

Uusi sarja! "LÄHDIMME BONUKSILLA BALILLE"

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 2 | 2018

yhteishyvä.fi

NÄIN ONNISTUT

RAIKAS
VOILEIPÄKAKKU
LOHESTA

MALLI NINJA SARASALO

"Jokaisella
on oikeus
kantaa
kurvinsa
ylpeänä"

Kevään juhlaa!

- VIHREÄÄ PÖYTÄÄN PÄÄSIÄISENÄ
- PUKEUDU PASTELLIIN, RAITAAN JA RÖYHELÖÖN
- TRENDIKKÄÄT MUNAHERKUT

MUUTTUMISLEIKKI

EVAN, 51,
UUSI HELEÄ
TYYLII

AAMUKAHVI ULKONA

IHANAT
SISUSTUS-
VINKIT
PARVEKKEELLE

REISSUKOHDE

PARHAAT TÄRPIT
PIETARIIN



HOK-ELANTO

VOIMARUOKA

health balance

"Ihanaa kun joku on vihdoon ajatellut meidän puolesta kaiken valmiiksi: Kaura, proteiini ja mustikka, parhaat terveystoukkarit samasta pussista yhdelle lautaselle.

Yksi herkullinen annos päivässä sekoitettuna jogurttiin, rahkaan, puuroon tai vaikka smoothieen pitää nälän poissa ihan eri tavalla kuin pelkkä puuro tai välipalat."

Outi, kolmen lapsen äiti, Helsinki



**Kotimainen
uutuuksien!**

UUSI TAPA SYÖDÄ KAURAA.

Runsaskuituinen Kaura Pro -jauhe sisältää hyviä hiilihydraatteja ja 40 % proteiinia, joista saa helposti pitkäkestoista ja terveellistä energiaa.

KOKEILE MYÖS KOLMEN AINEEN PIKA-SMOOTHIETA

(1 annos)

2 - 3 ruokalusikallista Kaura Pro -jauhetta

kourallinen jäisiä marjoja

1 - 2 dl maitoa tms. nestettä

Sekoita ainekset blenderissä tai sauvasekoittimella ja nauti aamu-, väli- tai iltapalana.



Saatavana 50 g ja 250 g pakkauskoott.

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

MARKET

SOKOS emotion
KOKKI KÄSIKIRJA

Kaurapro löydät ruokakauppojen proteiinihyllystä ja tavaratalojen terveystuotesäilyistä. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. www.kaurapro.fi



62

Treffeillä
hempeilevät nyt
pastellisävyt.

SISÄLTÖ

2/2018



Juuri nyt

- 9 **"Olen oppinut, miten ryhmää johdetaan"**
Tapaa ABC-kahvilla moottori-aliupseeri Karoliina Kavasto.
- 13 **Sano se reilusti ruusuilla**
Reilun Kaupan -ruusuilla teet kauniisti hyvää.
- 15 **Herkutellen hävikkiä vastaan**
Päivän viimeiset pulla puoleen hintaan.
- 17 **Karjalan kunnailla**
Vaihda farkut verkkarihousuun ja lähde Karjalaan.
- 19 **Tule kanssani kylpylään**
Puolison vai perheen kanssa? Kylpylässä on aina hauskaa.
- 21 **Mistä tunnistan huijausviestin?**
Tee näin, jos epäilet saaneesi pankilta huijausviestin.
- 23 **Rakkaudella äidille**
Ruusukimppu kertoo tunteista väkevimmistä.
- 24 **Kansi: Siskoni mun**
Siskokset Ninja Sarasalo ja Misa Luttinen ovat päässeet pitkälle rohkeudella ja toisiaan tukien.

Sesonki

- 36 **Kansi: Tästä alkaa kevät**
Pääsiäinen aloittaa kevään herkullisen juhlauden.
- 44 **Kansi: Tule hyvä kakku**
Kaunis voileipäkakku on yllättävän helppo tehdä.
- 47 **Inkivääriä lääkkeeksi**
Ruokakirjoittaja Hanna Jensenin mielestä inkivääri on ihmeellinen juuri.
- 49 **Sukkelat vierasvarat**
Uutuuksilla onnistut.
- 50 **Tunnetko tomaatti-säilykkeet?**
Tomaattisäilykkeet ovat kokin pelastus.

36

Parsasesonki
alkaa!



- 54 **"Äitikin jo uskoo, että iduissa on itua"**
Silmusalaatti kasvaa viikossa.
- 59 **Kesyttä pölypallot**
Joko olet tehnyt kevät siivouksen? Näillä välineillä se sujuu.
- 60 **Kansi: Parvekkeella paistaa taas**
Vuokra-asunnon parveke laitetaan uuteen kuosiin.
- 62 **Kansi: Lähtisitkö treffeille?**
Pastellivärit ja farkut ovat kevään pukeutumistrendejä.
- 69 **Merelle jo mieli**
Tennarit jalkaan ja raitatakki päälle!
- 71 **Startti juoksukauteen**
Aika hankkia uudet lenkkivarusteet.
- 76 **Kansi: Tyttömyisyys takaisin**
Eva Loikkanen sai muuttumisleikissä otsatukan ja kevyemmän ilmeen.
- 79 **Kutrit kevätlaitumille**
Pipon alta paljastuva kauneus.

Tässä numerossa Yhteishyvä vieraili näissä paikoissa



76

Ei uskoisi samaksi ihmiseksi, kun katsoo kuvia Evasta ennen ja jälkeen muuttumisleikin.



54

"Idätin ensimmäiset itujen siemenet yksiöni suihkuhuoneessa", Silmusalaatin perustaja Samuli Laurikainen kertoo.



81

Mitä sinä tekisit Bonuksilla? He viettivät unelmaloman yhdessä.

45

Kääräise avokadosta näyttävä ruusu. Osaat varmasti!

Yhteinen hyvä

- 81 Kansi: Yhdessä Balilla**
Purokurun perhe lähti Bonuksilla yhteiselle lomalle Balille.
- 84 Aina ei tarvitse keksiä uutta**
Kirjailija Joonas Konstig ihailee menneiden sukupolvien ruokasuhdetta.
- 88 Hyötyä omaan koriin**
Näin asiakasomistaja hyötyy, kun osuuskaupalla on hänestä tietoja.
- 94 Kohti parempaa elämää**
Vamos-toiminta auttaa nuoria saamaan arjen hallintaan.
- 102 Kansi: Pietarin kevät**
Tässä paikat, joissa kannattaa käydä. Nyt tarvitsee enää varata matka.
- 108 Jotta talvi tulisi vielä**
Huippuhihtäjä Aino-Kaisa Saarinen toivoo lumisia talvia.

Vakiot

7 Pääkirjoitus **35** Anna Perho
125 Kysy tuotteista
127 Lukijat **128** Ristikko
130 Olen mitä syön



Hyödy

- 113 Yksi olut kerrallaan**
Aloita oluisiin tutustuminen vaaleista lagereista, neuvo olutmestari.
- 116 Etuja sinulle**
Lähde musiikkiteatteriin tai Lintsille.

ENTISTÄ HIENOMPI JA TÄYTELÄISEMPI MAKU



UUTUUS



Hetkiin joilla on merkitystä.

NIVELTEN HYVINVOINTI ON HELENA AHTI-HALLBERGILLE TÄRKEINTÄ

Työni tanssimaailmassa on vaativaa sekä fyysisesti että esteettisesti. Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, joista selkeimmin huomaa sen, että kollageenia ei enää muodostu niin kuin nuorempana. Kollageeni on kuin liima, joka pitää meidät kasassa. Kun tämän asian sisäistin, ymmärsin, että kärsin aivan turhaan ikääntymisen merkeistä.

Ihon proteiineista 75 % on kollageenia, nivelissä ja rustoissa lähes saman verran. Hiusten oheneminen ja harventuminen johtuu useimmiten myös kollageenin oman luonnollisen tuotannon puutteesta. Hiusten vahvistuminen ja kasvuspurtti olikin se, jossa tulokset alkoivat näkyä ensimmäisenä, Helena iloitsee.

Tanssinopettajana minulle ikuisen nuoruuden tavoittelemisen ei ole kärjessä, vaan tärkeintä on luottamus omaan kehoon. SkinGain kollageeni -juoma tukee osaltaan nivelteni hyvinvointia.

Tämän ikäisenä alkaa jo olla monenlaista kolotusta, Helena naurahtaa, ja sen jokainen ymmärtää, että se voi rajoittaa tanssin pyönteitä. SkinGain on minun valintani.



– KAUNIS IHO ON LISÄBONUSTA

Hiuksien ja kynsien vahvistumisen lisäksi muutos on näkynyt ja tuntunut ihoni kiinteydessä ja joustavuudessa. SkinGain maksaa itse itsensä jo siinä, että niin kasvo- kuin vartalovoiteita säästyy huomattava määrä, kun ihoni on nyt kosteampi, Helena muistuttaa.

Ihon kiinteytys, joustavuus ja pehmeys helpottavat päivittäisiä kauneuden-hoitorutiinejani ja nivelten joustavampi toimivuus antaa minulle vapauden nauttia tanssin iloista, Helena summaa kiiruhtaen jälleen opetustytöhön.

Ammattilaisten palkitsema SkinGain on monipuolisesti vaikuttava kollageeni -ravintolisä hyvinimeytyvässä muodossa. Sen ainutlaatuisen yhdistelmä 1. ja 2. tyyppin kollageenia käynnistää tämän tärkeimman

rakenneproteiinin oman muodostumisen. SkinGain vaikuttaa positiivisesti mm. ihoon, hiuksiin, kynsiin ja niveliin. Eliminon luonnollinen kyky tuottaa kollageenia alkaa heikentyä jo 25 vuoden iästä lähtien.



TOIMITUS

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Päätoimittaja, HOK Elanto Tuomas Ahola
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström
Monimediatauottajat Enna Koivunen ja Mari Koski (perhevapaalla)
Digituottajat Sara Malmberg, Noora Suvanto ja Katri Saukkonen (perhevapaalla)
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitusmyynti Maija Owie

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletuottaja Iiris von Knorring
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Digituottajat Tuomas Kiukas ja Sanna Vaitjoki

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu
010 766 0210 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppa www.s-kanava.fi/hok-elanto
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa Elanto,
PL 53, 00441 Helsinki
Saamme osoitteenmuutokset väestötietojärjestelmästä, joten erillistä muutossilmoitusta ei tarvita.
Sääntö ei koske osoitepalvelukiellon tehneitä.

KIRJAPAINO

Hansaprint

114. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 711 000 (MediaAuditFinland, 2017)
Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kuva Jouni Harala **Meikki ja hiukset** Satu Arvo
Tyyli Katariina Kaatrasalo

Ninja Sarasalolla on kuvassa mekko Ivana Helsingin uudesta Lovestories-mallistosta, joka tulee myyntiin Prismoihin. Laukku ja korvakorut kuvausrekvisiittia.



Yhteishyvä on kaikkien S-ryhmän asiakasomistajien oma lehti. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti jaetaan noin kahteen miljoonaan suomalaiseseen kotiin. Yhteishyvä tavoite on tehdä arjesta parempaa 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

HELPOSTAT 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 asiointin 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

Malja elämälle

Sain sähköpostia jyvaskyläläiseltä asiakasomistajalta **Vesa Purokurulta**. Hän kertoi olevansa Balilla vaimonsa ja viiden poikansa kanssa, osalla tyttöystävätkin mukana. Surffauksen, joogan ja sukelluksen täyttämien päivien jälkeen he sanoivat istuvansa iltaa sametinpehmeässä yössä ja nosta-vansa maljan elämälle ja S-Etukortille.

Heidän unelmansa toteutui S-ryhmän maksamilla Bonuksilla. Kyllä lämmitti mieltä. Lue heidän tarinansa sivulta 81.

BONUS ON IHAN oikeaa rahaa, ja keskitämisestä palkitseminen on osuustoiminnallisen yrityksen ydintä. Pörssiyritykset palkitsevat osakkeenomistajia, S-ryhmä asiakasomistajia.

S-ryhmän Bonus on tutkitusti Suomen arvostetuin ja kannustavin palkitsemisohjelma, josta maksetaan asiakasomistajille vuosittain yli 300 miljoonaa euroa.

Kannattaa tarkistaa, paljonko S-Pan-kin tilillä on. Ehkä tekin teette ensi talvena ”purokurut”.

Jatkossa kaikista S-ryhmän alue-osuuskaupoista saa täyden viiden prosentin Bonuksen jo 900 euron kuukausios-
toilla. Se tarkoittaa entistä palkitsevampaa bonusohjelmaa yli kahdelle miljoonalle suomalaiselle.

TÄNÄ KEVÄÄNÄ olemme iloinneet Yhteishyvä digitaalisten kanavien kävijämäärien kasvusta. Yhä useampi teistä on löytänyt meidät Facebookista ja Instagramista. Myös uutiskirjeemme on lähtenyt hienoon nousukiitoon.

Kevään suurin juhla on nurkan takana. Tässä numerossa kerromme, millaisiin eväisiin pääsiäiseen on hyvä laskeutua. Omia makunystyröitän kutittelevat ainakin kuumamarinoidut lampaanfileet, joiden ohje löytyy Ruoka-liitteestä. Sen kyytipojaksi toimitus suosittelee keskityteläistä pils-olutta. Yksi kerrallaan ja nautiskellen, siihen kannustamme.

Rauhallista pääsiäistä toivottaen,

VELI-PEKKA ÄÄRI

Päätoimittaja

”Omia makunystyröitän kutittelevat lampaanfileet.”



UUTUUS-
jäätelöt ^{nyt}
kaupoissa!



**When
we're all good**



**it's good for
us all.**



JUURI NYT

SYTY IHMISSISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

Karoliina Kavasto kävi armeijan iltalomallaan ABC:lla. "Varsinkin muutama vuosi sitten vietettiin usein aikaa ABC:lla. Juotiin kahvia ja pelattiin pelikoineilla", Kavasto kertoo.

ABC-KAHVILLA

"Olen oppinut, miten ryhmää johdetaan"

Haminan ABC:lla kahvittelevasta Karoliina Kavastosta tulee ensin moottorialiupseeri, sitten kielenopiskelija.

→

ABC-KAHVILLA

Sarjassa käydään kahvilla ABC-aseamalla jossain päin Suomea.



”ABC:lta tulee myös ostettua joskus välipalakeksejä mukaan”, Karoliina kertoo.

”Päätin jo pari kolme vuotta sitten, että menen armeijaan. Puoli vuotta on nyt tullut vietettyä kasarmilla ja puoli vuotta on vielä edessä. Jos nyt kotiutuisin samaan aikaan aloittaneiden kanssa, tuntuisi kyllä, että jää kesken.

Minusta tulee moottorialupseeri. Ajamme maastokuorma-autoja ja koulutamme uusia alokkaita. Ennen armeijaa en ole ollut tekemisissä kuorma-autojen kanssa.

Oikeastaan olisin halunnut sotilaspoliisiksi, mutta tärkeintä oli kuitenkin päästä johtajakoulutukseen.

IHAN ALUN PERIN yritin sotilassoittokuntaan, koska olen soittanut 13 vuotta poikkihuilua. Orkesterikokemus ei kuitenkaan riittänyt.

Kukaan muu naispuolisista ystäivistäni ei ole mennyt armeijaan. Kun tulin naisten tupaan, en yhtään tuttua naamaa nähnyt. Olen joukkueemme ainut tyttö, mutta se ei ole ollut kenellekään ongelma.

ALKU OLI SILTI ihan hirvittävää. Minun oli tosi vaikea sopeutua. Parin ekan viikon jälkeen helpotti.

Parasta ovat olleet leirit ja yhteishenki. Tärkeintä, mitä olen oppinut, on se, miten ihmisiä pitää kohdella yksilöinä, vaikka kouluttaisikin ryhmää. Minulla ei aiemmin ollut mitään kokemusta siitä, miten isoa joukkoa johdetaan.

KAVEREITA VÄLILLÄ kyllästyttää kuunnella armeijajuttujani. Mutta eihän minulla ole paljon muuta elämää juuri nyt.

Tällä hetkellä vapaa-aika kuluu pääasiassa kavereiden kanssa. Joskus käyn myös työpaikalla katsomassa vanhoja kavereita. Pidän kirjoitusten jälkeen välivuoden ja olin töissä Postilla.

ARMEIJAN JÄLKEEN minulla on opiskelupaikka valmiina odottamassa. Menen opiskelemaan ruotsia Jyväskylän yliopistoon. Sivukieleksi olen ajatellut saksaa. Tuleeko minusta opettaja, tutkija vai tulkki, sen näkee sitten.”

KAHVILLA

Karoliina Kavasto, 20, Hamina.

KAHVIN JUON
Maidolla.

KAHVIN KANS
Munkki.

PÖYDÄSSÄ
Kaverit.



LÄHI-ABC KIPPARI
HAMINA

Noutopöytä, salaattipöytä, ABC-Burger, autopesu, lasten leikki-
paikka.



VÄLIPALALLE, POHJOISEN PIKKUISET!

Pohjoisen lapset. He nukkuvat päivänunsa ulkona
pakkasessa, kukkuvat valoisat kesäyöt hereillä,
saunovat ennen kuin osaavat kävellä.

Heitä varten olemme suunnitelleet
Pohjoisen maut -ateriasarjan.

Annospussit täynnä hedelmiä ja marjoja, purkit
pullollaan pohjoisen raaka-aineita, ilman maitoa.
Molemmat ilman hitustakaan lisättyä sokeria tai
tippaakaan makeita mehutiivisteitä.

MUISTA MYÖS
PILTIN JA PAAPIIN
MYYMÄLÄKAMPANJA:
**OSTAMALLA PILTTI-
TUOTTEITA SAAT PAAPIIN
LASTENVAATELAHJAKORTIN
(ARVO 10€ TAI 20€)!***

Kampanja-aika 1.3.–31.5.2018,
koskee kaikkia Piltti-tuotteita.
Katso lisätiedot osoitteesta:
www.piltpiiri.fi/kampanja



Piltti tukee MLL:n työtä lapsiperheiden hyväksi.
Lue lisää uutuuksista: www.piltpiiri.fi

*10€ lahjakortti käytettävissä 50€ ostoksen yhteydessä, 20€ lahjakortti käytettävissä 100€ ostoksen yhteydessä.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



GO GREEN

Avokadosalaattia, myskikurpitsaa ja kvinoa

Ainekset (4 annosta)

1 dl GoGreen Kvinoa
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. Murena fetajuusto ja mausta sumakilla tai sitruunamehulla ja oliiviöljyllä. Kokoa jäähtyneestä myskikurpitsasta, fetajuustosta ja rucolasta salaatti, koristele korianterilla ja granaattiomenalla.



GoGreen useammin.

Katso kaikki reseptit gogreen.fi



TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVAT ISTOCKPHOTO

Sano se reilusti ruusuilla

Päivänsankari ilahtuu Reilun kaupan ruusuista, mutta niin tekee myös kukkatilan itäafrikkalainen työntekijä. Tässä viisi syytä:

1 Kukkatilojen työntekijöille maksetaan vähintään lain edellyttämää mutta asteittain nousevaa palkkaa.

2 Työntekijöillä on järjestäytymisoikeus. Aideilla on oikeus äitiyslomaan, ja kukkatiloilla on työntekijöiden lapsille päivähoidtoa.

3 Työntekijät päättävät yhdessä, miten he käyttävät maksetut Reilun kaupan lisät.

Varoilla rahoitetaan esimerkiksi lasten koulunkäyntiä, kuten koulumaksuja, koulupukuja ja koulumatkoja.

4 Kukkatiloilla noudatetaan tiukkoja ympäristökriteereitä.

5 Tilojen työntekijöille järjestetään koulutusta, jotta he tietävät, miten kemikaaleja säilytetään turvallisesti ja miten niiltä suojaudutaan.

Suomeen tuodaan ruusuja lähinnä Itä-Afrikasta, jossa Reilun kaupan kukkatiloilla pyritään korjaamaan työntekijöiden oloja ja ympäristöongelmia.

VUORONUMERO

Luomumunat ostoskorissa

Luomukananmunat ovat yksi myydyimmistä luomutuoteryhmistä.

Lähde: S-ryhmä

11%

Luomumunien osuus munien myynnistä vuonna 2017 S-ryhmässä.

47%

Luomumunien myynti kasvoi vuodesta 2014 vuoteen 2017 S-ryhmässä.

Mitä merkki tarkoittaa?



REILU KAUPPA

Reilun kaupan ajatus on, että ihmisten kuuluu saada työstään korvaus, jolla he pystyvät elämään ja elättämään perheensä. Noin 1,6 miljoonalle kehitysmaiden viljelijälle ja suurtilojen työntekijälle maksetaan heidän myymistään tuotteista vähintään takuuhinta ja lisä koko yhteisöä hyödyttäviin hankkeisiin.



YMPÄRISTÖMERKKI

Joutsenmerkki on Suomen tunnetuin ympäristömerkki ja se on myös arvostettu brändi. Ympäristön ja terveyden kannalta parhaat tuotteet ja palvelut täyttävät merkin kriteerit. Joutsenmerkittyjä tuotteita on Suomessa noin 10 000.



LUOMU

EU:n luomutunnus lehti-merkki on pakatuissa luomuelintarvikkeissa, jotka on valmistettu EU:n alueella. Merkki kertoo, että luomutuotteen tuotannossa on noudatettu EU:n luomuasetusta ja valmistuksessa käytettyistä maatalousperäisistä raaka-aineista vähintään 95 % on luomua.



Reitti- ja
risteilymatkat
Tallinnaan

alk. **10 €** /hlö

Myynti- ja matkustusaika
30.4.2018 asti.

eckeroine.fi

ECKERÖ  **LINE**

**Kevään
ja kesän
juhliin.**

Kaikki samppanjat
ja kuohuviinit
Eckero Marketista

-10%

Tarjous voimassa 1.4.-30.6.2018.

eckeroine.fi

ECKERÖ  **LINE**

Herkutellen hävikkiä vastaan

Päivän viimeiset pullat myydään
puoleen hintaan.

Helsingin Sokos Cafén vitriinissä on tarjolla ihania herkkuja. Silti päivän päätyessä osa niistä voi olla vielä myymättä. Jotta näin ei tapahtuisi, Sokos Cafén lisäksi myös Presso Itäkeskus -, Coffee House -, Kappeli- ja Kylän Velo -kahviloissa myydään aukiolon viimeinen tunti merkittyjä tuotteita puoleen hintaan.

KOKO S-RYHMÄSSÄ on tavoitteena vähentää itse tuotettua ravintolahävikkiä 15 prosenttia vuoteen 2020 mennessä.

”Pilotti on ollut käynnissä vuoden alusta asti. Jo tammikuussa hävikki pieneni selvästi. Nyt alennus on pysyvästi voimassa”, kertoo Sokos Cafén ravintolapäällikkö **Ville Tiainen**.

MONET SOKOS CAFÉN asiakkaista käyvät paikassa viikoittain tai jopa päivittäin. Viimeisen tunnin alennus on houkutellut ostamaan tuotteita myös mukaan kotiin.

”Meillä on tavoite saada vitriini iltaan mennessä tyhjäksi tuoretuotteista. Kerran tähän melkein jo päästiinkin, kun jäljellä oli sulkemisaikaan vain yksi pulla”, Tiainen kertoo.



Siskokset Raili ja Tapa
tapaavat kahvilassa viikoit-
tain. Ville Tiainen tarjoilee
heille tuoret pullat.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA KUVA NINA KAVERINEN



MATKA MENNEISYYTEEN

Ostrobotnia ja Paasitorni ovat monille tuttuja paikkoja. Mutta harva ajattelee, että ne ovat olleet maamerkkejä myös Helsinkiä vuonna 1918 repineessä sisällissodassa. Tämän voi kokea konk-

reettisesti Stadi 1918 -esityksessä.

”Ne ovat tavallisia paikkoja, joilla on suuri historiallinen merkitys. Vuosi 1918 oli dramaattista aikaa helsinkiläisille. Kaupungissa vallitsi anarkia, ja ihmiset pelkäsivät. Heillä ei myöskään ollut ruokaa”, kertoo esityksen toinen ohjaaja **Reetta Ristimäki**.

Kaksiosainen esitys alkaa valkoisten alueelta Ostrobotnian salista ja päättyy Paasitorniin, työläisten puolelle. Yleisö kuljetetaan paikasta toiseen bussilla. Matkan aikana historian asiantuntijat kertovat lisää vuoden 1918 sodan tapahtumapaikoista.

Esityksiä on seitsemän 11.–27.4.
Liput: tikketti.fi



FILLARIT TULEVAT!

Alepa-fillarit ilmestyvät taas katukuvaan. Kausi alkaa Helsingissä 2.4., Etelä-Espoossa ja Leppävaarassa 2.5.

Lempeisiin makuelämyksiin

Arla Lempi -luonnonjogurtit
valloittavat vaativimmankin herkkusuun.
Käytä ruoanlaittoon tai nauti sellaisenaan.

**Maista täyteläistä Turkkilaista
ja kuohkeaa Kreikkalaista!**



Lempi 

Mitäpä siihen lisäämään.

TEKSTI TAINA AHTELA



BONUSTA

Bomban parhaat

NUKU

Majoitu koristeellisessa hirsimökissä ja kulje hiljentymisen polkua ortodoksiseen rukoushuoneeseen, tsasounaan.

SYÖ

Ihaille Trattoria Pielisen ikkunoista järveä ja nauti siitä nostettua kuhaa. Maista myös karjalanpiirakoita, vatriskoita ja sultsinoita. Karjalaisissa illoissa pitopöytä notkuu.

KOE

Valele itsesi Spa Bombassa saunomisen jälkeen jäähileillä, vuorottele kylmien ja kuumien altaiden välillä tai nautiskele ulkoporealtaasta.



Patikoidessa mieli lepää.

Karjalan kunnaila

Luonto, hiljaisuus ja hyvinvointiretriitit ovat matkailijoiden suosiossa. Pohjois-Karjalassa näitä kaikkia on tarjolla.

Mitä isommasta kaupungista matkailijat ovat, sitä vaikuttuneempia he ovat luonnosta”, kertoo Break Sokos Hotel Bomban hotellinjohtaja **Pasi Tolonen**.

Uudistetusta kylpylästä ja hotellilta avautuu upea maisema Pieliselle.

”Näköala on herättänyt positiivista hyrinää.”

Hiljaisuus on kotimaan matkailussa valttikortti. Hyvinvointitapahtumat ovat suosittuja. Bombassakin järjestetään keväällä muun muassa kauneus- ja terveysviikonloppu sekä joogaretriitti.

”Kiireiset ihmiset haluavat varata koko lomapaketin mieluiten yhdellä hiiren painalluksella. Meilläkin on valmiita kokonaisuuksia, kuten joogaa rannalla”, kertoo Sokos Hotellien konseptipäällikkö **Janina Nurmela**.

Sokos Hotelleissa osa palveluista, kuten hieronta, pitää varata etukäteen. Hotellit varautuvat kuitenkin myös siihen, että joku haluaakin lähteä uimaan tai lumikenkäilemään. Myös parisuhdetta halutaan hoitaa lomalla. Uutena kaikissa Break Sokos Hotelleissa on Iloa parisuhteeseen -paketti.

3 X KOKEILE KARJALASSA

1



TERVE VAARAT

Kalevalaisen kansallismaiseman ääreen Ukko-Kolin rinteille avattiin ensimmäinen luontopolku jo yli sata vuotta sitten. Nyt eritasoisia polkuja on yhteensä yli 80 kilometriä.

2



KARJALAISET PIDOT

Karjalaista pitoruokaa voi maistaa Puukarin pysäkillä Valtimolla, Möhkön Rajakartanossa tai ravintola Parppeinpiirtissä Ilomantsissa, jossa on kesäkuun lopulla Piirioovestivaali.

3



PUUTALOIDYLLIÄ

Koivujen kaupunki ja Karjalan Porvoo. Näin kutsutaan harjulle rakennettua Puu-Nurmeksen puutaloaluetta. Nurmeksen keskusta on kolmen kilometrin kävely Bombasta.

Dolmio® Pastakastike.

Tehty mehukkaista
tomaateista.



Uusi ilme
- tuttu
herkullinen
Dolmio® maku.



Tule kanssani kylpylään

Loiski lasten kanssa, hemmottele puolisoa tai seikkaile kaveriporukalla.

NAUTI

KAHDESTAAN

Hoida ja hemmottele kosmetologilla tai varaa aika hierojalle.

- Break Sokos Hotel Vuokatti: sokoshotels.fi.



SYÖ

Nauti kynttiläillallinen ravintola Kipon savupirtin hämyssä. Tarjolla on paikallisia herkkuja.

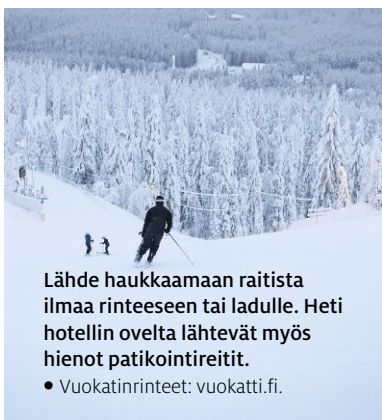
- Kainuu-ravintola Kippo: raflaamo.fi.



PUUHAA

Lähde haukkaamaan raitista ilmaa rinteeseen tai ladulle. Heti hotellin ovelta lähtevät myös hienot patikointireitit.

- Vuokatinrinteet: vuokatti.fi.



PERHEEN KANSSA



Anna lasten villiintyä kylpylän isoissa aalloissa ja lastenaltaassa.

- Break Sokos Hotel Oulun Eden: sokoshotels.fi.



Pizzailta Oulun Rossossa on takuuvarma hitti!

- Rosso Oulu: raflaamo.fi.



Vietä hauska päivä Superparkissa ja laske tuubimäkeä, pelaa pelejä tai kiipeile.

- Superpark Oulu: superpark.fi.

KAVERIPORUKALLA



Ota breikki ja varaa bilepaketti. Elastinen esiintyy Tahkon Piazzassa 31.3.

- Break Sokos Hotel Tahko: sokoshotels.fi.



Tee Tahkolta kaupunki-reissu Kuopioon ja uusittuun Amarilloon.

- Amarillo Kuopio: raflaamo.fi.



Haasta kaverit paintball- tai frisbeegolf-otteluun.







- Tahkon aktiviteetit: tahko.com.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING KUVAT ISTOCKPHOTO, VIIVI HUUSKA, SUPERPARK JA S-RYHMÄ

BONUS € ON RAHAA SINULLE.

Osuuskaupan idea on tuottaa palveluja ja etuja asiakasomistajilleen – eli sinulle. Bonus on rahaa ja sitä maksetaan takaisin ostoihin perustuen. Mitä enemmän teet ostoja S-Etukortilla, sitä enemmän saat rahaa takaisin.

1000 € VUODESSA TAKAISIN PERHEELLE!

Raatikaisen neljän hengen perheen arki seuraa rutiineja. Ruokat ostetaan Prismasta  ja samalla tankataan auto ABC:llä  Viikonloppuisin etsitään ravintola  Raflaamosta ja vietetään laatuaikaa koko perheen kesken. Vuoden aikana kertyneillä  bonusrahoilla perhe suuntaa talvilomalla Rukalle.   

Bonusta keräät käyttämällä etukorttia – sitä vihreää.
Seuraa Bonuksen kertymistä S-mobiilista.

s-kanava.fi

Mistä tunnistan huijausviestin?

Paavo Vuorento kysyy, mitä tehdä, jos epäilee, että pankin viestiltä näyttävä onkin huijaus.

1 Mitä huijaus- eli kalasteluviestit ovat?

Huijausviesteillä kerätään pankkitunnuksia, pankkikortin tietoja ja henkilötietoja rikollisiin tarkoituksiin kuten laittomiin rahansiirtoihin. Sähköposti on yleisin tapa ottaa yhteyttä, mutta rikolliset hyödyntävät kaikkia viestintävälineitä. Poliisiksi tekeytyneitä huijareita on nähty kotiovellakin.

2 Mistä huijausviestin tunnistaa?

Lähettäjän sähköpostiosoite tai viesti voi olla epämääräinen, mutta yleensä huijausviestit laaditaan virallisen näköisiksi, jotta ne olisi hankala tunnistaa. Täytyy miettiä joka viestin kohdalla, miksi tietoa kysytään eikä esimerkiksi korttitietoja pidä luovuttaa kyselyihin. Huijausviesteissä on usein kilpailuja ja

tarjouksia: jos joku tarjous tuntuu liian hyvältä, se todennäköisesti on sitä.

3 Mitä, jos epäilen viestiä huijaukseksi?

Ole yhteydessä lähettäjään, kuten pankkiin, ja tarkista, onko kyseessä rehellinen viesti. Älä kysy sitä viestin tarjoamia linkkejä pitkin vaan kirjoita itse esimerkiksi pankin nimi selaimen osoitekenttään tai etsi puhelinnumero ja soita. Ylipäättään epämääräisen oloisia linkkejä tai liitteitä ei pidä klikkailla.

4 Mitä tehdä, jos on antanut tietoaan väärään käyttöön?

Ilmoita välittömästi pankkitunnusten ja korttien sulkupalveluihin. Osoitteessa s-pankki.fi on lisää ohjeita turvalliseen pankkiasiointiin. Myös oman laitteen tietoturvaan tulee huolehtia.

Oululainen eläkeläinen Paavo Vuorento miettii monen muun tavoin, miten huijausviesteihin pitäisi suhtautua.



TEKSTI IRMA CAPTEN KUVA MAIJU POHJANHEIMO



SINULLA TÖISSÄ

S-Pankin riskienhallintapäällikkö Juha Nieminen vastaa kysymyksiin.

SINUN ETUSI

NÄIN SELVITÄT BONUSTIETOSI JA S-TILISI SALDON

Bonus maksetaan aina S-Pankkiin S-Tilille, jonka saldon näet S-Pankin verkkopankista tai S-mobiilista. Jos sinulla ei vielä ole verkkopankkitunnusta, saat ne helpoiten asiakaspalvelupisteistämme, jotka palvelevat sinua Prismoissa, useimmissa Sokoksissa ja valikoituissa S-marketeissa kautta maan. Tunnukset voi uusia maksutta huhtikuun loppuun saakka.

Kun lataat puhelimeesi S-mobiilin,

pääset tarkastamaan bonustietosi helpoiten. Bonustietosi löydät S-mobiilin Oma kauppa -osioista ilman erillistä kirjautumista, mutta verkkopankkitunnuksilla saat kaikki S-mobiilin ominaisuudet käyttöön ja pääset hoitamaan myös pankkiasioitasi kuten tarkastamaan S-Tilin saldon tai siirtämään Bonukset rahastoon kasvamaan korkoa.

Lue lisää: s-mobiili.fi



Kun sähköstäkin saa Bonusta



Valitse Vantaan Energian Bonussähkö-sopimus, joka kerryttää Bonusta niin imuroimisesta kuin telkkarin katsomisesta. Kurkkaa edulliset sähkösopimushinnat osoitteesta [bonussahko.fi](https://www.bonussahko.fi) ja korjaa sähköasiat kerralla kuntoon.

BONUS SÄHKÖ

KUKKASITOMO



**SINULLA
TÖISSÄ**

Anna Salomaa
on HOK-Elannon
Kukkasitomon
floristi.



TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVA ANNA HUOVINEN

Rakkaudella äidille

Suloinen ruusukimppu mahtuu
aamiaistarjottimelle.

Kimppu on täynnä rakkautta, sillä ruusu on rakkauden symboli”, floristi Anna Salomaa sanoo.

Suloisen pastellinen kimppu on sidottu erilaisista ruusuista. Joukossa on pistaasin oksia ja herttaköynnöstä.

Kun ruusujen varret leikkaa lyhyiksi, kimppu mahtuu vaikkapa suureen kahvimukiin. Uusi iso kahvimuki voi olla myös lahja äidille.

”Kimppu mahtuu vaikkapa aamiaistarjottimelle ja äiti voi aamiaista nauttiessaan ihailla kukkia.”

Pieni ruusukimppu on helppo tehdä itse: Osta erilaisia ruusuja ja leikkaa ne niin lyhyiksi, että kimppu pysyy kupissa pystyssä. Imupinta leikataan veitsellä vinoksi. Poimi pari oksaa joukkoon joko luonnosta tai kodin köynnöskasveista. Laita kukat lämpimään veteen. Jos ruusujen mukana on virkistepussi, kaada se veteen. Ruusut voi siirtää yöksi viileään, niin niistä on pidempään iloa.

HOK-Elannon Kukkasitomosta voit tilata kimpun mihin tahansa tilaisuuteen. Lue lisää: hok-elannonkukkasitomo.fi.





Siskoni mun

Siskokset Ninja Sarasalo ja Misa Luttinen ovat päässeet pitkälle rohkeudella ja toisiaan tukien. Ulkonäön arvostelua ja uupumustakin kokeneiden naisten mielestä jokaisella on oikeus nauttia kehostaan ja kauniista vaatteista.

TEKSTI VENLA PYSTYNEN**MEIKKI JA HIUKSET** SATU ARVO **TYYLII** KATARIINA KAATRASALO
KUVAT JOUNI HARALA **VAATTEET** IVANA HELSINKI / PRISMA

Ninja Sarasaloa ja Misa Luttista kiusattiin lapsina erikoisten nimiensä ja boheemin perheensä takia. "Se sattui, mutta toisaalta kasvatti paksun nahkan. Opimme tukeutumaan toisiimme", Ninja sanoo. →

Kun Ninja Sarasalo, 35, ja hänen isosiskonsa, Misa Luttinen, 37, tapaavat ravintolassa Helsingin Hakaniemessä, heitä alkaa naurattaa. Molemmat ovat valinneet ylleen romanttista kukkakuosia ja vetäneet päällystakeikseen taidemaalari-isoäidiltä saadut perintöturkit.

Kun he ovat hakeneet lautasilleen hummusta, oliivitahnaa ja marinoituja juureksia, selviää pian, että siskoksilla on muutakin yhteistä kuin tyyli.

Molemmat ovat työskennelleet malleina ja tunnustautuvat muodista ja kauneudesta nauttiviksi esteetikoiksi. Kumpikin on myös iloinen siitä, että muotimaailman ihanteet ovat alkaneet viime vuosina muuttua terveellisempään suuntaan.

JOKAISEN OIKEUS

”Osa malleista, joihin tutustuin aikoinaan Pariisissa, sairastui syömishäiriöön. On hienoa, että naiskuva on monipuolistunut ja kurvinsa ylpeinä kantavia plusmalleja on alkanut näkyä enemmän lehdissä ja näytöksissä”, Ninja sanoo, ja kertoo saaneensa tarpeekseen ikuisesta laihduttamisesta.

Misa nyökyttelee ja iloitsee siitäkin, että mallinuket kaupoissa ovat nykyään kokoa 38 aiemman 34:n sijaan. Ninja ja Misa haluavat puhua kehopositiivisuudesta ja itsensä hyväksymisen puolesta.

”Vaikka olisi uhkea tai vakavastikin ylipainoinen, se ei tarkoita sitä, että pitäisi laittaa teltta päälle ja kadota seinään. Jokaisella on oikeus nauttia kehostaan ja kauniista vaatteista”, Ninja sanoo.

Kaikki eivät kuitenkaan ajattele samoin. Siskokset kertovat tuntemattoman

naisen tulleen taannoin kysymään ravintolassa ivallisesti Ninjalta, miksi tämä on lihonut niin paljon.

”Ninja on jäänyt ihmisten mieleen, ja jotkut katsovat oikeudekseen tulla haukkumaan häntä päin naamaa. En ikinä kestäisi samanlaista arvostelua. Onneksi Ninja on hyvin voimakas ja omanarvontuntoinen ihminen”, Misa sanoo.

”Olen monta kokoa isompi kuin Pariisin-aikoinani, mutta voin nyt paljon paremmin. Toivon voimaannuttavani olemuksellani muita naisia”, Ninja kuittaa.

Hän kertoo Facebook-viestikansionsa täyttyneen kiittävistä viesteistä sen jälkeen, kun hän poseerasi iltapäivälehdessä uimapukukuvissa. Viestit lämmittivät.

RUCOLAA MILANOSSA

Ninja muistetaan menestyksekkäästä mallinurasta ja työstään muun muassa Jean-Paul Gaultierin mainoskasvona, mutta harva tietää, että ensin malliksi ryhtyi Misa.

Kun Misa oli 16-vuotias, italialainen mallitoimiston agentti näki hänet tavaratolossa ja halusi lennättää hänet Milanoon. Misa sai kampaajaäidiltään luvan lähteä, sillä tämä oli itsekin ollut nuorena mannekiinikoulussa. Milanossa mallimaailman raadollisuus selvisi Misalle kuitenkin nopeasti. Agentti valvoi jokaisesta suupalasta, ja Misa eli ”ricottajuustolla ja rucolalla”. Kahden viikon päästä Misa sai tarpeekseen ja lensi takaisin kotiin.

”Pääni ei vain kestänyt.”

”Se agenttihan oli ihan hullu! Hän piti Misaa nälässä”, Ninja puuskahtaa.

Siskosten äiti uskoi kuitenkin tyttäriinsä ja vei heidät Paparazzi-mallitoimistoon. Molemmat pääsivät listoille ja



”Minua pidettiin niin erikoisena tyyppinä, että sain pitää lantioni kaksi ylimääräistä senttiä.”



"Olin lapsena riehakas
poikatyttö. Edelleenkin
minusta löytyy jätkeä
enemmän kuin Misasta,
vaikka olenkin tyyliäni
naisellinen", Ninja sanoo.



KAHVIN VALOISAN
TULEVAISUUDEN PUOLESTA
PAULIG.FI/VASTUULLISUUS

MAISTA UUTTA SATOA PERHETILALTA

Myynnissä rajoitetun ajan 1.3.2018 alkaen.



2018

RAJOITETTU ERÄ

Ninja Sarasalo, 35

Kokki-konsulentti ja malli.

ASUU

Helsingin Länsi-Pasilassa kokkimiehensä ja 6-vuotiaan poikansa kanssa.

MISA NINJASTA

"Ninja on voimakas, oman arvonsa tunteva ja hyvin avarasydäminen ihminen."

tekivät töitä Suomessa.

Misaa kiinnosti muoti ja kauneus, mutta ulkonäön raju arvostelu ja jatkuva suurennuslasin alla oleminen tuntui vaikealta. 18-vuotiaana hän keksi opiskella äitinsä tavoin kampaajaksi. Alalla sai olla kauneuden kanssa tekemisissä, mutta taustalla. Kokonaan hän ei kuitenkaan mallintöitä jättänyt, vaan tekee satunnaisia keikkoja edelleen.

KUIN HUIPPU-URHEILUA

Ninjalla oli parempi itsetunto ja vahvempi esiintymisvietti, ja pian toimistosta ehdotettiin hänelle Pariisiin lähtemistä.

"Olen aina ollut rämäpää, ja niinpä uskalsin lähteä", Ninja sanoo.

15-vuotias Ninja muutti kimppekämpään mallien kanssa Pariisiin 11. kaupunginosaan ja opetteli kulkemaan miljoonakaupungin ruuhkissa. Hän pääsi Pariisiin kuuluisimman toimiston Next Managementin listoille, ja joutui tottumaan joka viikkoisiin mittauksiin ja punnituksiin. Ninjan pyöreä lantio ja naisellinen vartalo eivät sopineet androgyyniä suosivan alan ihannemittoihin, ja häntä vaadittiin laihduttamaan.

"Se oli kuin huippu-urheilua. Olin sitä mieltä, että minussa ei ole vikaa, ja kiistelinkin siitä heidän kanssaan. Silti arvostelu sattui. Nielekselin itkua monta kertaa. Välillä mietin, uskallanko lähteä ollenkaan asiakkaan eteen."

Ninja uskoo, että hänen värikäs persoonallisuutensa auttoi välttämään suuremmat itsetunto-ongelmat.

"Minua pidettiin niin erikoisena tyyppinä, että sain lopulta pitää lantioni kaksi ylimääräistä senttiä. Ja kun aloin tehdä isoimpien suunnittelijoiden kanssa töitä, minua alettiin kohdella silkkihanskoin."

POKKANA GAULTIERILLE

Ninjan päätyminen Pariisiin muotimaailman huipulle on hyvä osoitus siitä, miten pitkälle rohkeus ja rämäpäisyys voivat kantaa.

Muuttaessaan Pariisiin Ninja ei tiennyt yhtään muotisuunnittelijaa nimeltä, paitsi fanittamansa **Madonnan** hovipukijan Jean-Paul Gaultierin. Kun Ninja oli tekemässä ensimmäistä casting-kierrosta, hän kysyi varaajaltaan, miksei kalenterissa ole vielä tapaamista Gaultierin kanssa.

Misa Luttinen, 37

Parturi-kampaaja ja malli.

ASUU

Helsingin Hakaniemessä muusikkomiehensä ja 15-, 12-, 7- ja 5-vuotiaiden lastensa kanssa.

NINJA MISASTA

"Misa on erittäin päämäärätietoinen, suorasanainen ja itsenäinen nainen, joka ei harrasta bullshittiä."



"Ninjalla on ollut pienestä pitäen vahvempi itsetunto kuin minulla. Itse olen ollut miellyttävä", Misa sanoo.

”En saanut elää teini-ikää, koska työt ja vastuunotto alkoivat niin nuorena.”

”Se oli täysin viaton, naiivi kysymys. Hän nauroi, että mitä sä tyttö oikein höpiset. Eihän Jean-Paul järjestä castingejä, vaan kutsuu tapaamisiin.”

Ninja ei hätkähtänyt, vaan pyysi varajaansa pokkana lähettämään mallikortin Gaultierille. Kova itsetunto teki vaikutuksen, ja hän teki työtä käskettyinä.

”Sieltä tuli heti puhelu, että Jean-Paul haluaa tavata minut saman tien.”

Kun Ninja sitten odotti vuoroaan kävellä pariisilaisen amfiteatterin lavalle Jean-Paul Gaultierin syysnäytöksessä, hän kysyi edessään seisoneelta mallilta **Devon Aokilta**, mitä hänen pitäisi näytöksessä tehdä.

”Hän sanoi, että olet vain oma itsesi, ja minä otin sen tosissani. Tein lavalla jotain ihan friikkiä: kävelin erikoisella tavalla ja tein käsilläni dramaattisia liikkeitä. Siitä tulikin hitti. Koko Pariisi oli yhtäkkiä että vau, kuka tuo tyttö on?”

VARHAIN AIKUISEKSI

Misa kuuntelee Ninjan tarinoita hymyillen. Hän kertoo vastikään miettineensä, kuinka upean uran Ninja aikoinaan Pariisissa teki, ja kuinka nuorena.

Ninja myöntää, että hänen ikänsä Pariisiin lähdön hetkellä tuntuu nyt käsittämättömältä.

”En saanut elää teini-ikää, koska työt ja vastuunotto alkoivat niin nuorena. Minua kohdeltiin aikuisena, ja minun piti hoitaa asiat kuin aikuinen”, Ninja sanoo.

Ninja viihtyi Pariisissa viisi vuotta. Hän teki töitä huippusuunnittelijoiden ja -valokuvaajien kanssa ja esiintyi maailman tärkeimmissä muotilehdissä Voguesta Elleen. Parikymppisenä hän muutti takaisin Suomeen ja päätti kokeilla jotain täysin erilaista. Ninja ryhtyi laulajaksi, ja hänen diskopop-kappaleensa kiilasi Tukholman singlelistan kymmennenneksesi. Hän aloitti uuden parisuhteen ja osallistui Euroviisuihin.

”Niihin aikoihin Misa tuli äidiksi vain 22-vuotiaana ja vietti rauhallista perhe-

→

UUTUUS

TESTAA RAIKKAAT VEGEUUTUUKSET!

Myymälöissä 1.3.2018 alkaen.



UUDET
VEGEMAUT

Paulig Frezzaa saa nyt myös herkullisina kasvijuomaversioina, jossa aito espressokahvi yhdistyy täyteläiseen kaura- tai mantelijuomaan.

"Ninjalla on taito osata vain olla, mutta minä olen joutunut opettelemaan sitä", Misa sanoo.



elämää. Minä taas huitelin menemään rokkaripoikaystäväni kanssa", Ninja muistelee.

Siskosten erilaiset elämäntilanteet veivät heidät kauas toisistaan.

Misa keskittyi perhe-elämään musiikkomiehensä kanssa ja sai parin vuoden kuluttua toisen lapsensa. Molemmat lapsista olivat huonounisia, ja Misa joutui hoitamaan yöheräämiset yksin, koska aviomies oli jatkuvasti keikoilla.

"En nukkunut neljään vuoteen yhtään kokonaista yötä", Misa muistelee.

"Parisuhteeni oli vaikea, eikä minulla ollut ikävä kyllä energiaa auttaa Misaa kovinkaan paljon", Ninja sanoo.

TOISTENSA TUKENA

Siskosten suhteessa tapahtui tärkeä käänne kuusi vuotta sitten, kun Ninja sai suomalais-japanilaisen aviomiehensä **Yoshiki Tamuran** kanssa **Taito**-pojan.

"Vasta silloin aloin ymmärtää neljän lapsen suurperhettä pyörittävän Misan elämää paremmin. Löysimme uudestaan yhteisen juttumme", Ninja sanoo.

Ivana Helsingin mallisto Prismaan

IVANA HELSINGIN

Lovestories-nimeä kantava mallisto saapuu Prismoihin 25. huhtikuuta alkaen. Ninjalla ja Misalla on tämän jutun kuvissa malliston musta Samantha-mekko sekä papukaijakuvioinen Rosalin-mekko.

NINJA JA MISA

ovat mukana myös Ava-kanavan uudessa Siskot-sarjassa. Ivana Helsinki-muotimerkin perustajasiskosten Paola ja Pirjo Suho-sen tuottamassa sarjassa tutustutaan kahdeksan julkisuudesta tutun suomalaisnaisen ja heidän siskojensa suhteeseen.

Nykyään siskokset tapaavat toisiaan viikoittain.

"Minulla on tasapainoinen, hyvä elämä ja pystyn nykyään olemaan paremmin Misankin tukena", Ninja sanoo.

Kun siskokset lähtevät perheineen yhdessä mökkeilemään, Ninja ottaa veto-vastuun ruoista, ja kokkaa kymmenpäiselle porukalle ateriat ja lounaat. Misa puolestaan antaa Ninjan nukkua aamuisin pitkään ja tekee Taitollekin aamupalaa.

UUPUMUKSESTA YLÖS

Työrintamalla siskoksille kuuluu hyvää. Misa pitää kummitätinsä kanssa Kruununhaassa parturiliikettä, jonka siskosten isoäidin täti perusti sotien jälkeen.

"Ennen minua liikkeessä työskentelivät äitimme ja isoäitimme. Ilmeisesti olemme Helsingin vanhin toiminnassa oleva parturi-kampaamo", Misa sanoo.

Ninja taas suunnittelee miehensä Yoshikin kanssa ravintolan perustamista. Terveellinen ravinto on kiinnostanut Ninjaa jo pitkään, ja aiemmin hän pyörittänytävänsä kanssa kasvisruokayritystä Soul Mama's Kitcheniä.

"Olimme Suomen seitanpioneereja, ja saimme sitä ensimmäisenä suomalais-firmana myyntiin kauppoihin."

Hän jätti yrityksen toissa keväänä sairastuttuaan työuupumukseen. Neljä vuotta Ninja oli paiskinut töitä kellon ympäri jättäen lomat ja vapaailat väliin.

Aluksi Ninjalla epäiltiin kilpirauhasen vajaatoimintaa. Hän lihoi puolessa vuodessa kymmenen kiloa, hiukset lähtivät ja hän kärsi huimauksesta.

"Olin jatkuvasti kuin laivassa. En pystynyt viemään edes Taitoa päiväkotiin."

Lepääminen ja akupunktio auttoivat vähitellen, mutta vieläkin Ninja ei ole täysin palautunut.

"Minulle tulee joskus edelleen oireita, jos teen liikaa. Kun päässä alkaa keinua, tiedän, että pitää ottaa iisimmin."

Ninja rentoutuu illastamalla mielenkiintoisissa ravintoloissa tai kierrellen kirpputoreilla ja vintageliikkeissä.

"Misa tosin törsää enemmän vaatteisiin kuin minä", Ninja sanoo ja nauraa.

Misa myöntää:

"Kauniit asiat tekevät päivästäni paremman." ■

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 -puhdis-
tus 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.

"Leikkauksella voidaan hoitaa periaatteessa kaikkia silmälaseilla tai piilolinseillä korjattavia näköongelmia, yleisimmin likinäköisyyttä tai ikänäköä."



SOPIIKO SILMÄLEIKKAUS SINULLE?

Suomessa tehdään vuonna 2018 enemmän silmäleikkauksia kuin koskaan. Haastavaltakin tuntuvan näköongelman pystyy usein korjaamaan muutaman minuutin kestävällä operaatiolla.

Kukapa meistä ei toivoisi haukan katsetta, vaikka harvalle meistä on sellaista luonnostaan luotu: noin 70 prosenttia suomalaisista joutuu turvautumaan ainakin jossain elämänsä vaiheessa silmälaseihin tai piilolinseihin. Laseista ja linseistä on kuitenkin monesti mahdollista päästä eroon silmäleikkauksen avulla.

HUOLETTA TUTKIMUKSIIN

Moni päähkäilee leikkaukseen menoa pitkään, koska ei ole varma, voiko omiin pulmiin saada leikkauksesta apua. Leikkaushoito ei aivan kaikille sovi, mutta useimmille kyllä. Mikäli asia askarruttaa, kannattaa olla yhteydessä silmäkirurgian ammattilaisiin. Silmäasema tarjoaa ilmaisen hoitoarvion, jossa käydään nykytilanne läpi ja arvioidaan leikkauksen tarve sekä kustannukset. Ennen varsinaista leikkausta suoritetaan aina lääkärin tekemä tarkempi esitutkimus.

"Päätös toimenpiteestä tehdään yksilöllisesti esitutkimusten pohjalta. Maksuttomaan hoitoarvioon voi tulla matalalla kynnyksellä", kertoo Kuopion Silmäaseman silmäsaalissa leikkauksia tekevä silmäkirurgi **Niko Lappi**.

MITÄ KAIKKEA

LEIKKAUKSELLE VOIDAAN HOITAA?

"Leikkauksella voidaan hoitaa periaatteessa kaikkia silmälaseilla tai piilolinseillä hoidettavia näköongelmia,

yleisimmin likinäköisyyttä tai ikänäköä", toteaa Lappi.

Koska jokaisen silmät ovat yksilölliset, yleispäteviä vastauksia silmäongelmiin ei voida antaa. Siksi on tärkeää saada omaa näköä koskevaa tietoa suoraan lääkäriltä. Esitutkimus kannattaa, sillä vaikka lääkäri päätyisikin suosittelemaan leikkausta, vastaanotolla käyminen ei sido asiakasta itse toimenpiteeseen.

"Se mikä sopii työkaverillesi tai puolisollesi, ei välttämättä sovi sinulle."

Esitutkimuksessa tarkentuu myös operaation hinta, joka riippuu muun muassa leikkaustekniikasta.

APUA MONENIKÄISILLE

Lasten vielä kehitysvaiheessa olevia silmiä ei laserilla hoideta, mutta muuten leikkaus sopii ratkaisuksi hyvin monenikäisten näköhaasteisiin.

Iso osa leikkaukseen hakeutuvista on kolme-nelikymppisiä, miinuslinseillä näköään korjaavia työikäisiä aikuisia. Moni yllättyy positiivisesti kuullessaan, että laserilla voidaan hoitaa myös ikänäköä. Kaukolasiensa lisäksi siis lukulaseistakin on mahdollista päästä leikkauksella eroon.

"Usein jopa pysyvästi", Lappi toteaa.



*"Päätös toimenpiteestä
tehdään yksilöllisesti
esitutkimusten pohjalta.
Maksuttomaan hoitoarvioon
voi tulla matalalla
kynnyksellä."*

Silmäkirurgi Niko Lappi tekee leikkauksia Silmäaseman omassa sairaalassa Kuopiossa.

EST.

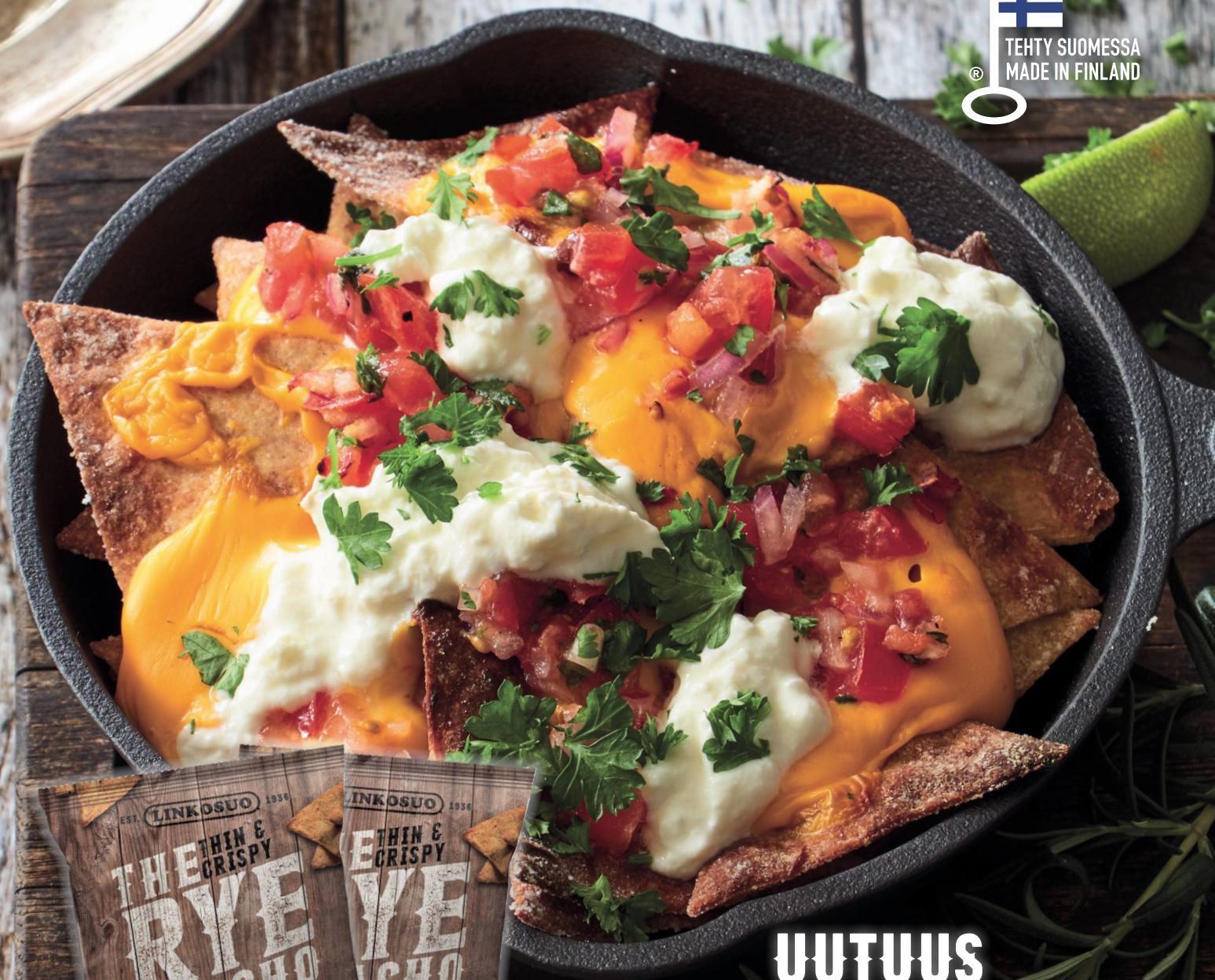
LINKOSUO

1936

FIKSUMPAAN NAUTISKELUUN



TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND



UUTUUS TEX MEX HYLLYSSÄ!

Valikoima vaihtelee myymälöittäin

PARHAAT RESEPTIVINKIT WWW.LINKOSUO.FI

#OHMYRUIS



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

Olet mitä syöt, todellakin todellakin

Tunnustan: teeskentelin kerran pikaruokalan autoluukulla ottavani puhelintilausta lapseltani, vaikka tosiasiasa ostin aterian itselleni. En vain kesännyt ajatusta siitä, että myyjä olisi ajatellut minun olevan ihminen, joka tilaa ruokaa pikaruokalan autokaistalta sen sijaan, että hauduttaisi karjalanpaistia leivinuunissa.

Kuvittelemassani todellisuudessa olen ruokasnobbailija, joka ei voi ohittaa kyssäkaalia ostamatta sitä. Syy: haluan näyttää ympäristölle, että olen aikaani seuraava foodie, joka suosii epätavallisia ruhonosia ja lähituotettuja kasviksia. (Ja koska luin lehdestä, että kyssäkaalien kysyntä on romahtanut. Se saa minut tuntemaan niitä kohtaan samanlaista myötätuntoa kuin nähdessäni yksisilmäisen nallen, jolla kukaan ei leiki.)

RUOKA ON KAUAn sitten lakannut olemasta pelkkää vatsantäytettä. Nykyisin ruoka ilmentää identiteettiä samoin kuin tuotemerkit tai musiikkimaku. Ostoskärryjen sisällön vilkuilu on yhtä pätevä psykologisen profiloinnin väline kuin musteläikkätesti.

Tässä mielessä *olet mitä syöt* on todempi väittäjä kuin koskaan aikaisemmin. Yksi vilkaisu ostoskärryihin paljastaa ihmisestä yhtä paljon kuin vierailu tämän kotona. Ei siis ole sattumaa, että Instagram-feedit täyttyvät smoothieiden ja raakakakkujen kuvista. Ne viestivät elämäntyylistä, jonka keskiössä ovat terveys, hyvä elämä ja carpe diem -tatuoinnit.

Joidenkin kohdalla ruoka korvaa jopa uskonnon. Siksi jokainen meistä tuntee tyypin, joka ongelmakäyttää kääpäteetä ja imee villiparsaa vakuuttaen, että ”ajatuksista tulee näin kirkaampia” ja ”mieli on kevyempi”, vaikka tosiasiasa kyse on vain pakkaslukemissa mataavasta verensokerista.

INTERNETIN RUOKASODAT ovat yksi identiteettikeskustelun ilmentymä. Kun maailma on

vaikea, peruna on helppo. Asemoimalla itsensä perunan puolelle tai vastaan yritämme löytää paikkamme yhä rajattomammaksi muuttuvassa maailmassa.

Poistuttuani drive-inistä otin esiin lukemattomilla eettisillä ja ravinto-opillisilla ongelmilla raskautetun purilaisen. Haukkasin purilaista rasvan ja suolakurkkujen aateloidessa elämyksen. Olin aidoimman identiteettini äärellä: nautiskelijan.

*Teeskentelin
pikaruokalan
luukulla tilaavani
lapselleni.*





Kata pääsiäis-
pöytään sitruunaisen
yttivoibroilerin
kanssa broccolini-
papaijasalaatti ja
lohi-parsacocktailit.

Tee itse lautasliinat
repimällä sopivia paloja
pellavakankaasta. Kun
peset liinat kerran
pesukoneessa, reunat
rispaantuvat hauskasti.

TÄSTÄ ALKAA KEVÄT!

Pääsiäinen sen aloittaa ja sitten koko kevät on täynnä uusia alkujä: yrttiruukuissa vihertää, parsakausi puhkeaa ja äiti saattaa päästä matkalle. →

KOONNUT TIINA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING
RUOAT KATI POHJA TYYLI HELI ILKKA KUVA NINNA LINDSTRÖM

Asettele muodikkaita minikimppuja leikkaamalla narsissit niin lyhyiksi, että ne mahtuvat juomalasiin tai tuikkukuppiin.

Koristele lautasliinat keväisillä oksilla tai yrteillä.

KATSO
PÄÄSIÄISEN
RESEPTIT
RUOKA-
LIITTEESTÄ.



**PÄÄSIÄISEN
PIKA-
JÄLKKÄRI**

NUTELLA-RAHKALLA TÄYTETYT SUKLAAMUNAT

Sekoita puoli desiä Nutellaa ja puoli desiä maitorahkaa. Lisää pari lusikallista karamellirouhetta, esimerkiksi Marianne Chrushia. Lusikoi seos pursotin pussiin ja pursota suklaamunan puolikkaisiin. Viimeistele karamellirouheella ja mintulla.



**KATSO
MUNIEN
VÄRJÄYSOHJE:
YHTEISHYVÄ.FI/
VIDEOT**

Värit ruokakaapista

Kananmunat voi värjätä ruokakaapista löytyvillä aineilla. Pikakahvilla saat tummanruskeita munia, punasipulin kuorilla violetteja ja kurkumalla keltaisia.

Kuka löytää pupun piilon?

Yhteishyvän Facebook-tykkääjät kertoivat hauskimmat pääsiäisleikkinsä.

1 SUKLAAMUNIEN PIILOTUS

Pääsiäisenä voi tapahtua sellainen ihme, että pupu alkaa munia suklaamunia. Se munii ne piiloihin. Munia etsitään yksi kerrallaan ja vihjeenä etsijälle annetaan piilon korkeus: lintu, perhonen tai kala. Etsijää voi ohjata myös sanomalla kuumaa, kun hän on lähellä ja kylmää, kun kaukana piilosta.

2 MUNIEN LITSAAMINEN

Keitetyn kananmunan terävämpi pää napsautetaan yhteen vieressä istuvan kanssa. Vain toinen munista hajoaa, ja ehjän munan omistaja saa jatkaa litsaamista seuraavan vieruskaverin kanssa. Voittaja on se, jonka muna on viimeisenä ehjä.

3 NOITA- SUUNNISTUS

Lapset lähtevät etsimään metsästä pääsiäiseen liittyviä esineitä, joita noita Vilma Väkäleuka on vahingossa pudottanut ylilennollaan

maastoon. Kun kaikki esineet on löydetty ja palautettu, saavat lapset palkkioksi padallisen suklaamunia.

4 MUNIEN KORISTELU
Kananmunien molempiin päihin tehdään reiät, joista puhalletaan sisus pois. Munat maalataan vesiväreillä ja koristellaan höyhenillä.

5 NOITAHOVI
Viime joulun hitti oli tonttuovi, joten tänä pääsiäisenä tehdään noitaovi. Noidalle laitetaan lahjoiksi karkkia ja munia.



KUVAT MIKKO HANNULA JA ISTOCKPHOTO

SILLIKAVIAARIMUNAT

Kuori ja halkaise neljä kovaksi keitettyä kananmunaa. Poista keltuaiset ja laita ne kulhoon. Hienonna 100 g matjessilliä, yksi kevätsipulinvirsi, tillinoksa ja ruokalusikallinen kapriksia. Sekoita ainekset haarukalla keltaisten joukkoon. Lisää puoli desiä majoneesia, saman verran jogurttia ja ripaus pippuria. Sekoita ja lusikoi sillikaviaari munanpuolikkaisiin. Koristele kapriksilla ja tillillä.

Brunssin kunniavieraat

Pääsiäinen on trendikkään kananmunan superjuhla. Se ansaitsee pöydän parhaimman paikan.

UPPOMUNA-LOHILEIPÄ

Laita reilu pala kelmua pienen kupin päälle. Paina keltuun kuoppa ja riko kananmuna siihen. Nosta kelmun liepeet ylös ja sido nytyiksi kelmusuikaleella. Laske nytyt roikkumaan kattilan reunalta hiljaa poreilevaan veteen. Keitä 4 minuuttia. Nosta vedestä, jähdytä hetki ja avaa keltu. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa salaattilla ja savulohella päällystetyn leivän päällä.

UUNIMUNA-AVOKADOT

Koverra halkaistujen avokadojen kuoppia lusikalla hieman isommiksi. Laita hedelmäliha kulhoon. Soseuta haarukalla. Lisää pari lusikallista bulgarianjogurttia, tilkka sitruunamehua, chiliastiketta ja suolaa. Aseta avokatot uuniritilälle. Riko kananmunat kuoppiin. Mausta suolalla ja pippurilla. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Tarjoa jogurttitahnan kanssa.

KATSO OHJE
UPPOMUNAN
VALMISTUKSEEN:
YHTEISHYVÄ.FI/
VIDEOT



Superhelpot simamehujäät

Valmista keväiset mehu-jääpuikot kotitekoisesta tai kaupan valmiista simasta. Täytä mehujäämuotit simalla ja laita pakastimeen. Jäädystä vähintään kuusi tuntia.

Parsan uudet kaverit

Kuori nippu (500 g) vihreää tankoparsaa ja poista puumainen tyvi. Valitse parsalle kaverit ja valmista 225-asteisessa uunissa alla olevien vinkkien mukaan.



Ilmakuivattu kinkku



Keitetty kananmuna

Kiepauta kuorittujen parsojen ympärille puolikas viipale ilmakuivattua kinkkua. Pirskottele päälle öljyä ja mustapippuria. Paahda uunissa noin 12 minuuttia. Tarjoa 3–4 minuutin munien ja salaatin kera.



Fetajuusto



Pistaasipähkinä

Pyöräytä parsat tilkassa öljyä ja mausta mustapippurilla. Paahda uunissa 6 minuuttia. Lisää päälle murennettua fetajuustoa ja rouhittuja pistaasipähkinöitä. Paista vielä 4–5 minuuttia. Viimeistele mintulla.



Jättikatkaravunpyrstö

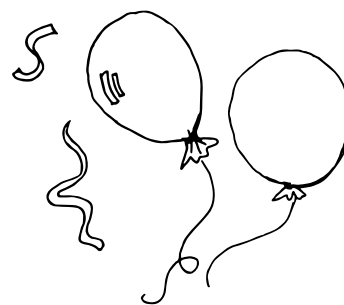


Sitruuna

Laita öljytyt parsat ja viipaloitu sitruuna pellille. Mausta suolalla. Paista 6 minuuttia. Pyöräytä kypsät, sulatetut ja valutetut jättikatkaravunpyrstöt (200 g) valkosipulilla maustetussa öljyssä. Lisää ravut pellille. Paista 4 minuuttia. Viimeistele persiljalla.



Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvää.fi:ssä. Siihen vastasi 1244 ihmistä.



Näin juhlimme vappua

Munkki vai tippaleipä? Heilan kanssa vai sinkkuna? Yhteishyvän lukijat kertoivat, miten he juhlistavat vappua. Näin enemmistö vastasi.

VAPPULOUNAS SYÖDÄÄN

(piknikillä) ravintolassa

VAPPUNA ON AINA PÄÄLLÄ

valkolakki (kevättakki)

SIMA MAISTUU PARHAALTA

ilman rusinoita (rusinoilla)

VAPUN PARAS HERKKU ON

(munkki) tippaleipä

KORISTEISTA EHDOTON ON

serpentiini (ilmapallo)

HAUSKINTA ON, KUN ON

(vappuheila) sinkkuvappu

63 %
kipistelee kuohuviinillä.

88 %
syö munkkeja.

"Vappuna on aina ensimmäiset terassikelit, olipa se keli mikä hyvänsä."

"Käydään kaupungilla ja sitten haravoidaan pihaa."

"Ensirakkauteni kanssa treffit kaivarissa: mies, kuohuviiniä ja munkkeja. Voi niitä aikoja."

"Minulla pitää aina olla Nasupallo."

KUVAT MIKKO HANNULA, ANNA HUOVINEN JA ISTOCKPHOTO

Satokauden parasta katuruokaa

Pyöräytä vihreät tankoparsat yrteillä ja juustolla maustetuissa korppujauhoissa. Paista rapeiksi ja sujauta hot dog -sämpylöiden väliin. Katso parsahodareiden ja parmesaanimajoneesin resepti Ruoka-liitteestä s. 12.





Yrttejä voi kuivattaa itse.

Miten yrtit saa kukoistamaan?

Jos viherpeukaloa jo kutittaa, katso Kodin Terran asiantuntijan vinkit.

1 Mitä nyt kannattaa kylvää? Maalis-huhtikuu on hyvää aikaa esimerkiksi timjamin, meiramin ja basilikoiden esikasvatukselle.

2 Mikä on paras kasvupaikka taimille? Ripottele siemenet taimi- tai kylvömultaan esimerkiksi valmiina myytävään kannelliseen kylvölaatikkoon. Tarkista ohjeista, itääkö siemen valossa vai mullan alla. Siemeniä saa myös nauhoissa, joissa on sopiva istutusväli valmiina. Hyvä itämispaikka on lämmin ja valoisa. Kansi tai kelmu pitää mullan kosteana. Kun sirkkalehdet nousevat, pienen taimen voi siirtää ruukkuun. Voit tinki kylvää myös suoraan ruukkuihin, mutta koska kaikki siemenet eivät aina idä,

osa ruukuista voi jäädä tyhjiksi.

3 Milloin voin siirtää yrtit ulos? Avomaalle istuttaessa vuorokauden alimman lämpötilan pitäisi olla noin 15 astetta, ja silloinkin taimet voi suojata harsolla. Aurinkoiset seinustat ja lämpöä varaavat muurit ovat hyviä paikkoja. Käytä läpäisevää multaa, kuten ruukussa hiekan sekaista yrttimultaa. Kovaan maahan voi sekoittaa turvetta tai märkään maahan hiekkaa.

4 Miten yrtit saa kukoistamaan? Useimmat yrtit ovat melko vähään tyytyväisiä, ja niille riittää mieto lannoitus. Liika kastelu ja kylmyys ovat huonoksi taimille. Persilja, tilli ja minttu ovat erityisen

helppoja, kun ne voi kylvää suoraan avomaalle. Ruukkupuutarha vaatii enemmän kastelua kuin avomaa.

5 Mikä on oma suosikkiyrttisi ja mihin sitä käytät? Pidän melko uudesta yrtistä anisiisosta, joka maistuu lakritsilta ja anikselta. Käytän sitä jälki- ja pataruokiin. Yrttejä on helppo kuivattaa ripustamalla oksia nippuina. Kuivatut yrtit säilyvät paperipussissa tai lasipurkissa.



Tellervo Summanen on Hämeenlinnan Kodin Terran myyntipäällikkö.

Sitruunalla tai limellä

Sitrusserkukset on helppo erottaa ulkonäöstä, mutta entä luonne-erot?



Sitruuna

Tuttu sitruuna on kalan luottokaveri. Se korostaa ja täydentää ruoan omaa makua. Puristamalla siitä saa paljon mehua, mutta hyvin pestyn sitruunan kuoriraaste maustaa ruoan mehua lempeämmin.

VINKKI

Raikasta mikro kuumentamalla sitruunalla maustettua vettä pari minuuttia mikrossa. Pyyhi kostealla liinalla.



Lime

Lime on astetta makeampi kuin sitruuna, eikä siinä yleensä ole siemeniä. Se raikastaa aasialaiset, mausteiset ruoat ja tuo oman aromikkaan makunsa ruokiin.

VINKKI

Lämmitä limeä hetki mikrossa, jotta mehu irtoa helpommin.

TEKSTI TAINA AHTELA KUVAT MIKKO HANNULA JA ISTOCKPHOTO

PIRISTÄ VIHREÄLLÄ

VIINIRYPÄLEFRUITIELLA Laita yhden avokadon liha tehosekoittimen kulhoon. Lisää 2 ½ desiä vihreitä, simenettömiä viinirypäleitä, 3 desiä omenamehua, desi vettä ja ½ desiä limen mehua. Soseuta ja ohenna mehulla tarvittaessa.

SULOSTUTA

RUUSUILLA Napsaise ruusut lyhyiksi ja laita ne korkeaan juomalasiin. Näin ne pysyvät tarjottimella pystyssä.

HERÄTÄ KARDEMUMMA-KANELIKAHVILLA

Ripottele kupin pohjalle hyppysellinen kardemummaa ja kanelia. Kaada kuuma kahvi mausteiden päälle. Lisää halutessasi maitoa ja sokeria.

ONNITTELE RINKELI-LEIVOKSELLA

Halkaise rinkelit. Levitä tuorejuustoa leikkauspinnoille. Päälystä äidin lempimarjoilla ja -hedelmillä. Viimeistele mintulla.

PIILOTA LAHJA KARTTAAN

Tulosta ja leikkaa tarjottimen pohjapaperiksi kartta, johon voit merkitä äidille lahjan; se voi olla esimerkiksi matka Tallinaan, kylpyläviikonloppu kotimaassa tai äitienpäivälounas lähiravintolassa. ■

Näin yllätät äidin juhla-aamuna

Herätä äiti tai hemmottele itseäsi toukokuun toisena sunnuntaina sänkyyn kannetulla aamiaisella. Päälystä tarjotin kartalla, johon kätkeytyy lahja. Kasaa päälle värikäs rinkelileivos, mausteinen kahvi ja muita äidin suosikkiherkkuja.

Tyylikäs kukkakoristelu
kehystetään herneillä.
Kaprikset toimivat
lohikukkien silmuina,
ruohospulit varsina.

TULE HYVÄ KAKKU

Perhejuhlien pöydässä on
aina tilaa voileipäkakulle.
Olitpa konkari tai aloittelija, tällä
ohjeella valmistat mehevän
savulohi-mummonkurkkukakun.

TEKSTI TAINA SALOVAARA JA TIINA VALKONEN KUVAT ANNA HUOVINEN

NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISEN LOHIVOILEIPÄKAKUN

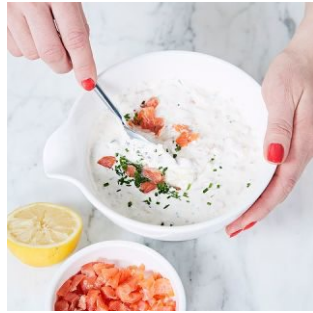
1. Mummonkurkkutäyte: Kuutioi kurkku. Lisää 2 rkl väkiviinaetikkaa, 1 tl suolaa, 1 rkl sokeria ja ripaus pippuria. Anna maustua 20 minuuttia. Valuta ensin neste pois. Lisää 3 rkl kapriksia, 200 g tuorejuustoa, 100 g ranskankermaa ja 1 dl tillisilppua. Sekoita.

1



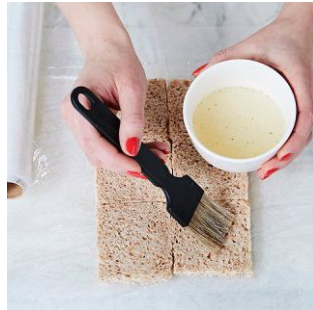
2. Savulohitäyte: Silppua 200 g kylmäsavulohta. Sekoita joukkoon 100 g ruokasulatujuustoa (esim. Koskenlaskija ruoka), 200 g ranskankermaa, 3 rkl piparjuuritahnaa, 3 rkl sitruunamehua, 1 dl ruohosipulisilppua ja ¼ tl pippuria.

2



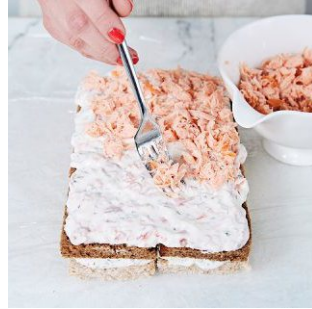
3. Leikkaa leivistä reunat pois. Aseta kaksi isoaa palaa tuorekelmua ristikkäin työlaudalle. Asettele 6 leipäpalaa tiiviisti kahteen riviin kelmulle. Sekoita 1 dl mietoa kalalientä ja 2 rkl sitruunamehua. Kostuta sutimalla lientä tasaisesti leipäviipaleille.

3



4. Silppua 200 g lämminsavulohta. Levitä ensimmäisen leipäkerroksen päälle kurkkutäyte, peitä leivillä, kostuta ja lisää kylmäsavulohitäyte. Lisää lämminsavulohi päälle. Peitä kolmannella leipäkerroksella ja kostuta leivät.

4



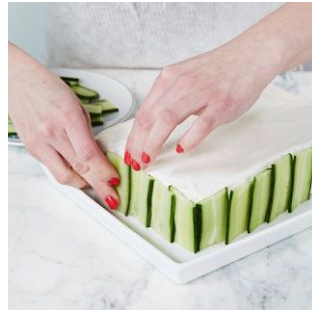
5. Nosta tuorekelmujen reunat kakun päälle ja kääri kakku huolellisesti kelmun sisään. Aseta kakun päälle painoksi kevyt leikkuulauta. Anna kakun maustua ja mehevoitua jääkaapissa vähintään 4 tuntia, mieluiten yön yli.

5



6. Sekoita 150 g ruokasulatujuustoa, 100 g ranskankermaa ja 100 g tuorejuustoa. Kuorruta kakku. Leikkaa kurkku kakun korkuisiksi paloiksi. Viipaloi juustohöylällä. Peitä reunat kurkkuviipaleilla. Tee pinnalle kukat kylmäsavulohesta, ruohosipulista ja kapriksista. Kehystä herneillä.

6



3 x kasviskukka



TULPPAANIKIMPPU

Tee minitomaattien kantaan viillot, poista siemenet. Pursota tuorejuustoa tomaattien sisään. Tee varret ruohosipulista.



AVOKADORUUSU

Leikkaa kuorittu avokadon puolikas mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Levitä siivut pötköksi ja pyöräytä ruusuksi.



KUKKAKETO

Tee erivärisistä paprikoista, porkkana- ja kurkkuviipaleista kukkia pienillä piparkakumuoteilla.

VOILEIPÄKAKUN KOKOAMISEN SALAT

- Osta leivät päivää tai paria ennen kakun kokoamista. Edellispäiväisen leivän käsittely on helpompaa kuin uunituoreen.
- Käytä kahta erilaista leipää. Eriväriset leipäkerrokset näyttävät kivalta ja tuovat kakkuun makua.
- Tee täytteistä tarpeeksi maukkaita, sillä maut tasaantuvat kakun tekeytyessä. Maista, että täytteissä on riittävästi suolaa, sopivasti kirpeyttä ja ripaus makeutta. Käytä kohtuudella sipulia, chiliä ja yrttejä, koska niiden maut voimistuvat tekeytymisen aikana.
- Kokoa voileipäkakku tarjoamista edeltävänä päivänä. Kuorruta ja koristele mahdollisimman myöhään. Jos kakku on pöydässä pitkään, vältä helposti nuupahtavia koristeita, kuten salaattia ja yrttejä.

Älä anna kaihin

HEIKENTÄÄ NÄKÖÄSI

Kaihi on luonnollinen osa ikääntymistä, ja tulee meille kaikille. Silmäasemalla kaihin voi hoitaa heti, kun se heikentää elämänlaatua. Leikkaus suunnitellaan yksilöllisesti sinulle yhdessä leikkaavan lääkärin kanssa, jotta operaatio olisi sinulle mahdollisimman mieluista ja lopputulos kaikista paras.

KAIHILEIKKAUS JONOTTAMATTA

995-1495 € /SILMÄ

tai erissä 24 kk joustavalla maksuajalla alk. 46 €/kk silmä.

**VARAA
MAKSUTON
KAIHINEUVONTA
SOITTAMALLA
010 190 201**
(mpm/pvm)



Maailman ainoa

SILMÄASEMA

Silmäaseman yksityisestä kaihileikkauksesta saat bonusta, kun leikkaus on tehty kampanja-aikana. Bonusta 500 euron arvosta/silmä. Kampanja voimassa kaikissa Silmäaseman sairaaloissa 31.5.2018 asti.



**KAIHILEIKKAUKSESTA
NYT BONUSTA
31.5.2018 ASTI**



TEKSTI HANNA JENSEN KUVA ISTOCKPHOTO



Katso
reseptit sato-
kauden herkkuihin:
Ruoka-liite ja
yhteishyvä.fi

Moni vannoo inkivääri-
teen nimeen, kun
flunssa kaataa petiin.

Inkivääriä lääkkeeksi

Sen maku räjähtää suloisesti sekä makeissa että suolaisissa ruoissa.
Ja jos maku saakin irvistämään, terveys tykkää.

KUORIMINEN on näpertäjän työtä. Inkivääri on poimuttanut ihonsa ja levittelee sormiaan ja varpaitaan joka suuntaan, joten kuorimaveistä saa käännellä ja väännellä, ellei sitten yritä suoriutua tehtävästä reilummin puukolla tai veitsellä.

Vaiva kuitenkin kannattaa, sillä inkiväärin kirpeä ja jopa tulinen maku antaa monelle ruokalajille sen viimeisen, tarvittavan terän. Inkivääri on ihmeellinen juuri, sillä se sopii niin suolaiseen kuin makeaan ruokaan.

JUUREN TERVEYSHYÖDYT ovat kiistatottomat. Se on vahva antioksidantti, joka vaikuttaa immuunijärjestelmään, ruoansulatusjärjestelmään, vähentää tulehdusta ja pahoinvointia.

Turkulainen lääketieteen professori **Juhani Knuuti** syynää Terveys & tiede -blogissaan ravitsemusväitteitä tieteen näkökulmasta, ja juuri inkivääri oli se, jonka kohdalla hän perääntyi epäilyksis-

sään. Knuuti oli lukenut netistä, että inkivääri toisi helpotusta nivelrikkoon ja alkoi epäillä. Mutta Knuuti sanoi Helsingin Sanomien artikkelissa tutkimustiedon osoittaneen, että tietty määrä inkivääriä toimii kuin Burana.

INKIVÄÄRIN TÄRKEIN anti on kuitenkin sen maku.

Lisäpä tavalliseen porkkanakeittoon tai uunilohen takiksi kookoskermaa, limettä ja reilusti tuoretta, raastettua inkivääriä, ja silmäsi aukeavat. Lisää sitrussmoothieen teelusikallinen raastettua inkivääriä, ja makunystyräsi heräävät. Heitäpä kanawokiksi sekaan inkivääriä, ja huomaat, että mausta tulee entistä kiinnostavampi.

Jos haluat yllättää pääsiäispöydässä, valmista jälkiruoaksi inkiväärinen suklaakakku. Kostuta mieleisesi suklaakakku inkiväärioluella ja lisää kakun täytteeksi inkiväärimarmeladia, niin saat syöjille hymyn huulille.

FINLUX**32"**

HD Ready LED TV **19900**
32-FHB-4120

Saavilla myös valkoisena: 32-FWB-4121

TERÄVÄPIIRTOTELEVISIOT HUIPPUOMINAISUUKSILLA

- Tarkka teräväpiirtokuva
- A+ Energiatehokkuus
- FMX kuvanparannustekniikka
- Kattavat liitännät
- USB tallennustoiminto
- DVB-T2 ja DVB-C HD

40"

Full HD LED TV **29900**
40-FFB-4120

Saavilla myös valkoisena: 40-FWB-4121

Teräväpiirtotelevisiolla pärrää myös tulevaisuudessa!

HD Hybridiviritin takaa sen, että TV:t toimivat sekä antenni- että kaapeli-verkossa myös vuoden 2020 verkkoudistuksen jälkeen.

TOPFIELD

Tallentava HD-digiboksi 500 GB kovalevyllä



CRC-1410 **29900**

Teräväpiirto -digiboksi. Tallentaa samanaikaisesti jopa 4:ää kanavaa samalla kun katsot yhtä. 500 GB sisäiselle kovalevylle mahtuu jopa 250 tuntia lempiohjelmiasi ilman kuukausimaksuja. Antenni- ja kaapeli-verkkoon (DVB-T2 ja DVB-C HD)



TOUCH of TASTE

- Fondeilla -

LISÄÄ MAKUA RUOKAAN

KASTIKKEET • KEITOT • PADAT

PUNAINEN CURRY-KANA 4 annosta

AINESOSAT

600 g broilerin fileetä, suikaloituna
200 g wok-vihanneksia, esim. sekoitus maissia, paprikaa, sipulia ja sokeriherneitä
1 rkl öljyä
6 dl kookosmaitoa
2 rkl Touch of Taste Asian Red and Hot -fondia
1 rkl valkosipulia, hienonnettuna
1 rkl limemehua
1 rkl hunajaa
suolaa ja pippuria

LISÄKSI

riisiä tai nuudelia

VINKKI

Kasvisruoan saat korvaamalla broilerin kasviproteiinilla (esim. tofu).

VALMISTUSOHJE

Ruskista broilerin suikaleet öljyssä padassa. Kaada joukkoon kookosmaito ja fondi. Anna kiehua hiljalleen 15 min. Ruskista wok-vihannekset ja valkosipuli erillisellä pannulla ja lisää ne pataan. Anna kastikkeen kiehua vielä 5 minuuttia. Mausta fondilla, limemehulla, hunajalla sekä suolalla ja pippurilla. Tarjoa riisin tai nuudelin kanssa.

Lisää ruokaan tilkka kerrallaan ja maista!



UUTUUS!
ASIAN FONDIT



Bong Touch of Taste

Lisää reseptejä ja inspiraatiota www.touchoftaste.fi



Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



RAIKAS RAPARPERI

Fazerin raparperi-jogurttipiirakoiden sisältä paljastuu kirpaka jogurttinen raparperitäyte.

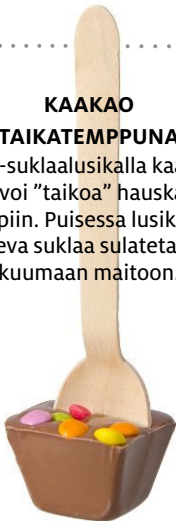


”Pääsiäisenä on turha stressata ruoanlaitosta. Anna paistin hautua rauhassa uunissa tai kokkaa pikaisesti valmiiksi maustettua kanaa. On ihan ok käyttää valmisruokia ja puolivalmisteita ja viimeistellä niihin itse pieni loppusilaus.”



KEVÄTTÄ KANASSA

Naapurin Maalaiskanan Ohutfileissä maistuvat raikas appelsiini ja inkiväärin potku. Nopeasti kypsyvistä fileistä paistat pikaisesti ruokaa.



KAAKAO TAIKATEMPPU

Prix-suklaalusikalla kaakao voi ”taikoa” hauskaasti kuppiin. Puisessa lusikassa oleva suklaa sulatetaan kuumaan maitoon.

Sukkelat vierasvarat

KAHVITARJOILU SUITSAIT

Varustaudu ylläri vieraiden varalle Kotimaista pakastemutakakulla, jota saa nyt myös gluteenittomana. Tarjoa kookossuklaa-ranskankerman kanssa: rouhi 2–3 Fazerin sinistä kookossuklaapatukkaa (saattaa sisältää gluteenia) purkilliseen ranskankermää. Raikasta pensasmustikoilla. Tarjoa Pauligin New York -kahvin kanssa.



VALMIIKSI VIIPALEINA

Valion viipaloidusta ja laktoositomasta luomu-tuoremozzarellajuustosta valmistuu näppärästi salaatti tai ruoka.



SUKLAAHIIMON

Rainbow cookies kolme suklaata -kekseissä rouskuvat maitosuklaa, tumma ja valkoinen suklaa.

KAURAIKA VÄLIPALA

Kaslinkin kaura-mansikkavälipala sisältää runsaasti kotimaista kauraa ja marjaa.



PYHÄRUOKA PAISTISTA

Atrian nautan punaviinipaisti on 800 gramman pala paahdettua paistia. Kypsennä kokonaisuena uunissa tai leikkaa paloiksi, paista ja hauduta pannulla.



VAPAAAN POSSUN LENKKI

Mattilan lenkkimakkarassa on 60 prosenttia sianlihaa. Liha tuotetaan tiloilla, jotka ovat sitoutuneet työskentelemään eläinten hyvinvointin edistämiseksi.

MITÄ EROA?

TÄYTELÄISYYDEN TUOJA: TOMAATTISOSE ELI PYREE

Tomaattisose eli pyree valmistetaan poistamalla tomaattimurskasta kuoret, siemenet ja nestettä. Useita kertoja tiivistetystä massasta tulee paksua ja aromikasta. Kuumenna tomaattisosea hetki öljyssä, jolloin sen maku pehmenee. Yhdessä muiden tomaattisäilykkeiden kanssa käytettynä se antaa täyteläistä makua ruokaan.

TIESITKÖ?

Rainbow tomaattisose on nyt uudessa näppärästi avattavassa pahvipakkauksessa.

KEITTIÖN MONIOTTELIJA: TOMAATTIMURSKA

Tomaattimurska on perusraaka-aine, jota voi käyttää lähes kaikkiin tomaattipohjaisiin ruokiin. Kuorituista tomaateista valmistettu murska antaa ruokiin väriä, makua ja hapokkuutta. Käytä koostumuksestaan nesteistä murskaa etenkin muhennoksiin, kastikkeisiin, keittoihin, patoihin ja salsoihin.

KIIREISEN APURI: MAUSTETTU TOMAATTIMURSKA

Tomaattimurskaa saa myös maustettuna. Yrtti-, valkosipuli- tai chilimaustetulla murskalla saa ruokaan helposti lisää makua. Murskat sopivat erityisen hyvin pakkaukseen tai silloin, kun tuoreita mausteita ei satu olemaan kotona.

Tunnetko TOMAATTI- SÄILYKKEET?

Tomaattisäilykkeet ovat joka kokin salainen ase. Niillä saa ruokiin helposti makua, rakennetta ja väriä. Tutustu säilykkeiden eroihin ja käyttötarkoituksiin.

TEKSTI KATI POHJA KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

Gazpacho-shotit

Kuullota hienonnettua sipulia ja valkosipulia öljyssä. Lisää 400 grammaa tomaattimurskaa, 4 desiä vettä, kasvisliemikuutio, ripaus sokeria, suolaa ja mustapippuria. Soseuta ja anna kiehua. Kasta neljä tomaattia kiehuvaan veteen.

Kuori ja poista kannat. Kuutioi tomaatit ja puolikas kurkku keittoon. Hienonna ruukku basilikaa ja pari kevätsipulia joukkoon. Kiehauta, jäähdytä ja anna maustua jääkaapissa seuraavaan päivään.



Pesto aurinko- kuivatuista tomaateista

Paahda 100 grammaa pinjansiemeniä kuivalla pannulla. Kaada jäähtyneet siemenet ja purkki (285/145 g) aurinkokuivattuja tomaatteja tehosekoittimeen. Lisää pari kuorittua valkosipulinkynttä, desi parmesaanijuustoraastetta, ½ desiä öljyä ja ripaus mustapippuria. Soseuta. Nauti leivän päällä, salaattissa tai pastan kanssa.

HAUDUTTELIJAN SUOSIKKI: KOKONAISET TOMAATIT

Kokonaiset, tomaattimehuun säilötyt kuoritut tomaatit ovat aromikkaita ja monikäyttöisiä. Käytä niitä pizzakastikkeisiin, patoihin ja muihin hauduttamista vaativiin ruokiin. Voit kipata tomaatit pataan kokonaisina, valuttaa liemestä ja paloitella tai murskata kauhalla kattilassa.



NÄLKÄISEN PELASTAJA: PASEERATTU TOMAATTI

Paseerattu tomaatti on koostumukseltaan kermanen ja sileä, eikä yhtä nesteinen kuin murska. Sen maussa on hiukan makeutta. Käytä paseerattua tomaattia erityisesti nopeasti kypsyvissä ruoissa, kuten pastakastikkeissa ja nopeissa arki-keitoissa. Kokeile esimerkiksi pikakokkaajan kanapastaa tai pikaista punacurrykeittoa. Reseptit: yhteishyvä.fi



Keittämättä valmis pizzakastike

Mittaa tehosekoittimeen tölkki (400/260 g) kuorittuja ja tomaatteja omassa mehussaan. Lisää ruukulliset basilikaa ja lehtipersiljaa, ½ desiä oliiviöljyä ja pari kuorittua valkosipulinkynttä. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Soseuta sileäksi. Anna tekeytyä jääkaapissa pari tuntia ennen kuin levität pizzapohjalle.



LAIVARISTEILYN RUOKA VALMISTUU KÄSITYÖNÄ

Helsinkiin saapuvaa Tallinnan-laivamatkaaajaa odottaa pääkaupungissa runsas ravintolatarjonta, mutta mitä jos ruuan söisikin vasta laivalla? Hyppäsimme Helsingistä etelänaapuriiimme liikennöivälle Eckerö Linen m/s Finlandialle ja testasimme tarjonnan.

Laivamatka Tallinnaan kestää reilut kaksi tuntia. Siinä ajassa ehtii syömään rauhassa ja nauttimaan Itämeren upeista maisemista. Pöytävaraus kannattaa tehdä jo matkavarauksen yhteydessä, mutta varauksen teko paikan päälläkin onnistuu, kuten teimme nyt.

Varausta tehtäessä paljastuu yllättävä seikka: laivala ei ole lainkaan perinteistä à la carte -ravintolaa. M/s Finlandialla kaikki paukut on pantu buffettiin, joka lupaa tarjota asiakkaille monipuolista ruokaa vaativinkin tarpeisiin.

”Aamulähdöillä Helsingistä tarjoillaan kaksi aamiaiskattausta, ja perinteinen buffet-pöytä on tarjolla päivän muilla lähdöillä. Buffetin menu vaihtuu seitsemän kertaa vuodessa”, kertoo laivan Chef de Cuisine **Tuomas Sillanpää**.

SATOKAUSIAJATTELUA JA SUOMALAISTA RUOKAA

Jonotus buffetin linjastolla ei houkuta, mutta onneksi väkimäärä on maltillinen, ja ruoan ääreen pääsee nopeasti. Vastassa ei myöskään ole takavuosilta tuttuja eineslihapullia lisukkeineen, vaan satokausiajatteluun

perustuvasta tarjonnasta voi koota mieleisensä annokset ammattikokkien paikan päällä valmistamista tuoreista herkuista.

Raaka-aineissa suositaan suomalaista ja esimerkiksi leivonnaiset paistetaan varta vasten buffetin asiakkaille kehiteltyjen reseptien pohjalta.

”M/s Finlandialla jopa 80 % ruoasta tehdään käsityönä laivalla, ja tarjonta on täysin à la carte -tasoista”, Sillanpää toteaa.

Ei hassumpaa, varsinkin kun valmiiden lista-annosten sijaan lautasen voi täyttää aina juuri sellaisilla herkuilla, jotka itselle kulloinkin parhaiten maistuvat. Katso seuraavalta sivulta, minkälaisen ateriakokonaisuuden Tuomas koosti Talviherkkujen juhlaa-

*Entä jos sinulla on
jokin erityisruokavalio?
Katso osoitteesta
www.yhteishyva.fi esimerkki
vegaanisesta annoksesta.*

Eckerö Linen
m/s Finlandian
Chef de Cuisine Tuomas
Sillanpää ja buffet-klassikko,
graavilohi hovimestarin-
kastikkeella.



ALKURUOKA

Halstrattua kylmäsavulohta salaattipedillä,
punajuuriterriiniä ja savumakrillia. Lisäksi
keitinperunaa, sipulia, smetanaa ja
kirjoloihenmätä.



PÄÄRUOKA

Paahtopaistia ja rosmariinikastiketta, laivan
lihapullat makean sipulikastikkeen kera sekä
valkosipuli-kermaperunoita ja gratinoituja
juureksia.



JÄLKIRUOKA

Mehevää hunajakakkua ja raikasta
hedelmäsalaattia.

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

”Äitikin jo uskoo, että iduissa on itua”

Silmusalaatin Samuli Laurikainen opetteli tehokkaan tavan kasvattaa ituja. Hänen tavoitteenaan on, että menetelmä toimii missä tahansa miljoonakaupungissa.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT MILKA ALANEN

”**V**almistuttuani diplomi-insinööriksi etsin kuumeisesti yritystä tai yritysidea, jonka olisin voinut ostaa. Tein toistakymmentä tarjousta hyvin erilaisista yrityksistä, joista yksi valmisti ruumiskylmiöitä ja toinen oli erikoistunut tulipesien muurauksiin. Samaan aikaan takaraivossani kolkutti vanha lupaus: olin jo 7-vuotiaana sanonut ryhtyväni maanviljelijäksi. Kun löysin idut, kaksi haavetta sulautuivat yhteen: voisin olla yrittäjä ja maanviljelijä.

Perehdyin itujen biologiaan. Tulin myös varmemmaksi, että idut olivat myös liiketaloudellisesti järkevä tuote. Koska olen insinööri, halusin tehdä kaiken hiukan toisin kuin edelliset sukupolvet.

KASVISRUOKAA ON SYÖTY AINA

Uskon sanontaan, että täytyy tuntea historia, jotta voi kehittää jotain uutta. Nykyään puhutaan kasvisruokabuumista, vaikka kasvikset ovat olleet ravintomme perusta tuhansia vuosia, lihan dominanssi on kestänyt vain parikymmentä vuotta. Valkuaisainepitoinen hernekasvi alfalfa, suomeksi sinimailanen, on yksi ensimmäisistä kasveista, joita ihminen alkoi viljellä. Idut tai oikeammin sanottuna miniversot ovatkin ennemmin perinneruokaa kuin trendijuttu.

Koneista, lannoiteteknologiasta ja kasvinjalostuksesta huolimatta kasvien

viljely tapahtuu edelleen hyvin perinteisellä tavalla. Siemen kylvetään maahan ja annetaan luonnon hoitaa kasvatus.

Kasvihuoneessamme on hiukan enemmän tekniikkaa: se on ikkunaton parin sadan neliön tila, jossa versot kasvavat monessa kerroksessa keinovalon ja kehittämäni salaisen prosessin avulla. Pystymme tuottamaan vuodessa 14 000 kiloa versoja neliömetriltä luomuna, kun perinteisellä viljelyllä samassa ajassa tuotetaan tehotuotantona vain yhdeksän kiloa viljaa.

TEEKKARI IDÄTTÄÄ

Olen huomannut, että sillä mitä osaa, ei ole merkitystä, vaan sillä mitä oppii.

Idätin ensimmäiset sinimailasen siemenet kahdeksan vuotta sitten yksioni suihkuhuoneessa Tampereella, jonne rakensin kasvatusta varten nykyisen laitteiston prototyypin. Osat hain autotarvikeliikkeestä ja Kalevan Prismasta. Yhden rasiällisen valmiiksi saaminen vaati monta epäonnistumista.

Riensi innoissani maistattamaan versoja lähikauppojen kauppiaille ja ystävätkin saivat toimia koemaistajina.

→

”Idut ovat ennemmin perinneruokaa kuin trendijuttu.”

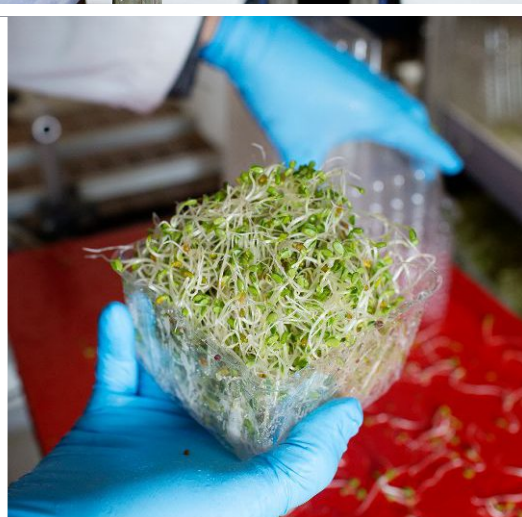


"Humaani visio on, että versojen tuotanto olisi mahdollista kontissa pakolaisleirillä. Se lisäisi leirin omavaraisuutta, työllistäisi ja tarjoaisi ravintorikasta ruokaa", Sämuli Laurikainen sanoo.

Silmusalaatteja on neljää eri makua. Maku tulee siemenistä: retikan silmuista saadaan tulusuutta ja parsakaalista lempeää makua.

Silmu on kasvunsa alkuvaiheessa oleva verso. Iduiksi tulisi tarkalleen ottaen kutsua ainoastaan sellaisia versoja, joissa siemen on edelleen versossa kiinni. Silmusalaatti on tuotenimi versojen yhdistelmälle.

Sami Lähde pakkaa ituja muovisiin pestäviin laatikoihin, jotka vähentävät pakkausjätettä.





Laurikainen saa versoihin lisää makeutta "kiusaamalla" niitä fyysillä rasituksella ja kylmäshokeilla. Stressireaktion myötä kasvi alkaa luonnostaan tuottaa fruktoosia.



Makua kehuttiin. Eihän tämä ole edes hulluin liikeideasi, ystävät kannustivat lempeästi vinoillen.

Tavoitteeni on kasvattaa maailman parhaita ituja maailman tehokkaimmalla ja kestävimällä tavalla. Kun olin idättänyt kolme vuotta, äiti sanoi, että eikö olisi Samuli aika mennä oikeisiin töihin? Nyt äitikin jo uskoo, että iduissa on itua.

Silmusalaatti on kasvanut yhden miehen pajasta 12 henkeä työllistäväksi yritykseksi. Toissa vuonna liikevaihtomme oli puoli miljoonaa, nyt jo noin 700 000 euroa. Kun Silmusalaatteja ei ollut vielä yhdenkään kaupan valikoimissa, HOK-Elanto otti meihin yhteyttä ja halusi tuotteemme myyntiin. Jostain puskaradiosta he olivat kuulleet, mitä puuhasimme ja halusivat olla ensimmäisenä tarjoamassa tuotetta asiakkailleen. Silmusalaatti laserattiin Prismassa marraskuussa 2012. Veti aika nöyräksi, kun tiesi, kuinka paljon sen eteen oli tehty duunia.

TULEVIEN SUKUPOLVIEN JUTTU

Samana päivänä kun käynnistin kasvihuoneen, vaimoni teki positiivisen raskaustestin. Tyttäreemme on samanikäinen kuin yrityseni. Raskausaikana vaimollani todettiin aivokasvain ja jouduimme jännittämään sekä leikkausta että synnytystä. Kaikki meni kuitenkin hyvin. En

"Idätin ensimmäiset siemenet yksiöni suihkuhuoneessa."

rakenna yritystä kvartaalivoittojen tavoittelulle, vaan tyttärelleni ja hänen jälkeensä tuleville polville.

Minulle on tärkeää rakentaa konseptia, joka voidaan monistaa mihin tahansa miljoonakaupunkiin. Tämä on äärienergiatehokasta viljelyä. Vettä tarvitaan vain kymmenesosa siitä, mitä perinteinen salaatintuotanto tarvitsee. Myös energiakulutus on minimaalista. Uusin tuotekehittelymme tulos on biohajoava pakkaus. Tavoitteemme on luopua kokonaan muovipakkauksista, vaikka tuotantoprosessi on rakennettava taas alusta.

Pienen yrityksen on tehtävä kaikki vähän fiksummin. Jos biohajoava pakkaus onnistuu, tavoitteemme on antaa se kaikkien yritysten käyttöön. On sekä meidän että tulevien polvien etu, että muovin määrää pakkauksissa voidaan vähentää merkittävästi. ■

Silmusalaatti

Silmusalaatit viljellään Vantaan Vaaralassa luomuviljelijä Samuli Laurikaisen tilalla. Päijänteen vesi, uusiutuvasta energiasta tuotettu sähkö ja siemenet ovat kaikki, mitä viljelyyn tarvitaan.

20

SEKUNTIA

Ennen idättämistä luomusiementen puhtaus, muun muassa salmonella, ehc ja listeria, testataan kahteen kertaan. Tämän jälkeen siemenet pestään ja pastöroidaan, eli kuumentaan 75–85 asteessa 20 sekuntia ja jäähdytetään.

6

PÄIVÄÄ

Versot kasvavat siemenestä myyntimittaan kuudessa päivässä.

5000

KASVIA

Yhdessä kuluttajapakkauksessa on noin 5000 itänyttä siementä.

KOIRAKANSAN VALINTA.



Toivottu uutuus!

Hau-Hau Championin
Lohi-riisi sopii erityisesti
herkille koirille!

**SUOMEN OSTETUIN
KOIRANRUOKAMERKKI***

* Nielsen Homescan, koiranruoan ostot arvossa koko vuosi 2017

Hau Hau
CHAMPION
Premium



50
HAI
VUOTTA

HAI
FASHIONIA
VUODESTA
1968



BERNER

TÄYDELLINEN SETTI

JAA IMURIVUOROT

Kompakti Easy Go -pölynimuri puhdistaa tehokkaasti. Pituussuunnasta säädettyä imuputkesta on iloa, kun imuriin tarttuu kulloinkin eripituisia siivousvuorolaisia. 59,95 e, Volta.

IMAISE TEHOKKAASTI

Tehokasta UltraOne-imuria on mukava käyttää sen hiljaisen äänen ja pehmeiden, laakeroitujen pyörien ansiosta. Malli EUO93IW. 185 e (norm. 239 e), Electrolux.

HÖYRYTÄ KYLPPÄRI

Höyrypuhdistimella kodin kovat pinnat, kuten laatat ja pesualtaat puhdistuvat ilman pesuaineita. Vaihdeettavilla suuttimilla pääset kätevästi käsiksi erilaisiin pintoihin. Malli SC 1 EasyFix. 79,95 e, Kärcher.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
KUVA ANNA HUOVINEN

Kesytä pölypallot

Koti raikastuu ja kaunistuu kummasti, kun teet kunnon kevätsiivouksen.

PUHDISTA ILMA

Ilmanpuhdistin poistaa sisäilmasta pölyä, eläinkarvoja ja bakteereita suodatinjärjestelmän ja ionisaattorin avulla. Kolme eri voimakkuutta sekä hiljainen yötoiminto. Malli LR200. 119 e, Beurer.

POISTA MURUT

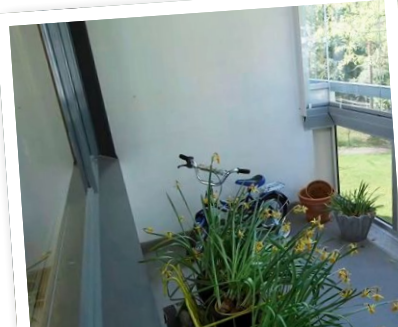
Varsi-imurilla on helppo tehdä pikasiivous ja poistaa pölyt ja murut pöydän alta nopeasti siivousten välillä. Malli EERC70IW. 99 e, Electrolux.

KIRKASTA IKKUNAT

Pian näkee taas ulos! Ikkunanpesurilla keväinen homma sujuu nopeasti ja tehokkaasti. Malli WS71-4AS. 59,95e, Electrolux.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Kuvan karvakuono on coton de tuléar Martti.

Juttusarjassa sisustussuunnittelija opastaa lukijaa kodin nopeassa pintaremontissa.



LASITETTU VARASTOTILA

Täydellisellä hukkakäytöllä olleen parvekkeen värimaailma oli turvallinen mutta tylsä valkoharmaa.

Parveke-remontti pikana

PÄIVÄ

1

Tyhjennä ja pese parveke huolellisesti. Älä lotraa liikaa, jotta alakertalaiset eivät hermostu. Ota mitat lattia-pinta-alasta ja tee lista tarvittavista hankinnoista.

PÄIVÄ

2

Suunnista Kodin Terraan ja Prismaan. Osta lattia-laudat, maalit, kalusteet sekä sisustustarvikkeet. Suunnittele työjärjestys.

PÄIVÄ

3

Tee itse tai kutsu remonttitaloinen ystäväsi kylään ja tee lattia-laudat. Maalaa myös ruukkuhyllyt ulkokalustevärillä harmaiksi.

PÄIVÄ

4

Kokoa kalusteet ja asettele ruukut hyllyille ja tekstiilit paikalleen. Nauti aamukahvi uudistetulla parvekkeellasi.

TEKSTI JA TYYLI ANNA-KAISA MELVAS KUVA SATU KEMPPAINEN

Parvekkeella paistaa taas

Vuokra-asunnon lasitettu parveke on kuin oma pieni kasvihuone kerrostalon kyljessä.

Reilun kokoinen parveke on pikaremonttoijan unelma. Parvekkeen pintoihin saa tehdä muutoksia vain taloyhtiön luvalla, mutta sisustaminen irrotettavilla tarvikkeilla on sallittua.

Tyhjillään tai varastona oleva parveke on tylsää katsottavaa jo talon ulkopuoleltakin. Parvekkeen sisustamisessa voi noudattaa talon värimaailmaa ja yrittää poimia julkisivusta ideoita materiaalivalintoihin. Murretut harmaan ja vihertävän sävyt toimivat hyvin ulkotiloissa.

Koko huoneiston mittaisen pitkänomaisen parvekkeen voi jakaa huvi- ja hyötypäättyihin. Puutarhasta haaveileva asukas voi todella ottaa kaiken irti lasitetusta kasvihuoneestaan. Ilmansuun-

ta määrittää kullekin parvekkeelle soveltuvat kasvit. Niiden valintaan kannattaa kysyä neuvoa puutarhamyyjältä.

Ruukkupuutarhalle voi rakentaa matalat irtohyllyt seinän vierustalle ja korkean hyllykön parvekkeen pätyyn. Lupa seinä- ja kattokiinnityksiin pitää kysyä asunnon omistajalta ja isännöitsijältä. Erikokoiset terrakottaruukut hyllyissä luovat yhtenäisen ilmeen.

Huvipäättyyn kannattaa valita kokoon- taitettavat puutarhakalusteet tai vähän tilaa vievä selkänojallinen penkki. Komposiittilaudasta tehty terassilauditus luo arvokasta tyyliä. Irtotyynyillä ja matolla saa pehmeyttä parvekkeen ilmeeseen. Koska tila on lasitettu, tekstiilit voi pitää esillä koko kauden.

1. Harmaa tikattu **Stones-istuintyyny** 5,90 e, vettähyllivä **Mistral Home -pöytäliina** 19,90 e. **2.** Habon **hyllynkannatin** 13,90 e. **3.** Riipputuoli, 329 e. **4.** Leipäkori 5,90 e ja naruampeli 3,50 e. **5.** Säkkituoli, 79 e. **6.** Grafiitinharmaa **Lunacomp Deck -komposiittilaut** 29,90 e / 4 m, **sivelli** 4,50 e. **7.** Ulkomaalaukseen soveltuva **Chalky-kalkkimaali** sävy Winter grey, 27,90 e / 750 ml ja saman sarjan **kalustemaali** pikkupurkeissa, sävyt Flint, Graphite, Hessian ja Bramwell, 7,90 e / 125 ml. **8.** **Ruukkulautaset** 1,70 e ja 1,90 e.



Säkkituoli, naruampeli ja ruukkulautaset Prismat ja Kodin Terrat. Tekstiilit ja leipäkori Prismat. Muut tuotteet Kodin Terrat, mainitsemattomat kuvausrekvisiittia. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Tutustu myös muihin tuotteisiin prisma.fi ja kodinterra.fi.

Keväisille treffeille pukeudutaan
pastelliseen farkkuasuun,
tylliin ja reippaaseen raitaan.
Pyydä seuraksi puoliso, uusi
tuttavuus tai hyvä ystävä!

LÄHTISITKÖ TREFFEILLE?

TYYLII JA TEKSTIT MIRKKA SIUSLUOTO MEIKKI JA HIUKSET AINO-SOFIA KOJONEN
KUVAT SATU KEMPPAINEN VAATTEET SOKOS HELSINKI



PIKNIK-KASSI PAKATTU

Piknikille on mukava istahtaa farkuissa ja luonnonvalkoisessa rennossa asussa. Farkkujen kanssa voi myös huoletta pukea farkkutakin. Housuissa on nyt leveät, vajaamittaiset lahkeet.

Panun kauluspaita 79 e, Makia. Farkkutakki 300 e ja farkut 129 e, Diesel. Neule 120 e, J.Lindeberg. Lenkkarit 79,95 e, Vans. Johannan neule 115 e, Marc O'Polo. Housut 84,95 e, Adidas. Lenkkarit 99,95 e, Vagabond. Takki 69,99 e, Object. Kassi 10 e, Makia.



PÖYTÄ VARATTU

Ravintolaillalliselle on hauska pukeutua mekkoon ja korkkareihin. Tänä keväänä mekkojen helmat viistävät maata ja graafinen palkkiraita on muodissa.

Raitamekko 59,99 e, Y.A.S.
Korkokengät 179 e, Billi Bi.

Viereisellä sivulla:

ASTU LEMMENLAIVAAN

Pidemmän kaavan treffit risteilyllä vaativat merihenkiset asut. Baskeri on kevään hattumuodin ykkönen, ja punaisen eri sävyt yhdistyvät pirteästi.

Panun pipo 29,90 e, SuperYellow.
Huivi 9,99 e, Pieces. Neule 120 e, J. Lindeberg. Sadetakki 119 e, Makia.
Farkut 100 e, Levi's. Lenkkarit 89,95 e, Jack & Jones. Johannan baskeri 14,95 e, Lasessor. Paitapusero 39,99 e, Pieces. Housut 139, PBO. Neule 49,99 e, Esprit. Laukku 195 e, Marimekko.
Sukat 11,95 e, Hysteria. Lenkkarit 109,95 e, Adidas.

TÄNÄ KEVÄÄNÄ MEKON
HELMA VIISTÄÄ MAATA.





HEILA VAPPUBILEISIIN

Vappujuhliin voi pukea poolon, kun sen seurana on tyllihame. Miesten housujen lahkeet kääritään, jotta hauskat kuviolliset sukat pääsevät pilkottamaan.

Johannan raitapoolo 129 e, Henri Lloyd. Hame 69,99 e, Esprit. Laukku 79,95 e, Pieces. Sandaletit 109 e, Unisa. Panun kauluspaita 49,99 e, bleiseri 129,99 e ja housut 34,99 e, Premium by Jack & Jones. Rusetit 39,95 e, Atlas Design. Sukat 9,99 e / 3 paria, Jack & Jones. Kengät 89,95 e, Bugatti.

MALLIT

Muotijutun mallit ovat Yhteishyvän lukijoita.

Helsinkiläiset Johanna, 34, ja Panu, 34, ovat pariskunta. Johanna opiskelee kulttuurituottajaksi ja Panu on opettaja.

"Jos kaikki olisi mahdollista, haluaisin lähteä treffeille New Yorkiin", Johanna kertoo. Panulle tämä sopisi vallan mainio. Myös hyvä live-keikka on molempien mieleen.

LEFFALIPUT TASKUSSA

Leffailta sujuu suloisesti pastellisessa farkku-asussa. Röyhelöt paidassa ja brodeeraukset farkuissa sekä nilkkasukat kuuluvat kevään muotijuuihin. Farkkutakin kuuluu olla nyt iso.

Röyhelöpaita 59,99 e ja farkut 89,99 e, Garcia Jeans. Farkkutakki 49,99 e, Noisy May. Sukat 9 e, Becksöndergaard. Kengät 169 e, Billi Bi.

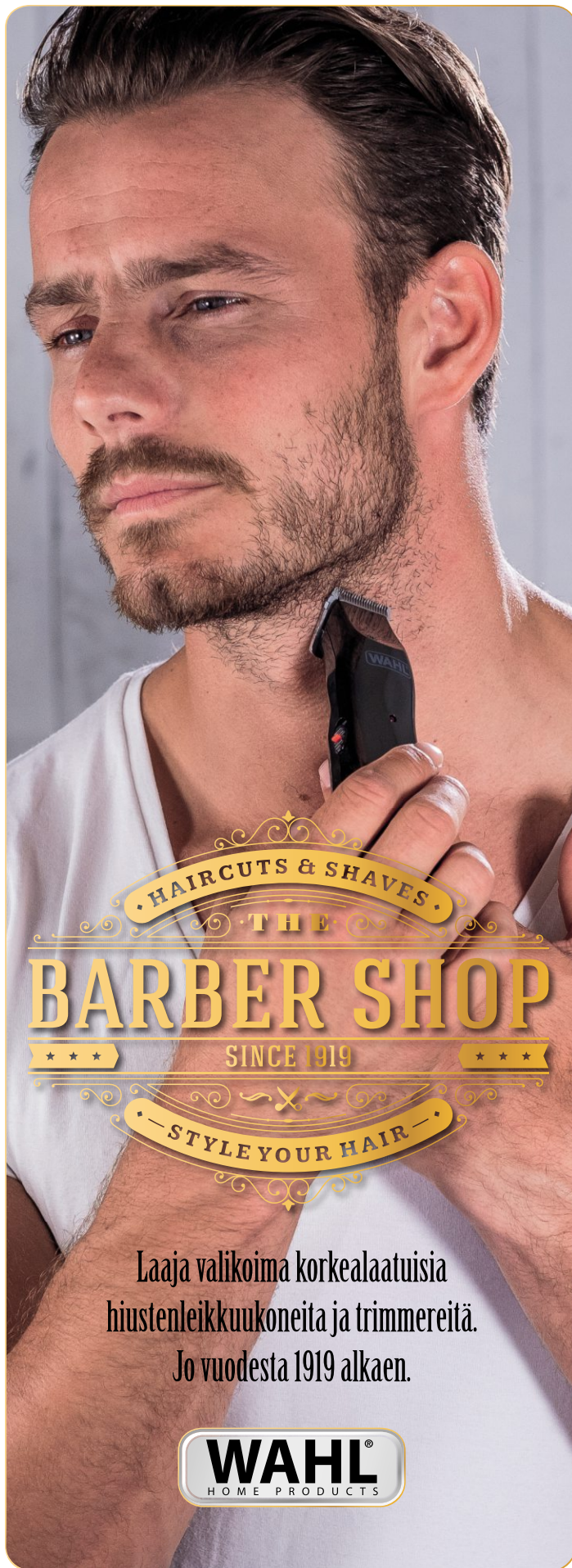
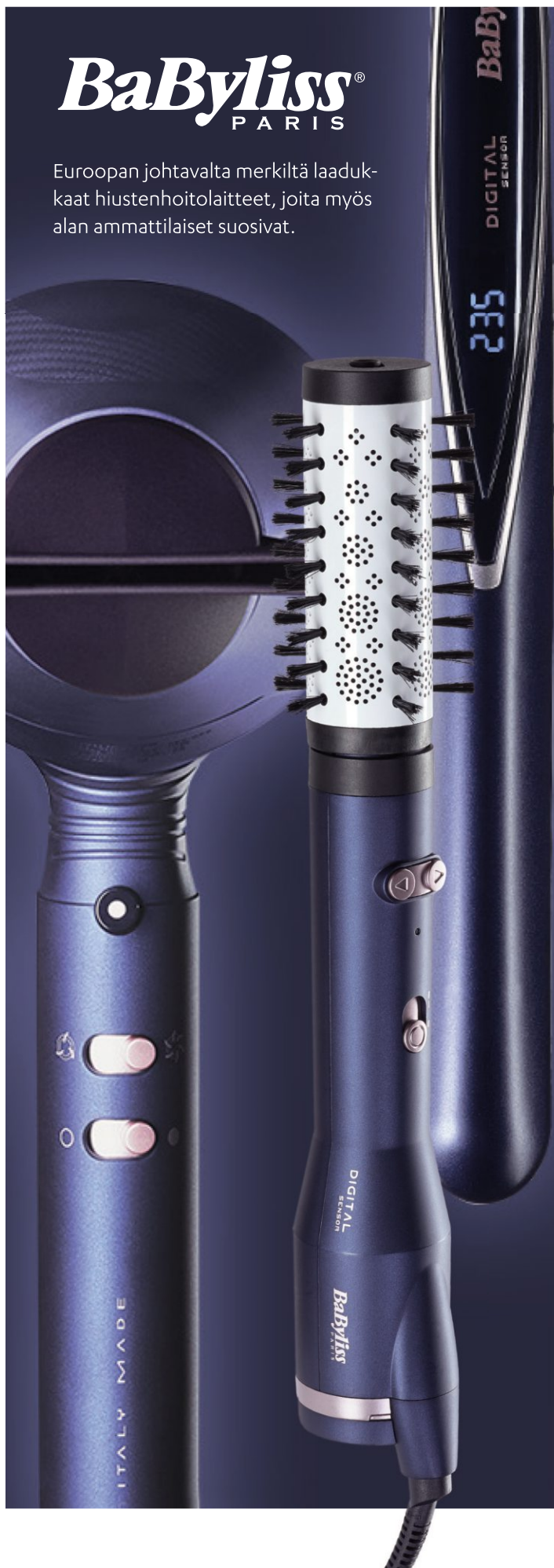
Tuotteet Sokos Helsinki.

KOLME MUOTIJUJUA:
RÖYHELÖT,
BRODEERAUKSET JA
NILKKASUKAT.



BaByliss®
PARIS

Euroopan johtavalta merkiltä laadukkaat hiustenhoitolaitteet, joita myös alan ammattilaiset suosivat.



HAIRCUTS & SHAVES
THE
BARBER SHOP
SINCE 1919
STYLE YOUR HAIR

Laaja valikoima korkealaatuisia
hiustenleikkukoneita ja trimmereitä.
Jo vuodesta 1919 alkaen.

WAHL®
HOME PRODUCTS



AALLOILLA

Röyhelöt ovat tämän kevään juttu. Raikkaan valkoinen puse-ro on kaunis vaikka farkkujen kanssa. 39,99 e, Esprit.



HULMUTEN

Pilkullisen hameen pariaksi voi pukea niin t-paidan kuin neuleen. 59,99 e, Esprit.



HÄIKÄISEVÄÄ

Se tunne, kun keväällä laittaa ensimmäisen kerran aurinkolasit päähän. 37,95 e, Haga Eyewear.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING

Merelle jo mieli

Keväisen merellinen kaupunkityyli on hillitysti sinivalkoinen. Ripaus mustaa antaa särmää.



YHDEN MEKON IHME

Oletko etsinyt mekkoa joka tilanteeseen? Tässä se on. 199 e, Tiger of Sweden.

TUULTA PÄIN

Raikas raitatakki on sopivan pitkä suojatakseen keväisiltä tuulenpuuskilta. 149 e, Dixi Coat.

Tuotteet Sokos. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

TÄHTIEN MUKAAN

Tilavan olkakassin yksityiskohdissa on muodikkaita niittejä. Myös harmaana ja valkoisena. 59,95 e, David Jones.



LEMPITENNARIT

Vaihda raskaat talvikengät kevyisiin, valkoisiin tennareihin. 69,95 e, Superga.



PISAROI

Sopivan näyttävät pisarakorvakorut kimaltelevat kevään trendisävyissä. 43,50 e, Snö of Sweden.



UUSI



Dreamies™

80% TASTY CHICKEN



TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING



PEHMEÄ ASKEL

Erittäin kevyet ja hengittävät GoRun 400 -juoksujalkineet tukevat jalkaa ja pehmentävät iskua askeltaessa. Naisten ja miesten värit ja koot. 79,95 e, Skechers.

Startti juoksukauteen

Nyt on aika hankkia uudet juoksuvarusteet ja pinkaista jälleen lenkkipolulle.



LEOPARDIN VAUHTI

Tumman juoksutakin juju on sen hillityssä leopardikuosissa. 39,95 e, Endurance.



HIKI PINNASSA

Tekninen juoksupaita siirtää kosteutta pois iholta. Naisille tumma pinkki ja miehille keltainen. 19,95 e, Endurance.

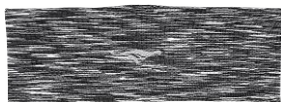


KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT



VIILEISIIN TREENEIHIN

Kevyt Stormy-juoksupipo on tarpeen vielä juoksu-kauden aluksi ja viileinä kesäaamuina. 9,95 e, Catmandoo.



HIUKSET OJENNUKSEEN

Treenipanta pitää hiukset poissa kasvoilta ja korvat suojassa viimalta. Eri kuoseja. 2,95 e, CheetaH.



NESTEYTYS KUNTOON

Tilava 0,7 litran Squeeze-juomapullo on muotoiltu niin, että siitä saa hyvän, luistamattoman otteen. Värit harmaa ja lime. 3,99 e, Coinus.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



SUKKA PAIKALLAAN

Pirteänvärinen ja hyvin muotoilu sukka sopii täydellisesti juoksujalkineeseen. 2,95 e, Endurance.



VIPINÄÄ KINTTUIHIN

Hyvin istuvissa ja hengittävissä juoksupöksyissä on mukavan korkea vyötärö. 19,95 e, Endurance.

HYVÄLLÄ SYKKEELLÄ

Polar A370 on vedenpitävä fitnessmittari, joka mittaa sykkeen ranteesta ja tekee unianalyysia. Saat kokonaisvaltaisen kuvan kunnostasi ja aktiivisuudestasi. 169 e, Polar.



THESE STREETS BELONG TO US

Farkut – Löytyykö vaatekaapistasi toista yhtä ikonista ja pitkäikäistä muoti-ilmiötä kuin farmarit, joita nähtiin jo 1800-luvulla amerikkalaisten työmiesten jalassa?

Farkuilla on aina ollut oma roolinsa yhteiskunnassa. Ne ovat lyöneet leimansa kulttuuriin jo lähes 150 vuoden ajan. Ensin niitä käyttivät työmiehet ja kaivostyöläiset, maanviljelijät ja karjankasvattajat. Ennen kaikkea farkut siis tulivat tutuiksi työhousuina.

Nuorten kapinallisten jalassa niistä tuli tottelemattomuuden symboleja – merkki rohkeudesta ja vapaudesta. Farkut kertoivat kantajastaan paljon.







Nykyään farkut edustavat käyttömuotia meille kaikille. Ikään, näköön tai kokoon katsomatta ne puetaan jalkaan päivittäin. Meistä jokaisella on omat lempparit, ne jotka näyttävät hyviltä ja tuntuvat mukavilta. Toiset viihtyvät tiukoissa pillifarkuissa, toiset nostavat vyötärön korkealle, joku käärii lahkeet ja näyttää nilkkaa säästä huolimatta. Tapansa ja tyylinsä kullakin farkkujen ystävällä.

Kanadalaiset iJeans-merkkiset farkut ovat saapuneet Suomeen ja niitä saa kaikista Prismoista kautta maan. Mielenkiintoisia yläosia trendikkäiden farkkumallien pariin löytyy muun muassa street-brändi ZooYorkin valikoimasta sekä newyorkilaisen Stacy Igelin luomasta Boy Meets Girl -mallistosta. Tervetuloa tutustumaan kevään kuumimpiin muotiuutuuksiin!



- 1.** Boy Meets Girl -T-paita, XS-XXL 16,90 **2.** Zoo York -trikoopaita, S-3XL 19,95
3. iJeans-paita, S-3XL 24,90 **4.** iJeans-farkut, S-3XL 29,90 **5.** Miesten iJeans-T-paita, S-3XL 14,90
6. Miesten iJeans-paita, S-3XL 24,90 **7.** Miesten iJeans-farkut, S-3XL 29,90 **8.** Naisten iJeans-farkut, S-XXL 19,90
9. Naisten Boy Meets Girl -collegehousut, XS-XXL 19,90



TYYLII JA MEIKKI TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** TIIA LUKKARI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI
TEKSTI IIRIS VON KNORRING **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA JA IIRIS VON KNORRING

HALUATKO
MUKAAN
MUUTTUMIS-
LEIKKIIN?

Lähetä hakemus
osoitteessa yhteis-
hyvä.fi/osallistu

Eva Loikkasen, 51, hiukset
kevenivät ja ilme raikastui
Yhteishyvän muuttumisleikissä.

Tyttömäisyys takaisin

Eva nyt

Evan kasvot pohjustettiin voidemaisella, peittävällä meikkivoiteella. Kulmat muotoiltiin linjakkaksi harmaanruskealla luomivärillä. Iholle kuultoa ja hehkua meikattiin voidemaisella poskipunalla. Luomille valittiin harmaanruskeita ja kaakaon sävyjä pienellä sipaisulla pirteää punertavaa ruusua. Tummille silmäpalusille meikkaaja Tintti Leppänen suosittelee valokynää. Tintti vinkkaa myös, että hiusten vaalennetut raidat pysyvät pidempään, kun käyttää sävytettyä hoitoainetta.



Eva ennen

Evan hiukset olivat tummat ja paksut. Liian pitkinä ne vetivät ilmeen alas. Korkea otsa häiritsi Evaa. Arkimeikki oli kevyt ja väritön.

”Pohdin, että uskaltaisinko lyhentää pitkät hiukseni. Sitten päätin, että minähän olen yli 50 ja uskallan mitä vain, vaikka leikata kaljuksi!” muuttumisleikkiin osallistunut vantaalainen **Eva Loikkanen** sanoo ja nauraa.

Radio Nostalgian tuottajana työskentelevä, kahden tyttären äiti Eva toivoi ulkonäkönsä piristystä. Hän haluaa olla nuorekas mutta aikuisella tavalla. Eva meikkaa arkinen kevyesti: usein hän pärjää cc-voiteella ja ripsivärillä.

”Minulla on ollut sama tyyli jo pitkään. En haluaisi olla liian tumma ja näyttää synkältä.”

Eva kaipasi ilmeeseensä lisää valoa ja keveyttä. Muutos on jo alkanut kotona.

”Olen sisustanut kotini kokonaan valkoiseksi. Keväällä sisustusinnostus leviää parvekkeelle ja siitäkin tulee valkoinen kukkia myöten.”

PUNAA POSKIIN JA HUULIIN

Meikkaaja-kampaaja **Tintti Leppänen** suunnitteli Evalle modernimman ja raikkaamman tyylin. Paksut ja ylipitkiksi venähtäneet hiukset leikattiin polkkapituisiksi ja keveän kerrostetuiksi. Eva toivoi otsatukkaa, mikä sopiikin hänelle loistavasti, sillä se peittää korkean otsan. Kun vielä hiusten liian tummaa väriä vaalennettiin ja kevennettiin toffeeruskeilla raidoilla, Evan kasvoille nousi lisää valoa ja koko nainen nuorentui silmissä.

”Talven kuivattamalle iholle suosittelemme voiteiden lisäksi seerumia. Se tuo hehkua ja kosteutusta kuivalle, ikääntyvälle iholle”, Tintti neuvoo.

Meikin kulmakivet ovat cc-voidetta peittävämpi voidemainen meikkivoide ja puna sekä huuliin että poskille. Arkeenkin suositeltava roosanpinkki huulipuna tuo raikkaan ilmeen. Voidemaisella poskipunalalla saa luonnollisen hehkun.

”Ihana työmeikki syntyy pinkillä punalla, sipaisulla maskaraa ja heleällä meikkipohjalla.”

Eva on muutokseen todella tyytyväinen.

”Parasta on otsatukka! Nyt menee myös meikkipussi uusiksi, enkä voi olla hankkimatta kevyäksi uutta kukkamekkoa.”

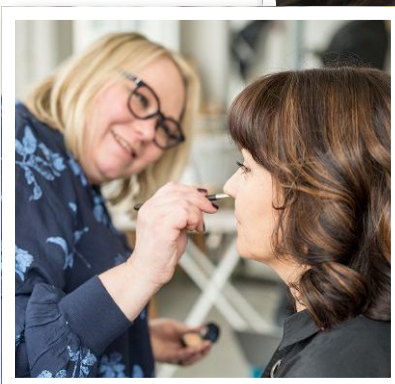


Evan hiukset raidoitettiin ja värjättiin lämpimällä ruskealla.

Valoväri peittää tehokkaasti tummat silmänaluset.



Tintti Leppänen suosittelee arki-meikkiin pirteää poskipunaa.



Avaintuotteet

1 Dr. Hauschka Regenerating Serum on yöksi levitettävä ikääntyvän ihon kosteustasapainottaja ja ryppyjä silottava pelastus. 30 ml, 75 e.

2 Sävyttävää Colormask Chocolate -hiushoitoa käyttämällä raidat pysyvät pidempään oikeansävyisinä. 200 ml, 16,90 e.

3 Lumene Invisible Illumination Nordic Glow'n voidemaisilla poskipunilla ja ihon hehkua lisäävillä voiteilla korostettiin meikkipohja kuulaaksi. 34,90 e.

4 NYX Lingerie Shadow Palette sopii täydellisesti tumman Evan sävyihin ja myös kulmien meikkaamiseen. 6 sävyä, 10 e.

5 Joe Blascon huulipuna sävy Raspberry raikastaa meikin ja pysyy hyvin. 28 e.



Jordan*

Yksi lataus – kuukauden hymy

Jordan Clean Fresh -sähköhammasharja tarjoaa tähän uudenlaisen mahdollisuuden – matkakumppanin, jonka akku kestää jopa *kuukauden** yhdellä latauksella. Ja mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjausteho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdistavat täysin kierroksin matkan loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannettavasta tietokoneestasi tai muusta kannettavasta virtalähteestä.

Tutustu kauniin hymysi takaavaan matkakumppaniin osoitteessa wilfa.fi/jordan.

Tarkemmat tiedot Clean Fresh-sähköhammasharjan saatavuudesta ja hinnoista löydät **Prisma.fi**-verkkokaupasta.



100 PÄIVÄN
TYYTÄISYYS-
TAKUU

Powered by

wilfa



89€



5
vuoden takuu
moottorille

Rakennettu
kestämään

Tankkaa energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella!

Wilfan BBL-1200W tehosekoitin on laadukas ja voimakas tehosekoitin jokapäiväiseen, monipuoliseen käyttöön. Korkealaatuinen teräyksikkö murskaa ja sekoittaa tehokkaasti koviakin aineksia kuten jäätä ja jäisiä marjoja. Käytännöllisellä mitta-asteikolla varustetun lasikannun tilavuus on 1,8 litraa.

Moottorille myönnetään erikseen 5 vuoden takuu.



19,95€

Lisävarusteena on saatavilla **Wilfa 2GO** pullo ja terä, jonka avulla valmistat aam smoothien tai palautusjuoman suoraan mukaan otettavaan pulloon.

Wilfa BBL-1200W ja 2GO pullo terällä ovat saatavilla kaikista **Prisma**-myymälöistä.

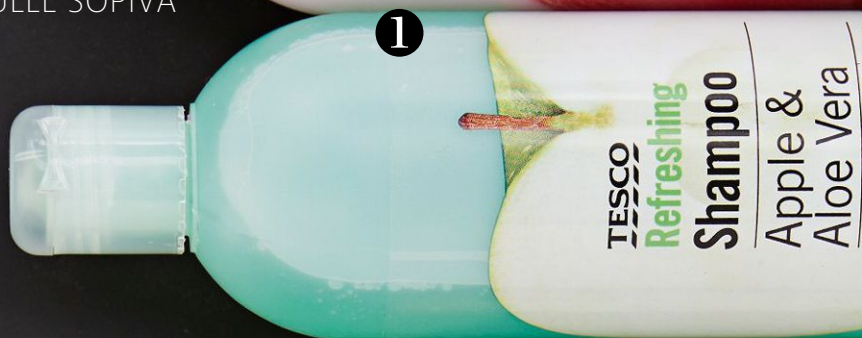
Löydä ja jaa reseptisi www.mehuisa.fi

SINULLE SOPIVA

Kutrit kevätlaitumille

Pipon alta paljastuvat hiukset kaipaavat hellää hoitoa ja ryhtiä. Pian voi jo ottaa myös varaslähdön kesän surffitukkaan.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING KUVA ANNA HUOVINEN



1

SULOINEN TUOKSU

Tescon uudet sampoot ja hoitoaineet tulevat myymälöihin huhtikuun aikana. Apple & Aloe Vera sopii normaaleille ja Vadelma & Granaattiomina ohuille hiuksille. Alk. 1,49 e / kpl.

2

PUHDISTAA HELLÄSTI

Amika Balancing -sampoo puhdistaa hiukset tehokkaasti mutta hellävaraisesti. Alk. 19,90 e. Saman sarjan Amika Hydrating -hoitoaine korjaa rakenneauriota. Alk. 23,90 e.

3

VARASLÄHTÖ SURFFITUKKAAN

Balmmain Texturizing Salt Spray on rakennesuihke, jonka sisältämä merisuola antaa hiuksille joustavaa tukea ja tekstuuria sekä kosteudenkestävyyttä. Alk. 18,90 e.

4

RYHTIÄ JA KIILTOA

Cutrin Muoto iconic -monitoimisuihkeella hiuksiin saa ryhtiä ja kiiltoa. Monitoimituote sopii kaveriksi niin arkeen kuin kevään juhliin. Alk. 18,90 e.

5

NOPEASTI NOSTETTA

Got2b Volumaniac -hiuskiinne suihkaistaan suoraan tyveen antamaan voimakasta volyymia. Alk. 5,79 e.

6

LISÄÄ TUUHEUTTA

Batiste XXL -tupeeraussuihke tuo hiuksiin tuuheutta ilman tupeeraamista ja poistaa samalla rasvaisuutta. Alk. 5,95 e.

Tuotteet 1 ja 5 Prismat ja suurimmat S-ma-
tit, 2-4 Sokokset, Emotionit ja sokos.fi ja 6
Sokokset, Emotionit, sokos.fi ja Prismat.
Tuotteet 1 ja 5 tulevat myymälöihin huhtikuun
aikana, 6 tulossa Prismoihin huhtikuun aikana.
Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

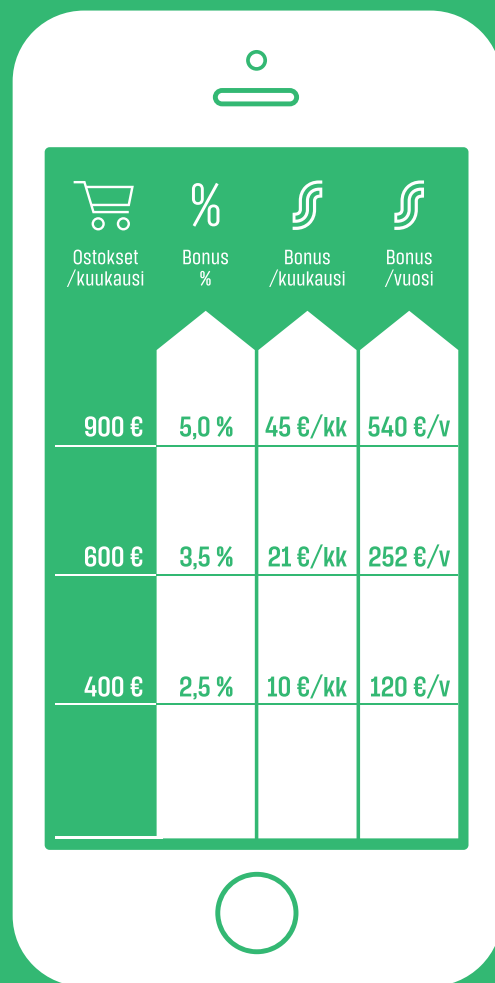
BONUS € ON RAHAA SINULLE.





SEURAA BONUSKERTYMÄÄ S-MOBIILISTA JA SAAVUTA KORKEAMPI BONUSPROSENTTI!

Bonuksen kertymistä voit seurata mobiilista missä vain, milloin vain. S-mobiilista näet helposti, kuinka paljon rahaa on kulloinkin tulossa ja missä prosentissa nykyinen bonusrajasi kulkee. Keskittämällä ostoksesi voit saavuttaa isomman prosentin.

Osuuskaupan idea on tuottaa palveluja ja etuja asiakasomistajilleen – eli sinulle. Bonus on rahaa ja sitä maksetaan takaisin ostoihin perustuen. Mitä enemmän teet ostoja S-Etukortilla, sitä enemmän saat rahaa takaisin.

Esimerkkejä Bonuksesta



			
Ostokset /kuukausi	Bonus %	Bonus /kuukausi	Bonus /vuosi
900 €	5,0 %	45 €/kk	540 €/v
600 €	3,5 %	21 €/kk	252 €/v
400 €	2,5 %	10 €/kk	120 €/v

Esimerkkilaskelma ei sisällä tankkausostoja, joista maksetaan Tankkausbonusta. Bonustaulukot vaihtelevat hieman osuuskauppoittain. Osuuskauppakohtaiset taulukot voit tarkistaa osoitteesta S-kanava.fi.

Bonusta keräät käyttämällä etukorttia – sitä vihreää.
Seuraa Bonuksen kertymistä S-mobiilista.

s-kanava.fi

YHTEINEN HYVÄ

TEHDÄÄN PAREMPI ARKI YHDESSÄ

Purokurun perhe sai yhteistä aikaa lomamatkalla. Kuvassa vasemmalta Julia Linna, Raku Purokuru, Vesa Purokuru, Sanna Purokuru ja Roosa Karvinen.

BONUSTA ELÄMÄÄN

Yhdessä Balilla

Viisilapsinen Purokurun perhe keräsi huomaamattaan ison potin Bonuksia ja lensi niillä unelmalomalle Balille.



BONUSTA ELÄMÄÄN

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.



Vesiputouksilla hypittiin huiimia hyppyjä.



Sukeltaminen Balilla oli elämys.



Sannan unelma täyttyi, kun päästiin soittamaan gamelania, indonesialaista perinnesäntä.

Sanna ja Vesa Purokuru olivat vastanaineita vuonna 1990, kun Vesan vanhemmat antoivat heille lahjaksi S-Etukortin. Siihen hankittiin rinnakkaiskortti, ja Purokurut ryhtyivät näyttämään sitä Vaajakosken S-marketissa ja myöhemmin Multian Salessa ruokaostoksilla. Niitä riitti, sillä perheeseen syntyi viisi poikaa: **Raku**, 26, **Santtu**, 24, **Veeti**, 22, **Lenni**, 19, ja **Kaapro**, 17. Bonukset kertyivät tilille, eikä perhe juuri uhrannut niille ajatusta ruuhkavuosien arjessa.

UUDEEN VIERIVÄT, pojat kasvoivat, maitoa ja leipää ostettiin, kunnes viisi vuotta sitten heräsi kysymys, että mikä bonustili oikeastaan onkaan. Vesa oli ostoksilla kaupassa, jossa oli S-ryhmän palvelupiste. Hän ajatteli piipahtaa kysymässä, paljonko Bonuksia oli kertynyt.

”Kuvittelin, että siellä olisi jotain pennosia, mutta siellä olikin melkein 8000 euroa. Oli se melkoinen yllätys.”

”Hyvin nopeasti päätimme, että koska olemme selvinneet ilman sitä summaa arjessa, se käytetään nyt johonkin yhteiseen. Ryhdyimme myös tankkaamaan ABC:lla”, Sanna nauraa.

”Päätimme käyttää Bonukset johonkin yhteiseen.”

Koska pojat olivat aikuisia ja heistä kaikki saatiin harvoin koolle pidemmäksi ajaksi, ajatus yhteisestä matkasta virisi nopeasti. Tosin kesti melkein viisi vuotta, ennen kuin kaikille sopiva ajankohta löytyi. Sinä aikana bonuspotti kasvoi vielä.

VIIME JOULUKUUSSA koko Purokurun perhe sekä kolmen pojan tyttöystävät viettivät unelmien loman Balilla. Vesa näyttää ikonisia kuvia Balin riisipelloilta sekä videon, jolla Sanna hyppää Mundukin vesiputouksilla kahdestatoista metristä alas veteen. Alhaalla pojat kelluvat odottelemassa.

”Ajattelin, että he olisivat ylpeitä, jos äiti uskaltaa hypätä”, Sanna kertoo.

Matkalla myös sukeltettiin ja snorklattiin, surffattiin esikoisen opastuksella, harrastettiin sirkustelua, vedettiin joka toinen aamu läpi kuntopiiri ja syötiin paljon indonesialaista nuudeliiruokaa mi gorengia.

Kaikista tärkeintä oli kuitenkin viettää aikaa yhdessä, ja se toteutui täydellisesti.

”Summa olisi äkkiä kulunut arjessa auto- ja asumisasioihin, nyt saimme sillä ihanan, ikimuistaisen seikkailun.”



kikkoman
seasoning your life



Nyhtöpossutortillat ja avokadosalsa

NYHTÖPOSSU

Ainekset

- 1 ½ kg porsaan kassleria tai muuta rasvaista osaa

Marinadi

- 1 dl Kikkoman soijakastiketta
- 1 limen mehu
- 2 dl omenamehua
- 2 tl jeeraa
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 chilipalko

Valmistaminen

1. Yhdistä marinadin ainekset. Jätä chilipalko kokonaiseksi, niin voit noukkia sen myöhemmin pois
2. Laita porsaan kassler isoon kulhoon, kaada marinadi sen päälle ja hiero se lihaan
3. Nosta liha jääkaappiin maustumaan yön yli
4. Seuraavana päivänä laita liha uunipataan marinadin kanssa ja hauduta sitä 150-asteisessa uunissa kannen alla viisi tuntia. Käännä liha puolella välissä haudutusta
5. Kun liha on valmista ja hieman jäähtynyt, revi se kahdella haarukalla palasiksi. (Säästä paistoliemi. Voit käyttää sitä maustekastikkeena muussa ruoanlaitossa tai vaikkapa lihakeiton pohjana.)

AVOKADOSALSA

Ainekset

- 1 avokado
- 1/4 fenkolia
- kourallinen tuoretta korianteria
- 1/2 sitruunan mehu
- 2 rkl Kikkoman soijakastiketta

Valmistaminen

1. Paloittele avokado ja hienonna fenkoli ja korianteri
2. Purista sitruunasta mehu ja mausta salsa mehulla ja soijakastikkeella.

Tarjoile nyhtöpossu ja salsa esimerkiksi tortillojen kanssa. Reseptin Kikkomanille teki Isyyspakkaus-blogin Tommi

Katso lisää reseptejä www.kikkoman.fi

A man with short brown hair and a goatee, wearing a dark blue suit jacket over a light pink checkered shirt, is seated at a dark wooden table in a restaurant. He is smiling at the camera while holding a fork with a small piece of food on it. On the table in front of him is a white plate with a dish consisting of fried fish, a salad with green and purple leaves, and orange slices. There is also a small white bowl with a white sauce. To his left is a glass of water, and to his right is another glass and a knife on a white plate. The background shows a large window with a view of a city street and a lamp with a white shade.

Joonas Konstig
vitsailee kokeile-
vansa ruokainno-
vaatioita joskus
2080-luvulla, jos
ne ovat siihen
mennessä osoit-
tautuneet hyviksi.

Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttajia, jotka kertovat kolme teesiään.

Aina ei tarvitse keksiä uutta

Kirjailija Joonas Konstig kehottaa ottamaan oppia menneistä sukupolvista, jotka suhtautuivat ruokaan mutkattomasti ja kehittivät pettämättömiä reseptejä.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO KUVAT MINNA KURJENLUOMA

Joonas Konstig, 41

KUKA? Kirjailija ja tarinakouluttaja, joka on opiskellut kirjallisuutta ja kulttuuriantropologiaa. Kolmen lapsen isä.

MITÄ? Kirjoittanut muun muassa kirjan Pyhä ruoka – Mitä oikein saa syödä? (Kosmos 2016). Hän on kirjoittanut myös ruokakolumneja.

MIKSI? S-ryhmän viime vuonna teettämä ruokakysely paljasti, että kolme neljästä ei tiedä mihin uskoa, kun puhutaan ruoan terveysvaikutuksista. S-ryhmän tavoitteena on nostaa faktat, tieteellinen näkökulma takaisin keskustelun keskiöön.

”Silloinkin kun syömmme yhdessä, kaikilla on eri ruoat.”

Kun kirjailija Joonas Konstig puhuu erilaisista ruokavalioista, puheelta ei puutu koke-muspohjaa. Konstig ryhtyi 17-vuotiaana kasvissyöjäksi, sitten vegaaniksi. Sen jälkeen hän kokeili bodarin ruokavaliota ja siirtyi siitä paleoruoka-valioon.

Nykyään Konstig sanoo olevansa melko sekaruokainen. Hän välttelee silti esimerkiksi liian suurta määrää viljoja, koska ei koe niiden sopivan itselleen.

”Monet erikoisruokavaliot ovat hyvin rajoittavia. Ne tekevät sekä lasten ruokkimisesta että sosiaalisesta elämästä hyvin hankalaa.”

Hankalaa syömisen ei pitäisi Konstigin mielestä olla. Jos haluaa tehdä siitä helpompaa, kannattaa ajatella kuten esimerkiksi ruoasta ajattelivat.

1 RUOAN TULISI YHDISTÄÄ, EI EROTTAA

”Ruokailu on aina ollut jotain, mitä tehdään yhdessä. Ihmiset ovat kokoontuneet saman pöydän ääreen murtamaan leipää yhdessä ja muodostaneet näin pienen, hetkellisen yhteisön.

Nykyään ruoka on monesti pelkkää tankkausta, jonka jalkoihin yhteisöllinen merkitys on jäänyt. Syömmme yksin. Silloinkin kun syömmme yhdessä, kaikilla on erilaiset ruoka-annokset. Ruoka erottaa

sen sijaan, että se yhdistäisi.

Nykyään tunnumme helposti kehittävän näennäisuskonnollisia kieltoja, jotka erottavat meidät toisista ihmisistä. Esimerkiksi ajatus siitä, että jokin ruoka-aine on rituaalisesti epäpyhää ja hiukka-kin sitä saastuttaa meidät, on antropologisesti uskonnollinen ajatus. Tällaiset kiellot voivat tehdä elämästä hankalam-paa ja estää ruokailuyhteisön syntymistä.

Ruokailu yhdessä on korvaamaton tilaisuus opettaa lapsille pöytätapoja. Siinä on kyse muustakin kuin vain etiketististä: Ruokapöydässä kasvatetaan lapsesta sivistyneen yhteiskunnan osa. Hän oppii ottamaan muut huomioon, odottamaan vuoroaan, keskustelemaan ruoan äärellä ja olemaan kiitollinen ruoasta ja yhteisestä ruokahetkestä.”

2 SUHTAUDU INNOVAATIOIHIN KRIITTISESTI

”Olemme sopeutuneet tietynlaiseen ruokaympäristöön. Kasvikset, marjat, liha ja kala ovat elimistöllemme tuttuja ruokia. Sitten on uusia ruokia, kuten sokeri, joka tuli ruokavalioomme suuressa määrin vasta 1800-luvulla. Modernit öljyt, esimerkiksi rypsiöljy, kehitettiin 1900-luvulla. Nämä ovat evoluution näkökulmasta silmänräpäyksiä, joten ei ole yllätys, että ne näyttävät sitä ongelmallisemmilta, mitä enemmän niitä tutkitaan. On

→



”Menneet sukupolvet söivät rikkaammin kuin me nykyään.”

3 pientä

JÄÄKAAPISSANI ON AINA

voita, thaimaalaista kala-kastiketta, dijoninsinappia, hapankaalia ja lapsille sokeroimatonta ketsuppia.

JOS OLISIN RUOKALAJI, OLISIN

isoäidin pitkään haudutettu osso bucco ja sen kanssa raikas gremolata-kastike.

KASVATAN ITSE

juureksia, herneitä, mansi-koita ja pinaattia yhdessä tyttöjeni kanssa pienellä puutarhapalstalla kerrostaloyhtiömme pihalla.

perusteltua varoa niitä. Suhtaudun moniin uusiin ruokainnovaatioihin vitsailen, että voin kokeilla niitä joskus 2080-luvulla, jos ne ovat siihen mennessä kasvattaneet pari tervettä sukupolvea.

Moni perinteinen resepti on myös kulttuurievoluution kautta ikään kuin hioutunut huippuunsa. Persilja, sitruuna ja valkosipuli esimerkiksi ovat kaikki mainioita ruoka-aineita, mutta joku on joskus keksinyt yhdistää ne gremolataksi. Se on enemmän kuin osiensa summa.

Nautin perinteisistä ruoista, sillä ne kytkevät meidät osaksi jotain itseämme suurempaa. Oli sitten kyse mummun karjalanpaistireseptistä tai maineikkaan ranskalaiskokin burgundinpadasta, tuntuu kuin olisi ruokapöydässä kaikkien ihmisten kanssa, jotka ovat siitä vuosien saatossa nauttineet. Tällaisen yhteyden puute on osasy siihen, miksi nykyihminen tuntee olevansa kaikenlaisten upouutuuksien kanssa yksin.”

3 RUOANLAITTO ON ITSEPUOLUSTUSTAITO

”Menneet sukupolvet söivät joissain asioissa rikkaammin kuin me nykyään. Ystäväni kertoi maalla asuneesta mummostaan, joka sai kalat lähijärvestä, lihan metsästä ja kasvikset ja juurekset omasta puutarhasta. Nyt hän syö vanhainkodissa einekseen. Meille kaupunkilaistuneille on

kaukainen ajatus, että oman ruokansa voisi viljellä itse. Todellisuudessa se aika ei ole kovin kaukana. Nykyihminen on menettänyt kosketuksen luontoon, josta ruoka tulee.

Kaupoissa on nykyään tarjolla vaikka kuinka paljon erilaisia ruokia ympäri vuoden. Voisimme syödä hyvinkin rikkaasti, mutta emme käytä potentiaalia täysin. Hyllystä otetaan helposti kanan rintafileet ja ranskalaiset perunat. Monet syövät lihasta ja kalasta vain fileet, jos niitäkään.

Ruoanlaitto on tärkeä itsepuolustustaito. Se auttaa selviytymään roskaruokien keskellä ja kasvattaa itseluottamusta. Ne, jotka satsaavat siihen, oppivat huomaamaan asioita kaupassakin eri tavalla. Täältä saisikin ankkaa, miten käy made-keitto tehdään, mihin voisin käyttää romanescoakaalia? Oppiminen on nykyään helppoa, kun meillä on paljon tietoa ulottuvilla. Kannustan opettelemaan ruoanlaittoa hyvistä teoksista, videoista ja blogeista.

Esimerkiksi sisäelimet ovat aina ennen olleet arvostettua ruokaa. Tiedämme nykyään miksi: ne ovat täynnä vitamiineja ja mineraaleja. Meidän perheessämme maksapihvit ja munuaisrisotto kuuluvat säännöllisesti arkeen. Keitän myös paljon liha-, kana- ja kalaliemiä keittoja ja pata-ruokia varten.” ■



Vastuulliset valinnat ovat helppoja.

Tee Merkkitekoja.

Valitse tuote jossa tuttu merkki



Hyötyä omaan koriin

Aiemmin tieto asiakkaan tarpeista oli kauppiaan korvien välissä. Nyt homman hoitaa hyödynnetty asiakastieto. Osuuskaupassa ostotietojen perusteella maksetaan paitsi Bonusta, kehitetään valikoimaa, suunnitellaan uusia palveluja ja tehdään viestinnästä osuvaa.

TEKSTI LEENA RAIVIO JA TOIMITUS KUVITUS JULIA TAVAST

Kun liittyy osuuskaupan asiakasomistajaksi, saa S-Etukortin, jolla pääsee esimerkiksi Bonuksen kerryttämisen alkuun. Kortin käytöstä kertyy tietoa S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin. Osuuskaupalla on lainmukainen velvollisuus pitää jäsenistään jäsenluetteloa. Tietojen keräämisestä on muutenkin turha olla huolissaan, koska myös asiakas hyötyy siitä, että kauppa tuntee asiakkaansa.

UUSI LAKI PARANTAA TIETOSUOJAA

EU:ssa tulee tänä keväänä voimana uusi tietosuojasetus, joka velvoittaa yrityksiä kertomaan asiakkailleen heidän henkilötietojensa käsittelystä aiempaa tarkemmin.

Asiakkaalla on oikeus tietää, mihin tarkoituksiin ja miksi hänestä kerätään tietoja. Uuden lain mukaan tietoja voidaan kerätä vain etukäteen nimettyihin käyttötarkoituksiin. Asiakkaalla on aina oikeus kiel-

tää suoramarkkinointi, puhelinmarkkinointi ja markkinatutkimukset. Hänellä on myös oikeus tarkastaa omat tietonsa.

NÄIN TIETOA KERÄTÄÄN

S-Etukorttia käyttävästä asiakkaasta tallennetaan henkilön yhteystietojen lisäksi ostotiedot ja esimerkiksi uutiskirjeiden tilaukset. S-ryhmän verkkosivuilla kuten vaikkapa prisma.fi: ssä, yhteishyvä.fi: ssä tai S-kanava.fi: ssä tallennetaan palvelun käyttöön liittyvää tietoa kuten verkkopalveluissa yleensä. Tätä asiakas voi hallita oman nettiselaimensa asetuksilla.

Asiakastietoja käsitellään automaattisesti erilaisissa tietojärjestelmissä. S-ryhmän työntekijä käsittelee yksittäisen ihmisen tietoja ainoastaan henkilökoh-
taisessa asiakaspalvelutilanteessa kuten asiakkaan soittaessa asiakasomistajapalveluun. Jokainen henkilötietoja työssään käsittelevä S-ryhmän työntekijä on koulutettu ja hänellä on henkilökohtaiset käyttö-

→

82%

luottaa täysin tai melko hyvin siihen, että S-ryhmä käsittelee asiakastietoja huolellisesti ja lain sallimissa rajoissa.

73%

tietää, että jokaisella on oikeus tarkastaa itsestään asiakasrekisteriin tallennetut tiedot.

62%

pitää täysin tai melko hyvin etujensa mukaisena sitä, että asiakastietoja käytetään palvelujen parantamiseen.

Luvut perustuvat lokakuussa 2017 tehtyyn S-ryhmän digitaalisten palvelujen käyttöä ja tietosuojaa koskevaan tutkimukseen. Verkkokyselyyn saatiin 3567 vastausta.



*Asiakas lopulta
hyötyy siitä, että
kaupalla on
tietoja hänestä.*

jätunnukset, jolloin toimintaa voidaan valvoa.

S-ryhmän asiakasrekisteristä ei luovuteta asiakastietoja yhteistyökumppaneille. Esimerkiksi Bonusta myöntävien yhteistyökumppanien mainontaa lähetetään S-ryhmän käyttämän sopimuspainotalon kautta, jolloin yhteistyökumppani ei tiedä, kenelle mainokset lähtevät.

KAUPPA KOHDENTAA VALIKOIMAA

Jotta asiakasomistaja saisi täyden hyödyn osuuskaupan jäsenyydestään, S-ryhmän on tunnettava asiakkaansa, samoin kuin ennen vanhaan kauppias tunsikin. S-Etukortin käyttäjiä on yhteensä 3,7 miljoonaa. S-Etukortilla tehtävistä ostoksista kerätään tarkkaa ostotietoa, jotta pystytään kehittämään esimerkiksi ruokakauppojen valikoimaa mahdollisimman hyvin kunkin kaupan asiakaskunnan tarpeita vastaavaksi. Tampereen Lielahden Prismassa valikoima on erilainen kuin Helsingin Bulevardin S-marketissa. Ketään ei S-ryhmässä kiinnosta, ostaako asiakasomistaja sisäfileetä vai lenkkimakkaraa, vaan kuinka paljon ja minkälaisia lihatuotteita hänen käyttämässään lähikaupassa ylipäättään ostetaan. Asiakkaan S-Etukortin jättämä ostotieto hyödyttää siis ennen muuta asiakasta itseään. Tämän tiedon avulla asiakasomistajille pystytään tuottamaan mahdollisimman hyvin tarpeita vastaavat ruokakaupan palvelut ja valikoimat.

Saman ostotiedon perusteella S-ryhmässä kehitetään koko ajan uusia palveluja, jotka ovat tulevaisuudessa yhä räätälöidympiä ja kekseliäämpiä. Ehkä tulevaisuutta on, että asiakkaan aikaisempaan ostokäyttäytymiseen perustuva älykäs ostoslista pompahtaa älypuhelimien näytölle, kun hän astuu ruokakauppaan sisään tai kirjautuu ruoan verkkokauppaan. Ja kuka tietää, ehkä jonain päivänä tyhjä jääkaappi saattaa täyttyä itsestään.

NÄIN TARKASTAT TIETOSI JA TEET VALINTOJA:

1 Mene osoitteeseen s-kanava.fi (kirjaudu oikeassa yläkulmassa) – Omat tiedot – tarkasta rekisteritietosi (ja tee omat henkilökohtaiset valintasi).

2 Klikkaa Omat tiedot -osiosta kohtaa Asiakastiedot ja Taloutesi tiedot – anna S-ryhmälle ja yhteistyökumppaneille lupa lähettää uutis- ja kampanjaviestejä puhelimeesi ja/tai sähköpostiisi. Näin saat tiedon ajankohtaisista eduista ja parhaista vinkeistä arkeen ja juhlaan. Tällä voit myös valinnoillasi rajoittaa viestintää.

3 Klikkaa Viestintä-osioon ja tilaa sinua kiinnostavat uutiskirjeet sähköpostiisi.

Asiantuntijoina on haastateltu S-ryhmän kehityspäälliköitä Terhi Lehtosta ja Kai Kuikkaniemeä.

Vihreä kortti on sinulle suunniteltu

Seuraa kuvitteellisen Eskolan perheen matkaa S-ryhmän asiakaspoluilla ja näet, millaista hyötyä S-Etukortin käyttämisestä voi olla.

BONUKSET KERTYVÄT

Kun Eskolat ostavat Prismasta ruokaostosten yhteydessä vaippoja Viivi-vauvalle ja käyttävät S-Etukorttia, tieto tallentuu asiakasrekisteriin. Ostokset kirjataan bonusostoksiksi, jotka huomioidaan Bonusten maksamisessa. Pikkuinen Viivikin osallistuu siis Bonusten keräämiseen!

SÄHKÖISET TAKUUKUITIT SÄILYVÄT TALLESSA

Perheen isä Jussi ottaa käyttöön takuukuittipalvelun ja sähköisen kassakuittipalvelun ennen kuin ostaa Jere-pojalle uuden kännykän. Vaikka kännykkä hajoiisi ennen takuuajan loppumista, kuittia ei tarvitse penkoa piirongin laatikosta, sillä se on varmassa tallessa sekä S-mobiilisovelluksessa että Omalla S-Kanavalla. Takuukuitit säilyvät palvelussa pysyvästi, ellei niitä itse poista. Sähköinen kassakuittikin säilyy palvelussa kaksi vuotta.

TUTUSTU OMIIN OSTOIHIN

Perheen äiti Sirpa on vähän huolissaan, syövätkö Eskolat tarpeeksi kasviksia. Sirpa menee omalla S-kanavalle uuteen Omat ostot -osioon. Omat ostot -näkyminen avulla Sirpa voi tutustua tarkemmin, miten ostokset jakautuvat eri tuoteryhmiin eli kuinka paljon Eskolat ostavat esimerkiksi kasviksia, makeisia tai vaatteita. Tavoitteena on, että uusi Omat ostot -osio tuodaan asiakasomistajien käyttöön toukokuun 2018 aikana. Jatkossa palvelua kehitetään niin, että siellä voi saada lisätietoa esimerkiksi tuotteen alkuperästä tai asettaa omia tavoitteita ostoksiin liittyen, joiden onnistumista voi sitten seurata.





MAAILMAN HELPOIN MOBIILITANKKAUS

Eskoloiden Henkka-vaari on aina ollut edelläkävijä ja ottanut ensimmäisten joukossa käyttöönsä ABC-mobiilitankkauksen ja syöttänyt siihen maksukortiksi oman S-Etu-kortti Visansa. Tankkauksen maksaminen hoituu siis sovelluksella, kun hän kurvaa ABC:n pihaan. Tiedot ovat jo asiakasrekisterissä. Mobiilitankkaus on helppoa ja nopeaa: vaarin ei tarvitse jonottaa maksuautomaatilla, ei kaivella maksukorttia povitaskusta eikä muistella tunnuslukuja. Hän valitsee mittarin istuessaan lämpimässä autossa ja nousee ulos vain tankkauksen ajaksi. Sovelluksen kautta bensalaskuja ja -kuluista on myös helppo seurata.

Ruokakaupan valikoima suunnitellaan asiakkaiden osto- tietojen mukaan.

MAINOKSIA SINULLE SOPIVISTA TUOTTEISTA

Asiakastietojen perusteella Eskoloille kohdistetaan suoramarkkinointia. Koska ostotietojen perusteella tiedetään, että Eskolan perheeseen kuuluu myös vauva, he voivat saada mainoksia Prisma-ketjun valikoimiin tulleista uusista vauvanvaipoista tai lastenruoista.

Kun perheen vanhemmat saavat vapaan illan, he suuntaavat ravintolailalliselle S-ryhmän ravintolaan. Kun asiakastietoihin tallentuu ravintolan nimi ja laskun loppusumma, saavat he jatkossa sähköpostiinsa vinkkejä kiinnostavista ravintolae-
duista.

Jos taas Jussi-isä etsii kevään korvalla uutta polkupyörää ja tutkaillee vaihtoehtoja Prismän verkkokaupassa, hänelle lähetetyssä uutiskirjeessä on suurella todennäköisyydellä hyödyllistä tietoa pyörän ostamisesta ja kyytipaikana uunituore Yhteishyvän video, jossa näytetään, miten kevään hittivempaimella eli sähköpyörällä, ajetaan. ■



VOITTAJA



KIITOS.

*YLLÄ NÄET TIETÄÄKSENI
SUOMEN ENSIMMÄISET
PALKITUT
PIZZAJAUHOT.*

*EI SE SINÄNSÄ VILÄTÄ.
JAUHOT OVAT HIEVOINTA
00-VEHNÄJAUHOA JA
KAIKEN LISÄKSI PAKATTU
PUSSIIN, JOKA KESTÄÄ VÄHÄN
RANKEMPAAKIN KÄYTTÖÄ.*

*MUTTA KYLLÄ SE SILTI CHEFIN
HERKÄKSI VETÄÄ. EI NIMITTÄIN
OLLUT IHAN IISIÄ SAADA
TÄLLAISTA TUOTETTA
SUOMALAISTEN
HYLLYIHIN.*

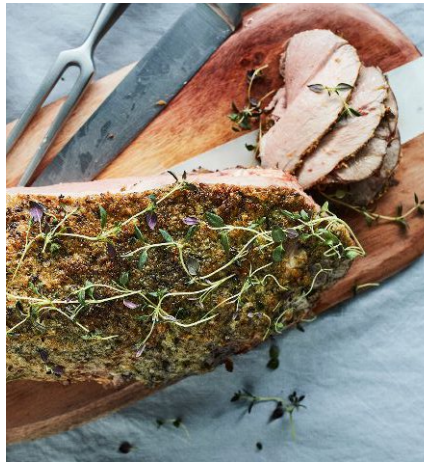
*MUTTA TÄMÄKIN REISSU KANNATTI.
KIITOS LUOTTAMUKSESTA!*

- Hungry Chef



PARHAAT PIZZARESEPTIT:
WWW.HUNGRYCHEF.FI

Parasta pääsiäispöytään!



yhteishyvä.fi

tuhansia reseptejä

Puhdas ja raikas koti

UUTUUS!

Kevät on ikkunanpesun aikaa! Ikkunanpesuri WS71-4AS

Litium-akku, käyttöaika 60 min • Luonnonkumikuivain, ammattimainen lopputulos, ei jätä raitoja • Astianpesukoneessa pestävä, irrotettava ja tilava säiliö (110 ml) • Anti-drip -järjestelmä: mahdollistaa käytön eri suuntiin, vesi ei valu lattialle tai karmeille • Tehokas ja hiljainen moottori • Väri: turkoosi • Takuu 2 vuotta

59[€]₉₅



Jopa
60 min
käyttöaika



Electrolux UltraOne EUO93IW Markkinoiden paras puhdistuskyky

AAAA -energialuokitus

Erittäin hiljainen, vain 65 dB • Allergy Plus™ -suodatin puhdistaa poistoilman pienimmätkin hiukkaset • 5-portainen tehonsäätö • Monipuoliset suulakkeet • 12 metrin ulottuvuus • Takuu 2 vuotta. UltraOne on Testivoittaja 12 Euroopan maassa!

185[€]

Hengitä puhdasta sisäilmaa Electrolux Oxygen -ilmanpuhdistimet

Tehokas Pure Source™ -suodatinjärjestelmä poistaa ilmasta mm. allergeeneja, lemmikkien hilsettä, siite- ja katupölyä. Automaattinen hiljainen/yö-toiminto. Alhaisen energiankulutuksen ansiosta voit käyttää puhdistinta huoletta jatkuvasti.



Ilmanpuhdistin Oxygen EAP150

Pieneen tilaan esim. lasten- tai makuuhuoneeseen • Käyttöala maksimiteholla 7 - 32 m² • Kolme tehotasoa • Takuu 2 vuotta

189[€]



Ilmanpuhdistin Oxygen EAP300

Tehokas ja tyylikäs ilmanpuhdistin olohuoneeseen tai makuuhuoneeseen • Käyttöala maksimiteholla 22 - 70 m² • Neljä tehotasoa • Kaukosäädin • Takuu 2 vuotta

289[€]

Osassa Prismoja





Kohti parempaa elämää

Suomen kielen vahvistuminen on auttanut Sadiya Abdia paljon. "Verbit ovat hankalimpia. Miten yksi sana voikin tarkoittaa niin montaa eri asiaa?", hän pohtii.

Sadiya, Petra ja Eemil ovat saaneet elämänsä järjestykseen Vamos-toiminnan avulla. Vamoksessa nuori saa oman työntekijän, jolla on aikaa kuunnella ja etsiä ratkaisuja. Yksin ei enää tarvitse jäädä.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT NINA KAVERINEN

Vamos on Helsingin Diakonissalaitoksen palvelukonaisuus, joka auttaa 16–29-vuotiaita nuoria kohti koulu- ja työelämää. Tavoitteena on, että nuoren hyvinvointi paranee ja usko tulevaisuuteen vahvistuu. Tukea saa niin arjen hallintaan kuin tulevaisuuden suunnitteluun.

Kun nuoren elämän perusasiat on saatu järjestykseen, katse siirretään tulevaisuuteen. Vamos-uravalmennuksessa huomioidaan nuoren kaikki opinnot ja työkokemus, myös keskeytyneet opinnot ja pienetkin työharjoittelut. Myös nuoren harrastukset ja unelmat kiinnostavat, kun urapolkua ideoidaan.

HOK-Elanto on Vamoksen tuki. Viime vuonna HOK-Elanto lahjoitti Vamokselle Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi 100 000 euroa. Lahjoituksella toi-

mintaan on muun muassa voitu palkata lisää uravalmentajia.

– Valmentajalle palkitsevinta on, kun nuori menee eteenpäin ja löytää asioita, joista hän innostuu, sanoo Vamos-urapalveluiden kordinaattori **Heidi Harju**.

Vamos toimii seitsemällä eri paikkakunnalla. Viime vuonna se auttoi Helsingissä noin 700 nuorta. Vuonna 2017 Vamos-palvelun päättäneistä nuorista 87 prosenttia koki elämänsä muuttuneen parempaan ja 79 prosenttia tunsu psyykkisen hyvinvointinsa parantuneen.

Palkitsevinta on, kun nuori löytää asioita, joista innostuu. →



”Olen löytänyt uskon kykyihini”

Sadiya Abdin, 22,
tukihenkilö auttoi
löytämään koulutuspaikan
ja leikkipuistoja.

Viimeisen vuoden
aikana Sadiyan elämä
on muuttunut täysin.

Olet
tärkeä.fi



Tule perhekummiksi - sinua tarvitaan!

”Menin ääriajoilla väsymyksen ja pienen vauvan hoidon kanssa, sillä olin aivan yksin. Sitten sain maailman ihanimman perhekummin.” Vapaaehtoiset perhekummit kuuntelevat, keskustelevat, välittävät ja toimivat ylimääräisenä käsiparina arjessa. Perhettä tavataan yleensä parin viikon välein muutama tunti kerrallaan. ”Kun lähdin mukaan toimintaan, ajattelin että on hienoa, jos voin aikaa antamalla auttaa jotain lapsiperhettä. Nyt huomaan myös itse saavani toiminnasta valtavan paljon.” MLL:n perhekummi.

Lue lisää ja tule mukaan:
olettärkeä.fi tai Virpi Heinola, virpi.heinola@mll.fi, 044 7289 599



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Uudenmaan piiri

”**S**aavuini Suomeen viisi vuotta sitten äitini ja pikkusiskoni kanssa. Lähdimme Somaliasta, koska siellä ei ollut turvallista. Suomessa meidät vastaanotti isäpuoleni, joka oli tullut maahan jo kymmenen vuotta sitten. Päivä oli 5. joulukuuta. Maa oli valkoinen ja isäpuoleni kertoi, että huomenna viettäisimme Suomen itsenäisyyspäivää. Olin valtavan iloinen kun pääsimme Suomeen, jossa on turvallista ja mahdollisuus opiskella.

Muutaman kuukauden kuluttua aloitin suomen kielen opinnot ja aikuisten peruskoulun, jonka jälkeen jatkoin merkonomiopintoihin. Sitten tapasin tulevan mieheni ja aloin odottaa lasta. Opinnot jäivät kesken.

ASUIMME VAASASSA kaikki samassa asunnossa, mutta siitä seurasi ongelmia. Äiti muutti pikkusiskon kanssa Helsinkiin ja minä muutin vähän ajan kuluttua perässä. Mieheni sai töitä Ruotsista, ja minusta tuli käytännössä yksinhuoltaja. Tunsin itseni yksinäiseksi. Halusin jatkaa opintojani, mutta Helsinki on paljon isompi paikka kuin Vaasa, enkä tiennyt miten se onnistuu. Silloin muistin puhelinnumeron, jonka sain Vaasassa eräältä opettajalta. Hän kertoi Helsingin Diakonissalaitoksesta ja Vamoksesta, joka auttaa myös maahanmuuttajataustaisia nuoria.

Diakonissalaitoksella tartuttiin heti asiaan. Kuinka voimme auttaa? minulta kysyttiin. Se tuntui uskottoman hyvältä. Pian työntekijä, **Maarit**, soitti minulle. Me tapasimme ja Maarit auttoi minua täyttämään yhteishakupaperit. Ilman Maaritia se ei olisi onnistunut.

*Ilman
Maaritia
yhteishaku
ei olisi
onnistunut.*

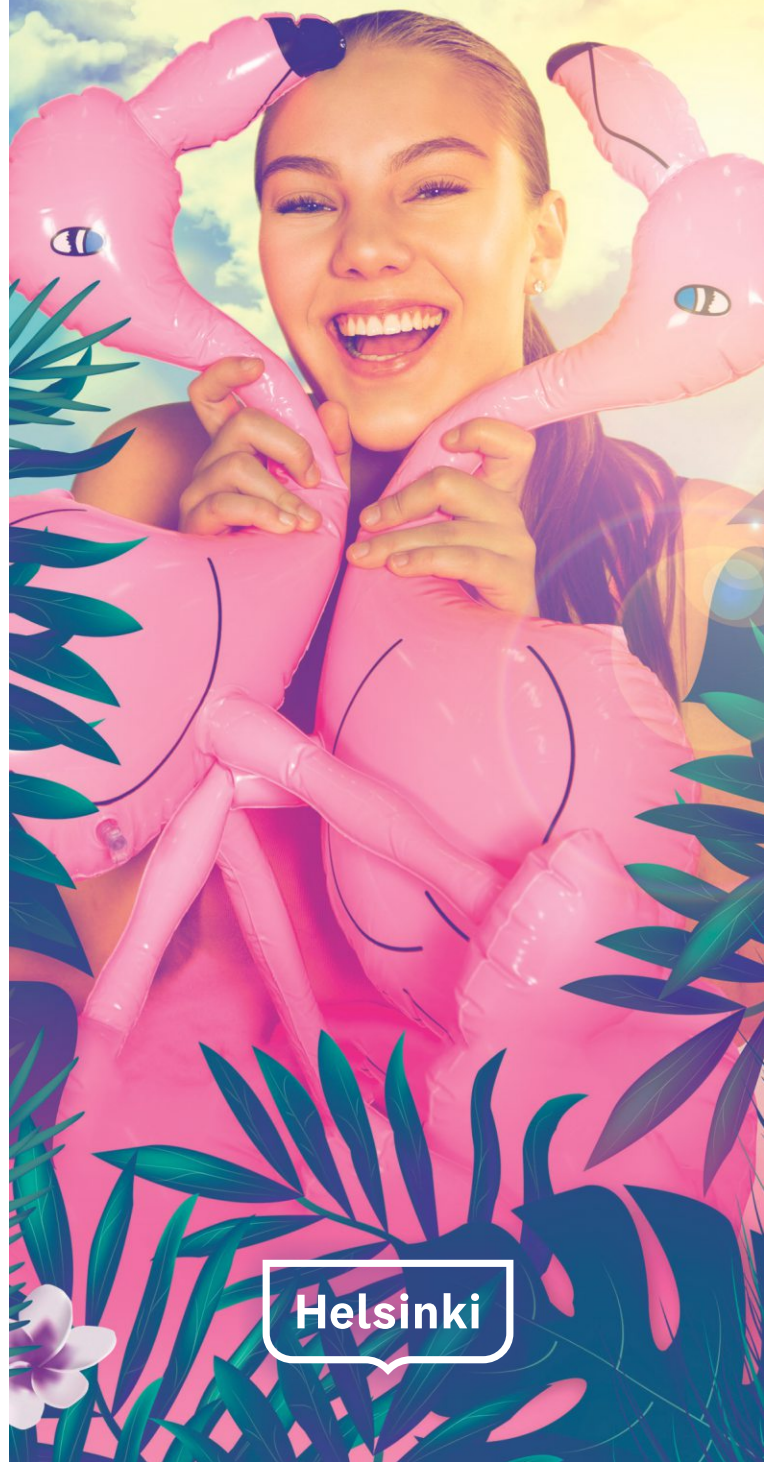
Tämän jälkeen Maarit on auttanut minua paljon. Hän etsi minulle leikkipuistojen osoitteita ja vei minut tutustumaan niiden toimintaan. Hän opasti minua hakemaan pojalle päiväkotipaikkaa, jotta pääsen itse opiskelemaan.

SUOMEN KIELEN vahvistuminen on auttanut minua paljon. Koulussa olen tutustunut uusiin ihmisiin, minulla on nyt yksi venäläinen ja yksi suomalainen opiskeluystävä. Puhumme yhdessä suomea.

Viimeisen vuoden aikana elämäni on muuttunut radikaalisti. Ennen istuin kotona kaksin Suhelin kanssa, enkä tiennyt mitä olisin tehnyt. Nyt opiskelen Malmilla Perhossa liiketaloutta, Suhel käy päiväkodissa ja meillä on oma asunto. Vamoksen ja Maaritin avulla olen löytänyt uskon kykyihini. Viime marraskuussa sain Suomen kansalaisuuden. Nyt olen suomalainen, minulla on jopa S-Etukortti.”

→

**Parhaat paikat
varataan nyt!
harrastushaku.fi**





”Olen nyt aivan eri ihminen”

Eemil Hakanen, 21,
löysi työkokeilussa
uuden suunnan.

Eemilin pelikaverina on Katri, joka hänkin on saanut apua Vamoksen kautta.



TERVE! ON UUDENLAINEN TAPA VAKUUTTA TERVEYTTÄ.

TERVE! mahdollistaa, että saat apua ja tukea oman terveyden ylläpitämiseen sekä nopean diagnoosin ja tiedon miten toimia seuraavaksi, jos sairaus tai vamma kuitenkin yllättää.

Katso lisää: lahitapiola.fi/terve



”**T**ulin Vamokseen, koska olin masentunut, eikä opiskelu onnistunut. Aikaisemmin olin käynyt kuntosalilla, mutta sekin jäi. Poissaolot ja myöhästelyt lisäsivät epäonnistumisen tunnetta. Lopulta en päässyt sängystä ylös, vaikka soimassa oli kolme eri herätystä. Muistaakseni se oli äiti, joka löysi tämän palvelun.

Aluksi kanssani keskityttiin ihan perusjuttuihin: että päivään saadaan rytmi ja tekemistä. Kotiuduun Vamokseen ja huomasin pian, että kaikilla täällä on omat ongelmansa mutta kukaan ei suhtaudu toisen ongelmiin tuomitsevasti.

VAMOKSESSA SAIN vähän energiaani takaisin ja aloimme pohtia tulevaisuuttani yhdessä ohjaajani kanssa. Olin elänyt niin pitkään tekemättä mitään kunnolla, että pelkkä ajatus oikeasta työelämästä ahdisti. Siksi päädyimme miettimään työkokeilua, jossa pääsisin ensin tutustumaan työelämään. Opiskelemaan en halua, ainakaan vielä.

Vamoksen uravalmennuksessa minulle tehtiin soveltuvuustesti. Tulokset viittasivat siihen, että minulle parhaiten soveltuva työ löytyisi sosiaalialalta. Se oli yllätys. En ajattele itseäni sosiaalisena ihmisenä, vaikka

tulen kyllä hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa.

Nyt olen ollut työkokeilussa Kus-taankartanon palveluksessa kaksi

viikkoa. Jäljellä on vielä kolme kuukautta. Tätä voidaan vielä jatkaa toisella kolmella kuukaudella, jos haluan ja jos kaikki menee hyvin.

Viitenä päivänä viikossa työhöni kuuluu siistiä keittiötä, huolehtia pyykeistä ja seurustella asukkaiden kanssa. Monet vanhukset eivät ole enää elämässä kunnossa, mutta heidän luokseen on mukava tulla. Minulla on sellainen tunne, että asukkaat pitävät minusta ja viikonlopun jälkeen menen mielelläni töihin. Aikaisemmin lähihoitaja ei ollut uravaihtoehtojeni listalla, mutta nyt ajattelen, että miksi ei.

→

Kaikki ovat ystävällisiä ja kannustavia.

OLEN NYT aivan eri ihminen, kuin tullessani Vamokseen. Käyn salilla säännöllisesti ja treenaan tavoitteellisesti. Minulla ei edelleenkään ole juurikaan kavereita, vaan vapaa-aikani täyttyy treenaamisesta. Olen miettinyt myös siitä ammattia itselleni. Asun vielä kotona, eikä minulla ole kiire sieltä omaan asuntoon, koska kotona on kaikki hyvin. Elän päivä kerrallaan. Suosittelen Vamosta jokaiselle nuorelle, joka on suunnilleen kunnossa ja valmis sitoutumaan tähän. Täällä on porukkaa laidasta laitaan ja kaikki ovat ystävällisiä ja kannustavia.”

KAMPAJAKOODI:
SBONUS

TEE ALOITUS- PÄÄTÖS **NYT!**

EasyFit on monipuolinen ja kotimainen liikuntakeskusketju. Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman sitoutumista, laadukkaan kuntosalin ja päivittäin runsaan valikoiman live- ja virtuaaliohjattuja ryhmäliikuntatunteja.

ALOITUSMAKSU S-ETUKORTILLA

19⁹⁰
€

Aloitusk maksu norm. 29,90 €.

Lunasta etusi skannaamalla QR-koodi puhelimellasi tai klikkaamalla osoitteeseen [EasyFit.fi/osta](https://www.easyfit.fi/osta)



YKSI KESKUS 29,90 €/KK | KOKO SUOMI 39,90 €/KK
ALOITUSMAKSU NORM. 29,90 € | EI SITOUTUMISTA



Tarjous voimassa kampanjakoodilla **SBONUS** 30.4.2018 saakka.

EasyFit.fi

EASYFIT-LIIKUNTAKESKUKSET

ESPOO Tapiola **HELSINKI** Helsinki Club | Herttoniemi | Kaari | Kalasatama
Lauttasaari | Pasila | Pitäjänmäki | Ruoholahti | Vuosaari **KERA**VA | **VANTAA** Rekola



”Saan oppia lisää kioskin pitämisestä”

Petra Juutin, 31, mielestä parasta Vamoksessa on se, että se on olemassa.

Petra Juutin unelmana on päästä joskus töihin, joista maksetaan oikeaa palkkaa.

Oma koti on kullan kallis, mutta onko se turvallinen?



Toukokuun alussa 3.–9.5. vietetään Punaisen Ristin viikkoa ympäri Suomea. Viikon aikana on hyvä hetki pysähtyä ja katsoa kotiaan uusin silmin, onko se turvallinen? Nopea ja helppo keino arjen sekä kodin turvallisuuden tarkistamiseen on näppärä testi, joka löytyy osoitteesta [Punainenristi.fi](https://punainenristi.fi).

S-ryhmä tukee Suomen Punaisen Ristin työtä turvallisen arjen puolesta.

S-RYHMÄ

Punainen Risti 

”Olen ollut Vamoksen ja Helsingin diakonisalaitoksen palvelujen piirissä jo varmaan seitsemän vuotta. Sosiaalitoimen kanssa olen ollut tekemisissä lapsesta asti, koska historiani on värikäs. Kotona oli ongelmia, äiti ei ollut kuvioissa ja isä oli tuurijuoppo. Koulussa minua kiusattiin, lintsasin ja sitten opettajakin otti minut silmätikukseen. Tilanne meni niin huonoksi, että menin neljätoistavuotiaana vapaaehtoisesti lastenkotiin. Kahdeksantoistavuotiaana sain lastensuojelun kautta oman asunnon.

Tulin Vamokseen etsivän nuorisotyön kautta. Elämäni oli silloin aivan sekaisin. Tarvitsin ja sain apua aivan kaikessa, raha-asioissa, sosiaalitoimiston ja Kelan kanssa asioimisessa. Olen käynyt elämäni aikana läpi varmasti kaikki Helsingin tarjoamat sosiaalipalvelut ja voin sanoa, että missään muualla minua ei ole ymmärretty niin hyvin kuin täällä.

NELJÄ VUOTTA siten olin ensimmäistä kertaa Vamoksen työkokeilussa. Lemmikkieläinkauppa oli mieluinen työympäristö. Työkaverit suhtautuivat minuun huonosti, eikä minua siksi haitannut, että se loppui. Sen jälkeen pääsin kirjakauppaan, jossa viihdyin valtavan hyvin. Odotin kovasti että olisin saanut jatkaa palkkatuetun jakson jälkeen, mutta en saanut. Se oli kova isku. Minusta tuntui kuin olisin

menettänyt perheen. Sen jälkeen en halunnut vuoteen tehdä enää mitään muuta kuin olla kotona. Samana vuonna kaverini kuoli ja minun oli lopetettava toinen koiristani.

*Päätin
uskaltaa ja
se kannatti.*

Nyt minulla on taas kaksi koiraa. Nalla on seitsemän kuukautta, se syntyi viime syksynä. Koira kiskoi minut takaisin sosiaaliseen elämään ja palasin Vamokseen. Parasta Vamoksessa onkin se, että se on olemassa. On paikka johon voin ottaa yhteyttä, kun minusta tuntuu siltä.

NYT OLEN työkokeilussa R-kioskillä. Kun kuulin paikasta, pohdin tarjousta pari kuukautta. Pelkäsin, että työ on liian vaativaa ja koen taas pettymyksiä. Päätin kuitenkin uskaltaa ja se kannatti. Pomoni on ehkä paras, mitä minulla on ollut. Hän kehuu ja kannustaa. Se on juuri sitä mitä tarvitsen. Opin postijärjestelmän niin nopeasti, että pomokin hämmästytti. Kohta saan kuulemma oppia taas lisää kioskin pitämisestä. Se jännittää, entä jos en pystykään siihen.

Minulla ei ole paljoa ystäviä, mutta en kärsi yksinäisyydestä. Mutta jos minulla ei olisi koiria, olisin pulassa. Koirat tuovat elämäni järjestyksä. Niitä täytyy ulkoiluttaa ja huolehtia niiden terveydestä.” ■

TILAA
ETUSETELI!



30 euron etuseteli – ole hyvä!

Arvoisa asiakasomistaja – lahjoitamme sinulle 30 € arvoisen etusetelin, jonka voit käyttää maksusuorituksena uuteen asiakkuuteen. Kotimainen LadyLine on viihtyisä, erityisesti naisten tarpeita varten suunniteltu täyden palvelun hyvinvointikeskusketju.

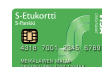
Tilaa etuseteli skannaamalla QR-koodi puhelimesi tai klikkaamalla osoitteeseen [LadyLine.fi/etuseteli](https://www.ladyline.fi/etuseteli)

Etuseteli tulee lunastaa 30.4.2018 mennessä.



 LadyLine

LadyLine Nihtisilta
Nihtisillantie 3 | p. 050 599 9727
nihtisilta@ladyline.fi | www.ladyline.fi

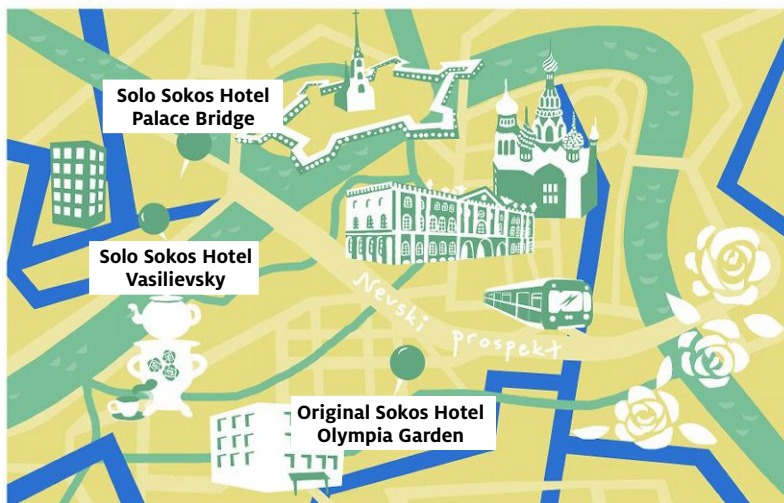


Pietari tunnetaan kultaisina hohtavista kupoleistaan ja kulttuuritarjonnastaan. Tekemistä ja nähtävää riittää perheille, työmatkailijoille ja kulttuurinnälkäisille: tutustu taiteeseen, syö kaupungin katolla tai viihdy jääkiekko-ottelussa.

Pietarin Verikirkko lähellä pääkatu Nevski prospektia on yksi kuvatuimmista nähtävyyksistä.

Pietarin kevät

TEKSTI ANITRA RÖNNKÖ



KUVITUS JONNA KOSKI KUVAT I STOCKPHOTO JA TIINA VALKONEN

Töitä ja huvia

Kävely puistossa tai klassismia ja barokkia yhdistävän arkkitehtuurin katselu rauhoittaa kiireisen työpäivän.

Pietari tarjoaa paljon kiinnostavaa nähtävää ja koettavaa työmatkailijalle. Koska seminaarien ja kokouksien ohessa on usein vain vähän aikaa nähtävyyksien katseluun, kannattaa täsmäkohteet suunnitella ja varata etukäteen.

LIIKU: Kaikkein helpointa on turvautua hotellin concierge-palveluun, joka hoitaa taksin tilaamisen. Laskun voi maksaa uloskirjautumisen yhteydessä. Jos tilaat itse taksin, älypuheliin voi ladata Yandex Taxi -soveluksen, joka tilauksen lisäksi kertoo, kuinka paljon matka suurin piirtein maksaa.

SYÖ: Paikkoja liikelounaille ja illallisille on valtavasti ja hinta-laatusuhde on usein hyvä. Ravintolaketju Ginza tarjoaa runsaan menun ja miellyttäviä maisemia korkeuksissa. Terrassa-ravintolassa (Kazanskaja ulitsa 3 A) voi silmäillä Kazanin katedraalia ja Pietarin pääkatu Nevski prospektia maittavan borssikeiton äärellä. Mansardassa (Potshtampskaja ulitsa 3) näkymät taas antavat Iisakin kirkkoon.

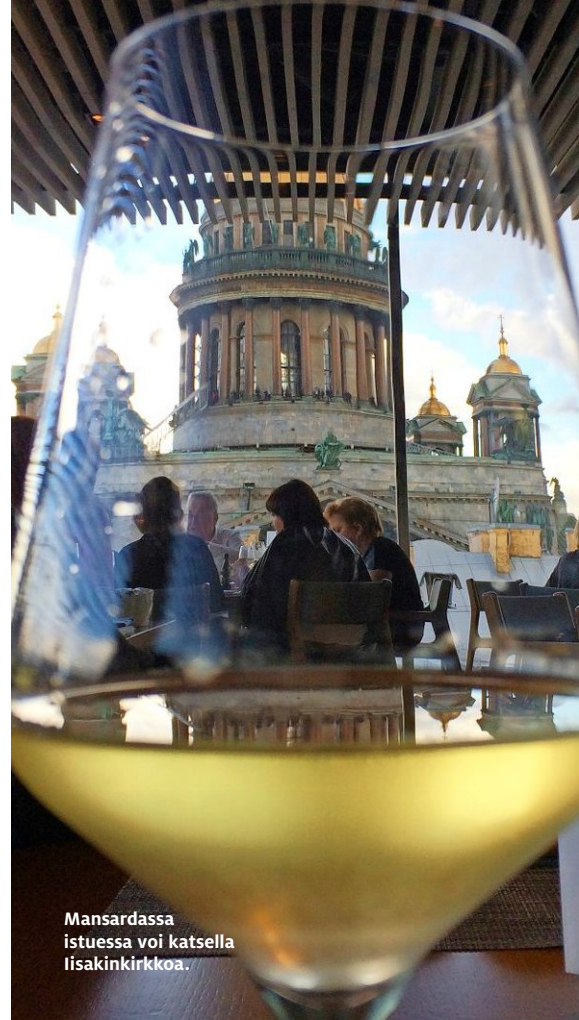
PUUHAA: Täsmäkohteeksi voi valita vaikkapa Fabergé-museon (Naberezhnaja Reki Fontanki 21). Pietarilainen maailmankuulu kultaseppä Carl Fabergé teki muun muassa tsaariperheelle koristeellisia pääsiäismunia. Pietarin tunnetuimmat nähtävyydet Talvipalatsi ja Eremitaasi, Iisakinkirkko, Pietari-Paavalin linnoitus ja Verikirkko ovat myös kohteita, jotka kannattaa katsastaa, vaikka ei sisälle menisikään.

VARAUDU: Suurkaupungin ruuhkat saattavat yllättää. Silloin metro on nopein vaihtoehto liikkumiseen.

MAJOITU: Original Sokos Hotel Olympia Garden sijaitsee kaupungin historiallisessa keskustassa. Sieltä on helppo kulkea lentokentälle, Expo-Forum -messukeskukseen ja Moskovski-rautatieasemalle. Hotellissa on neljätoista kokoushuonetta ja Sports' Bar 84, jossa voi viettää taukoa työstä. Lähin metroasema (Tehnologicheskii institut) on noin viiden minuutin kävelymatkan päässä.



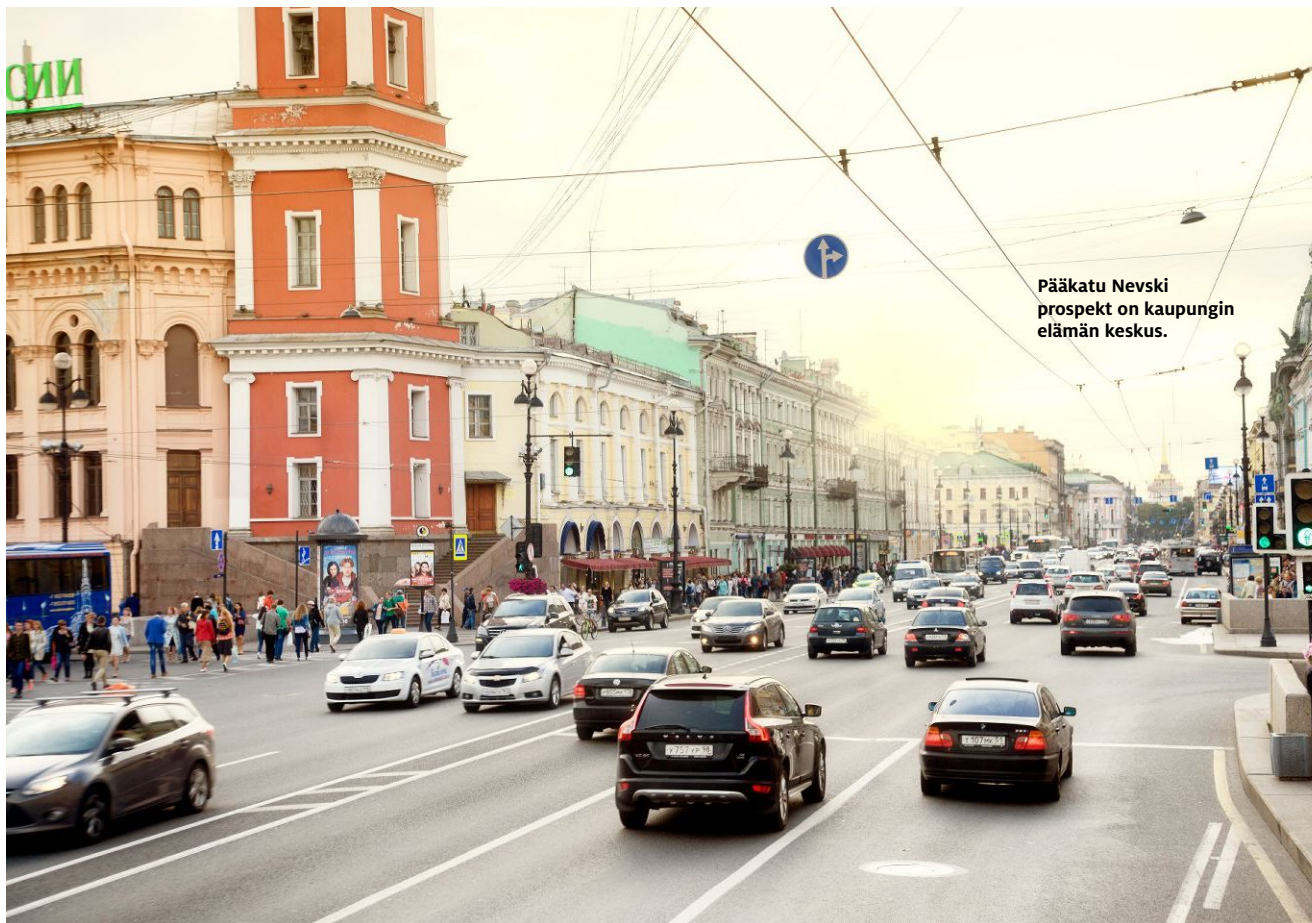
Original Sokos Hotel Olympia Garden,
Bataiskii Pereulok 3.



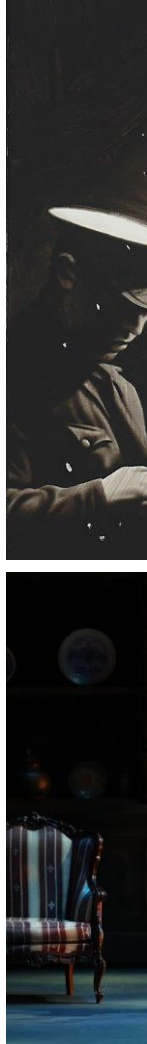
Mansardassa istuessa voi katsella Iisakinkirkkoa.



Metromatka maksaa alle euron.



Pääkatu Nevski prospekt on kaupungin elämän keskus.



MUISTA TÄMÄ VIISUMISTA!

PIETARIIN PÄÄSEE

Allegro-junalla, bussilla, lentokoneella ja St.Peter Linen laivalla. Kun matkustaa laivalla, viisumia ei tarvitse enintään kolme vuorokautta kestävällä matkalla.

VIISUMIA VOI HAKEA

matkatoimistosta, viisumeihin erikoistuneesta yrityksestä Venäjän viisumikeskuksesta tai Venäjän suurlähetystön ulkoistetulta kumppanilta Venäjän viisumipalvelukeskuksesta.

HANKI VIISUMI AJOISSA, sillä hakemuksen käsittely kestää tavallisesti ainakin viikon tai kaksi.

TAVALLINEN TURISTIVIISUMI

maksaa vajaat sata euroa, pikaviisumi 200–300 euroa.

Kulttuuria kylliksi

Oopperaa, balettia, nykytaidetta ja kiinnostavia museoita riittää kulttuurinnälkäiselle.

Vanhana kulttuurielämän keskuksena Pietari on todellinen unelmien täyttymys elämyksiä keräilevälle matkailijalle. Esimerkiksi Eremitaasissa voi viettää vaikka koko päivän.

LIIKU: Museoista pitävä matkailija kiittää helpoiten metrolla paikasta toiseen. Matka maksaa alle euron eli 45 ruplaa yhteen suuntaan.

SYÖ JA JUO: Testaa modernia venäläistä ruokaa Cococossa (Voznesenski prospekt 6), jonka listalla on esimerkiksi haikupul-lia, kotitekoista pastaa ja kaviaarikastiketta. Vai haikailletko kesämökin tunnelmaa? Kokeile riemastuttavaa ravintola Datš-nikia (Nevski prospekt 20), joka on saa-

nut innoituksensa venäläisestä datšasta eli vapaa-ajan asunnosta. Listalla on venäläisiä klassikoita, kuten kievinkanaa.

Huhu kertoo, että kaikkein kuummin baari kaupungissa on Orthodox Russian Bar, jossa voi nauttia taitavasti tehtyjä drinkkejä kulttuurikierroksen jälkeen. Baari sijaitsee Rubinstein-kadulla, jossa on muitakin tutustumisen arvoisia cocktail-paikkoja.

TUTUSTU: Varaa liput Mihailovski-teatteriin (Plushchad Iskusstv 1), jossa pääset seuraamaan oopperaa ja balettia. Anna Ahmatovan museo (Liteinyi Prospekt 53) kertoo rakastetun runoilijan elämästä Sheremetjevin palatsin pihasiivessä, jossa Ahmatova asui 1924–1952. Nykytaidetta kannattaa etsiä Erartasta (29. linja Vasi-



Nykytaiteesta kiinnostuneen kannattaa suunnata Erarta-museoon.



Mihailovski-teatterissa on esitetty muun muassa Tuhki-mo-baletti.

KUVAT ISTOCKPHOTO, ERARTA-MUSEO JA MIHAILOVSKI-TEATTERI

lievskogo ostrova 2), jossa on yli 2 800 työtä 3 000 taiteilijalta.

HUILAA: "Ei ole olemassa mitään Nevskij prospektia parempaa, ei aina-kaan Pietarissa, jolle se on kaikki kaikessa. Tuo valtakatu, pääkaupunkimme kaunotar, onkin kaikissa suhteissa loisteliias!" Kuten Gogol kirjoitti novellissaan, Nevski prospekt on Pietarin sydän. Mikäli pääkadun humu kuitenkin väsyttää, rauhaa voi hakea menemällä Galitzinen kirjastoon (Fontanka 46) Fontankan ja Nevskin kulmassa. Ota kuppi teetä ja lukaise taidekirjallisuutta kauniissa kirjastossa.

MAJOITU: Solo Sokos Hotel Vasilievsky sijaitsee Vasilinsaarella, lähellä nykytaiteen museo Erartaa. Hotelli tarjoaa museoon ilmaisen lipun, mikäli yöpyy junior suite -luokassa tai siitä ylöspäin. Henkilökunta auttaa tarvittaessa varaamaan liput Mihailovski-teatteriin. Solo Sokos Hotel Vasilievskyssä järjestetään myös ajankohtaisia modernin taiteen näyttelyitä.



Solo Sokos
Hotel
Vasilievsky,
V.O. 8
Liniya 11-13.



TRENDITIETOISEN VALINTA

Varmista katu-uskottava tyyli ja hyvinvoivat silmät valitsemalla näyttävät ja muodikkaat aurinkolasit omilla voimakkuuksilla.

KAIKKI AURINKOLASIT
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN

-25%



TED BAKER
LONDON

Nova (norm. 159 €) **119 €**



Ray-Ban

RB3647N (norm. 199 €) **149 €**



VERSACE

4338 5243 (norm. 229 €) **172 €**

NÄYTTÄVÄT AURINKOLASILINSSIT
OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN



YKSITEHOLINSSIT (norm. 190 €) **143 €**
MONITEHOLINSSIT (norm. 290 €) **218 €**



Bonus tuplana
jopa 10% 8.4. asti!

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi





Eroon kuumista aalloista

Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!

Voglian myymäläpäällikkö, pukeutumisneuvoja Kirsi Toivanen sai vaihdevuosisien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi pohtii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosisien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasottavasti myös tunnetilojen heittelemiseen," Kirsi kertoo. Eri-tyyppisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosiin luonnollista apua hormoni-voimisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salviilla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.



Vatsa kunnossa, kaikki kunnossa!



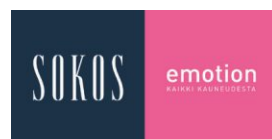
Vatsan hyvinvointi vaikuttaa yllättävän paljon arkeen. Usein sen merkityksen huomaa vasta silloin, kun tulee ongelmia ja oma olo ei tunnukaan niin hyvältä. Molkosanin erinomainen maitohappokoostumus tehostaa aineenvaihduntaa ja pitää samalla vatsan hyvinvoivana. Kun kokeilet kerran, et enää halua luopua!

"Molkosan on voimajuomani!"

Väsyneen tuntuinen kroppa ja suolisto-ongelmat vaivasivat kiireisen työn ja arjen kuormituksesta ja päätin kokeilla Molkosania. Olo virkistyi, kun vatsa toimi paremmin ja turvotukset vähenivät. Minua tuote auttoi myös painonpudotuksessa! Lisäksi se toimii loistavasti urheilujuomana.

Minulla on aina töissä ja autossa juomapullo ja teen cocktailin yleensä hiilihapotetusta vedestä ja Molkosanista. Tulee helpommin juotua tarpeeksi työpäivän aikana ja jaksaa paremmin. Molkosan on voimajuomaa!"

- Susanna Kuparinen



www.vogel.fi



Koko perhe viihtyy Palace Bridge Wellness Clubissa.

Lasten uusi suosikki

Teinikin lähtee mukaan, kun ohjelmassa on lätkämätsi Jääpalatsissa.

Lapset huomioivassa kaupungissa tekemistä riittää ja mikä parasta, sinne haurauttaa alle kolmessa ja puolessa tunnissa junalla.

LIIKU: Jos mukana on rattaat, niiden kanssa voi olla rasittavaa kulkea esimerkiksi metron ruuhka-aikaan. Metroasemilla on harvoin hissejä. Taksi vie mukavasti perille, mutta muista ilmoittaa rattaista tilatessasi.

SYÖ: Pietarin ravintolat ovat yleensä hyvin perheystävällisiä. Monissa ravintoloissa on kokonainen leikkihuone tai jopa leikittäjä, joka hauskuuttaa lapsia. Ginza-ravintolaverkoston Pryanosty & Radostin (6-ya liniya Vasilievskogo ostrova 13) leikkihuoneessa on kokonainen merirosvolaiva. Vasilinsaarella sijaitsevan ravintolan listalla on pizzaa ja hunajakakkua, joka maistunee pienimmillekin herkkusuille.

PUUHAA: Nyt saa katsoa ja koskea! Labirintum-museossa (ulitsa Lva Tolstogo 9A) tutustutaan fysiikan lakeihin kokemuksen kautta. Lapsiperheitä vetää puoleensa myös Uuden Hollannin saari (Novaja Gollandia), jossa on talvella luis-

tinrata ja kesäisin houkutteleva leikkipuisto. Sekä aikuiset että lapset viihtyvät Grand Maket Rossiya -museossa (Tsvetochnaya ulitsa 16), jossa näkee Venäjän pienoiskoossa. Liikkuvia junia ja autoja, pieniä hahmoja ja yksityiskohdita – toisin sanoen paljon kiinnostavaa nähtävää.

TEININ TÄRPPI: Jos museot eivät kiinnosta, olisiko jääkiekko katu-uskottavampaa? Pietarilaisen SKA:n kotipelit pelataan Jääpalatsissa (Prospekt Pjatiletok 1). Lippuja saa esimerkiksi SKA-fanituote-kaupasta (Nevski prospekt 23).

MAJOITU: Kaikki Pietarin Sokos-hotellit sopivat lapsiperheille, sillä ne ovat lähellä keskustaa ja kuuluisimpia nähtävyyksiä. Solo Sokos Hotel Palace Bridgessä on kuitenkin jotain, joka on erityisesti lasten mieleen: keskustan suurin uima-allas. Poreallas ja erilaiset saunat sopivat kaikille ikään katsomatta. Huomaa, että kylpylä-alue on remontissa 9.-20.4.2018.



Solo Sokos Hotel Palace Bridge, Birzhevoi Pereulok 2-4 (Vasilinsaari).

LAATUTIETOINEN LIIKKUJA

Varmista huippusuoritus ja levänneet silmät. Meiltä löydät kaareviin ja sporttisiin aurinkolaseihin sopivat linssit omilla voimakkuuksillasi.

KAIKKI AURINKOLASIT
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN

-25%



bolle

Keelbach (norm. 129 €) **97 €**



bolle

Molly (norm. 159 €) **119 €**



OAKLEY

Crossrange Patch (norm. 189 €) **142 €**

URHEILUUN SUUNNITELLUT LINSSIT
OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN



YKSIHOLINSSIT (norm. 240 €) **180 €**
MONITEHOLINSSIT (norm. 360 €) **270 €**



Bonus tuplana
jopa 10% 8.4. asti!

SILMÄASEMA



Tutustu silmäasema.fi

VALMISTA KEHO KEVÄÄSEEN

Huolehdi itsestäsi. Täytä kehon energiavarastot ja käy virkeänä kohti kevättä.



Bioteekin Omega Cardi
60 kaps. / 91 g
Sydämen ja verisuoniston
hyvinvointiin.

19,90 (25,90)
0,33/kaps. (0,43/kaps.)



Bioteekin Omega Duo
120 kaps. / 170 g
Riittävä EPA:n ja DHA:n saanti
puhtaasti ja turvallisesti. Friend
of the Sea -valmiste.

31,90 (39,90)
0,27/kaps. (0,33/kaps.)



Multikarasin 60 kaps. / 43 g
Multikarasin on ihon tarpeisiin
suunniteltu laadukas rasvahappo-
ja antioksidanttivalmiste.

9,50 (11,95)
0,16/kaps. (0,20/kaps.)



Kyolic 90 tabl. / 63 g
Markkinoiden ainoa jälkihajuton ja
vastustuskyvylle tutkitusti tehokas
valkosipuli-valmiste.

23,90 (29,95)
0,27/tabl. (0,33/tabl.)



Molkosan 200 ml
Vatsa kunnossa, kaikki kunnossa.

5,90 (8,50)
29,50/l (42,50/l)

Molkosan 500 ml

11,90 (15,50)
23,80/l (31,-/l)



Probi Mage 40 kaps. / 16 g
10 miljardia patentoitua
maitohappobakteeria sisältävä kapseli.
Koko perheelle.

15,90 (19,90)
0,40/kaps. (0,50/kaps.)



Mivitotal Flex 500 ml
Nestemäinen monivitamiini fyysisesti
aktiivista elämää harrastavalle.

19,90 (24,90)
39,80/l (49,80/l)



Movo 200 g
Ylläpitämään nivelten liikkuvuutta.

23,90 (29,90)



CocoVi Chian siemenet 1 kg, luomu
Sis. n. 30 % hyviä rasvoja ja n. 20 %
proteiineja sekä runsaasti kuitua ja
kasvi-peräisiä omega-3-rasvahappoja.

15,90 (19,90)



CocoVi Super 5 260 g, luomu
Siemen- ja marjasekoitus puuron,
rahkan tai jogurtin kanssa
nautittavaksi.

8,70 (10,90)
33,46/kg (41,92/kg)



Voimaruoka 360 Wholefood 908 g
Suklaan, vaniljan tai kookoksen
makuinen. Sis. yli 40 % proteiinia.

29,50 (36,90)
32,49/kg (40,64/kg)



Voimaruoka Kaura Pro Mustikka 50 g
Sis. kauraa, heraproteiinia, kuituja
ja kotimaista mustikkaa.

2,35 (2,95) 47,-/kg (59,-/kg)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 26.3.-22.4.2018.
Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 26.3.-22.4.2018.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

yhteishyvä

 Instagramissa



Kokeilitko Yhteishyvän reseptiä?
Jaa ruokakuvasi Instagramissa ja tägää se

#yhteishyvä

Arvomme osallistujien kesken
50 euron S-ryhmän lahjakortin joka
kuukausi vuoden loppuun asti.

AURINGOSTA NAUTISKELIJA

Meiltä saat edulliset aurinkolasit voimakkuudella,
joissa on aina kova pinnoite ja heijastamaton
takapinta, sekä tietysti 100 % UV-suoja.

KAIKKI AURINKOLASIT
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN

-25%



norr

Kuovi (norm. 59 €) **44 €**



inspiro

8017 (norm. 79 €) **59 €**



inspiro

7017 (norm. 79 €) **59 €**

AURINKOLASILINSSIT OMILLA
VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN



YKSITEHOT (norm. 60 €) **45 €**
MONITEHOT (norm. 120 €) **90 €**




*Bonus tuplana
jopa 10% 8.4. asti!*

SILMÄASEMA



Tutustu silmäasema.fi

A photograph of Aino-Kaisa Saarinen, a Finnish biathlete, standing in a snowy field. She is wearing a white biathlon jacket with blue accents and the Sochi 2014 Olympic rings logo, a blue and white striped beanie with the Finnish Olympic logo, and blue gloves. She is smiling and looking towards the camera. The background is a snowy landscape with dry, brown grasses in the foreground and a clear blue sky.

**"Toivon, että Suomessa
voi hiihtää ja kokea
talven riemuja vielä
sadan vuoden päästäkin",
hiihtäjä Aino-Kaisa
Saarinen sanoo.**



PARAS PAIKKA ELÄÄ

Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

TEKSTI ANITRA RÖNKÖ KUVAT RIO GANDARA / HS

Jotta talvi tulisi vielä

Huippuhihtäjä Aino-Kaisa "Aikku" Saarinen, 39, haluaa ihmisten pääsevän tulevaisuudessakin ladulle.

Hihtoleirilläni Itävallan Ramsaussa on rakennettu liukumatto kivikon yli, jotta pääsee jäätikköalueelle. Jäätiköiden sulaminen näkyy näin arjessani. Eteläisessä Suomessa tänä talvena on ollut lunta, mutta usein tykkilumi on ainoa vaihtoehto, jos haluaa hiihtää. Onneksi Lahdessa on ollut vielä luonnonlunta. Sitä ei ole pitkään, jos muutosta ei tapahdu.

Lähdin vuonna 2015 mukaan Protect Our Winters -liikkeeseen (POW), joka ottaa kantaa ilmastonmuutokseen. Liikkeessä on mukana eri talvilajien urheilijoita. Lumiset talvet ovat minulle tärkeitä.

Ilmastonmuutos aiheuttaa jo osassa maailmaa luonnonkatastrofeja ja ihmisten massamuuttoa. Toivon, että pohjoisella pallonpuoliskolla voisi vielä sadankin vuoden päästä hiihtää ja leikkiä lumessa.

POW:lla on lista teoista, joilla voitaisiin päästä kohti kestäväää yhteiskuntaa. Voi esimerkiksi vaikuttaa politiikkaan tai elää yksinkertaisemmin. Pyrin itse kierrättämään, kompostoimaan ja ostamaan vain tarpeeseen.

Ekologiset arvoni juontavat lapsuudesta: kotonamme kierrätettiin, kompostoitiin ja syötiin kauden mukaista ruokaa. Vettä ei saanut lotrata. Ei muutoksen tarvitse heti olla massiivinen, vaan pienillä teoilla pääsee eteenpäin. Voi miettiä, tarvitseeko vaikkapa uusia tavaroita vai pärjäisikö vielä vanhoilla."

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on tieteeseen perustuvan ilmastotavoitteen asettaminen. Ilmastonmuutosta kiihdyttäviä kasvihuonepäästöjä vähennetään S-ryhmässä esimerkiksi tehostamalla energiankäyttöä ja investoimalla uusiutuvaan energiaan.



Tuoreiden yrttien makuelämys yhdestä purkista

Luonto on paras kompassi kohti hyvää oloa – myös keittiössä. Siksi luomuyrttejä ja merisuolaa yhdistävä raikkaan aromikas Herbamare®-yrttisuola luotiin jo yli 50 vuotta sitten.

Herbamaren maun salaisuus syntyy 12 eri luomuyrtistä, jotka kasvavat Ranskan koilliskulmassa Alsacen alueella. Tuoreet yrtit kuivataan vasta merisuolaan sekoitettuna ja niitä käytetään runsaasti: kilo luomuyrttejä jokaista kahta merisuolakiloa kohden. Näin yrttien maut ja tuoksut imeytyvät talteen suolakiteisiin.

Merisuola kerätään eteläranskalaiselta Camarguen alueelta, mistä maailman parhaat merisuolat ovat peräisin. Sitä ei käsitellä kemiallisesti, jotta se säilyttää luonnonmukaiset kivennäis- ja hivenaineensa. Lisäaineita Herbamare ei tarvitse.

Herbamaren aromit vapautuvat makuhermoja hiveleväksi kokemukseksi esimerkiksi avokadon tai keitetyn kananmunan päälle siroteltuna. Sen avulla nostat herkuttelun uudelle tasolle.

Löydät Herbamare®-yrttisuolan päivittäistavara-kaupoista kautta maan.

P.s. Meille on tärkeää, että hyvinvointiasi tukevat tuotteemme valmistetaan eettisesti. Sitoudumme vastuulliseen, pitkäjänteiseen ja reiluun yhteistyöhön paikallisten viljelijöiden kanssa, jotka ovat jo vuosikymmeniä viljelleet luomuyrttejä Herbamare®-suolaa varten.

www.vogel.fi



HYÖDY

TARTU ASIAKASOMISTAJAN ETUIHIN

Jos haluat oppia
maistelemaan erilaisia
oluita, Kari Häsä
neuvoo aloittamaan
vaaleista lagereista.

SINULLA TÖISSÄ

Yksi olut kerrallaan

Uuden alkoholilain myötä
ruokakaupoissa voi myydä 5,5
prosentin vahvuisia oluita.
Olutmestari, valikoimapäälikkö Kari
Häsä kertoo, miten uusiin oluisiin
kannattaa alkaa tutustua.



Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.



Kari Häsä on vähittäiskaupan ketjuohjauksen valikoima-päällikkö ja olutmestari.

Millaisia uusia oluita S-kauppoihin on tullut?

Olemme keskittyneet kotimaisten pienpanimoiden tuotteisiin. Koska laki tuli voimaan ripeästi, pienpanimot eivät ehtineet täyttää varastojaan vastaamaan suurta kysyntäämme. Valikoima laajeneekin vielä tulevaisuudessa. Haluamme ennen kaikkea tukea suomalaista työtä, mutta lisäksi pyrimme siihen, että suomalaisten lomamatkoiltaan löytämät ulkomaiset suosikkioluet löytyvät S-ryhmän kaupoista.

Miksi uusi laki oli tärkeä ja mihin se johtaa?

Uskon, että uusi alkoholilaki näyttää epäuskaisille, että olemme alkaneet nauttia oluesta humalahakuisen juomisen sijaan. Yksi kerrallaan -sloganimme kertoo tästä. Ei keskitytä enää oluen

alkoholiprosenttiin vaan sen makuun, tuoksuun, väriin ja minkälaista nautintoa se tuo erilaisiin hetkiin. Toisinaan alkoholiton olut on paras vaihtoehto ja joskus taas tumma vahvempi portteri. Viinit tulevat vahvempien oluiden perässä päivittäistavarakauppoihin, ehkä pienten erikoiskauppojen kautta.

Millaisia oluita suosittelet pääsiäiseen ja kevääseen?

Pääsiäisenä juodaan vielä talven taittumisen myötä hieman tummempia, paahteisempia oluita. Ne sopivatkin hienosti perinteisten pääsiäisruokien seuraan. Mitä pidemmälle kohti kevättä ja valoisuutta mennään, sitä enemmän myös olut vaalenee. Keväällä, kun on päästy loppu-talven harmaudesta, alkavat kukkaiset vehnäoluetkin maistua.

NÄIN ALOITAT OLUIDEN MAISTELUN

1 Aloita miedoista, vaaleista lagereista. Tuoteselosteen EBU-luku kertoo katkeruustason. Mitä pienempi luku, sen miedompi olut. Toinen tunnusluku on EBC. Se kasvaa oluen tummetessa.

2 Jotta pääset oluen aitoon makumaailmaan, nauti olut oikean lämpöisenä. Vaaleat nautitaan 3–7-asteisina, tummemmat noin 10- ja tosi vahvat oluet yli 15-asteisina.

3 Olutta ei purskuttella ja sylkäistään kuin viiniä. Olut pitää aina nielaista, sillä oluen aromit ja humalan katkerot maistetaan vasta nielun pohjassa olevilla makunystyröillä.



Päivi Hole on S-ryhmän vähittäiskaupan pukeutumisen ja sportin valikoimajohtaja.

Muoti kuuluu kaikille

”Arjen helppoutta on se, että voi hankkia koko perheelle muodikkaat vaatteet ja jalkineet yhdestä paikasta vaikka ruokaostosten yhteydessä. Se säästää aikaa ja vaivaa. Haluamme, että muoti kuuluu kaikille ikään ja kokoon katsomatta sekä hinnalla, johon mahdollisimman monella on varaa. Eipä siis ihme, että Prisma on tutkitusti* suomalaisten mieluisin vaatteiden ostopaikka.”

* Lähde: TNS Atlas tammi-kesäkuu 2017 Intramedia, lifestyle, ketjut



Ninja Sarasalo ja Misa Luttinen ovat pukeutuneet Prismän uuden Ivana Helsinki -malliston mekkoihin.

KUVA JOUNI HARALA



BONUSSÄHKÖ





ETUJA SINULLE

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



Kirka-musikaalin
pääosan esittää
Markus Niemi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

ANNA KARENINA
JOENSUUN
KAUPUNGIN-
TEATTERISSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 21 e (norm. 26 e) Anna Kareninan esityksiin pe 13.4. klo 19 ja la 5.5. klo 19 Joensuun kaupungin-teatterissa. Max 2 lippua/S-Etukortti.

Joensuun kaupunginteatteri, kaupungintalo, suuri näyttämö, Rantakatu 20, Joensuu.

• **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, p. 013 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi.

SUOMEN MUSIIKKI-
TEATTERIN ESITYKSET
YMPÄRI SUOMEN

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput kaikkiin Suomen Musiikkiteatterin esityksiin 37 e (norm. 42 e). Ohjelmistossa: Ganes-musikaali, Raparperitaivas-musikaali, Queen-musikaali, Golden Abba Show, We Rock!, Autiotalossa-musikaali sekä Ihan Tuuliajolla -musikaali. Suomen Musiikkiteatteri, esityksiä ympäri Suomen.

• **Liput ja lisätietoja:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi, puh. 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

KIRKA – VARRELLA
VIRRRAN MUSIKAALI
SALOSSA

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Kirka – Varrella virran musikaaliin teatterin lippumyymälästä 23–24 e (norm. 25–26 e) tai lippupisteestä 25,50–26,50 e (norm. 27,50–28,50 e). Esitykset 17.2.–21.4.

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

MUSIIKKIKOMEDIA
KAIKEN TAKANA ON
NAINEN VALKEA-
KOSKELLA

S-Etu 5–6 e

S-Etukortilla liput huhtikuun esityksiin peruslippu 23 e/ eläkeläinen 20 e/opiskelija ja lapsi (norm. 28/26/22 e). Max 2 lippua/S-Etukortti. Ei ryhmille.

Valkeakosken kaupunginteatteri, Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.

• **Liput ja lisätiedot:** Teatterin lipunmyynti puh. 040 335 7027. Lippuja voi myös varata: lippu.fi, puh. 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).

LOMA-RETRO-
KOMEDIA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Risto Jarvan retrokomediaan Loma Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e) la 7.4. klo 18.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput ja lisätiedot:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), ticketmaster.fi.

SATAVUOTIAS, JOKA
KARKASI IKKUNASTA
JA KATOSI -KOMEDIA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput vauhdikkaaseen komediaan Satavuotias, joka karkasi ikkunasta ja katosi Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e) la 21.4. klo 13.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput ja lisätiedot:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), ticketmaster.fi.

TEATTERIMATKALLE
KOUVOLAAN

S-Etu 13 e

S-Etukortilla majoitus alk. 51 e/hlö/vrk/2hh (norm. 61 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvola. Bonusta majoituksesta. Ruokarouvan tytär -musiikkinäytelmä Kouvola Teatterissa 31 e (norm. 34 e) 10.3., 16.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5. ja 12.5.

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

• **Hotellivaraukset:** sokoshotels.fi, puh. 010 7839 100 (8,35 snt/puh + 16,69 snt/min). Lippuvaraukset hotellin nettisivun kautta tai teatterilta puh. (05) 7400 300.

• **Lisätiedot:** kouvolaenteatteri.fi

FLAMENCOTÄHTI
TOMATITO & GRUPO
TAMPERE-TALOSSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 67/50/37/20 e (norm. 72/55/42/25 e) flamencotähti Tomatito & Grupo (ESP) konserttiin la 9.6. Tampere-talon Isossa salissa.

Tampere-talo, Yliopistonkatu 55, Tampere.

• **Liput ja lisätiedot:** Tampere-talon Lipputoimisto puh. 0600 94500 (1,40 e/min+pvm), Lippupiste puh. 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm). Konsertin sivut: tgf.fi/tomatito.

SUOMIROCK-
MUSIKAALI
RAPARPERITAIVAS

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Suomirockmusikaaliin Raparperitaivas 34 e (norm. 39 e) pe 6.4. klo 19 Snellman-salissa. Esiintyjinä muun muassa Ilari

Hämäläinen ja A-J Keskinen. Snellman-sali, Vingenkatu 18, Kokkola.

• **Liput:** Prisma Kokkola, Kokkolan Matkailu ja Luckan.

• **Lisätiedot:** musiikkiteatteri.fi.

Kaiken takana on nainen -musiikkikomedian rooleissa ovat Karoliina Kudjoi ja Jukka Peräki.





GUCCI



PUMA



HUGO BOSS



SAINT LAURENT



POLICE

Näe elämä omalla tyylilläsi

KAIKKI SILMÄLASIT

SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT



MARIMEKKO

-40%

+ Bonus
tuplana jopa
10% 8.4. asti!



VERSACE



FURLA



KAIKKI AURINKOLASIT
-25%

Voimakkuuksilla tai ilman

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

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

12kk

KULUTONTA JA KOROTONTA MAKSUAIKAA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Lahjoitamme jokaisesta optikon näöntutkimuksesta 1 €:n Näkövammaisten liitto ry:n opaskoiratoimintaan, optikon näöntutkimus nyt 10 € (norm. 35 €). Tarjous voimassa 29.3.–30.4.2018.





ETUJA SINULLE

IHANA TUHKIMO VARKAUDESSA

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput koko perheen Tuhkimo-näytelmään Varkauden Teatterissa 12 e (norm. 15 e) la 5.5. klo 13.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput ja lisätiedot:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pmv), ticketmaster.fi.

ELOKUVIA JA VIRTUAALISIA TAIDE-ELÄMYKSIÄ

S-Etu 5 e

S-Etukortilla sarjakortit ennakoon Loikka-tanssielokuvafestivaalille 5 e:n alennuksella. 5 lipun sarjakortit elokuvanäytöksiin 40 e ja virtual reality -teoksiin 55 e + 0,70 e palvelumaksu.

Tanssielokuvaohjelmisto: Kino Andorra, Eerikinkatu 11, Helsinki ja Elokuvateatteri Orion, Eerikinkatu 15, Helsinki. Virtual reality -ohjelmisto: Annantalo, Annankatu 30, Helsinki.

• **Liput ja ja tarkemmat tiedot ohjelmistosta:** loikka.fi.

HIERONYMUS BOSCHIN TRIPTYKKI THE GARDEN OF EARTHLY DELIGHTS

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Kuopio Tanssii ja Soi festivaalin esityksiin 60 e + pvm (norm. 65 e + pvm) 18.6. ja 19.6. Kuopion



Linnanmäen
kesäkausi alkaa
jälleen!

kaupunginteatterissa.

Max 6 lippua/S-Etukortti.

Kuopion kaupunginteatteri,
Niiralankatu 2, Kuopio.

• **Liput:** Lippupisteen myymälät. Esitä S-Etukortti lippuja ostaessasi.

• **Lisätiedot:** www.kuopiodan-cefestival.fi, puh. 050 365 6274.

SYSSONAATTI ESPOOSSA

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Syyssonaatin esitykseen 33 e (norm. 38 e) la 28.4. klo 16. ja to 2.5. klo 19. Näyttämösovitus legendaarisen Ingmar Bergmanin Syyssonaatti-elokuvasta.

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Espoo.

• **Liput ja lisätiedot:** Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388, espoonteatteri.fi, lippu.fi.

TANGOFINAALIT SEINÄJOELLA

S-Etu 7 e

S-Etukortilla liput Tangokuningas- ja Tangokuningatarfinaaleihin kappalehintaan 37 e/34 e (norm. 44 e/41 e)

15.4. asti. Max 2 lippua/

S-Etukortti. Rajatut katsomot.

Seinäjoen Tangomarkkinat,
Torikatu 15, Seinäjoki.

• **Liput:** Seinäjoen Tangomarkkinat puh. (06) 420 1111, tiketti.fi/tango-markkinat.

• **Lisätiedot:** tangomarkkinat.fi.

NÄYTTELY

HISTORIAN KIPUPISTEITÄ ATENEUMISSA

S-Etu 1 e

S-Etukortilla Ateneumin pääsymaksu 14 e (norm. 15 e), alle 18 v. maksutta kansainvälisesti tunnustetun taiteilijan Adel Abidin näyttelyyn History Wipes Ateneumissa 14.3.–22.4.

Ateneumin taidemuseo,
Kaivokatu 2, Helsinki.

• **Liput ja lisätiedot:** ateneum.fi/nayttelyt/adel-abidin-history-wipes/.

PERHEILLE

TÄHTIEN TAIKAA SEA LIFESSA

S-Etu 1–2 e

S-Etukortilla Sea Lifen liput lapsi 10 e ja aikuinen 14 e (norm. 12/15 e) ennakoon ostettuna verkkokaupasta. Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

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

HUVITTELEMALLA HYVÄÄ LASTEN- SUOJELUTYÖLLE

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.

MUUT EDUT

SÄÄSTÄ LUONTOA, UNOHDA MUOVIKASSIT

S-Etu 10 %

S-Etukortilla kestopussit hedelmille ja vihanneksille (3 kpl) 6,21 e+toim. (norm. 6,90 e+toim). Kestopussi on kestävä ja pestävä, pussin sivussa on paikka hintalapuille. Ostamalla Suomen Punaisen Ristin tuotteen tuet toimintaa kotimaassa.

• **Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki.

LAHJASETELI LADYLINEEN

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 euron arvoinen lahjaseteli käytettäväksi LadyLinen kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkuuksia eikä voi yhdistää muihin tarjouksiin. Etu on voimassa 30.4. saakka.

• **Lisätiedot:** ladyline.fi/fi/s-etuseteli-2-2018/.



Uudet tangokuningas-
ninkaalliset
kruunataan
heinäkuussa.

Makuja merellä S-Etuhintaan.

Miniristeily aamulla ja buffet
25 €/hlö

Miniristeily illalla ja buffet
29 €/hlö

Päivä Tallinnassa -risteily ja buffet
32 €/hlö

Varaa matka **eckeroine.fi** tuotekoodilla **YH18**.
Voimassa 15.6.2018 asti.
Hinta edellyttää S-Etukorttia.
Paikkoja rajoitetusti.



eckeroine.fi

ECKERÖ  **LINE**



ETUJA SINULLE

KEVÄISIÄ ETUJA APTEEKKISHOPISSA

2-35 e

S-Etukortilla Apteekki-shopissa tarjouksessa keväisiä hyvinvoinnin ja terveyden tuotteita.

Bonusta ostoksista.

• **Lisätiedot:** apteekkishop.fi

IRTIOTTO ARJESTA SAARISTORISTEILYLLÄ

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Kaunis Kanavareitti -saaristoristeilylle aikuiset 22 e (norm. 25 e), lapset 6-15 v. 9,50 e (norm. 12,50 e). Yllätä äitisi kauniilla saaristoristeilyllä. Äitienpäivän kunniaksi laivalla on 13.5. mahdollista nauttia maukkaat kakkukahvit. Etu on talouskohtainen. Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, (keltaiset liput).

• **Liput, lähtöajat ja lisätiedot:** stromma.fi. Alennushintaiset liput verkosta koodilla: S-ETUC.

LILLIPUTIN 10+10-KURSSI

S-Etu 20 e

S-Etukortilla Autokoulu Lilliputissa B-perusvaihe 10+10-kokeiluluvan opetussuunnitelman mukaisesti 929 e

(norm. 949 e), ei sisällä rata-maksua.

Autokoulu Lilliputti Oy, Hiihtomäentie 18, Helsinki.

• **Lisätiedot:** lilliputti.com.

TAPANILAN URHEILU- KESKUKSESSA LAJEJA KOKO PERHEELLE

S-Etu 3-75 e

S-Etukortilla jousiammunta-, veitsenheitto- ja eco aims -ammuntalajikokeilut maanantaisin, 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).

S-Etukortilla seinä-kiipeilyn alkeiskurssilaisille 15%:n alennus varustepuotoksista.

S-Etukortilla jousiammunnan alkeiskurssilaisille ilmainen jatkokurssikerta (norm. 15 e).

S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e ja aamupäiväkortti 35,50 e, 1 etu/S-Etukortti/hlö.

S-Etukortilla keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltoisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 32 e (norm. 35 e).

S-Etukortilla kuplafutis- ja kiipeilysyntäreihin ja polttareihin tilaussauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

• **Lisätiedot:** tapanilanurheilu.fi.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA



The Guardian Angel – Suojelusenkeli on tositapahelmiin perustuva trilleri.

THE GUARDIAN ANGEL – SUOJELUSENKELI

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 %:n alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

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

KURSSIT

HOK-ELANNON KEVÄÄN KURSSEJA

S-Etu 6-25 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puh 044 065 6178 (ark. klo 9-15) tai opistopalvelut.fi/tsl

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita.

Käyttämättömiä kurssiker-toja ei hyvitetä. Ilmoittautu-neille lähetetään kurssista lasku.

Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee

myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä: tsl-helsinki.fi.

TIETOTEKNIikka- KURSSIT

Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

• **Android-tabletti haltuun**

3. toteutus (12 ot) 85 e (norm. 105 e) ke 6.6.-20.6. klo 17.30-20.30.

• **iPad-tabletti haltuun**

3. toteutus (12 ot) 85 e (norm. 105 e) ti 8.5.-22.5. klo 17.30-20.30.

• **Kotisivut helposti**

WordPress-järjestelmällä 3.

toteutus (16 ot) 110 e (norm. 135 e) ti 29.5.-19.6. klo 17.30-20.30.

• **Web-sivuston hakukone-**

optimointi (8 ot) 55 e (norm. 70 e) ke 23.5.-30.5. klo 17.30-20.30.

• **Verkkokaupan perustaminen – WooCommerce (12 ot)** 85 e (norm. 105 e) ma 7.5.-21.5. klo 17.30-20.30.



Hauskassa kuplafutiksessa on hikitakuu!

HOK-Elannon Hautauspalvelun KIVIPÄIVÄT 9.-20.4.



Kivipäiville osallistuvat seuraavat kiviliikkeet:
Kivilähde – Kaavin Kivi Oy, Kiviveistämö Levander Oy,
Loimaan Kivi Oy ja Suomen Kivivalmiste Oy.

Kivipäivien ajan uuden kiven
tilauksesta
**S-Etukortilla -10 %
ja lisäksi Bonusta.**

Kiviliikkeen edustajat
toimipaikoissa:

MAANANTAI 9.4.
Hyvinkää, Suokatu 8,
Prismakeskus
puh. 010 76 66580

TIISTAI 10.4.
Forum, Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66620
Hyvinkää, Suokatu 8,
Prismakeskus
puh. 010 76 66580

**KESKIVIikko-TORSTAI 11.-
12.4.**
Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

PERJANTAI 13.4.
Kallio, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500
Tapiola, Keskustorni 2. krs, Tapi-
ontori 1,
puh. 010 76 66570

MAANANTAI 16.4.
Espoonlahti, Kivenlahdentie 9,
puh. 010 76 66640

TIISTAI 17.4.
Töölö, Sibeliuksenkatu 1,
puh. 010 76 66530

KESKIVIikko 18.4.
Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630
Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600

TORSTAI 19.4.
Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590
Leppävaara, Lökkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610
Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630

PERJANTAI 20.4.
Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590
Kerava, Aleksis Kiven tie 1,
puh. 010 76 66550

Puh. hinnat:
0,0835 € + 0,1209 €/min

GRANHOLM

ELLEN MARIA
★18.1.1932 †12.2.2015



**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**

hok-elannonhautauspalvelu.fi



ETUJA SINULLE

- **Facebook haltuun (8 ot)** 55 e (norm. 70 e) ma-ti 23.4.–24.4. klo 17.30–20.30.
- **Windows 10 -perusteet senioreille (12 ot)** 95 e (norm. 120 e) ti 8.5.–29.5. klo 9.30–12.
- **HTML ja CSS perusteet (16 ot)** 110 e (norm. 135 e) ma 28.5.–18.6. klo 17.30–20.30.
- **Android-älypuhelin tutuksi (12 ot)** 95 e (norm. 120 e) ma 7.5.–28.5. klo 9.30–12.

KIELIKURSSIT

- Kurssipaikka: Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi
- **Ranskaa matkailijalle (20 ot)** 110 e (norm. 130 e) ke 30.5.–13.6. klo 17–20.
 - **Turisti-englanti (12 ot)** 60 e (norm. 75 e) ke 16.5.–20.6. klo 17.30–19.
 - **Englannin kielioppi-intensiivi (18 ot)** 90 e (norm. 110 e) pe 4.5. klo 17–19.15; la 5.5. klo 10–15; pe 18.5. klo 17–19.15 ja la 19.5. klo 10–15.
 - **Italian intensiivialkeet (10 ot)** 47 e (norm. 58 e) pe 4.5.

- klo 17–20 ja la 5.5. klo 10–15.
- **Italiaa matkailijalle (20 ot)** 105 e (norm. 125 e) ma ja ke 7.5.–6.6. klo 17.30–19.
 - **Espanjaa matkailijalle (18 ot)** 95 e (norm. 115 e) ke 25.4.–30.5. klo 17–19.15.
 - **Espanjan subjunktiivikertaus (15 ot)** 80 e (norm. 100 e) ti 24.4.–29.5. klo 17–19.15.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

- Kurssipaikka: Sturenkatu 27, Helsinki
- **Virkeät Yinjooga aamut (12 ot)** 80 e (norm. 100 e) ti 24.4.–5.6. klo 8.30–10, ei opetusta 1.5.
 - **Chi Kung alkajat (5 x 60 min)** 50 e (norm. 60 e) to 17.5.–14.6. klo 17–18.
 - **Chi Kung jatkajat (10 ot)** 65 e (norm. 80 e) to 17.5.–14.6. klo 19.30–21.
 - **Chi Kung edistyneet (10 ot)** 65 e (norm. 80 e) ma 14.5.–11.6. klo 19.30–21.

- **Iyengarjooga jatkokurssit (12 ot)** 55 e/kurssi (norm. 70 e/kurssi) I-tiiviskurssi: ke 18.4.–9.5. klo 17–18.30, II -tiiviskurssi: ke 18.4.–9.5. klo 18.30–20.
- **Seniorikehönhuolto-tiiviskurssi (3 x 75 min)** 35 e (norm. 45 e) ma 23.4.–14.5. klo 14–15.15.
- **Senioreiden selkärhymä (5 x 60 min)** 50 e (norm. 60 e) ti 15.5.–12.6. klo 11.30–12.30.
- **Venyttely viisaasti (10 ot)** 65 e (norm. 80 e) ma 14.5.–11.6. klo 18–19.30.
- **Rentoa venyttelyä (10 ot)** 65 e (norm. 80 e) to 17.5.–14.6. klo 18–19.30.
- **Vetreyttä senioreille (5 x 60 min)** 50 e (norm. 60 e) to 17.5.–14.6. klo 11.30–12.30.
- **Jumppa ja venyttely senioreille (5 x 60 min)** 50 e (norm. 60 e) to 17.5.–14.6. klo 12.30–13.30.
- **Method Putkisto Pilates + venyttely senioreille (4 x 70 min)** 60 e (norm. 80 e) ti 8.5.–29.5. klo 11.30–12.40.
- **Method Putkisto Pilates (6 x 60 min)** 85 e (norm. 105 e) ti

- 8.5.–12.6. klo 17.10–18.10.
- **Method Putkisto Pilates + venyttely (5 x 70 min)** 80 e (norm. 100 e) to 17.5.–14.6. klo 17–18.10.
 - **Astangajooga (5 x 70 min)** 60 e (norm. 75 e) to 17.5.–14.6. klo 18.15–19.25.
 - **MP Kävelyntaito (4 x 70 min)** 80 e (norm. 100 e) ti 22.5.–12.6. klo 18.20–19.30.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

- Kurssipaikka: Säästöpankin-ranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi
- **Mindscape Yoga – Yasmin Yoga ja Tapani Rinne (2 x 60 min)** 32 e (norm. 38 e) pe 27.4. klo 18–20. Joogaa ja musiikkia yhdistelevä tunti.
 - **Äijäjooga (12 ot)** 60 e (norm. 75 e) ti 17.4.–29.5. klo 17–18.30, ei opetusta 1.5.
 - **Slowjooga (12 ot)** 60 e (norm. 75 e) to 19.4.–31.5. klo 18–19.30, ei opetusta 10.5.
 - **Yinjooga taso 2 (16 ot)**

Korkealaatuiset suun terveydenhoidon palvelut helposti ja nopeasti!

Yleishammashoito
lensairauksien hoito
Oikomishoidot
Protetiikka
Hammasimplantit
Suukirurgia
Esteettinen hammashoito
Lasten hammashoito
Nukutushammashoito
Pelkopotilaat huomioiva hammashoito

JO VÄLKEHTII...



Hampaiden laservalkaisu S-Etukortilla

299,-*

Norm. 339,-

MAKSUTON
valkaisu-arviointi

ORAL



Katso lähin toimipisteesi oral.fi

Varaa aikasi oral.fi tai numerosta 010 400 3400

* Hinta sisältää palvelumaksun. Etua ei voi yhdistää muihin etuihin. Etu on voimassa 1.4.–31.5.2018.
Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelini liittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

Elämäsi hampaat

110 e (norm. 125 e) ke 25.4.–13.6.
klo 17.30–19.

TANSSIKURSSIT

Kurssipaikka:

Sturenkatu 27, Helsinki

• Lavalattarit alkeet (6 x 90 min)

138 e/pari (norm. 170 e/pari) su
8.4.–13.5. klo 17–18.30.

• Lavatanssit tutuiksi (6 x 90 min)

138 e/pari (norm. 170 e/pari) su
8.4.–13.5. klo 18.30–20.

• Paritanssit – Cha cha cha, Rumba-Bolero (10 ot)

120 e/pari (norm. 145 e/pari) ti
8.5.–29.5. klo 17.10–18.40.

• Paritanssit – Slow Fox ja

Valssit (12 ot) 140 e/pari (norm.
175 e/pari) ke 2.5.–6.6. klo 18.30–20.

• Salsa – latinmix ja kehonhuolto

C (10 ot) 60 e (norm. 75 e) ke
2.5.–6.6. klo 17–18.15.

• Salsa – latinmix ja kehonhuolto

D (10 ot) 60 e (norm. 75 e) to
3.5.–7.6. klo 18.20–19.35.

• Senioreiden kuntotanssit

(5 x 75 min) 50 e (norm. 60 e)
ma 7.5.–4.6. klo 11–12.15.

• Salsa soolona – Latin Show

(10 ot) 60 e (norm. 75 e)

ma 7.5.–4.6. klo 17.30–19.

• Zumba (6 x 60 min) 50 e

(norm. 60 e) ke 9.5.–13.6. klo 16–17.

• Itämainen tanssi, jatko (4 x 90

min) 45 e (norm. 55 e) ti 8.5.–29.5.

klo 18.40–20.10.

TIETO- JA TAITOKURSSIT

Kurssipaikka: Säästöpankinranta 6 C,
2. krs tai Paasitorni, Paasivuorenkatu
5 A, Hakaniemi

• Ikääntyvä Suomi ja muisti-

sairaudet (10 ot) 30 e (norm. 40 e)
to 3.–7.5. klo 18–20.30.

• Djembe-rumpu alkeiskurssi

(2 x 120 min) 30 e (norm. 40 e) la
9.–10.6. klo 15.30–17.30.

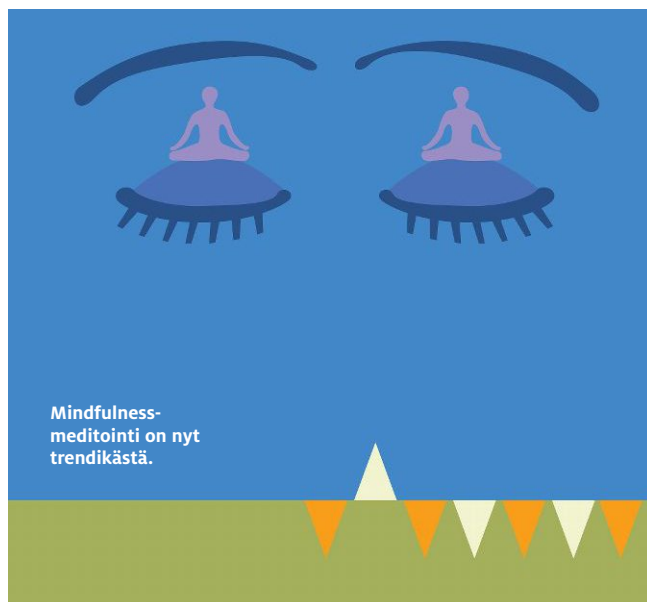
• Djembe- ja doundoun-

rumpukurssi - avoin taso (12 ot)

60 e (norm. 75 e) su 22.4.–27.5.
klo 15.30–17.

• Mindfulness-meditointia

(10 ot) 70 e (norm. 85 e) ma 16.4.–21.5.
klo 17–18.30 ei opetusta 30.4.



• Laulukurssi – lauletaan yhdessä

(7 x 40 min) 70 e (norm. 85 e) to
26.4.–14.6. klo 19.20–20.

• Kitaransoiton kurssit:

(7 x 40 min) 70 e/kurssi (norm.

85 e/kurssit) alkeet: to 26.4.–14.6.

klo 17.30–18.10, keskitaso: to

26.4.–16.6. klo 16.40–17.20, jatko-

kurssi: to 26.4.–14.6. klo 18.20–19.

KÄDENTAITOKURSSIT

Kurssipaikka: Säästöpankin-
ranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

• Mosaiikkikurssi (20 ot) 110 e

(norm. 135 e) ti 24.4.–29.5. klo
17.30–20.30.

• Hopeaketjukurssi (18 ot) 100 e

(norm. 120 e) pe 27.4. klo 17.30–19 ja
la-su 5.–6.5. klo 10–16.



Viking Line vie kevääseen

Ihania uutuuksia myymälöissämme,
kuplivia juomia, uusia makuelämyksiä ja
parasta viihdettä. Varaa tauko tavanomaisesta!

Päiväristeily
Tallinnaan

alk. **7 €**
hlö

Helsinki-
Tukholma-
risteily

alk. **20 €**
B4-hytti

NG LI

Matkustusaika 31.5.2018 asti.
Edullisin hinta netissä. Varaa tuotetunnuksella FSER1, vikingline.fi/erikoistarjous.
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

JOKAISELLA MEILLÄ ON OMA TALENTTI, SE VAAN PITÄÄ LÖYTÄÄ!*



HOK-Elanto lahjoitti Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi **100 000 euroa** Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnalle. Lahjoituksella on palkattu vuodeksi kaksi uravalmentajaa, jotka tarjoavat yksilöllistä urasuunnittelua ja tukea sadalle työn ja koulutuksen ulkopuolella olevalle pääkaupunkiseutulaaiselle nuorelle.

* Uravalmennuksen käynyt Eetu

 **HOK-ELANTO**  **iVAMOS!**
HELSINGIN DIAKONISSALAITOS

#VAMOSTADI #STADINOMALAFKA

Miksi kananmunat olivatkin ruskeita?

? Ostin Kotimaista-kananmunia. Yleensä ne ovat valkeita. Miksi ne nyt olivatkin ruskeita?

Pääasiassa kananmunat ovat valkoisia, mutta kanarodusta riippuen ne voivat olla myös ruskeita. Munat luokitellaan pakkauksiin koon ja tuotantotavan, muttei värin mukaan. Siksi samassa kennossa saattaa olla kahdenvärisiä munia. Laadultaan ne ovat samanlaisia.

? Mistä ihmeestä Rainbow-nimi tulee?

Rainbow on S-ryhmän vuonna 1967 rekisteröimä tuotemerkki. Englanninkielinen nimi on peräisin pohjoismaisesta hankintayhteistyöstä, jonka tavoitteena oli kehittää yhteinen tuotemerkki. Rainbow toimikin jonkin aikaa pohjoismaise-

na tuotemerkkinä, mutta vakiintui lopulta vain Suomeen. Ensimmäinen Rainbow-tuote oli Rainbow rusinat, minkä jälkeen tuoteryhmiä laajennettiin säilykkeisiin ja muihinkin elintarvikkeisiin. Rainbow-nimellä viitataan tuotemerkin tavoitteeseen koota yhden sateenkaaren alle useiden eri tuoteryhmien tuotteita.

? Onko Rainbow Kermajuusto tehty pastöroidusta maidosta, kun siitä ei ole erikseen mainintaa?

Kyllä on. Juustoissa ei tavallisesti käytetä merkintää maidon lämpökäsittelyä, jos valmistukseen käytetään normaalia pastöroitua maitoa. Jos taas maitoa ei ole pastöroitu, pakkauksessa pitää mainita, että juusto on valmistettu pastöroimatto-

masta maidosta, raakamaidosta tai termisoidusta maidosta. Lehmästä lypettyä maitoa, jota ei ole lämpökäsitelty sanotaan raakamaidoksi. Termisoinnissa maito lämmitetään noin 65 asteeseen alle minuutiksi. Pastöroinnissa maito kuumennetaan 72 asteeseen 15 sekunniksi, jolloin tavallisimmat ruokamyrkytysbakteerit kuolevat.

? Mistä löydän tietoa Kotimaista-, Rainbow- tai X-tra-tuotteista netissä?

S-ryhmän myymälöiden valikoimat ja tuotteiden hinnat löytyvät Foodie.fi:stä. Sivun ylälaidasta voit valita myymälän ja tarkastaa tuotehaulla, löytyykö kyseinen tuote sen valikoimista.

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

Santa Maria

OSTA TEX MEXIÄ JA KATSO LEFFOJA ILMAISEKSI!

santamaria.fi/kilpailut

NO MORE BORING MEALS

Ostaessasi 4 Santa Maria Tex Mex -tuotetta saat koodin Plejmon palveluun, jossa voit katsoa leffoja ilmaiseksi. Palkinnon arvo 12e. Lisäksi olet mukana arvonnassa, jossa voit voittaa 2000e arvoisen matkalahjakortin.

plejmo

BROILERIN JAUHELIIHASTA HERKULLISTA TEX MEXIÄ!

CHICKEN TACO
TORTILLA ORIGINAL
CHUNKY SALSA

Huikkea tarjous!



6 nroa
VAIN
24⁹⁰ €
(norm. 52,70 €)

Koti ja Keittiö – suomalainen sisustuslehti

- Täyden palvelun sisustusmedia
- Kauniita suomalaisia koteja
- Elämyksiä ruoan, matkailun ja antiikin parissa
- Puutarha- ja vihersisustusjuttuja

TILAA HETI:

fokusmediatilaus.fi/kk

Oma Aika – lehti aikuiselle naiselle ja miehelle

- Henkilöhaastattelut ja koskettavat elämäntarinat
- Hyötytietoa terveydestä ja hyvästä olost
- Ohjeita talouden hoitoon ja perheen lakiasioihin
- Upeita matka- ja ruokajuttuja

TILAA HETI:

fokusmediatilaus.fi/oa



nanso

KAUPAN PÄÄLLE upea Nanson vapaa-ajankassi

Tyylikäs, mustavalkoinen kassi on sopivan kokoinen harrastuksiin ja vapaa-aikaan. Nanson Pouta-kuosiseen kassiin mahtuvat niin läppäri, jumppavaatteet kuin pienet päivittäistavaraostoksetkin. Kassin koko on 38 x 44 x 15 cm. Kassissa on kantokahvat, säädettävä olkahihna ja sen materiaali on kestävä polyesteriä.

Arvo
59⁰⁰ €

Tarjous on voimassa 30.4.2018 asti ja koskee vain uusia kotimaan tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut Koti ja keittiö -lehden tai Oma Aika -lehden tilaajia viimeisen 3 kk:n aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa Fokus Media Oyn suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Fokus Median asiakaspalveluun 020 7354 130, arkipäivisin klo 8-17. Hinta lankapuheliniitymästä 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min, matkapuheliniitymästä 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min. Puhelut tallennetaan laadun varmistamiseksi ja koulutustarpeisiin. Varaamme mahdollisuuden toimittaa kauppa- ja palvelusalan tilalle toisen tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamamme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin 2 kk:n kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaajalohjoja uudestaan. Lähettämällä tämän tilauksen hyväksyn Fokus Median rekisteriselosteen ja tilausehdot os: www.fokusmedia.fi/rekisteriseloste/ ja www.fokusmedia.fi/ehdot-ja-luvat/

**Voit
myös tilata
puhelimitse
020 7354 130.**

**Kerrothan samalla
tarjoukseen oikeuttavan
kampanjatunnuksen:
YHTEISHYVÄ**

LUKIJAT

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

SANTERI KIIVERIN TARINA KOSKETTI

Yhteishyvän 1/2018 suosituin artikkeli oli para-alppiihittäjä Santeri Kiiverin haastattelu otsikolla Huippu hämöttää. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Pirjo Loimusalo** Hämeenkyröstä.

Paralympiaurheilijoista uuti-soidaan harvemmin kuin muista urheilijoista. Tämä juttu on rohkaiseva ja kannustava, lisää samantyyppisiä juttuja!
ULLA HAKOLA

Itku tuli, kun luin.
Onnea sinulle Santeri!
MARJA-LEENA KANTOKOSKI

Hieno nuori mies, joka ei anna edes vammansa estää häntä saavuttamasta unelmaansa. Tällaisesta meidän muiden pitäisi ottaa mallia!
IRIS HELIN

SIKATILAN TUOTANTO KIINNOSTI

Hyvä osoitus, kuinka voidaan tuottaa ruokaa eläinten hyvinvointi huomioiden.
JOUKO TOIVONEN

Hyvä tietää, että S-kaupasta saa antibiooteista vapaata lihaa. Juttu oli muutenkin mukava ja asiapitoinen.
SIRPA TEIVONEN

Mielenkiitoinen juttu hyvän ruuan alkulähteiltä!
ESA HEIKKILÄ

LAPPI LUMOSI

Lappi on lumonnut minutkin.
PIRJO KILPINEN

Meillä on upea luonto. Vaikka valitamme säästä ja kylmyydestä, jotkut maksavat siitä, että saavat kokea talven. Olemme etuoikeutettuja neljällä vuodenajalla.
LAURA



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

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

Vastaa 15.4.2018 mennessä osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 3/2018.



Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus

Sokerinkulutuksen yhteys elimistön rasvan lisääntymiseen on hyvin tunnettu. Sokeripitoinen ruokavalio lisää insuliinin eritystä, ja insuliini varastoi rasvaa. Tämä johtaa lihomiseen.

Viimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa.

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-

ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot paranivat Mulberry-ravintolisän ansiosta.

Painonpudotus selittyy sillä, että Mulberry sisältää luontaista mulperipuun lehtiutetta, joka vähentää ravinnosta saatujen sokerien imeytymisen vereen. Kun kaikki sokeri ei pääse imeytymään verenkiertoon, verensokeri tasapainottuu ja paino alkaa laskea.



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

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

MAINOS

RISTIKKO

TIPTOP		PA- DOSTA TUTTU		HIILI- VETY	PUROSTA KANTAUTUVA	VIE PERILLE, EI TAKAISIN	VILLE		PEITE			LÄ- HETE			
TI- HEYS						JAG- GER			VÄLI- MÄKI			1			
KOOK- KAAT											LAITA				
					2	TÄHÄN TA- PAAN			VÄRI HÖ- PERÖ						
HAR- JA					BILLY			RUOKIA TÄHTÄI- MESSÄ							
JONON PERÄL- LÄ						START- TAA- VILLE	3								
							TUH- KAA VARTEN		TANS- SI- JOILLE		OLUT- TA		HAI- TAKSI		
						→									
						LYHYT- HIUK- SINEN					PERÄ- KÄR- RYSSÄ				
						ORI						4			
								KIRKAS TTT							
						SUOJA	5						VEIT- SILLÄ		
	VIR- KEIN	↓	VASTOIN SÄÄNTÖJÄ			VIKA		VARJO "RYYPÄ- TÄ"							
ARM- STRONG				EI LO- PULLI- NEN						PIIRTE- LYYN		KIVA			
KÄYN- NIS- TYVÄ	6								SYDÄN						
MUUT- TO- LINTU				MAIS- TUVA			PITKÄ- KOR- VILLE								
HEIK- KO						EI ETU- ALALLA			TOR- VALDS						
SINGH				SODAN JA- LOISSA			SIJOI- TUK- SISTA		7						
					8	1/50									

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
LIISTERI.

Ristikon
voittaja:
Juha Kurvinen,
Pornainen.

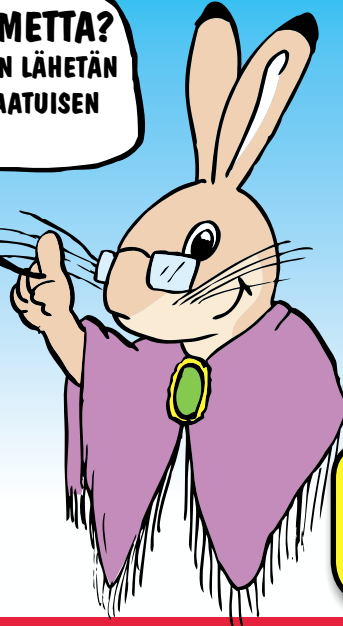
A	L	I	R	K
A	L	I	R	K
T	E	N	T	I
T	E	N	T	I
S	A	T	M	L
I	L	V	E	O
L	V	E	O	S
O	T	T	O	H
I	S	T	A	P
A	U	T	E	L
A	U	T	E	L
M	A	T	I	M
L	A	S	I	T
A	S	I	T	A
I	T	K	I	S
N	I	S	I	T

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

VASTAA 15.4.2018 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osoillistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

RATKO JA RAKASTU JÄNIKSEEN!

PODETKO RISTIKKOKUUMETTA?
RATKO ALLA OLEVA RISTIKKO, NIIN LÄHETÄN
SINULLE MAISTIAISIKSI AINUTLAATUISEN
NÄYTELEHTENI.



TUHDIN 52-SIVUISEN
RISTIKKO JÄNIKSEN VOIT
OSTAA LEHTIPISTEESTÄ!

GRAWIKO OY
KIRSIIKKA-RISTIKOT
www.grawiko.fi

**RATKO JA VOITA
NÄYTELEHTI!**

LÄHETÄMME JOKAISELLE RISTIKON OIKEIN RATKONEELLE
MAISTIAISIKSI RISTIKKO JÄNIKSEN NÄYTELEHDEN!

ASKELEKIN VIELÄ KASVIMAAMME
SUUNTAAN RUUNO JA
RITSANI PUHUU!

ARMOA! EN PYSTY
TÄSTÄ ASENNOSTA
ENÄÄ PERUUTTAMAAN!

	TATA- MIT	KENGÄN- KIELI	SEKA- SORTO	LAIT- TO	EI MUIS- TISSA	SYÖ- MÄTTÄ- OLIJA	INTTI- PAIKKA
-SANA							
KREIKAN LEIPÄ							
AN- TEEKSI-							
JOULU- PUURO- VIL- JOJA							
PAKOLLINEN MAKSU							
ANOP- PIEN KERA							
ANSIO							
KAPEA							
HELPPO							
LAUSEEN OSA							
-PELI							
PURJE- VENEIS- SÄ							
KIEL- TO							
NIKO- TELLA							
REH- TIYS							
TI- LILTÄ							
OM- MELLA							
LEH- DEL- LEKIN							
VAU- RIOT							
IDÄN KANSA							
KYKY							

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja toimipaikka: _____

Postita ristikko 13.4.2018 mennessä
osoitteeseen: Grawiko Oy / Ristikko Jänis
Näytelehti / YH, PL 741, 20361 Turku.
Ristikko Jäniksen näytelehti postitetaan
ristikon oikein ratkoneille toukokuussa 2018.

Poltin popparit pohjaan

Tv-kokki, keittokirjailija ja entinen malli Pipsa Hurmerinta, 39, onnistuu hankin joskus mokaamaan keittiössä.

Mitä kokki tekee kiireessä?

Eilen paistoin valkosipulia, tuoretta chiliä, oliiveja ja lehtikaalia öljyssä ja tarjosin sen tagliatellen kanssa. Samassa liemessä -kirjassamme kerrotaan, mitä kaapeista tulisi aina löytyä, jotta saa herkullisen ruoan tehtyä ilman kaupassa käyntiä. Syön melkein pelkästään kasviksia ja minulla on aina papuja, linssejä, valkosipulia, chiliä, oliiviöljyä ja joku hyvä liemivalmiste kaapissa. Käsittelen vihannekset suoraan ostokassista. Esimerkiksi lehtikaalin huuhtelen, kuorin ja pilkon jääkaappiin valmiiksi. Näin ruoanvalmistus sujuu nopeammin.

Millainen kaupassakäviijä olet?

Toimin puoliautomaatiolla. Käytämme mieheni kanssa Wunderlist-sovellusta. Kumpikin merkitsee puuttuvat listalle ja kuittaa ostokset. Meillä ei ole autoa, joten käymme kaupassa usein. Kotitalomme pikkukauppa on kuin ruokakomeromme ja Stockmannin Herkku lähikauppamme.

Mikä on hauskin ruokamuistosi?

Tein uutenavuotena isolle joukolle savustettua häränrintaa. Aloitin hyvissä ajoin, mutta juhliassa savustusvaihe venähti, ja liha oli kypsää vasta puolen yön jälkeen. Pelkäsin, että liha jää omalle perheelle syötäväksi, mutta huoli oli turha: neljän kilon lihakimpale katosi 20 minuutissa.

Oletko joskus epäonnistunut keittiössä?

Monta kertaa, viimeksi viime viikolla, kun tein neli-vuotiaalle pojalleni popcornia. Laitoin öljyn ja maissinjyvät kattilaan ja aloin lukea sähköpostia. Seuraavaksi haistoin palaneen hajun. Itsekin hämmästyin, että tällainen saavutus oli mahdollinen.

Mitä pitäisi syödä, jos haluaa viikossa ihon heleäksi?

Nuutuneen ilmeen saa taitottua yksinkertaisella ruokavaliolla. Pilko uunipellille sipuleita, valkosipuleita ja lehtikaalia. Aseta päälle lohifilee, jonka maustat sitruunankuorella ja sumakilla. Syö päiväliseksi viikon ajan ilman lisukkeita. Viikon päästä iho on kuulas, eikä farkkujen vyötärönauha kiristä.

Pipsa Hurmerinta on tehnyt Meri-Tuuli Vähtsin kanssa Samassa liemessä -ruokaohjelman ja -kirjan. Yhteishyvään Hurmerinta on tehnyt Keittiökemiaa-videoita.



luonnon energiaa!



**lataa energiaa
Chiquita-banaanista**

voita



kampanja-aika 26.3.–29.4.2018

© 2018 Chiquita Brands LLC.
Chiquita and Chiquita logo are trademarks of Chiquita Brands LLC.

upea retrokassi
osoitteessa
chiquita.fi/fun



TÄYDELLINEN VÄLIPALA

20g
proteiinia

Ei
lisätyä
sokeria

Laktoositon



www.njie.fi

njie®

FEED YOUR CRAVINGS