle tuodaan italialaiset risotot. Suosituiksi ne nousevat 2010-luvulla.

2017

Suuren kysynnän vuoksi Rossoihin kehitetään koko ajan lisää vegaani- ja kasvisvaihtoehtoja. Vuonna 2017 ruokalistalle saadaan myös täysin vegaaninen pizza.

2018

Rosso on tarjoillut italialaista ruokakulttuuria ja iloista yhdessäoloa suomalaisille jo 40 vuotta. Pizzat ovat pitäneet pintansa Rosson myydyimpinä tuotteina ketjun koko olemassaolon ajan. Suosituin on Fantasiapizza, johon asiakas saa itse valita haluamansa täytteet.

120 NOKIAN JALKINEET

11.10.
SAAPASPÄIVÄ

Lue lisää saapaspäivä.fi

BERNER

Suomessa tuotettuja elintarvikkeita, koska valtio suojasi sisämarkkinoita. Kaupassa ei myyty aitoa italialaista mozzarellaa. Esimerkiksi Heinon Tukku sai tuoda maahan ulkomaisia juustoja lisenssillä vain noin 260 kiloa vuodessa. Rossojen nykyinen, vain italialaisia viinejä tarjoava viinilista, olisi sekin ollut mahdottomuus. Tarjoilija ei saanut suositella asiakkaalle ruokaan sopivaa viiniä, koska sen katsottiin edistävän alkoholinkulutusta.

1980-luku huipentui kulutusjuhlaan ja nuorten varakkaiden kaupunkilaisten, eli juppien city-kulttuuriin, johon ravintolassa syöminen kuului.

DOLCE

1990-luvun lama kaatoi ravintoloita, mutta pizzalla meni hyvin. Rahaa oli vähemmän, mutta kyllä muutamalla markalla aina yhden Pizza Margaritan sai. Vuosikymmenen puolivälissä EU-jäsenyys vapautti vihdoin elintarvikemarkkinat ja vapaa liikkuvuus vei suomalaiset myös kaukaisempiin lomakohteisiin. Ravintola-alalla se näkyi fuusiokeittiö-ajatteluna, eli annoksissa haluttiin yhdistää vaikutteita erilaisista ruokakulttuureista.

2000-luvulla herättiin pohtimaan ruuan alkuperää ja opittiin erottamaan Italian eri alueiden keittiöt toisistaan. Kuluvana vuosikymmenenä on mietitty ruoan eettisyyttä ja ekologisuutta.

Mutta miten käy paikallisten ruokakulttuurien, kun kaikki on globaalia ja silmänräpäyksessä jaettua? Onko meillä tulevaisuudessa italialaista ruokaa ja suomalaista ruokaa vai vain jotain, mikä sattuu olemaan muodissa joka paikassa yhtä aikaa?

”Yksikään ruokakulttuuri ei ole historiassa säilynyt muuttumattomana”, professori Johanna Mäkelä muistuttaa.

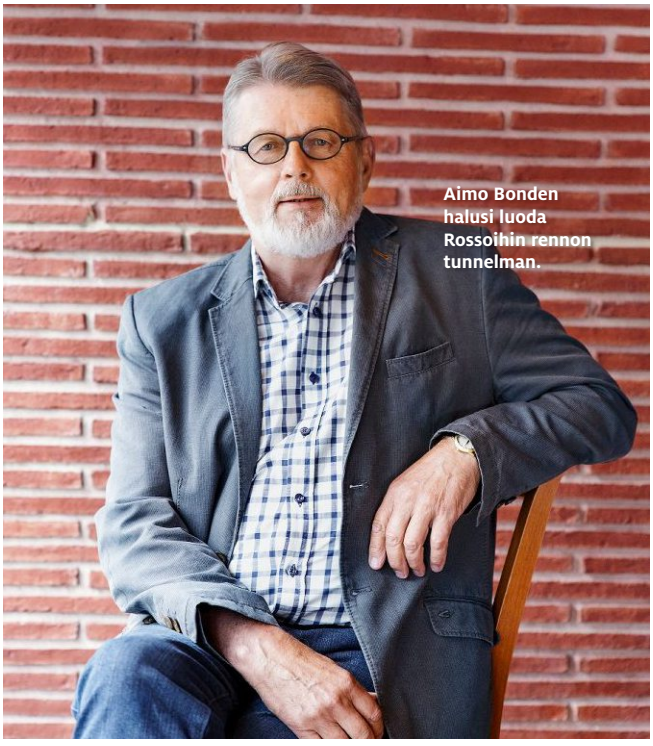
”Globalisaation vaikutuksesta ihmisten ruokailutottumukset lähestyvät toisiaan, mutta uskon että kulttuuri ja paikalliset tottumukset pitävät myös pintansa.”

Tulevaisuudessa Napolista saa siis edelleen aitoa italialaista pizzaa. Ruokakulttuurin näkökulmasta ei ole syytä motkottaa, että ruispohja tai muikkupizza eivät ole aidosti italialaisia – se on innovatiivisuutta.

”Ruispohja kertoo, että me emme purematta niele muualta tulevia ideoita vaan teemme niistä oman versiomme.”

TUHANNEN TIILEN PAIKKA
Ensimmäisten Rossojen sisustuksessa suosittiin ylipoltetuista sekundatiilistä rennosti rapattuja seiniä. Rosson ketjuuntumisen myötä jätetiilien menekki kasvoi huimasti. Muutamassa vuodessa epäkelpoja tiiliä piti alkaa tuottaa varta vasten, mikä nosti niiden hinnat viisinkertaisiksi.

Yksikään ruokakulttuuri ei ole säilynyt muuttumattomana.



Aimo Bonden halusi luoda Rossoihin rennon tunnelman.

Inspiraatiota matkaesitteistä

Aimo Bonden, 75, oli suunnittelemassa Suomen ensimmäistä Rossoa vuonna 1978.

ROSSOJEN TUNNISTETTAVA tunnelma ei syntynyt vahingossa. Pitkään HOK:lla työskennelleet Aimo ja Maria Bonden loivat menestyskonseptin käymättä kertaakaan Italiassa. Inspiraationa toimivat matkaesitteet, joissa kimmelsi Välimeri ja rakastavaiset kaatoivat toisilleen maljoja niinipunoksin koristelluista viinipulloista. Eräs italialainen asiakas totesikin Aimo Bondenille, että Rossossa tunnelma oli suorastaan aidompi kuin Italiassa.

Näin Aimo Bonden kertoo:

”Lahteen 1978 avattu Rosso oli ensimmäinen ravintolakonsepti, jonka suunnittelimme yhdessä edesmenneen vaimoni Marian kanssa. Halusimme laskea kynnystä lähteä ravintolaan. Jotkut kollegat olivat närkästyneitä, kun toimme baareihin kuuluvan pizzan ravintolaan. Valitsimme pizzat Rosson ruokalistalle, koska ne vahvistivat mielikuvaa rennosta ruokailusta.

LOIMME ROSSOSTA vapaan ja välittömän. Ja se ihme nähtiin, että Rossoissa suomalaiset osasivat yhtäkkiä käyttäytyä. Vaikka ravintola poisti portsarin ovelta ja erilliset viiniä annostelleet viinikassat, eivät asiakkaat humaltuneet sen enempää tai aiheuttaneet häiriöitä. Ravintolan kodikas tunnelma, ja ruokailevat perheet loivat ilmapiirin, johon häiriköinti ei sopinut.

Aluksi ihmiset eivät oikein ymmärtäneet, kuinka tällaisessa paikassa tuli käyttäytyä. Rossoissa ruokalistatkin olivat jo valmiiksi pöydissä. Ja ruokalistat näyttivät monen mielestä lapsellisilta käsin kirjoitettuine ruokalajeineen. Ravintolan mutkikas nimi oli Rosso – Pizzeria, Ristorante, Café. Sen toivottiin avaavan asiakkaille ravintolan ideaa. Rossossa asioiminen muistutti monella tavalla kahvilassa asioimista: ravintolasta ei voinut varata pöytää, se aukesi jo kello yhdeksän aamulla ja kaikenikäiset asiakkaat toivotettiin tervetulleiksi. Kolme kuukautta oli hiljaista, mutta kun ihmiset oppivat Rosson meiningin, myynti suorastaan räjähti. Suunnittelimme vaimoni kanssa lähes tuhat ravintolakonseptia, joista Rossoja oli 27.” →

KOIRAKANSAN VALINTA.

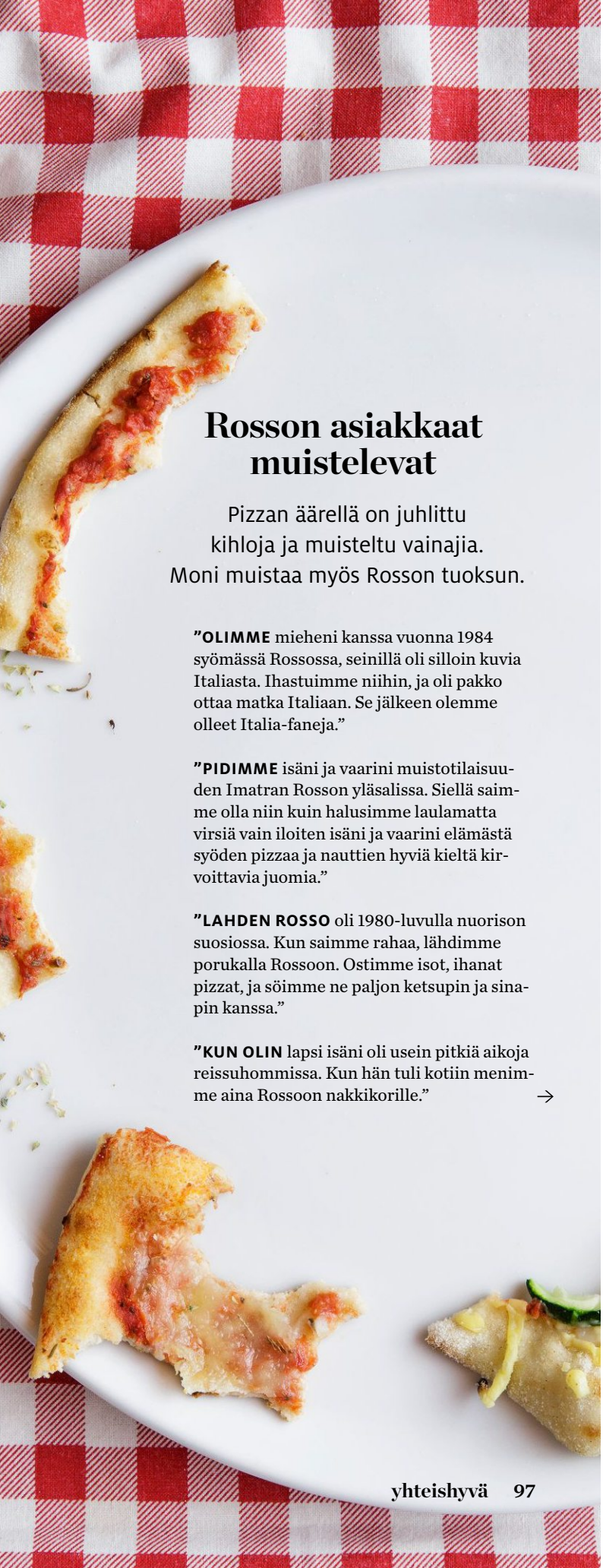
LIHAISA & VEHNÄTÖN

HAU HAU CHAMPION® Premium

SUOMEN OSTETUIN KOIRANRUOKAMERKKI*

* Nielsen Homescan, koiranruoan ostot arvossa koko vuosi 2017

HAUHAU.FI



Rosson asiakkaat muistelevat

Pizzan äärellä on juhlittu kihloja ja muisteltu vainajia. Moni muistaa myös Rosson tuoksun.

”OLIMME mieheni kanssa vuonna 1984 syömässä Rossossa, seinillä oli silloin kuvia Italiasta. Ihastuimme niihin, ja oli pakko ottaa matka Italiaan. Se jälkeen olemme olleet Italia-faneja.”

”PIDIMME isäni ja vaarini muistotilaisuuden Imatran Rosson yläsalissa. Siellä saimme olla niin kuin halusimme laulamatta virsiä vain iloiten isäni ja vaarini elämästä syöden pizzaa ja nauttien hyviä kieltä kirvoittavia juomia.”

”LAHDEN ROSSO oli 1980-luvulla nuorison suosiossa. Kun saimme rahaa, lähdimme porukalla Rossoon. Ostimme isot, ihanat pizzat, ja söimme ne paljon ketsupin ja sinapin kanssa.”

”KUN OLIN lapsi isäni oli usein pitkiä aikoja reissuhommissa. Kun hän tuli kotiin menimme aina Rossoon nakkikorille.” →

UNIIKKI VICKS -UUTUUS

Sisältää sinkkiä, C-vitamiinia ja mentolia!

Distribution under trademark license of The Procter & Gamble Company, Cincinnati, Ohio, USA

SINKKI ja C-VITAMIINI edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota sekä terveellisiä elämäntapoja.

Kokeile

Testivoittaja*

*Testfaktan tammikuussa 2018 tekemä laboratoriotesti, jossa tarkasteltiin yhdeksää eri konetiskitablettia.
Lue lisää testatuista ominaisuuksista ja testituloksista osoitteesta testfakta.fi.

HUHTIKUU 2018

Test fakta

Testivoittaja™

FAIRY PLATINUM
Vertaileva laboratoriotesti Suomessa myytäville konetiskiaineille.

Lisätietoja testistä on osoitteessa **testfakta.com/fi**

4.2

INDEPENDENT LABORATORY TESTS

”MUISTAN Rossosta oreganon tuoksun, Quattro Stagioni -pizzan ja punavalkoruutuiset pöytäliinat.”

”1990-LUVUN alussa oli lama-ajan luksusta käydä Seppälässä shoppailemassa ja sen päälle Rossossa pizzalla.”

”KUN OLIMME ostaneet kihlat, menimme tapauksen kunniaksi Porin Rossoon syömään.”

”KÄVIN mieheni kanssa ensimmäisillä treffeillä Iisalmen Rossossa. Söimme Banana Split -jäätelöannokset. Naimisissa olemme edelleen.”

”ISÄ LUPASI tarjota meille pizzat, jos kävelemme keskustaan kotoa (matka n. 8 km). Olimme veljen kanssa noin 7-vuotiaita, joten matka oli pitkä. Kun saimme pizzat eteemme, isä lupasi maustaa ne. Hän ruuvasi pizzamaustepurkin auki ja kaatoi koko purkillisen maustetta pizzan päälle. Onneksi ystävällinen tarjoilija toi uudet.” ■

Lähteet: Lukijakysely Yhteishyvän Facebook-sivuilla sekä Rosso-muistoista koottu kirja Herkullisia kohtaamisia viideltä vuosikymmeneltä (2015).

A.Vogel

Pysäytä syksyn flunssat

Nyt vastustuskykyä koetellaan! Hyvin imeytyvä, lisäaineeton Echinaforce® on flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon tarkoitettu perinteinen kasvirohdoslääke. Sen teho perustuu tuoreena uutettuun kaunopunahattu-kasviin.

SOKOS emotion

sokos.fi

Lukijatutkimus TRUSTED BRAND LUOTETUIN MERKKI 2018 Valitut Palat - Reader's Digest

Echinaforce sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä Echinaforcea. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät tuotetta, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

Hiusten hellimisviikko
15.–21.10.

-40%

KAMPAAMOALAN HUIPPUMERKEISTÄ

Uusi väri, uusi hiustyyli – hae vinkit kauniisiin hiuksiin syksyn suurimmasta hiustapahtumasta! Mukana kuumimmat hiustrendit ja tuoteuutuudet sekä –40 % alennus kaikista kampaamoalan tuotteista.

Lue lisää tapahtumasta osoitteessa SOKOS.FI/INSPIROIDU ja osallistu arvontaan myymälässä ja verkossa.

VOIT VOITTAA 250 EUROLLA CUTRIN-TUOTTEITA!

Kauneuden etuja Sokoksella

Schwarzkopf PROFESSIONAL

Hyaluronic Moisture Kick Micellar -shampoo 250 ml tai Hyaluronic Moisture Kick -hoitosuihke 200 ml
Normaaleille, kuiville, hauraille tai kiharille hiuksille.

10,10 /kpl (16,90)
40,40–50,50/l (67,60–84,50/l)

Flatliner-suoristusrautaseerumi 200 ml
Sis. 230 asteen lämpösuojan sekä kosteussuojan. Silottaa ja vähentää pörröisyyttä. Pitkäaikainen vaikutus, ei tahmaa.

Session- erittäin voimakas hiuskiinne 300 ml
Erittäin pitkäkestoinen tuki, äärimmäistä hallittavuutta. Kuivuu nopeasti, ei tahmaa, harjautuu helposti pois.

8,30 /kpl (13,90)
27,67–41,50/l (46,33–69,50/l)

Luxe Oil -hoitoöljy 100 ml
Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.

18,50 (30,90) 185,–/l (309,–/l)

Luxe Oil -keratiinihampoo 200 ml
Hemmotteleva ja silottava shampoo.

15,50 (25,90) 77,50/l (129,50/l)

Luxe Oil -keratiinitehohoito 150 ml
Hemmotteleva öljytehohoito.

17,30 (28,90) 115,33/l (192,67/l)

WELLA

Invigo-sarja

Color Brilliance Fine -shampoo 250 ml
Väriä lukitseva shampoo hennoille hiuksille.

9,50 (15,90) 38,–/l (63,60/l)

Color Brilliance Fine -hoitoaine 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine hennoille hiuksille.

11,30 (18,90) 56,50/l (94,50/l)

MOROCCANOIL®

Treatment-hoitoöljy 100 ml
Kaikille hiustyypeille.

29,30 (48,90) 293,–/l (489,–/l)

Moisture Repair -shampoo tai -hoitoaine 250 ml
Kosteuttavat ja korjaavat tuotteet värjäysten, kemiallisten käsittelyiden tai lämpömuotoilun vaurioittamille hiuksille.

16,10 /kpl (26,90) 64,40/l (107,60/l)

L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS

Source Essentielle Daily Shampoo 300 ml
Päivittäiseen käyttöön kaikille hiustyypeille.

13,70 (22,90) 45,67/l (76,33/l)

Source Essentielle Daily Detangling Cream -hoitoaine 200 ml
Päivittäiseen käyttöön kaikille hiustyypeille.

17,30 (28,90) 86,50/l (144,50/l)

REDKEN

All Soft -shampoo 300 ml
Kuiville hiuksille.

14,90 (24,90) 49,67/l (83,–/l)

All Soft -hoitoaine 250 ml
Kuiville hiuksille.

16,10 (26,90) 64,40/l (107,60/l)

CUTRIN PROFESSIONAL

Body Vitality -shampoo 300 ml tai -hoitoaine 200 ml
Hennoille hiuksille.

10,70 /kpl (16,90–17,90)
33,67–53,50/l (56,33– 89,50/l)

color mask. [treatment]

Color Mask -sävyttävä tehohoito 200 ml
Ylläpitää ja syventää olemassa olevaa hiusväriä.

10,50 (17,50)
52,50/l (87,50/l)

Hiusten hellimisviikko 15.–21.10.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Etuja sinulle asiakasomistaja.

CLARINS

KIINTEYTTÄVÄN JA JUONTEITA SILOTTAVAN EXTRA FIRMING -LINJAN KASVOJENHOITOTUOTTEET
-20 %

Extra-Firming Jour Wrinkle Control Firming Day Rich Cream 50 ml
Päivävoide kuivalle iholle.
73,50 (91,90) 1 470,–/l (1 838,–/l)

Extra-Firming Nuit Wrinkle Control Regenerating Night Cream 50 ml
Yövoide kaikille ihotyypeille.
77,20 (96,50) 1 544,–/l (1 930,–/l)

Santal Face Treatment Oil 30 ml
Ravitseva kasvoöljy kuivalle iholle.
39,– (49,–)

Fix Make-up -meikinkiinnitys-suihke 50 ml
22,90 (29,90) 458,–/l (598,–/l)

Instant Concealer 15 ml
Peiteaine tummille silmänalusille.
26,90 (33,90)

Mineral Loose Powder
Irtopuuteri.
34,90 (45,50)

GUERLAIN

Abeille Royale -päivävoide 30 ml
72,90 (90,90)

Cils d'Enfer -maskara 8,5 ml
34,90 (42,50)

Tenue de Perfection -meikkivoide 30 ml
52,90 (65,50)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.10.2018.

LUMENE **VALITSE IHONHOITORITUAALISI LUMENE-SUOSIKEISTA**

LÄHDE
TEHOKOSTEUTTAA

Lähde 24H Tehokosteusvoide 50 ml tai
Lähde Tehokosteuttava Yövoide 50 ml
310,–/l (418,–/l)

Lähde Tehokosteuttava
Silmänympärysgeeli 15 ml
15,50 /kpl (20,90)

VALO
KIRKASTAA

Valo Kirkastava & Silottava Kosteusvoide
50 ml tai Valo Heleyttävä & Uudistava
Yövoide 50 ml 390,–/l (518,–/l)

Valo Heleyttävä & Korjaava Silmänympärys-
voide 15 ml
19,50 /kpl (25,90)

SISU
DETOX

Sisu Hoitava Kosteusvoide 50 ml tai
Sisu Suojaava Päivävoide 50 ml
498,–/l (698,–/l)

Sisu Hoitava & Suojaava
Kasvoöljy 30 ml
24,90/kpl (34,90–39,90)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

BECAUSE IT'S YOU JA
STRONGER WITH YOU -LINJOJEN
TUOTTEET ETUHINTAAN
ESIM.

Because It's You
Kukkaishedelmäinen tuoksu, jossa kiteytyy rakkaus.
Itsenäiselle, vahvalle ja vapaalle naiselle.

EdP 30 ml
43,50 (54,50)

EdP 50 ml
55,50 (69,50) 1 110,–/l (1 390,–/l)

Stronger With You
Itämainen fougere-tuoksu, jossa kiteytyy rakkaus.
Luovalle, karismaattiselle ja huumorintajuiselle miehelle.

EdT 30 ml
43,50 (54,50)

EdT 50 ml
55,50 (69,50) 1 110,–/l (1 390,–/l)

Stronger with You Deo Stick 75 g
23,50 (29,50) 313,33/kg (393,33/kg)

GUCCI
parfums

BAMBOO-TUOKSUT
ETUHINTAAN
ESIM.

Bamboo EdP 30 ml
Pehmeä ja intensiivinen kukkaistuoksu vahvalle, naiselliselle naiselle.
59,90 (74,90)

Bamboo EdT 30 ml
Raikkaan intensiivinen tuoksu, jossa eksoottisia kukkaissävyjä, puisia vivahteita ja mandariinia.
57,50 (71,90)

ESCADA

CELEBRATE N.O.W JA CELEBRATE
LIFE -TUOKSUT ETUHINTAAN
ESIM.

Celebrate N.O.W. EdP 30 ml
Tuoksu, jossa naisellinen magnoliankukka kietoutuu tonkapavun ja vaniljan kanssa pehmeäksi kokonaisuudeksi.
38,– (47,50)

Celebrate Life EdP 30 ml
Naisellinen tuoksu, joka juhlistaa elämän iloja. Hurmaavan raikasta päärynää, ambraa, vaniljaa ja myskiä.
38,– (47,50)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.10.2018.

LANVIN
PARIS

Éclat d'Arpège EdP 30 ml
38,– (48,–)
Jeanne EdP 30 ml
Marry Me! 30 ml
33,50 /kpl (42,–)

Bella Blanca EdP 30 ml
Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista, inspiraationsa saanut kukkaismetsäinen tuoksu.
39,90 (49,90)

GARNIER

GARNIER TUNNETAAN KYVYSTÄÄN KÄYTTÄÄ HYVÄKSEEN MM. HEDELMIEN JA KUKKIEN HOITAVIA OMINAISUUKSIA.
Helppokäyttöiset tuotteemme tuovat esiin sisäistä kaunettasi ja tekevät hiuksistasi kauniin hoidetut.

Olia-kestoväri
Ainutlaatuinen öljyjen tehostama kestoväri ilman ammoniakkia. Garnierilla tiedämme, että öljy tekee paljon muutakin kuin hoitaa hiuksiasi. Kun koostumuksessa on runsas öljypitoisuus, värin suorituskyky on maksimaalinen. Fantastisen kaunis ja eloisa väri, joka kestää pitkään. Optimaalisen hellävarainen hiuspohjalle. Silkkinen voide, joka ei valu ja ihana kukkaistuoksu! Peittää harmaat.
10,10 (13,50)

Nutrisse-kestovärit, -vaalennukset ja -raitatuotteet
Uusi koostumus. Ravitut hiukset, parempi väri. Nutrisse Cream -hiusväri antaa peittävän ja luonnolliselta näyttävän lopputuloksen. Uusi hoitoaine sisältää avokado-, oliivi-, karite- ja karpaloöljyjä, jotka sulkevat hiuskuidut. Koostumus ravitsee ja vahvistaa hiuksia sekä suojaa niitä katkeilulta. Hiukset tuntuvat erittäin pehmeiltä. Väri on kolme kertaa kiiltävämpi ja kestää kolme kertaa kauemmin.
8,20 (10,90)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

LOOKS BY CAILAP TARJOAA SUOMALAISTA MUOTOILUA KAUNEUDENHOITOON

Looks by Cailap on laadukas kauneusväline- ja hiusharjasarja, jonka avulla loihdit upeat lookit ammattimaisesti. Looks by Cailap- tuotteiden lisäksi kaikki Cailapin *Design from Finland* -merkityt tuotteet **-20%** ajalla 1.-31.10.2018. S-etu on voimassa Sokos- ja Emotion-myymälöissä sekä osoitteessa: **sokos.fi**

LOOKS BY
cailap®

SOKOS emotion

POSKIPUNASIVELLIN
9,90 €
(norm. 12,90 €)

PUUTERISIVELLIN
11,90 €
(norm. 14,90 €)

Tarkista tuotteiden saatavuus myymälästä tai sokos.fi

ECOTOOLS®

Varrellinen harjapesin
Pehmeät harjakset pesevät hellävaraisesti koko vartalon. Voidaan käyttää myös kuivaharjaukseen kiihdyttämään ihon pintaverenkiertoa. Lopputuloksena nuorekas iho.
10,30 (12,90)

Wondercover-meikkipohjasivellin
Supertiheä meikkivoidesivellin peittävään lopputulokseen.
12,80 (16,–)

Sculpt Buki -varjostuskabukisivellin
Erityismuotoiltu tiheä kabukisivellin varjostusten luomiseen.
12,– (15,–)

Refresh in 5 -sivellinpakkaus
Sis. viisi matkakäyttöön soveltuvaa pientä meikkisivellintä.
18,– (22,50)

BJÖRN BORG

Center Court -toilettilaukku
Nahkaa. Kaksi sisätaskua, edessä iso vetoketjutasku ja päädyssä kantokahva. Musta tai ruskea.
64,90 (89,90)

John-toilettipussi
31,90 (44,95)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.10.2018.

KAIKKI ZIAJA-TUOTTEET S-ETUKORTILLA
-20 %
ESIM.

Vuohenmaito-käsivoide 80 ml
Silottaa ja kosteuttaa. Imeytyy nopeasti.
3,90 (4,90) 48,75/l (61,25/l)

Vuohenmaito-vartalovoide 400 ml
Syväkosteuttaa, uudistaa ja pehmentää ihoa.
7,10 (8,90) 17,75/l (22,25/l)

Vuohenmaito-päivävoide 50 ml
Kosteuttaa ja ravitsee kuivaa ihoa ja silottaa pieniä juonteita.
7,90 (9,90) 158,–/l (198,–/l)

Vuohenmaito-yövoide 50 ml
Täyteläinen koostumus ravitsee ihoa ja silottaa pieniä juonteita.
8,70 (10,90) 174,–/l (218,–/l)

Vuohenmaito-silmänympärysvoide 15 ml
Kosteuttaa ja silottaa pieniä juonteita. Hajusteeton.
7,90 (9,90)

Käy Sokoksen FB-sivulla arvaamassa montako tuotetta Ziaja-kassissa on. Voit voittaa liput I love me -messuille itsellesi ja ystävällesi! Kisa voimassa 10.–14.10.

SUNKISSED
beautiful bronzing every day

SUNKISSED-ITSESTÄÄNRUSKETTAVAT TUOTTEET S-ETUKORTILLA
-20 %

Itseruskettava vaahto 200 ml
Kaunis ruskettunut sävy jopa viideksi päiväksi. Myös kasvoille. Kaksi sävyä: Medium tai Dark.
6,30 (7,90) 31,50/l (39,50/l)

Asteittain ruskettava emulsio 250 ml
Kosteuttava voide, joka auttaa luomaan ja säilyttämään kauniin rusketuksen. Myös kasvoille. Kaksi sävyä: Light tai Medium.
6,30 (7,90) 25,20/l (31,60/l)

Levityskinnas itseruskettaville tuotteille
4,70 (5,90)

Kaksipuolinen levityskinnas itseruskettaville tuotteille
6,30 (7,90)

Polåar

POLAAR-TUOTTEITA
-20 %

The Genuine Lapland Cream -ulkoilu ja hoitovoide 50 ml
Suojaava hoitovoide koko perheelle. Kuivalle ja erityisen herkälle iholle.
15,90 (19,90) 318,–/l (398,–/l)

The Genuine Lapland Cream -huulivoide 10 ml
Suojaava, pehmentävä ja hoitava huulibalsami kuiville ja ahavoituneille huulille.
8,70 (10,90)

The Genuine Lapland Cream -käsivoide 75 ml
Korjaava, ravitseva ja pehmentävä käsivoide ahavoituneille, rohtuneille ja erittäin kuiville käsille.
14,30 (17,90)
190,67/l (238,67/l)

Eternal Snow -lumivoide 50 ml
Herkän, kuivan ihon välittömästi rauhoittava ja kiinteyttävä hoitovoide.
31,90 (39,90)
638,–/l (798,–/l)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

estelle & thild
STOCKHOLM

ORGAANISTA JA VEGAANISTA LUONNONKOSMETIIKKAA.

ESTELLE & THILD -KASVOJENHOITO-TUOTTEET S-ETUKORTILLA -20 %

UUTUUS

BioCleanse-misellipuhdistusvesi 250 ml
15,90 (19,90) 63,60/l (79,60/l)

BioHydrate Total Moisture -päivävoide 50 ml
Auttaa ennaltaehkäisemään ihon kuivumista ja jättää ihon pehmeäksi ja säteileväksi.
23,90 (29,90) 478,–/l (598,–/l)

BioHydrate Intense Moisture -yövoide 50 ml
26,30 (32,90) 526,–/l (658,–/l)

BioHydrate Refreshing Eye Gel 15 ml
Kosteuttaa herkkää silmänympärysihoa ja auttaa ehkäisemään ihoärystystä sekä turvotusta ja tummia silmänalusia.
21,60 (27,–)

BioHydrate Thirst Relief -vitamiiniseerumi 30 ml
Virkistävä seerumi, joka palauttaa ihon säteilyn ja tasapainon, jolloin iho tuntuu pehmeältä ja virkeältä.
23,90 (29,90)

BioTreat Intense Moisture Mask 75 ml
Kosteuttava naamio.
27,10 (33,90) 361,33/l (452,–/l)

BioTreat Instant Entzyme Peel 50 ml
Entsymaattinen kuorinta kasvoille.
24,70 (30,90) 494,–/l (618,–/l)

Luomua. Aina.

SERTIFIOITUA LUOMU-KOSMETIIKKAA PÄIVITTÄISEEN HIUSTEN- JA IHONHOITOON JO VUODESTA 1972. BIOHAJOAVA. VEGAANINEN. EI TESTATTU ELÄINKOKEILLA.

MIESTEN URTEKRAM-TUOTTEET S-ETUKORTILLA -20 %

Miesten suihkugeeli 150 ml
tai kosteusemulsio 150 ml
Kasvoille ja vartalolle.
4,40 /kpl (5,50) 29,33/l (36,67/l)

Miesten voidedeodorantti 50 ml
4,40 (5,50) 88,–/l (110,–/l)

WELEDA Since 1921

WELEDA-TUOTTEET S-ETUKORTILLA -25 %

Almond-kosteusvoide 30 ml
Hellävarainen ja rauhoittava kosteusvoide herkälle ja epätasapainossa olevalle sekaiholle.
17,90 (23,90)

Almond-puhdistusemulsio 75 ml
Mieto ja täyteläinen puhdistusemulsio herkälle ja epätasapainossa olevalle iholle.
13,40 (17,90) 178,67/l (238,67/l)

Almond-vartalovoide 200 ml
Suojaa, kosteuttaa ja rauhoittaa ärtynyttä ihoa. Sis. luomumanteliöljyä ja mehiläisvahaa.
17,90 (23,90) 89,50/l (119,50/l)

Almond-suihkuvoide 200 ml
Hyvin imeytyvä, kosteuttava käsvoide, joka rauhoittaa ärtynyttä ihoa ja palauttaa ihon suojaavan kerroksen.

Almond-käsivoide 50 ml
Puhdistaa hellästi kuivattamatta ihoa. Saippuaton, sis. luomumanteliöljyä. Herkälle ja ärtyneelle iholle.
8,90 /kpl (11,90) 44,50–178,–/l (59,50–238,–/l)

Calendula-ulkoiluvoide 30 ml
Suojaa kasvojen herkkää ihoa kylmyyttä, tuulta ja raakaa ilmaa vastaan. Sopii myös pienille lapsille.
8,20 (10,90)

Puhdistusvaahto 150 ml
Täysin luonnollinen puhdistusvaahto luomuaines-osista. Poistaa arkimeikin ja ylimääräisen talin kuivattamatta ihoa.
13,40 (17,90)
89,33/l (119,33/l)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.10.2018.

KAIKKI BIOTEEKIN OMEGA-TUOTTEET
–20 %

Bioteekin Omega Duo 120 kaps. / 170 g
Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän kalaa, kannattaa nauttia päivittäin Duo-kapseli varmistaaksesi riittävä EPA:n ja DHA:n saanti puhtaasti ja turvallisesti.

29,90 (38,50) 0,25/kaps. (0,32/kaps.)

Carmolis Yrttitipat 80 ml
Höryhengitykseen, hengityksen raikastamiseen, ruuansulatukselle. Tukkoiseen oloon.

7,90 (9,90) 98,75/l (123,75/l)

Skingain 30 ps / 166 g 1,16/ps (1,45/ps)
Kollageenivalmiste ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi. Vuoden hoitotuote Suomessa 2014.

Skingain Professional 120 tabl. / 153 g
0,29/tabl. (0,36/tabl.)
Skingainin tablettiversio, johon on lisätty biotiinia ja muita tärkeitä vitamiineja sekä kuparia, seleeniä, sinkkiä ja viinirypäleensiemenuutetta.

34,80 /pkt (43,50)

Vivania Beauty Collagen Natural 140 g
Sataprosenttinen kollageenijauhe. Vahvistaa ihon rakennetta ja edistää sen kimmoisuutta ja kosteustasapainoa.

14,30 (17,90) 102,14/kg (127,86/kg)

Ferroforte B + C 500 ml
Vahva nestemäinen rauta-vitamiinivalmiste. Väsymykseen ja uupumukseen.

11,60 (14,50) 23,20/l (29,–/l)

Terveyskaistan Balanssi maitohappobakt. 100 kaps. / 29 g
Viiden päällystetyn maitohappobakteerin yhdistelmä. Jopa sata kertaa tehokkaampi kuin päällystämättömät.

16,90 (23,90) 0,17/kaps. (0,24/kaps.)

Fennovita Sinkki + C + kupari 100 kaps. / 49 g
Ylläpitämään vastustuskykyä.

9,50 (11,90) 0,10/kaps. (0,12/kaps.)

Vahva Tyrniöljy + Mustikka Omegat 120 kaps / 115 g
Sis. A-vitamiinia, joka edistää limakalvojen, ihon ja näön pysymistä normaalina.

29,90 (39,90) 0,25/kaps. (0,33/kaps.)

A. Vogel Menoforce Strong 90 tabl. / 39 g
Hillitsee voimakasta hikoilua ja tasaa vaihdevuosien aiheuttamia kuumia aaltoja. Kliinisesti tutkittu.

51,90 (64,90) 0,58/tabl. (0,72/kaps.)

Biotiini Strong 60 tabl. / 13,8 g
Tunnettu kotimainen tuote hiusten kasvuun, lohkeileville kynsille ja ihon hyvinvointiin.

11,90 (15,50) 0,20/tabl. (0,26/tabl.)

Puhdas+ Vahva maitohappobakteeri 10 mrd. 75 vegekaps. / 23 g
Kotimainen, nopeavaikutteinen ja tehokas. Sis. neljää maailman tutkituinta bakteerikantaa.

22,30 (27,90) 0,30/kaps. (0,37/kaps.)

Puhdas+ D3-vitamiini 50 µg 100 + 20 vegekaps. / 35 g
Kotimainen vahva D3-vitamiinivalmiste. Lisäaineeton, vegaaninen.

19,90 (25,90) 0,17/kaps. (0,22/kaps.)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

fiksua energiaa luonnosta!

vitamiineja ja energiaa koululaisen päivään Chiquita-banaanista!

chiquita.fi/fun
osallistu ja voita

kampanja voimassa
17.9.–31.10.2018

arvomme joka päivä kivoja koulutarvikkeita!

© 2018 Chiquita Brands L.L.C.
Chiquita and Chiquita logo are trademarks of Chiquita Brands L.L.C.

SINULLA TÖISSÄ

Kodin pienet ja isommat apurit

Antti-Jussi Kemppainen Lahden Holman Prismasta on toiminut kodinkoneiden myyjänä lähes kymmenen vuoden ajan. Hänen työtään on selvittää asiakkaiden tarpeet ja pysyä trendien perässä. →

Myyjän työssä on tärkeää pysyä ajan tasalla laitteiden uusista ominaisuuksista. Antti-Jussi Kemppainen osallistuu ahkerasti ketjun sekä maahantuojien koulutuksiin.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA **KUVAT** LAURI ROTKO

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

Antti-Jussi Kemppainen tietää onnistuneensa työssään, kun asiakas haluaa asioida hänen kanssaan uudemmankin kerran.

Miten kodinkonekauppa on muuttunut viime vuosina?
Asiakkaat hakevat yhä enemmän tietoa laitteista etukäteen netistä. Ostopäätöskin on usein tehty jo kotona. Sosiaalinen media luo trendejä, joihin tulee reagoida nopeasti. Kodinkoneiden verkkokauppa kasvaa jatkuvasti. Toisaalta moni haluaa tutustua laitteen toimintoihin myymälässä. Esimerkiksi kylmälaitteissa koko ja laitteen aukkojen sijainti selviävät parhaiten katsomalla sitä liikkeessä.

Miten laitteet ovat muuttuneet?
Internet of Things eli IOT on yleistymässä pikku hiljaa kodinkoneissa. Laitteita voidaan siis ohjata ja mitata internetin kautta. Esimerkiksi joitakin pesukoneita voidaan ohjata verkkoyhteyden kautta ja laatia vaikkapa oma pesuohjelma kännykällä. IOT voi lisätä myös laitteiden kestävyyttä tarjoamalla diagnostiikkaa. Laite voi kertoa esimerkiksi, että on aika tyhjentää nukkasihti.

Miten hyvin asiakkaat tietävät, minkä laitteen haluavat?
Kodinkoneet ostetaan aina tarpeeseen, eikä päähänpistosta. Perustarve voi olla esimerkiksi pyykin peseminen. Pesukoneita on kuitenkin monenlaisia, joten myyjän tehtäväksi jää selvittää tarkemmin, mitä asiakas todella haluaa ja kertoa eri vaihtoehdoista. On edelleen tärkeää opastaa myös vaikkapa eri pesuohjelmien käytössä.

KODINKONEIDEN TRENDIT

1 Yhdellä laitteella on entistä useampia toimintoja. Koneet ovat aina auttaneet säästämään aikaa kotitöissä. Kehitys jatkuu, kun esimerkiksi kuivaavat pesukoneet ovat yleistymässä. Niiden avulla säästyy myös tilaa.

2 Kiinnostus ruoan terveellisyyttä kohtaan kasvaa jatkuvasti ja näkyy kodinkoneiden myynnissä etenkin vuodenvaihteessa. Tehosekoittimilla ja mehulingoilla smoothiet ja tuoremehut valmistuvat kätevästi.

3 Kodinkoneiden sähkön- ja vedenkulutus kiinnostavat kuluttajia, ja tieto kulutuksesta vaikuttaa heidän ostopäätökseensä. Vähemmän kuluttavista laitteista ollaan valmiita maksamaan enemmän.

Osuuskaupan jäsenille kertyy etuja palvelujen käytön mukaan.

Asiakas on omistaja

”Osuustoiminnassa asiakas ja omistaja ovat sama asia. Osuuskaupan jäsenet ovat samanarvoisia ja jäsenyys on kaikille avoin. Periaatteet on helppo allekirjoittaa: demokraattisuus, tasa-arvo ja jäsenelle osuuskaupan palvelujen käytön mukaan kertyvät edut, joista merkittävin on ostohyvitys. S-ryhmässä se jaetaan Bonuksena. Lisäksi osuuskauppa on ja pysyy kotimaisena yrityksenä. S-ryhmän ja osuuskauppojen maksamat verot jäävät Suomeen, se on merkittävä palvelualojen kehittäjä ja suurin yksityinen työnantaja.”

Marjaana Saarikoski on SOK:n yhteysjohtaja ja kansainvälisen osuustoimintaliiton ICA:n hallituksen jäsen.

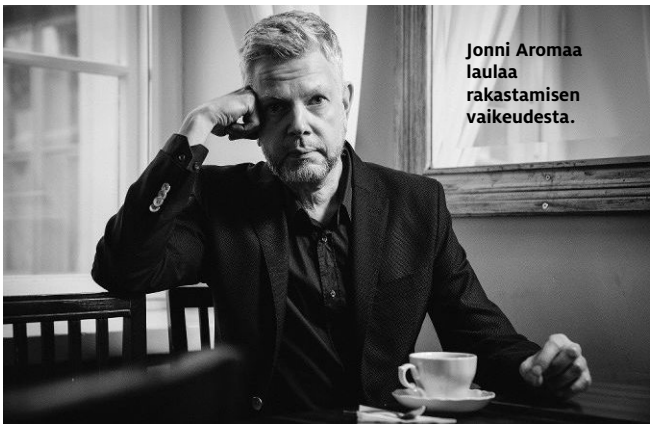
KUITIT ON MOBIILISSA

Lue lisää: S-mobiili.fi

ETUJA SINULLE

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

Varkauden teatterissa muistellaan syvä-äänistä Topi Sorsakoskea.



Jonni Aromaa laulaa rakastamisen vaikeudesta.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Maailmanlopun Revyy Peacockissa

S-Etu 6 e

S-Etukortilla liput Maailmanlopun Revyy -esitykseen 53/33 e (norm. 59/39 e). Etu on voimassa seuraaviin esityksiin: 26.10., 27.10., 31.10., 1.11., 2.11., 8.11. ja 9.11. Etu on voimassa niin kauan kuin lippuja riittää.
Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
• **Liput:** ticketmaster.fi, Suomen Komediateatteri teatteri@suomenkomediateatteri.fi, puh. 010 821 2701.
• **Lisätietoa:** suomenkomediateatteri.fi.

Joensuun kaupunginteatteri esittää

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) Rouva Stroganovan esitykseen pe 5.10. klo 19. Max. 2 etulippua/S-Etukortti.

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) Iivana Julma -takaisin tulevaisuuteen esitykseen pe 30.11. klo 18. Max. 2 etulippua/S-Etukortti.
Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.
• **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, teatteri.jns.fi.

Varkauden Teatteri esittää

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 12 e (norm. 15 e) rakastettuun koko perheen satukassikkonäytelmään Tuhkimo la 27.10. klo 13.

S-Etukortilla liput 21 e (norm. 24 e) riemastuttavaan brittikomediaan Pieleen meni la 24.11. klo 18 ja ma 31.12. klo 19.

S-Etukortilla liput 17 e (norm. 20 e) Yksin sinun -esityksiin la 13.10. klo 18, la 3.11. klo 13 ja ma 31.12. klo 14.

S-Etukortilla liput 32 e (norm. 35 e) Topi Sorsakoskesta kertovaan musiikkinäytelmään Kaksi kitaraa la 6.10. klo 18, la 10.11. klo 18 ja la 15.12. klo 18.
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
• **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
• **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Huojuva talo Elannon Näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Maria Jotunin näytelmään Huojuva talo 15 e (norm. 17 e) 29.9.–13.10. Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10, Helsinki.
• **Liput ja lisätiedot:** 040 560 9633, info@elannonnayttamo.fi, elannonnayttamo.fi.

Jonni Aromaan konsertti Lauluja rakastamisen vaikeudesta

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Jonni Aromaan konsertttiin Lauluja rakastamisen vaikeudesta 29,50 e/eläkeläinen 24,50 e ja opiskelijat 19,50 e (norm. 32,50/27,50/22,50 e) to 18.10. klo 19 Aleksanterin teatterissa. Paikkoja rajoitetusti. Max. 4 lippua/S-Etukortti.

Maria Jotunin Huojuva talo nähdään Elannon näyttämöllä.

Aleksanterin teatteri, Albertinkatu 32, Helsinki.
• **Liput ja lisätiedot:** Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pmv), ticketmaster.fi, aleksanterinteatteri.fi.

Romantiikan jättiläiset Finlandia-talossa

S-Etu 6 e

S-Etukortilla permantoliput 57,10 e (norm. 63,10 e) ja parviliput 51 e (norm. 57 e) Romantiikan jättiläiset -konserttiin 24.11. klo 19.
Finlandia-talo, Mannerheimintie 13, Helsinki.
• **Liput:** ticketmaster.fi. Alennuksen tunnuskoodi on ROMANSSI.
• **Lisätiedot:** elena.putina@meidanromanssi.com.

Macbeth Salon Teatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 27 e (norm. 29 e). Lippupisteestä liput alkaen 29,50 e + palvelumaksu. Esitykset 28.9.–15.12. Esitys on K-18.
Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.
• **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com tai Lippu.fi. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterista.
• **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

IRTIOTTO JOULUUN TALLINNASSA.

Houkutteleeko joulu ilman kiirettä ja stressiä? Lähde yksin tai yhdessä valmiiseen juhlapöytään, poikkea joulutorilla ja vaeltele Tallinnan tunnelmallisilla talvikujilla. Laita juhlat käyntiin laivalla ja vietä kaksi tai kolme yötä perillä.

Original Sokos Hotel Viru S-Etukortilla

3 yötä
23.12.–26.12.

alk. **240** €/hlö/ 2 hh

Sisältää matkat, majoitukset, aamiaiset hotellissa, illallisen jouluaattona ja -päivänä sekä elävää musiikkia molempina iltoina.

MEILTÄ SAAT ETUJA
s-kanava.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

eckeroline.fi

ECKERÖLINE

ETUJA SINULLE

Adalmiinan helmi Tampereen Työväen Teatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Adalmiinan helmen näytäntöön perjantaina 12.10. klo 18 peruslippu 18 e (norm. 23 e). Etu voimassa ostettaessa Lippupisteen verkkokaupasta (Kampanja: S-Etu/Koodi: S-Etu).
Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28–32, Tampere.
• **Lisätiedot:**
ttt-teatteri.fi, puh. (03) 2178 222.

My Fair Lady hurmaa Kouvolan Teatterissa.

Tampereen Työväen Teatterin Adalmiinan Helmi sopii yli 6-vuotiaille katsojille.

My Fair Lady -musikaali ja hotelliloma Kouvolassa

S-Etu n. 10 e

S-Etukortilla majoitus alk. 57 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk. 63,5 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvolassa. Bonusta majoituksesta. My Fair Lady -musikaali Kouvolan Teatterissa 38 e (norm.42 e) 5.,6.,12.,19. ja 27.10. Etu voimassa 21.9. alkaen.
Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
• **Varaukset:** sokoshotels.fi.
• **Lisätiedot:** Sokos Hotel Kouvola puh. 010 7839 100 (8,35 snt/puh + 12,09 snt/min), Kouvolan Teatteri puh. 05 7400 330, kouvolanteatteri.fi.

Keski-Pohjanmaan Kamariorkesterin yhteiskonsertti Bel Canto Kokkolassa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 22/17/7 e (norm. 25/20/10 e) Keski-Pohjanmaan Kamariorkesterin yhteiskonserttiin Bel Canto 5.10. klo 19 Snellman-salissa.
Snellman-Sali, Merkuriuksenkuja, Kokkola.
• **Liput ja lisätiedot:** lipputoimisto.fi.

Viulunsoittaja katolla Teatteri Provinssissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 35–37 e (norm. 37–39 e) tai Lippupisteestä 38,50–40,50 e (norm.40,50–42,50 e). Esitykset 6.10.–7.12.
Teatteri Provinssi päänäyttämö, Salorankatu 5–7, Salo.
• **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ryhmävaraukset teatterilta.
• **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

Revyy Tinataan taas Salossa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Teatteri Provinssin Tinataan taas -revyyseen lippumyymälästä 23 e (norm. 25 e) tai lippupisteestä 25,50 e (norm. 27,50 e). Etu voimassa 3.11.-15.12.
Rikala näyttämö, Turuntie 1, Salo (käynti joen puolelta).
• **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ryhmävaraukset teatterilta.
• **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

Lumikuningas ja musta Madonna Espoossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Zachris Topeliuksen 200-vuotisjuhliin valmistuneeseen upeaan musiikkidraamaan Lumikuningas ja musta Madonna -esitykseen 34 e (norm. 39 e) su 4.11.2018 klo 15 Espoon Kulttuurikeskuksessa.
Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali, Kulttuuriaukio 2, Espoo.
• **Liput ja lisätiedot:**
Espoon Kaupunginteatteri (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17) espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Kun sähköstäkin saa Bonusta

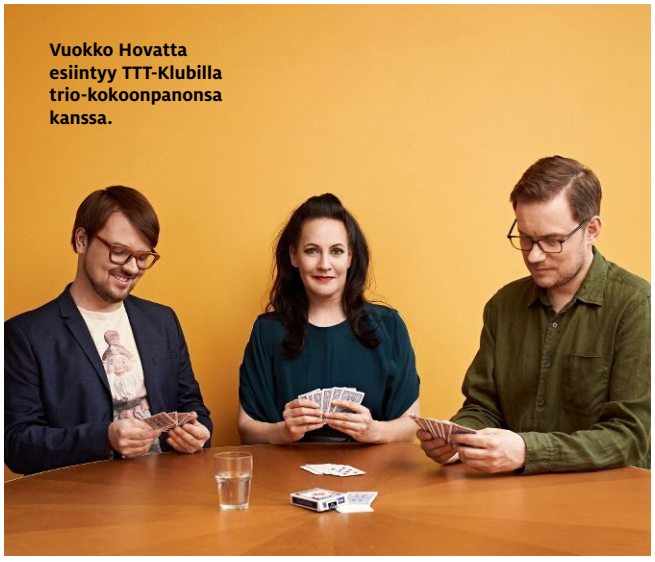
BONUSSÄHKÖ

Valitse Vantaan Energian Bonussähkö-sopimus, joka kerryttää Bonusta niin imuroimisesta kuin telkkarin katsomisesta. Klikkaa osoitteeseen **bonussahko.fi** ja napsauta edut päälle.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Vantaan Energia

ETUJA SINULLE



Vuokko Hovatta esiintyy TTT-Klubilla trio-kokoonpanonsa kanssa.

Sea Lifessa pääsee tutustumaan esimerkiksi meritähtien elämään.

Vuokko Hovatta Kolmisin TTT-Klubilla

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Vuokko Hovatan konserttiin 15 e (norm. 18 e). Etu voimassa ostettaessa TTT:n lippumyymälästä tai Lippupisteen verkkosivuilta (Kampanja: S-Etu/Koodi: S-Etu). Ikäraja 18 vuotta.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere.

- **Liput ja lisätiedot:** ttt-teatteri.fi/ttt-klubi.

Svengaava huijarikomedia Lahdessa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Puhallus-komediaan 25 e/ eläkeläiset 22 e/ opiskelijat ja työttömät 16 e (norm. 30/ 27/21 e) pe 19.10. ja to 25.10. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

- **Liput ja lisätiedot:** Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min+pvm), lippu.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Huvittelemalla hyvää lastensuojelutyölle

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e (norm. 39 e) 16.4.–21.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.

- **Lisätiedot:** puh. 010 572 2200, linnanmaki.fi.

Sirkus Finlandia kiertueella

S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueelle sirkuksen lippukassasta 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Ennakkoliput ticketmaster.fi. Ticketmaster lisää hintoihin omat palvelumaksunsa. Etu voimassa 28.10. saakka.

- **Liput:** Sirkuksen lippukioskista tai ticketmaster.fi.
- **Kiertueen näytöspaikat ja lisätietoja:** sirkusfinlandia.fi ja Info-puhelin 0600 30006 (1,78 e/min+pvm).

Palkittu kolumbialaisryhmä The Robles taituroi Sirkus Finlandiassa.

Touhua ja puuhaa lapsille TenavaTohinoissa

S-Etu 1 e

S-Etukortilla liput yli 1-vuotiaille 2,50 e (norm. 3,50 e) suosittuun perhetapahtumaan Sporttikeskus Tennariin 14.10.,28.10.,18.11. klo 10–12., Pusulan koululle 7.10. klo 16–18 ja Oinolan koululle 25.11. klo 16–18. Aikuiset ilmaiseksi.

Lohjan Liikuntakeskus järjestää lapsille rentoja temppuiluhetkiä sunnuntaisin Lohjan seudulla. Tasapainoilua, kiipeilyä, hyppimistä, pelailua ja paljon muuta on tarjolla kahden tunnin ajan.

- **Lisätiedot:** lohjanliikuntakeskus.fi.

Verkkoliput Sea Lifeen

S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen verkkoliput lapsi 10 e ja aikuinen 14 e (norm. 12/15 e). Vain ennakkoon ostettuna verkkokaupastamme sealifeshop.fi.

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

- **Liput ja lisätiedot:** sealife.fi, puh.(09) 5658 200, sealifeshop.fi.

SUOMALAISTA PALVELUA

BONUS TUPLANA

OSTA 2, MAKSA 1

— EI RAJOITTEITA —

Etuusi jopa yli 1000 €

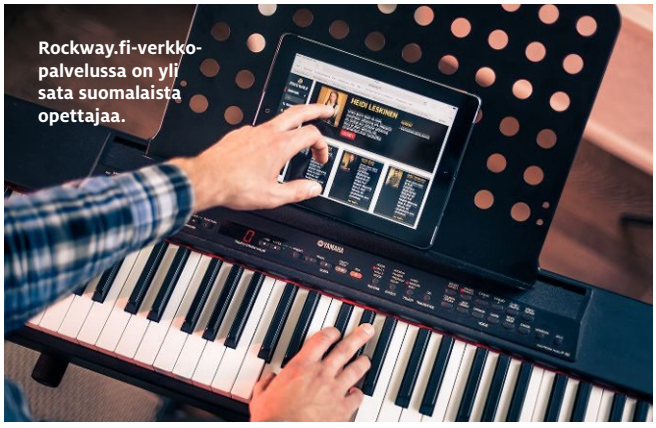
KYLLÄ, kun ostat normaalihintaiset silmälasit saat toiset samanarvoiset tai edullisemmat silmä- tai aurinkolasit ilman rajoituksia itsellesi tai kaverillesi. Lisäksi Bonus tuplana, jopa 10 %. Ja silmälasien ostajalle myös optikon nääntutkimus 0 €. Tarjous koskee uusia tilauksia ja on voimassa 18.11.2018 asti. Tervetuloa tuplailemaan.

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

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

ETUJA SINULLE


Rockway.fi-verkkopalvelussa on yli sata suomalaista opettajaa.

S-Etukortilla saa alennusta Salibandyliigan otteluihin Seinäjoella.

MUUT EDUT

Helpoin tapa oppia soittamaan netissä

S-Etu 14,90 e

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimman soitto- ja laulunopetuksen verkkopalvelussa.
• **Lisätiedot:**
rockway.fi/etukortti.

Tuulilasisuoja pelastaa lumisena aamuna

S-Etu 1,20 e

S-Etukortilla Tuulilasisuoja 10,80 e+toim. (norm. 12 e+toim.). Tuulilasisuoja estää lumen ja jään kiinnittymisen, koko 99 x 166 cm.
• **Tilaukset:**
punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma–pe klo 10–16.

Helsinki Cardit etuhintaan

S-Etu 1–5 e

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 43 e (norm. 48 e), 48 h -kortti 53 e (norm. 58 e), 72 h -kortti 63 e (norm. 68 e) ja 1 e:n etu 7–16 v. lasten korteista (norm. 24–34 e).
• **Alennushintaiset kortit:**
Sokos-hotellit Helsingissä ja Espoossa sekä Radisson Blu -hotellit Helsingissä.
• **Lisätiedot:** helsinkicard.com.

Liput salibandyliigan otteluihin Seinäjoella

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput miesten Salibandyliigan otteluun SPV–EräViikingit 15 e (norm. 17 e) Seinäjoen Urheilutalolla 14.10. kello 17.

S-etukortilla liput miesten Salibandyliigan otteluun SPV–SB Welhot 13 e (norm. 15 e). Seinäjoen Urheilutalolla lauantaina 27.10. kello 17.
Seinäjoen Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki.
• **Liput ja lisätiedot:**
peliveljet.com/miehet/liput.

FIS Ruka Nordic 2018 world cup-tapahtuma

S-Etu 3-10 e

S-Etukortilla liput FIS Ruka Nordic 2018 talvilajien maailmancuptapahtumaan 23.–25.11. Rukalla pe 15 e/la 25 e/su 17 e/3 päivää 38 e/lapset 7–15 v 4 e (norm. 20/30/22/48/7 e). Etu voimassa 30.9.-22.11.
• **Liput:** ticketmaster.fi.
• **Lisätiedot:**
rukanordic.com.

EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e

S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm. 29,90 e). Toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman sitoutumista, laadukkaalla kuntosalilla ja runsaalla valikoimalla non-stop ryhmäliikuntatunteja.
• **Lisätiedot:** Lunasta etusi verkkokaupassa kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa: easyfit.fi/osta.

Ruka Nordic on talvikauden ja olympiavuoden avaaja.

Etuseteli Ladyline-liikuntakeskuksiin

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi Ladylinen kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkuuksia.
• **Lisätiedot:**
ladyline.fi/etuseteli9.

Huippuetu Helsinki International Horse Show'hun

S-Etu 25 e

S-Etukortilla liput Horse Show'n lauantain 20.10. klo 19 alkavaan Top Sport & Show -näytökseen 44,50 e (norm. 69,50 e). Etu voimassa 1.–15.10.
Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster, puh 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), ticketmaster.fi. Kampanjatunnus HIHSYH.
• **Lisätiedot:**
helsinkihorseshow.fi.

MOCCAMASTER

KBG962 AO POLISHED WHITE
KBG962 AO ANTRACITE
Automaattinen virrankatkaisu.
Automaattinen tippalukko.
Lämpölevyn tehonsäätökytkin.
Kannussa aromikansi.
Kapasiteetti 1,25 l.
Keittää 10 kkp 6 minuutissa.
Kaksi erillistä vastusta.
Valmistettu käsityönä Hollannissa.

HBG961 AO POLISHED SILVER
Automaattinen virrankatkaisu.
Automaattinen tippalukko.
Lämpölevyn booster-toiminto.
Kannussa aromikansi.
Kapasiteetti 1,25 l.
Keittää 10 kkp 6 minuutissa.
Kaksi erillistä vastusta.
Valmistettu käsityönä Hollannissa.

Prismoissa saatavilla laaja valikoima Moccamaster-lasikannuja, tarvikkeita ja Clean Drop -puhdistus aineita.

HB951 AO SILVER
Automaattinen virrankatkaisu.
Mekaaninen tippalukko.
Lämpölevyn booster-toiminto.
Kannussa aromikansi.
Kapasiteetti 1,25 l.
Keittää 10 kkp 6 minuutissa.
Kaksi erillistä vastusta.
Valmistettu käsityönä Hollannissa.

H931 AO SILVER
Automaattinen virrankatkaisu.
Kapasiteetti 1,25 l.
Keittää 10 kkp 6 minuutissa.
Kaksi erillistä vastusta.
Valmistettu käsityönä Hollannissa.

Sokoksen testiryhmä sai helpotusta vaihdevuosioireisiin!

Kuumat aallot vähenivät huomattavasti.

Vaihdevuodet on luonnollinen, naisen elämänkaareen kuuluva ajanjakso, joka ajoittuu n. 45–55 ikävuosiin. Yleisin vaihdevuosivaiva on kuumat aallot, jotka johtuvat estrogeenin hiipumisesta. Salviaa sisältävällä Menoforce Strongilla on vaihdevuosituntemuksia tasaava vaikutus.

"Olen ollut paljon energisempi ja rauhallisempi, pinna ei pala niin herkästi." – Auli

"En kertonut tuotteesta miehelleni, koska halusin katsoa huomaako hän minussa eroa. Viikon käytön jälkeen huomasin, että mieli on tasapainoisempi ja myös nukkuminen helpottui ja oli parempi laatuista. Niin, ja kyllä se mieskin huomasi paremmalla tuulella olevan vaimonsa Käytän tätä myös jatkossa." – Sari

"Olen käyttänyt tuotetta viikon ja huomannut kuumien aaltojen vähentyneen. Mielialakin on tasaisempi." -Birgitta

"Pieni tabletti on helppo ottaa." -Nina

"Kolmen päivän jälkeen yöunet rauhoittui huomattavasti ja kuumia aaltoja tuli vähemmän." -Sirpa

Lue lisää: **vogel.fi**

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

sokos.fi

ETUJA SINULLE

Autokoulu Lilliputin Naisten B-kurssi

S-Etu 50 e

S-Etukortilla lokakuussa alkava Naisten B-kurssi 1 276 e (norm. 1 326 e). Ei sisällä ratamaksua eikä viranomaiskuluja. Edun voimassaolo 1.–16.10.

Autokoulu Lilliputti Oy, Siilitie 4, 00800 Helsinki.

• **Lisätiedot:** info@lilliputti.com.

Miehen elämää – taidemenu Plaza Restaurantissa

S-Etu 4–6 e

S-Etukortilla Plazan Miehen elämää -taidemenu, 2 ruokalajia 35 e, 3 ruokalajia 40 e, 4 ruokalajia 49 e (norm.39 e, 45 e, 55 e) 4.10.2018–14.1.2019. Nähtävillä taiteilija Tero Annanollin teoksia.

Plaza Restaurant, Mikonkatu 23, Helsinki.

• **Pöytävaraukset ja lisätiedot:** plazarestaurant.fi.

Hammaskiven poisto uusille asiakkaille 119 e

S-Etu 31,90–36,90 e

S-Etukortilla hammaskiven poisto 45 min suuhygienistin tekemänä Oralin ja ONNI Hampaan uusille asiakkaille 119 e (norm. 150,90/155,90 e). Etuhinta sisältää palvelumaksun. Lisäksi -10 % kaikista valkaisumenetelmistä.

• **Lisätiedot:** oral.fi.

Tyhjiö on Aleksi Salmenperän ohjaama romanttinen komedia.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Tyhjiö

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla lokakuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

• **Liput ja lisätiedot:** finnkino.fi.

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

”Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkärini suositteli minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiaseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!”
Sanni, 47

”Ystäväni suositteli minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskanseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hieronta-toiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta.”
Anne, 50

Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiaseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.

Omron E3 Intense

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Mikä TENS-hoito?

Terveydenhuollon ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeetöntä kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivuntunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Kokeile TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma ja tehotaso. Hoitoaika on 15 minuuttia. Helppokäyttöinen Omron E3 Intense -kivunlievittäjä on saatavilla marketeista, tavarataloista ja apteekeista. Lue lisää: omron-healthcare.com/fi

*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.

Mistä pidit, mikä mietitytti?
Kerro mielipiteesi ja osallistu lukijakilpailuun.

SUOMALAINEN RUOKA KIINNOSTAA

Yhteishyvä 4/2018 suosituin juttu oli Juustoportin meijeristä kertova ”Muutamme maailmaa vähän paremmaksi”. Toiseksi suosituin oli Kaupassa-palstalla julkaistu juttu ”Mitä oikein ajatella muovista”. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Auli Jaakkola-Mäkelä** Vantaalta.

Juustoportti on suomalainen koko perheen yritys. Ihanaa, humaania eläinten hyvinvoinnin huomioimista. Ahkeruus ja sama arvomaailma. Upeita ihmisiä.
KIRSTI HONKANEN

Hienoa, että ollaan suomalaisen ruoan lähteillä. Monet lienevät kovin tietämättömiä siitä.
TUIJA LINDROOS

Mukava tietää maitotilojen toimista.
NINA OLLIKAINEN

AJANKOHTAISTA MUOVIASIAA

Muovista, ekologisuudesta sekä ympäristöstä puhutaan paljon tänä päivänä kaikkialla maailmassa. Juttu oli ajankohtainen ja ajatuksia herättävä.
JENNI RISSANEN

INSPIRAATIOTA ASUMISJUTUSTA

Oman kodin osto edessä, säästetty on kovaa vauhtia. Mielenkiintoista saada tietää lisää asunnon ostosta ja eri asumismuodoista. Ylipäätään mielenkiintoinen, kiitos jutusta!
MILLA LÄHTEENMÄKI

Mielenkiintoisia tarinoita koteihinsa tyytyväisistä ihmisistä. Juttu innostaa myös ajatukseen, että itse voi tehdä paljon asumisensa hyväksi, esimerkiksi remontilla. Tulin hyvälle tuulelle!
TIINA LEHTONEN

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

Arvomme kaikkien vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

Vastaa 15.10. mennessä osoitteessa yhteishyvä.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 4/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan numerossa 6/2018.

MAINOS

Haaveeni tuuheista hiuksista toteutui

Anettella on aina ollut ohuet hiukset. Hän tuli epätoivoiseksi, kun hiukset alkoivat katkeilla ja niitä alkoi lähteä enemmän.

MINULLE SUOSITELTIIN HAIR VOLUME -RAVINTOLISÄÄ

”Terveyskaupassa minulle suositeltiin Hair Volumea, joka sisältää mm. omenauutetta ja jota tulisi käyttää 3 kuukautta. Lähdin kotiin odotukset korkealla.”

HIUSTENLÄHTÖ ON MENNEISYYTTÄ

”Huomasin ensin, miten ihoni voi paremmin, mutta mieheni huomasi ensimmäisenä muutoksen hiuksissani. Hän näki, että minulla kasvoi uutta hiusta hiusrajassa. Nyt hiukseni ovat kiiltävämmät enkä halua lopettaa Hair Volumen käyttöä ollenkaan”, kertoo onnellinen Anette.

RAVINTEITA HIUSTEN HYVINVOINTIIN JA KASVUUN

Hair Volume on markkinoiden ainoa tabletti, joka sisältää omenauutetta. Omenauutteessa oleva proantosyanidiini B2 stimuloi hiustenkasvua. Tabletti tuo suoraan hiusjuureen ravinteita, biotiiniä ja sinkkiä, jotka tukevat normaalia hiustenkasvua.

TIEDUSTELE LISÄÄ
Tutustu tuotteeseen www.newnordic.fi. Voit ottaa myös yhteyttä New Nordicin asiakaspalveluun, arkisin 10–16 tai lähettää sähköpostia osoitteella info@newnordic.fi.
(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

Semper

GLUTEENITON

HERKULLISTA LEIPÄÄ!

Minipatongit ja Rouheiset minipatongit – vastaleivottua gluteenitonta leipää 10 minuutissa! Voitele ja paista valmiiksi.

Siemenvuokaleivästä valmistat ihanat leivät ja voileipäkakut. Nauti sellaisenaan tai paahda.

Katso gluteenittoman valkosipulileivän resepti: sempergluteeniton.fi

Katso myös muut herkulliset reseptit:

www.sempergluteeniton.fi
fb.com/sempergluteeniton

Paulúns®
GRANOLA

SYÖ HYVIN - VOI HYVIN

PAULÚNS-TUOTTEIDEN YDINLUPAUS

- aina ilman lisättyä sokeria
- vain hyviä rasvoja
- monipuoliset makuyhdistelmät
- tasapainoinen ravintosisältö
- huolella valitut raaka-aineet

VALIKOIMISSA MYÖS VILJATON GRANOLA-VAIHTOEHTO JA MYSLEJÄ.

Tutustu Paulùns-valikoimaan

PAULUNS.FI

RUNSAASTI KUITUA

LUONTAISESTI HYVÄ MAKU

EI LISÄTTYÄ SOKERIA

LISÄ-AINEETON

TÄYNNÄ TERVEELLISTÄ HYVÄÄ

MYÖS GLUTEENITÖN VAIHTOEHTO

opa
Arjen sankari

HEAVY METAL

MUSTA HIILITERÄSPANNU

MUSTAN HIILITERÄKSEN EDUT:

- PFOA/PTFE vapaa materiaali
- Kestää kovaa kuumuutta
- Kestää hyvin kulutusta
- Voidaan käyttää myös metallisia työvälineitä
- Mustaan hiiliteräspannuun riittää normaali pesu käyttöönotettaessa, koska uudessa pinnassa ei ole muuta ruosteenestosuojausta kuin esirasvakäsittely
- Mustassa pinnassa ei näy samalla tavalla kuumuudesta ja käytöstä aiheutuvat värimuutokset kuin tavallisessa hiiliteräksessä

Lisätietoja tuotteesta opamuurikka.fi

TEHTY KOVAAN KÄYTTÖÖN

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Tarkista tuotteen saatavuus omasta myymälästäsi osoitteesta prisma.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

MAAILMAN ELÄINTEN PÄIVÄ

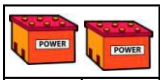
OSTAMALLA AUTAT

1 OSTOS = 1 ATERIA

KODITTOMILLE KOIRILLE JA KISSOILLE

Ostamalla minkä tahansa Whiskas tai Pedigree tuotteen päivittäistavarakaupastasi Mars Finland lahjoittaa yhden aterian kodittomille koirille ja kissoille. Kampanja on voimassa 10.09.2018-07.10.2018

©Mars 2018

		100	ASTIA	PIHALLE			HALLITA HOMMA	1/7	SAA SUUPIELET KORVIIN ASTI		+Ä		HELLÉN	ÄKKIKÄÄNNE	VOI LEVITÄ	TYYNTYÄ
KERJÄTTY					RAHTITAVARASTA						JUJU					3
TRUMP									MIETOUS							
		1					2				ZOLA					
SATAA																
						PYYDYSTÄMISEEN					KREIVIKUNTA		OTTAA ETUMATKA KIINNI		HIUKSISTA	
									HUONOKSI MENNYT AALTO							
						AIEMMIN						TORJUA	4	OLI PANKKI		RUNO
PUUSTA		FIILIKSIÄ		NÄYTT. KUNIS	SINISALO VEHVILÄINEN			TULLA ILOISEKSI		ROJALTIEN TAKANA SPRII						
ASKARE						HAULIKOLLA					PYSYVÄ					
PROST						RASVASTA KUULUVA SÄILÖÖN										
REPPU SELÄSSÄ KULJETTU					8				VIRKEÄ		SUOJUS KERTOMUS					
																LISTALLA
PARANTAA	-UKKO	VOIMAILIJOILLE		ÄHTÄVÄ			YMPÄRISTÖ					EI OLE VÄÄRENNETTY			5	
MITTAYKSIKKÖ					PORRAS					KUIN LOISKAHDUS						
							TALLETUKSILLE					-KURINEN				
		7			LÄHIPÄNÄ					RASKAS						
HELPOIN							KALLIALA				6					

JYRKI TAKALA KUVA ISTOCKPHOTO

Edellisen ristikon ratkaisu: RUISKUTA.

Ristikon voittaja: Elise Paju, Oulu

FILLARI
RAINES
AHDINKO
NUOTIOT
KOTO
N SAUL
ROKA KEUHKOT PI
EDELLE TAITAVUUS
TIHU SUOLI SIVUT
INISTÄ PULLOVESI
K K IISI U KARIN
KAKSIN AJAJA B T
ALOITE Ä YSKIJÄ
E R NASTAT I A
ANNOS PYÖRÄRETKI
ANITA ENSI ALIEN
KUMILUUT NOSTEET
ESINE SIMA KOSTO

1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.10.2018 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 5”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme vastanneiden kesken S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

OIKOS

Maista suussa sulavaa syysuutuutta!

Suolaisen makeaa kinuskikastiketta ja täyteläistä jogurttia.

DANONE
OIKOS
Täydellisiin herkutteluhetkiin.

TEKSTI LEENA RAIVIO **KUVA** JOUNI HARALA

Kroppa kertoo, mitä on hyvä syödä

Laulaja Anna Puu, 36, paahtaa maa-artisokkaa kuumassa uunissa ja tekee pizzapohjan kukkakaalista.

Anna Puun suunnittelemassa Roosa nauhassa on salama, joka symboloi ihmisessä olevaa sisäistä voimaa. Roosa nauha -keräyksellä tuetaan naisten syöpien tutkimusta sekä syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään.

Mitä ruoka sinulle merkitsee?
Rakastan syömistä. Lapsuudenkodissani arvostettiin yhteisiä aterioita. Sunnuntaina oli aina oltava kotona kun syötiin, mitkään verukkeet eivät kelvanneet. Eikä niitä tarvittukaan, ruoka oli hyvä houkutin. Nykyisinkin menemme sunnuntaisin usein siskoni perheen kanssa vanhempieni luo päivälliselle.

Millainen kokki itse olet?
Mielikuvituksellinen. Kolme vuotta sitten aloin kasvissyöjäksi, ja olen keksinyt valtavasti uusia ruokia, sillä minun pitää löytää uusia proteiininlähteitä. Salaatti on lempiruokani: siihen voi laittaa mitä vain, sekä paistettuja että raakoja ruoka-aineita. Kun tulee maa-artisokkakausi, tykkään paahtaa niitä tosi kuumassa uunissa, niin että ne melkein hiiltyvät. Pilkon maa-artisokat rapean sydänsalaatin päälle. Toinen herkkuni on munakoisolasagne, eli *melanzane alla parmigiana*, jossa munakoiso korvaa lasagnelevyt.

Mietitkö ruuan terveysvaikutuksia?
Uskon, että mitä puhtaampaa ruokaa syön, sitä paremmin voin. Kuuntelen myös kroppaani: en syö juurikaan pastaa enkä riisiä, koska minulle ei tule niistä hyvä olo. Vältän kaikkia viljoja – teen pizzapohjankin kukkakaalista. Mielestäni lääketieteen ja ruokavalion pitäisi kulkea käsi kädessä. Olen kuullut, että Välimeren maissa ruokavalio kuuluu osana esimerkiksi syöpähoitoihin.

Mitä syöt joka päivä?
Kananmunia ja avokadoja. Ne ovat aamupalani aina jossain muodossa. Avokadosta saan hyviä rasvoja. Jääkaapista pitää aina löytyä myös sitruunaa, voita ja parsa- tai kukkakaalia.

000031

Herkullisempaa aamupalaa?

Kokeile kasvipohjaisia vaihtoehtoja.