

5/20

yhäteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

Uusin silmin

ROSOISET JENGIVUODET
KOKENUT JARE TIIHONEN
ON OPETELLUT
PYSÄHTYMÄÄN.
"NYKYNUORET OVAT
OMAA SUKUPOLVEANI
FIKSUMPIA."

ALKOHOLI ARJESSA
Tavallisen työssä-
käyvän tissuttelu ei
ole ongelmatonta

LOISTETTA LAHDESSA
Kuninkaalliset
kisavieraatkin viihtyvät
Seurahuoneella

ROOSA NAUHA
Rintasyöpägeeni
periytyi
äidiltä tyttärelle



ADUKI

LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

CLIPPER®

NATURAL, FAIR & DELICIOUS™



auta meitä tukemaan
luomua ja Reilua kauppaa





Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone on ihan kaupungin ytimessä, s. 76.



Päärynä- tai omenapiirakan voi täyttää viuhkaksi leikatuilla hedelmillä, s. 38.

Tuore chili antaa tutuillekin ruoille uutta vivahdetta, s. 47.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 85 Hiltunen
- 118 Etuja sinulle
- 129 Ristikko
- 131 Hyvä päivä



Rovaniemäläinen Ninni Katisko nauttii eläinten kanssa puuhas- telusta, s. 24.

Sisällys 05/2020

11 Moottoriliikenne vihertynyt

Liikenteen päästöt ovat pienentyneet.

13 Kertyykö ostos- koriisi liikaa suolaa?

Uusi ravintolaskuri auttaa tekemään terveellisempiä valintoja.

15 Kirpeän karpalon aika

Karpalo on monikäyttöinen ja terveellinen marja.

17 "Käsityö luo välillemme yhteyttä"

Tuula Kilpinen ja Fanny Paappanen ovat ahkeria sukanneulojia.

18 Kasvukipuja ja mielenrauhaa

Jare Tiihonen on elänyt sivussa julkisuuden valokeilasta pari vuotta ja rakentanut uralleen uutta suuntaa.

24 Kasvamassa on hieno uusi sukupolvi

Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen on

huomannut, että nuoret ajavat kollektiivisesti myönteisiä asioita.

30 Yhteistä aikaa isän kanssa

Valokuvaaja Mikko Vähäniitty tapasi isiä ja lapsia yhteisissä harrastuksissa.

36 Viisaat sanat

Kirkkoherra Kari Kanala neuvoo pariskuntia säilyttämään pilkkeen suhteessaan.

38 Omenan ja päärynän kulta-aika

Kotimaiset hedelmät ovat nyt parhaimmillaan.

47 Tulisielu

Tuoreella chilillä voit lisätä potkua moniin tuttuihinkin ruokiin.

48 Ankarien olosuhteiden juustoja

Sanotaan, että Kuusamon Juuston juustoissa maistuvat pohjoisen yöttömät yöt.



Metsä tekee hyvää
kehelle ja mielelle, s. 93.



Muusikko Juha
Tapio on suun-
nitellut tämän
vuoden Roosa
nauhan, s. 125.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Mausteinen kurpitsasosekeitto
- Helppo kana-omenapasta
- Tomaattinen siskonmakkarakastike
- Hunajasilakat
- Kirkas siikakeitto
- Kaalilasagne
- Caesarsalaatti ruusukaalista
- Helpot lehtipihvit jauhelihasta
- Siipipelti ja mangodippi
- Sieni-sinihomejuustopiirakka
- Pekoniunilohi
- Kermainen perunapalsternakkavuoka
- Rapea kysäkaali-omenasalaatti
- Mustaherukka-päärynä-kiisseli ja suklaakermavaahto
- Sacher-mokkapalat

Mozzarella
on suosituin
pakastepizza,
s. 59.



55 Mutkatonta arkea
Syksyn kiireissä ilahduttavat helpot arkiruokat ja kotimaiset välipalat.

59 Joko pian on perjantai?
S-ryhmän kaupoista ostettiin viime vuonna 15 miljoonaa pakastepizzaa.

60 Häpeän tilalle avointa puhetta alkoholista
Ylilääkäri Kaarlo Simojoen mielestä alkoholin liikakäyttöön olisi syytä puuttua nopeasti.

66 Sun, mun ja kummankin eurot
Rahankäyttö saattaa aiheuttaa riitoja parisuhteissa. Asiantuntija suosittelee selkeitä pelisääntöjä.

74 Leijonapojan tuliterät kampeet
Mari Juuso ja Kimmo Kauppinen säästivät Bonus-rahoja vauvan varusteisiin.

76 Lahden todellinen sydän
Seurahuone on Lahden tärkein ja vanhin hotelli.

86 Itseluottamus kasvoi koulunpenkillä
Kouluaikana kiusattu

Riikka-Maria Karjalainen päätti näyttää, mihin pystyy.

93 Metsässä mieli virkistyy
Metsällä on paljon positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin.

96 "En ole taistelija, vaan selviytyjä"
Anne Villman ja hänen tyttärensä Tiitulotta haluavat jakaa tietoa perinnöllisestä rintasyövästä.

102 "Ei minua varten tarvitse keittää"
Kahvi on suomalaisille paljon enemmän kuin pelkkä elintarvike.

106 Hyvä alkutyöelämään
S-ryhmän nuorille työntekijöille on kehitetty oma, verkossa suoritettava perehdytysohjelma.

108 "Saamme tehdä työtä, jolla on tarkoitus"
SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä on kirjoittanut kirjan S-ryhmän uudesta missiosta.

125 "Kiireettömät aamut ovat parasta"
Muusikko Juha Tapio on nauttinut sapattivuoden arjesta.

Uusi tumma-
paahtoinen
suosikkini

Minttu Paikkinen



NESCAFÉ

Osallistu ja voita pääpalkintona yhteinen kaveribrunssi Mintun kanssa.
Lue lisää: www.facebook.com/nescafe.fi

DREAM &
Joya

ENJOY DREAMLIKE TASTE!

100% KASVIPOHJAINEN. 0% SOKERIA.
100% NAUTINTO!

UUSI ILME!

vähän
kaloreita

sokeriton



luomua

luonnollisesti
vähärasvainen

sopii kasvis-/
vegaaniruokavalioon

...seuraa meitä



www.joya.info

yhteishyvä



TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

Tuottaja

Enna Pohjala

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Medialiiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuus-

teen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaatti-
sesti väestörekisteri-
järjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Tuottaja

Leila Mehto

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

116. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 684 101 (Media

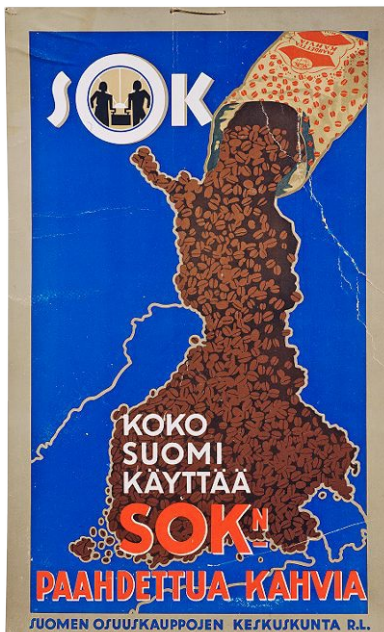
AuditFinland, 2019)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva Nana Simelius

Tämä juliste pyrki 1930-luvulla edistämään SOK:n paahtaman papukahvin myyntiä. Osuuskauppojen valikoimissa paahtettu papukahvi oli tuolloin vähitellen syrjäyttämässä raakapavut.



Yhdessä kohti parempaa

Sanotaan, että lapset kasvattavat usein vanhempiaan enemmän kuin vanhemmat lapsiaan.

Isänä allekirjoitan tämän. Viime kuukausina olen viettänyt vapaa-aikaa jälkikasvuni kanssa yhteisen moottoripyöräharrastuksen parissa. Uskottava se on, että museopyörieni liikkuvuus on jo täysin riippuvainen teinien syväosaamisesta tekniikan suhteen. Huomaan yhä useammin olevani oppipojan roolissa, mutta saan onneksi tuntea edelleen arvoni myös faijana. Vanhemmat ja lapset siis kasvattavat toisiaan ristiin. Sama näkyy yhteiskunnassa.

Kaupparyhmämme on tiiviisti tekemisissä nuorison kanssa – työssä ja asiakaina. Neljännes S-ryhmän työntekijöistä on alle 25-vuotiaita. Minunkin ensimmäinen työpaikkani oli vähittäiskaupassa, kun toimin Kupittaan Citymarketin käärypoikana kesällä 1984.

JUURI NYT, kun maailma ei enää ole entisensä, on erityisen tärkeää pitää huolta nuorista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kriisin tai laman hetkellä nuorista tulee väliinputoajia, koska he

Neljännes S-ryhmän työntekijöistä on alle 25-vuotiaita.

kärsivät eniten paremman huomisen näkyvyyden puutteesta. *Jos ei ole näkymää, niin ei ole motii...* Motivaation puute voi johtaa syrjäytymiseen. Jos motivaatio säilyy, vanhempiaan fiksumpi nuoriso menee minkä tahansa esteen läpi niin että heilahtaa.

Tämän lehden teema keskittyy nuoriin. Oman tarinansa kertoo myös viimeiset pari vuotta hiljaiseloa pitänyt **Jare Tiihonen**, monella mittapuulla ansioitunut räp-muusikko.

PÄÄJOHTAJAMME Taavi Heikkilä on kirjoittanut kesän aikana kirjan. Siinä hän tiivistää tekemisiämme ja osuuskaupparyhmän suunnitelmia. Jäsenomisteisena osuuskuntana S-ryhmällä menee juuri niin hyvin kuin meillä suomalaisilla muutenkin. Isona toimijana meillä on kuitenkin yksilöä suurempi

rooli siinä, että menemme yhdessä kohti parempaa huomista. Sitä rakennamme erityisesti jälkipolvillemme kiitoksena kaikista niistä opeista – uusista ajatuksista, raikkaista näkemyksistä ja tavallisuudesta poikkeavasta suhtautumisesta – joita he ikäluokka kerrallaan meille antavat.

P.S. Roosa nauha -keräys alkaa jälleen. S-ryhmä on Syöpäsäätiön pitkäaikaisena kumppanina mukana tässä tärkeässä työssä. Laitetaan vaaleanpunainen nauha rintaan.



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Planti™

Meillä on *herkullinen* uutuus...



Kotimaiset kaura • gurtit täynnä hyvää.

Lue lisää Instagramista
@plantisuomi



LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 04/20
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Onni tulee eläen
2. Omituisten otusten kerho
3. Tomaattien koti

Pelkästään onnellisuus-juttua lukemalla tuli itselle onnellinen olo. Kauniisti kirjoitettu teksti. Muistuttaa että pienistä hetkistä tulee nauttia.

– Heli Kainulainen, Jyväskylä

Omituiset otukset -juttu kiinnosti myös perheen pienimpiä lukijoita. Lapset olivat ihmeissään erilaisista lemmikeistä.

– Jaana Patokoski, Tornio

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat lukijat kokkauspuuhiin.



@karhunsammal teki herkullisen näköisiä perunarieskoja Yhteishyvän reseptillä.



Kaunis punaviinimarja-vispipuuro on @heidi-maarikan valmistama syksyinen jälkiruoka.



Maidoton ja gluteeniton omenapiirakka on tehty @belthelkan oman pihan omenoista.



@kati.mari.ka kehui kastikereseptiä, jossa on omenasosetta, soijakastiketta ja sinappia.

Kuva Sampo Kiviniemi/Vastavalo



FACEBOOKISTA

SYYSTOUHUA JA
TUNNELMOINTIA

Lukijat kertovat, että käsityöt ja kynttilät piristävät pimeitä syysiltoja.

SYKSYN TULLESSA kaivan puikot ja langat esille: tulee himo aloittaa sukien ja lapasten neulominen. Päivällä koluan metsässä etsiskellen sieniä ja puolukoita. – Teija Laitinen

MÖKILLÄ VOI oleskella koko vuoden, eli erityisesti odotan haravointitalkoita ja pimeitä tunnelmavalojen sekä kynttilöiden valaisemia iltoja saunan ja paljuilun merkeissä. – Kati Koskinen

KEVÄÄN LAPSENA en pidä syksystä ja sen tuomasta pimeydestä. Innokkaana marjastajana puolukkasadon kypsyminen tosin lämmittää mieltäni. Kokonaisvaltaisesti parasta syksyssä on lähestyvä joulu ja sen jälkeen pidentyvät päivät. Jos minulla olisi valta, Suomessa olisi kolme vuodenaikaa: kevät, kesä ja joulukuu! – Pia Lagerstedt-Warvas

VESISATEESSA PIMEINÄ, hiljaisina iltoina ja öinä on ihanaa kävellä kaupungin kaduilla. Valot loistavat märästä, mustasta asfaltista, joka tuoksuu sateelta. – Pia Rouhiainen

SYYSILTOINA poltetaan kynttilöitä ja juodaan lasillinen hyvää viiniä. Katsellaan leffoja ja tehdään itse pitsaa ja popcornia leffaevääksi. – Satu Kempainen



URTEKRAM
ALWAYS ORGANIC



Resepti-inspiraatioita ja lisää tuotteita: [Urtekram.fi](https://urtekram.fi)

Testaa millainen kuluttaja olet ja osallistu arvontaan Yhteishyvän Facebook-sivulla. Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan 3 kpl Urtekram-tuotepalkintoja, yhden palkinnon arvo on noin 60 €.
Osallistumisaika 29.9.–19.10.2020.
Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu.



UUDISTUVA



BIOPOLTTOAINETTA JA LATAUSPISTEITÄ

- S-ryhmä auttaa asiakkaitaan vähentämään liikenteen päästöjä kannustamalla flex fuel -muutosarjan asentamiseen ja Eko E85 -polttoaineen käyttöön.
- Eko E85 on kotimainen etanolipolttoneste, joka on valmistettu pääosin biojätteestä, muun muassa S-ryhmän kauppojen hävikkileivästä.
- Eko E85 -polttoainetta myydään 97 ABC-asemalla.
- Lähes viidelläkymmenellä ABC-asemalla on sähköauton latauspiste.
- Lisätietoja sähköauton latauspisteistä ja Eko E85 -polttonesteestä löytyy osoitteesta: www.abcasemat.fi/fi/polttoaineet

MOOTTORILIIKENNE VIHERTYNYT

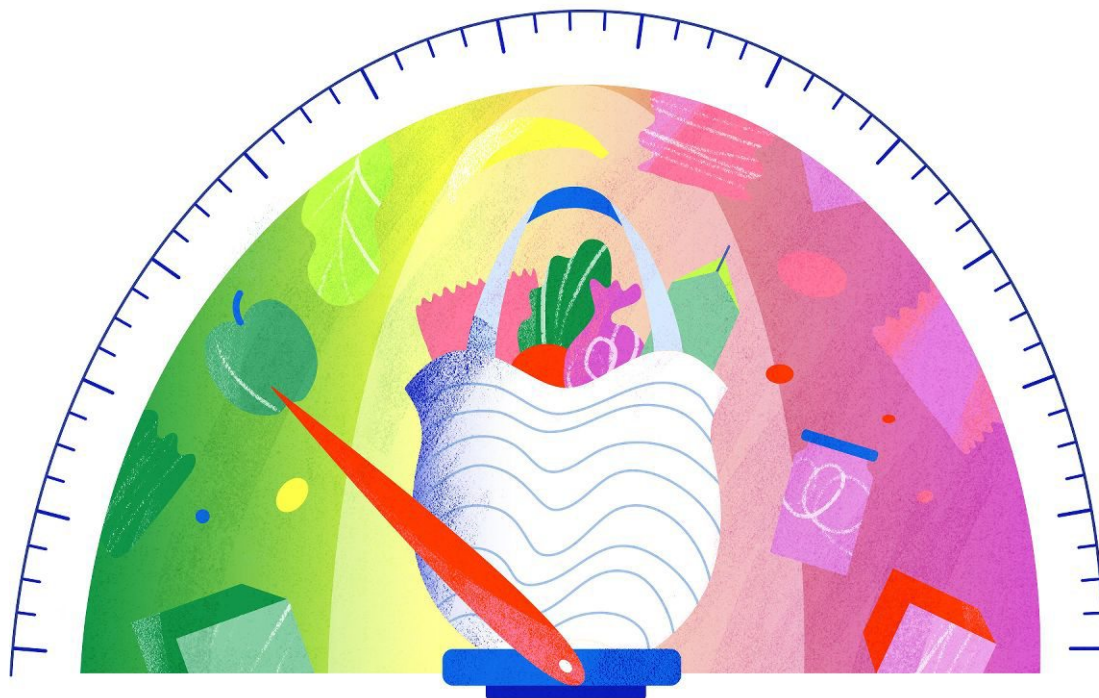
Liikenteen häkä-, typpioksidi- ja hiukkaspäästöt ovat pienentyneet 70–85 prosenttia vuoden 1990 tasosta, hiilidioksidi-päästötkin muutamalla prosentilla. Päästöjä vähentävät parantuneet moottorit, biopolttoaineet ja nyt sähköautot. Vuonna 2019 ensirekisteröitiin 1 897 sähköautoa.

Lähteet: VTT, Traficom

OH BABY!!



**SYKSYN
PIENIN
UUTUUS!**



KERTYYKÖ OSTOSKORIISI LIIKAA SUOLAA?

Ravintolaskuri näyttää ostosten
terveysvaikutukset ja auttaa tekemään
terveellisempiä valintoja.

S-ryhmän Omat ostot -palveluun tuli syyskuussa ravintolaskuri, josta voi helposti seurata omien ostosten terveellisyyttä. Laskuri on kehitetty yhteistyössä johtavien ravitsemusasiantuntijoiden kanssa.

Miksi S-ryhmä kehitti asiakkailleen oman ravintolaskurin?
Kaupalla on erittäin tärkeä rooli kansanterveyden edistämisessä. Haluamme tarjota asiakkaillemme helpon työkalun, jonka avulla voi tehdä terveellisempiä valintoja ruokakaupassa. Terveellisten raaka-aineiden, kuten kalan ja kasvien, kysynnän kasvu on ollut voimakasta.

Mikä on laskurin toimintaidea?
Ravintolaskuri näyttää kaikkien ostettujen tuotteiden suhteelliset ravintoarvot ja vertaa niitä virallisiin suosituksiin helposti ymmärrettävässä muodossa. Laskurista on helppo seurata niitä ravintoaineita, joiden kanssa suomalaisilla on haasteita. Tällaisia ovat esimerkiksi suola, rasva ja kuitu.

Miksi palvelu kannattaa ottaa käyttöön?
Yksittäisten ruokapakkausten ravintosisältötaulukkojen tutkiminen on varsin työlästä. Lisäksi ravintoaineiden saantisuositukset voivat olla epäselviä, eikä omaa kulutusta osata peilata niihin.

Ravitsemustieteilijöiden mukaan erityisesti suolan saanti on suomalaisten suurimpia ongelmia, mutta keinoja niin sanotun piilo-suolan seurantaan on ollut tähän saakka heikosti saatavilla.

Miten laskurin saa käyttöön?

Ravintolaskurin saa käyttöön lataamalla S-mobiiliin ja avaamalla Omat ostot -osion. Palvelua voi käyttää myös pöytäkoneella kirjautumalla S-kanava.fi-sivustolle. Omat ostot -palvelussa voi seurata myös ruokaostosten kotimaisuutta sekä hiilijalanjälkeä.

Lähteet: S-ryhmän valikoimajohtaja Antti Oksa ja SOK Median kehitysaluevastaava Vesa Riihelä.

Ravintolaskuri näyttää ostettujen tuotteiden suhteelliset ravintoarvot.





KAURA.

TODELLINEN VAIHTOEHTO.



Uutuus!

Kauraisan täyteläinen, täysin kasvipерäinen makunautinto.

SINUSSA ON LUONTOA. PIDÄ SIITÄ HUOLTA.

Keiju

KIRPEÄN KARPALON AIKA

Karpalo on monikäyttöinen marja, josta saa muun muassa C-vitamiinia, kuitua ja terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja. Sitä suositellaan myös virtsatietulehdusten ehkäisyyn.

1 KARPALOA VOI poimia syyskuun lopulta lumentuloon saakka ja vielä keväälläkin hankien alta. Syyskarpalot ovat maultaan happamampia kuin pakkasen kesyttämät, makeammat kevätkarpalot. Karpalon kirpeä maku johtuu sen luontaisesti sisältämistä hapoista, joita ovat omena- ja sitruunahappo sekä marjojen säilymistä edistävä bentsoehappo. Karpalo on hyvä C-vitamiinin ja kuidun lähde. Desilitrassa karpaloita on saman verran kuitua kuin 1,5 desilitran annoksessa kaurapuuroa. Karpalot maistuvat myös kuivattuina.

2 ENNEN antibioottien keksimistä karpaloita hyödynnettiin virtsatietulehduksen hoidossa. Karpaloiden ja karpalomehun tehosta virtsatietulehduksen ehkäisyssä ja hoidossa on olemassa myös tutkimusnäyttöä. Karpalon sisältämällä yhdisteillä

on todettu olevan sekä bakteerien kiinnittymistä että tulehdusta estäviä ominaisuuksia. Karpalomehu ja karpalo-puolukkamehu ovat mukana suomalaisessa virtsatietulehduksen hoitosuosituksessa. Ne ovat suosituksen mukaan lääkkeettömiä keinoja, joiden päivittäisestä käytöstä voi olla hyötyä virtsatietulehdusten ehkäisyssä. Karpalot ja karpalomehu voivat voimistaa verenohennuslääke Marevanin tehoa, joten niiden käyttöä suositellaan välttämään tämän lääkehoidon aikana.

3 KARPALOISSA on muiden marjojen tapaan paljon polyfenoleja, jotka ovat kasvikunnan tuotteiden sisältämiä terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä. Polyfenolien säännöllisellä saannilla on havaittu olevan yhteyttä esimerkiksi parempaan sydän- ja verisuoniterveyteen. Ne edistävät myös suoliston hyvinvointia, sillä suolistomikrobit käyttävät hyödykseen marjojen polyfenoleja ja kuituja. Eri marjat sisältävät erilaisia polyfenoleja, joten marjojen monipuolinen käyttö on suositeltavinta. Karpalossa on erityisen runsaasti proantotsyanidiineja. Hyvä tavoite on syödä joka päivä ainakin kaksi desilitraa marjoja.

Lähteet: Arktiset Aromit ry, Itä-Suomen yliopisto, Sydänliitto, THL ja virtsatietulehduksen Käypä hoito -suositus

KARPALOA MONESSA MUODOSSA



Pakastealtaasta löytyvä kirpeä karpalo maistuu esimerkiksi makean kinuskikastikkeen kanssa.



Kuivatut karpalot sopivat naposteltaviksi sellaisenaan tai vaikkapa myslisiin, salaattiin ja leivontaan.



Karpalomehu on raikkaan punaista ja miellyttävän hapokasta. Se sopii hyvin ruoka- ja janojuomaksi.



Se maistuu leivältä.

Se näyttää leivältä. Se tuoksuu leivältä.

SE ON LEIPÄ.

Ja nyt
peräti
rieska.



UUTUUS-
RIESKA



GLUTEENITON





Fanni Paappanen ja Tuula Kilpinen jakavat neuleideat ja -vinkit WhatsAppissa. "Fanni osaa jo pystyraitaisen rivinoustekniikan. Se minunkin pitäisi opetella", kummitäti sanoo.

"KÄSITYÖ LUO VÄLILLEMME YHTEYTTÄ"

Tuula Kilpinen ja Fanni Paappanen tarttuvat puikkoihin neulovan suvun perinteitä jatkaen. Omin käsin tehtyihin sukkiin sisältyy paljon rakkautta.

"VARHAISIN MUISTONI neulomisesta liittyy mummoon, kummitätini **Tuulan** äitiin, jolla oli aina sukkapuikot käsissään. Hän piti sukissa kaikki suvun lapset. Itse tein ensimmäiset sukkanen viidennellä luokalla koulussa, ja yläkoululaisena aloin neuloa omaehtoisesti. Varsinkin syysiltoina tekee mieli neuloa puhelimen selailun sijaan. Käsityön tekemisestä tulee jotenkin seesteinen olo, ja unikin tulee paremmin. Olen nyt alkanut opetella myös kirjo- ja pitsineuleita – virheiden kautta. Meidän suvussamme kuuluu asiaan, että sukat ja villapaidat ovat itse tehtyjä. Tuula on kokeilunhaluinen neuloja, ja minussa on jotain samaa. En vielä kutsuisi itseäni taituriksi, mutta toivoisin, että aikanaan voin olla mummu, joka ilahduttaa lapsenlapsia käsitöillään."

Kummitytär Fanni Paappanen, 24, Jyväskylä

"SUKUNI NAISET ovat aina neuloneet, mutta minä en nuorena kokenut olevani käsityöihminen. Vasta kolme vuotta sitten eläkkeelle jäätyäni ajattelin: nyt uudistun. Ihan kuin tulppa olisi auennut. Aluksi neuloin hartiat jäykkinä, mutta nykyisin se on rentoa ja hirveän terapeutista. Sukkia on ihana tehdä toisille lahjaksi, kun värit ja tekniikat on rakkaudella mietitty. Olemme veljentyttöni **Fannin** kanssa opetelleet taitoja yhtä matkaa, ja se on luonut meille vielä syvemmän yhteyden. On mahtavaa, että hän nuorena naisena jatkaa sukumme perinteitä."

Kummitäti Tuula Kilpinen, 66, Lahti



Ego on käsite, joka usein liitetään Cheekiin. Se on myös asia, jonka yksityishenkilö Jare Tiihonen on ottanut artistiuransa jälkeen erityiseen syyniin.



KASVU- KIPUJA & MIELEN- RAUHAA

Jare Tiihonen on parin vuoden ajan elänyt sivussa julkisuuden valokeilasta. Hän on rakentanut uralleen uutta suuntaa ja pohtinut asioiden tärkeysjärjestystä. Yhtenä kiinnostuksen kohteena on nuorten hyvinvointi.

teksti MIKKO AALTONEN kuvat NANA SIMELIUS

”On yritettävä päästä kontrollista, jonka on itselleen rakentanut.”

Jare Tiihonen ei ehdi riisua t-paitaansa ennen kuin pahoinvointikohtaus iskee.

Hetkeä myöhemmin hän tarkastelee itseään miestenhuoneen peilistä: onneksi ennen tilaisuutta pakasta vedetty paita on säilynyt puhtaana.

Tiihosen on määrä astua yleisön eteen tasan viiden minuutin kuluttua.

Tiihonen ei muista koska olisi viimeksi jännittänyt ennen esiintymistä. Ei edes ennen ensimmäistä Olympiastadionin konserttiaan. Toisin kuin nyt, silloin hän tiesi tarkkaan, mitä oli lavalle menossa tekemään.

Vaikka yleisö on nyt kuusikymmentä kertaa pienempi, tilanne on ratkaisevasti erilainen.

Syksyllä 2019 Tiihonen on nousemassa Finlandia-talon lavalle puhumaan, ei räppäämään. Hän ei myöskään ole nousemassa lavalle *Cheekinä*, vaan yksityishenkilönä ja liikemies Jare Tiihosena.

Se uhkaa vääntää hänen hermonsä solmuun.

Jare Tiihosen ullakkoasunto Helsingin Etu-Töölössä on ennallaan. Eteisessä ja olohuoneessa tavarat ovat niille kuuluvilla paikoilla, ilmanvaihto puhalttaa tuntuvasti.

Kun vuonna 2015 samassa asunnossa tehtiin haastatteluja Tiihosen elämäkertaa varten, tilanne oli usein toinen. Esiintymis- ja treenivaatteita saattoi lojua siellä täällä, Jay-Z:n vinyylialbumit eivät aina olleet siististi kansiensa väleissä ja puolikkaita samppanja- ja konjakkipulloja löytyi edellisviikonlopun jatkojen jäljiltä yllättävistä paikoista.

Toisinaan vastassa oli silmin nähden väsynyt ja ahdistunut räptähti.

”Pintajulkisuudessa näytti silloin siltä, että kaikki menee mahtavasti. Olin kuitenkin ajoittain todella rikki. Leikin jättäminen kesken ei silti ollut vaihtoehto. Silloin olisin pettänyt paitsi fanit, myös itseni”, Tiihonen muistelee.

Koronapandemian toisen aallon kynnyksellä sama ihminen, nykyisin ex-räppäri, ei ole lainkaan ahdistuneen oloinen. Päinvastoin: Tiihonen huokuu levollisuutta.

Viimeisen kahden vuoden aikana Jare Tiihonen on saanut suhteellisen rauhassa harjoitella yksityishenkilöksi palautumista.

Elämä sivussa julkisuuden polttavimmasta valokeilasta on antanut mahdollisuuden etsiä keinoja mielenrauhan kasvattamiseksi ja säilyttämiseksi. Niitä keinoja Tiihonen kertoo löytäneensä muun muassa meditaatiosta. Hän uskoo, että ihmisen lähtee etsimään joogan ja meditaation kaltaisia asioita silloin, kun niille on tarvetta.

”Nykyisin mielenrauhan säilyttäminen ja kasvattaminen on tärkeämpi asia kuin kiusatun kroppani ja aika ajoin kipenevän selkäni venytys. Keskityn meditatiivisiin harjoitteisiin tai yin-joogaan, koska siitä on itselleni enemmän iloa. Nautin lattialla makoilusta ja saan meditoinnista irti enemmän kuin perinteisestä salitreeneistä. Olen kyllä vanhasta tottumuksista jatkanut myös salilla ähkimistä, vaikka siitä on tullut pakkopullaa.”

Tiihosta kiehtoo mahdollisuus päästä tiedostavan mielen taakse, ja hän on kiinnostunut myös hypnoosista.

”On yritettävä päästä kontrollista, jonka on itselleen rakentanut ja jonka vangiksi on itsensä vuosien kuluessa saattanut. Opettelen nyt hyväksymään, että kaikki asiat eivät ole minun käsissäni.”

Itsensä kehittäminen on auttanut Tiihosta muuttamaan monta asiaa elämässään. Yksi tärkeä asia on impulsiivisuuden väheneminen. Toinen on yöelämän jääminen aiempaa huomattavasti pienempään rooliin. Tiihonen laskee aloittaneensa säännöllisen yöelämän yli 20 vuotta sitten. Cheekin eläköitymisen myötä hän on päässyt siitä eroon, eikä kaipaa takaisin.

Tiihonen vertaa yöelämän aktiivisia vuosia ja keikkailua vuoristorataan: nousu-lasku-nousu-lasku.

”Kun viikonloppu ja keikat lähestyivät, alkoi nousu. Kun maanantaiaamu valkeni, koitti jyrkkä lasku. Nyt, kun yössä pyöriminen on omalla kohdallani muuttunut satunnaisemmaksi, se on muuttanut elämääni. Elämänrytmi on tasaisempi.”

Se, että Suomen suosituimmaksi poptähdeksi nousi marginaalisena pidetyn musiikinlajin edustaja, oli monien mielestä aidosti hämentävää vielä vuonna 2013.

Tuolloin Tiihonen teki Cheekinä tuplasti historiaa myydessään ensimmäisenä suomalaisena sooloartistina Helsingin Olympiastadionin täyteen – kahtena iltana peräkkäin.

Nyt, seitsemän vuotta myöhemmin, suomalainen räp on valtavirtaa ja nuorison keskuudessa paljon suositumpaa musiikkia kuin raskas rock. Tiihonen teki suomiräpistä kerralla kaikkien musiikkia.

Tällaisten saavutusten jälkeen artistille luulisi jäävän kaksi vaihtoehtoa: joko hidas, mutta väijäämätön hiipuminen tai uran lopettaminen.

Stadionkeikkojen jälkeisellä maailmanympärysmatkallaan Tiihonen keksi tavan kiertää ilmeisimmät vaihtoehdot.

Hän kehitti idean kolmiosaisesta saagasta, joka koostuisi viimeisestä albumista, elämäkertakirjasta ja elokuvasta. Tässä järjestyksessä. Uran loppuun saattaminen kestäisi neljä vuotta. Sinä aikana tehtäisiin vielä Suomen oloissa ennennäkemätön kahdenkymmenenviiden jäähallikonsertin rupeama, kolme täysimittaista festarikesää pääesiintyjänä ja lopuksi monumentaalinen uranpäätöskonsertti räppäriin kotikaupungissa Lahdessa.

Tiihonen sanoo, että kun hän nyt muistelee tuota aikaa, hän ei aina meinaa täysin tunnustaa sen aikaista itseään.

”Tuolloin oli vaikeaa rauhoittua. Olisi pitänyt nauttia enemmän, mutta en osannut. Olin luonut suunnitelman, mikä edellytti onnistumisten putkea vuosiksi eteenpäin. Se oli sekä henkisesti että fyysisesti raastavaa.”

Nyt tiedämme, että kaikki meni lopulta hyvin.

Kenties juuri siksi esiintymisestä elänyt Tiihonen ei ole kaivannut esiintymislavoille. Ei jäänyt tarvetta revanssille tai artistina olemisen ikävointiä.

”Artistius on 24/7-duunia. Jos haluaa pysyä huipulla, siihen liittyy paljon muutakin kuin musiikki. Kaikesta pitää huolehtia: kuvaukset, haastattelut, promootio, markkinointi, keikkojen visuaalit, sovitukset, striimaukset, klikit, some, palaverit, aikataulut. Artistiuden kaikilla alueilla on oltava itse itsensä vastuuhenkilö. Jos haluaa lopettaa huipulla, ei riitä, että on toiseksi striimatuin tai esiintyy festareilla toiseksi viimeisenä. On oltava striimatuin ja oltava pääesiintyjänä. Se on pidemmän päälle todella kuluttavaa.” →

”Kuulun pieneen etuoikeutettujen sakkiin, johon korona ei ole puraissut taloudellisesti. Kun vertaan tilannettani moneen lähipiirini ihmiseen, ymmärrän, että minulla ei ole syytä valittaa mistään”, Tiihonen pohtii.

JARE TIIHONEN

● Lahtelaislähtöinen Jare Henrik Tiihonen julkaisi taitelijanimellä Cheek yksitoista studioalbumia, joista kolme on ylittänyt kultalevyrajan, kaksi platinarajan ja kolme multiplatinarajan. Neljä albumeista on ollut Suomen virallisen albumilistan ykkösinä.

● Cheek on Spotifyn kaikkien aikojen kuunnelluin suomalainen artisti. Hänen videoita on katsottu YouTubessa 130 miljoonaa kertaa.

● **Mikko Aaltosen** Cheekistä kirjoittama elämäkerta *JHT – Musta lammas* ilmestyi vuonna 2016, ja se on kaikkien aikojen kolmanneksi ostetuin suomalainen elämäkerta.

● Tällä hetkellä Tiihonen tekee uraa liikemiehenä. Tiihonen omistaa Liiga Music -levy-yhtiön, jonka artisteista tunnetuimman, **Lukas Leonin**, ura on lähtenyt hyvin liikkeelle.

Tiihosen puheista saattaisi saada käsityksen, että hänen mielestään artistius ei ole arvokasta, ellei siihen liity voittamisen tarve.

Tiihonen oikaisee heti.

”Menestyksen pakko artistiuden yhteydessä liittyi vain itseeni, siis alter-egooni Cheekiin. Minulle se oli ainoa osaamani tapa tehdä sitä duunia. Se ei tarkoita, ettenkö arvostaisi muunkinlaisia tapoja. Räpistä puhuttaessa ainoastaan lopputuloksen laatu ratkaisee. Hyvä räp voi olla kulttuurisesti arvokasta, vaikka se ei menestyisikään.”

Hän kertoo esimerkin.

”Saatan katsoa somessa videota, jossa vaikkapa joku tamperelainen seppä pudottelee simppelein biitin päälle mahtavaa riimiä yksin omassa olohuoneessaan. Jos hän tekee sen hyvin, silloin ei voi kuin todeta tosiasiat: siinä ollaan taiteenlajin ytimessä. Ja se on aina kaunista.”

Tiihonen tunnustaa, että katsellessa voi mielessä käydä jopa ohikiitävää kateutta:

”Se tulee siitä, että ymmärrän, että tuossa tapahtuu nyt jotain, mihin minä en Cheekinä aina pystynyt: musiikintekemistä ja sanailua ilman paineita.”

Artistiuransa jälkeen Tiihonen on pohtinut myös oman egonsa merkitystä. Hän pitää sitä sekä kamppittajana että auttajana. Ylisuuri ego voi johtaa hankaluuksiin, mutta auttaa myös vaikeuksissa:

”Vaikka ihminen olisi kuinka väsynyt ja rikki, painunut ego pystyy tarjoamaan sitä tulivoimaa, mitä tarvitaan, että asiat ylipäättään etenevät.”

Tiihoselle ylisuuren egon kanssa eläminen on ollut jatkuvaa tasapainoilua. Kun siihen lisää päälle parikymppisenä diagnosoidun kaksisuuntaisen mielialahäiriön sekä varttumisen lahtelaisen hip-hop-kulttuurin rujoissa pioneeriporukoissa, tasapainoilu on toisinaan revähtänyt kamppailuksi.

Kamppailuista ei ollut pulaa Tiihosen nuoruudessa.

Lahden Lyseon lukiossa suurisuinen ja iltaisin kaduilla viihtynyt hoppelari oli poikkeama joukossa. Poikkeama hän oli myös vapaa-ajan kavereidensa keskuudessa.

”Hyvin harva läheisimmistä ystäväistäni oli lukiossa. Koulussani puolestaan olin lähes ainoa, joka notkui kaikki perjantai- ja lauantai-illat kaupungilla. Siellä sattui ja tapahtui. Maanantaina koulukaverini tulivat usein silmät suurina kysymään, että kerro, kerro, mitä siellä kaupungilla viime viikonloppuna tapahtui.”

Jare Tiihosen omat, rosoiset nuoruusmuistot vaikuttavat siihen, että hän haluaa olla mukana edistämässä nuorten hyvinvointia.

”Se, mitä somessa näkee, ei ole koko totuus.”

Yhdessä kaksoisveljensä **Jere Tiihosen** kanssa Jare kuului BWS:ään, joka oli vuosituhannen vaihteessa Lahden ensimmäisiä hiphop-jengejä. Porukan logo löytyi joka toisesta kaupungin alikulkutunnelista. Meininki oli paikoin niin rosoista, että Tiihosen tarina olisi saattanut tempautua tyystin nykytilanteesta poikkeaville kiertoradoille.

Näistä ajoista on kulunut parikymmentä vuotta. Sen jälkeen suomalaisten nuorten elämässä moni asia on muuttunut. Enää kaduilla ei tarvitse notkua jatkuvasti, koska toisia voi tavata myös verkossa. Päihteiden käyttö on vähentynyt. Monikulttuurisuus on arkipäivää.

”Silloin me hoppersit, kuten meitä silloin kutsuttiin, jouduimme opiskelemaan diggailemaamme kulttuuria etäältä, amerikkalaisista hiphop-lehdistä ja musiikkivideoilta. Nykyajan nuoret kasvavat suoraan sen kaltaiseen monikulttuuriseen ympäristöön, mistä räppikin aikoinaan syntyi. Siksi uskon, että nuoret ovat nykyisin myös paljon sivistyneempiä ja suvaitsevaisempia kuin oman aikani teinikäiset keskimäärin olivat.”

Jo nuoruudessaan Tiihonen haaveili räp-tähteydestä. Hän ei osannut aavistakaan, että tulisi itse antamaan kasvot 2010-luvun suomalaiselle nuorisokulttuurille.

”Lähestyn neljääkymppiä, ja tiedostan kyllä, että en voi ikuisesti toimia nuorten äänitorvena. Ei mulla välttämättä enää kymmenen vuoden päästä ole allani sitä samaa jalustaa, jolta voin puhua uskottavasti nuorille.”

Tiihonen sanoo, että artistiura teki hänestä eräänlaisen some-ammattilaisen, ja siksi hän haluaa puhua nuorille esimerkiksi sosiaalisen median pimeästä puolesta.

”Some voi aiheuttaa jengille paineita olla sitä ja tehdä tätä. Haluaisin viestittää nuorille, että se, mitä somessa näkee, ei todellakaan ole aina koko totuus tai totta lainkaan. Itsetuntoa ei pidä rakentaa sen varaan, paljonko on seuraajia. Sosiaalisen median pitäisi olla väline, ei itseisarvo.”

Vuosi Finlandia-talon puhujakeikan jälkeen kotisohvallaan istuva Tiihonen sanoo, että puhumisesta ei ole muodostumassa hänelle uutta uraa. Hän sanoo, että jos tarkkoja ollaan, hänellä ei vielä ole uutta uraa eikä sellaiselle ole juuri nyt tarvettakaan.

”Periaatteessa en tee mitään, vaikka puuhastelenkin pirun paljon kaikenlaista.”

Kun Tiihosen puhujakeikoista, uudesta urasta ja niistä saatavista jättimäisistä palkkioista spekulointiin hiljattain iltapäivälehdissä, hän perui vireillä olleet keikat.

”En kaipaa median syyniä ja sen aiheuttamia paineita. Olen sietänyt sitä jo tarpeeksi.”

Julkisuudessa on kirjoitettu myös Tiihosen omistaman helsinkiläisyökerhon tappioista ja toimialan kannattavuudesta. On spekuloitu, ovatko Tiihosella

NUORTEN ASIALLA

Rosoisen nuoruuden elänyt Jare Tiihonen haluaa käyttää asemaansa nuorten hyväksi siinä määrin kuin se käytännössä ja luontevasti on hänelle mahdollista. Hän haluaa käyttää ääntään paikoissa, joissa kokee saavansa kaikupohjaa.

Tiihonen on muun muassa tehnyt koulukiusaamista vastustavan kampanjan vuonna 2016. Tuorein tempaus on kasvojen antaminen Puhdistamon energiajuoman mainoskampanjalle. Tiihonen kertoo, että kieltäytyy suurimmasta osasta yhteistyöehdotuksista. Hän päätti lähteä Puhdistamon kasvoiksi, koska näki siinä paikan edistää hyvää asiaa.

”Jos voin osaltani vaikuttaa siihen, että nuoret ryhtyvät kuluttamaan terveellisempiä juomia, niin se on jo itsessään iso asia. Se, että kolmanneksi osapuoleksi saimme kampanjaan Pelastakaa lapset ry:n, ratkaisi sen, että päätin lähteä mukaan.”

jo rahat lopussa ja milloin Cheek mahtaa tehdä paluun. Puheet huvittavat Tiihosta.

Yökerhoaan hän kutsuu mielihyväsijoinukseksi.

”Olen yökerhokulttuurin kasvatti. Tunnen sen maailman. Olen iloinen siitä, että olen ollut mukana luomassa paikkaa, jonka Suomen parhaat dj:t voivat tuntea kodikseen. Olen sijoitellut aina hajautetusti moneen koriin, joten yksi sijoitus ei venettä heiluta.”

Tiihonen kertoo, että musiikki on edelleen hänen tärkein yksittäinen tulonlähteensä, kiitos suoratoistopalvelu Spotifyn.

”Vanhat biisini striimaavat samaan tahtiin kuin urani aikanakin.”

Hän sanoo ihmettelevänsä kirjoituksia, joiden mukaan Spotify ei tuota artisteille tuloja kuten levymyynti aikoinaan.

”Oli sitten kyseessä nuorisomusiikkiartisti tai esimerkiksi Popedan tai Apulannan kaltainen legenda, Spotify on artistin paras ystävä. Vanhat klassikkobiisit tuottavat artisteille huomattavasti enemmän striimauksen kautta kuin alelaarista ostettu cd-levy aikoinaan”, Tiihonen painottaa.

Liikemiehenäkin Tiihonen haluaa muistuttaa musiikin merkityksellisyydestä.

”Se on liiketoimintaa, jossa ei tuoteta vain rahalla rahaa, vaan ennen kaikkea sisältöä.”

Tiihonen omistaa Liiga Music -levy-yhtiön, jonka tulevaisuuden rakentamiseen hän haluaisi jatkossa käyttää entistä enemmän aikaa.

”Cheek on poistunut suomalaiselta musiikkikentältä, mutta Jare Tiihonen ei ole katoamassa mihinkään.” ■

Meille on varttumassa lupaava uusi sukupolvi vastuuntuntoisia kansalaisia, joiden halu osallistua ja vaikuttaa on isompi kuin moneen vuosikymmeneen. Tämän havainnon on tehnyt lapsiasia-valtuutettu **Elina Pekkarinen**.

”Nuoret ajavat kollektiivisesti myönteisiä asioita”, hän sanoo.

Pekkarinen on toiminut runsaan vuoden tehtävässään, josta unelmoi jo vuosia sitten työskennellessään ensin sosiaalityöntekijänä ja sitten nuorisotutkijana. Valtiotieteen tohtori sanoo, että ensimmäinen toimintavuosi on ollut rohkaiseva:

”Ei ole tullut tunnetta, että huutaisi tuuleen.”

Tähtäimessä on luoda suora yhteys kaikkein olennaisimpaan – lasten ja nuorten kokemusmaailmaan.

”Nuorille välittyy tehokkuuden ja suorittamisen vaatimus.”

Kasvamassa on hieno uusi sukupolvi

Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen iloitsee nuorten vastuullisuudesta, mutta kantaa huolta eriarvoistumisesta sekä suorittamisen ilmapiiristä.

teksti **KAISA HAKO** kuva **MEERI UTTI**





Kolmen pojan äiti, lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen, tietää, miten helposti lapsen ja nuoren kuunteleminen jää arjessa jalkoihin. "Jos vain maltamme hetkeksi pysähtyä, muistamme, miten ihmeellinen olento hän on."

MILLAISENA LAPSET ja nuoret elämässä kokevat? Suurin osa heistä on tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan elämäänsä oikein tyytyväisiä.

Pekkarinen toteaa, että lapsia askarruttavat asiat ovat näennäisen pieniä, mutta isoja.

"Jo 5–6-vuotiaat pohtivat paljon hyvään elämään ja elämän tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä, kuten kuolemaa, unta, ruokaa ja kiusatuksi tulemistä", hän mainitsee.

Nykyajalle on leimallista mielipiteiden ja todellisuuksien ristiriitaisuus ja eriytyminen. Tältä eivät lapset ja ja nuoret välty.

"Esimerkiksi syrjäseudun nuori voi kokea huolta ja ahdistusta vaikkapa vanhempiensa elinkeinon jatkumisen tai harrastusmahdollisuuksien puutteen takia. Toisaalla ilmastoaktiivit taas kokevat vihamielisyyttä aikuisilta tai toisilta nuorilta", Pekkarinen kuvailee.

VARTTUVA SUKUPOLVI on tiedostava ja kyvykäs, mutta se kohtaa kenties kovempia paineita kuin vanhempansa. Kouluterveyskysely paljasti, että oma jaksaminen huolettaa nuoria aiempaa enemmän.

"Varsinkin toisella asteella opiskelevat tytöt ovat uupuneita ja huolissaan", Pekkarinen sanoo.

Hän näkee taustalla kehityksen, jossa on korostettu yhteiskunnan kantokykyä ja huoltosuhdetta ja vaadittu opiskelijoiden nopeaa valmistumista.

"Nuorille välittyy tehokkuuden ja suorittamisen vaatimus. He voivat ottaa sen aika kirjaimellisesti", Pekkarinen sanoo.

Hänen mukaansa kilpailu koulutuspaikoista on kova. On päässyt syntymään rakenteellinen vika, sillä liian moni nuorista jää vaille koulutuspaikkaa.

Pekkarinen on huolissaan myös siitä, että varhaiskasvatukseen ollaan lataamassa pedagogisia lisäpaineita.

"Suomalaisen varhaiskasvatuksen vahvuutena on tähän asti ollut juuri leikki, vapaus ja ilo. Meidän ei pitäisi juurruttaa lapsiin ja nuoriin suorittamista ja kilpailua. Siitä ei seuraa kuin entistä uupuneempia nuoria ihmisiä."

HYVINVOINTI ON 2000-luvulla yleisesti ottaen lisääntynyt. Pekkarinen arvioi, että noin 10 prosenttia lapsista ja nuorista joutuu kuitenkin ponnistamaan muita vaikeammista lähtökohdista. Kevään koronavirushiiri näyttää voimistaneen vaikeuksia, joita heillä oli ennestään. STM:n raportin mukaan epidemia on pahentanut eriarvoistumista. Se tarkoittaa, että hyvinvointiyhteiskunta ei aina pysty tasoittamaan kotitaustasta kumpuavia ongelmia.

Usein samaan perheeseen voi kasautua useampiakin ongelmia, kuten köyhyyttä, työttömyyttä, päihde- ja mielen-terveysongelmia ja lähisuhdeväkivaltaa.

Koronavirushiiri osoitti kuitenkin myös, että koulu on yhä paras puskuri eriarvoistumisen ehkäisyssä. Se tarjoaa vastuullisten aikuisten seuraa, mielekästä tekemistä ja lämmintä ruokaa.

Pekkarinen vahvistaisi kiireesti koulujen oppilashuoltoa. Hän lisäisi koulupsykologien ja kuraattorien määrää, jotta muiden yhteiskunnan palveluiden ohememinen ei tuntuisi kouluissa paineena. Etenkin mielen-terveyspalveluissa olisi Pekkarisen mielestä korjattavaa:

"Matalan kynnyksen varhainen puuttuminen ei toimi. Hyvin nopeasti annetaan lähete erikoissairaanhoidon, joka on ihan tukossa."

LAPSIASIAVALTUUTETTU sanoo lämmenneensä ajatukselle oppivelvollisuuden nostosta. Se auttaisi kannattelemaan nuorta aikuisuuden kynnykselle. Hän kertoo, että kehitteillä on myös harrastusmahdollisuuksien liittäminen koulupäivään. Tätä on jo kokeiltu hyvällä menestyksellä Islannissa.

"Se vapauttaisi perheille yhteistä aikaa ja helpottaisi niitä perheitä, joissa harrastamiseen ei ole varaa."

Pekkarinen toteaa, että jokainen vanhempi tai muu läheinen aikuinen voi läsnäolollaan vahvistaa kasvavaa ihmistä. Arjen kuormittaessakin olisi arvokasta pysähtyä vaikka pikku hetkeksi ja keskittyä lapseen ja nuoreen. Arvokkain lahja tulevaisuutta varten koostuu lopulta yksinkertaisista aineksista:

"Saada hellyyttä. Tulla kuulluksi ja huomatuksi."

Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

Osta silmälasit, saat kaupan päälle mitkä tahansa samanarvoiset tai edullisemmat silmälasit, merkkipuoluslasit tai piilolinssit – itselle tai kaverille – ja S-Etukortilla Bonus tuplana!

Lisäksi silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €.



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

Maailman ainoa

SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Tarjous on voimassa 1.11.2020 asti.

Mikä on sinun juttusi?

Nuoret eri puolilta
Suomea kertoivat,
mikä on heidän
elämässään tärkeä asia.



NINNI KATISKO
13, ROVANIEMI

"KOIRAT ovat hyviä lohduttamaan. Jos joku asia harmittaa, ne näkevät sen ja tulevat luo.

Meillä on kaksi koiraa, molemmat sekarotuisia. Lenkkeilen niiden kanssa ja yritän opettaa niille temppuja. Ne osaavat jo kaikki perusjutut, ja toinen osaa kieriäkin. Meillä on myös hamsteri, jonka touhuja tykkään seurata. Välillä hoidan myös yhden tutun koiraa ja käyn ratsastamassa. Ratsastaminen tuonut elämäni paljon positiivista voimaa.

Pienenä unelma-ammattini oli eläinlääkäri. Enää en ole siitä ihan varma. Isona haluan ainakin oman koiran, jolle voin opettaa temppuja ja käydä sen kanssa vaikka agility-kilpailuissa."



OLLI KOSKINEN
19, NAANTALI

"MUSIIKKI on mukana elämässäni joka päivä. Se on minulle kuin pakopaikka: kiva juttu, joka rentouttaa ja auttaa, jos on ollut raskas päivä.

Olen laulanut Chorus Cathedralis Juniorum -poikakuorossa kymmenen vuotta ja soittanut klassista kitaraa yhdeksän vuotta. Kuorossa on laulettu barokin suurteoksia, mutta eniten tykkään romantiikan ajan musiikista.

Olen tänä vuonna pohtinut, tekisinkö musiikista itselleni ammatin. Valitsin kuitenkin historian ja arkeologian opinnot. En tule silti koskaan lopettamaan soittamista ja laulamista."



HELMIEMIILIA MALIN
16, HEINOLA

"JUOKSEMISESTA tulee vapaa olo. Se on kuin terapiaa tai meditaatiota. Se koettelee paljon, mutta juuri se siinä koukuttaa.

Ammattiurheilijaksi en tähtää, mutta haluaisin jatkaa kestävyysjuoksua koko elämäni – jopa ultrajuoksijana, jos vain fysiikkani kestää. Vegaanijuoksijana haluaisin myös rikkoa käsityksiä, ettei aktiiviurheilija voisi pärjätä kasvisruokavaliolla.

Minusta tuntuu, että saan juoksesta henkistä vahvuutta muillekin elämän osa-alueille.

Juoksemisen lisäksi olen pienestä pitäen ollut kiinnostunut politiikasta ja vaikuttamisesta."



LEEVI PIHLAJANIEMI
12, HELSINKI

"OLEN pelannut tennistä kahdeksan vuotta. Aloitin nelivuotiaana tenniksen ja jalkapallon. Jalkapallon lopetin vuosi sitten, koska harjoitukset menivät päällekkäin, ja halusin enemmän pelata tennistä.

Minulla on harjoitukset neljä kertaa viikossa koulun jälkeen. Joskus minua ei vain huvittaisi lähteä treeneihin. Mutta koska ne on maksettu, lähdän kuitenkin. Kun sitten pääsen hallille ja näen kaverit, olen iloinen, että tulín.

Kilpailuihin osallistun pari kertaa kuukaudessa.

Tenniksessä on kivointa on se, että saa uusia kavereita ja pääsee pelailemaan heidän kanssaan."



MATILDA PYY
13, MIKKELI

"INNOSTUIN metsästyksestä jo 6-vuotiaana, kun pääsin ensimmäisen kerran isän kanssa metsälle. Siitä lähtien olen ollut mukana sadoilla metsästyssreissuilla, joskus kaksikin kertaa viikossa. Viime viikolla suoritin metsästystutkinnon.

Eniten metsästyksessä pidän siitä, että saan liikkua ulkona koiran kanssa. Beagleni Malla tuli meille kesällä ja syksyllä pääsen opettamaan sitä metsästyskoiraksi. Mallasta tulee varmaankin hyvä jänis- ja kettukoira.

Metsästystutkinnossa kysyttiin, mikä mielestäni on metsästyksen juttu. Minulle se on ulkona oleminen koiran kanssa ja se, että saa saalista."

89%

lapsista ja
nuorista on jokin
harrastus.

LASTEN JA NUORTEN YLEISIMMÄT HARRASTUKSET

1. Liikunta
2. Tietokone- ja konsolipelit
3. Lukeminen
4. Ulkona käynti
5. Video- tai valokuvaus
6. Piirtäminen tai maalaaminen
7. Erilaiset käsityöt
8. Musiikki
9. Kirjoittaminen
10. Vapaaehtois- ja järjestötoiminta

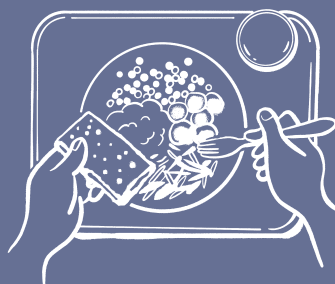
54%

nuorista on mukana jossakin
kerhossa, seurassa,
yhdistyksessä tai järjestössä.

Mitä nuorille kuuluu?

75%

8.-9.-luokkalaisista,
lukiolaisista ja
ammattikoululaisista on
elämäänsä tyytyväisiä.



NOIN 2/3 NUORISTA
MALTTAA SYÖDÄ PÄIVITTÄIN
KOULULOUNAAN.



62%

alakoululaisista on
hyvä keskusteluyhteys
vanhempiensa kanssa.

Nuorista lähes puolet
kokee samoin. Pojat
kokevat keskustelu-
yhteyden vanhempiin
toimivampana kuin tytöt.

Fyysinen uhka on
yleisempää pojilla kuin
tytöillä. Suurimmillaan
uhkan tunne on
yläkoulussa, jossa sitä
kokee pojista viidennes.

13 258

15-29-vuotiaista
joutui väkivallan uhriksi
poliisin tietojen mukaan
vuonna 2017.

NUORTA SUOJAAVAT ERiarvoistumiselta

- Mielenterveyspalvelujen saatavuus
- Perheiden toimeentulon tukeminen
- Kiusaamiseen puuttuminen
- Kouluyhteisön tuki ja opiskelijahuolto
- Osallisuuden edistäminen (harrastukset ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen)

Noin joka kymmenes nuori
kokee yksinäisyyttä.

97%

13-29-vuotiaista
käyttää sosiaalisen
median kanavia
älypuhelimella.

1/4

nuorista kokee
roikkuvansa
netissä välillä
liikaakin.

Lasten ja nuorten
suosimia sovelluksia
ovat juuri nyt:

- TikTok ● WhatsApp
- YouTube
- Instagram ● Snapchat

Lähteet: THL Kouluterveyskysely, Tilastokeskus,
Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018, THL,
Some ja nuoret 2019 -katsaus, Yle



Saariainen

Muistithan lounastauon

Saatavilla vain
S-ryhmästä
Prismoista ja
isoimmista
S-marketeista.



UUSI
KAUSI-
MAKU

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957.





Yhteistä aikaa isän kanssa

Kaveruutta, valmennusta ja jutustelua – valokuvaaja Mikko Vähäniitty tapasi isiä ja lapsia yhteisissä harrastuksissa.

kuvat **MIKKO VÄHÄNIITTY**

tekstit **JANNE AROLA** ja **DANIEL PAJUNEN**

JOHTOROOI POJALLE

Jyväskyläläinen eläkeläinen Olavi Jokinen, 83, ja poika Jouni, 49. Isä ja poika metsästävät yhdessä etenkin syksyisin hirviä ja jäniksiä.

Isä kertoo: "Jouni taisi saada metsästyksen veressä minulta. Ei tätä harrastusta saa istutettua lapselle, joka ei ole siitä kiinnostunut. Olen pyrkinyt opettamaan harkitsevuutta niin metsällä kuin muussakin. Kun olin aikanaan matkatöissä, yhteistä aikaa ei ollut paljon, mutta kävimme joka syksy metsällä. Johtorooli on vuosien aikana siirtynyt isältä pojalle. Se on tuntunut luonnolliselta. Pojan kanssa metsälle lähtö on edelleen sympaattinen tilanne. Siellä ollaan paljon erillään ja hiljaa, mutta lopuksi juodaan kahvit ja puhutaan läpi ajankohtaiset asiat."

LAPSUUDESTA TUTULLA INNOLLA

Lammilainen rakennusryhtäjä Petri Mäkinen, 49, ja tytär Silla, 12. Isä ja tytär käyvät päivittäin suvun hevosilalla. Tytär ratsastaa entisellä ravurilla, ja isä valmentaa kahta nuorempaa ravihevosta.

Isä kertoo: "En osaa edes ajatella, millainen meidän isä-tytär-suhteemme olisi, jos Silla ei olisi innostunut hevosista. Hevoset ovat aina olleet osa perheemme arkea. Joskus vähän hirvittää, kun tytöllä on vielä enemmän intoa kuin vartta. Muistan saman innon lapsuudestani. On hienoa antaa eteenpäin harrastus, joka opettaa vastuuta ja kädentaitoja sekä eläinten kanssa olemista."



TEKEMISEN LISÄKSI PUHETTA

Helsinkiläinen yliopistotutkija Antti Kivijärvi, 40, ja poika Nuutti, 14. Isä ja poika käyvät kahdestaan pelaamassa katukorista.

Isä kertoo: "Nuutti innostui koripallosta kolme vuotta sitten. Olen itse pelannut ja valmentanut nuorempana. Koripallo ei ole muuttanut meidän suhdettamme, mutta se on yksi asia enemmän, mitä voimme tehdä yhdessä. Yritän olla lempeä isä, jonka kanssa voisi tekemisen lisäksi myös puhua. Kun on yhteistä puhumista koriksen kautta, on helpompi jatkaa muista aiheista."



MIKKO VÄHÄNIITTY, 40

- Jyväskyläläinen freelance-kuvajournalisti, joka on kuvannut päätoimisesti noin kymmenen vuotta.
- Erikoistunut kuvareportaaseihin ja miljööpotretteihin.
- Luonnehtii itseään seikkailija-tarinankertojaksi.
- Palkittu Kuvajournalistikilpailussa kuvareportaaseistaan vuosina 2011 ja 2016.

MUSIIKIN YHTEINEN KIELI

Kuopiolainen lääkäri Tatu Kemppainen, 50, ja poika Touko, 20. Musiikki on aina ollut isälle ja pojalle yhteinen harrastus.

Isä kertoo: "Musiikki on meille yhteinen kieli. Touko kasvoi musiikin ja soittimien ympäröimänä, kuten minäkin lapsuudenkodissani. Tuntuu mahtavalta jakaa itselle tärkeä elämän sisältö oman pojan kanssa. Toisaalta usein keikoilla unohdan, että oma lapsi on rummuissa tai bassossa. Touko oli 14-vuotias tullessaan ensimmäisen kerran bändini keikalle rumpaliksi. Aluksi jännitin, miten poika pärjää aikuisten kanssa soittohommissa, mutta nykyään hän on luottopakkini monessa asiassa. Nyt Touko opiskelee musiikkia ja tekee sitä kaikki päivät. Kisällistä on tulossa mestari."





HUIKEA OPPIMISKYKY

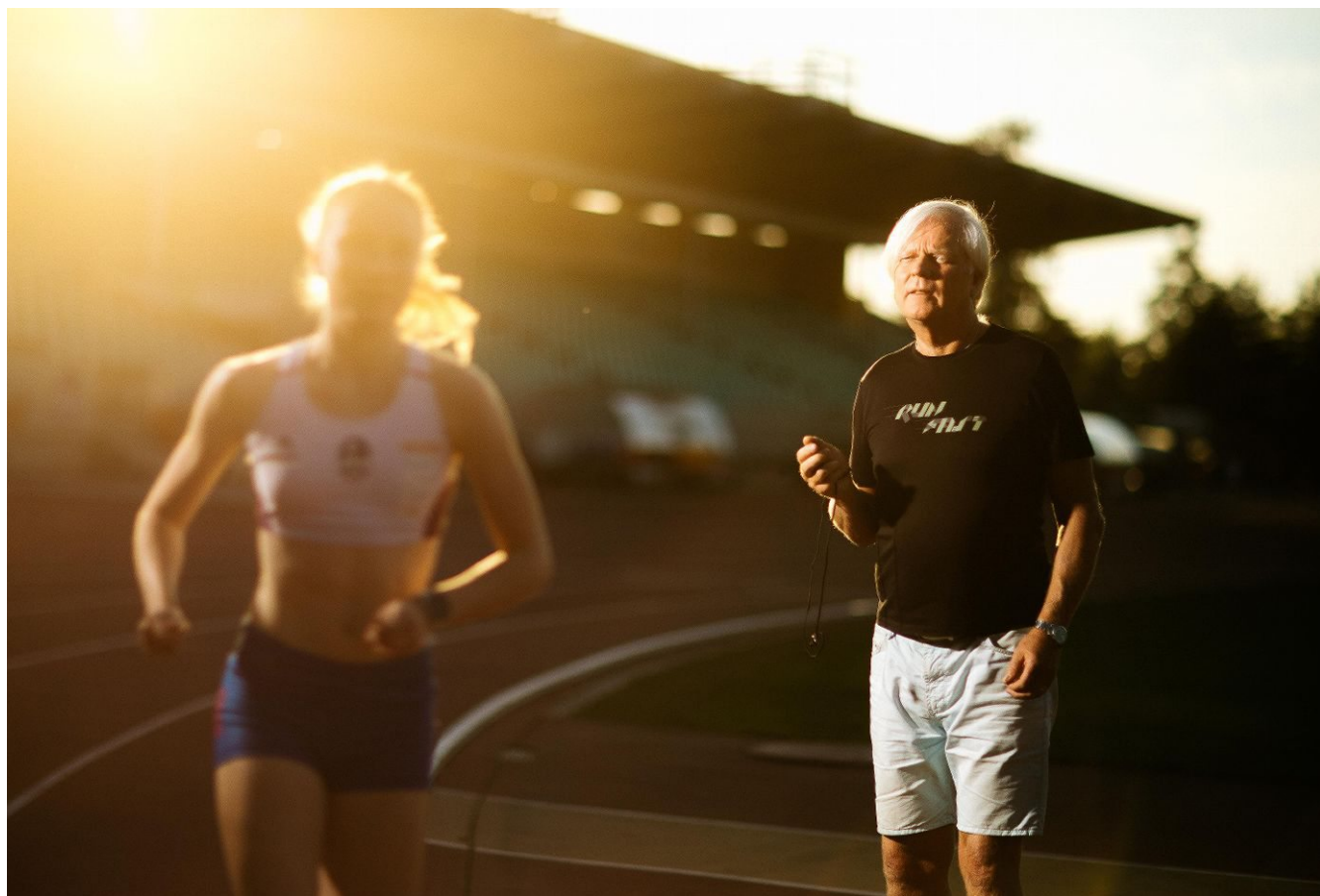
Jyväskyläläinen biologi Heikki Helle, 40, ja tytär Rauha, 6. Iso osa isän ja tyttären yhteisestä vapaa-ajasta kuluu metsässä lintujen rengastuspuuhissa varsinkin alkukesästä.

Isä kertoo: "Pienet lapset ovat usein enemmän äidin lapsia ymmärrettävistä syistä. On mukavaa, että tällaisen yhteisen puuhan kautta pääsee syventämään omaa suhdetta lapseen. Ei Rauhaa ole kauheasti tarvinnut houkutella mukaan. Muistan, miten hän jo 1-vuotiaana istui kotipihassa kärryissä ja oli tavattoman kiinnostunut harakasta. Pienen ihmisen oppimiskyky on aivan huikea. Haluan kasvattaa lapsistani luonnon monimuotoisuutta arvostavia."

ISÄ MYÖS VALMENTAJANA

Putkiasentajana työuransa tehnyt jyväskyläläinen Kari Virtanen, 60, valmentaa tyttärtään Alisaa, 18, kestävyysjuoksussa. Juoksu kuljettaa kaksikkoo kilpailumatkoille ympäri maailmaa.

Isä kertoo: "Mielestäni olen koko ajan isä enkä valmentaja. Yhteistyömme on sujuvaa, eikä roolia tarvitse muuttaa. Alisalla on niin kova into urheiluun, että joudun enemmän jarruttamaan kuin patistamaan. Tuo syvällistä iloa kulkea nuoren ihmisen rinnalla ja nähdä, kun oma tytär pärjää. Epäonnistumisten jälkeen yritän olla lohduttava ja positiivinen. Pettymykset kuuluvat urheiluun, mutta käänämme ne äkkiä positiivisiksi ja menemme eteenpäin. Olin nuorempana sulkeutuneempi, mutta tyttäreni on opettanut minua suuntautumaan enemmän ulospäin."





KAHDENKESKISTÄ AIKAA

Jyväskyläläinen tuotekehityspäällikkö Kai Mikkola, 50, ja tytär Oona, 20. Isä ja tytär sukeltavat yhdessä Jyväskylän lähiseudun järvissä, lammissa ja louhoksilla.

Isä kertoo: "Vaikka touhuamme paljon perheen kanssa, aikuiset lapset alkavat jo irtautua vanhemmista. Siksi on hienoa, että meillä on Oonan kanssa yhteinen harrastus, jossa haluamme molemmat kehittyä ja pystymme tarjoamaan toisillemme kaveruutta. Sukellusretket ovat meille kahdenkeskistä aikaa. Ne pitävät yllä isän ja tyttären välistä lämpöä. Isänä tuntuu hyvältä tietää Oonan luottavan, että pidän hänestä huolen veden alla. Sukeltaminen ei ole ikäriippuvainen harrastus. Siinä riittää meille yhteistä tekemistä niin kauan kuin henki kulkee."

Kari Kanalan työssä painottuu kokemus monella tavalla. "Pappina olen nähnyt ihmisten arkea ja juhlaa. Omassa elämässänikin kokemusta on kertynyt, kun olen nyt kolmatta kertaa naimisissa."

KARI KANALA, 53

- Kari Kanala on tullut tunnetuksi *Ensitreffit alttarilla* -ohjelman asiantuntijana.
- Työskentelee kirkkoherrana Paavalin seurakunnassa Helsingissä.
- Asuu Arabianrannassa Helsingissä.
- Perheeseen kuuluvat vaimo Milla Mäkitalo ja 4-vuotias poika. Kari ja Milla ovat julkaisseet yhdessä kirjoittamansa parisuhdekirjan *Suhteellista*.
- Harrastaa jalkapalloa Zoom-joukkueessa, kirjallisuutta, elokuvia, musiikin kuuntelua, lenkkeilyä ja kuntosalia.

Kari Kanala

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuva **MAIJA ASTIKAINEN**

Kirkkoherra Kari Kanala kehottaa säilyttämään parisuhteessa pilkkeen. Rakkaudessa on myös hyvä opetella neljä samaa sanaa kuin ulkomaille lähtiessä.

Itsetuntemus

Parisuhteen ehkä tärkein elementti on tuntea itsensä. Silloin ei lähde orjailemaan eikä alistumaan, vaan on mahdollisuus tasapainoiseen ja tasa-arvoiseen suhteeseen. Suhteemme alussa vaimoni **Milla** sanoi, etten ole puuttuva palanen hänen palapelissään vaan jotain muuta. Aluksi se tuntui oudolta: enkö minä olekaan se tärkeä pala? Mutta se romanttisen rakkauden ajatus, että ilman toista jotain puuttuu, on virheellinen. On hyvä tietää vahvuutensa, heikkoutensa ja haurautensa ilman toistakin. Kumppani on peili, jonka kautta näkee itsensä ja vahvistuu. Samalla hän on myös ikkuna, josta näkee ulos: hän tuo elämään jotain, mitä ei muuten näkisi.

Tahdon

Kysymys alttarilla on todella viisas. Siinä ei kysytä, osaatko tai pystytkö osoittamaan rakkautta ja uskollisuutta, vaan tahdotko. Tahtominen on sitä, että sanoista tulee tekoja. Rakkauden osoittamista on viedä roskat ilman, että ilmoittaa siitä erikseen tai keittää aamulla toiselle kahvi valmiiksi. Jos lähtee peräkkäin töihin, voi tilata puolisolle hissien odottamaan. Hyvin pienillä asioilla saa toisen tuntemaan itsensä huomatuksi. Tutkimustenkin mukaan pitkien suhteiden onnistumisen taustalla on kyky tuottaa myönteisiä tunnekokemuksia arjessa. Ne ovat hymyjä, katseiden kohtaamisia, pieniä kosketuksia tai katseen nostamista puhelimesta, kun juttelee toiselle.

Anteeksi

Parisuhteessa kannattaa opetella samat neljä sanaa kuin ulkomaille lähtiessä: hei, kiitos, anteeksi ja kippis. Kippistä ei kannata käyttää joka päivä, mutta suhteessa pitää olla myös juhlahetkiä.

Kiitos ja anteeksi ovat arjen keskeiset sanat. Muistatko olla kiitollinen vierelläsi olevasta ihmisestä?

Anteeksi pyytäminen vaatii meiltä paljon, mutta vielä enemmän vaatii antaa anteeksi. On tärkeää oppia riitelemään yhdessä. Olemme kahden perheen kasvattamia lapsia ja myös aiemmat parisuhteet vaikuttavat siihen, miten riitelemme. Monesti riidassa kannattaa lähteä rauhoittumaan hetkeksi, niin sana anteeksi tulee helpommin.

Pilke

Sanat ovat minulle tärkeitä, ja haluan aika usein kertoa vaimolleni, että rakastan häntä. Pilke on parisuhteessa kuitenkin jotain muuta kuin sanoja. Se on yhteisiä katseita ja sitä ymmärrystä, että me olemme hengenheimolaisia. Juuri meistä tuli kump-paneita, tajuamme toistemme mieltä ja ajatuksia. Siitä syntyy tilannehuumoria, yhteistä iloa ja naurua. Jos ilo ja nauru katoaa, se on merkki siitä, että suhteessa on jotain pielessä.

Pilkkeen voi löytää jokainen iästä huolimatta. Se säilyttää meissä oikeanlaisen nuorekkuuden, ei sitä, jota vinoutuneesti yhteiskunnassamme tavoitellaan. Joskus näkee vanhan pariskunnan, jolla on selkeästi pilkettä keskenään. Sellaista on mahtavaa seurata ja siitä tulee todella hyvä mieli.

A woman with a braid, wearing a cream-colored cable-knit sweater, blue jeans, and green rubber boots, is climbing a wooden ladder against a large apple tree. She is holding a wicker basket in her left hand. The tree is covered in green leaves and small red apples. The scene is set in a lush green garden with a bright, warm light source in the upper right corner, creating a soft glow and lens flare. The overall atmosphere is peaceful and autumnal.

Omenan ja päärynän kulta-aika

Kotimaiset hedelmät ovat nyt parhaimmillaan. Leivo päärynät piirakkaan ja ryyditä lihapullat omenalla. Sunnuntaiaamuna voit yllättää perheen omenaisilla pannareilla.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKİÄ**
kuvat **REETTA PASANEN** ja **GETTY IMAGES**



PÄHKINÄPEITON ALLA

Kypsennä pienet päärynät ja kirpeät omenat uunissa makeiksi makupaloiksi. Lainaa kuorrutus toscakakkureseptistä, mutta vaihda mantelit pähkinöiksi.



*Hilloa hedelmät
hieman raakoina, niin
saat makeaan hilloon
myös herkullista
hapokkuutta.*

Hapan vai makea omena?

MAKEAT
LAJIKKEET

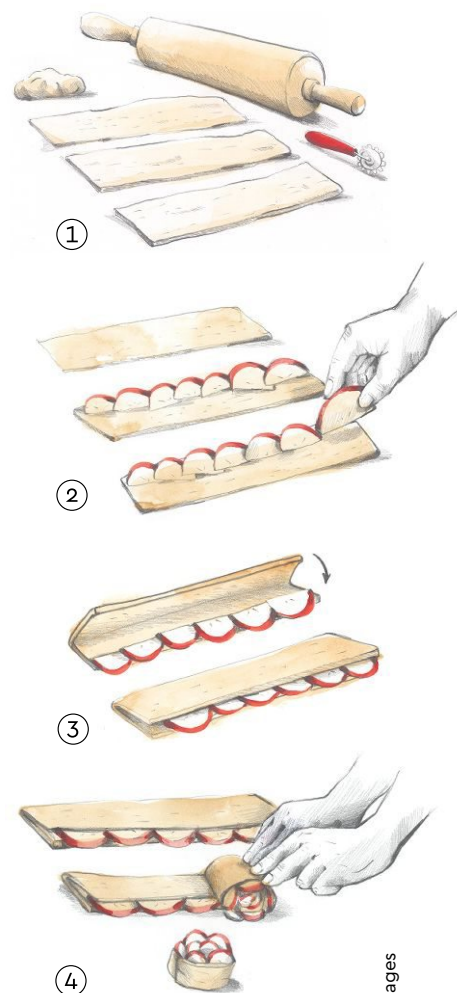
pysyvät hyvin koossa,
joten pilko ne hedel-
mäsalaattiin ja kaunii-
siin piirakoihin.

HAPPAMAT
LAJIKKEET

mureuttavat lihaa ja
tuovat pientä makeut-
ta suolaisiin ruokiin.

Käytä kasvien tapaan

Muhevoja suolaiset
piirakat, padat ja
kastikkeet omenoilla
tai päärynöillä. Ome-
na on hyvä pari pos-
sulle ja broilerille,
päärynä rakastaa
etenkin juustoisia
ruokia. Lisää hedel-
miä myös kaali- ja
porkkanaraasteeseen
ja pilko reiluja
paloja dippikasvien
seuraan.



OMENARUUSUT

1. Leikkaa omenat ohuiksi lohkoiksi. Pehmitä hetki mikrossa. Jaa lehtitaikinalevy pitkittäin kolmeksi suikaleeksi ja kauli ohuemmaksi.
2. Aseta omenat taikinan pitkälle sivulle limittäin, kaareva reuna taikinan reunan yli. Mausta kanelilla ja sokerilla.
3. Taita suikaleen toinen reuna päälle.
4. Rullaa lehtitaikina ja omenat suloisiksi ruusuiksi ja paista muffinipellin koloissa 200 asteessa noin puoli tuntia.

Kuvitus Sari Airola Kuvat Getty Images

OMENAISET LIHAPULLAT

Tuttu arkiruoka saa uutta makua ja mehevyttä, kun raastat pyörökkätaikinaan reilusti raikasta omenaa. Lempeänmakuiset lihapullat maistuvat perheen pienillekin. Vahvempien makujen ystävä lisää lihapulliin tuoretta inkivääriä. Omena-inkiväärilihapullien reseptin löydät [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi):stä.



*Pyöräytä lihapulliin makoisa salaisuus:
pari raastettua omenaa ja ihanasti inkivääriä.*

→

Täytä päärynä- tai omenapiirakka viuhkakksi leikatuilla hedelmillä.





Syksyn helpoin hedelmäpiiras

1

KAULI GALETTE

Syksyn helpoin ja rennoin piirakka on galette, jonka teet valmiista pakastemurotaikinasta. Sulata taikina pakkauksen ohjeen mukaan, kauli kiekoksi, täytä omena- tai päärynälohkoilla ja taittele reunat rennosti päälle. Voitele reuna kananmunalla ja paista 175-asteisessa uunissa kypsäksi.

2

VAIHTELE TAIKINAA

Lisää makua piirakan pohjaan. Jos teet taikinan itse, mausta se kardemummalla, kanelilla, sitruunan-kuorella tai vaniljasokerilla. Tavallisen murotaikinan sijaan voit kokeilla myös kauraisaa murotaikinaa tai rapeaksi paistuvaa lehtitaikinaa.

3

LISÄÄ KERROKSIA

Pilota taikinan ja hedelmien väliin mehevä makukerros. Levitä taikinalle paksua maustamattomaa jogurttia, tuorejuustoa tai mantelmassaa, joka sopii etenkin päärynän seuralaiseksi.

4

HÖYSTÄ HERKUILLA

Pisteeksi paistetun piiraan päälle voit rouhia tummaa suklaata tai valkosuklaata, valuttaa kinsukia tai ripotella kookoshiutaleita. Pähkinät ja siemenet voit lisätä jo ennen paistamista. Muista myös yrtit, jotka voi hienontaa täytteeseen tai ripotella piirakalle tuoreina.



LASTEN LEMPIHERKKU

Maukasta omenaa alla, rapeaa kauraa päällä. Syksyn rakastetuin jälkiruoka on superhelppo. Tavallista terveellisemmässä kaura-omenapaistoksessa hunaja korvaa sokerin ja omenasose mehevöittää kaurapinnan. Kane- lilla ja kardemummalla maustettu hunajainen hyve sopii myös koululaisen välipalaksi. Reseptin löydät Yhteishyvä.fi:stä.

*Ota omena osaksi arkea.
Raasta sitä sämpylätaikinaan,
lohko kaurahyveeseen ja
paloittele pannarin keventäjäksi.*

PEHMEÄT OMPPUSÄMPYLÄT

Saat kivaa vaihtelua tuttuihin aamiaissämpylöihin, kun vaihdat porkkanaraasteen kotimaiseen omenaan. Lisää omenaraastetta myös pataleipätaikinaan tai kohota leipätaikina ensin, kauli kevyesti ja kätke omenakuutioita limpun keskelle. Kokeile omenaa myös leivän päällä. Rouskuva omenaviipale kruunaa kinkku- tai juustosämpylän.



PULLEAT PANNARIT

Paista viikonloppuherkuksi amerikkalaisia pannukakkuja, jotka kohotetaan muhkeiksi leivinjauheella. Sekoita taikinaan pieniä omenakuutioita tai karkeaksi raastettua omenaa. Omenaiset pikkupannarit maistuvat sellaisinaanakin, mutta voit viimeistellä ne myös vaahtera-siirapilla tai hunajalla. Kiva lisä ovat myös kanelin kanssa paistut omenapalat. ■



MONIPUOLINEN PHILADELPHIA

Philadelphia on erittäin monipuolinen tuote, jota voi käyttää yhtä hyvin voileivällä kuin jälkiruokien tai ruoan valmistuksessa. Philadelphiaa on helppo luoda erinomaisia aterioita helposti aina maukkaista aamiaisvoilei-

vistä upeisiin juustokakkuihin, alkupaloihin tai herkullisiin kermaisiin pastaruokiin, keittoihin ja kylmiin levitteisiin. **Lisää reseptejä, vinkkejä ja inspiraatiota löydät sivustoltamme philadelphia.fi**



KERMAINEN PASTA PHILADELPHIALLA

4 annosta • 15 min

Pastaa 4 hengelle (n. 280 g)
300 g Philadelphia Original
-tuorejuustoa
1/2 sitruunan, mehu
60 g tuoretta lehtipinaattia
Mausteeksi suolaa ja mustapippuria
4 viipaletta savulohta
2 vihreää sipulia, silputtu

Keitä pasta suolavedessä. Kaada vesi pois. Kääntelee Philadelphiaa kattilassa pastan sekaan, kunnes pasta on todella kermaista. Sekoita joukkoon sitruunamehu ja lehtipinaatti. Mausta suolalla ja pippurilla. Jaa pasta kulhoihin ja lisää anoksien päälle lohi ja salaattisipuli.





AINA YHTÄ HYVÄÄ



O'boy on vastuullista
Cocoa Life -kaakaota



YMPÄRISTÖ-
YSTÄVÄLLISEMPI VALINTA!
60% vähemmän
pakkausmateriaalia

Tulisielu

Lisää potkua perunamuusiin, suklaakakuun ja hedelmäsalaattiin. Tuore chili lämmittää tutut ruoat entistäkin herkummiksi.

teksti HELENA SAINÉ-LAITINEN kuva NINNA LINDSTRÖM

OLETKO MAISTANUT chiliä perunamuusissa? Myös makkarakeitto, jauhelihakastike ja munakas tykkäävät chilistä. Pieni polte antaa ryhtiä graavikalalle ja mummonkurkuillekin.

Vaikka et tuntisi erilaisia chililajikkeita, tuoreisiin chileihin kannattaa tarttua. Niiden maku on raikkaampi ja vivahteikkaampi kuin jauheen. Pilko chiliä ruokaan ensin vähän, anna maustua, maista ja lisää tarvittaessa. Näin maku ja polte löytävät harmonian.

Eri chililajikkeiden poltteen kesto ja laatu vaihtelevat. Tulisuuden aiheuttavaa kapsaisiinia on erityisen paljon chilin valkoisissa siemenkiinnikkeissä. Niistä sitä erittyy usein siementenkin pinnalle. Jos haluat kesyttää pahimman poltteen, halkaise chilipalko ja poista siemenet kiinnikkeineen pikkulusikan kärjellä.

Tuore chili sopii myös makeaan. Chili ja tumma suklaa solmivat temperamenttisen makuliiton kakussa ja kaakaossa, eikä makea hedelmäsalaattikaan paheksu pientä potkua.



Lisää chiliä suklaakakun pohjaan, kuorrutukseen ja koristeeksi. Chili-suklaakakun ohje: Yhteishyvä.fi

3 X LISÄÄ CHILIÄ

JÄÄPALAT

Soseuta chilit vesitilkan kanssa ja pakasta pieniksi jääpaloiksi. Pala on helppo lisätä keitoksiin.

MAKUÖLJY

Upota halkaistu palko ruokaöljyyn ja anna maustua pari päivää.

LIEKKIHILLO

Chilisilpusta ja etikkatilkasta teet hillosokerilla aromaattisen hillon, joka antaa makeaa potkua vaikka dippiin.

tuotteen takana



KOM
KUUSAMO

1713

Koillismaalaiset maidon-
tuottajat perustivat
meijerin Kuusamoon yli
60 vuotta sitten. Kuusa-
mon Juuston toimitus-
johtaja Jarmo Oksman
korostaa kokoneiden
ammattilaisten merkitystä
juuston valmistuksessa.

Ankarien olosuhteiden juustoja

"Kukaan, joka arvostaa helppoa elämää, ei perustaisi juustolaa Kuusamoon", sanoo Suomen pohjoisimman juustolan toimitusjohtaja. Kuusamon Juuston maitoa kerätään 62 koillismaalaiselta maitotilalta.

teksti **SISKO OJAJÄRVI**

kuvat **TIMO HEIKKALA** ja **KUUSAMON JUUSTO**

Juuston makuun ja olemukseen vaikuttavat maidon ominaisuudet ja sen käsittely. Eri juustolajien kypsyysajatkin vaihtelevat.

Toimitusjohtaja **Jarmo Oksmanin** mukaan kukaan, joka arvostaa helppoa elämää, ei olisi perustanut juustola Kuusamoon.

”Mutta jos kaikki olisi elämässä helppoa, siitä häviäisi kerta kaikkiaan suola”, Kuusamon Juuston toimitusjohtaja jatkaa.

Kuusamon Juusto on Suomen ja koko EU-alueen pohjoisin juustola. Sanotaan, että sen tuotteissa maistuvat niin karun puhdas pohjoisen luonto kuin yöttömät yötkin.

”Pohjoisessa aurinko paistaa kesällä vuorokauden ympäri. Sen ansiosta kasvillisuus saa ainutlaatuisen arominsa, joka maistuu myös koillismaalaisessa maidossa”, vakuuttaa Jarmo Oksman.

Juuston makuun ja olemukseen vaikuttavat maidon ominaisuuksien lisäksi sen huolellinen käsittely sekä monen eri ammattilaisen käsityö.

Ainekset 10 000 kiloon emmentalia

Ilman maitoa ei olisi juustoa. Kuusamon Osuusmeijerin kautta maitoa saadaan eri puolilta Koillismaata. Suurin osa maidosta tulee 70 kilometrin säteeltä juustolasta. Myös muilta meijereiltä ostetaan maitoa tuotannon tasaamiseksi.

Kaarelan tila Kuusamon naapurikunnassa Taivalkoskella on toimittanut kaiken tuottamansa maidon Kuusamon Osuusmeijeriin jo kolmen sukupolven ajan. Tilan lehmät laiduntavat kesäisin upeissa Kylmäluoman järvimaisemissa.

”Meidän lehmillämme on mukavat oltavat”, kehuu Kaarelan tilan isäntä **Mauno Räisänen**.

”Tilan kuningatar on 100 000 kiloa maitoa lypsänyt sarvipää, joka on saanut nimekseen Emmental. Tuosta määrästä maitoa on vuosien saatossa valmistunut 10 000 kiloa emmentaluustoa”, tilan emäntä **Sari Latvalehto** kertoo.

Kaarelan tilan lehmillä on nimet ja jokaisella myös yksilölliset luonteenpiirteensä, jotka isäntäväki tuntee hyvin.

”Esimerkiksi Emmental viihtyy omissa oloissaan, kun jotkut toiset lehmät vaativat alituista huomiota ja rapsuttamista.”

Kaarelan tilan lehmät tuottavat noin 1 000 litraa maitoa päivässä. Maitoauto hurauttaa pihaan joka toinen päivä noutamaan maidon meijerille.

Koillismaa sijaitsee niin pohjoisessa, että siellä ei menesty juuri mikään muu kuin nurmiviljely.

KUUSAMON JUUSTO

- Paikalliset maidontuottajat perustivat meijerin Kuusamoon vuonna 1955.
- Ensimmäinen juustokattila keitettiin 10.8.1961.
- Työntekijöitä noin 80.
- Juustoa valmistetaan vuodessa 35 miljoonasta litrasta maitoa.
- S-ryhmän kaupoissa myydään esimerkiksi Kuusamon Juuston emmentaluustoja, goudaa, savujuustoa sekä Paimenpoika-kermajuustoa.
- Kuusamon Juusto tekee juustoa myös Kotimaista-tuotemerkille, uusimpana näistä elokuussa kaappoihin tullut Kotimaista savu-sulatejuustoviipale.



”Mikäli täällä aikoo saada elannon maanviljelystä, on lehmien pito ainoa vaihtoehto. Me olemme valinneet tuotantolinjaksemme maidontuotannon”, selittää Mauno Räisänen.

Huippuammattilaisten käsissä

Koillismaalaiset maidontuottajat perustivat meijerin Kuusamoon yli 60 vuotta sitten. Tuottajat ovat läpi vuosien seisseet vahvasti meijerinsä takana.

Meijerin historia on värikäs. Meijeri perustettiin 1950-luvun alussa, ja juustonvalmistus alkoi kymmenisen vuotta myöhemmin. Ensin tehtiin vain emmentalia, sen jälkeen tuotanto laajentui edamiin. Myöhemmin on alettu valmistaa esimerkiksi kermajuustoa, juustoviipaleita ja -raasteita sekä savuja sulatejuustoja.

Kuusamon Juusto teki 90-luvulle saakka yhteistyötä Valion kanssa, ja viime vaiheissa se oli osin myös Arlan omistuksessa. Perhetilat lunastivat yhtiön takaisin itselleen vuonna 2012. Päätöksellä he halusivat turvata pohjoisen maidontuotantoa ja vahvistaa kotiseutunsa elinvoimaisuutta.

Meijerin matkan varrella on koettu niin yritys-saneeraus kuin uhka maidon loppumisestakin, mutta tällä hetkellä suunta on vahvasti eteenpäin. Nykyisin Kuusamon Juustolla on yksittäisten sijoittajien ja Kuusamon osuusmeijerin lisäksi muitakin meijerinomistajia eli suonenjokelainen Maitomaa,

→

”Mikäli täällä aikoo saada elannon maanviljelystä, on lehmien pito ainoa vaihtoehto.”



Maitotilallinen Mauno Räisänen tuntee lehmiensä yksilölliset luonteenpiirteet. Joku haluaa olla yksin, toiset vaativat alituisia hellyydenosoituksia.



Teemu Koskenkorva järjestee emmentalharkot suolavesialtaaseen. Hygieenisuus ja huolellisuus ennen kaikkea.



Juustopakkauksissa on kuvituksena valko-pohjaisia kartoja juustojen syntysijoilta. Juustot on myös nimetty paikallisten maamerkkien mukaan.



Kuusamolainen kuljetusyrittäjä Tuomo Multas hakee maidon Kaarelan tilalta joka toinen päivä. Suurin osa maidosta tulee keskimäärin 70 kilometrin säteeltä juustolasta.



Mari

Paistokattila

26cm

3.5 L



10 VUODEN TAKUU

Monikäyttöinen paistokattila ruskistamiseen, hauduttamiseen ja uuniin

Monikäyttöisellä paistokattilalla saat aikaan padat, erilaiset uuniruoat ja pihvit illallispöytään. Kauttaaltaan teräksinen astia kestää korkeitakin lämpötiloja ja se sopii erinomaisesti uuniin. Puhdistus onnistuu vaivattomasti astianpesukoneessa.



Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Tarkista tuotteen saatavuus omasta myymälästäsi osoitteesta prisma.fi

jalasjärveläinen Juustoportti sekä Ulvilassa sijaitseva Satamaito.

”Vuosien mittaan mukaan tulleita omistajia yhdistää halu juustonvalmistuksen korkeaa tasoa ja tuoda kotimaisia vaihtoehtoja suomalaisiin juustopöytiin”, sanoo toimitusjohtaja Oksman.

Hän huomauttaa, että juuston valmistustaito on kehittynyt Kuusamossa vuosikymmenten kuluessa tarkan laadunvalvonnan, osaavan henkilöstön ja taitavien juustomestareiden ansiosta.

”Ketjussa on monta huippuammattilaista.”

Juusto syntyi sattumalta

Juusto on ikivanha ruoka, jonka alkuperä on mahdollisesti vanhempi kuin kirjoitettu historia. Lypsetävien kotieläinten pidon alettua piti kehittää maidolle sopiva säilytysmenetelmä. Juusto syntyi sattumalta, kun maitoa säilytettiin nahkaisessa leilissä, joka on valmistettu eläimen mahalaukusta. Mahalaukussa oli luontaisesti juoksute-entsyymejä, ja maito juoksettui juustomassaksi. Juoksettuneen maidon eli juustomassan jälkikäsitellyssä kehiteltiin erilaisia juustolajeja.

Varsinainen juuston valmistus alkaa saostamalla juustokattilassa oleva maito juoksutteen avulla juustomassaksi. Hera erotetaan kiinteästä massasta. Avainasemassa työn alkuvaiheessa ovat juuston keittäjät, jotka tekevät päätöksen siitä, milloin kattiloissa oleva juusto on valmis leikattavaksi.

Valmis, kiinteä juustomassa lasketaan muotteihin puristumaan. Juustonvalmistajat arvioivat, koska rakenne on kullekin juustolaadulle sopiva.

Gouda ja savujuusto mestarin suosikkeja

Juustomestari **Leila Säkkinen** tuli Kuusamon Juustolle kesäharjoittelijaksi ensimmäistä kertaa vuonna 1982. Meijeristiksi hän valmistui vuonna 1985 ja on pikkuhiljaa kohonnut apulaisesta juustomestariksi.

”Todellinen juuston valmistus alkaa kypsyttymisestä”, juustomestari kertoo.

”Kypsytysaika riippuu juustolajista, eikä minkään juustolajin kypsytysaika ole vakio. Esimerkiksi Mustaleima Emmentalin kypsymisaika vaihtelee yhdeksästä neljääntoista kuukauteen. Sinileima Emmentalin kypsymisaika on neljän kuukauden molemmin puolin.”

Säkkisen mukaan Kuusamon Juuston emmentalit ovat juustojen aatelia, ja siksi ne ovatkin suomalaisten suosikkeja. Hänen omia mielijuustojaan ovat oman juustolan gouda ja savujuusto.

Trukinkuljettajilla tärkeä tehtävä

Kypsytyskontteja säilytetään juustolassa 21 asteessa valolta suojattuina. Kypsymisprosessin aikana tärkeimmän työn tekevät – ehkä hiukan yllättäen – trukinkuljettajat, jotka kääntelevät kontteja tiheään tahtiin. Samantyylinen työvaihe liittyy samp-panjan valmistukseen: siinäkin kääntely- ja lepo- vaiheet ovat tärkeitä.

Juustomestari Leila Säkkinen on juuri kairannut emmental-juustosta näytteen ja varmistaa, että kolot ovat juuri oikean kokoisia.



”Mitä enemmän juustoja käännellään, sitä parempaa juustoa tulee. Tässä vaiheessa syntyvät emmentaljuustoihin kolot. Kun kontin kansi alkaa nousta, juustoa on syytä ryhtyä kairaamaan ja koputtelemaan”, kertoo trukinkuljettaja **Rauno Tuovila**.

Lopullisen päätöksen kypsyydestä tekee juustomestari. Hän kairaa juustoharkkoja, maistaa kairattuja juustotappeja ja tarkkailee reikien kokoja. Sillä perusteella hän päättää, koska juusto on kypsä.

”Kun emmentalissa kolon koko on vanhan markan kokoinen, juusto alkaa olla kypsä. Juustomestarin antaman luvan jälkeen emmentaljuusto viedään kylmäsäilytykseen 31 vuorokaudeksi”, Säkkinen kertoo.

Röntgen ja digitalisaatio takaavat laadun

Kypsynyt emmentalharkko painaa noin 40 kiloa. Ennen kuin harkko paloitellaan ja juusto pakataan, se kuvataan röntgenillä laadun varmistamiseksi.

Tietokone määrittelee yksilöllisesti harkon optimaalisen paloittelun, jotta hävikkiä tulee mahdollisimman vähän ja pakatut palat ovat keskenään samankokoisia. Ennen saumaamista juustopakettiin

”Todellinen juuston valmistus alkaa kypsyttämisestä.”

puhalletaan hiilidioksidia ja typpeä. Ideana on syrjäyttää happi, joka pilaisi säilyvyyden.

Leikkaamisen jälkeen ylijäämäpaloista ja juustokanteista tehdään juustoraastetta, eli hävikkiä ei juurikaan synny.

”Emmentalia on helpompi pakata kuin edamia, kertoo linjanhoitaja **Lauri Autioniemi**.

Hän on aito kuusamolaismies, vähäpuheinen mutta riuska työntekijä.

Autioniemi tuli viisi vuotta sitten kesätöihin Kuusamon Juustolle ja jäi sille tielle. Hän tykkää työstään, sillä yksikään päivä ei suju nappia painamalla.

Autioniemi ei ole työstään huolimatta kyllästynyt juustoihin vähääkään.

”Syön savujuustoa sunnuntaisin ja viikolla kermajuustoa leivän päällä sekä pitsan höyseenä.” ■



SYYSLOMALLA JÄTETÄÄN LÄKSYT LAITURIIN.

Varaa paras perheloma vikingline.fi

Edullisin hinta netissä. Varaa vikingline.fi tai soita 0600 41577 (2,01 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



SIELLÄ ILO SEILAA.

TUC
BAKED BITES

NAPOSTELE & NAUTISKELE





Mutkatonta arkea

Syksyn kiireissä ilahduttavat helpot arkiruoat ja terveelliset kotimaiset välipalat. Myös Menestysresepti-kilpailun loppusuoralle valituissa tuotteissa maistuu kotimaisuus.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Helppo savukala-kiusaus

5 ANNOTA
15 min + 1 tunti

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET
8 (n. 1 kg) jauhoista perunaa
2 prk (à 150 g) leppäsavukalaa
½ dl sipulikuutioita (pakaste)
1 ruukku tilliä
1 prk (250 ml) pippurikermää
LISÄKSI
1 tl suolaa

Pese, kuori ja suikaloi perunat. Ripottele niille suola. Levitä puolet perunoista voideltuun uunivuokaan. Kaavi kala öljyineen päälle. Lisää sipulikuutiot, hienonnettu tilli ja loput perunat. Kaada pippurikerma päälle.

Paista 200-asteisessa uunissa noin tunti. Tarjoa Kotimaista-punajuuriviipaleiden kanssa.



Kotimaista-sarjan värikoodatuista perunapusseista on helppo valita sopivin.



Suomalaisista särkikaloista valmis-tettu leppäsavukalasäilyke sopii myös leivän päälle.



Valmiiksi paloitetu suomalainen sipuli ilahduttaa kiireistä ja helposti kyynelehtivää kokkia.

Suomalaiset menestysreseptit

Nyt niitä saa! S-ryhmän järjestämän tv-kilpailun myötä syntyneet uutuudet ovat S-ruokakaupoissa.

Leipomo Rostenin Rostis on uudenlainen paistopiste-tuote. Ohuen ruis-kuoren sisällä on karjalanpiirakan makuja eli riisi-puuroa ja munatäytettä. Nappaa välipalaksi yksittäin tai neljän kappaleen pussissa.

Huonon Äidin valmisateriassa on puolet päivän kasviksista. Valitse kotimaisia kasviksia ja naudanlihapullia mausteisessa to-maattikastikkeessa tai kasviksia, omenaa ja kalapihviä kerma-kastikkeessa.

Lapin Marian Villipesto yhdistää metsän maut perinteiseen pesto-kastikkeeseen. Maku-vaihtoehtoja on kaksi: kerkkä ja nokkonen.

Elite Fitnessin Äidin patukka on maapähkinävoi-pohjainen ja gluteeniton. Hunajan makeuttamia väli-palapatukoita on kolmea makua.

Kuusamon Kalan lastut tehdään kotimai-sesta säyneestä, särjestä, lahnasta ja hauvesta. Käytä esimerkiksi pizzassa tai tarjoa pastan kanssa. Kevyt ruskistus pannulla tai paahdaminen uunissa grillivastuksella riittää.

VOITTAJA!



Puhtia päivään

1 MAKEUS VAIN HEDELMISTÄ

Valion juotava mango-papaia-luonnon-jogurtti on raikas ja hedelmäinen, sillä siinä on hedelmää peräti 15 prosenttia.



2 VATSAN PARHAAKSI

Arlan Got Guts -mustikkajogurttipurkillisessa on 50 miljardia bifidobakteeria ja 2,5 grammaa kuitua. Mustikkasose antaa jogurtille makeutta.



3 GLUTEENI-TONTA KAURAA

Fazerin Aito Kauravälipala Hilla uudistettiin gluteenittomaksi. Suomalainen herkku sopii myös maidotonta ruokavaliota noudattaville.



4 ENEMMÄN PROTEIINIA

Yosa Protein Mustikka on korkeaproteiininen, kaurasta tehty maidoton välipala. Purkillisessa on 10 grammaa proteiinia.

Sanna suosittelee

Vegaaninen bolognese

ELOVENA KAURAJAUHIS rypsiöljyssä rapeaksi paistettuna tekee tomaattikastikkeesta mukavan täyteläisen. Lisää mukaan sipulisilppua paistamisen loppuvaiheessa. Kaada kastikkeeksi purkillinen tomaattimurskaa, mausta suolalla ja pippurilla ja hauduta 10 minuuttia. Lisää vielä tuoreita minitomaatteja ja hauduta toiset 10 minuuttia. Viimeistele basilikalla.



Kuva Anna Huovinen



KATSO KOKO RESEPTI [GOGREEN.FI](https://gogreen.fi)

VEGEÄ JOKA VIIKKO



Paras vastaus arkiseen ikuisuuskysymykseen ”Mitä on päivälliseksi?” on ”**Helppoa ja hyvää**”. Ja mieluiten vielä luonnollisista raaka-aineista, ilman lisäaineita ja erikoisuuksia. Entäpä kasvisruoka, voiko sen valmistaa alusta alkaen ilman että siihen tuhraantuu paljon aikaa ja rahaa? Me lupaamme, että avullamme voi. Päivittäin tai vain silloin, kun vihreämpi arkiruoka vetää puoleensa.



OIKOTIE
RESEPTIIN



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

UUTTA!



Täyttä herkkua

Uudet Marabou-suklaalevyt yllättävät iloisesti ihanilla täytteillään.

Maista Marabou Cookie Dough 200 g – tai valitse

Marabou Big Taste Almond Caramel 300 g isompaan makeannälkään.



Mmm...Marabou

S-RYHMÄN KAUPPOISSA
myytiin viime vuonna
15 000 000
pakastepizzaa.

Valmisruokahyllystä ostettiin
17 miljoonaa tuorepizzaa.
Myydyistä eispizzoista
suurin osa oli niin
sanottuja roiskeläppiä.

Joko pian on perjantai?

Pizza on kiilannut suomalaisten
suosikkiruokien joukkoon. S-ryhmän
kaupoista ostettiin viime vuonna
15 miljoonaa pakastepizzaa.

teksti LEILA MEHTO kuvitus HANNA RUUSULAMPI

KASVISPIZZOJEN OSUUS
myydyistä pakastepizzoista on yli

20 %.

Kasvispizzoja ostetaan suhteessa
enemmän pääkaupunkiseudulla kuin
muualla Suomessa. Myydyistä
pakastepizzapakkauksista gluteenit-
tomien osuus on nykyisin 4 %.

UUODEN VAIHTUMISTA
juhlistetaan pizzalla:
myynnissä näkyy
silloin selvä piikki.
Toinen piikki nähtiin
koronakevään alkaessa
maaliskuussa. Maaliskuun
puolivälin tienoilla
pakastepizzaa ostettiin
puolet enemmän kuin
tavanomaisilla viikoilla.

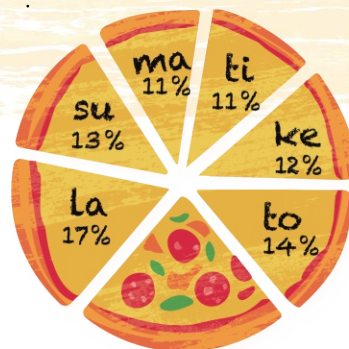
MOZZARELLA
MAISTUU
suomalaisille: se on
alkuvuoden suosituin
pakastepizzamaku.
Sen lisäksi suosittuja
makuja ovat esimer-
kiksi salami, havaiji
(eli kinkku-ananas)
ja tonnikala.



PIZZAPERJANTAI
näyttäisi vakiinnuttaneen
asemansa: pizzaa myy-
dään eniten perjantaisin.
Kolmasosa pakaste-
pizzasta myydään kello

16–19.

Yömyynnin osuus on
vain 2 prosenttia.



perjantai
22 %



ENITEN PAKASTE-PIZZOJA myytiin
viime vuonna Prisma
Kaari Kannelmäessä.
Asiakasmäärään
suhteutettuna eniten
pizzaa myytiin verkko-
kauppa Alepa Kauppa-
kassissa. Uudellamaalla
syödään pizzaa
jonkin verran muuta
maata enemmän.

Häpeän tilalle avointa puhetta alkoholista

Kun tavallisen työssäkäyvän tissuttelu lipsahtaa ongelmajuomisen puolelle, asiasta olisi hyvä puhua heti. Ylilääkäri Kaarlo Simojoen mielestä avoimuus auttaa yksilötasolla, mutta rajoituksiakin tarvitaan.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **NINNA LINDSTRÖM**

A-klinikka Oy:n johtavan ylilääkärin **Kaarlo Simojoen** mielestä suomalaisen alkoholikulttuurin suuri ongelma on se, että alkoholinkäytöstä ei puhuta avoimesti. Ihmiset pitävät juomisensa piilossa leimautumisen pelossa.

Alkoholinkäyttö ei ole kuitenkaan koskaan pelkäämistään yksityisasia.

”Kyseessä ei ole täysin vaaraton aine. Juomisella on fyysisten haittojen lisäksi psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, ja se herättää monenlaisia tunteita läheisissä.”

Ihminen ei helposti näe alkoholin aiheuttamia muutoksia itsessään.

”On myös vaikea hahmottaa, miten yhdestä päivittäisestä lasillisesta tuleekin kaksi”, Kaarlo Simojoki sanoo.

Kasvot alkoholihaitoille antavat nykyään syrjäytyneiden suurkuluttajien sijasta tavalliset ihmiset säännöllisellä alkoholinkäytöllään. Sillä on eniten yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Kohtuukäyttö on toki mahdollista, muttei Simojoen mielestä yksinkertaista. Muutokset alkoholilainsäädännössä tulisikin tehdä fiksusti ja askel kerrallaan suomalaisen alkoholikulttuuri huomioiden.

”Toivoisin ennen kaikkea, että ihmiset käyttäisivät alkoholia hyvin tietoisesti”, Simojoki sanoo.

1 **Alkoholi ei ole elintarvike eikä terveystuote.**

”Alkoholinkäyttöön liittyy aina riski. Se johtuu alkoholista ihan molekyyalitasolla. Jokainen meistä tulee ajan kanssa riippuvaiseksi alkoholista, jos käyttää sitä säännöllisesti. Jos käyttö on vähäistä, riippuvuutta tai haittoja ei välttämättä tule.

Ihmisen on kuitenkin vaikea hahmottaa muutosta omassa alkoholinkäytössään, ja siksi ongelmat eivät tule ajoissa esiin. Suurin osa alkoholin haitoista syntyy tavallisten ihmisten säännöllisestä alkoholinkäytöstä. Omassa ammattikunnassanikin törmään jatkuvasti käsitukseen, että yksi lasillinen viiniä on ok. Ongelmana pidetään pikemmin suurkuluttajia, jotka juovat holtittomasti. →

”Erityisesti kotona juovilta puuttuu sosiaalinen kontrolli.”



Kaarlo Simojoki kertoo, että Suomessa yli 90 prosenttia alkoholista juodaan muissa tilanteissa kuin ruokailun yhteydessä. Tietoinen juominen olisi hyvä tavoite.



"Hyvä koulutus ei suojaa alkoholin vaaroilta", Simo-joki muistuttaa.

NÄIN JUON

JÄÄKAAPISSANI ON AINA maitoa. Siellä saattaa olla myös pieni pullo kuohuvaa, mutta välillä joudun kaatamaan vanhentunutta alkoholia viemäriin. Juon alkoholia vain hyvin satunnaisesti, eikä se ole millään tavalla osa arkeani.

ODOTAN INNOSTUKSELLE, miten alkoholittomat viinit kehittyvät. Ulkomailla matkustaessani maistan mielelläni alkoholittomia oluita. Olen myös juonut hämmäntävän hyviä alkoholittomia drinkkejä maailmalla. Uskon, että hyviä vaihtoehtoja tulee lisää.

80-VUOTIAANA HALUAISIN juoda hyvää alkoholitonta kuplivaa. Yli 65-vuotiaille suositeltu alkoholimäärä on jo radikaalisti pienempi kuin nuoremmille, sillä alkoholin vaikutukset tuntuvat iän myötä kehossa voimakkaampina.

Alkoholilla on monenlaisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa kognitiivisista kyvyistä aina maksan terveyteen. Niin sanottu sivistynyt alkoholinkäyttö ja ylipaino ovat nykyisin yleisin syy maksakirroosin taustalla. Kymmenen prosenttia länsimaiden syövästä linkittyy alkoholin käyttöön.

On väärä käsitys, että jonkin verran juovat olisivat terveempiä kuin ne, jotka eivät juo lainkaan. Ihmiskeho ei tarvitse alkoholia mihinkään.

Riskiärvioissa käytetään lääketieteellisiä kriteereitä, eivätkä suositellut annosmäärät kerro mitään alkoholin psyykkisistä ja sosiaalisista haitoista. Naisilla kohtalainen riski syntyy seitsemällä alkoholiansiolla viikossa, sillä määrällä maksa-arvot jo nousevat. Puhumattaakaan, miten se vaikuttaa psyykkeeseen, uneen ja työtehoon.

Alkoholi myös lihottaa. Huomattava osa suomalaismiesten keskivartalolihavuudesta liittyy alkoholinkäyttöön. Moni juomisen lopettanut kertoo ensimmäiseksi, kuinka paljon on laihtunut. Iän myötä ihmiselle tulee peruskremppoja, jotka vaikuttavat alkoholin sietokykyyn. Jos on ylipainoa tai verenpainetauti, terveysriski on suurempi."

2 Alkoholin käyttö ei ole yksityinen asia.

"Alkoholi on siitä pirullinen aine, että sen aiheuttamia muutoksia ei näe itsessään.

Suomessa 77 prosenttia alkoholista juodaan kotona ja noin 11 prosenttia ravintolassa. Erityisesti kotona juovilta puuttuu sosiaalinen kontrolli. Yhdestä lasillisesta tulee helposti kaksi ja kahdesta kolme, eikä sitä itse hahmota.

Kauheinta on, jos tulisi leimatuksi alkoholistiksi, joten oma käyttö pidetään piilossa. Alkoholinkäyttö ei kuitenkaan ole yksityinen asia, sillä se vaikuttaa aina myös läheisiin. Alkoholi aiheuttaa herkästi turvattomuutta ja muita huolia perheessä. Korona-aikana Suomessa nähtiin, miten helppo on turvautua alkoholiin, kun elämässä on ylä- ja ala-

mäkiä, työstressiä ja uupumusta. Auttaa-
han se hetkellisesti.

On hullu ajatus, että hyvä koulutus ja
terveys sekä hyvät tulot suojaisivat ih-
mistä alkoholin vaaroilta. Olen itsekin
tajunnut työssäni, että minäkään en ole
suojassa, vaan ongelmat voivat koskettaa
minuakin.

Alkoholi on myös iso bisnes, joka on
markkinoitu hyvin. Se kuuluu meillä
arkeen ja juhlaan, joka paikkaan.

Lisäksi alkoholi on rahakysymys,
monelle yhä luksushyödyke. Kaikilla ei
ole varaa pienpanimo-oluihin, kun pitää
ostaa ruokaakin. Matalasti koulutetut
helsinkiiläiset ovat yli kaksi kertaa toden-
näköisemmin raittiita kuin korkeasti
koulutetut, kertoo Helsingin kaupungin
Kvartti-verkkojulkaisu. Raittiiden osuus
on huomattavasti suurempi niiden jou-
kossa, jotka kokevat taloudellisia haastei-
ta verrattuna niihin, joille menojen katta-

minen saaduilla tuloilla on helppoa.

Toivoisin, että pystyisimme rakenta-
maan yhteisöllisen kulttuurin, jossa
uskallettaisiin puhua omasta alkoholin-
käytöstä avoimesti. Ongelmiin olisi hel-
pompia puuttua ajoissa, ja stigma ja häpeä
vähenisivät. Ranskassa on aikoinaan
tutkittu, että jopa 80 prosenttia ihmisistä
pystyy varhaisessa vaiheessa vähentä-
mään juomistaan pelkästään läheisten
tuella. Mutta kun alkoholinkäyttöä pide-
tään yksityisenä asiana, hoitoon hakeu-
dutaan aivan liian myöhään.”

3 Alkoholinkäyttöön liittyviä rajoituksia tarvitaan.

”Minusta on ideologista
jääräpäisyyttä vaatia alkoholi-
myynnin täyttä vapautta-
mista. Viimeisin alkoholilain uudistus,
jossa limuviinat tuotiin ruokakauppoihin,

*”Alkoholi on siitä
pirullinen aine,
että sen aiheutta-
mia muutoksia
ei näe itsessään.”*

ei ole onneksi avannut kulutuksen pato-
ja. Alkoholinkulutuksen vähentyvä trendi
on kuitenkin pysähtynyt. Nuoret naiset
juovat nyt limuviinoja enemmän, ja
nuorilla naisilla kokonaiskulutus on
kääntynyt hieman nousuun.

Alkoholi ei ole täysin vaaraton aine.
Siksi rajoitukset pitää vain hyväksyä, ja
yhteisen hyvän vuoksi rajoitusten tulee
koskea kaikkia. Minusta lakeja tulisi
mieluummin muuttaa niin, että helpote- →



SKANNAA, PELAA JA VOITA



OSALLISTU
TÄSTÄ



Tee näin:

1. Lataa sovellus
2. Skannaa koodi
3. Jaa yhteystietosi

Helppoa ja turvallista,
yksityisyyttäsi kunnioittaen.

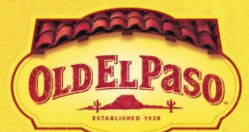
VOITAT KKK VIAPLAY
ILMAISJAKSO
10.000
VOITTOA PÖHJOISMAALSA

KAMPAJNA-AIKA
24.8. - 30.10. 2020.



TURN UP
TACO
FRIDAY

Kampanja-aika 24.8. – 30.10. 2020. Palkinnon arvo 12,99€. Sinun tulee olla 18-vuotta täyttänyt osallistuaksesi. Voittajia arvotaan sattumanvaraisesti päivittäin. Kilpailussa ei ostopakkoa. Tuotteiden valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Täydelliset kilpailusäännöt löydät osoitteesta www.oldelpaso.fi





taan anniskelua ravintoloissa kuin juomista kotona, kuten viimeksi kävi.

Etelä-Euroopan viinikulttuuria ihannoidaan, mutta tilanne sielläkin on monilta osin muuttunut. Nuoret Italiassa juovat nykyään enemmän olutta, eivätkä nuoret Ranskassakaan juuri juo viiniä aina ruokaillessaan. Näissäkin maissa alkoholi on toki iso ongelma, mutta sosiaalinen tuki toimii. Siellä kysytään nopeasti, että onko sinulla kaikki hyvin, jos toinen juo paljon. Olen huomannut,

”Suomessa nuorten juominen on vähentynyt, mutta se on vain osatotuus.”

että siellä saatetaan katsoa ihmetellen, kun suomalainen ottaa kolmannen lasin viiniä paikallisten juodessa vielä ensimmäistä.

Suomessa nuorten juominen on vähentynyt, mutta se on vain osatotuus. Todellisuus on hyvin erilainen maan eri osissa ja väestöryhmissä. Ylemissä sosioekonomisissa luokissa nuoret juovat vähemmän, mutta alemmissa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta. Alkoholia koskevat päätökset tehdään usein helposti niiden lähtökohdista, joilla asiat ovat hyvin.

Nuoret ovat nykyisin erilaisen ärsyketulvan kohteena kuin omassa nuoruudessaani. Some on täynnä kiiltokuvamaisia malleja päihtyeisiin liittyen, ja sosiaalinen paine on kova. Toivon tietenkin, että nuoret osaavat puhua alkoholista aiempia sukupolvia avoimemmin.” ■

ILMOITUS



Miksi mitata?

Aikuisikäisistä suomalaisista noin kahdella miljoonalla on kohonnut verenpaine. Vain joka viidennen verenpaine on ihanteellisella tasolla. Verenpaine on hyvä mitata säännöllisesti kotona.

Lähde: Sydän.fi/verenpaine

Helppoa ja hyödyllistä

Tomi Männistö mittaa verenpaineensa säännöllisesti kotona. Näin hän saa helposti luotettavaa tietoa terveydestään.

Iltaisin ennen nukkumaanmenoa helsinkiläinen insinööri Tomi Männistö, 39, istahtaa hetkeksi alas, kietoo käsi-varteensa verenpainemittarin mansetin ja painaa käynistysnappulaa. Alle minuutissa mittari kertoo hänelle päivän tärkeät lukemat: ylä- ja alapaineen sekä pulssin.

Tämän jälkeen mittari lähettää tiedot kätevästi Bluetooth-yhteydellä Männistön puhelimesta olevaan sovellukseen. ”Verenpaineen mittaaminen on helppoa ja nopeaa, ja puhelimen sovelluksesta lukemia on helppo seurata lyhyellä ja pitkällä aikavälillä”, hän kertoo.

Tomi Männistö on noudattanut samaa iltarutiinia nyt puolentoista vuoden ajan. Miehen verenpaine-lukemat ovat pysyneet suhteellisen hyvinä, samoin terveydentila.

Männistöä kuitenkin kiinnostaa tarkempi tieto omasta hyvinvoinnista ja terveydentilasta, ja hän on huomannut verenpaineen mittaauksessa monia hyötyjä. ”Verenpaineen mittaaminen tuo turvaa. Tiedän, millä tasolla paineet ovat”, Männistö sanoo.

Hänen verenpaineensa saattaa kohota vaikkapa stressistä tai unenpuutteesta. ”Mittari kertoo minulle, kun vauhtia pitää hiljentää.”

Männistö on harrastanut pari vuotta aktiivisesti miekkailua ja treenaa nyt useana iltana viikossa. Pulssilukema verenpainemittarin ruudulla kertoo, että kunto on selvästi parantunut. ”Hyvät tulokset motivoivat jatkamaan.”

Männistö on alkanut myös kiinnittää enemmän huomiota siihen, mitä lautaselleen laittaa. Painoa on pudonnut alkuvuonna jo kymmenisen kiloa. ”Olen kar sinut turhat kalorit pois, ja pyrin valitsemaan lautaselle yhä enemmän kasviksia.”

OMRON on kardiologien eniten suosittelema brändi
(Kantar Health 2019, Eurooppa EU9).

[omron-healthcare.fi](https://www.omron-healthcare.fi)



Uutuus OMRON M7 Intelli IT AFib verenpainemittarissa on sydämen rytmihäiriön (eteisvärinän) tunnistin. Yhdistettävissä Omron Connect -mobiilisovellukseen Bluetoothilla. Helppo-käyttöinen Intelli Wrap -mansetti. Laite on validoitu ja hyväksytty käytettäväksi myös diabeetikoilla ja raskausaikana.



OMRON M3 on luotettava perusmittari, jossa on pehmeä mansetti olkavarrelle 22-42 cm

OMRON M3 Comfort mittarissa on aina tarkka Intelli Wrap mansetti (22-42 cm)



Saatavuus vaihtelee myymälöittäin, tarkista [prisma.fi](https://www.prisma.fi)



Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän
myymälöissä ja verkkokaupassa.

Northern Magic. Made Real.

Sun, mun ja kummankin eurot

Ovatko huushollin rahat sinun, minun vai yhteiset? Äkkiseltään yksinkertainen jokapäiväinen kysymys on usein käytännössä hankala.

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

Rahasta riidellään lukuisten kyselyjen mukaan usein. Kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** S-Pankista ei tätä ihmettele: jos pariskunnat eivät sovi selviä pelisääntöjä, riidanaihe on suorastaan tyrkylä.

”Pelisäännöistä ei päästä sopimaan, ellei raha-asioista keskustella avoimesti”, Huttunen sanoo.

Rakkauden ensihuumassa on helppo uskoa, että kaikki asiat sujuvat hyvin kuin itsestään. Näin voi toki ollakin, mutta tulevaa ei voi tietää varmasti.

Huttunen kehottaa pariskuntia tarkastelemaan yhdessä säännöllisesti, millaisia kuluja heillä parina tai perheenä on. Avuksi kannattaa ottaa laskuri ja miettiä yhdessä, kuinka asumisen, vakuutusten, sähkön ja lasten kulut jaetaan oikeudenmukaisesti.

Mutta mitkä kaikki ovat yhteisiä menoja? Niille sopii vanha, tuttu määritelmä: ne ovat niitä, jotka tuovat hyvinvointia ja hyötyä kummallekin.

HUTTUSELLA ON taustallaan pitkä pankkiura, ja hän tietää, että osalla pariskunnista raha-asiat ovat hyvin henkilökohtaisia. Puolisot eivät välttämättä tiedä edes toistensa palkkoja.

Toisaalta on pariskuntia, joilla on omien rahojen ja tilin lisäksi myös yhteinen tili. He ovat miettineet yhdessä, kuinka yhteisiä menoja jaetaan maksettaviksi ja minkä verran kumpikin siirtää yhteiselle tilille. Osalla pariskunnista on fiksua käytäntöjä esimerkiksi menojen jyvityksestä.

Huttusen havaintojen mukaan yleisintä on, että puolisoista jompikumpi on päätoimija, joka huolehtii kodin kassan pyörittämisestä. Hän katsoo, että laskut tulevat maksetuiksi ajallaan ja että tilillä on niitä varten tarpeeksi rahaa.

”Hän ei välttämättä ole eniten tienaaava, mutta hänellä on hyvä tuntuma myös puolisonsa tuloihin ja menoihin. Useimmiten hänellä on myös tilin käyttöoikeudet puolison tileihin.”

Huttusen mielestä itse kunkin on hyvä pohtia, kuinka helppoa on puhua raha-asioista, esimerkiksi palkasta tai siitä, säästääkö puoliso osan tuloistaan vai meneekö kaikki kulutukseen.

Nuorille kuluttajilla rahasta puhuminen tuntuu olevan luontevampaa kuin vanhemmille. Nuoret käyttävät näppärästi verkkopankkia ja siirtävät toisilleen rahaa mobiilisti. Ja jos huomaa, ettei tilillä juuri sillä hetkellä ole rahaa, sen voi kaverillekin kertoa. Päivi Huttunen soisi myös vanhempien sukupolvien omaksuvan raha-asioihin liittyvää avoimuutta. Se pelastaisi monta kiperää tilannetta.

TILASTOTIETO kertoo, että puolet avioliitoista päättyy eroon. Erot olisivat huomattavasti helpompia, jos rahasta ja varallisuudesta olisi sovittu etukäteen mahdollisimman reilusti.

Huttunen muistuttaa avioehdosta. Sen puheeksi ottaminen ei tarkoita luottamuksen puutetta kumpaniin vaanärkevää taloudenpitoa ja omistusoikeuden täsmentämistä.

Kun puhevälejä ei enää ole, voi olla turha muistuttaa, mitä kaikkea toinen on luvannut – tai minkä omaisuuden piti olla yhteistä, mutta virallisissa papereissa se kuuluu vain toiselle osapuolelle.

Raha-asiat kannattaa tehdä selväksi myös uusio-perhe-elämää aloitettaessa.

”Voi niitä itkuja, jotka olisivat jääneet itkemättä, jos pelisäännöt olisivat olleet selvät ja reilut”, Huttunen huokaa.

Raha-asoiden järjestelyyn saa asiantuntevia neuvoja esimerkiksi pankista. Merkittävässä varallisuuskysymyksissä kannattaa hyödyntää asianajotoimistojen lainopillisia palveluja.





PILTTI®

Osta Piltti-
tuotteita ja saat

MUUMI- LAHJAKORTIN

**moomin.com
verkkokauppaan!**

**Osallistu lataamalla kuittisi
www.piltti.fi/kampanja**

Kampanja-aika 15.8. – 30.11.2020
Kampanjassa mukana kaikki Piltti-tuotteet.

15 € Piltti-ostoksista saat 10 € lahjakortin
moomin.com -verkkokauppaan.



Minna Nikulan mielestä paris-
kuntien kannat-
taisi tehdä
selkeät säännöt
rahankäytölle.

MINNA NIKULA, ESPOO

Omasta vaurastumisesta kannattaa pitää huolta

”Minun mielestäni jokaisen tulee pitää huolta omista raha-asioistaan ja vaurastumisestaan, vaikka eläisikin parisuhteessa. Käypä keino on esimerkiksi avioehto. Naisten pitäisi huolehtia siitä, että parisuhteessakin omaisuutta on kummankin nimissä. Ikinä ei voi tietää, mitä elämässä tapahtuu.

Minulla ja miehelläni on yksi lapsi. Perheen perustamisesta alkaen on ollut selvää, että meillä molemmilla on omat rahat ja omaa omaisuutta. Yhteisen asumisen ja lapsen takia meillä on myös yhteisiä rahoja. Kumpikin siirtää kuukausittain rahaa yhteiseen pottiin, ja siitä maksamme yhteiset kulut.

Kuva Pia Inberg

Meillä on yhdessä sovitut pelisäännöt, mitä kuluja maksetaan yhteisesti. Näitä ovat asumisen kulut, kodin vakuutukset, ruoka, auto ja kaikki lapsen kulut. Pelisäännöt selkeyttävät rahan käyttöä.

Sovimme mieheni kanssa, että jos tulomme ovat jossakin tilanteessa selvästi eri tasolla, yhteiseen pottiin siirretään tietty prosenttiosuus tuloista. Teimme näin esimerkiksi ollessani äitiyslomalla, kun tuloni olivat mini-maalaiset. Olen suosittelut vastaavaa käytäntöä muillekin naisille, sillä muutoin omaa rahaa ei välttämättä jäisi juuri ollenkaan.

Minun mielestäni raha-asioista kannattaa puhua heti parisuhteen alussa samalla tavalla kuin muistakin elämän isoista asioista. On hyvä käydä läpi, millaiset asiat kummallakin ovat tärkeitä, millaista elämää haluaa elää ja miten kasvattaa lapsiaan. Kun näihin haetaan yhteistä linjausta, säästytään jatkossa monelta riidalta.

Sekä minä että mieheni olemme kiinnostuneita sijoittamisesta. Minä tykkään kuitenkin toisinaan ostella itselleni kalliita juttuja. Kun rahat ovat omiani, toisella ei ole mitään sanomista, jos hankin itselleni vaikkapa merkkilaukun. Tuntuu tosi kuralta, jos omia menojaan joutuisi perustelemaan.

SIOJITTAMINEN JA vaurastuminen eivät ole aina olleet minulle itsestäni selviä asioita. Olen kotoisin melko vaatimattomista oloista, mutta äitini teki parhaansa pyrkiessään kasvattamaan minusta järkevää rahankäyttäjää. Silti olin kolmevitoseksi asti rahan suhteen holtiton. Elin jatkuvassa luottokortti-kierteessä ennen kuin tajusin, että kaikkia rahoja ei kannata kuluttaa ja raha-asiat voi ottaa haltuunsa.

Melko pian tämän jälkeen innostuin sijoittamisen mahdollisuuksista. Olen sijoittanut säännöllisesti vajaan kymmenen vuotta.

Otan sijoittamisessa riskejä, mutta myös turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää. Sekä minulla että miehelläni on henkivakuutukset ja vakavan sairauden turvavakuutus.

Raha-asiat ovat monelle edelleen tabu. Toimin ylläpitäjänä Facebookin *Vauras nainen* -keskusteluryhmässä. Olen huomannut, että edelleen on paljon niitä, jotka eivät halua keskustella raha-asioista omalla nimellään. Tämän ymmärtää, jos tilanne on ikävä tai siihen liittyy muita ihmisiä, esimerkiksi kuolinpesien asioita ratkottaessa tai erotilanteissa. Usein nimettöminä halutaan pysyä silloinkin, kun pohditaan esimerkiksi sijoitusasunnon hankkimista. Eli myös vaurastumista tavoiteltaessa halutaan olla anonyymejä. Onneksi raha-asioista puhumattomuuden myytti on pikku hiljaa murtumassa.”

”Pelisäännöt selkeyttävät rahan käyttöä.”



Herkullinen, LUONNOLLINEN SNACK

Mehukkaat, aurinkokuivatut taatelit on maustettu **HERKULLISELLA LAKRITSIJAUHEELLA**. Taateliä makeus yhdistettynä **100% LUONNOLLISEEN** lakritsiin makuun tekee niistä juuri sopivia herkutteluun!

OSALLISTU ARVONTAAN

Yhteishyvän Facebook-sivulla
25.9.-15.10.2020 ja voita Earth
Control-tuotekassi!*

Lisätietoja:
yhteishyva.fi/osallistu



*Ei lisättyä
sokeria!*

Lakritsitaatelit
saatavilla Prismoista,
suurimmista S-marketeista,
valikoiduista pien-
myymälöistä ja
Food Market Herkuista.

*Arvomme viisi tuotekassia. Tuotepalkinnon arvo on noin 50€.
Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu.



Seppo ja Marja-Leena Mentula pyörittävät yhteistä yritystä ja myös raha-asiat ovat yhteisiä.

MARJA-LEENA MENTULA, LUUMÄKI

Tilit ja rahat ovat yhteisiä

”MUUTIN MIEHENI SEPON suvun maatilalle Luumäelle 1980-luvun puolivälissä. Sepon äiti asuu täällä edelleen kanssamme, tosin omissa tiloissaan.

Perustimme 1990-luvun loppupuoliskolla metsä- ja maanrakennuskoneiden osia ja laitteita suunnittelevan, valmistavan ja myyvän yrityksen, jossa olemme kumpikin osakkaina. Minä vastaan yrityksen myynnistä ja talouspuolesta, Seppo tuotekehityksestä.

Lapsemme ovat jo aikuisia ja muuttaneet omilleen.

OLEN PIENESTÄ ASTI hankkinut omaa rahaa, ja minulla on ollut lapsuudesta asti oma pankkitili.

”Täällä maalla ei ole paljon houkutuksia, joihin tuhlaa.”

Olen ajatellut, että siellä on hyvä säilyttää niin sanottua arkkurahaa.

Muuten minulla ja miehelläni rahat ja tilit ovat yhteisiä, ja yhdessä myös hoidamme raha-asioita. Seppo saattaa hankkia koneita ja laitteita, joiden hinnasta ei juurikaan etukäteen keskustella. Toisaalta minä voin vaikka maalauttaa talon. Emme siis sovi kaikista hankinnoista yhdessä, vaan päättämme asioista myös itsenäisesti.

Käytäntömme on sujunut pääasiassa hyvin, vaikka joskus olemme jostakin riidelleetkin.

Yrityksen takia meillä on useita pankkitilejä. Yrityksestä meille maksettavat palkat menevät yhteiselle tilille.

Käytän yhteistä tiliä myös omiin menoihini, jotka ovat aika kohtuullisia. Täällä maalla ei ole paljon houkutuksia, joihin tuhlaa. Ruoka-kauppaan taitaa kulua eniten rahaa, vaikka sielläkin tartun helposti punaisen lapun alennustuotteisiin.

OLEN VAROVAISEMPI rahankäytössä ja riskienotossa kuin Seppo. Minä olen meistä se, joka pohtii





**Suomalainen ikoni.
Ja Jorma Uotinen.**



**Hyvää maulla
vuodesta 1929.**



SPORTTAAJAN
NÄKKÄRIPIZZA

Vaasan

KOULU
NÄKKI

RAAKASUKLAA-
NÄKKÄRIPATUKKA

NÄKKILEIPÄKÖ MUKA TYLSÄÄ

-RESEPTIT

OMENAINEN
NÄKKÄRIGRANOLA

Katso kaikki reseptit
KOULUNÄKKI.FI

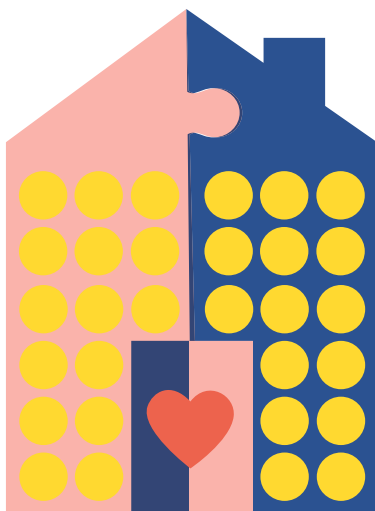


esimerkiksi vakuutusten kattavuutta. Mietin, mitä kaikkea voi tapahtua ja ovatko esimerkiksi vastuuvakuutukset kunnossa. Seppo kuittaa huolettomammin, että jotenkin aina pärjätään. Minun mielestäni puskuria pitää olla.

Viihdyn erittäin hyvin töissä, mutta mietin myös eläkeasioita. Olemme maksaneet yrittäjä- ja maatalousyrittäjäeläkettä. Eläkemaksuja olisi kuitenkin kannattanut korottaa ajoissa, ja säästämisen yleensäkin olisi voinut aloittaa aiemmin. Viime vuonna maksoimme myös yrityksen henkilöstölle lisäeläkevakuutusta.

Olisi mukava, jos vanhana ei tarvitsisi kituutella. Eläkkeellä monella on aikaa muttei välttämättä rahaa esimerkiksi matkusteluun.

Jos olisimme hyvin tiukoilla ja toinen vain tuhlaisi, sanomista tulisi. Ymmärrän hyvin, että raha on tyypillinen pariskuntien riidanaihe.” ■



VINKKI: YHTEINEN TILI RUOKAOSTOKSILLE

- Ottakaa S-Tili yhteiseksi perheen ruokaostosten tiliksi. Sinne laitetaan tilisiirtona kuukausittain yhdessä sovittu summa. Tilille maksetaan myös Bonukset, joita kertyy, kun asioi S-ryhmän toimipaikoissa. Bonus on siis rahaa.
- Yhteinen tili vapauttaa pohtimasta sitä, kenen vuoro on maksaa ruokaostokset ja miltä tililtä.
- Kullekin käyttäjälle kannattaa hankkia oma tiliin liitetty pankki- tai yhdistelmäkortti.
- S-mobiilissa pankin ja kaupan palvelut sekä vakuutukset kulkevat aina mukana.

Lähde: S-Pankin kehityspäällikkö Päivi Huttunen



Nauti klassikoiden seurasta.



Osta Presidentti-kahvia ja voita
1000€ Finnish Design Shop -lahjakortti!

Mukana myös muita klassikkopalkintoja.
Säästä kuitti ja osallistu: paulig.fi/presidentti
Kampanja-aika 1.10.-30.11.2020

Valikoima voi vaihdella myymälöittäin.



Mari Juuson ja Kimmo Kauppinen poikavauva on rauhallinen ja tyytyväinen. Isommat sisarukset Renny ja Erin auttavat mielellään vauvanhoidossa.

teksti KAISA HAKO kuva KRISTIINA KONTONIEMI

Leijonapojan tuliterät kamppheet

Mari Juuso ja Kimmo Kauppinen aikoivat ostaa Bonuksilla vauvanvaunut, mutta viime hetkellä suunnitelma meni uusiksi.

Pituutta 49 senttiä ja painoa 3 200 grammaa! **Mari Juuson ja Kimmo Kauppisen** pieni poika tuli maailmaan heinäkuun 24. päivänä ja karjui kuuluvasti tullessaan.

”Leijonapoika”, myhäilevät vanhemmat.

Tuskin oli raskaustesti näyttänyt plussaa, kun perheessä jo ryhdyttiin säästämään rahaa ja suunnittelemaan, mitä kesävauva tarvitsisi. Palokkalaisen uusperheen äidillä ja isällä ovat arjen säästäväisyysnäkymät hyvin hallussa.

”Se on meille vähän kuin leikkimielinen harrastus ja myös haaste”, Mari Juuso sanoo.

”Jos pitää hankkia jotakin erityistä, niin ensin tutkitaan aina mahdolliset alennuskuponit ja bonuskertymät tai odotetaan asiakasomistajapäiviä.”

Juuso ja Kauppinen ovat rutinoituneita ostosten keskittäjiä. S-ryhmän Bonuksia on kertynyt säästöön niin, että niillä on hankittu lomamatkojakin. Kevään ajan pohdittiin, mitä vauvalle Bonuksilla hankittaisiin.

VAUVAA ODOTTELIVAT innokkaasti myös Mari Juuson lapset, 11-vuotias **Renny** ja 7-vuotias **Erin**. Heidän vanhoista vauvatarvikkeistaan ei ollut enää paljon jäljellä. Siksi alkoikin tarmokas metsästys.

”Olen nettikirppishaukka”, Juuso kertoo.

Monet ihanat vauvanvaatteet ja kestovaipat löytyivät vauvalle käytettyinä. Vauvan sänky puolestaan löytyi isän suvun kätkeistä.

”Äitini isä on tehnyt sen”, kertoo Kauppinen.

Vauvan turvallisuuteen liittyvät hankinnat, turvakaukalon ja itkuhälyttimen, perhe hankki uusina. Samoin vaunut.

”Minulle olisivat kelvanneet käytetytkin, mutta Kimmo halusi lastenvaunujen Mersun eli Emmaljungan vaunut”, Mari Juuso naureskelee.

PARISKUNTA TIETÄÄ, että vauvantarvikkeisiin voi saada uppoamaan isoakin summia. Houkutus on paljon.

”Kannattaa valita tavaroita, joilla on hyvä hinta-laatusuhde ja myös jälleenmyyntiarvoa. Käyttöikä on kuitenkin lyhyt”, Juuso huomauttaa.

Juuso ja Kauppinen laskeskelivat Bonuksensa ja totesivat, että ne riittäisivät tuhat euroa maksaviin Emmaljungan vaunuihin. Niissä nuori tulokas nyt tuhisee tyytyväisenä, mutta ennen tätä vaunujen hankinnassa tapahtui vielä yllätykskäänne.

”Isovanhemmat halusivatkin maksaa ne. Niinpä me saimmekin käyttää Bonukset uuteen grilliin!”

”Kannattaa valita tavaroita, joilla on hyvä hinta-laatusuhde.”

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2019 yhteensä yli 400 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 165 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

BM Anti-Age Herkälle iholle



BM hoitaa ja vahvistaa ihoa

BM sisältää ihosoluja uudistavaa ja tukevaa sukralfaattia*. Se stimuloi ihon uusiutumista tehden siitä kimmoisamman ja kauniimman.

BM auttaa

Herkkää, ohutta ja couperosaihoa. Ryppyihin ja arpiin, ikääntyvää ihoa ja ongelmaita.

Tiesithän...

BM-tuotteet etuhintaan myös Sokos.fi verkkokaupasta!

BM
COSMECEUTICALS
SENSITIVE
SKIN

BM on lääketehaan kehittämä, turvallinen ja luotettava. Ei hajusteita eikä mikromuoveja.

Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion

*) katso www.mediwell.fi

Mediwell Oy
Perheyryitys Suomesta

Lahden todellinen sydän



Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone on urheilu- ja kulttuuri-
kaupungin tärkein ja vanhin hotelli. Jokaisella kaupunkilaisella
– ja monella kuninkaallisella – on siihen suhde.

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



Kartanokabinetti on yksi Seurahuoneen edustavimmista tiloista. Siellä on yhä samat kalusteet ja kattaukset kuin presidentti Urho Kekkosen nauttiessa siellä suosikkiruokaansa lahnaa.



Tämä Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuoneen sviitti on nimeltään Karoliina. Siellä on asunut esimerkiksi Ruotsin kuningas Kaarle XVI Kustaa.

”Ajanmukaisia ja siistejä huoneita matkustajille.”

Kun presidentti **Urho Kekkonen** saapui Lahteen messuille tai hiihtokisoihin, Lahden Seurahuoneen henkilökunta tiesi, kuinka toimia.

Kattaus tehtiin Kartanokabinettiin, jossa presidenttiä odottivat upea kultareunainen lasisto, hohtavat hopea-aterimet ja koreat tyylihuonekalut. Pöytään kiikutettiin Paimelasta kalastettua lahnaa.

”Presidentti Kekkonen halusi aina lahnaa”, hotelli Seurahuoneen johtaja **Marika Haavisto** kertoo.

Samassa kabinetissa ovat sittemmin syöneet myös presidentit **Mauno Koivisto**, **Tarja Halonen** ja **Sauli Niinistö**. Kekkosen ajoista kabinetin paikka on tosin vaihtunut – vaikka hotellin toisessa kerroksessa se sijaitsee edelleen.

Seurahuoneella vierailleista arvovieraista marsalkka **Mannerheimilla** oli tarjoilutoiveiden lisäksi myös tarjoilijatoive. Kun Suomen marsalkka yöpyi sotavuosina Lahden seurahuoneella, hän halusi itseään palvelemaan tarjoilija **Judith Davidssonin**. Aamukahvin hän halusi nauttia täsmällisesti kello seitsemän, vaikka iltamenot olisivatkin venyneet aamun puolelle.

”AJANMUKAISIA JA siistejä huoneita matkustajille. Ruokatarjoilu. Annoksia koko päivän. Ensimmäisen luokan ravintola. Paikkakunnan ainoa ensiluokan hotelli ja ravintola.”

Näin mainostettiin Seurahuonetta, kun se sijaitsi vielä Rautatienkadulla. Seurahuoneen aloittaessa Lahti oli pieni kylä ja meno oli värikästä sekä Lahdessa että Seurahuoneella. Erityisen paljon vilunkipeliä tapahtui kieltolain aikaan: asiakkaat hörppivät väkijuomia salapulloistaan ja tarjoilijat tekivät omistajan selän takana omaa viinabisnestään.

Seurahuoneella oli monta osoitetta, sisustusta, omistajaa ja vaihetta ennen kuin hotelli päättyi Lahden teollisuusseuran haltuun. Noihin aikoihin, eli 1930-luvun alussa, Seurahuonetta varten rakennettiin edustava talo Aleksanterinkadulle. Ravintola sijaitsi toisessa kerroksessa, ja ylempänä olivat matkustajahuoneet.

Hotelli on ollut menestys. Vuosikymmenten aikana se on muuttunut nelikerroksisesta ensin kuusikerroksiseksi, ja myöhemmin Seurahuone on levittänyt lonkeronsa myös viereisiin rakennuksiin.

Seurahuone on kasvanut, koska Lahti on kasvanut. Lahti oli aikoinaan todella vilkas teollisuuskaupunki, ja sen komeaa historiaa ovat kirjoittaneet Askot, Iskut ja Luhdat, joiden tarina jatkuu edelleen.

Vuonna 2013 tehtiin Seurahuoneen historian suurimmat korjaustyöt. Remontti kesti lähes vuoden ja maksoi 25 miljoonaa. Sen aikana purettiin ja rakennettiin uudelleen käytännössä kaikki paitsi julkisivu.

Seurahuoneen käyttöaste on Lahden hotelleista korkein, 70 prosentin luokkaa. Tämän vuoden





Keväällä 2020 uudistetuissa hotellihuoneissa on kauniita harmaan ja kullan sävyjä.



Lahden Seura-
huoneen aamiaista
syödään toisen
kerroksen
suurella salissa.



Hotellin vastaan-
otossa olevaa
flyygeliä saavat
soittaa myös
hotellivieraat.



Kaunis kultareu-
nainen lasisto on
ollut käytössä
vuosikymmeniä.



URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

**Go with the flow.
Stay in the feeling.**

UUDISTUNUT Urtekram.
Löydät laajan sarjan sertifioituja
luomukosmetiikkatuotteita.
100% biohajoavat koostumukset.
Valikoimia vaihtelee myymälöittäin.



Seurahuoneen aloittaessa Lahti oli pieni kylä.



Seurahuoneen historiaan mahtuu monenlaisia palveluita, ravintoloita ja sisustuksia. Uima-allasta hotellissa ei enää ole, mutta saunaosasto on hyvin suosittu. Huoneiden sisustukset ovat aina kuvastaneet aikaansa – niin nämäkin tyylihuonekalut. Englantilaisytyylinen sisustus tehtiin grilliravintola Asadoon 1970-luvulla.



LAHDEN SEURAHUONEEN HISTORIAA

- Vuonna 1892 kuvernööri myönsi luvan lahtelaiselle ravintolaliikkeelle, jossa sai myydä alkoholijuomia. Nimeksi tuli Lahden seurahuoneen ravintola.
- Vuonna 1893 oluenmyynti lopetettiin markkinapäivien ja niiden aattojen ajaksi hurjastelun hillitsemiseksi. Lahden seurahuoneen ravintolassa alkoholin lieveilmiöt olivat sitä luokkaa, että sinne asetettiin vakituinen poliisi.
- 1930-luvun alussa funkkistyylinen hotelli Seurahuone valmistui Aleksanterinkadulle.
- 1940-luvun lopulla Seurahuone laajeni kuusikerroksiseksi. Sen maine kasvoi, ja siellä alettiin järjestää illallistanssiaisia teatterin ensi-iltoina sekä konsertti-iltoina.
- Vuonna 2011 Osuuskauppa Hämeenmaa osti kiinteistön Lahden Teollisuusseuralta.
- Vuonna 2015 Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone valittiin Euroopan parhaaksi kaupunkihotelliksi World Luxury Hotel Award -gaalassa.

alkukesästä valmistui taas 22 uutta huonetta. Nyt niitä on jo 169 kappaletta, ja seuraavaksi Seurahuone laajenee myös Aleksanterinkadun yli.

”Kadun toiselle puolelle sijaitsevan Sokos-tavaratalon kolmanteen kerrokseen tulee 50 luksustason hotellihuonetta. Sinne rakennetaan myös 15 kaksikerroksista loftia. Aulaan tulee sisäpuutarha suihkulahteineen.”

MIKÄ ON Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuoneen sukseen salaisuus? Hotellin oman väen mukaan sen palvelu ja hyvä ruoka. Hotellin slogankin on: ”Hienot hetket eivät ole sattumaa”.

Esimerkiksi 1970-luvun alussa katutasossa avattiin täysin uudentyylinen Grilliravintola Asado. Asiakas valitsi pihvin koon ja lisukkeet ja ruksasi ne tilauskaavakkeeseen. Pihvin sai halutessaan grillata itse omassa pöydässä.

”Ja maankuulu keskiviikon herkkupöytä loppui vasta 2009”, hotellinjohtaja sanoo.

Pöytää Lahdessa muistellaan kuulemma yhä: kaikki tuotteet oli itse tehty Seurahuoneen omassa keittiössä. Herkuttelu maksoi 235 markkaa, mutta siitä huolimatta pöytä oli hyvin suosittu: sitä kävi syömässä joka viikko keskimäärin 100 ihmistä.

Haavisto kertoo, että nykyisin Seurahuoneen aamiaisen tunnetaan Lahden ulkopuolellakin.

”Meidän aamiaisemme vetää ulkopuolisia enemmän kuin varmaan mikään muu hotelliaamiaisen Suomessa. Sunnuntaisin meillä voi olla yli 200 hotellin ulkopuolista vierasta.”

Aamiaisella tarjotaan lähiruokaa: hunaja saadaan hotellin katolla sijaitsevasta mehiläispesästä, kalat lähialueelta. Talossa on oma kondiittori, joka leipoo kakut. Tarjolla on puurobaari ja jopa karkki-buffetti.

Mutta kun vuosikymmenet ovat vaihtuneet, joutain on myös kadonnut. Enää ei ole esimerkiksi Alibia, joka oli aikansa kulttibaari Lahdessa. Kuvista päätellen sen sisustus oli vaikuttavan virtaviivainen. Alibi tehtiin 1970-luvun alkupuolella hotellin rakennuksessa olleen pullakaupan tilalle. Nyt Alibin paikalla on kortteliravintola Bar & Bistro Seurahuone.

LAHDEN SEURAHUONEELLA on ollut iso merkitys Lahdelle.

”Jokaisella lahtelaisella on mielipide tai side Lahden Seurahuoneeseen”, hotellinjohtaja Marika Haavisto sanoo.





Osta 2

Fitness-kampanjatuotetta

saat 1kk BookBeat Premium -kirjat!

(Arvo 16,90 €)

Lue lisää: fitnessetu.fi

BookBeat

Houkutteleva
uutuus!

Samalla
voit voittaa
iPhone 11 Pro
puhelimien

(Arvo 1179 €)



Fitness Ruby Chocolate -muroissa
yhdistyvät herkullisen rapeat täysjyvähiutaleet
ja hedelmäisen raikas Ruby-suklaa!

Fitness viljapatukat
helppo napata mukaan välipalaksi!

Kampanja-aika 1.10.-15.11.2020

”Kävimme kuninkaan kanssa kuntosalilla.”

Hotelli on ollut myös teollisuuden ja yritysmaailman kohtaamispaikka. Kuuluisia vieraita Lahteen on tuonut erityisesti urheilu.

”**Kaarle Kustaa** on käynyt meillä usein, viimeksi vuonna 2017 hiihdon MM-kisoissa. Kuningas asui Karolina-sviitissä.”

Aamiaiseksi kuningas halusi aina omenamehua ja ruisleipää. Hän oli kovin kiinnostunut lähialueen tuottajien tuotteista.

”Asuin silloin itsekkin täällä 24/7, ja kävimme kuninkaan kanssa kuntosalilla”, Haavisto muistelee.

”Kaarle Kustaa sanoi, että hän haluaa mennä seuraavanakin aamuna, koska kuntosali on parempi kuin hänellä Tukholman kuninkaanlinnassa.”

Aikoinaan hotellissa vierailivat esimerkiksi Miss Universum **Armi Kuusela** ja hänen Filippiineiltä kotoisin ollut miehensä **Gil Hilario**.

Hotellissa on kestitty myös maailman tähtikapellimestareita ja venäläisiä balettitanssijoita.

1990-luvun puolivälissä Seurahuoneelle odotettiin vieraaksi yhtä maailman rikkaimmista miehistä, Brunein sulttaani **Hassanal Bolkiahia**. Hän tuli Lahteen osallistuakseen Hälvälässä järjestettyihin ammunnan MM-kisoihin.

Kisojen alla hotellin eteen ilmestyi kymmenen mustaa autoa. Punaiset matot oli levitetty kadulle, kun yhden mersun ovi avautui. Sieltä astui sulttaani verryttelypuvussa, ase olalla. Näky on jäänyt hotellin henkilökunnan mieleen. Samoin tarjoilut.

Sulttaanin omat kokit valmistivat isännälleen hotellin keittiössä kosher-ruuat, joiden raaka-aineet lennätettiin Bruneista.

Myös viime vuoden ammuntakisoihin osallistui kymmeniä kuninkaallisia Kuwaitista, Saudi-Arabias- ta, Qatarista ja Arabiemiraateista.

Dubaista tuli 30 hengen seurue: lääkäreitä, valmentajia, avustajia, kokkeja ja tarjoilijoita.

Kuninkaalliset matkustavat tyylillä. Esimerkiksi Arabiemiraateista saapuneen seurueen mukana tulivat astiastot ja jopa hammastikut sekä tietenkin 200 litraa tuoretta kamelinmaitoa.

Seurahuoneen sviitistä tyhjennettiin lähes kaikki kalusteet, ja sinne hankittiin Dubaista etukäteen saatujen ohjeiden mukainen matto, joka ulottui sviitin seinästä seinään. Seurue söi istuen lattialla.

Kiitokseksi hyvästä palvelusta ja huolenpidosta Dubaista lähetettiin hotelliin neljä laatikkoa taateleita. ■



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



ARE YOU NOCCO ENOUGH?

SOKERITTOMAT, VIRKISTÄVÄN
RAIKKAAT NOCCO-JUOMAT
SAATAVILLA S-RYHMÄN KAUPOISTA.

Yhä useampi kuluttaja kaipaa tietoa herkkävatsaisille sopivasta ruokavaliosta, kertoo ravitsemusterapeutti Leena Putkonen.

Herkkävatsaiselle apua FODMAP-ruokavaliosta

Herkästä vatsasta kärsii vähintään joka kymmenes henkilö. Tälle asiakasryhmälle suunnattuja tuotteita on ollut vielä vähän markkinoilla. Semper Gluteeniton -tuotesarjasta löytyy nyt useita tuotteita, jotka tutkitusti sopivat niin keliakikoille kuin muille suolistovaivoista kärsiville.

Vatsa- ja suolistovaivoihin erikoistunut laillistettu ravitsemusterapeutti **Leena Putkonen** kertoo, että moni herkkävatsainen saa helpotusta suoliston ja vatsavaivoihin FODMAP-ruokavaliosta. Siinä pyritään vähentämään suoliston oireita aiheuttavia FODMAP-yhdisteitä, jotka ovat fermentoituvia lyhytketjuisia kuituyhdisteitä ja tiettyjä sokereita. Lyhenne tulee sanoista Fermentoituvat Oligo-, Di- ja Monosakkaridit ja Polyolit.

”Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaani kaipaavat elintarvikkeita, jotka helpottavat arjen ruokahetkiä. Selkeät pakkausmerkinnät nopeuttavat tuotteiden löytämistä. On hienoa, että Semper Gluteeniton -valikoimassa on sertifioituja tuotteita”, Putkonen kertoo.

FODMAP-yhdisteitä on hyvin erilaisissa ruoissa persikasta punajuureen. Yleisiä

lähteitä ruokavaliossa ovat vehnä, ruis ja ohra. Sattumalta nämä ovat samoja viljoja, joissa on gluteenia, joka on haitallista keliakiaa sairastaville. Samasta asiasta ei kuitenkaan ole kyse: gluteeni on rakenteeltaan proteiini, mutta FODMAPit ovat hiilihydraatteja.

Herkkävatsaiselle hyviä valintoja vilja-valikoimasta ovat muun muassa riisi, maissi, kaura, hirssi, tattari ja kvinoa. Viljoja monipuolisesti yhdistelemällä saadaan tarvittavat vitamiinit, kivennäisaineet ja kuidut.

Gluteenittomat ja vähän FODMAP-yhdisteitä sisältävät elintarvikkeet helpottavat perheen tai kaveriporukan ruokahetkiä. Samat tuotteet sopivat monille ja valikoiman vaihtelevuus takaa sen, että erilaisiin tilaisuuksiin löytyy sopivaa purtavaa. ■



Semperin vatsaystävälliset, low FODMAP -ruokavaliioon sopivat tuotteet on sertifioitu FODMAP Friendly -ohjelman toimesta. Hyväksyttyjä Semper tuotteita on jo yli 30 eri tuoteryhmissä. Merkki tulee pakkauksiin syksystä 2020 alkaen.



Tuotteista mm. Kauranäkki-leivällä, Siemenleivällä ja Piparkakuilla on sertifikaatti. Katso lista sertifioiduista Semper tuotteista ja lue lisää:

www.sempergluteeniton.fi

Niskuroivien nuorten tulevaisuus

NUORUUS ON elämässä ohikiitävä vaihe. Ihmiskunnan kannalta se on kuitenkin jotakin pysyvää. Aina on olemassa nuoria, mutta nuoret eivät aina ole samanlaisia. Nuorisossa on oman aikakautensa leima. Toisia asioita ihannoidaan ja toisia pelätään. Omassa nuoruudessaani 80-luvulla fanitettiin olkatoppauksia, angoravillapaitoja ja sinistä ripsiväriä. Kuuntelimme Eppuja ja Van Halenia C-kaseteilta. Pelkäsimme Neuvostoliittoa, ydinpommeja ja otsoniaukkoa.

Jos vanhemmilta ikäpolvilta kysyttiin meistä nuorista, vastaus oli selvä: olimme pilalla. Silti meistä tuli muurareita, kampajia, bussikuskeja, maistereita ja vaikka mitä tulevaisuudentutkijoita.

NUORISO ON AINA pilalla. Se on asia, joka yhdistää eri aikakausien nuoria. Nuoret niskuroivat, kapinoivat ja tekevät asiat kummallisesti. Katsokaapa tämän päivän nuoria: ne roikkuvat liikaa netissä, pukeutuvat hassusti ja puhuvat outoa kieltä, joka sisältää kummallisia lyhenteitä, kuten OMG, LOL, IMO ja K (suomennettuina: *voi taivahan talikynttilät, nauraa kuin räkättirastas, meikäpojan mielestä ja no tokkiinsa*).

OK, BOOMER. Ei kannata mennä toivoaan nuorison suhteen: kehitys ei kulkisi eteenpäin ilman niskurointia ja kapinointia. Joskus se johtaa kaivattuun muutokseen. Siksi me tulevaisuudentutkijat olemmekin hyvin kiinnostuneita nuorista: heidän toimintansa viestii tulevaisuudesta. Ajatellaan esimerkiksi työelämää. Uusimman Nuorisobarometrin mukaan 90 prosenttia nuorista haluaa tehdä työtä, joka on heidän arvojensa mukaista. Siksi organisaatioiden kannattaa korostaa omia arvojaan, jotta ne houkuttelisivat fiksua nuoria töihin.

ON MONIA haastavia asioita, joita tämän päivän ja tulevaisuuden nuoret joutuvat aikuisina kohtaamaan. Isoin niistä lienee

ilmastonmuutos, jonka etenemisen hidastamiseen ja aiheuttamiin vaurioihin seuraavan(kin) sukupolven on keskityttävä. Nyky- nuoret ovatkin aiheellisesti huolissaan ilmastonmuutoksesta. Maailmanlaajuiset ilmastolakot ovat tästä hyvä esimerkki.

Tulevaisuudessa eletään teknologian entistä enemmän täyttämässä maailmassa: robotiikka, tekoäly, esineiden internet ja kaikkialle upotetut sensorit lienevät arkipäivää. Tulevaisuuden nuoren mielestä on itsestään selvää, että auto ajaa itseään tai että terveyskeskuksessa vastaanottoapulaisena toimii robotti. Nykynuorille television katseleminen kännykstä on yhtä luonnollista kuin omassa nuoruudessaani oli se, että televisiossa oli kaksi kanavaa. Nuorten avoimuus digitalisaatiota ja teknologiaa kohtaan onkin luultavasti avainasemassa, kun maailman suuria haasteita lähdetään ratkaisemaan.

”Tulevaisuuden nuoren mielestä on itsestään selvää, että auto ajaa itseään.”



Elina Hiltunen on tulevaisuudentutkija ja tietokirjailija. Hän on erikoistunut tulevaisuuden ennakkointiin, trendeihin ja heikkoihin signaaleihin. Hän on kemian diplomi-insinööri ja kauppatieteiden tohtori.



Riikka-Maria Karjalainen ei antanut koulukiusaamisen lannistaa, vaan on tehnyt sinnikkäästi töitä päästäkseen elämässä eteenpäin.

Itseluottamus kasvoi koulunpenkillä

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat TOMI GLAD

Riikka-Maria Karjalaista kiusattiin kouluaikana ADHD:n ja perheen köyhyyden takia. Karjalainen halusi lukioon ja päästä näyttämään kiusaajille, mihin hänestä on. Ilman ulkopuolista apua se olisi jäänyt vain haaveeksi.

Yläkoulussa **Riikka-Maria Karjalaista** ärsytti. Hän olisi halunnut oman skootterin. Tai edes päästä rippileirille Himokselle, koska kaveritkin olivat ilmoittautuneet sinne.

Mopokortti ja laskettelurippikoulu olivat kuitenkin liian kalliita. Ja niin olivat monet muutkin asiat Karjalaisen perheelle.

Lapsena Riikka-Maria ei kiinnittänyt huomiota kodin tiukkaan rahatilanteeseen, vaan leikki nukeilla ja ulkona niin kuin muutkin muksut. Se oli 2000-luvun alussa vielä helppoa. Viihtymiseen ei tarvittu älypuhelimia tai tabletteja.

Sen Karjalainen kyllä huomasi jo varhain, että äidiltä puuttui ajokortti. Se ei ollut kivaa, mutta yleensä kyydit kuitenkin järjestyivät.

”Kävimme keskusteluja siitä, ettei meillä ole rahaa. Kysyin joskus äidiltä, miksi meillä ei ole autoa, omakotitaloa ja isää”, Karjalainen, 22, kertoo.

Aikuisena Karjalainen ymmärsi, miten vähällä rahalla yksinhuoltajaäiti joutui tulemaan toimeen. Se ei olisi riittänyt, ellei perhe olisi saanut ulkopuolista apua. Tuo apu mahdollisti Karjalaisen koulunkäynnin ja avasi tien tulevaisuuteen.

KARJALAINEN OLI 4-vuotias, kun hän muutti äitinsä kanssa pois Espoosta. He asuivat Haapamäellä ja Keuruulla, ja asettuivat Kankaanpäähän 2012.

Yläkoulussa Karjalaisella ei ollut helppoa. Hän koki olevansa ulkopuolinen. Hän asui äitinsä kanssa riippuvuus kuntoutujille tarkoitettussa A-kodissa.

”Muiden lasten vanhemmat olivat normitöissä ja

yhden isä oli yrittäjä. Tilastollisesti katsottuna olin huono-osaisimmasta perheestä.”

Koulussa oli ryhmiä, joihin Karjalaisella ei ollut asiaa. Suosituimmat ja parhaimpina pidetyt tyypit erottuivat selvästi. Heillä oli mopoautot ja aina uusimmat iPhoneet.

Kiusaaminen oli suoraa huutelua tai vähän overlampaa, somessa tapahtuvaa. Siihen eivät opettajat voineet puuttua.

Karjalainen sanoo, että kiusaamisen aiheita oli monia.

”Kiusaaminen ei liittynyt vain vähävaraisuuteen. Minulla on ADHD ja ahdistuneisuushäiriö, ja ne herättivät huomiota. En pystynyt säätämään toimintaani ja puhuin hyvin impulsiivisesti. Turhauduin, kun en pystynyt keskittymään mihinkään.”

Jatkuvat epäonnistumiset olivat raskaita luonteeltaan kunnianhimoiselle Karjalaiselle. Hän alkoi uskoa, että ei kannata edes yrittää. Hän suojautui negatiivisuuden ja kapinallisen asenteen taakse, vaikka se ei tuntunut omalta.

ADHD-LÄÄKITYKSEN Karjalainen sai 15-vuotiaana. Lääkityksen avulla hän pystyi keskittymään ja jaksoi esimerkiksi kirjoittaa selkeitä muistiinpanoja. Aiemmin kova yrittäminen ei ollut auttanut.

Se sai Karjalaisen tajuamaan, ettei hän olekaan tyhmä. Koulussa tuli onnistumisen kokemuksia, ja opiskelu alkoi oikeasti kiinnostaa.

”Miksi meillä ei ole autoa, taloa ja isää?”

→

UUDEN AJAN ENERGIAJUOMA



Pelastakaa Lapset

Lahjoitamme vähintään 75 000 €
Pelastakaa Lapset ry:lle. Jokaisesta
myydystä tölkistä lahjoitamme 5 senttiä.



EI MITÄÄN YLIMÄÄRÄISTÄ

~~SOKERIA~~

~~KEINOTEKOISIA AROMEJA~~

~~SYNTEETTISTÄ KOFEIINIA~~

~~SÄILÖNTÄAINEITA
TAI VÄRIAINETÄ~~

~~FOSFORIHAPPOA~~

~~ASPARTAAMIA, ASESULFAAMIA
TAI SUKRALOOSIA~~



Riikka-Maria Karjalainen on 1-vuotiaan pojan äiti. Äitiys tuo elämään paljon iloa.

”Nostin peruskoulun päättötodistukseen keskiarvoni 6,9:stä 8,8:aan, ja pääsin lukioon.”

Ilman vähävaraisille tarkoitettua apua opiskelu ei olisi hyvistä keskiarvosta huolimatta toteutunut.

”Sain Pelastakaa Lapset ry:n kautta lukiokirjat. Ne olivat niin kalliita, ettei meillä ikinä olisi ollut niihin varaa. Se on suurin juttu minulle, suurin minkä muistan”, Karjalainen sanoo.

LUKIO OLI tärkeä, mutta raskas vaihe. Vaikka koulussa olemisen ahdisti eikä Karjalaisella ollut siellä kavereita, hän pyrki keskittymään opiskeluun.

Kaikki ylimääräinen lukiossa vaati rahaa. Niinpä Karjalaiselta menivät ohi esimerkiksi vanhojen tanssit ja abiristeily.

”Toisaalta ei niistä ulkopuolisena olisi paljon nauttinutkaan”, hän sanoo.

Kesätoita Karjalainen haki, mutta hänestä tuntui, että pienellä paikkakunnalla työpaikat jaettiin suhteiden kautta. Yhden lomajakson hän oli töissä Kankaanpään kaupungilla.

Kiusaaminen jatkui lukiossa, ja Karjalainen sai kuulla käyttävänsä ”sossukyniä”, juovansa ”sossukolaa” ja milloin mitäkin. Hänellä oli kuitenkin päämäärä.

”Kiinnostuin psykologiasta. Sen opiskelu tuntui kuitenkin vähän epärealistiselta, joten päätin tähdätä sosiaalialalle ja suorittaa sosionomin tutkinnon. Ja ehkä myöhemmin kouluttautua terapeutiksi.”

→

”Nostin peruskoulun päättötodistukseen keskiarvoni 6,9:stä 8,8:aan.”

MILLAINEN NÄLKÄ, SELLAINEN FRIGGS

Maukas. Terveellinen. Helppo.



**RAKKAUTTA
ENSI PURAISULLA.**

FRIGGS

PORE JOKA MAKUUN



Piristä päiväsi
raikkailla ja sokerittomilla
FRIGGS-POREILLA.

Maistuu koko perheelle!

FRIGGS

LUKIOKIRJOJEN LISÄKSI Karjalaisen perhe on saanut Pelastakaa lapset ry:ltä myös muuta apua. Jo silloin, kun Riikka-Maria oli ihan pieni, perhe sai apua vaatteisiin, harrastuksiin ja ruokaan. Karjalainen pääsi esimerkiksi ratsastamaan.

Erityisen tärkeää järjestön apu oli joulun aikaan. Karjalainen sanoo olevansa onnellinen, että äiti ymmärsi ja uskalsi hakea apua. Sen lisäksi äidin mielikuvitus ja halu ilahduttaa lastaan jättivät kau- niita muistoja.

”Uskoin pienenä tonttuihin. Jouluna äiti teki lumeen pieniä jalanjälkiä ja olin vakuuttunut, että tontut ovat käyneet syömässä meidän riisipuuro- kattilalla”, Karjalainen sanoo ja nauraa.

”Aion hyödyntää joitain äidin tekemiä juttuja oman 1-vuotiaan poikani kanssa. On ihanaa nähdä, miten raikas ja iloinen lapsen ajatusmaailma on.”

YLIOPIILAAXI Karjalainen kirjoitti 2018. Sitä hän pitää elämänsä toiseksi suurimpana saavutuksena heti poikansa jälkeen. He asuvat kahdestaan Porissa.

Sosionomin opintolinjan paikka ei vielä auennut. Viime keväänä hän ylsi 5. varasijalle. Se ei silti masenna.

”Olen ollut työkokeilussa nuorten työpajalla. Ensi keväänä haen uudestaan kouluun. Sosiaaalialan vaihtoehtona olen miettinyt kauneudenhoitoalaa.”

Karjalainen sanoo, että nyt hänen elämässään on tasapainoa – ja paljon naurua, jota lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen tuo.

”Uskon, että kaikilla asioilla on merkitystä ja ne tapahtuvat ajallaan. Elämä vie oikeaan suuntaan.” ■

PELASTAKAA LAPSET RY

- Pelastakaa Lapset ry on vuonna 1922 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka tukee vaikeissa oloissa eläviä lapsia ja edistää lasten oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla.

- Pelastakaa Lapset on osa kansainvälistä Save the Children -liikettä, joka toimii lasten hyväksi yli 100 maassa.

- Järjestö pyrkii parantamaan tapaa, jolla lapsia kohdellaan sekä saamaan aikaan välittömiä ja pysyviä parannuksia lasten elämään.

- Toimintaan kuuluvat esimerkiksi tukihenkilö-, tukiperhe-, lomakoti- ja sporttikummitoiminta, adoptiot, lasten suojele digitaalisessa mediassa, kehitysyhteistyö ja humanitaarinen työ.

- Pelastakaa Lapset kerää lahjoituksia muun muassa kotimaan vähävaraisten perheiden auttamiseen, humanitaariseen työhön ja koronaviruksen takia ahdinkoon joutuneiden perheiden auttamiseen.

- SOK ja HOK-Elanto ovat Linnanmäen pääyhteistyökumppaneita. Näillä varoilla mahdollistetaan Lasten Päivän Säätiöön kuuluvien järjestöjen, kuten Pelastakaa Lapset ry:n, arvokas lastensuojelutyö.

LiNNANMÄEN

RIEMUA KOTIIN!



**LAUTAPELI-
UUTUUS!**

Linnanmäen Hupicity-lautapelissä pääset hyppäämään huvipuistoseikkailuihin, kokemaan hykerryttäviä sattumuksia, vastaamaan oivallushermoja kutitteleviin kysymyksiin ja suorittamaan riemukkaita tehtäviä.

Nyt Linnanmäen verkkokaupasta: verkkokauppa.linnanmaki.fi

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA



BERNER

SAAPASPÄIVÄ 11.10.

Nautitaan Suomen luonnosta joka säällä.
Osallistu saapaspäivä.fi ja voita saappaat!



KONTIO

NOKIAN
JALKINEET



COLOURS FROM
THE LAND OF GREY
■ ■ ■ ■ ■

DESIGN
FROM
FINLAND

Metsässä mieli virkistyy

Luonnossa liikuntaa tulee kuin varkein ilman rehkimisen tunnetta. Metsässä myös suuntavaisto saa treeniä ja myönteiset ajatukset lisääntyvät.

teksti NINA RIIHIMAA

1

PAREMPI MIELI

Suomalaiset ovat tienneet metsän elvyttävän vaikutuksen pitkään, mutta nyt sille on myös tieteellistä näyttöä. Jo lyhyt vierailu puiden lomassa auttaa: suomalaisessa tutkimuksessa todettiin myönteisiä vaikutuksia mielialaan 15 minuutissa. Kauaksi ei tarvitse mennä vähentääkseen stressiä. Kaupunkimetsäkin laskee sydämen sykettä ja verenpainetta sekä lisää myönteisiä ajatuksia. Samanlainen, mutta hieman vaimeampi vaikutus on puistoilla.

Metsän ihmevoimista hyötyäkseen kannattaa käydä lähiluonnossa kahdesta kolmeen kertaan viikossa tai yli viisi tuntia kuukaudessa.

Lähde: Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen: Mitä tiedetään metsien terveyshyödyistä?, terveysportti.fi

2

LIIKETTÄ HUOMAAMATTA

Metsäretken päätteeksi olo on väsynyt, mutta onnellinen. Marjojen ja sienten perässä tai vaikka koiran kanssa tulee huomaamatta kulkeneeksi useita kilometrejä, eikä edes ajattele harrastavansa liikuntaa. Luontoliikunta kehittää kehoa monipuolisesti. Mättäiden ja kivien ylitys sekä mäkien päälle kiipeäminen vahvistavat lihaksia ja sydäntä sekä antavat aivoille happea. Kävely pehmeällä alustalla voitelee niveliä ja liikuttaa pieniä luurankolihasia.

Hengästyminen luonnossa on osoittautunut luultuakin terveellisemmäksi. Keuhkot nauttivat puhtaasta metsäilmasta, mutta myös suolisto kiittää. Suolistoon kulkeutuu metsästä hyödyllisiä mikrobeja, jotka muun muassa lisäävät elimistön vastustuskykyä.

Lähde: Luonto houkuttelee liikkumaan, luontoon.fi



Kuvat Getty Images



Uutuus!



3

SUUNTAVAISTO PARANEE

Yllättävä hyöty metsäliikunnasta on suuntavaiston paraneminen. Kävely epätasaisessa maastossa kehittää aivojen kykyä arvioida itsensä ja ympäristön välisiä etäisyyksiä, suuntia ja ympäristön muotoja. Tästä visuospatiaaliseksi hahmottamiseksi kutsutusta taidosta on hyötyä, kun suunnistat jatkossa metsässä tai suurkaupungin vilinässä.

Suuntien hahmottamisessa tärkeässä roolissa on pääläen oikea aivolohko, jota kutsutaan parientaalilohkoksi. Jo opittujen reittien muistamisesta aivoissa huolehtii hippokampus. Näille molemmille annat harjoitusta metsälenkeilläsi.

Lähde: Johtava neuropsykologi, dosentti Marja Hietanen, HYKS: Treenaa suuntavaisto paremmaksi, hyvaterveys.fi



4

AISTIT HERKISTYVÄT

Metsässä aistit herkistyvät. Kun taustalla ei kuulu liikenteen pauhu tai puheensorina, kuulet ääniä, joita et muuten huomaisi: puiden huminaa, lintujen laulua tai sateen ropinaa. Nenäsi erottaa havujen, kostean maan tai sienten tuoksun.

Tuntoaistille ihana kokemus on vaikka sammalmättään silitys tai veden juoksuttaminen sormien välistä. Makuaistiakin voi testata, kunhan muistat maistaa vain myrkyttömäksi tietämiäsi kasveja. Tunnistamisessa auttaa luontoportti.fi.

Japanissa metsässä oleskelua kutsutaan nimellä *shinrin-yoku*, suomeksi metsäkylpy. Japanilaiset ovat ymmärtäneet, että metsä herättelee aistit ja saa olon tuntuun paremmalta. Nousevan auringon maassa on jopa koulutettu metsäterapeutteja ohjaamaan metsään tottumattomia luonnon rauhaan.

Lähde: Suomen mielenterveysseura: Luonto hoivaa mieltä ja kehoa, mielenterveysseura.fi

METSÄKÄVELY
PARI TUNTIA ENNEN
NUKKUMAANMENOA
ANTAA HYVÄT UNET.

5

SUU MAKEAKSI

Metsästä saa loistavaa täydennystä ruokavalioon. Eniten me suomalaiset keräämme mustikoita ja puolukoita. Sienistä suosituimpia ovat kantarelli, suppilovahvero, herkkutatti ja haaparusku.

Marjat sisältävät tärkeitä kivennäisaineita, vitamiineja ja kuituja. Runsas marjojen syönti voi vähentää vaaraa sairastua tyypin 2 diabetekseen, hidastaa syöpäsolujen kasvua ja hillitää allergioita. Marjojen antioksidanteilla on voimaa taistella bakteereita ja viruksia vastaan.

Sienistä saa hyvin proteiineja ja kuituja. Niissä on D-, K- ja B-vitamiineja, joissakin myös C- ja E-vitamiineja sekä A-vitamiinin esiasteita eli karotenoideja.

Lähde: Luonnonvarakeskus: Tietoa luonnonvaroista, luke.fi

Asiantuntijat: Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen, Luonnonvarakeskus ja johtava neuropsykologi Marja Hietanen, HYKS.

KULUTTAJATUTKIMUS PALJASTAA:

TÄTÄ SUOMALAISET KISSAT SYÖVÄT

Enemmistö suomalaisista kissanomistajista haluaa tarjota lemmikilleen laadukasta ruokaa. Sitä on nykyään helppo löytää myös marketista.



Moni kissanomistaja on kokenut sen hetken, kun kissa vilkaisee ruokakuppiin nänvarttaan pitkin ja kieltäytyy syömästä. Kissa voi heittäytyä nirsoksi yhtä hyvin kalliin, halvan, terveellisen tai vähemmän terveellisen annoksen edessä.

Siksi on ymmärrettävää, että maistuvuus on ykköskriteeri, kun suomalaiset valitsevat ruokaa kissalleen. Maistuvuuden lisäksi ruoan terveellisyydellä ja ruokinnan helppoudella on merkitystä. Ruoassa tärkeää on lihapitoisuus ja sokerittomuus. Tämä käy ilmi tutkimuksesta, johon vastasi lähes 2 000 suomalaista kissanomistajaa.

Henrikki Korhonen tutkimuksen toteuttaneesta Omnicom Media Groupista korostaa, että enemmistö kissanomistajista haluaa ostaa terveellistä ja laadukasta kissanruokaa.

– Toisille terveellisen ruoan tunnistaminen on helppoa. Osa taas kokee vaikeaksi erottaa kauppojen valtavasta valikoimasta nimenomaan laadukkaan kissanruoan, Korhonen kertoo.

Hänen mukaansa hyvää voi löytää lähi-

kaupastakin. On vanhentunut ajatus, ettei marketista saisi laadukasta kissanruokaa.

Kun tarkastellaan suhdetta omaan lemmikkiin, suomalaiset kissanomistajat voi jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Toisille kissa on itsenäinen kotieläin, joka hankkii osan ruuastaan omaehtoisesti ulkoillessaan. Nämä kissanomistajat kaatavat ruoan lemmikkinsä ruokakuppiin rutiinina omaisesti.

Toisille kissa taas on kuin perheenjäsen, jonka ruokintaan ja hoitamiseen käytetään paljon aikaa ja nähdään vaivaa. Tällaiset kissanomistajat kokevat kissan ruokinnan tilanteeksi, joka syventää eläimen ja omistajan suhdetta.

Yhä useampi suomalainen kuuluu jälkimmäiseen ryhmään. Heille on tärkeää antaa kissalle terveellistä ruokaa, johon ei ole lisätty mitään turhaa.

Suomalaisista kissoista 84 prosenttia saa kuivaruokaa ja 75 prosenttia märkäruokaa päivittäin, tutkimuksesta selviää. Ylivoimaisesti suosituin koostumus märkäruoissa on palat hyytelössä tai kastikkeessa. Meikäläisille kissoille maistuvat parhaiten kana ja kala.

Kissa on lihansyöjä ja tarvitsee enem-

LAADUKASTA KISSANRUOKAA MARKETISTA

PrimaCat Classic -kissanruoat on kehitetty suomalaisia kissanomistajia kuunnellen. Tuotteet helpottavat kissan monipuolista ravitsemista. Lihaisat, viljattomat annosruoat ovat kissan täysravintoa eivätkä sisällä lainkaan lisättyä sokeria. Makuina ovat siipikarja, nauta, lammas ja kala. PrimaCat Classic -kissanruoat ovat saatavissa marketeista kautta maan. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

män proteiineja kuin koira. Eläinperäisten proteiinien sisältämät aminohapot ovat kissan elimistölle välttämättömiä. Kissan ravinnossa tulee olla riittävästi myös rasvaa, kivennäisaineita, vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja.

Kissat eivät hyödy hiilihydraateista. Myös hiilihydraatteihin lukeutuvat sokerit ovat tarpeettomia kissalle, ja useiden tutkimusten mukaan kissat eivät edes maista makeaa. Hiilihydraattipitoinen ruoka voi myös lihottaa kissaa.

”En ole taistelija, vaan selviytyjä”

Anne Villman ja hänen tyttärensä Tiitulotta ovat Roosa nauha -kampanjan kasvoina, koska he haluavat jakaa tietoa perinnöllisestä rintasyövästä. He kantavat BRCA2-geenivirhettä. Anne on sairastanut kaksi rintasyöpää, ja tyttären riski on suuri.

teksti ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN kuvat MEERI UTTI

Tiitulotta Villmanin, 19, käsivarressa on tatuointi *Faith*, usko. Hänen äitinsä Anne Villmanin, 53, käteen on tulossa *Hope*, toivo. Tatuoinnit symboloivat sitä, että kummallakin on perinnöllistä syöpää aiheuttava geenivirhe, BRCA2. Tytär otti tatuoinnin päivänä, jona hän kävi verikokeessa.

Kun äiti ja tytär puhuvat ja katsovat toisiinsa, kyynelleet pyrkivät silmiin. Syöpä muutti kertaheitolla tiiviin kaksikon elämän. Syksyllä 2014 Annen silloi-

nen kumppani huomasi, että tämän oikeassa rinnassa oli patti.

”Hän pelasti henkeni. Kasvain oli niin pieni, ettei sitä olisi ehkä muuten huomattu ajoissa.”

Oikeaan rintaan tehtiin osapoisto, ja kainalosta löytyi etäpesäke. Anne kävi läpi sytostaatti- ja sädehoidot.

Anne ajatteli kuolevansa hoitoihin. Hän turposi, vatsa ei toiminut, hän oli kalju eikä nukkunut. Koska äiti oli hoitojen ajan kotona, Tiitu näki kaiken.

”Kun hiukseni alkoivat putoilla, tyttäreni leikkasi ne. Nauroimme ja itkimme



Anne ja Tiitulotta Villman
ovat mukana tämän
vuoden Roosa nauha
-keräyksessä. "Haluamme
painottaa, miten tärkeää
syöpätutkimus on",
toteaa Anne.



Anne on hoitanut työssään syöpäpotilaita.

(Oik.) Luonto on Anne Villmanille tärkeä. Se näkyy myös kodin sisustuksessa.



Tiitulotta Villman kertoo, että äidin sairastuminen oli shokki.



Anne halusi ennen ensimmäistä syöpäleikkaustaan kuvauttaa itsensä syöpäaiheisista kuvistaan tunnetulla Lari Järnefeltillä. Nyt hän haluaa otattaa uuden kuvan arpiensa kanssa.

yhtä aikaa. Hän meikkasi minut kauniisti, kun silmäripset ja kulmakarvat lähtivät. Nyt hän on kosmetologi”, Anne muistelee.

Tiitu kertoo, että äidin sairastaessa hän sai voimaa ystävistä ja perheestä. Hänellä on kolme isoveljeä Joensuussa, missä perhe asui aiemmin. Hän ei kaihannut kutsua ystäviä kotiin. Näin oli sovittu äidin kanssa.

”Totta kai pelkäsin menettäväni äidin. Yritin kaikin keinoin auttaa häntä.”

ANNE ON koulutukseltaan perushoitaja ja ensihoitaja. Työssään hän on hoitanut myös syöpäpotilaita. Omassa suvussa on esiintynyt syöpiä. Raskainta oli, kun hän saattohoiti isänsä Päivi-siskon. Tämä menehtyi rintasyöpään 34-vuotiaana 1999. Anne uskoo, että nykyisin Päiville olisi voitu syöpätutkimuksen ansiosta antaa enemmän elinpäiviä.

”Minulla oli kuitenkin voimakas usko siihen, että minuun syöpä ei koskaan osu.”

”Kirjoitin päiväkirjaani jopa hautajaisten laulut. En pelkää kuolemaa.”

Syöpädiagnoosin syksynä Anne oli serkkunsa kanssa hakeutunut geenitutkimuksiin. Keväällä 2015 hän sai tietää BRCA2-geenivirheestä. Sen jälkeen hänen rintansa on magneettikuvattu joka vuosi, ja niin tehdään Tiitullekin jatkossa.

Vuonna 2017 magneettikuvissa näkyi kasvain vasemmassa rinnassa. Leikkaus riitti, eikä sytostaatteja ja sädehoitoa tarvittu.

”Kun geenivirhe oli tiedossa, poistatin myös edellisessä leikkauksessa osapoiste-

tun oikean rinnan. Teen kaikkeni, ettei syöpä tulisi kolmatta kertaa.”

ANNELTA ON geenivirheen takia poistettu myös munasarjat. Sama on edessä Tiitullakin.

”Perhe pitää hankkia sitä ennen. Rinnat ja munasarjat saavat hoitaa tehtäväänsä, ja sitten ne poistetaan. Syöpäriski alkaa selvästi suurentua, kun täytän 35 vuotta”, Tiitu kertoo rauhallisesti.

”Olen siis nyt saanut lupauksen lastenlapsista”, Anne kommentoi hymyillen.

Anne toivoi luonnollisesti, että tyttärellä ei olisi geenivirhettä.

”Mutta kun Tiitu istui sohvalla ja kertoi sen, tajusin, että seurannan takia hän saa maailman parasta hoitoa.”

Tiitulle äidiltä saatu tieto on tuonut levollisuutta.

”Tiedän olevani hyvissä käsissä.”

ANNE KOROSTAA, että syöpä ei ole vain fyysinen sairaus, vaan siihen liittyy henkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia

GENEETTINEN VIRHE ON HARVINAINEN

- Noin joka kymmenes Suomessa todettava rintasyöpä on perinnöllinen. Se tarkoittaa noin 500 tapausta vuodessa.
- Perinnöllistä rinta- ja munasarjasyöpää aiheuttavista suuren riskin geeneistä tunnetaan parhaiten BRCA1- ja BRCA2-geenit. Geenivirhe BRCA1- tai BRCA2-geenissä lisää riskiä sairastua rintasyöpään nuorena.
- Terveen naisen, jolla on todettu BRCA1- tai BRCA2-geenivirhe, elinikäinen rintasyövän riski on noin 60–80 prosenttia.
- Jos asia huolestuttaa, ole yhteydessä Syöpäjärjestöjen maksuttomaan neuvontaan: kaikkisyovasta.fi/neuvontapalvelut/periityvyysneuvonta/

asioita. Se vaikuttaa perheeseen ja parisuhteeseen. Kaikki eivät voi olla poissa työstä hoitojen vaatimaa aikaa, joka voi olla hyvinkin pitkä.

”Minun työnantajani sanoi, että paraniminen oli senhetkinen työni”, kertoo Anne, joka työskentelee SuPerin sopimusasiantuntijana.

Syövän myötä Anne näkee ja kokee itsensä uudella tavalla. Keho on erilainen, eikä hän esimerkiksi voi käyttää samanlaisia vaatteita kuin aiemmin. Sisällä on kuitenkin entinen Anne.

”Joskus kysytään, mitä syöpä on opettanut minulle. Ei syöpä ole opin paikka, eikä kukaan halua tällaista opetusta.”

Ajatusta taistelijasta Anne karsastaa. Hän ei voinut syöväälle mitään.

”Tunnen itseni selviytyjäksi. Onneksi en ole ollut yksin, vaan ystävät ja läheiset ovat auttaneet matkallani. Ja ilman maailman parasta terveydenhuoltoa en olisi tässä.”

Ensimmäisen syöpädiagnoosin saatuaan Anne kävi läpi oman kuolemansa.

”Kirjoitin päiväkirjaani jopa hautajais-teni laulut. En pelkää kuolemaa.”

ANNE SANOO, että syöpä on tehnyt hänestä tunteissaan rehellisemmän.

”Uskallan sanoittaa kipeitäkin asioita. En jätä asioita puolitiehen. Välillä kitisen ja kiukuttelen. Pidän sitä merkinä siitä, että en mieti syöpää koko ajan.” →

PUHTAASTI GLUTEENITONTA

Myllärin gluteenittomat kauratuotteet valmistetaan puhtaasti pellolta pöytään.



Myllärin gluteenittomilla pikapuuroilla on Sydänmerkki, eivätkä ne sisällä lainkaan lisättyä sokeria. Makuina Omena-Kaneti ja Paahdettu pellavansiemen. Testaa ja ihastu!



myllarin.fi
#myllärin #kauraenergiaa



BRING HOME SHREDDED PIECES I'LL LOVE



Sheba® Craft Collection-tuotteiden

korkea laatu näkyy niiden mehukkaasta rakenteesta. Tuotteet sisältävät näkyviä, hienoksi silputtuja lihapaloja, joita kissaystäväsi rakastaa varmasti.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin



ROOSA NAUHA

- Roosa nauha -keräys sai alkunsa USA:ssa 1990-luvun alkupuolella. Suomessa se on järjestetty vuodesta 2003.
- Syöpäsäätiön Roosa nauha -keräyksellä tuetaan kotimaista syöpätutkimusta. Roosa nauha -päivää vietetään 9.10.
- Roosa nauhaa myydään S-ryhmän kaupoissa.
- Lisää tietoa: roosauhu.fi



Anne herää jokaiseen aamuun pääsääntöisesti tyytyväisenä. Elämä olisi voinut päättyä äkkiä, ja hän olisi voinut sairastua nuorempaan.

Anne istahtaa kauniilla parvekkeellaan valkoiseen keinuun. Hän osti itselleen keväällä syntymäpäivälahjaksi sen ja deittisivuston jäsenyyden. Kohta hän lähtee treffeille. Hän on kertonut miehelle syövästä etukäteen.

”On tehnyt kipeää, kun joillekin miehille rinnattomuuteni on ollut ongelma. Kuin menettäisin naiseuteni rintojen mukana. En minäkään pyydä miestä lupaamaan, ettei hän huomenna sairastu eturauhassyöpään.”

Treffeilleen Anne lähtee rakkaan harrastuksensa, vaelluksen, merkeissä. Suunnitelmissa on myös pyhiinvaellusmatka Båtsfjordiin, Jämeren rannalle, syöpään menehtyneen ystävän muistoksi. Muutenkin Anne pakkaa joka viikonloppu reppunsa ja suuntaa luontoon yksin tai ystävien kanssa.

”Veden äärelle menen mielelläni. Vesi rauhoittaa minua, tulisieluista oinasta.” ■

”Kannan Roosa nauhaa kaikkien lasteni ja syöpään menehtyneiden, kuten isäni sisaren Päivin, takia. Tutkimus on avannut hoitopolun niin minulle kuin lapselleni”, Anne Villman sanoo.



Lue lisää Roosa nauhan tämänvuotisesta suunnittelijasta, muusikko Juha Tapiosta s. 125.

PINAATTI-LETTUJA SUPERHELPOSTI

Lisää vain neste, sekoita ja paista!

SISÄLTÄÄ
KOTIMAISTA
TÄYSJYVÄKAURAA!



Uudesta Myllärin Muumimamman Pinaattilettujauhusta loihdit joka perheen luottoruokaa tuossa tuokiossa. Jauhoseos ei sisällä maitoa tai kananmunaa, joten letut sopivat moneen ruokavalioon. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



myllarin.fi
#myllärin #kauraenergiaa



Elannon sekamyymälä numero 128 avattiin Helsingin maalaiskunnassa lokakuussa 1955. Elli Laine ja Aina Olin olivat myymälän avajaiskahveilla.

”Ei minua varten tarvitse keittää”

Kahvi on perinteisesti ollut Suomessa niitä harvoja aistinautintoja, joihin myös vähävaraisilla on ollut mahdollisuus ja naisillakin lupa. Suomalainen kahvin tapakulttuuri on rikas erilaisine tykötarpeineen, kursailuineen ja muine rituaaleineen: ”Ei minua varten tarvitse keittää”.

Lapset näkevät jo pieninä, miten aikuisten silmät alkavat loistaa, kun pöytään tuodaan kahvia. Uudet sukupolvet ovat aina ensin ihmetelleet juoman karvasta hajua ja makua, kunnes ovat itse liittyneet kahvikansalaisten yhteisöön.

MAATALOUSVALTAISESSA Suomessa kahvi oli erikoistapaus: kukaan ei ollut omavarainen kahvipapujen suhteen. Kahvinhimo on siten osaltaan ollut muovamassa suomalaisesta kuluttajasta tarkkaa ja tiedostavaa.

SOK:n tuotantolaitoksiin on alusta asti kuulunut kahvipaahtimo: ensin 1910-luvulla Erottajalla Helsingin sydämessä ja vuodesta 1919 lähtien Vallilassa SOK:n omassa korttelissa.

1920-luvulla kuluttajat ostivat kahvinsa raakoina papuina, joista korkeimmalle arvostettiin sinisävyiset pavut. SOK valisti asiakkaitaan kahvilaatujen eroista ja markkinoilla liikkuvasta värjätystä ja kiillotetusta kahvista. 1930-luvulla kuluttajat alkoivat hyväksyä valmiiksi paahdetun kahvin ja viimein jopa valmiiksi jauhetun kahvin.

Sotavuosina valmistettiin korviketta, jossa oli kahvipapujen lisäksi ruista, sokerijuurikasta ja sikuria. Kahvintuonnin ehdyttyä alettiin tuottaa sikurin tai voikukanjuuren väkevöittämää vastiketta, jossa ei ollut kahvia enää edes nimeksi. Kahvia muistuttavalla tummalla nesteellä oli piristävä lumevaikutus, vaikka kahvitte-
lija tiesi hörppivänsä kofeiinitonta juomaa. Rauhoittavia kahvihetkiä tarvittiin sota-aikana rintamalla, kodeissa ja työpaikoilla myös henkisen hyvinvoinnin takia.

Kahvi on suomalaisille poikkeuksellisen tärkeä juoma, paljon enemmän kuin pelkkä elintarvike. Yli sadan vuoden ajan se on ollut myös osuuskaupan erityisen kunnianhimon kohde.

teksti **ANNA KORTTELAINEN** kuvat **SOK**

”MILLOIN SE kahvi tulee?” otsikoi *Yhteishyvä* juuri saavutetun maailmanrauhan innostamana elokuun lopulla 1945.

Helmikuun lopulla 1946 S/S Herakles saapui Turkuun lastinaan hartaasti odotettu kahvirahti. Jäänmurtaja Sisu avusti aluksen turvallisesti satamaan, jossa järjestyspoliisi varmisti kahvin purkamisen hyvässä järjestyksessä. Koko Suomi hykerteli, sillä myös kahvia juomattomat ymmärsivät, mikä merkitys ensimmäisellä kahvilaivalla oli. Oikean kahvin valmistus pääsi jälleen käynnistymään, joskin säännöstelyn asettamissa rajoissa. Vastiketta oli edelleen kaupoissa vuoteen 1949 asti. Kahvin säännöstely jatkui vuoteen 1954.

SOK:n uusi amerikkalainen, nykyaikaisesti automatisoitu paahtokone oli lajinsa ensimmäinen Euroopassa vuonna 1953. Paahtimon koelaboratorio tutki ja tuotti erilaisia kahvisekoituksia, mutta kehitti

Kahvi on vieraiden kestitsemisen lähtökohta.

→

Sota-aikana valmistettiin korvikkeen ja vastikkeen lisäksi kahvinlisäkettä eli viljavalmistetta, joka paransi korvikkeen väriä ja makua.



Suomalainen juo keskimäärin 160 litraa kahvia vuodessa.

myös parempia pakkaus-, säilytys- ja valmistustapoja. Kahvista tuli myymälöiden sisäänheittotuote, kun huomattiin, millainen vetovoima kahvitarjouksilla oli.

1960-LUVULLA Katriina oli Suomen ostetuin kahvimerkki. Tällöin Katriina oli nähnyt jo monenlaisia kahvihistorian vaiheita: se oli tullut myyntiin vuonna 1937 ja perimätiedon mukaan saanut tuolloin nimensä kirjailija Sally Salmisen menestysromaanin mukaan. Kohta sodan jälkeen Katriina oli vapaasti ostettavaa verokahvia ja uuden paahtokoneen myötä kolmen A:n laatukahvia.

Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta, mutta sillä on myös myönteisiä terveysvaikutuksia. Kahvitauko on tärkeä sekä työelämässä että hoivakodeissa. Kahvi on aamiaisen keskipiste ja vieraiden kestitsemisen lähtökohta. Kahvi on lohtu ankarassa ilmastossa ja ankean kaamoksen aurinko. Ihmekös tuo, että suomalainen juo nykyään keskimäärin 160 litraa kahvia vuodessa.

EPÄILEMÄTTÄ 2020-luvun soijalattesukupolvi, joka arvostaa luomua ja reilun kaupan periaatetta, on perinyt edellisiltä sukupolvilta kahvinhimon ohella myös kunnioituksen kahvia kohtaan. Kahvi-juoma ei aina ole ollut itsestäänselvyys vaan siitä on tullut myös rauhan ja hyvinvoinnin vertauskuva. Vauraassa Suomessa vieras ojentaa tuomisinaan kahvipaketin isäntäväelleen ja me ymmärrämme lahjan historiallisen painoarvon. Kahvin viettelyksen iätön arvoitus avautuu, kun odottelee kahvihetkeä: kun kahvin tuoksu alkaa leijua nenään, ja sitten viimein saa tarttua kahvikuppiin ja maistaa. ■

Lähteet: Yhteishyvä 24.8.1945 ja 11.10.1950; Osuiskauppalehti 1955; Timo Herranen: Yhdessä eteenpäin. SOK 100 vuotta 1904–2004. Edita 2004; Petri Nieminen–Terho Puustinen: Kahvi – suuri suomalainen intohimo. Tammi 2014; Tuija Saarinen: Pannu kuumana! Suomalaisia kahvihetkiä. SKS 2011; Jorma Sipilä: Yhä jalompaa kahviuomaa! Suomen kahvi- ja vastikepaahtimot sekä sikuritehtaat. Edita 2007.



Turun osuuskauppapiirin naistenkokouksen kahvitauko Salossa vuonna 1950.

Juhlakahvia kakun kera.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

JOHANNAN LASKIAISKAHVIT

MAININTA kahvitarjoilusta saa suomalaisen sydämen hypähtämään. Laskiaisena 1955 SOK käynnisti kampanjan, jossa kuluttajat saivat maistella myymälöissä hieman huokeampaa SOK:n kahvilaatua, Johannaa. Se tunnettiin säännöstelyn vuosilta kortti-kahvina.

Yhteishyvä-lehdessä Johanna-mainos hihkui lokakuussa 1950: "Kahvia! Kahvia! Kevyt on emännän askel kotiin mennessä – laukussa on Johannaa, Johannaa, Johannaa..." Johanna-mainos oli oikeutettu kantamaan olympiarenkaita, sillä Johannan tuotoilla tuettiin Olympiarahastoa. Lisähokuttimena Johanna-, Rosita- ja Korona-kahvipakkauksista sai keräilykuvia. Säännöstelyn takia oli edelleen tarpeen antaa niksejä kahvin säästämiseen: Johanna-kahviin kehoitettiin lisäämään sikuria sekä korvaamaan ajoittain kahvihetkiä teen juomisella.

Säännöstelyn päätyttyä vuonna 1954 "Aito Amerikkalaiselle Aromipaahito-Johannalle" haluttiin myönteistä huomiota hyvänä arkikahvina. Laskiaisena ympäri maata järjestettiin peräti 2 681 maistelu-tilaisuutta. Maistelijoita kertyi yhteensä lähes 430 000. Kahvia keittivät ja tarjoilivat myyjättäret ja naistoimikuntien jäsenet.

Monet asiakkaat olivat varmoja, että heidän maistamansa hyvä kahvi oli ilman muuta Katriinaa.

OSUUSKAUPAN laskiaiskahveista tuli uusi perinne eri puolilla Suomea.

Kahvia saatettiin tarjota myös osuuskauppavaalien yhteydessä. Myymälöiden "kahvikekkerit" olivat varsinkin naisten suosimia. Heidän ei tarvinnut itse emännöidä kotonaan vaan he astelivat valmiin kahvipöydän äärelle. Samalla saattoi jutella tutun henkilökunnan



kanssa hieman epämuodollisemmin, tavata tuttavias ja vaihtaa kuulumisia.

Tähän kiinnitettiin SOK:n johdosakin huomiota. Ensimmäisten Johanna-maistajaisten raportissa todettiin, että myymälöihin syntyi "kotoinen ja lämmin, todellinen 'oman kaupan' tunnelma", "olttiin hyvällä tuulella".

Johanna-maistaiset Hankasalmella 1960.

PURINA ONE



**VIIKKO 1
ENEMMÄN
ELINVOIMAA
JA ENERGIAA**



**VIIKKO 2
RUOANSULATUS
TERVEYTY**



**VIIKKO 3
TURKKI KIILTÄÄ,
IHO VOI HYVIN
JA SILMÄT
KIRKASTUVAT**

OSALLISTU 3 VIIKON KOEILUUN

Kokeile kolme viikkoa ja auta parasta ystäväsi voimaan paremmin. Huomaa näkyvä ero koirasi hyvinvoinnissa tai saat rahasi takaisin!

Tutustu testiin ja valitse koirallesi sopivin Purina ONE -ruoka: purinaone.fi



HYVÄ ALKU TYÖELÄMÄÄN

S-ryhmän nuorille työntekijöille on kehitetty oma perehdytysohjelma, joka suoritetaan verkossa.



Opiskelija Sini Saarimaa oli jo kolmatta kesää töissä Seinäjoen S-market Kivissä. "Sain Duunipassista paljon hyviä käytännön vinkkejä."

Nuoria mietityttävät työpaikalla usein ihan perusasiat. Miten töihin pukeudutaan, milloin voi pitää taukoja ja milloin palkka maksetaan? Jo perusasioista kertominen poistaa uuteen elämänvaiheeseen liittyvää jännitystä", kertoo S-ryhmän HR-asiantuntija **Hanna Humaljoen**.

S-ryhmä työllistää vuosittain noin 14 000 kesätyöntekijää, ja monelle nuorista työpaikka on ensimmäinen. S-ryhmässä toteutettiin pari vuotta sitten *Nuorten työelämäodotukset* -selvitys osana *Nuori Mieli Työssä* -hanketta. Selvityksen mukaan hyvä perehdytys vahvistaa nuorten työelämävalmiuksia.

"Selvityksen mukaan hyvä perehdytys oli yhteydessä kaikkiin työelämätaitoihin ja jopa kykyyn huolehtia omasta työhyvinvoinnista."

Tulosten pohjalta kehitettiin yhdessä nuorten kanssa Duunipassi-perehdytys, joka on osa S-ryhmän laajempaa perehdytysohjelmaa.

DUUNIPASSI ON verkossa suoritettava perehdytyspaketti, jossa kerrotaan muun muassa työelämätaidoista, työelämän perusperiaatteista, työturvallisuudesta ja asiakaspalvelusta.

Duunipassi ohjaa nuorta pohtimaan omia vah-

vuuksiaan ja odotuksiaan tulevalle kesätyölle.

Opiskelija **Sini Saarimaa** on yksi Duunipassin suorittaneista kesätyöntekijöistä. Ensimmäisenä kesänä kaikki oli kaupassa uutta – eniten Saarimaata jännittivät kassa ja veikkauskone.

"Duunipassin perehdytyksessä kannustettiin rohkeasti kysymään kaikista epäselvistä asioista."

Saarimaan mukaan siitä sai myös hyviä käytännön vinkkejä.

"Työasentoihin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, ja puhelimeen on hyvä tallentaa jo etukäteen kaikki tärkeät numerot, joita saattaa työssä tarvita."

HANNA HUMALJOEN mukaan nuorten perehdyttäminen ei varsinaisesti eroa muiden uusien työntekijöiden perehdyttämisestä.

"Uudella työntekijällä tulee aina olla perehdytys-suunnitelma, jossa huomioidaan työhön opastamisen lisäksi mukaanotto työyhteisöön ja organisaatioon."

Nuorten työntekijöiden kohdalla korostuu oman työn merkityksellisyyden sanoittaminen.

"Halutaan tietää, mihin kokonaisuuteen työ liittyy ja miksi se on tärkeää. Tämä vaatii aina keskustelua oman esimiehen kanssa."

ANNA OREO yllättää



Oreo Aavepallot

48 palloa

Raaka-aineet

vajaa 2 pkt, 28 kpl Oreo Original -keksejä
200 g Philadelphia Original -tuorejuustoa
555 g Marabou Vit -valkosuklaata (3 x 185 g)
48 kpl karamelleja, väri valkoinen (silmit)
Mustia strösseleitä (silmit)
Valkoista sokerikuorrutusta

Tee näin

Sekoita Philadelphia-tuorejuusto ja murskatut Oreo-keksit tasaiseksi taikinaksi. Pyöritä taikinasta palloja. Aseta pallot leivinpaperi-arkille ja pidä jääkaapissa 20 min. Sulata valkosuklaa vesihauteessa tai mikrossa. Dippaa pallot yksitellen suklaaseen. Halkaise karamellit pituussuunnassa ja kiinnitä kuorrutteen avulla silmiksi. Viimeistele silmät mustilla strösseleillä (ks. kuva). Jäähdytä 1 tunti ja tarjoile jääkaappikylminä.



”Saamme tehdä työtä, jolla on tarkoitus”

SOK:n pääjohtaja Taavi Heikkilä haluaa rakentaa S-ryhmän 40 000 työntekijän kanssa Suomesta paremman paikan elää. Hän kertoo uudesta missiosta kirjassa, joka on kaikkien asiakasomistajien luettavissa.

teksti SATU SAVELA kuva TIMO HEIKKALA

Ruoan hintojen pysyvä halpuuttaminen. Laaja-alainen vastuullisuus kaikessa toiminnassa. Suomalaisten ruokailutottumusten parantaminen. Maakuntien elinvoimaisena pitäminen. Rahallisten etujen tuottaminen asiakasomistajille. Näitä teemoja ja paljon muutakin **Taavi Heikkilä** käy läpi, kun hän pohtii esi-koiskirjassaan *Yhdessä kohti parempaa* S-ryhmän väkevää, uutta missiota: Miten tehdään Suomesta parempi paikka elää?

Miten osuustoiminta sopii tähän päivään, pääjohtaja Taavi Heikkilä?

Paremmin kuin koskaan. Suomi on monella mittarilla mitattuna maailman osuustoiminnallisim maa. Uskon, että se johtuu pitkälti siitä, että meillä on niin vahva demokratian tahto. Yhteisöllisyys, demokraattisuus ja läpinäkyvyys ovat tärkeitä arvoja tämän päivän yhteiskunnassa.

Mitä uusi missionne tarkoittaa asiakasomistajille?

Osuustoiminnan ydin kiteytyy meillä tänäkin päivänä laadukkaisiin, kohtuuhintaisiin ja kilpailukykyisiin palveluihimme. Olemme osa suomalaisten arkea joka päivä.

Mitä enemmän asiakasomistajat keskittävät ostoksia, sitä enemmän paikallisen yhteisö hyötyy. Saamme parempia palveluja, työpaikkoja, verotuloja ja uusia alueellisia investointeja.

Miten osuustoiminnan pitäisi uudistua?

Toivoisin, että saisimme vieläkin paremmin kirkastettua osuustoiminnan syvintä olemusta ja kaikkia niitä konkreettisia hyötyjä, joita asiakasomistajat saavat. Vielä on paljon ihmisiä, jotka eivät välttämättä tiedä, mitä kaikkia etuja asiakasomistajille on tarjolla.

Mitä asioita kaupparyhmän suuruus tuo tullessaan?

Myymme lähes puolet suomalaisten ruoista. Meillä on myymälä melkein jokaisessa suomalaisessa kaupungissa ja kunnassa Hangosta Inariin.

Koronaepidemia osoitti, että olemme hyviä, jopa erinomaisia, kriisitilanteissa. Meillä oli iso intressi turvata koko kaupan arvoketjun hyvinvointi – ja myös maamme huoltovarmuus ja oma-varaisuus. Toista on monikansallisilla yrityksillä.

Meillä on myös paljon vaikutusvaltaa suomalaisten käyttäytymiseen. Kun

Pääjohtaja Taavi Heikkilä muistelee kirjassa kenttäkoke-
mustaan Artjärven
Salessa. Hän sanoo
Artjärvellä oppi-
neensa, että
kannattavuutta on
oltava, oli yritys-
muoto mikä tahansa.

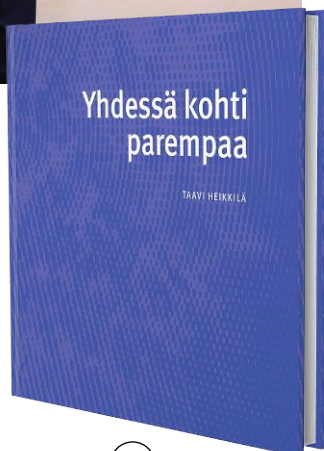




halusimme parantaa suomalaisten ruokailutottumuksia, päätimme myydä suomalaiselle enemmän kalaa. Myymämme volyymit ovat niin huomattavia, että sillä on jo kansanterveydellistä vaikutusta.

Johtaisitko pörssiyritystä eri tavalla?

Uskon, että tietyt asiat ovat johtamisessa aina tärkeitä, olipa yritysmuoto mikä tahansa. Henkilökunnan hyvinvointi on yksi tärkeimmistä asioista, samoin laaja-alainen vastuullinen toiminta. Tuloksen pitää myös olla kunnossa, jotta pystymme tuottamaan omistajillemme rahanarvoisia etuja ja palveluja.



Voit lukea kirjan maksutta osoitteessa s-ryhmä.fi.

NYT OLI KIRJAN AIKA

TAAVI HEIKKILÄ on viihtynyt yli 30 vuotta S-ryhmän palveluksessa eri tehtävissä. Viime syksynä hän sai ajatuksen kirjan kirjoittamisesta, kun strategiatyön keskiössä oli ollut jo pitkään S-ryhmän mission eli toiminnan tarkoituksen kirkastaminen.

Uutuuskirjasta selviää Heikkilän koko värikäs ura aina ensimmäisestä kenttäkoulutuksesta SOK:n pääjohtajaksi saakka.

"Olen ollut mukana osuustoiminnassa 33 vuotta. Silti tunnustan, että kirjaa tehdessä tuli vieläkin vähän yllätyksenä se, miten syvällistä ja monimuotoista osuustoiminta onkaan."

Heikkilä sanoo, että osuustoiminnassa mukana oleminen on hänelle kutsumusammatti.

"Tällä kaikella työllä on selkeä tarkoitus. Tavoitteena ei ole pelkästään rahan ansaitseminen vaan yhteisen hyvän tuottaminen omistajillemme.

HEIKKILÄ KERTOO kirjassa mielenkiintoisia yksityiskohtia urastaan. Esi-mieskoulutukseen kuuluneesta kenttäkoulutuksesta tuli tärkeitä oppeja – käytännön työn merkitys korostui.

"Ensimmäisellä kenttäjaksolla olin viikon taimitarhalla, jossa tein kaikenlaista. Muistan myyneeni aika pitkään riippuleinikkejä, ennen kuin minulle selvisi, ettei sellaista kasvia ollut olemassakaan."

Artjärven Salessa Heikkilä puolestaan joutui kyseenalaistamaan isompia linjoja.

"Tuo suorastaan vähän tuskallinenkin Artjärven kenttäkokemukseni oli todella opettavainen. Sisäistin sen, että asiakasomistajien hyvä palvelu ei ole sitä, että tarjotaan vähän kaikkea sekavassa paketissa. Se ei lopulta palvele enää juuri ketään."

Heikkilä uskoo myös, että tarina ruoan hintojen halpautuksesta kiinnostaa monia lukijoita.

"Ruoan hinnan alentaminen helpotti monen taloudellisessa kurimuksessa kärvistelevän perheen elämää. Rahalla sai enemmän ja vähän parempaa. Se on asia, josta tunnen edelleen aitoa ylpeyttä."



**Hiusten
hellimisviikko**
12.-18.10.

-40%

**KAMPAAMOALAN
HUIPPUMERKEISTÄ**

Hae vinkit kauniisiin hiuksiin Sokoksen ja Emotionin Hiusten hellimisviikolta ja osta huipputuotteita edullisesti! Verkkokaupassa kampanjan ajan ilmainen toimitus Postin pakettiautomaatteihin ja noutopisteisiin.

Lue lisää
tapahtumasta osoitteessa
sokos.fi/inspiroidu.

PROFESSIONAL
SEBASTIAN.

NIOXIN.

CUTRIN
NORDIC EXPRESSIONS

weDo/
PROFESSIONAL

GOLDWELL.

L'ANZA
HEALING HAIR COLOR & CARE

MOROCCANOIL.

4
SYSTEM

≠
FOUR
REASONS
Nature

bc
BONACURE

waterclouds

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

JOICO
THE ART OF HEALTHY HAIR

WELLA
PROFESSIONALS

REDKEN
5TH AVENUE NYC

vogetti

Sp

≠
FOUR
REASONS
NO NOTHING

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

OLAPLEX.

≠
FOUR
REASONS
COLOR MASK

Osallistu arvontaan!

**Voit voittaa Cutrinin
hiustenhoitotuotteita!**

Arvo 250,-

Lue lisää:
sokos.fi/inspiroidu

CAILAP-
HIUSTARVIKKEET
-20 %



cailap
FINLAND

Kirkkaat silikonihiuslenkit 60 kpl

1,50 (1,90) 0,03/kpl (0,03/kpl)

Hiusdonitsit 2 kpl
Kausivärit.

3,90 (4,90) 1,95/kpl (2,45/kpl)



cailap
FINLAND

Hiusharja

Harjakset luonnonharjasta, varsi puuta.

11,10 (13,90)

Selvityskampa

1,60 (2,-)

Keskikokoiset tarrapapiljotit 5 kpl

2,30 (2,90) 0,46/kpl (0,58/kpl)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla.
Voimassa 1.-31.10.2020.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

Uusi
peiteaine.

**Kaunis iho tänään.
Vieläkin upeampi huomenna.**
Täydellinen iho välittömästi.
Tasoihtaa ihonsävyä ajan kanssa.



In 30+ shades.

Täydellisen lopputuloksen saamiseksi käytä meikkivoidetta koko kasvoilla ja lisää peiteainetta sinne missä tarvitset lisää peittävyttä.

Uusi. Even Better All-Over concealer+ Eraser, 29,50.

*Suositus jälleenmyyntihinta.

Allergiatestatu. 100% Hajusteeton. Kehitetty antamaan tehokkaita tuloksia ilman ihoärsytyksiä.

CLINIQUE



Even Better -meikkivoide 30 ml

Puoli-peittävä meikkivoide tekee ihosta täydellisen tasaisen. Vähentää jatkuvassa käytössä ihon epätasaisista sävyä. Runsaasti sävyvaihtoehtoja. SK 15.

Even Better Glow -meikkivoide 30 ml

Kevyt meikkivoide antaa iholle hehkua. Jättää luonnollisen lopputuloksen, joka heijastaa valoa. SK 15.

Even Better Refresh -meikkivoide 30 ml

Kosteuttava ja peittävä meikkivoide, joka pysyy kasvoilla jopa 24 tuntia. Jättää iholle peittävän ja iohuokosia häivyttävän tasaisen pinnan ja luonnollisen mattaisen lopputuloksen. SK 15.

29,90/kpl (37,50)

GROOMING ROOM
TUOTTEET

-20 %



TED BAKER
LONDON

Hair & Beard Shampoo 300 ml

Antaa hiuksille ja parralle perusteellisen puhtaan ja raikkaan tunteen. Sisältää mm. ihoa suojaavia ja hiuksia ja partaa ravitsevia kasviuutteita.

19,90 (24,90) 66,33/l (83,-/l)

Hair Mud -mattavaha 100 g

Voimakas ja pitkäkestoinen lopputulos, jota voi muotoilla tarvittaessa päivän mittaan. Sisältää hoitavia kasviuutteita ja öljyä.

15,90 (19,90) 159,-/kg (199,-/kg)



KENZO L'EAU-TUOKSUJA

-20 %
ESIM.

KENZO

L'Eau Kenzo HyperWave EdT 30 ml

L'Eau Kenzo -tuoksun uusi, raikas versio! Ihana vesimäinen kukkaistuoksu, jossa mukana pirskahtelevaa sitrusta ja greippiä sekä appelsiinin ja lootuksen kukkaa.

L'Eau Kenzo HyperWave pour Homme EdT 30 ml

L'Eau Kenzo -tuoksun uusi, aromaattisen raikas versio miehelle. Vesituoksussa mm. mandariinia ja meren raikkautta.

38,80/kpl (48,50)

KUKKAISET
BELLA-TUOKSUT

-20 %

Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP 30 ml

Valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu.

Bella Rosa EdP 30 ml

Sensuelli ja elegantti kukkais-metsäinen tuoksu, jossa itämaisia sävyjä.

Bella Essence EdP 30 ml

Kukkapuutarhan inspiroima, pirskahtelevan kukkais-itämainen tuoksu.

39,90/kpl (49,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2020.

[LÄHDE] NORDIC HYDRA
KOSTEUTTAVA PREBIOOTTI-
TEHOHOITO

UUTUUS

96%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ

VEGAANINEN

LUMENE
[LÄHDE]
NORDIC HYDRA
DISTURBING
PREBIOTIC
OIL-COCKTAIL

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



LÄHDE Kosteuttava prebiootti-tehohoito 30 ml

Prebioottista suomalaista kauraksylitolia sisältävä ravitseva tehohoito kosteuttaa ihoa 24 tunnin ajan täydentäen sen omaa suojakerrosta ja mikrobiomia. Sopii erityisesti kuivalle ja pintakuivalle iholle.

LÄHDE Tehokosteuttava seerumi 30 ml

Kosteuttaa epidermisen syvimpiä kerroksia sekä häivyttää hienojen juonteiden näkyvyyttä jättäen ihon täyteläiseksi, kimmoisaksi ja raikkaaksi.

22,40/kpl (29,90)

LÄHDE 24H Tehokosteusvoide 50 ml

Raikas ja kevyt voide imeytyy nopeasti jättäen ihon heti ensikäytön jälkeen pehmeäksi ja kostutetuksi.

LÄHDE Tehokosteuttava 72h geelinaamio 150 ml

Raikas geelinaamio auttaa kuivuudesta kärsivää ihoa tehokosteuttamalla sitä jopa 72 tuntia.

16,80/kpl (22,50) 112-336,-/l (150-450,-/l)

[ARKTIS] ARCTIC HYDRA CARE
SYVÄKOSTEUTUSTA JA RAUHOITTAVAA
SUOJAA LÄMPÖTILAN VAIHTELUIHIN

HAJUSTEETON

JOPA
98%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ

VEGAANINEN

YHTEISTYÖSSÄ
ALLERGIA-, IHO- JA
ASTMALIITON KANSSA

LUMENE
[ARKTIS]
ARCTIC HYDRA CARE
MOISTURIZING & RELIEF
RICH OLEO-SERUM

LUMENE
[ARKTIS]
ARCTIC HYDRA CARE
RICH DAY CREAM

LUMENE
[ARKTIS]
ARCTIC HYDRA CARE
RICH DAY CREAM

LUMENE
[ARKTIS]
ARCTIC HYDRA CARE
RICH DAY CREAM

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



ARKTIS Tehokosteuttava & rauhoittava öljy-seerumi 30 ml

Hoitaa ja kosteuttaa kuivaa ihoa antaen helpotuksen kiristävään kuivuuden tunteeseen.

25,10 (33,50)

ARKTIS Tehokosteuttava & rauhoittava päivävoide 50 ml

Tuo hoitavan tunteen kuivalle iholle. Vahvistaa ihon kosteustasapainoa ja luo kosteutuvan suojan vähentämään kuivuuden aiheuttamaa punoitusta. 412,-/l (550,-/l)

ARKTIS Tehokosteuttava & rauhoittava silmänympäryvoide 15 ml

20,60/kpl (27,50)

Blueberry Sensitive Mascara 9 ml

Suunniteltu erityisesti herkille silmille ja piilolinssien käyttäjille. Hajusteeton koostumus on kehitetty yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa. Helppo poistaa pelkällä vedellä.

12,90 (17,50)

ziaja
Jeju

uutuus
nuorelle
iholle

vegan

jeju young skin face toner cleansing & moisturizing cistus japanese camellia natural salicylates

jeju young skin black face mask cleansing & smoothing cistus benzoin thermal natural salicylates

jeju young skin micro-exfoliating face paste skin perfecting natural microdermabrasion cistus japanese camellia natural salicylates

jeju young skin no make-up foundation SPF 10 low protection cistus japanese camellia natural salicylates

jeju young skin micellar water face . eyes . lips effective cleansing cistus & xylitol

ZIAJA-
IHONHOITOTUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %

JEJU-LINJA

Nuorelle, epäpuhtaalle ja rasvoituvalle iholle.

Kasvosuihke 200 ml

Korealaisesta kosmetiikasta inspiroitunut raikas kasvosuihke virkistää ja kosteuttaa ihoa koko päivän. Poistaa rasvaisuutta.

Musta kasvonaamio 50 ml

Binchotan-hiili (1 %) imee itseensä epäpuhtauksia ja liiallista talia puhdistaa huokosia. Ei kiristä ihoa ja on helppo poistaa.

Mikrokuorinta 75 ml

Biohajoavat mineraalirakeet puhdistavat ja heleyttävät ihoa välittömästi. Sopii päivittäiseen käyttöön.

6,30/kpl (7,90) 31,50-126,-/l (39,50-158,-/l)

Vaahdomainen kasvovoide 50 ml

Korealaisen kosmetiikan inspiroima kevyt kasvovoide kosteuttaa ja rauhoittaa. Vähentää epäpuhtauksia ja rasvoittumista. 158,-/l (198,-/l)

Misellivesi 390 ml

Korealaisen kosmetiikan inspiroima koostumus poistaa iholta meikin, ylimääräisen talin ja epäpuhtaudet. Hajusteeton. 20,26/l (25,38/l)

No Make-up Foundation -sävytetty kasvovoide 30 ml

Kevyt, kosteuttava sävyvoide luo iholle luonnollisen meikittömän meikin. Rauhoittaa punoitusta. Ei tuki iohuokosia.

7,90/kpl (9,90)



LEMON JUICE
& GLYCERINE

Perinteinen käsivoide 100 g

3,40 (4,30) 34,-/kg (43,-/kg)

Tehokosteuttava käsivoide 75 g

3,90 (4,90) 52,-/kg (65,33/kg)

Tehokosteuttava jalkavoide 75 g

4,40 (5,50) 58,67/kg (73,33/kg)

KÄSIEN- JA
JALKOJENHOITOTUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %



LV

Kosteuttava miselliemulsio 250 ml

3,10 (3,90) 12,40/l (15,60/l)

Kasvovoide 24 H 75 ml

3,60 (4,50) 48,-/l (60,-/l)

Puhdistusvaahto 150 ml

3,90 (4,90) 26,-/l (32,67/l)

Kasvoseerumi 30 ml

4,70 (5,90)

LV-
KASVOJENHOITOTUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2020.



HYDRO-LINJA
S-ETUHINTAAN
-20 %

lavera
NATURKOSMETIK

HYDRO SENSATION -LINJA

Misellivesi 300 ml

Kasvosuihke 100 ml

11,10/kpl (13,90) 37-111,-/l (46,33-139,-/l)

Seerumi 30 ml

18,30 (22,90)

Voide-geeli 50 ml

22,30 (27,90) 446,-/l (558,-/l)

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

GREEN MATCHA -LINJA
-20%

ANTIPOLLUTION Green Matcha

Shampoo 250 ml 5,20 € (6,50) 20,80/l (26,00/l)	Selluliittöily 100 ml 9,50 € (11,90) 95,00/l (119,00/l)	Nestesaippua 300 ml 4,70 € (5,90) 15,67/l (19,67/l)	Selluliittokuorinta 150 ml 6,30 € (7,90) 42,00/l (52,67/l)
Hoitoaine 180 ml 5,20 € (6,50) 28,89/l (36,11/l)	Kristalli-deodorantti 50 ml 5,20 € (6,50) 104,00/l (130,00/l)	Vartaloemulsio 245 ml 6,80 € (8,50) 27,76/l (34,69/l)	Puhdistusvoide 180 ml 5,20 € (6,50) 28,89/l (36,11/l)
Huustenhoitoaine 150 ml 5,20 € (6,50) 34,67/l (43,33/l)	Käsivoide 75 ml 3,90 € (4,90) 52,00/l (65,33/l)		



WELEDA-TUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %

WELEDA
Since 1921

Skin Food -yleisvoide 75 ml

Pehmentävä yleisvoide, joka hoitaa kuivaa ihoa. Sisältää mm. rauhoittavaa manteliöljyä.

12,70 (15,90) 169,33/l (212,-/l)

ANTIBAKTEERISTA PAJU-UUTETTA SISÄLTÄVÄT TUOTTEET

Epäpuhtaalle ja aknesta kärsivälle iholle.

Puhdistusgeeli 100 ml 111,-/l (139,-/l)

S.O.S Spot Treatment 10 ml

11,10/kpl (13,90)

Refining Lotion -kosteusemulsio 30 ml

13,50 (16,90)



ESTELLE & THILD
-TUOTTEET S-ETUHINTAAN
-20 %

estelle & thild
STOCKHOLM

Tuuheuttava maskara 12 ml

Ekosertifioitu ripsiväri, joka erottelee ripset ja tuuheuttaa niitä kerros kerrokselta. Tuloksena paksut, tuuheet ja täyteläiset ripset.

16,70 (20,90)

BioCalm- probioottinen tasapainottava kasvovoide 50 ml

30,80 (38,50) 616,-/l (770,-/l)

Itseruskettavat pisarat 30 ml

31,60 (39,50)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



bertil's health Rikas
Oluthiivahiutale 110 g
Luonnollinen ja maukas
B-vitamiinilähde.

5,20 (6,20)
47,27/kg (56,36/kg)



bertil's health Karpalact Strong
60 kaps.
Aktiiviset maitohappobakteerit ja
patentoitu Cran Max -karpalouute
samassa kapselissa. Naiselliseen
hyvinvointiin.

19,90 (24,90)
0,33/kaps. (0,41/kaps.)



bertil's health Sinkki 200 tabl.
Sinkkiä tarvitaan elimistön
rakennus- ja uudistustoimintoihin
ja ihon, hiusten ja kynsien
hyvinvointiin.

10,- (12,60)
0,05/tabl. (0,06/tabl.)



bertil's health Sinkkiasetaatti
120 tabl.
Imeskeltävä sinkkiasetaatti
erityisesti flunssa-aikaan: välitön
vaikutus suun ja nielun limakalvoilla
pesiviin taudinaiheuttajiin.

6,- (7,60)
0,05/tabl. (0,06/tabl.)



New Nordic Mulberry™ 60 tabl.
Mulperipuunlehtiutuute
edesauttaa tasapainottamaan
hiilihydraattiaineenvaihduntaa.
Kromi auttaa ylläpitämään
normaalia verensokeritasapainoa.

18,30 (22,90)
0,30/tabl. (0,38/tabl.)



A. Vogel Urticalcin
Nockostabletti 500 tabl.
Sopii koko perheelle, myös lapsille.
Pieni tabletti on helppo nielaista.

14,- (17,50)
0,03/tabl. (0,04/tabl.)



Vitabalans Biotin Strong
Hair & Nail 60 tabl.
Vahva biotiinivalmiste, joka on
kehitetty tukemaan hiusten ja
kynsien hyvinvointia. Kotimainen
avainlipputuote.

12,40 (15,50)
0,21/tabl. (0,26/tabl.)



Via Naturale Vahva Tyrniöljy +
Mustikka Omegat 120 kaps.
Tyroniöljyä, mustikansiemenöljyä ja
A-vitamiinia sisältävä ravintolisä.

29,90 (37,50)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Terveyskaistan Balanssi
maitohappobakteeri 100 kaps.
Viisi tutkittua
maitohappobakteerikantaa
tasapainottamaan vatsan ja
suoliston hyvinvointia. Superior
coating®-suojapäälystetty.

15,90 (21,90)
0,16/kaps. (0,22/kaps.)



Terveyskaistan Nivelteho
120 kaps.
Kuuden tehoaineen yhdistelmä
nivelille. Vuoden 2015 terveystuote.

29,50 (36,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Terveyskaistan Aurinko D
50 µg 300 kaps.
Terveyskaistan Aurinko D
100 µg 200 kaps.
Vahvista vastustuskykyä ja luustoa.
Hyvin imeytyvä öljykapseli.

17,90 /prk (22,50)
0,06-0,09/kaps. (0,08-0,11/kaps.)



Schwarzkopf
Blonde

**POWER
BLONDE**

Blonde vaalennus- ja
raita-aineet
9,50 € (norm. 11,90 €)

**Raidoita tai vaalenna
koko pää helposti kotona!**

Käy katsomassa YouTubessa kampaaja Miika
Kemppaisen vinkit onnistuneeseen raidoitukseen ja
koko pään vaalennukseen kotona @Schwarzkopf.



Schwarzkopf
LIVE

**SANNIN
VÄRIMATKA**

**INTENSIIIVISET,
TRENDIKKÄÄT
HIUSVÄRIT**

LIVE kesto- ja
kevytvärit
7,10 €
(norm. 8,90 €)



Schwarzkopf



AMMONIAKITON, SILIKONITON JA ALKOHOLITON
KESTOVÄRI. DERMATOLOGISESTI TESTATTU JA
ECARF-SERTIFIOITU.

onlyLove 7,90 €
(norm. 9,90 €)



cailap
FINLAND

Matkapullosetti

Helposti täytettävät, muoviset suihke- ja pumpupullot à 75 ml. Sisäkorkki tekee pullosta tiiviin. Pumpupullossa lukituspidike suojaamassa, jotta pumppu ei painu alas vahingossa.

4,70 (5,90)

LOOKS by Cailap -ripsentaivuttimet

Kaksi erilaista. Valitse silmän muodon mukaan The Curler no.1 tai no.2.

7,90 /kpl (9,90)



BJÖRN BORG

Core 7007 -kosmetiikkalaukku

Kosmetiikkalaukku, johon mahtuvat kaikki tärkeät tuotteet. Laukussa on kolme erillistä vetoketjullista osaa. Edessä on vetoketjutasku ja sivulla kantokahva.

23,90 (29,95)

Terry S -toilettipussi

Kevyt ja tyylikäs toilettipussi. Päädyssä kahva, josta pussin voi laittaa roikkumaan. Sisällä kaksi taskua.

23,90 (29,95)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

ÄLÄ ANNA KAIHIN KYPSEYTTÄÄ

Kaihin kypsyttäminen tekee elämästä hankalaa. Mitä pidemmälle kaihi etenee, sitä enemmän se vaikuttaa elämääsi. Mutta tiesithän, että kaihia ei tarvitse eikä kannata kypsyttää, vaan sen voi hoitaa heti. Silmääsemalta saat yksityisestä kaihileikkauksesta lisäksi S-Etukortilla Bonusta 500 euron arvosta/silmä!

KAIHILEIKKAUS alk. **995 €/silmä**
tai 12 kk **KOROTTOMALLA MAKSUAJALLA 88 €/silmä**

Leikkaushinnat vaihtelevat paikkakunnittain.

Varaa
**MAKSUTON
KAIHINEUVONTA**

SILMÄASEMA.FI
tai **010 190 200**
(mpm/pvm)



Maailman ainoa
SILMÄASEMA



Hinnat paikkakunnittain: Oulu 995 €, Jyväskylä, Kouvola, Seinäjoki ja Vaasa 1195 €, Joensuu, Kuopio ja Turku 1245 €, Espoo, Helsinki, Lappeenranta, Rovaniemi ja Tampere 1495 €. Pidätämme oikeuden hinnanmuutoksiin.

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

MATKALLE

Lähde makumatkalle laivalle ja Tallinnaan
S-Etu 3-10 e

S-Etukortilla päivä Tallinnassa & Buffet -risteily alk. 39 e/hlö. Reilusti aikaa Tallinnassa ja illallinen Buffet Eckerössä ruokajuomineen edulliseen yhteishintaan. Eckerö Line m/s Finlandia. **Liput ja lisätiedot:** eckeroline.fi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Varkauden Teatteri esittää
S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Herrasmies-huijarit-musikaaliin 34 e

(norm. 37 e) pe 25.9., 2.10., 9.10., 6.11. klo 19, la 3.10. klo 13 sekä la 17.10. ja 28.11. klo 18 Varkauden Teatterissa.

S-Etukortilla liput Leningin jäljillä -komediaan 22 e (norm. 25 e) la 7.11. klo 18 Varkauden Teatterissa.

S-Etukortilla liput Vaimoni Maurice -farssikomediaan 22 e (norm. 25 e) la 28.11. klo 13, la 12.12. klo 18, pe 18.12. ja to 31.12. klo 19 Varkauden Teatterissa. Varkauden Teatteri, Laivallinnankatu 29, Varkaus.

Liput ja lisätiedot: Varkauden Teatterin lippumyymälä, puh. 044 3648830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.

Teatterin taikaa Musiikkiteatteri Kapsäkissä
S-Etu 4 e

S-Etukortilla neljän (4) euron alennus neljään syksyn näytelmään. Etu koskee ainoastaan normaalihintaisia lippuja alkaen 26 e riippuen esityksestä. Etu on käytettävä



Laivamatkan aikana ehtii nauttia illallisesta.

vissä seuraaviin syyskauden esityksiin: Hotel Paris, Georg Otsia muistellessa, Piilolääkäri sekä Saiturin joului.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki. **Liput:** lippu.fi. **Lisätietoja:** kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.



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 lehtiä, joka vähentää ravinnosta saatujen sokerien imeytymisen veren. Kun kaikki sokeri ei pääse imeytymään verenkiertoon, verensokeri tasapainottuu ja paino alkaa laskea.



Kokeile Mulberry -tabletteja

- Mulperipuun lehtien sisältämä deoksinojirimysiini (2 %) vähentää sokerin imeytymistä
- Kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa
- 1 tabletti 3 kertaa päivässä nauttien kera 10 minuuttia ennen ruokailua

TIEDUSTELE LISÄÄ:

www.newnordic.fi
info@newnordic.fi
(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

CRAVE

- SATISFY THEIR NATURE™ -

TM

UUTUUS!



Eläinliiketasoinen kissan- ja koiranruoka nyt päivittäistavarakaupoissa.
Ei keinotekoisia väri-, maku- ja säilöntäaineita. Ei viljaa, soijaa, maissia tai maitotuotteita.
Runsaasti proteiinia ja paljon makua!

*lue lisää osoitteessa www.cravepetfood.fi



**PALJON
PROTEIINIA**

**60% ELÄIN-
VÄH. PERÄINEN**

**VILJA-
TON**



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Kultarinta Lahden kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Kultarinta-näytelmään peruslippu 25 e/ eläkeläiset 22 e/ opiskelijat 16 e (norm. 30/27/21 e) la 10.10. klo 13 ja pe 23.10. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa. Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

Liput ja lisätiedot:

Lahden kaupunginteatteri
puh. 0600 30 5757
(1,53 e/min+pvm),
lahdenkaupunginteatteri.fi,
Lippupiste puh. 0600 900 900
(2,00 e/min+pvm), lippu.fi.

Elannon näyttämö esittää S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Vihan juma-la-komediaan 15 e (norm. 17 e). Väliajalla ilmainen kahvi. Esitykset 3.-24.10.

S-Etukortilla liput Avioliitto on ikuista -farssiin 15 e, (norm. 17 e) 30.9.-28.10. Elannon Näyttämöllä. Elannon Näyttämö, Kirjatyöntekijäinkatu 10, juhlasali, Helsinki.



Nettikurssin avulla
voi opetella soittamaan
uutta instrumenttia.

Liput ja lisätiedot:

info@elannonayttamo.fi,
puh. 040 560 9633.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Riemua Linnanmäellä S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 5.6.-18.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pk-seudun Sokos- ja Radisson

Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.

Linnanmäen Huvipuisto,

Tivolikuja 1, Helsinki.

Lisätiedot: Puh. 010 5722 200,
linnamaki.fi.

Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 2,50-3 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen verkkolippu 15 e ja lasten verkkolippu 11 e verkko-kaupastamme sealifeshop.fi. Etu on voimassa 31.12. asti. Sea Life Helsinki,

Tivolitie 10, Helsinki.

Lisätiedot: sealife.fi.

MUUT EDUT

Helpoin tapa oppia soittamaan netissä S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla ilmainen kuu-kauden kokeilujakso Suomen suurimmassa soittoverkko-palvelussa.

Lisätiedot: rockway.fi/etukortti.

FIS World Cup Ruka Nordic 2020 -tapahtuma S-Etu 2-8 e

S-Etukortilla liput talvilajien maailmancup-tapahtumaan Rukalla: perjantai 20 e/ lauantai 28 e/ sunnuntai 20 e/ 3 päivää 49 e/ lapset 7-15 v 6 e + lippukaupan toimitusmaksut 1,50 e-4,50 e hinnasta riippuen (norm. 27/35/27/57/8 e) 27.11.-29.11. Kuusamon Rukalla. Ei Bonusta. Etu voimassa 1.10.-25.11.2020.

Lisätiedot:
www.rukanordic.com



Echinaforce® – itsehoitolääke

Flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon

Tuotteen löydät Prismoista, suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myymöloistä.



Echinaforce on perinteinen kasviuudostusvalmiste nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaisairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

Kasvispäivä on asia.



KASVISRAGU

AINEKSET

- 4 porkkanaa
- 1 lanttu
- 1 palsternakka
- 1/2 juuriselleriä
- 2 sipulia
- 4 dl kasvislientä
- 1 prk tomaattimurskaa
- 1 tl suolaa ja 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 tl pippurisekoitusta rouhittuna
- 1/2 prk **FELIX** punajuurikuutioita
- 3 dl **FELIX MAKU** kurkkuviipaleita
- lehtipersiljää

VALMISTUSOHJEET

1. Kuori ja pilko kasvikset. Kuullota palat öljyssä paistokasarissa. Lisää liemi ja mausteet. Hauduta noin 20 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.
2. Lisää valutetut punajuurikuutiot ja kuutioidut Maku-kurkut, kuumenna. Koristele lehtipersiljalla. Riisi, pasta tai maalaisleipä maistuvat padan kanssa.



Herkkuja ruokapöytään

Salibandyn F-liigaa S-Etu 2 e

S-Etukortilla peruslippu salibandyn F-liigan otteluun SPV-OLS 15 e (norm. 17 e) Seinäjoen Urheilutalolla su 11.10. klo 17.

S-Etukortilla peruslippu salibandyn F-liigan huippuotteluun SPV-Classic 15 e (norm. 17 e) Seinäjoen Urheilutalolla ke 28.10. kello 18.30.

Seinäjoen Urheilutalo,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki.

Liput ja lisätiedot:

peliveljet.com/miehet/liput.

Tuulilasinsuoja pelastaa lumisena aamuna S-Etu 2 e

S-Etukortilla tuulilasinsuoja 10 e+ toim. (norm. 12 e+ toim). Tehokkailla magneeteilla kiinnittyvä tuulilasinsuoja estää lumen ja jään kiinnittymisen. Koko 99 x 166 cm,

pakkaus sisältää suoja-pussin.

Tilaukset:

www.punaisenristinkauppa.fi,
jossa S-Edun saa syöttämällä koodin MESVMJ3V tilauslomakkeen etukoodi-kenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30–16.

Syksyisiä etuja Itäkeskuksen apteekissa S-Etu 2–35 e

S-Etukortilla etuhintaisia tuotteita terveyteen, hyvinvointiin, ihonhoitoon ja jaksamiseen syksyllä. Edut voimassa myös netissä apteekki-shop.fi. Bonusta apteekki-myyrmälässä maksetuista tuotteista. Itsehoito- ja reseptilääkkeet tai ostokset verkkokaupassa eivät kerrytä Bonusta.

Itäkeskuksen apteekki,
Tallinnanaukio 4, Helsinki,
puh. 010 320 1130.



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

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

VASTAA 15.10.2020 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 5/2020, PL 1, 00088 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 6/2020.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Marjo Sarametsä** Turusta.



Kantolan Valitut – juustojen valinta!

Osta Kantolan suolakeksituotteita, kerää pisteitä lataamalla kuva kuitista ja lunasta upeita palkintoja.

OSALLISTU LATAAMALLA KUITTI
OSOITTEESSA KANTOLAN.FI/KAMPAJNA



KARHU KULKEE JÄLLEEN OMIA POLKUJAAN

- KESTÄVÄMPÄÄN TULEVAISUUTEEN

Luonnonsuojelun kannalta jokainen ympäristöystävällinen pakkaus on askel oikeaan suuntaan. Karhu – Suomen suosituin olutbrändi – vaihtoi monipakkaukset 100-prosenttisesti kierrätysmuovista valmistettuihin kääreisiin.

Juomateollisuudessa pakkaus on ympäristöä eniten kuormittava tekijä.

Sinebrychoffin hiilijalanjäljestä sen osuus on 33% (2015). Ympäristön puolesta tarvitaan tekoja, ei pelkkiä puheita. Siksi suomalaisten rakastaman Karhu-oluen monipakkausten käärekalvo valmistetaan nyt sataprosenttisesti jo vähintään kertaalleen käytetystä muovista.

KIERRÄTYSMUOVIN MONET MAHDOLLISUUDET

Muovi on kevyt, kestävä ja kierrätettävä – ja siten uudelleen-käytettävä materiaali, joka soveltuu erinomaisesti elintarvikkeiden pakkauksiin. Muovijäte aiheuttaa ongelmia vasta kun se päätyy vesistöihin tai muualle luontoon, koska muovi ei käytännössä katoa koskaan. Siksi muovijätteen oikeaoppinen kierrätys on tärkeää. Lisäksi kierrättämällä muovi saadaan uusiokäyttöön – vaikkapa sitten olutpakkauksen kääreeksi. Vielä kun käärekalvo valmistetaan tästä kierrätysmuovista, voi ympäristötietoisinkin oluenystävä olla rauhassa, sillä uusiokäytön myötä tarve uuden muovin valmistukselle vähenee.



KULUTTAJAT OVAT TIETOISEMPIA KUIN KOSKAAN

85% VÄHEMMÄN SYNTYY ARVIOLTA HIILIPÄÄSTÖJÄ, KUN KERTAMUOVI VAIHDETAAN KIERRÄTYSMUOVIIIN.

71% PITÄÄ KIERRÄTYSMUOVISTA MONIPAKKAUSTA YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISEMPÄNÄ KUIN MUOVISTA.

61% OSTAISI MIELUUMMIN KIERRÄTYSMUOVISEN MONIPAKKAUKSEN KUIN MUOVISEN.

YKSITYISKOHDILLA ON VÄLIÄ - MYÖS PAINATUS ON "VIHREÄMPI"

Karhu ei tyydy keskittymään ainoastaan pakkausmateriaaliin. Nimitään painatuksen hiilijalanjäljen pienentämiseen kiinnitettiin myös huomiota. Karhun monipakkaukset on painettu EGP™ (Expanded Gamut Printing) -menetelmällä. Se mahdollistaa painokoneen hukkakäynnin pienentymisen, värimäärän minimoimisen ja painoprosessissa käytettävien kemikaalien määrän merkittävän vähentämisen. Menetelmä nostaa monipakkauksen kokonaisympäristöystävällisyyden aivan uudelle tasolle.

"Kiireettömät aamut ovat parasta"

Muusikko Juha Tapio ostaa parin päivän välein jääkaapin täyteen ruokaa. Kahden nuoren miehen isä häärii paljon keittiössä ja valmistaa usein tulisia keittoja.

Uusi rutiini viikonloppuaamuihin

"Olin päättänyt jo ajat sitten, etten keikkailisi lainkaan vuonna 2020, vaan tekisin rauhassa uutta musiikkia. Korona-epidemia ei siis sotkenut työkuviotani, koska olin tyhjentänyt kalenterini tarkoituksella jo aiemmin.

Sapattivuoden aikana arkeni on muuttunut paljon ja erityisesti viikonloppuaamut ovat erilaisia kuin ennen. Nyt tiedän, miltä tuntuu herätä viikonloppuisin niin, että on nukkunut koko yön hyvin eikä ole ajanut autolla kotiin keikkapalkalta tai yrittänyt saada unta hotellissa.

Muuttunut tilanne on mahdollistanut perheellemme uuden rutiinin: teemme viikonloppuaamuisin mehevän brunssin, johon kuuluu esimerkiksi munia, pekonia, hedelmiä, jogurttia ja croissantteja tai leipää. Nautimme runsaasta pöydästä vaimoni **Raijan** sekä 15- ja 18-vuotiaiden poikiemme kanssa. Kiireettömät yhteiset aamut ovat parasta mitä tiedän."

Lounasevääksi smoothieta

"Arkiaamuisin laitan herätyskellon soimaan kahdeksan ja yhdeksän välillä. Ilman sitä saattaisin nukkua vaikka kuinka pitkään. Arkisin syön aamupalaksi kananmunia tai puuroa, joskus molempia. Kahvia pitää olla paljon, ja juon myös runsaasti vettä.

Minulla on henkilökohtainen valmentaja, joka on laatinut minulle treeniohjelman. Lähes joka aamu käyn juoksentelillä tai treenaan autotalliimme rakennetulla kuntosalilla.

Puoleen päivään mennessä menen työhuoneelleni, joka sijaitsee kävelymatkan päässä kotoani. Otan evääksi banaania, pähkinöitä ja kotona tekemääni smoothieta.

Juha Tapio on kiitollinen, että hän sai mahdollisuuden osallistua Roosa nauha-keräykseen suunnittelemalla rintanauhan ja rannekkeen. Nauhat ovat vaaleanpunaista denimiä.

*"Taloudessamme
kuluu valtavasti ruokaa."*

Kun olen muutaman tunnin kuluttua saanut työni tehtyä, lähden kotiin kaupan kautta. Minulla on perheessämme iltapäivisin eniten aikaa, joten vastaan ruokahuollosta: hoidan lähes aina ruoka-ostokset ja päivällisen valmistuksen.”

Kauppaan parin päivän välein

”Taloudessamme kuluu valtavasti ruokaa, koska poikani ovat kasvavassa iässä olevia urheilijoita: esikoinen pelaa jääkiekkoa ja nuorempi salibandya. Käyn parin päivän välein läheisessä ruoka-kaupassa ja tuntuu, että ostan joka kerta viikon edestä sapuskaa – ainakin pussikaupalla leipää ja litroittain maitoa.

En yleensä tee kauppalistaa, ellei minun pidä muistaa ostaa jotain tavanomaisesta poikkeavaa. Yritän hoitaa ostokset nopeasti, ja teen tutussa kaupassa vakiokierroksen.

Arvostan tuoretiskejä. Ostan paljon mieluummin lihan ja kalan suoraan tuoreena ihmiseltä kuin vakuuissa hyllystä. Palvelutiskillä myös suositusten pyytäminen on paljon helpompaa.”

Tulisia keittoja ja hampurilaisia

”Teen mielelläni mausteisia ja tulisia keittoja, ja käytän paljon chiliä sekä currya. Valmistan usein perinteistä kala-keittoa, johon lisään paljon valkosipulia ja mausteita tuomaan potkua. Suosin myös aasialaisia makuja.

Nuorempi poikani lähtee mielellään mukaan kauppaan, koska hän on innostunut kokkailusta. Hänen bravuurinsa ovat hampurilaispihvit. Olemme hioneet erinomaista reseptiä yhdessä pitkään ja hartaasti. Poikani tekemät hampparit ovat niin hyviä, että en enää tilaa hampurilaisia ravintolassa.”

Heräteostoksena herkkuja

”En seuraille tarjouksia tai nuukaile ruokaostosten kanssa. Säästän mieluummin muista asioista, kuten vaikkapa omista vaatteistani. Vasta viime vuosina olen oppinut panostamaan enemmän ja ostanut laadukkaita ja kestäviä esiintymisvaatteita. Sitä ennen elin monta vuotta yksillä farkuilla ja muutamilla t-paidoilla.

Toisinaan teen kaupassa heräteostoksia. Makea on heikkouteni, ja joskus

sorrin ostamaan lukuja tai jotakin värikkäitä karkkeja.

Mainitsin eräässä haastattelussa pitäväni Vihreistä kuulista, ja sain niitä niin paljon lahjaksi faneilta, että en enää pysty syömään niitä.”

Joka ilta saunaan ja uimaan

”Saunominen ja uiminen kuuluvat perheemme iltarutiineihin lähes joka päivä. Meillä on aina valmis kiuas, joten löylyihin pääsee lyhyellä varoitusaajalla. Pihallamme on 7-metrinen uima-allas, jonka pidämme käyttökunnossa mahdollisimman pitkälle syksyyn. Kylpeminen rentouttaa ja rauhoittaa päivän jälkeen ja on mukava tapa viettää aikaa yhdessä.”

JUHA TAPIO, 46

TYÖ Poplaulaja, sanoittaja ja säveltäjä.

ASUINPAIKKA Tuusula.

PERHE Lääkärikeskus Aavan toimitusjohtajana työskentelevä vaimo Raija Tapio sekä 15- ja 18-vuotiaat pojat.

AJANKOHTAISTA Tämän vuoden Roosa nauha on Juha Tapon suunnittelema. Vaaleanpunaisissa denimrintanauhoissa ja rannekeissa on painettuna hänen sormenjälkensä. Tänä vuonna keräyksellä tuetaan ensimmäistä kertaa kaikkien syöpien tutkimusta Suomessa. Aiempina vuosina keräys on keskittynyt rintasyöpätutkimukseen.



Listat auttavat nukahtamaan

”Olen aika herkkäuninen, enkä nuku päiväunia, koska se voisi viedä yöneni. Kahvia juon vielä iltapäivällä, mutta en ikinä illalla.

Iltaisin nukkumaanmenoni venyy usein valitettavan myöhään, yhteentoista tai puolille öin. Joskus luen kirjaa illalla rauhoittuakseni, mutta useimmiten en.

Marmatan pojille, että he eivät saisi katsoa puhelimiaan liian myöhään, mutta syyllistyn itse samaan. Harvoin kuitenkaan vastailen iltaisin sähköposteihin.

Minulla on tapana tehdä iltaisin tehtäviä asioita, jotka pitää hoitaa seuraavan päivän tai viikon aikana. Listojen tekeminen auttaa jäsentämään ajatustani ja rauhoittaa mieltäni nukkumaan mennessä. Nukahtaminen on helpompaa, kun saan muistettavat asiat pois harteiltani.” ■

MENE JA ANNA JOULUN TULLA.

Hotellimatka Tallinnaan 24.-26.12.2020

Vietä helppo ja tunnelmallinen
joulu Tallinnassa. Lähdet matkaan aattona
ja risteile takaisin tapaninpäivänä.

Laivamatkat ja kaksi yötä
Original Sokos Hotel Virussa S-Etukortilla

alk. **247** €/hlö/2hh
(norm. alk. 262 €/hlö/2hh).

Paketti sisältää laivamatkat, majoituksen 2 hh,
aamiaiset, illalliset jouluaattona ja joulupäivänä.

Lisää joulupakettivaihtoehtoja Tallinnaan ja muualle Viroon:
eckeroine.fi/matkat/joulupaketit



Liitä S-Etukorttisi
Eckerö Linen asiakas-
tiliin osoitteessa
eckeroine.fi, niin saat
asiakasomistajahinnan ja
Bonukset automaattisesti
joulumatkastasi.



eckeroine.fi

ECKERÖ  **LINE**



KUIN KOTONA TEHDYT

Viljattomat UUTUUSHERKUT

Hau-Hau Championin viljattomat uutuusherkut sisältävät reilusti maistuvaa lihaa ja ne tuoksuvat koirien mielestä hurmaavilta. Pehmeän koostumuksensa ansiosta herkkuja on helppo käsitellä. Herkullisten lanttien ja tankojen reseptit on kehitetty Suomessa ja ne valmistetaan omalla tehtaallamme Virossa laadukkaista raaka-aineista. Saatavilla nyt päivittäistavarakaupoista.



Koiraharrastajat
testasivat herkkuja
- **kokeile sinäkin**
ja ihastu!

"Helppo **paloitella**, eivät murustele taskuun."

"Näissä herkuissa on kuin **kotona leivottu** koostumus."

"Herkullinen tuoksu sai koiran **motivoitumaan** hienosti."

"Koirani suhtautuvat aina epäilevästi uusiin herkkuihin.
Tällä kertaa herkut **tekivät heti kauppansa**."

	MAA- SEU- DULLA	KU- MISTEN	MU- KANA						PITÄÄ OHDAK- KEISTA	SÄI- LYKE	SE- KOITA ETNA
									ÄKKIÄ		
KUUS- TONEN	8								RAHAN- HIMOI- NEN	1	
LENTO- PALLO- SEURA											
									OKSIA		
PRO- NOMINI					↓	PÄÄHÄN	RIMOISTA	JOUKKO- LIIKENNETTÄ		POLOI- NEN	
	TÄHTÄÄ SYDÄ- MEEN		KIISTAN- ALAINEN ALUE				JANNAN ÄITI- KAUSI				
						METKU			2	KERTO- YHTIÖN TILASTA	
TUNTEMATON SOTILAS		PUOLET HALKAI- SIJASTA		INTIAN RAHOJA LINTU					OIRE	↓	VEIK- KAUS- LIIGASSA
TEMP- TATION ISLAND				7		KARKKI AMMUN- TAA					
ASU- MAT- TOMIA						PIRTEYS					
MET- SÄN ANTI- MISTA		SULOI- SUUS		LASSE MATTI SOLU					1/3	WC:SSÄ ASIOIVA	HAUKI EI OLE KALA
	6							LÄJÄHTELYÄ ELTAANTUNUT			
SOITIN		MIELI- TEKOJA	BÄNDI					LYSTI HOHTI- MILLA			
PUIL- LE						KUKA- TIES	LITTEÄ KON- JUNKTIO				
					L						
VÄESTÖ- RYHMIEN KESKEN			5							3	
					CHRIS				4	REP- PUUN	
	PÄÄHÄN				OPET- TAJAN PITÄMÄ				SUKUA		

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
NEUVONTA

Ristikon
voittaja:
Maria Hauta-
mäki, Oulu

V	A	L	G	A	R	V	E	N	U	R	M	I	M	A	A	K	
K	A	A	P	U	S	A	A	D	E	T	A	S				S	A
A	N	T	E	N	N	I	N	E	L	K	U	T	C			T	A
V	A	L	A	S	P	E	N	N	E	N	A	T	O			A	
A	I	A	Z	E	R	I	M	U	R	E	N					K	
T	A	N	K	A	S	O	T	A	S	A	T	A	M	A		A	
P	I	S	K	U	T	N	A	P									
V	A	L	I	T	A	E	T	U	R	A	T	A	S				
I	T	A	L	I	A	A	M	I	N	E	A	T					
K	I	S	A	V	I	T	A	M	I	N	E	J	A				
L	A	T	U	R	I	O	L	I	O	O	M	A	R				
O	T	U	S	O	S	S	I	A	N	S	A	T	A				

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

VASTAA 15.10.2020 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

 **PURINA**
ONE[®]

HUOMAA
SELKEÄ ERO JO
3 VIIKOSSA



VIIKKO 1
LISÄÄ ENERGIAA



VIIKKO 2
TERVEEMPI
RUUANSULATUS



VIIKKO 3
KIILTÄVÄ TURKKI



Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa www.purina.fi
ALOITA KOLMEN VIIKON HAASTE JO TÄNÄÄN

1.10.

Entäpä jos hörppäisi kupposellisen kahvia kahvin kunniaksi? 1.10. vietetään kansainvälistä kahvipäivää.

Päivää varten onkin jo treenattu, sillä suomalaiset juovat kahvia eniten maailmassa: yhdeksän kymmenestä suomalaisesta juo kahvia vähintään kerran päivässä. Kahvia juovat suomalaiset nauttivat Etiopiassa aikoinaan keksittyä herkkujuomaa keskimäärin noin neljä kuppia päivässä.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana yhteensä noin 35 miljoonaa pakettia suodatin- ja pannukahveja. Suodatinpusseja myytiin samana aikana noin 4,4 miljoonaa pakettia.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja ja asiakasrekisteri

SITÄ ON MITÄ OSTAA



**S-MOBIILIN UUSI RAVINTOLASKURI KERTOO RUOKAOSTOSTESI
RAVINTOARVOT JA AUTTAA KOHTI TERVEELLISEMPIÄ VALINTOJA.
LATAA NYT S-MOBIILI JA KATSO, MITÄ KAUPASTA TODELLA OSTAT.**