

SYNTYNYT 24.12.
Näin juhlivat
eri-ikäiset
joulun lapset

LAPISTA LAUTASELLE
Ravinteikas
poronliha on lähiruokaa
parhaimmillaan

PIRTEÄSTI PINKKI
Viritä uudenvuoden
juhliin herkullinen
burgeribaari

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

6/19



Oma joulu

VUODEN SUURINTA JUHLAA VIETETÄÄN YKSIN JA YHDESSÄ,
KOTONA, HOTELLISSA JA PRISMASSA.
OMANNÄKÖINEN JOULU ON VIHDOIN SALLITTU.

Hetkissä mukana.
Tänä jouluna.

*Ensi kerralla
ota minut
mukaan,*



*Seurana parempaa
kuin
kukaan*

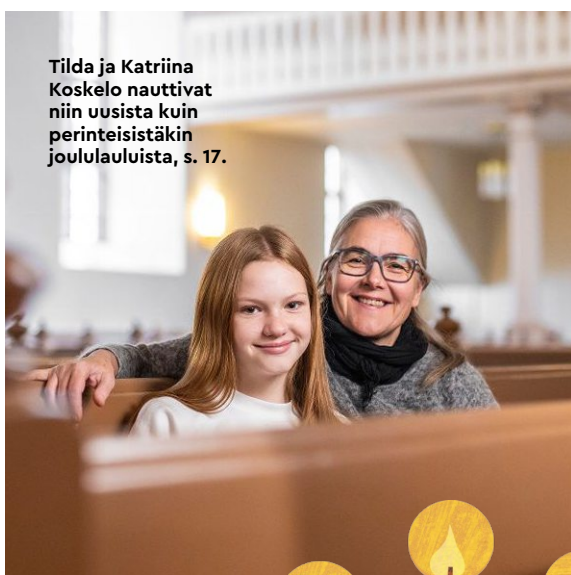
ARABIA
1873



Joulupöydässä tarjotaan tutut kalaherkut uudella tavalla. Sesonki-liite, s. 6-7.



Porot elävät laumoissa eli tokissa, joissa ne vaeltelevat kilometrejä päivässä, s. 52.

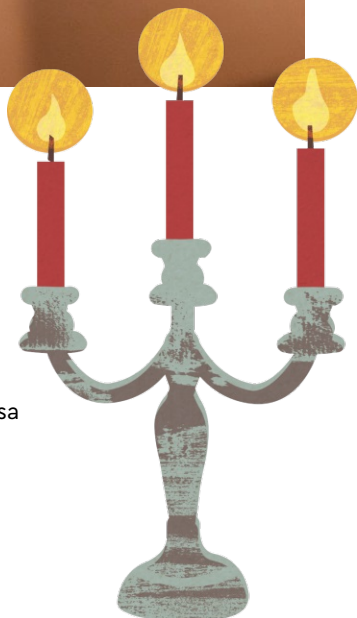


Tilda ja Katriina Koskelo nauttivat niin uusista kuin perinteisistäkin joululauluista, s. 17.

Jouluna on lupa rentoutua oman maun mukaan, s. 18.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 101 Hiltunen
- 123 Suomea rakentamassa
- 125 Etuja sinulle
- 145 Ristikko
- 147 Hyvä päivä



Sisällys 6/2019

11 Hyvä uutinen

Otsoniaukko on nyt pienin sitten 1980-luvun.

13 Kauran nousukausi

Kaurasta on kehitelty uudenlaisia ruokia, mutta myös kosmetiikkaa ja lannoitetta.

15 Joulun helpot ruokalahjat

Kivoja lahjaideoita voi poimia ruokakaupan hyllyltä.

17 Joului ei tule ilman Kauneimpia Joululauluja

Katriina ja Tilda Koskelo laulavat mielellään yhdessä.

18 Tule väljempi joului

Jouluperinteistä on lupa poiketa, ja yhä useampi suomalainen myös tekee niin.

28 Joulun lapset

Valokuvaaja Vesa Tyni kuvasi jouluaattona syntyneitä suomalaisia.

38 Viisauden äärellä

Eläkkeelle jäänyt piispa Irja Askola haluaa nostaa nuoria naisia valokeilaan.

40 Pirteän pinkki uusivuosi

Vuodenvaihteen juhlat on väritetty vaaleanpunaisella.

51 Toverina tumma lager

Tumman lageroluen voi yhdistää esimerkiksi suklaaseen, juustoon ja porsaaniharuokiin.

52 Lapin luonnosta ruokapöytään

Poronlihatuotteita jalostava Veljekset Rönkä pitää pohjoissuomalaisuutta keskeisenä arvona.

61 Arkeen ja juhlaan

Ennen joulua tehdään helpoia arkiruokaa ja herkutellaan mausteisilla jäätelöillä.



Herkullisen lahjan ainekset löytyvät ruoka-kaupasta, s. 15.



Hanna Parviainen kertoo, miten sai oman taloutensa hallintaan, s. 78.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Salamisipsi-punakaali-piirakka
- Janssonin perunat
- Persimon-caesarsalaatti
- Saariston kalapannari
- Sahramisilakat
- Kolmen pippurin kirjolohi-pastrami
- Täydellinen joulukinkku
- Helpot kinkku-perunaletut
- Välipäivien italiansalaatti
- Juustoiset kinkkuleikkeet
- Härkiskäristys ja selleri-omenapyree
- Yrttirahkalla täytetty nieriä
- Sinihomejuusto-pipari-punajuuret
- Glögi-porkkanat
- Jouluihin britikäretorttu
- Minttusuklaa-päärynä-jäädye

64 Muutakin kuin makuasia

Suola korostaa ruoan makua, mutta sen liiallinen saanti on terveydelle haitallista.

67 Joulupitkän kaavan mukaan

Keskustan Food Market
Herkun osastopäällikkö Jenni Kankkonen nauttii joulusta lokakuusta alkaen.

68 Uusien makujen opettaja

Fafa'sin perustaja Doron Karavani sanoo, että kasvisruoan suosion kasvua ei voinut ennustaa.

72 Hävikki hyötykäyttöön

HOK-Elanto lahjoittaa ison osan ruokahävikistä ruoka-apuun. Kolme hävikkiä hyödyntävää järjestöä kertoo toiminnastaan.

78 Oma talous hallintaan

S-Pankin asiantuntija neuvoo, miten raha-asiat kannattaa järjestää.

85 Miksi S-Pankki kysyy asiakkaan tietoja?

Laki velvoittaa pankkeja tuntemaan asiakkaansa.

87 "Jääkaapissani on aina marjakiisseliä"

Iskelmälaulaja Arja Koriseva on aina syönyt terveellisesti.

88 Rahat repussa autokauppaan

Tila-auton rahat kertyivät huomaamatta Bonuksista.

91 Laulamalla terveemmäksi

Muskariharrastus auttaa kielen kehitystä ja laulaminen vähentää kuorsausta.

96 Kirkkojen kautta matka menneeseen

Suomalaisia kirkkoja kuvannut Anu Järmistö vinkkaa viisi kiinnostavaa kohdetta.

102 Pyttipannu maistuu jouluaattona

Turistit, perheet ja joulu-pukki vierailevat aattona ravintola Zetorissa.

115 Pisteen verran parempi palvelu

Rossossa on omat ruokalistat näkövammaisille.

118 Pieniä asioita suurperheen tueksi

Hope-yhdistys on antanut Eveliina Rauthanille tavara-apua ja uskoa tulevaan.

141 "Elän elämää niin, että tiistaisin on hyvä fiilis"

Muusikko Samu Haber puhuu särmän ruokarytmin puolesta.



Rennot hampurilaiset sopivat vuodenvaihteen kemuihin, s. 40.

ADUKI
LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

CLIPPER®

NATURAL, FAIR & DELICIOUS™



auta meitä tukemaan
luomua ja Reilua kauppaa



FAST™

RE—FRESH ANYTIME!

Sokeriton, täysin uudenlainen proteiinipitoinen virvoitusjuoma kahdessa raikkaassa maussa:

Raspberry lemon ja Fizzy green apple.

Juomissa on luontaiset värit ja aromit.



URHEILU-
RAVINNE-
HYLLYSSÄ

RUNSAASTI PROTEIINIA | SOKERITON | LAKTOOSITON | KOFEIINITON

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Päätoimittaja HOK Elanto

Tuomas Ahola

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Digisisältöjen päällikkö

Juho Kahilainen

Sisältöpäällikkö ruoka

Sanna Autio

Vastaavat tuottajat

Katri Saukkonen ja

Sara Malmberg

(perhevapaalla)

Tuottaja

Enna Koivunen

TOIMITUS

SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

Videotuottaja

Jani Koskinen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL1, 00088 S-ryhmä



HOK-Elannon asiakas- omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/
min) auttaa kaikissa omista-
juuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi/hok-elanto

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL1, 00088 S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa

Elanto, PL 53, 00441 Helsinki

Saamme osoitteen-

muutokset väestötieto-

järjestelmästä, joten erillistä

muutosilmoitusta ei tarvita.

Sääntö ei koske osoite-
palvelukiellon tehneitä.

KIRJAPAINO

Hansaprint

115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva Hanna Ruusulampi

Taidemaalari Jukka Mäkelän teos Maisema on vuodelta 1990. Mäkelä (1949–2018) kuului suomalaisen postmodernismin ja uusekspressionismin kärkihahmoihin. Teos on esillä SOK:n pääkonttorissa pysyvässä näyttelyssä.



Kuvat Simo Karisalo ja Satu Kemppainen

Joulurauhaa

Tämän Yhteishyvän teemana on klassinen perhejuhla, joului. Jutuisa pohditaan juhlan monimuotoisuutta ja muuttumista vuosien saatossa.

Lehden pääkirjoituksissa aihetta on käsitelty vuosikymmenten aikana monelta kantilta.

Vuoden 1939 Yhteishyvän pääkirjoituksessa joulurauha sai sanana syvyyttä. Huolet olivat silloin erilaisia. Kyse ei ollut valinnan vaikeudesta vaan puutteen, sillä kahvi ja sokeri olivat juuri menneet kortille. 1950-luvulla pääkirjoituksessa puolestaan muistutettiin, että vaikka ajat ovat parantuneet, velaksi ei pidä elää.

1960-luvulla joulupukki lensi vauhdikkaasti – ja ei niin vastuullisesti – helikopterilla maakuntiemme Sokos-mäylöiden joulunavajaisiin. *O tempora, O mores* – Oi aikoja, oi tapoja. Niin on Suomi muuttunut.

SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN Seuran arkistotutkija **Juha Nirkko** muistut-

taa tässä lehdessä viisaasti, mitä sadan vuoden takainen ihminen ajattelisi, jos näkisi, millaista arkiruoka on nyt. ”Hän ajattelisi, että meillä on juhla joka päivä.”

Kuvaavaa on se, että sana joului tulee sanasta juhla. Jouluijuhla on siis tuplajuhla.

Yltäkylläisyyden aikana on syytä muistaa, että kaikissa kodeissa joului ei ole kulutusjuhla. Suomessa lapsiperhe-

köyhyys on todellista. Olemme käsitelleet aihetta säännöllisesti myös Yhteishyvässä. Tässä joulunumerossa **Eveliina Rauthan** kertoo seitsenlapsisen perheen arjesta, jossa yksi lapsista on erityislapsi ja rahat ovat

tiukassa. Raha ei korvaa rakkautta, mutta taloudellinen niukkuus koettelee.

Eveliinan tarina on konkreettinen esimerkki siitä, miksi me S-ryhmässä pidämme ruoan edullista hintaa tärkeänä asiana. Siksi S-ryhmän ruokakaupat ovat jälleen mukana myös Hyvä Joului -keräyksessä, jossa hankitaan vähävaraaisille lapsiperheille ruoka-

lahjakortteja. Kannustamme myös kaikkia osuuskauppojen jäseniä ja yhteistyökumppaneitamme lahjoittamaan näihin keräyksiin.

JOULUN SUORITTAMINEN henkilökohtainen tarve edellä alkaa olla menneen talven lumia. On hyvä, että tilalle on tullut kaivattua väljyyttä ja toive yhteisestä, kollektiivisesta hyvästä. Sen myötä toivomme, että rauhallinen joului saapuisi myös niihin koteihin, joissa arki on selviytymistä.

Rauhallista joulua kaikille lukijoille,



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Crème de la



*C'est bon le
cream cheese*

UUNILOHI RUOHOSIPULITUOREJUUSTOLLA

Maukas ja mehevä uunilohi saa herkullisen makunsa Crème Bonjour Ruohosipuli -tuorejuustosta!

AINEKSET

1 kg	ruodoton lohifilee
1 rkl	suolaa
1 tl	rouhittua mustapippuria
2 pkt (400g)	Crème Bonjour Ruohosipuli -tuorejuustoa
1 rkl	oliiviöljyä
1 dl	tuoretta tilliä viimeistelyyn

OHJE

1. Laita lohifilee uunivuokaan nahkapuoli alaspäin ja mausta pinta suolalla.
2. Yhdistä tuorejuusto, mustapippuri ja oliiviöljy kulhossa ja notkista ainekset tasaiseksi seokseksi.
3. Levitä seos kalan pinnalle ja paista uunissa 180°C asteessa 15–18 minuuttia.
4. Kala on parhaimmillaan, kun liha on lohkeavaa ja mehevän helakkaa.
5. Viimeistele uunilohi karkeaksi leikatulla tillillä.



YHTEISHYVÄ 5/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

①

"Mie en suostu
kuolemaan"

②

Astele puukaupun-
kien sydämeen

③

Metsä meissä

"Syöpää sairastaneen perheen-
äidin haastattelu oli koskettava.
Samalla se oli tärkeä muistutus
itselle pysähtyä nauttimaan
tästä kaikkein tavallisimmasta
arjesta lapsen kanssa."

ANNA TENHUNEN, VIITASAAARI

"Juttu idyllisistä puutalo-
kaupunginosista antoi hyviä
vinkejä ensi kesälomaa varten.
Kotimaanmatkailu kunniaan!"

ELINA MÖLLER, VILJAKKALA



KUN PAKETISTA PALJASTUI YLLÄTYS

Lukijat muistelivat Facebookissa
erikoisia joululahjojaan.

LAPSUUDEN JOULULAHJOISTA on jäänyt
mieleen, kun sain paketista nallipyssyn. Se
oli paras lahja! Vaikka äiti yritti selittää, että
pukki on antanut minulle vahingossa pikku-
veljen paketin, en luopunut pyssystäni.
– Satu Salmivuori-Hotari

KODISTAMME HÄVISIVÄT sakset ihmeellisesti
joulun alla. Kas kummaa, joulupukki toi ne
paketissa. Silloin 5-vuotias poikani oli pake-
toinut ne minulle lahjaksi. – Tarja Pakarinen

SAIN ÄIDILTÄ OMAN pölynimurin, kun olin
vähän yli 10-vuotias ja asuin kotona. Ei ollut
ehkä mieluisin lahja, mutta takuulla yllättävin.
Imuri osoittautui toki hyödylliseksi kapineeksi
ja kulki mukana monessa asunnossa.
– Minttu Lehtilinna

LAPSENA SAAMANI polkuauto oli niin mie-
luisa, että ensimmäinen yö piti nukkua sen
vieressä lattialla. – Petri Laukkanen

MIHELTÄ 23 VUOTTA sitten saamani virveli
oli paras lahja ikinä. Molemmat ovat vieläkin
mieluisia... – Merja Haapakoski

TUNNETKO
KYLÄILYSANAT
SAVON
MURTEELLA?

1. KIERTÄKEEHÄ
ISTUMAA!

2. OTTOOTEN
VEHNÄSTÄ!

3. JO VUAN!

4. RIPELLOS

5. SEKSI

6. NO KÄÄHHÄN
MÖKISSÄ!

Lähde:
Suomi-murre-
suomi sanakirja

**Joko tilaat
Yhteishyvän
reseptikirjettä?**

Uutiskirjeemme tarjoaa
helppoja reseptejä arkeen
ja herkkuihin pari
kertaa kuukaudessa.

Nyt voit tilatessasi kertoa,
millaisista resepteistä
olet kiinnostunut erityi-
sesti. Otamme toiveesi
huomioon kirjeessä!

www.yhteishyvä.fi/tilaa

Kuvat Tuomas Kolehmainen ja Getty Images

Selitykset: 1. Käykää peremmälle! 2. Saako olla pullaa? 3. Kyllä 4. Leivos tai pikkuleipä 5. Keksi 6. Tule käymään!

Näin löydät meidät!



NETTI
yhteishyvä.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
[@yhteishyvä](https://www.instagram.com/yhteishyva)



AUTA KOTIMAAN
VÄHÄVARAISIA
LAPSIPERHEITÄ
SAAMAAN JOULU.

JOULUPATA.FI



OTSONIKERROS TOIPUMASSA

Otsonikerros suojaa elämää maan päällä liian voimakkaalta auringon ultraviolettisäteilyltä. Otsonikerroksen oheneminen havaittiin 1980-luvun puolivälissä. Sen jälkeen tehtiin nopeasti kansainvälinen päätös otsonia tuhoavien freoniyhdisteiden käytön lopettamisesta. Tuoreimpien tutkimusten mukaan Etelänapamantereen yllä oleva otsoniaukko on nyt pienin sitten 1980-luvun.

Lähde: Ilmatieteenlaitos

Kuva Erkki Makkonen/Vastavalo



USEIMMITEN VALKEA JOULU

Suurimmassa osassa Suomea on useimmiten valkea jouluku. Yleensä jouluku on lunta pohjoisessa lähes 40 senttiä, Keski-Suomessa noin 30 senttiä ja Etelä-Suomessa 5–10 senttiä. Kuva on Joensuusta, missä oli viime vuoden joulukuuta lunta 21 senttiä ja pakkasta -20,9 astetta.

Lähde: Ilmatieteenlaitos

Oppi&ilo



Anna
lahjaksi
leikki



DESIGN
FROM
FINLAND

Oppi&ilo – pelit, puuhat ja kirjat Prismasta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Katso: prisma.fi



KAURAN NOUSUKAUSI

Kuluttajaa on viime aikoina hemmoteltu uusilla kauratuotteilla, ja aina parempaa on tulossa.

1 ELINTARVIKKEITA JOKA MAKUUN

Nyhtökauran ja kaurajuoman tunnemme jo. Perinteisen soijamaitotofun rinnalle on tullut ”kauratofua”. Kaurajäätelöäkin on. Helsingin yliopistossa on kokeiltu kauran soveltuvuutta fermentoinnin avulla valmistettavaan höyryleipään. Kauratuotteet sopivat monille vatsavaivoista kärsiville ja gluteenittomina myös keliaakoille.

2 KAUNEUTTA KAURASTA

Kosmetiikkateollisuus hyödyntää kauraa monin tavoin. Dermosil valmistaa hienoksi jauhetusta kaurasta ihoa rauhoittavaa ja puhdistavaa kosteusvoidetta sekä muita voiteita. Suomalainen Polar Glucan on kehittänyt kolloidisen, tasaisesti nesteeseen sekoittuvan kaurajauhon. Voiteessa kollidinen jauho antaa iholle pehmeän, silkkinen tunteen. Kaurajauhoa on ajateltu myös

sampoon ainesosaksi. Berner valmistaa jo kauraöljystä sampoota. Teknologian tutkimuskeskus VTT on kehittänyt menetelmiä öljyn uuttamiseksi kauraytimestä.

3 HAMPaidEN REIKIINTYMISTÄ VASTAAN

Suomalainen keksintö, ksyli-toli, palaa pian kotikonnuilleen, kiitos kauran. Suomalaiset tutkijat kehittivät ksyli-tolin eli koivusokerin viime vuosisadalla. Aluksi sitä valmistettiin Suomessa suomalaisesta koivusta. Sitten valmistus siirtyi ulkomaille ja koivun tilalle tuli muita kasveja. Nyt Fazer rakentaa Lahteen kauramyllynsä viereen tehdasta, joka valmistaa ksyli-tolia kauran kuoresta. Ksyli-toli suojelee hampaita reikiintymiseltä. Sitä käytetään myös makeutusaineena makeisissa ja jogurteissa.

4 APUA UMMETUKSEEN?

Kaurasta saamme huippu-terveellistä kuitua, vesi-liukoista beetaglukaania. Se on

luonnon ihmeaine, joka auttaa meitä monin tavoin. Beetaglukaani auttaa alentamaan kokonaiskolesterolia ja tasaa veren glukoosipitoisuutta aterian jälkeen. Se helpottaa suolen toimintaa ja vähentää ummetusta. Vaikutukset on monilla tutkimuksilla todistettu. Siksi beetaglukaanipitoisten tuotteiden valmistajat saavat käyttää terveysväitteitä mainonnassa.

5 LÄMPÖÄ JA LANNOITETTA

Kauran kuorta voidaan polttaa ja saada siitä lämpöä. Vapo on rakentanut Kinnusen Myllylle Utajärvelle kaurankuorivoimalaa. Myös kauran kuoren polttamisesta syntyvän tuhkan hyötykäyttöä suunnitellaan. Laboratoriotutkimukset ovat osoittaneet, että kauratuhka kelpaa metsän ja pellon lannoitteeksi. Huomisen kauraviljelijä voi viedä kauraa jauhettavaksi myllyyn ja tuoda paluumatkalla kaurantuhkalannoitetta kaurapelloille levitettäväksi.



ROYAL CZECH BEER SINCE 1581



pysy kärryillä

SUKLAATA KIELELLE

Herkku-brändin Belgian suklaa-konvehteja myydään niin kauniissa pakkauksessa, että lahjapaperia ja -nauhaa ei tarvita.

JOULUN HELPOT RUOKALAHJAT

Viikunahilloa, suklaata ja ylellisiä mausteita – herkkusuulle voi keksiä kivoja lahjaideoita ruokakaupan hyllyltä.

teksti KAISA HAKO kuva PANU PÄLVIÄ

TUOREEN LEIVÄN TUOKSUA

Herkku Bakeryn hedelmäinen aamiaisleipä sopii joulun makumaailmaan.

JUUSTON JA KEKSIEN SEURALAINEN

Belberryn viikunahillo on maustettu hienostuneesti portviinillä. Se maistuu vaikkapa sinihomjuuston kaverina.

LUKSUSMURUSIA

Nostalgisesti pakuissa Farmhouse Luxury Biscuits -kekseissä on kolme makuvaihtoehtoa: karpalo-valkosuklaa, suklaabrownie ja suolakaramelli.

TERVEISET OLIIVILEHDOISTA

Herkku-brändin Välimeren alueen extra virgin -oliiviöljyt ovat monikäyttöinen lahja, josta on iloa jokaiseen keittiöön.

RUOKAHARRASTAJAN TOIVELAHJA

Collitali-maustemylly on näyttävä tuliainen ruoanlaiton harrastajalle. Makuvaihtoehtoina on muun muassa sisilialaista vuorisuolaa, Himalajan vuorisuolaa sekä erilaisia pippureita.

Lähde: Valikoimajohtaja Katja Tapio

LISÄÄ LAADUKKAITA VAIHTOEHTOJA

Joukko Food Market Herkun erikoistuotteita on nyt tarjolla myös monissa S-marketeissa ja Prismoissa ympäri Suomen. Mukana on juustoja, oliiveja, kastikkeita, tahnoja, oliiviöljyjä, makusokereita, Herkku Bakeryn artesaanileipiä sekä valmisruokia. Tuotteiden valikoima vaihtelee myymälöittäin.

"Tähän ryhmään valittiin spesiaaleja tuotteita, joilla uskottiin olevan kysyntää laajemminkin", kertoo S-ryhmän vähittäiskaupan valikoimajohtaja Katja Tapio.

Maailma tarvitsee lisää hyviä tacoja.

NYHTÖKAURA® TACOT

AINESOSAT

1 pkt Nyhtökaura® Tomaatti
1 pss Santa Maria Taco Spice Mix
8-12 tacokuorta tai tortillalettua
Salaattia
3 tomaattia
2 paprikaa
1 punasipuli
2 avokadoa
2 dl kaurafraichea
Salsakastiketta
Limeä

OHJE

1. Paista Nyhtökauraa öljyssä pannulla ja lisää Taco Spice Mix.
2. Kuutioi tomaatti, paprika, punasipuli. Viipaloi avokado ja revi salaatti.
3. Lämmitä tacokuoret tai tortillat.
4. Täytä Nyhtökauralla ja lisukkeilla. Viimeistele vastapuristetulla limellä ja salsakastikkeella.

**KATSO LISÄÄ
HERKULLISIA
RESEPTJÄ GG.FI**

**We can
work
it oat.**

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

TILAA G&G-KANGASKASSI!
NAPPAA
ALENNUS
KUPONGILLA:
kauranjyvä
voimassa
31.12.2019
asti.
VERKKOKAUPASTAMME GG.FI

Tilda ja Katriina Koskelo tykkäävät siitä, että tuttujen, perinteisten joululaulujen lisäksi lauletaan uusiakin joululauluja.

JOULU EI TULE ILMAN KAUNEIMPIA JOULULAULUJA

Katriina-äiti vei Tilda-tyttären jo vauvana kirkkoon kuuntelemaan Kauneimpia Joululauluja. Tänäkin vuonna he laulavat yhdessä.

"OLEN PIKKUTYTÖSTÄ lähtien käynyt Kauneimmissa Joululauluissa joka vuosi. Minut saa mukaan se, että tapahtumassa pääsee joulutunnelmaan ja laulaminen on kivaa. Olen joskus ollut Kauneimmissa Joululauluissa kaverin kanssa, mutta haluan käydä laulamassa myös äidin kanssa. **Chydeniuksen** Joululaulu on yksi lempilauluistani: "Tervehtii jo meitä, jouluihanin". Laulussa *Varpunen jouluaamuna* on kiva melodia ja koskettavat sanat."

Tilda Koskelo, 14, tytär, Kuopio

"OPISKELUAJOISTA alkaen Kauneimmat Joululaulut on kuulunut jouluun valmistautumiseeni. Tapahtumassa kirkko on aina ihan täynnä: istumme kuin sillit suolassa, tasaveroisin. Jokainen saa laulaa omalla äänellään, ja yhdessä laulaminen onkin hyvin voimaannuttavaa. Laulaessani koen olevani yksi sukupolvien ketjussa, ja tunnen ajatuksissani poismenneiden läsnäolon. *Sylvian joululaulu* on ihan ehdoton. *Talvi-iltana*-laulun sanoista "huurre puita huokuilee" tulevat mieleen lapsuuden joulu ja kodin peltomaisema. Laulaminen on ihana yhdistävä tekijä tyttäreni kanssa. Tänä vuonna syntynyt ensimmäinen lapsenlapsenikin tulee varmaan mukaan Kauneimpiin Joululauluihin."

Katriina Koskelo, 51, äiti, Kuopio



TULE, VÄLJEMPI JOULU!

Joulunviettotavoissa
perinteet ovat
kunniassa, mutta moni
myös poikkeaa niistä.
Uudenlainen
vapaus houkuttelee
yhä useampia viettämään
jouluja niin kuin
itsestä tuntuu parhaalta.

teksti KIRSI HEMANUS kuvitus HANNA RUUSULAMPI



Reilu kolmannes suomalaisista arvioi kotimaisten tuotteiden osuuden jouluhankinnoista olevan yli puolet.

– Suomalaisen Työn Liitto



NOUSUSSA

Joulupöytään ystävien kanssa

Yhdessä syöminen on monen mielestä joulussa kaikkein tärkeintä. Niin sanoo myös Ruokatieto Yhdistyksen toiminnanjohtaja **Anni-Mari Syväniemi**.

”Jouluaaton ateriaan panostetaan. Minusta on ihana tunne, kun koko joulua viettävä maailma pysähtyy hetkeksi ja ihmiset kokoontuvat yhteen”, hän sanoo.

Jos ei ole perhettä, voi jouluna syödä myös naapureiden tai ystävien kanssa.

”Monet nuoret viettävät juhlapyyhiä ystäväpiirissä. Se on ihan trendi.”

Perinteiset suomalaiset jouluruoat on valmistettu kotimaisista raaka-aineista. Maaseudulla kasvatettiin jouluksi sika, ja oman maan juureksista ja perunasta tehtiin laadit.

”Kinkku ja laadit ovat varmaankin ne perinteisimmät suomalaiset jouluruoat, joista ei haluta luopua”, Syväniemi sanoo.

Ruokakulttuuri kuitenkin elää ja muuttuu ajassa. Nykyisin joulupöytäinkin kaivataan vaihtelua.

”Olemme eläneet jo pitkään valtavaa yltäkylläisyyden aikaa, joten valinnanvaraa on. Suomalaiset ovat myös erityisruokavalioiden kansaa, ja nykyisin identiteettiä ilmennetään usein ruokavalioiden kautta”, Syväniemi sanoo.



NOUSUSSA

Tutut maut uudella tavalla

Suurin osa suomalaisista on sekasyöjiä, mutta kasvissyöjiä ja vegaaneja on yhä enemmän.

Lähes kaikille joulupöydän tuotteille löytyykin nykyään vaihtoehto perusruokakaupoista. On gluteenitonta, lihatonta, maidotonta, kotimaista, ulkomaista ja niin edelleen. Kysymys on enemmänkin siitä, jaksako etsiä.

”Lihalle on joulunakin paljon hyviä kasvipohjaisia vaihtoehtoja, ja myös kalaa syödään jouluna paljon. Valmiin ostaminenkin on hyväksyttävää.”

”Yksi tapa on tarjota jouluisia makuja uudessa muodossa. Voi olla punajuurta, possunlihaa, kanelia ja puolukkaa, mutta ei perinteisinä jouluruokina”, sanoo Anni-Mari Syväniemi.

Yhteiskunnan ilmapiirin vapautuminen ja moniäänistyminen näkyy siinäkin, että useat ravintolat ovat jouluna auki.

”Nykyisin hyväksytään paremmin jokaisen oma tapa viettää joulua.”



HIIPUMASSA

Turha stressaaminen

Silti jouluun liittyy valtavasti odotuksia. Joka sukupolven on niitä, jotka tavoittelevat täydellistä joulua. Pakonomaisesta suorittamisesta kannattaa pyrkiä eroon.

”Vaikka perinteet pitävät meitä koossa, ne on hyvä osata siirtää tähän aikaan.”

Anni-Mari Syväniemen perheessä joulunviettoa halutaan jo keventää, sillä lapset alkavat olla isoja. Viime vuonna perhe meni joulun alla yhdessä Food Market Herkkuihin, ja jokainen sai valita jotain, mitä haluaa. Kaikkea perinteistä ei enää kukaan perheenjäsenistä kaipaa joulupöytään.

Myös Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistotutkija **Juha Nirkko** sanoo, että herkuttelu on yksi tapa erottaa arki ja juhla toisistaan.

”Toki se on nykyisin paradoksi, sillä elämme yltäkylläisyydessä arkisinkin. Jos sadan vuoden takainen ihminen näkisi, millaista arkiruoka on nyt, hän ajattelisi, että meillä on juhla joka päivä”, naurahtaa Nirkko.

Kun syömiseen satsataan tässä tilanteessa tavalistakin enemmän, ähkyhän siitä tulee.

Viime vuonna kotimaisia hyasintteja viljeltiin **2,6 miljoonaa** ja joulutähtiä noin **1,8 miljoonaa** kappaletta.

– Kauppapuutarhaliitto





ENNALLAAN

Voittamaton joulukuusi

Entä muut tärkeät jouluperinteet? Niitä ovat perinteitä tutkineen Juha Nirkon mukaan ainakin joulukuusi, kortit ja läheisten muistaminen.

”Kuusi on joulun symboli. Sen asema ykköskoristeena on horjumaton”, Nirkko sanoo.

Viime vuonna Suomessa ostettiin 1,5 miljoonaa joulukuusta, joista suurin osa oli kotimaisia.

Myös joulukortit ovat yhä tärkeitä, vaikka niiden määrä on vähentynyt sähköisten joulutervehdysten myötä.

”Tämän vuosituhannen alussa lähetettiin noin 50 miljoonaa joulukorttia. Määrä on noin puolittunut, ja nyt niitä lähetetään 20–30 miljoonaa.”

Kortti on tärkein muistamisen väline, ja joulukorttien lähettäminen ja saaminen on yleensä vastavuoroista. Niitä lähetetään myös sukupolvien välillä.

”Joulukorttiin liittyy paljon merkityksiä. Se on hyvin henkilökohtainen, ja sillä viestitään kaukaiselkin sukulaiselle, että en ole unohtanut sinua.”



ENNALLAAN

Lahjojen antaminen

Jouluna muistetaan läheisten lisäksi myös tuntemattomia; viime jouluna 42 prosenttia suomalaisista lahjoitti rahaa tai osallistui muuten hyväntekeväisyys-

”Sillä ehkä rauhoitetaan myös omaatuntoa, sillä jouluhan on kulutusjuhla. Keskimäärin aikuinen suomalainen käytti viime jouluna joululahjankintoihin noin 580 euroa, josta suurin osa kului lahjoihin”, sanoo Nirkko.

Ajatus lahjojen antamisesta on yhä olennainen.

”Ylipäänsä jouluun liittyy paljon isoja asioita, jotka kuuluu tehdä, jotta tulisi kunnon joulu.”



ENNALLAAN

Jouluksi kotiin

Juha Nirkko sanoo, että kulttuuriimme kuuluu yhä perusjoulutarina, jonka mukaan jouluksi mennään kotiin. Se on ollut tärkeää sodan aikana ja varsinkin maaltapaon jälkeen.

”Jos on jostakin kotoisin, siellä pitää käydä jouluna”, hän sanoo.

Viime jouluna Suomessa tehtiin 2,1 miljoonaa kotimaanmatkaa, joilla yövyttiin, useimmiten ilmaismajoituksessa sukulaisten tai tuttavien luona.



**Joulua viettävät suomalaiset
antavat keskimäärin
kuusi joululahjaa.**

– YouGov

Matkustaminen on osa muistamista.

Myös hartaus näkyy kuluttamisen rinnalla. Hautausmaat täyttyvät kynttilöiden tuojista, ja kirkkojen jouluaaton hartauksissa käydään ahkerasti. Joulurauhan julistus aattona kello 12 on monelle yhä merkki siitä, että joulun valmisteluista siirrytään sen viettoon.

”Se on vanha tapa, joka on otettu omaksi. Joulussa on paljon vanhoja kerrostumia, joista jotkut kelpuutetaan omaan jouluun.”



NOUSUSSA

Monta tapaa viettää joulua

Maailma kuitenkin muuttuu hiljalleen. Esimerkiksi Helsingissä joukkoliikenne lakkaa aattona tiettyyn aikaan, mutta aikaraja on siirtynyt myöhemmäksi.

”Joulu ei ole enää nykyään niin pyhää aikaa, että silloin pitäisi olla vain kotona. Ylipäänsä joulunviettoon on tullut uudenlaista väljyyttä”, Nirkko sanoo.

Perinteentutkijan mielestä myös perinteiden ravistelu kuuluu aina asiaan.

”Jo 1800-luvun sanomalehdissä paheksuttiin sitä, että joulu on kulutusjuhla. Perinteen pohtiminen on itsessään osa perinnettä.”

Tuiki omien lasten silmissä oli Juha Nirkolle pitkään tärkeintä joulussa. Nyt, kun lapset ovat jo isoja, hän arvostaa eniten joulurauhaa.

”On paljon löysiä päiviä. Päivät ovat pimeitä ja lyhyitä, eikä ole pakko lähteä mihinkään.”

Keskitalven pimein hetki on lähes taianomainen: kirkkoisät eivät ole sattumalta valinneet sitä joulun ajankohdaksi. Joulu tuo sekä fyysistä että henkistä valoa pimeään.



Lauri, Petri, Emma ja Elina haluavat viettää joulua rennosti omalla tyylillään.

Sushia ja valkoisia koristeita

Kuva Jaakko Lukumaa

HELSINKILÄISEN Emma Järven, 19, perhe viettää joulua nykyisin uusilla tavoilla. Heidän mielestään joulusta ei pidä ottaa paineita.

”Huomasimme joitakin vuosia sitten, että kinkku ja laatikot jäivät seisomaan pöytään. Kukaan ei oikeastaan halunnut syödä niitä. Ne

oli tehty tavan vuoksi”, Emma kertoo.

Joulua vietetään useimmiten kotona, ja mukana ovat Emman lisäksi vanhemmat, 15-vuotias veli sekä usein isovanhemmat.

Koska perheen lempiruoka erityisiin tilanteisiin on sushi, viime jouluna päätettiin syödä sitä.

”Emme halua suorittaa jouluna mitään pakollisten asioiden listaa. Tykkäämme tehdä joulunakin asioita, joita tekee oikeasti mieli tehdä. Sama pätee ruokaan. Joskus meillä on jouluna syötty myös pizzaa.”

Koko perhe on yksimielinen siitä, että

erilaiset joulut sopivat heille.

Ympäristökin on ottanut perheen joulutavat hyvin vastaan.

”Joku on kommentoinut jouluroukiamme vähän ihmeissään, mutta asiaan on suhtauduttu kuitenkin myönteisesti”, Emma kertoo.

SUSHIA ON OLLUT joulupöydässä jo useampana vuonna. Sushit on joko tehty itse tai ostettu valmiina. Joulupöytä koristellaan, että tulisi juhlan tuntua. Kotia koristellaan muutenkin jonkin verran, mutta punainen sen ei tarvitse olla. Viime vuonna Järven perheen joulun väri oli valkoinen.

”Meillä on muutenkin aika minimalistinen sisustus, emmekä pidä turhista tavaroista. Viime vuonna joulukuudessa oli valojen lisäksi itse askarreltuja valkoisia kipsikoristeita.”

Perheessä vietettiin aiemmin perinteisempää joulua. Silloin kuunneltiin joulu- rauhan julistus ja puurossa oli manteli.

”Sitten tajusimme, että ei ole yhtä oikeaa tapaa viettää joulua. Meidän ei tarvitse ylläpitää kullisseja kenellekään.

RIISIPIIRAKAT JA YÖASUT JOULUKAUPAN HITTEJÄ

- Jouluaaton suosio kauppa-päivänä on kasvanut 40 % vuoden 2015 jouluaatosta vuoden 2018 jouluaattoon.
- Suurin osa jouluaaton ja joulupäivän asiakkaista on miehiä.
- Jouluna kaupassa viihtyvät nuoremmat ikäluokat. Jouluyönä yli 50 % asiakkaista on alle 35-vuotiaita ja joulupäivänä 70 % kävijöistä on alle 55-vuotiaita.
- Joka viides asiakas ostaa jouluna suklaata, kun tavallisena arkena suklaan ostajia on noin 12 % asiakkaista.
- Yöasuja ostaneiden osuus joulunpyhinä on nelinkertainen verrattuna tavalliseen.
- Jouluyön ostetuimpia käyttö-tavaratuotteita ovat paristot, joulukortit ja joulukukat. Ruoka-osastolla näkyy riisiipiirakoiden suosio.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistajadata

Riisipuuroon laitoimme viimeksi cashew-pähkinän.”

Myös isovanhemmat ovat sanoneet, että olipa kiva jouluruoka ja joulu yli-päänsä.

Emman mielestä joulu on rento juttu, jossa tärkeintä on yhdessäolo, kotoilu ja toisten huomioiminen.

LAHJOJA PERHEESSÄ annetaan jonkin verran, jos joku on toivonut jotain. Väki-sin ei mennä kauppaan, sillä tavara ahdistaa kaikkia.

”Annamme elämyslahjoja ja vaikka kortteja, joissa luvataan yhteinen kahvilakäynti.”

Myös joulun aikataulu on vapaa improvisoinnille, eikä kelloa tarvitse katsoa. Ohjelmaa jaetaan aaton lisäksi muillekin päiville. Lahjoista voidaan antaa puolet aattona ja loput joulupäivänä. Näin juhla tuntuu jatkuvan pidempään.

Emma on jouluihminen, mutta joulustressi on hänestä jo sanana paradoksi.

”Parasta on se tunnelma, kun ulkona on pimeää ja sisällä valoisaa ja lämmin-tä”, Emma sanoo.



75 % suomalaisista joulukortin lähettäjistä käyttää paperista osoitekirjaa osoitetietojen lähteenä. Naisvastaajista joka kolmas kysyi osoitetietoja omalta äidiltään tai muulta lähipiiriltä.

– Posti

TUNNELMA ON TÄRKEIN

”Haluan rikkoo perinettä. Mitään ei ole pakko tehdä. Kun lapset olivat vielä kotona, he saivat päättää kolme ruokaa, mitä tehtiin.”

”Lahjoja ostetaan vähemmän. Kotona on kellarissa kuusi, jonka haen, jos huvittaa koristella.”

”Nautin pitkästä vapaasta nyt enemmän. En hössötä, vaan tunnelma on tärkein. Jos ei ehdi itse valmistaa kaikkea, voi ostaa vaikka myyjäisistä.”

”En vietä joulua. Se on päivä muiden joukossa. Yksin menee, niin kuin muutkin joulut.”

”Joulunviettomme on yksinkertaistunut. Nyt keskitytään niihin asioihin joista perhe todella pitää. Kaikki joulupakot on karsittu pois.”

”Joulu on turhaa hössö-tystä. Nukun, teen pizzaa tai lähden matkoille.”

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely

Joulun 2017
soitetuin joululaulu oli
Wham!-yhtyeen kappale
Last Christmas.
Joulun toiseksi soitetuin
ja samalla soitetuin
kotimainen kappale
oli Katri Helenan
Joulumaa.

– Gramex





Taru ja Mikko Meritie eivät halua suorittaa joulua. Leppoisa tunnelmasta nauttii myös 1-vuotias Toivo.

Kuva Meerä Utti

Uus- perheen lempeä, oma joulu

TARU JA MIKKO MERITIE elävät onnellista uusperhe-arkea. Tarun ja Mikon luona asuu vakituisesti vain kuopus **Toivo**, 1. Vanhimmat lapset ovat lähes aikuisia.

Jouluna lapsia on paikalla joko kolme tai viisi.

Tarun lapset **Henna**, 19, ja **Paavo**, 17, viettävät aina joulun tässä perheessä, ja joka toinen vuosi myös Mikon lapset **Fanny**, 10, ja **Ukko**, 8.

”Joulumme on joka toinen vuosi erilainen. Haasteita on tuonut myös se, että olemme Mikon kanssa joulun suhteen kaksi ääripäätä”, kertoo Taru.

Mikolle juhlapyhät tai perinteiden noudattaminen ei ole ollut koskaan tärkeä asia. Tarulle joskus liiankin.

Aiemmin, edellisessä liitossaan, hän halusi toistaa oman lapsuudenjouluunsa. Hän osti suuren kinkun ja teki itse kai-



ken mahdollisen perinteisiä laatikoita myöten.

”Heräsin aattoamuna neljän-viiden aikaan, että ehtisin tehdä kaiken. Olin kuin kone, eikä se ollut lastenkaan mielestä kauhean mukavaa.”

JOULUISTA TULI LEMPEÄMPIÄ, kun Taru jäi avioeron jälkeen yksinhuoltajaksi. Suorittamista oli vähemmän.

Taru ja Mikko menivät yhteen kuusi vuotta sitten.

”Sen jälkeen olemme käyneet syviä keskusteluja joulunvietosta ja tulleet toisiamme vastaan. Nyt kokeilemme tietoisesti, millainen on meidän näköisemme joulu”, Taru kertoo.

He pitävät hyvissä ajoin joulupalaverin, jossa päätetään budjetti sekä lahjoille että ruoalle. Lahjat ovat uusperheessä myös tasapuolisuuskysymys.

”Meillä on eri-ikäisiä lapsia, joista osa saa toisessa perheessäänkin lahjoja. Ja on lapsia, jotka saavat lahjoja vain meiltä. Pitää miettiä, millä tavalla, milloin ja missä lapsia muistetaan.”

Lahjatoivekeskustelua käydään myös Mikon kahden lapsen äidin kanssa.

UUSPERHEEN JOULU kuulostaa vaikealta palapeliltä, mutta Taru on toista mieltä.

”Ydinperheessä ohjaudutaan usein tekemään asioita tietyllä tavalla, pohtimatta. Uusperheessä on pakko miettiä, miten sovittaa kaikkien toiveet yhteen.”

Tarun mukaan tuloksena on parhaimmillaan eheytyminen; se, että eletään omannäköistä elämää. Taru pohtii asioita myös ammatillisesti, sillä hän työskentelee Väestöliiton terapiapalveluissa uusperheneuvojana ja Ihminen tavattavissa -terapeuttina.

”Olemme aidosti pohtineet sitä, mistä joulussa on kyse. Jokaiselle tärkeät asiat pyritään ottamaan huomioon.” →

HAPANKORPPU. TEHTY SUOMESSA. 100 % TÄYSJYVÄRUKIISTA.



VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.



Stressitön joulu kylpylässä



Ilmaranta kertoo.

Kokemus oli hyvin onnistunut. Ella, 13, kommentoi, että parasta oli, kun kukaan aikuinen ei stressannut. Tiiunkin mielestä joulu Flamingossa oli hieno.

”Kylpemisaika päättyi iltapäivällä, minkä jälkeen oli vähän taukoa ennen jouluaaton illallista. Illallispöydässä vallitsi syvä hiljaisuus, sillä ruoka oli niin hyvää.”

TIIU ILMARANNAN

perhe on kokeillut joulun viettoja hotellissa. Vantaalla Break Sokos Hotel Flamingossa olivat mukana Tiiun ja aviomiehen lisäksi tyttäret **Miani** ja **Ella** sekä anoppi. Idea syntyi, kun Tiiun oma äiti ei sinä vuonna viettänyt joulua Suomessa.

”Ajattelin, että olisi kiva mennä valmiiseen pöytään. Yleensä meitä on joulupöydässä seitsemän henkeä: meidän lisäksi myös äitini sekä mieheni veli”, Tiiu

Jouluaaterian jälkeen lapsille oli järjestetty ohjelmaa: satuja, tonttuovien tekoa ja muuta askartelua.

Kaiken kruunasi hotelliaamupala joulupäivän aamuna.

PERHE YÖPYI kahdessa huoneessa.

Hotellijoulun hinta oli Tiiusta kohtuullinen siihen nähden, mitä joulu kotona maksaa.

”Kotona jouluruokia syödään monta päivää, ja lopulta aina jotain heitetään pois. Jouluruoka oli hotellissa laadukasta ja sitä oli monta sorttia. Toki hotellissaakin voi tulla ruokahävikkiä”, Tiiu arvelee.

Hän voisi viettää vaikka kaikki joulut hotellissa.

”Saan kyllä aina apuja joulun laittamiseen sekä äidiltä että anopilta, mutta onhan siinä kaikkine kaupassa käymiseen silti paljon tekemistä.”

Hotellijouluna perhe avasi lahjat etukäteen kotona ja otti niistä tärkeimmät mukaan.

Myös Miani, 10, tykkäsi kylpyläjoulusta. Kotijoulu on parempi vain siinä mielessä, että paikalla on ainoastaan tuttuja ihmisiä.

”Tunnelma on vähän rauhallisempi”, sanoo Miani.

Hänelle joulussa tärkeintä on lahjojen antaminen. Paras jouluruoka on mummin tekemä riisipuuro luumukiissellillä.

TÄNÄ VUONNA perheen ohjelmassa on Tukholman-risteily, jolta palataan aaton-aattona. Matkalla hoidetaan viimeiset lahjaostokset.

”Se on hyvä tapa rentoutua. Suosittelem lämpimästi, jos on tapana stressata joulua”, Tiiu Ilmaranta sanoo. ■



Tiiu ja Miani Ilmaranta nauttivat kylpyläjoulusta siitä, kun pääsivät valmiiseen pöytään.

Kuva Meeri Utti

FISKARS®

Hard Face

Kovaan käyttöön

**Käännä.
Liekitä.
Nauti.
Toista.**



Valmistettu Suomessa.
fiskars.fi

**100
päivän
tyytyväisyys-
takuu**

kuvat **VESA TYNI** teksti **KAISA HAKO**

Joulun lapset

Valokuvaaja Vesa Tyni kiersi Suomea kuvaten ihmisiä, joiden elämäntarinaa joulu liittyy olennaisella tavalla. He kaikki ovat syntyneet jouluaattona.



VESA TYNI, 34

- Moninkertaisesti palkittu, henkilökuvaukseen erikoistunut valokuvaaja. Syntynyt Kuusamossa, asuu Turussa.
- Mieluisimpia töitä ovat yhteiskunnallisesti tärkeitä muotokuvaprojektit, kuten valtion tiedonjulkistamisen palkinnon 2019 saanut *Sukupuolena ihminen* -projekti, joka kertoo transihmisten elämästä, sekä mielenterveysongelmien tabuja murtava *Mielimaissa*-projekti.





JANI VAHTO, TURKU, S. 24.12.1992

"Jouluna syntyminen on vaikuttanut jotenkin myönteisesti identiteettiini. Kun synnyin, olin turkulaisen Heidekenin synnytysairaan 'virallinen' jouluvauva. Paikallisradio haastatteli äitiä minun nukkuessani hänen sylissään. Mummi yritti kuulla haastattelun radiosta, muttei löytänyt oikeaa kanavaa. Kun toimittaja kysyi lopuksi, onko minullakin jotakin sanottavaa, vastasin painokkaasti: 'Vää! Vää!' ja jatkoin uniani.

Aina kun kerron, että olen syntynyt jouluna, vastaukset jakautuvat fifty-fifty: 'Sä oot onnekas, saat tuplalahjat!' Tai: 'Onpa kauhee päivä, saat vain yhdet lahjat!' Se on eräänlainen pikatesti sille, onko ihminen pessimisti vai optimisti.



LAURI KUKKOLA,
HELSINKI, S. 24.12.2001:

"Ihmiset sanovat usein, että sulla on sama synttärei kuin Jeesuksella. Itse asiassa he ovat väärässä, sillä Jeesuksen syntymäpäivähän on vasta joulupäivänä.

Olen iloinen siitä, että vanhempani ovat huomioineet syntymäpäiväni aina heti aamulla. Kun minua muistetaan jouluaattona, tuntuu aina jotenkin hienommalta, jos kortissa lukee pelkästään 'hyvää syntymäpäivää' eikä 'hyvää syntymäpäivää ja joulua'.

Illalla on sitten joulun vuoro. Isovanhemmatkin viettävät sitä usein kanssamme. Jouluaattoon liittyy tietty odottava tunne siitä, että h-hetki on vielä tulossa. Erittäin lapsellinen, mutta kiva fiilis!

Tänä jouluna tulen täysi-ikäiseksi. Kun synttärei osuu jouluaattoon, täysi-ikäisyyden juhlistamista kavereiden kanssa täytyy odottaa ainakin joulupäivään."





EEVA NURKKALA,
VILPPULA, S. 24.12.1987:

"Joulu on minussa pysyvästi. Sain Eeva-nimen juuri siksi, että synnyin jouluna. Lapsenakaan minua ei harmittanut, että minulla on jouluaattona sekä synttärin että nimipäivä.

Sain aina erikseen nimipäivä-, syntymäpäivä- ja joululahjat. Eivät ne olleet kallista, mutta tosi tärkeitä minulle. Vieläkin minulla on tallella Suomen lasten satuaarteet -kirja, pehmoleluja, soittoasia ja suojelusenkelitaulu.

Jouluaatto on minun päiväni! Se alkaa sillä, että mieheni suureen ääneen toivottaa lapsille, että on äidin syntymäpäivä. Yltiösosiaalisena rakastan valokeilassa olemista ja lahjojen saamista. Rakastan myös lahjojen antamista, ja jo aikaisin syksyllä alan valmistella ja koristella kotia. Voisin vain elää joulusta joulun."

→



LILJA HARMAALA,
KOUVOLA, S. 24.12.1928

"Synnyin Sallassa. Sanon aina, että olen Pohjolan tyttöjä, vaikka olen jo kauan asunut etelässä.

Lapsena olin sitä mieltä, että huonona päivänä olen syntynyt, kun en saanut lahjoja kuin kerran vuodessa. Olisinko ollut 10 tai 11, kun sain lahjaksi ihan uudet pitkävärtiset kengät. Koulutoverit olivat kateellisia!

Joulua vietän nykyisin poikieni perheiden tykönä, mutta minä en itse asiassa niin hirveästi välitä juhlista. Olen sanonut, että ei minua varten tarvitse mitään järjestää eikä alkaa lahjoja ostelemaan, mutta aina ne jotakin hankkivat. Aiemmin leivoin joulua varten kaiken itse, mutta nykyisin pojat sanovat, että sinä olet jo ihan tarpeeksi tehnyt. Pojat pitävät minusta huolta."

OIVA JA AHTI HILANDER, RAUMA, S. 24.12. 2017

"Synnyimme täysin yllättäen jouluaattona aamuyöllä, Oiva klo 4.39 ja Ahti klo 4.44. Laskettu aika olisi ollut vasta kaksi kuukautta myöhemmin. Isä ei ehtinyt ajoissa paikalle, hän kuuli sairaalan ovisummerista Ahdin ensihuudon. Se oli vanhemmillemme ja sisaruksillemme tunteikas jouluaatto. Toisaalta oli huoli pienistä keskosista, toisaalta ilo ikimuistoisista pikku tonttupojista. Perheemme sai kaksi lisäsyötä juhlia joulua.

Ensimmäinen vuotemme oli vanhemmillemme vaativa, mutta heistä oli upeaa nähdä yhteys, joka meillä alusta asti oli keskenämme. Pidimme toisiamme kädestä äidin rinnalla ollessamme. Meissä molemmissa on sekä temperamenttia että herkkyyttä.

Yksivuotisjoulunamme saimme potkuautot, sillä olemme kovia autofaneja."



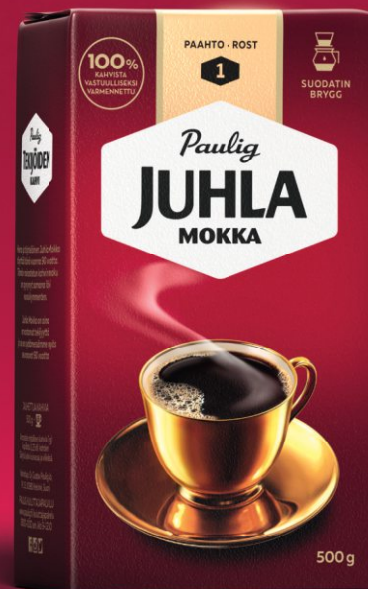
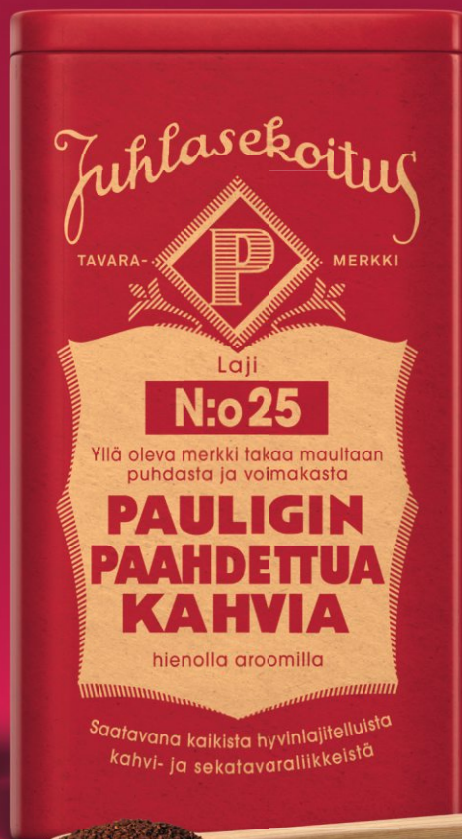


PEKKA HELLSTÉN,
PIRKKALA, S. 24.12.1948

"En lapsena pitänyt syntymäpäivääni kovin erikoisena asiana. Vartuttuani huomasi, että siihen kiinnitetään huomiota, jos pitää vaikkapa näyttää henkilöpapereita. Vakiovitsi on, että 'sähän oot joululahja'. Kun perustin perheen, yksi lapsista lohkaisi, että minä olen 'varajeesus'.

Lapsuudessani jouluateria oli piinallista odottamista, sillä pikkuveli ja minä tiesimme, että joulupukki tulisi ruoan jälkeen. Jos joulupukki toi vaikka luistimet, niin heti piti painaa ulos jälle muiden Pispalan lasten kanssa. Syntymäpäivälahjan sain usein yhdentoista maissa aamupäivällä, sillä siihen aikaan olen syntynyt.

Nykyisin jouluateria on minulle juhlan kohokohta, jota vietämme jopa neljän sukupolven voimin."



JUHLAPUKU, SAMA MAKU

TEKIJÖIDEN KAHVI,
MYÖS SEURAAVAT 90 VUOTTA

KAHVIRASIOITA RAJOITETTU ERÄ. KAHVIRASIA SISÄLTÄÄ JUHLA MOKKA -SUODATINKAHVIN JA KAHVIMITAN.

YHDESSÄ KOHTI JOULUA

Loihdimme jouluiset herkut ja katoimme
pöydän Vain elämää -tähdille.
Pysähdytään hetkeksi. Nautitaan, lauletaan
ja nauretaan. Kokoa sinäkin oman elämäsi
tähdet yhteisen pöydän ääreen.

  yhteishyvä





**KATSO
VAIN ELÄMÄÄ
-OHJELMAN
JOULURESEPTIT**
[yhteishyva.fi/
vainelamaa](http://yhteishyva.fi/vainelamaa)



"Jos voisin lähettää
terveisiä nuorelle
itselleni, sanoisin
että ole rohkea
ja usko unelmiisi,
mutta muista myös
iloita ja levätä",
Askola pohtii.

Irja Askola

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

Eläkkeelle jäänyt piispa Irja Askola haluaa nostaa nuoria naisia ja vähemmistöjä valokeilaan.
"Jokainen voi valita, kenen taitoja kehuu."

”OLIN AAMULLA meressä uimassa. Siitä on tullut ympärivuotinen tapa, jolla päivän saa miellyttävästi käyntiin. Avantoseuran pukuhuoneella pääsen juttelemaan hyvin monenlaisten ihmisten kanssa. Antaudumme usein innostaviin keskusteluihin, joissa vältetään puhumasta omista töistä tai asemasta.

Samanlaisia spontaaneja keskusteluja syntyy koko ajan kaikkialla. Jokainen voi itse valita, puhuuko muista ihmisistä hyvää. Tasa-arvoonkin voi vaikuttaa tietoisilla valinnoilla. On eri asia, siteeraako tunnettua iäkästä miestä vai nostaako esiin nuoren naisen ja hänen ajatuksensa. Tällaisilla arkeisilla valinnoilla on voimakas vaikutus ympäristöön.

TASA-ARVO EI OLE pysyvä tila. Jos sitä ei jatkuvasti pidä yllä, tilanne alkaa heikentyä. Nuorten naisten keväinen nousu eduskuntaan on ilahduttanut minua kovasti. Valitettavasti kirkosta sama ilmiö puuttuu. Suren, että piispakunta muuttui Espoota lukuun ottamatta piispanvaaleissa jälleen miesten porukaksi.

*”On mietittävä,
mikä tässä elämän
viimeisessä vaiheessa
on merkittävää.”*

”MITÄ ELÄMÄSSÄSI on jäänyt tekemättä”, kysyi lääkäri minulta viime vuonna. Olin varannut ajan alakuloni takia. En tiennyt, kuka oikein olen, kun en enää ollut piispan virkatehtävissä. Minulle tuli monessa yllättävässä tilanteessa avuton olo. Uudessa kodissani tuskailin, etten osaa vaihtaa pölynimuriin pussia enkä tulostimeen mustekasettia. Eläkeläisellä ei ole siivousapua eikä it-tukea.

Mutta lääkärin kysymykseen vastaukseni tuli heti: lapset. Minulla ei ole omia lapsia eikä lapsenlapsia, ja muutenkin lapset olivat jääneet minulle varsin vieraiksi. Pian lääkärikäynnin jälkeen törmäsin naapurustossa asuvaan tuttuun päiväkodin varajohtajaan ja jäin juttelemaan. Hänellä oli ratkaisu.

”Irja tulee! Irja tulee!”, lapset huutavat, kun torstaiaamuisin kävelen päiväkodin pihaan. He kertovat minulle laastareistaan ja rokotuksistaan. He tulevat syliin ja kyselevät, onko minulla äitiä ja isää, ja miksi olen elossa, vaikka olen näin vanha. Käyn saman ryhmän luona kerran viikossa ja olen jo löytänyt jokaisen lapsen persoonan. Kuvittelin lukevani heille päiväkodin kirjoja, mutta olenkin alkanut kirjoittaa itse heille satuja.

Olen nyt 67-vuotiaana sukuni vanhin. Olen ollut eläkkeellä pari vuotta, mutta edelleenkin haeskelen päivärytmiä. Nyt on oikeasti mietittävä, mikä tässä elämän viimeisessä vaiheessa on todellista ja merkittävää. Aiempia luottamustoimiani en kaipaa takaisin. Lasten tapaamista ja kirjoittamista sen sijaan haluan jatkaa.”

Pirteän pinkki uusivuosi

Juhli vuodenvaihdetta burgeribaarissa!
Anna jokaisen koota oma hampurilainen
mehevistä kirjolohi- tai jauhelihapihveistä
ja raikkaista täytteistä. Kuplajuoma ja
jälkiruokakin väritetään teemaan sopivaksi.

reseptit **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN**

Kokoa burgeribaariin lindströmin hampurilaispihvejä, sämpylöitä, punakaalicoleslaw-salaattia, hunajamarinoitua punasipulia, punajuuritahnaa ja kasviksia. Lisukkeena maistuvat pinkit tapas-perunat. Reseptit s. 47.



Lupaan, että en lupaa...

Uudenvuodenlupaus voi johtaa kilojen karisemiseen tai morkkikseen. Hae Yhteishyvän lukijoiden lupauksista inspiraatiota.

"LUPASIN OLLA armollisempi ja lempeämpi itselleni. Välillä sujuu vielä vähän haparoiden, mutta suurimman osan ajasta onnistuu ihan hyvin."

"OLI TARKOITUS hankkiutua kesä-kuntoon 2019. Ei onnistunut, lihoin viisi kiloa."

"LUPASIN LIIKKUA ja pitää kunnostani huolta. Olen tehnyt saman lupauksen jo kolmena vuotena, ja se on pitänyt hyvin. Viime vuonna kävelykilometrejä kertyi 2 631, tänä vuonna ehkä hiukan enemmän. Terveisin: Entinen sohva-peruna, jolla oli +15 kg ylikuormaa."

"KERRANKIN LUPASIN jotain. Lupasin opetella joka kuukausi yhden kastikkeen. Ensimmäiset pari kuukautta meni ihan hyvin."

"OLEN PÄÄTTÄNYT jo vuosia sitten, että en tee uudenvuodenlupauksia. Eli lupasin olla lupaamatta, ja lupaus piti."

"LUPASIN RENTOUTUA enemmän ja tehdä edes lyhyitä mindfulness-harjoituksia silloin tällöin. Se auttaisi stressiin ja levottomuuteen."

"AINAKIN SELLAINEN lupaus oli, että en osta yhtään muovipussia kauppa-ostoksilla ollessa. Aika hyvin se on pitänyt."

"ONHAN NIITÄ lupauksia tullut annettua joka vuosi. Milloin liikuntaa, milloin herkkujen vähentämistä. Joka kerta kuitenkin hiipuu..."

"EN TEHNYT uudenvuodenlupausta. Joskus nuorempana olen tehnyt, eikä lupaus ole tainnut koskaan pitää. Minulle syksy on enemmän uusien juttujen ja jonkinlaisten lupaustenkin

aikaa. Syksyn lupauksista on helpompi pitää kiinni."

"LUPASIN LUKEA enemmän. Neljän 600-sivuisen kirjan jälkeen se jäi, mutta yritän taas kovasti löytää aikaa siihen."

"TÄMÄ EI OLE varsinaisesti uudenvuodenlupaus, mutta olen luvannut itselleni olla joka päivä kiitollinen kaikista ihania asioista, mitä elämä tuo tullessaan."

"PÄÄTIN, ETTÄ en osta yhtään musiikki-CD:tä. Sitten näin myynnissä kaksi levyä, joita ei ollut markkinoilla aikaisemmin, joten ostin ne. Nyt on kova morkkis."

"LUPAUKSET KOSKEVAT yleensä jotakin itselle hankalaa asiaa, siksi en enää tee niitä. Toimin niin kuin parhaaksi näen elämästä nauttien."

"LUPASIN KÄYDÄ alakerran kuntosalilla vähintään kerran viikossa. Olen käynyt kaksi kertaa."

Lähde:
Yhteishyvän
Facebook-
kysely






Sujauta lasiin
jäädetyttyjä mansikka-
sosekuutioita ja kaada
päälle kuplajuomaa.
Resepti s. 48.



Dippaa pinkit
tapasperunat
punajuurella
piristettyyn valko-
sipulimajoneesiin.
Resepti s. 48.



Leivo punajuurella maustetut suklaaruudut tummasta tai valkosuklaasta. Viimeistele silkisellä tuorejuustokuorrutella ja koristeväreillä. Resepti s. 48.

A top-down view of a festive fruit platter on a light pink background. In the center is a white bowl filled with a thick, pink, creamy fondue. A large slice of pineapple is stuck into the fondue. Surrounding the bowl is a large assortment of fresh fruit: clusters of dark red grapes, several slices of watermelon, a halved pomegranate showing its red seeds, and several slices of pineapple. To the right of the platter, there are several white, heart-shaped marshmallows on sticks, some of which are pink. In the background, there are three balloons: one white, one pink, and one red. In the foreground, there are two more pink balloons. The overall theme is celebratory and colorful.

Kasaa vati
täyteen marjoja
ja hedelmiä ja
sekoita kaveriksi
puolukka-valko-
suklaadippi.
Resepti s. 48.

*Dippaa hedelmiä ja
marjoja puolukka-valkosuklaa-
kastikkeeseen fonduen tyyliin.*

HERKULLINEN UUTUUS HERNEPOHJAINEN LINSSISIPSI

30%
VÄHEMMÄN
RASVAA

100%
HYVÄÄ MAKUA

14%
PROTEIINIA



Estrellan Linssisipsi -valikoima laajenee trendikkäällä linssi- ja hernepohjaisella uutuudella. Viettelevä maku on yhdistelmä chilin tulisuutta ja kermaviilin pehmeyttä. Repeat ja vegaaniset Linssisipsit vastaavat kuluttajien kasvavaan kysyntään hyvän olon herkuttelusta!

Lue lisää: www.estrella.fi



ILON TÄHDEN

Lindströmin hampurilaispihvit

6 ANNOSTA

**1 pkt (400 g) jauhelihaa tai
500 g kirjolohta**
¾ dl korppujauhoja
1 ½ dl turkkilaista jogurtia
2 etikkapunajuurta
1 kananmuna
**¾ dl tilliä tai ruohosipulia
hienonnettuna**
2 rkl kapriksia
1 tl suolaa
**½ tl rouhittua musta-
pippuria**
PAISTAMISEEN
rypsiöljyä

► Jos valmistat pihvit kirjo-
lohesta, poista kalasta nah-
ka ja ruodot. Leikkaa kala
pienen pieniksi kuutioiksi tai
jauha monitoimikoneella.
Älä jauha kauan, ettei kala
sitkisty.
► Sekoita korppujauhot
ja jogurtti. Anna turvota
5 minuuttia. Raasta puna-
juuret. Lisää punajuuriraasta
ja jauhettu lohi tai jauheliha
jogurttiseokseen. Lisää
muna, yrttisilppu, kaprikset,
suola ja pippuri. Sekoita
nopeasti tasaiseksi.
► Muotoile taikinasta
6 pihviä. Paista pihvejä
öljyssä pannulla 3–5 mi-
nuuttia molemmin puolin
tai 200-asteisessa uunissa
noin 10–15 minuuttia.

Kirkas punakaalicoleslaw

6 ANNOSTA | M | MU | K |

400 g punakaalia
**3 rkl basilikaa tai ruoho-
sipulia hienonnettuna**
KASTIKE
1 valkosipulinkynsi
3 rkl sitruunamehua
¼ tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
¾ dl rypsiöljyä
1 rkl juoksevaa hunajaa
2 tl sinappia

► Leikkaa kaali ohuiksi suika-
leiksi. Painele kaalisuikaleita
kauhalla niin, että kaalin
rakenne rikkoutuu hieman.
► Valmista kastike. Kuori ja
hienonna valkosipuli. Sekoi-
ta valkosipuli, sitruunamehu,
suola ja pippuri. Anna maus-
tua muutama minuutti. Lisää
öljy, hunaja ja sinappi.
► Sekoita kastike kaalisui-
kaleisiin. Painele suikaleita
kauhalla. Anna maustua
jääkaapissa vähintään
15 minuuttia. Viimeistelee
hienonnetulla yrtillä.

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

BURGERIBAARI KUUELLE

6 hampurilaissämpylää
6 lindströmin
hampurilaispihviä
2 tomaattia
1 ruukku jääsalaattia
2 maustekurkkua
6 viipaletta cheddarjuustoa
kirkasta punakaalicoleslaw'ta
hunajamarinoitua punasipulia
punajuuritahnaa

Lisäksi
pinkkejä tapasperunoita

Hunajamarinoitu punasipuli

6 ANNOSTA | G | M | MU | K |

2 punasipulia
3 rkl punaviinietikkaa
1 tl juoksevaa hunajaa
1 tl sinapinsiemeniä

► Kuori ja viipaloi sipulit ohuiksi
renkaiksi. Sekoita etikka sipuli-
renkaisiin. Anna maustua
5 minuuttia.
► Sekoita joukkoon hunaja
ja sinapinsiemenet. Tarjoa
hampurilaisten välissä.

Helppo punajuuritahna

6 ANNOSTA | G | MU | K |

1 pieni valkosipulinkynsi
**1 pkt (200 g) juures-
levitettä (Juureva)**
2 rkl turkkilaista jogurtia
3 rkl ruohosipulia hienonnettuna

► Kuori ja raasta valkosipuli.
Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi.
Levitä tahnaa hampurilaisten
väliin.

Pinkit tapasperunat

6 ANNOSTA | G | M | K |

1 kg pinkkiä perunaa
3 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
1 tl jauhettua paprikaa
½ tl rouhittua mustapippuria
⅓ tl chilihiutaleita
LISÄKSI
2 dl valkosipulimajoneesia
(1 tl etikkapunajuurten lientä)
1 prk (230 g) salsakastiketta
3 rkl ruohosipulia
hienonnettuna

► Säädä uuni 225 asteeseen. Pese ja harjaa perunat. Puolita pienet ja lohko isot perunat.
► Yhdistä öljy, suola ja mausteet. Sekoita mausteöljy perunoihin. Laita perunat leivinpaperille pellille. Paista perunaita uunissa 35–45 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä.
► Värjää majoneesi halutessasi pinkiksi etikkapunajuurten liemellä. Tarjoa perunat majoneesin ja salsakastikkeen kanssa. Viimeistele ruohosipulilla.

Suklaiset punajuuriruudut

NOIN 18 PALAA | K |

1 (200 g) iso punajuuri
1 levy (100 g) tummaa tai valkosuklaata
100 g voita tai margariinia
3 isoa kananmunaa
2 dl fariinisokeria
⅔ prk (à 150 g) ranskan-kermaa
3 ½ dl vehnä jauhoja
1 ½ tl leivinjauhetta
KUORRUTE
100 g voita tai margariinia (huoneenlämpöistä)
1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
noin 3 ½ dl tomosokeria
⅓ prk (à 150 g) ranskan-kermaa
2 tl vaniljasokeria
(1 tl punajuuren keitinlientä) (koristerakeita)

► Säädä uuni 180 asteeseen. Laita leivinpaperi uunivuokaan (noin 24 x 34 cm).
► Kuori ja raasta punajuuri. Laita raaste pieneen kattilaan ja kaada päälle sen verran vettä, että raaste peittyy. Kiehauta seos ja anna porista muutama minuutti. Ota halutessasi 1 tl keitinlientä talteen kuorutteen värjäämistä varten. Laita raaste siivilään

ja painele mahdollisimman kuivaksi.
► Rouhi suklaa. Sulata voi kattilassa. Ota kattila liedeltä. Lisää suklaarouhe ja anna sulaa noin minuutin ajan. Kääntelee seos tasaiseksi ja anna jäähtyä haaleaksi.
► Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää joukkoon ⅓ prk ranskan-kermaa ja suklaa-voiseos. Säästä loppu ranskan-kerma kuorutusta varten. Sekoita vehnä jauhot ja leivinjauhe. Lisää ne taikinaan nopeasti puuhaarukalla sekoittaen. Kaada taikina uunivuokaan.
► Paista uunin keskitasolla noin 25 minuuttia. Kakun tulee jäädä sisältä hieman kosteaksi. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.
► Valmista kuorrute. Vatkaa voi, tuorejuusto ja tomosokeri sähkövatkaimella kuohkeaksi seokseksi. Lisää loppu ranskan-kerma ja vaniljasokeri. Värjää kuorrutus halutessasi hennon vaaleanpunaiseksi punajuuren keitinliemellä. Lisää tomosokeria, jos seos tuntuu liian löysältä. Levitä kuorrute jäähtyneelle kakkupohjalle. Viimeistele halutessasi koristerakeilla.

Mansikkakuplajuoma

6 ANNOSTA | G | M | MU | K |

2 ps (à 250 g) kotimaisia pakaste-mansikoita
3 rkl juoksevaa hunajaa
1 rkl sitruunamehua
LISÄKSI
1 plo (0,75 l) kuohuviiniä tai 0,75 l sitruunalimonadia

► Anna mansikoiden sulaa kohmeisiksi. Soseuta marjat sauvasekoittimella. Lisää hunaja ja sitruunamehu.
► Kaada sose jääpalamuotteihin. Jäädystä pakastimessa noin 4 tuntia.
► Laita sosekuutiot lasihin. Kaada kuohuviiniä tai sitruunalimonadia päälle juuri ennen tarjoilua.

Puolukka- valkosuklaadippi

6 ANNOSTA | G | MU | K |

1 dl puolukoita (pakaste)
200 g valkosuklaata
1 prk (2 dl) kuohukermaa
LISÄKSI
noin 1,2 kg marjoja ja paloitteluja hedelmiä

► Sulata pakastepuolukat. Soseuta sauvasekoittimella.
► Rouhi suklaa. Kuumenna kerma kattilassa kiehumispisteeseen. Ota kattila pois liedeltä. Lisää suklaarouhe. Sekoita, kunnes suklaa on sulanut. Lisää puolukkasose ja sekoita tasaiseksi.
► Dippaa puolukka-valkosuklaadippiin marjoja ja hedelmiä.



SWISS LIFE NDK. LAATUA PRISMAN HINNOIN.

Onnistuneen ruoan takana on laadukkaat
välineet. Tutustu laajaan valikoimaan
uutuustuotteita – saatavilla vain Prismasta.



**OSTA
MOCCAMASTER
SAAT KAKSI
ARABIA MAINIO
SARASTUS-MUKIA!**



HBG961 AO Polished

MOCCAMASTER



ARVO 25,80€
alv 24%

ARABIA
1873

Toverina tumma lager

CHEDDARJUUSTO ja tumma lager ovat trendikäs makupari. Yhdistä cheddarin kermaisuus ja lagerin maltaisuus oluella maustetussa juustofondueessa ja tarjoa pikkujouluissa tai uudenvuoden juhlissa. Valmista cheddarista ja oluesta myös helpot olut-juustoleipäset ja kaada lasiin tummaa lageria.

Tarjoa aromikas tumma lagerolut porsaanhäntäliharuokien kanssa tai hauduta possu mureaksi olutkylvyssä. Oluen voi yhdistää myös makeaan suklaaseen tai kermaiseen cheddarjuustoon.

PORSAANLIHARUOKIEN kaveriksi sopii makean paahteinen tumma lager. Tarjoa tummaa lageria joulupöydässä kinkun kyytipoikana tai lorauta olutta merimiehen possu-pataan ja hauduta mureaksi. Tumma lager sopii mainiosti myös mausteisten possuruokien kanssa – sekä ruokajuomana että ruoanlaitossa.

SUKLAA ja täyteläisen tumma lager täydentävät toisiaan. Aromikas olut sopii erityisen hyvin maitosuklaan ja keskitumman suklaan kaveriksi. Kokoa oluen kanssa nautittavalle herkkutarjottimelle erilaisia suklaita ja hedelmiä. Kokeile olutta myös leivonnassa suklaan kanssa. Suklaiset olutbrowniet saavat tummasta lagerista kuohkeutta ja maltaista makeutta.

Olutbrownien, oluella maustetun juustofonduen, olut-juustoleipästen ja merimiehen possu-padan reseptit: yhteishyvä.fi



Lapin luonnosta ruokapöytään



Poronlihan suosio kasvaa hyvästä syystä: se on vähärasvaista ja ravinteikasta riistaa, joka kasvaa vapaana Lapin luonnossa. 25 vuotta poronlihaa tuottanut kemiläinen Veljekset Rönkä on ottanut historiansa aikana monia riskejä, mutta ne ovat kannattaneet.

teksti **HELI KOPPELO** kuvat **TIMO HEIKKALA**

Liha suorastaan murenee suussa. Haarakassa on klassista poronkärstysannosta: suolaista kärstyslihaa, perunamuusia, makeaa puolukkahilloa ja kirpakoita suolakurkkuviipaleita. Annos huuhtoutuu alas oluella. Makuelämys on täydellinen.

”Tässä on meidän poronlihaamme perinteisimmillään”, myhäilee **Veikko Oljakka**, poronlihan jalostukseen erikoistuneen Veljekset Rönkä -yhtiön toimitusjohtaja.

”Poronliha on vähärasvasta ja ravinteikasta, Lapin puhtaassa luonnossa vapaana kasvanutta lihaa – ja lähiruokaa”, sanoo **Juha Rönkä**, yrityksen hallituksen puheenjohtaja.

Pohjoissuomalaisuus on yritykselle tärkeä arvo. Se tarkoittaa sitä, että yritys tuntee lihantuottajat ja niiden toimintatavat, ja myös eläinkuljetuksissa matkat pysyvät lyhyinä. Nämä asiat vaikuttavat myönteisesti lihan laatuun.

Koko perhe lihaa leikkaamassa

Veljekset Röntgen tarina vie 35 vuoden taakse Ouluun. Juha Rönkä muistaa tilanteen, kun **Ahti**-isä alkoi keittiön pöydän ääressä puhua oman lihanjalostusyrityksen perustamisesta. Isä oli liha-alan ammattilainen, joka oli työskennellyt Osuustukku-kauppa OTK:ssa hankintapäällikkönä. Hän osasi myös lihanleikkaamisen ja kouluttamisen.

Ahti Rönkä uskoi pienen perheyhtiön mahdollisuuksiin Ruotsin rajan tuntumassa. Perhe innostui ajatuksesta: äiti **Katri**, 17-vuotias Juha sekä hänen vanhemmat veljensä **Jouko** ja **Pentti** lähtivät tarokkaasti mukaan toimintaan.

Yhtiön nimeksi tuli Veljekset Rönkä ja hyvän logistisen sijainnin takia kotipaikaksi Kemi. Perhe pakkasi kimpunsa ja muutti Lappiin 1984.

”Olin ammattikoulussa, mutta siihen jäi koulunkäynti sillä erää. Teimme koko perhe ympäröityä päiviä kuutena päivänä viikossa. Isä koulutti, eikä mitään työtehtäviä ylenkatsottu. Kaveritkin pääsivät viikonlopputoihin leikkaamaan lihaa.”

Juha Röntgen mukaan hänen isänsä oli kaukaa viisas. 1980–90-luvuilla lihantuotanto alkoi keskittyä harvempiin ja suurempiin yrityksiin. Lähiruokaan keskittyvälle perheyhtiölle oli paikkansa.

Alussa Röntgen toiminta oli naudanlihan teurastusta ja suurtalousmyyntiä. Poronlihan tuotanto alkoi 1990-luvun alussa, kun Rönkä osti Isosydänmaan paliskunnalta 30 poron ruhoa.

VELJEKSET RÖNKÄ

- Perustettu 1984 Kemissä.
- Toiminta: lihanhankinta, teurastus ja jalostus.
- Kemin toimipisteen lisäksi poronkäsittelylaitos Ranualla ja lihanjalostusyksikkö Keminmaassa.
- Liikevaihto 19 miljoonaa euroa (2018).
- Päätuotteet: naudanliha (2 miljoonaa kg/v.), poro (300 000 kg/v.), karitsa (110 000 kg/v.).
- Röntgen poronkärstysä on saatavilla S-kaupoissa kautta maan.

”Siihen aikaan poronkärstys kuului paikallisten koulujen ja muiden kunnallisten laitosten ruokalistalle. Lähdimme vastaamaan kysyntään”, Juha Rönkä muistelee.

Nyt Röntgellä on 60 työntekijää, ja tilat ovat kasvaneet alun tuhannesta neliöstä nelinkertaisiksi. Yritys tuottaa edelleen eniten naudanlihavalmisteita, mutta viiden viime vuoden aikana yrityksen poronlihan ja porojalosteiden myynti on kaksinkertaistunut.

Haasteena lihan saatavuus

Poronlihan tuotannon haasteena on kotimaisen lihan saatavuus.

Suomessa on 54 paliskuntaa, ja kunkin paliskunnan jäsenet valtuuttavat luottamushenkilön eli poroisännän tekemään kaupat kaikkien puolesta. Poronlihakaupat tehdään vuodeksi kerrallaan, ja se luo saatavuuteen epävarmuutta.

Röntgelläkin on jouduttu välillä turvautumaan ruotsalaiseen poroon, koska suomalaista ei ole saatu tarpeeksi.

”Meillä on kuitenkin hyvät suhteet poroisäntien kanssa. Molemmipuolinen luottamus on avain pitkäaikaiseen kumppanuuteen”, Rönkä kertoo.

Koko alalla poronlihan tuotanto pyörii kahden miljoonan kilon kieppeillä vuosittain.

Rohkea siirtymä pienempiin pakkauksiin

Veljekset Rönkä on kehittänyt voimakkaasti koko olemassaolonsa ajan. Suomen ja EU:n lait

→

Poronkärstys kuului paikallisten koulujen ruokalistalle.



Röngän Aito poronkärstysen lisäksi pakastealtaasta löytyy myös Poron paistikärstystä.

Poro syö kasveja, jäkälää ja sieniä. Hyvänä sienivuonna lihassa voi jopa maistaa tatin maun.



Veikko Oljakka ja Juha Rönkä uskovat liha-alan tulevaisuuteen.

YHTEISHYVÄ.FI

Klassisen poronkärstysannoksen lisukkeina toimivat puolukka ja suolakurkku.





URTEKRAM®

Always organic

Luomua leivontaan



Sertifioitua
luomua

KOOKOSPIPARKAKUT maidoton, vegaaninen

Ainesosat

- 200 g Urtekram Luomu Kookossokeria
- 250 g Urtekram Luomu Kookosöljyä
- 200 g Kookossiirappia
- 2 tl Ruokasoodaa
- 1 rkl Vettä
- 500 g Vehnäjauhoja
- 11 g Kanelia
- 4 g Inkivääriä
- 2 g Jauhettua mustapippuria
- 2 g Jauhettua kardemummaa
- 2 g suolaa
- 1 Luomu appelsiinin kuori raastettuna

Valmistus

1. Sulata keskikokoisessa kattilassa kookosöljy, -sokeri ja -siirappi miedolla lämmöllä. Ota seos pois levyttä, kun öljy on sulanut ja massa notkeaa. Sekoita ruokasooda veteen ja kaada se öljy-sokeriseokseen. (Huomaa, että taikina turpoaa soodan ansiosta, joten varaa reilumman kokoinen kattila jo alussa.)
2. Anna seoksen hieman jäähtyä ja sekoita sillä välin kaikki loput ainekset keskenään erillisessä kulhossa. Kaada jäähtynyt öljy-sokeriseos jauhoseokseen ja sekoita massa tasaiseksi taikinaksi.
3. Muotoile seoksesta kapea, pitkän muotoinen taikinapötkö ja kääri se muovikelmuun. Anna taikinan tekeytyä ainakin 5 h, mieluiten yön yli.
4. Nosta piparkakkutaikina ajoissa huoneenlämpöön ennen leivontaa, sillä kookosöljy kovettaa taikinan kovaksi.

(Voit varovasti pehmentää taikinaa mikrossa miedolla teholla.) Kaulitse taikina jauhojen kanssa ohueksi levyksi ja painele piparkakkumuoteilla kuvioita.

5. Paista piparkakkuja 200 C° uunissa noin 6-8 minuuttia. Piparkakut palavat nopeasti, joten seuraa tarkasti paistumista.
6. Ennen mahdollista koristelua anna pipareiden jäähtyä täysin.

Lisää luomutuotteita
ja -reseptejä:

Urtekram.fi



Poro on ainoa luonnonvarainen märehtijä, joka selviytyy läpi vuoden puuttomalla tundralla.



ja vaatimukset ovat vaikuttaneet niin tiloihin, eläinten käsittelyyn kuin pakkausmerkintöihinkin.

Rönkä on tehnyt yrityksenä suurimmat harppauksensa vuoden 2010 jälkeen. Siihen saakka lihaa ja jalosteita myytiin pääosin suurissa 30 kilon pakkauksissa kauppojen lihatiskeille ja ravintoloihin. Kauppojen palvelutiskien vähentyminen ja perheiden keskikoon pienentyminen ovat lisänneet pienten valmispakkausten kysyntää. Röngän siirtyminen pienten kuluttajapakkausten tuotantoon oli riski, mutta se on kääntänyt liikevaihdon kasvuun.

Tuotannon modernisointi vaatii jatkuvaa työtä. Rönkä on esimerkiksi laajentanut tiloja, uusinnut linjastoja ja automatisoinut tuotantoaan.

”Viimeisen puolen vuoden aikana olemme investoineet kaksi ja puoli miljoonaa euroa, joka on valtava summa 19 miljoonan euron liikevaihtoa tekeväälle yritykselle”, Oljakka havainnollistaa.

Poroa voisi syödä ympäri vuoden

Rönkä tähtää tulevaisuudessa yhä merkittävämmäksi liha-alan toimijaksi. Tuotannosta Ruotsin-vientiin

”Ohuiksi lastuiksi vuoltua käristyslihaa on helppo ja nopea käyttää.”

menee muutamia prosentteja, ja kasvumahdollisuuksiakin on – myös Suomessa. Röngän tuotteista pakasteena myytävät Aito poronkäristys ja Poron paistikäristys ovat saatavilla S-ryhmän kaupoissa kautta maan.

Tällä hetkellä poronliha on syksyn ja alkutalven sesonkituote, koska poroerotus tapahtuu syys–maraskuussa.

”Me toivoisimme, että poronlihaa käytettäisiin nykyistä monipuolisemmin ympäri vuoden. Se sopii esimerkiksi piirakoihin, wrappeihin tai pizzan päälle”, Oljakka pohtii.

Poronliha myydään pääosin pakasteena, joten ympärivuotiselle käytölle ei olisi esteitä. Liha säilyttää laatunsa myös pakasteena.

→

”Etenkin ohuiksi lastuiksi vuoltua käristyslihaa on helppo ja nopea käyttää”, Rönkä sanoo.

Usein poro mielletään nimenomaan juhlaruoaksi, mutta Rönkä ja Oljakka muistuttavat, että siitä saa myös hyvää arkiruokaa. Poronlihasta voi valmistaa niin makoisia pihvejä, keittoja, piirakoita kuin kastikkeitakin.

”Poronliha toimii hyvin pataruoissa. Kun vanhemmat ovat tehneet valmiiksi ison padallisen poronkäristystä, sitä on koululaisenkin helppo lämmittää”, Rönkä neuvo.

Poronlihan kulutus on edelleen pientä verrattuna esimerkiksi naudanlihan kulutukseen. Siinä missä suomalaiset söivät viime vuonna nautaa 19,3 kiloa henkilöä kohden, poronlihaa kului 300 grammaa.

Ennen vanhaa poroa syötiin paljon myös kuivalihana ja siitä tehtynä keittona. Kuivattaminen oli harvoja tapoja saada liha säilymään. Kuivaliham kulutus on uudelleen kasvussa.

Vastuullisesti oikealla uralla

Tällä hetkellä hallituksen puheenjohtajana toimiva Juha Rönkä on perustajaperheestä ainoa, joka on mukana yrityksen päivittäisessä toiminnassa.

Ahti-isä kuoli 2013, mutta oli mukana toiminnassa loppuun saakka vähintäänkin puhelimitse.

Ahti-isän visiona yrityksen aloittaessa oli työllistää perheensä jäsenet hamaan tulevaisuuteen saakka. Vision toteutuminen on vielä epävarmaa, sillä nuorimmat Rongät eli Juhan kaksi poikaa käyvät yhä koulua.

Jotain yrityksen perheenomaisuudesta kertoo kuitenkin se, että Rongällä viihdytään.

Veikko Oljakka aloitti Rongällä lihanleikkaajana Ahdin houkuttelemana vuonna 1984. Välillä hän kävi töissä Ruotsissa, mutta palasi Rongälle toimitusjohtajaksi vuonna 2010. Juha Rönkä siirtyi hallituksen puheenjohtajaksi ja hoitamaan taloushallintoa. Miehet kokevat, että työnjako toimii.

Myös moni työntekijä on ollut rönkäläinen vuosikymmeniä.

”Välillä täällä on riideltä niin, että ikkunat ovat helisseet. Enää siihen ei ole ollut tarvetta. Nyt olemme vahvasti oikealla uralla”, Juha Rönkä summaa.

”Pohjoissuomalaisuuden lisäksi vastuullisuus ja hallittu kasvu ovat meille tärkeitä arvoja. Vastuullisuuden kuuluvat esimerkiksi pakkausmateriaalien kierrätettävyys sekä henkilökunnan tyytyväisyys”, Oljakka sanoo. ■

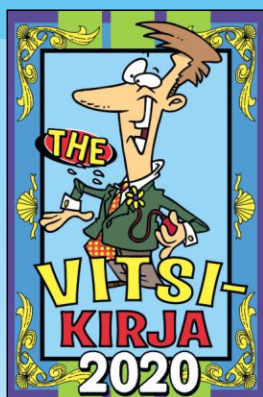


Juha Rönkä kiittelee, että hänen isänsä Ahti oli kaukaa viisas, kun näki pienen perheyrittäjän menestymismahdollisuudet.

JOULUN LAHJAKIRJAT!



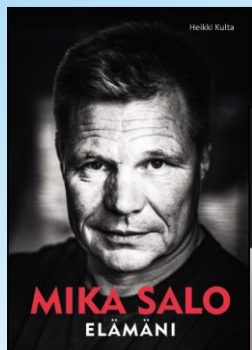
Teemu Pukki – Koko tarina
Juha Kanerva



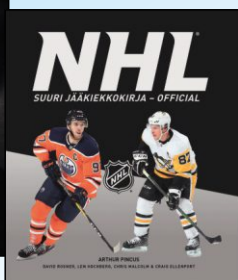
The Vitsikirja 2020
Joachim Readme

Ripleyn usko tai älä! 2020

Tämä hämmästyttävä Rippleyn usko tai älä! -sarjan tuorein kirja ällistyy kummallisia tosiasioillaan, tarinoillaan, haastattelullaan ja erikoisartikkeleillaan. Hyppää kyytiin!



Mika Salo – Elämäni
Heikki Kultra



NHL – Suuri jääkiekkokirja Official
Arthur Pincus



Fortnite – Suuri salaisuuksien kirja
Dennis Publishing



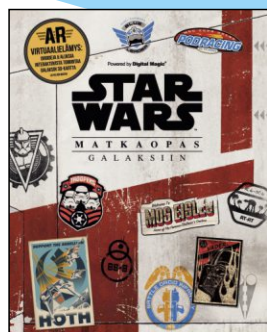
Fortnite – Suuri pelaajan kirja
Jason Rich



Lego-laitteet Rakenna 11 vekotinta
Lego Group



LEGO Harry Potter Rakenna oma seikkailu
Dorling Kindersley



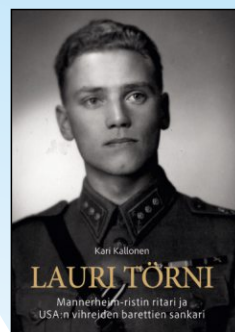
Star Wars – Matkaopas galaksiin
Jason Fry



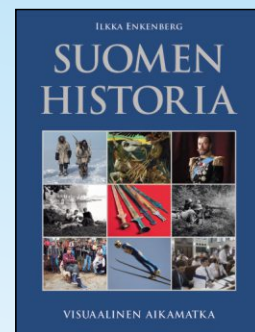
Pienen koululaisen kirja Bestseller - 3. painos
Dorling Kindersley



Koululaisen pikkujättiläinen
Dorling Kindersley



Lauri Törni Mannerheim-ristin ritari ja USA:n vihreiden barettien sankari
Kari Kallonen



Suomen historia Visuaalinen aikamatka
Ilkka Enkenberg



RAKENNA OMA SUKLAATALOSI!

Katso ohjeet: www.facebook.com/MarabouSuomi

Mmm...Marabou

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



ARKEEN JA JUHLAAN

Ennen joulua kokataan uutuuksilla piristettyä helppoa arki-ruokaa. Viikonloppua juhlistetaan mausteita ja tuhteja makuja pursuavilla jätskeillä.

SANNA AUTIO

3 x jouluherkku



1 LUKSUSTA KINKUN PÄÄLLÄ

Herkun konjakki-sinappi on täyteläinen, kermanen ja maustettu tujauksella konjakkia (1,7 %).



2 KALA-RUOKIEN KAVERI

Alkoholittomassa Kronenbourg 1664 Blanc (0,5 %) -vehnäolueissa maistuvat sitrus ja korianteri.



3 JUUSTO-TARJOTTIMEN YLLÄTTÄJÄ

Earth Control -lakritsimantelit on kuorutettu suositulla maku-yhdistelmällä: täyteläisellä suklaalla ja lakritsijauheella. Kokeile juustojen, hedelmien ja glögin kera.



Kuva Panu Pälviä

Lapsille maistuva arkiateria valmistuu nopeasti.

Kalapuikkopasta ja kukkakaali-wingsit

Kokkaa nopea arkipasta uunissa kypsennetyistä kalapuikoista ja kukkakaaliwingseistä sekä runsaasti kuitua sisältävästä kaura-porkkanapastasta.

Kypsennä paketti (200 g) kalapuikkoja ja pussi (400 g) kukkakaali-wingsejä leivinpaperoidulla pellillä 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Keitä puoli pussia (200 g) kaura-porkkanapastaa pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta. Kokoa lautasille pastaa, kalapuikkoja ja wingsejä. Tarjoa sitruunalla maustetun kermaviilin, ketsupin tai srirachan kanssa.



Apetitin järvikala-puikot valmistetaan kotimaisesta kalasta, pääosin särjestä. Pinnalla on rapea kikherne-paneeraus.



Apetitin kukkakaaliwingsit on maustettu savupaprikalla ja chilillä. Ne sopivat naposteluun ja lisukkeeksi.



Raision Torino kaura-porkkanapastassa on reilusti kasvista. Yksi annos pastaa sisältää noin 1,5 porkkanaa.

Halo Topin Chocolate Chip Cookie Dough -vaniljajäätelössä on keksitaikinan palasia ja suklaahippuja, mutta koko purkissa vain 360 kaloria.



Valion Aura-pipari-jäätelöä maustavat piparipalat ja sini-homejuustokastike.

Fazerin Vihreitä kuulia-jäätelö on makea yhdistelmä kermajäätelöä ja mehujuuäää.



Makoisia jätski-uutuuksia

Loppusyksyn jäätelöissä on täyteläisiä makuja ja tuhteja höysteitä.



Aino Wanhan ajan vanilja & lakka-jäätelössä soiden kuningatar saa makuparikseen täyteläisen vaniljan.



3 kaverin gluteeniton ja laktoositon piparkakku-jäätelö sisältää piparkakunmakuista jäätelöä ja piparkakutaikinakastiketta.



Ingmanin Creamy Paahdettu pekaanipähkinä ja suolakinuskijäätelö, jota vieno suolaisuus piristää.

Ben & Jerry's Fairway to Heaven-herkkujäätelö sisältää suolaisen kinuskin makuis-ta jäätelöä ja pehmeitä karamellipaloja.

PARASTA JUURI NYT



MAHTAVAN MAKEA PERSIMON

Kokeile persimonia vihreässä salaatissa tomaatin sijaan. Pese ja pilko persimonit. Revi salaatti. Lisää halutessasi raejuustoa. Sekoita ja viimeistele öljylorauksella.

IHANAN PINKIT PERUNAT

Pese perunat, kuori ja tee viiltoja pintaan. Ripottele päälle korpupujauhoja ja nokare voita. Paista 200-asteisessa uunissa puolisen tuntia.

PIRTEÄ PUNAKAALI

Raasta punakaalista nopea arkisalaatti, joka maistuu myös lapsille. Mehevöitä kaaliraaste klementtiin palasilla.



VEIKEÄT VÄRIPORKKANAT

Ruokapöydän väri-läiskä syntyy keittämällä paloitetut väriporkkanat juuri ja juuri kypsiksi. Kaada keitinvesi pois. Sekoita porkkanoihin nokare voita ja ripaus piparkakkumaustetta.

Kokkaa Kotimaista

Juustoinen kebabkiusaus

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET:

- 1 ps (750 g) valkosipuliperunoita (pakaste)
- 1 ps (400 g) kebablastuja (pakaste)
- 1 ps (200 g) keittojuureksia (pakaste)
- 2 prk pippuri-ruokakermaa
- 1 pkt (335 g) leipäjuustoa

TEE NÄIN

Lado perunat ja kebablastut voideltuun uunivuokaan. Lisää keittojuurekset ja kermat. Paista 200-asteisessa uunissa 45 minuuttia. Paloittele leipäjuusto ja levitä voan pinnalle. Paista vielä 15 minuuttia.



Kuvat Panu Pääviä ja Getty Images



Originally Crafted for the Holidays

lautasella

Muutakin kuin makuasia

Suola korostaa ruoan makuja, mutta sen liiallinen saanti on terveydelle haitallista. Sekä lapset että aikuiset syövät Suomessa liikaa suolaa.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva PIIA ARNOULD

SUOLAA KERTYY JO LEIKKI-IÄSSÄ

Suolalla on ruoassa roolinsa. Se antaa makua, parantaa säilyvyyttä ja tuo rakennetta moniin elintarvikkeisiin. Ihminen tarvitsee suolan sisältämää natriumia, mutta liiallisesti saatuna se on terveydelle haitallista. Jopa yhdeksän kymmenestä aikuisesta saa Suomessa liikaa suolaa ruoastaan. Myös lapsilla suolan saantisuositus ylittyy helposti jo leikki-iässä.

”Vanhemmat ovat usein huolissaan lasten sokerin saannista, mutta suomalaislasten ravinnonsaantia selvittäneen DAGIS-tutkimuksen mukaan vaikuttaa siltä, että suola on lasten ruokavaliossa sokeria suurempi ongelma. Siihen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota”, sanoo tutkijatohtori **Henna Vepsäläinen** Helsingin yliopistosta.

Ravitsemussuosituksen mukaan suolaa saisi kertyä ruoasta korkeintaan viisi grammaa eli noin teelusikallinen päivässä. Alle 10-vuotiaille lapsille suositeltu määrä on vielä tätäkin vähemmän. Alle vuoden ikäisen lapsen ruoan pitäisi olla kokonaan suolatonta.

KIINNITÄ HUOMIOTA USEIN SYÖTÄVIIN RUOKIIN

Makutottumukset muovautuvat lapsuudesta lähtien. Suolan käytössä on pitkälti kyse tottumuksesta. Siksi lapsen olisi hyvä oppia pienestä pitäen syömään kohtuullisesti suolattua ruokaa.

”On hyvä oppia arvostamaan ruoan muidakin makuvivahteita. Suolan käyttö ei ole ainoa tapa tehdä ruoasta maukasta. Esimerkiksi tuoreet yrtit ja yrttimausteet vähentävät suolan tarvetta”, Vepsäläinen sanoo.

Vepsäläisen mukaan huomio kannattaa kiinnittää erityisesti usein syötäviin ruokiin. Jos perheen päivä käynnistyy aamupuurolla, se kannattaa valmistaa suolattomana. Marja- tai hedelmälisiä tuo puuroon makua.

”Suolaa ei ole välttämätöntä lisätä myöskään kasvisten, perunoiden, pastan tai riisin keitinveeten”, Vepsäläinen vinkkaa suolan vähennyskeinoja.

Kun lapsen arkiruokailu on kunnossa, siihen mahtuu myös satunnaisia suolaisia herkkuja. Esimerkiksi synttärijuhliissa voi tarjota perunalastuja tai suolatikkuja.

”Mitään ruokia ei kannata kieltää lapselta kokonaan, sillä se voi haitata terveen ruokasuhteen kehittymistä”, Vepsäläinen toteaa.

TUTKI SUOLAMERKINTÖJÄ RUOKAOSTOKSILLA

Suomalaisen ruokavalion merkittävimmät suolan lähteet ovat liharuoat ja muut pääruoat sekä viljavalmisteet, kuten leipä. Iso osa suolasta kertyy piilosuolana elintarvikkeista. Päivän suolakuormaa kasvattavat esimerkiksi juustot, makkarat, leikkeleet, kalasäilykkeet, ketsuppi sekä soija- ja maustekastikkeet.

”Suolaa löytyy myös monista hieman yllättävistäkin elintarvikkeista, kuten tomaattimehusta, muroista ja makeista leivonnaisista. Pakkausmerkintöjen tutkiminen ja vertailu kannattaa. Sydänmerkki auttaa tekemään valintoja kaupassa. Sydänmerkityssä tuotteessa on kiinnitetty huomiota muun muassa suolan sopivaan määrään”, kertoo ravitsemusasiantuntija **Tuija Pusa** Sydänliitosta.

SUOLARAJOITUS SÄÄSTÄÄ SYDÄNTÄ

Suomessa naiset saavat ruoastaan suolaa keskimäärin noin 7 ja miehet lähes 10 grammaa päivässä. Liiallinen suolan saanti on terveydelle haitallista. Se kohottaa verenpainetta ja lisää siksi sydänsairauksien ja aivoverenkierron häiriöiden riskiä. Astmaoireet voivat pahentua ja mahasyövän riski voi kasvaa. Rungas suolan saanti voi kuormittaa myös luuston kuntoa, sillä se edistää luustoa lujittavan kalsiumin erittymistä virtsaan.

”Koskaan ei ole liian myöhäistä vähentää suolan saantia. Makuaisi tottuu vähäsuolaisempaan ruokaan parissa viikossa. Kun suolan käyttöä vähentää pikku hiljaa, muutosta ei edes huomaa ruoan maussa”, Tuija Pusa sanoo.

Rungas kasvisten käyttö on hyvä konsti vähentää aterioilla suolan saantia. Kun lautaselle lastaa reilun annoksen kasviksia ja salaatteja, suolaista pääruokaa tulee automaattisesti annosteltua vähemmän.

JODIOITU SUOLA ON FIKSU VALINTA

Tavalliseen ruokasuolaan on Suomessa lisätty jodia jo kymmeniä vuosia. Se on ollut tärkeä keino ehkäistä jodin puutosta. Jodi on kivennäisaine, jota tarvitaan elimistössä muun muassa kilpirauhashormonien muodostamiseen. Jodioitu suola on hyvä keino huolehtia riittävästä jodin saannista osana monipuolisia ruokatottumuksia.

Useimmat erikoissuolat, kuten ruusu-, vuori- ja kristallisuola ovat jodioimattomia. Erikoissuolat ovat olleet terveyssuolan maineessa, koska ne sisältävät pieniä määriä kivennäisaineita, esimerkiksi magnesiumia, rautaa ja kaliumia.

”Näitä kivennäisaineita on erikoissuolassa kuitenkin niin pieniä määriä, ettei niillä ole merkitystä ravitsemuksen ja terveyden kannalta. Verenpainetta kohottavaa natriumia niissä on yhtä paljon kuin tavallisessa suolassa”, Pusa selittää.

Tavallisen ruokasuolan vaihtaminen mineraalisuolaan on yksi keino vähentää suolan käyttöön liittyviä terveyshaittoja. Mineraalisuola sisältää natriumia noin puolet vähemmän kuin tavallinen suola, sillä osa natriumista on korvattu kaliumilla ja magnesiumilla.

Linnanmäki

REILUSTI RIEMUA

HYVÄÄ TEKEVÄ JOULULAHJA!

Nyt myynnissä
Linnanmäen
Kausihupi 2020

199€
(norm. 220 €)
Voimassa 31.12.2019 asti.

**Kääri rakettina pakettiin lahja, jossa on ranneke
joka päivälle koko hupikaudeksi!
Tee hyvää ja kätke kuusen alle Linnanmäki-lahjoja!**

**Verkkokaupasta pukin konttiin Kausihupi,
rannekelahjakortit ja Linnanmäki-aiheiset tuotteet.**

<https://verkkokauppa.linnanmaki.fi/>

**HUVITTELEMALLA HYVÄÄ
LASTENSUOJELUTYÖLLE**

Jenni Kankkonen
kuuntelee
Jouluradiota
marraskuun
alusta alkaen.

JOULU PITKÄN KAAVAN MUKAAN

Keskustan Food Market Herkun osastopäällikkö
Jenni Kankkonen nauttii joulusta lokakuusta alkaen.

JENNI SUOSITTELEE

- Herkun kalamestarin graavikalat sekä Herkun omat sillit ja silakat
- Herkun reseptillä valmistetut joululaatikat
- Dreimeisterin irtosuklaat, Herkun omat piparit ja hedelmäkakku
- Joulun juustoksi englantilainen Stilton sekä suomalaisten pientuottajien herkkujuustot ja hillot
- Joulun valmiit Herkkulahjat

Minkälainen jouluihminen olet, Jenni?

Olen niin jouluihminen kuin olla voi. Kun illat pimenevät, otan esiin kynttilät, villasukat, suklaat ja glögit. Olen onnekas, kun saan fiilistellä joulua myös työssäni. Food Market Herkussa jouluvalmistelut alkoivat lokakuun puolella.

Mitkä ovat sinulle tärkeitä jouluruokia?

Aattoamuna syömme riisipuuroa, ja illalla pöydässä on suomalaisia perinneruokia. Lanttulaatikko ja graavikala ovat suosikkejani. Eikä joulu tule ilman Fazerin konvehtirasiaa! En jätä sen hankkimista sattuman varaan, vaan ostan itse.

Kuinka paljon teet itse jouluruokia?

Joulu on töissä niin kiireistä aikaa, että olen ulkoistanut monien jouluruokien tekemisen Herkkuun. Sieltä tulevat joulupöytämme kalat, salaattit ja laatikot sekä pala kinkkua. Ensimmäiset piparit leivon jo halloweenina. Joulutorttuja leivon marraskuusta alkaen, ja riisipuuroa syödään koko kausi. Minusta on ihanaa, kun saan nauttia joulusta pitkän kaavan mukaan.

Annatko lahjaksi herkkuja?

Herkut ovat hyviä lahjoja niille, joilla on jo kaikkea. Poikani opettaja ja ystäväni saavat ruokalahjoja. Tykkään koota yhdistelmälahjoja: suklaata ja kahvia, Herkun omia pipareja ja glögiä tai pastaa ja hyvää oliiviöljyä.

Millaisia asioita asiakkaat herkkulahjoista kysyvät?

Asiakkaat haluavat tietää tuotteiden alkuperästä ja eettisyydestä. Lähiruokaa ja paikallisia herkkuja arvostetaan. Raakasuklaalle on kysyntää. Myös oluesta on tullut salonkikelpoista, ja erikoisoluista viedään usein lahjaksi.

Mitä uutta kokeilet tänä jouluna?

Aattoaterian jälkeen en useinkaan jaksa syödä jälkiruokaa. Nyt ajattelin ideoida jotakin oikein pientä ja hakea uusia makupareja esimerkiksi tummasta suklaasta ja viinistä tai kahvista ja konvehdeista.

Uusien makujen opettaja

Jos Doron Karavanin ennuste pitää paikkansa, lähivuosina maksamme ravintolaruoasta kuukausimaksun samaan tapaan kuin nyt kuntosalijäsenyydestä.

teksti KAISA VIITANEN kuvat OFER AMIR

Kun israelilainen Doron Karavani muutti Suomeen vuonna 2002, hän etsi kaupoista turhaan tahinia, tuoreita kikherneitä ja pitaleipää. Mies päätyi usein syömään helsinkiläisiin kebab-ravintoloihin. Niissä syödessään hän pani merkkeille, että omistajilla ei välttämättä ollut ruoanlaittoon osaamista eikä intohimoa. Ruokalistalla oli tukkukaupasta hankittua kebablihaa ja mikrossa suli pakastettuja falafelpyöryköitä.

”Moni ravintoloitsija oli perustanut ravintolan työllistääkseen itsensä.”

Suomeen tultuaan myös Doron Karavani tarvitsi työpaikan. Hän perusti uudenlaisen ruokalahetti-palvelun, Gastronautin, joka oli nykyisten Woltin ja Foodoran edeltäjä. Viidessä vuodessa hän tutustui moneen pääkaupungin ruokavaikuttajaan, mutta yritys päättyi konkurssiin.

”En ole koskaan peitellyt epäonnistumisiani. Minusta niissä ei ole mitään hävettävää. En olisi opinnut taitojani, ellen olisi tehnyt virheitä ja ottanut opikseni.”


Vuonna 2011 pieni matkapuhelimien korjaamo lopetti Helsingin Iso Roobertinkadulla. Karavani otti yhteyttä tilan omistajaan ja kertoi haluavansa perustaa ruokapaikan, jossa myydään täytettyjä pitaleipiä. Ravintolan nimeksi tuli Fafa's Plats.

1 Kasvisruoan suosiota ei voinut ennustaa
”Iso-Roba oli kymmenisen vuotta sitten villi bilekatu, jonka varrella oli klubeja ja homobaareja. Kadulla oli vilkkainta aamuyöstä, kun kapakat sulki ovensa. Nälkäiset suuntasivat meitä vastapäätä sijainneeseen hampurilaisravintolaan, jonka eteen kerääntyi jono. Ilmeisesti ne kärsimättömät, jotka eivät jaksaneet jonottaa, tulivat meille.

Siihen aikaan falafeleillä oli huono maine, koska Suomesta ei saanut niitä tuoreina. Kun ojensin asiakkaalle täytetyn pitan, juuri kukaan ei osannut syödä sitä haukkaamalla. Meidän piti viedä pöytiin haarukoita ja veitsiä.

→

”Suomen ravintolatarjonta on kehittynyt täällä viettämieni 17 vuoden aikana ja ulkona syöminen arkipäiväistynyt.”



Doron Karavani
nauttii kasviksis-
ta monipuoli-
sesti. Itse hän
kasvattaa esi-
merkiksi yrttejä
ja pinaattia.



FINLUX VASTUULLINEN VALINTA

1.11.2019 alkaen koko
Finlux TV mallisto on
Co2 päästökompensoitu
ja takuu huikeat 4 vuotta!



55" 4K UHD Smart TV
55-FUD-7051

399 €

Saatavilla myös
49" 349 €
40" 299 €

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Fiksut ravintoloitsijat toimivat mahdollisimman läpinäkyvästi ja kertovat ruokansa alkuperästä ja valmistusmenetelmistä.

Mutta ihmiset pitivät saamastaan. Etenkin naiset arvostivat, ettei ruoka ollut liian tuhtia. Ensimmäisellä listalla oli myös kananmaksaa ja nautan välikyljystä, mutta kasvisruoka maistui ihmisille paremmin. Suosituimmaksi annokseksi muodostui pitaleipä, johon olin vitsillä yhdistänyt falafelia ja halloumia. Olin nähnyt erään kaverini syövän sellaista yhdistelmää.

En todellakaan osannut aavistaa, että kasvis- ja vegaaniruoka nousee nykyiseen suosioon. Meillä sitä on ollut tarjolla koko ajan.

Tajusin onnistuneeni, kun läheisten fine dining -ravintoloiden kokit tulivat meille oman työvuoronsa jälkeen ja tilasivat pitan. Muutamassa viikossa jono olikin vaihtunut meidän ovelle."

2 Ravintolaruoka on sinkkujen pelastus.

"Kasvoin Israelissa Tel Avivin liepeillä. Meidän perheemme kävi ravintolassa syömässä pari kertaa vuodessa. Kun kävin nyt maaliskuussa Tel Avivissa, olin aivan lumoutunut sikäläisestä ruokakulttuurista. Perinteinen kotiruoka on siellä erittäin suosittua. Sitä tarjoilevat kaikenlaiset pienet ravintolat ja myyjät. Esimerkiksi munakoison kokkaaminen osataan Israelissa todella hyvin.

Myös Suomessa ravintolatarjonta on kehittynyt täällä viettämieni 17 vuoden aikana ja ulkona syöminen arkipäiväistynyt. Etenkin nuoret haluavat ravintolassa uusia elämyksiä. Matkustelu näkyy siinä, että kaukaistenkin maiden maut alkavat olla tuttuja.

Vaikka raaka-aineiden hinnat ovat nousseet, ravintolaruokan hinta on laske-

nut. Ainakin sinkun kannalta voi olla edullisempaa syödä ulkona kuin ostaa kaikki kotona yhteen ateriaan tarvittavat raaka-aineet.

Moni syökin ulkona lähes päivittäin. On oikeastaan vähän pelottavaa, että monelle nuorelle ruoan laittaminen on vierasta ja vaikeaa.

Suomalaiset haluavat nyt syödä terveellisesti ja kasvisruoan suosio on kasvanut. Nämä asiat ovat vauhdittaneet myös Fafa'sin kasvua. Tällä hetkellä Suomessa on 38 Fafa'sia. Suurin osa niistä toimii franchising-periaatteella. Etenkin kauempana pääkaupunkiseudusta moni Fafa's on S-ryhmän vetämä. Syyskuussa avasimme ravintolan Lontoon Covent Gardeniin. Tallinnassa ja Tukholmassa Fafa'sit jo on. Seuraavaksi aiomme Norjaan ja Hollantiin."

3 Digitaalisuus muuttaa ravintolasyömistä.

"Olin hiljattain ruokamessuilla Saksassa. Minulle valkeni, että tulevaisuudessa kalakeiton valmistaminen voi tarkoittaa sitä, että ostat kaupasta valmiiksi punnitut raaka-aineet ja kotona vain kokoat ne kattilaan. Se vähentää hävikkiä ja minimoi ruoan epäonnistumisen. Mutta tuntuuhan se hurjalta, kun miettii vaikkapa, miten oma äitini valmisti kaiken alusta asti itse.

Kymmenen vuotta sitten en ollut kuullutkaan gluteenittomasta ruoasta. Nyt sitä suosivat myös ne, joilla ei ole keliakiaa. Terveys ja suoliston vointi kiinnostavat ihmisiä. Fiksut ravintoloitsijat toimivat mahdollisimman läpinäkyvästi ja kertovat ruokansa alkuperästä ja valmistusmenetelmistä. Se tulee ole-



Doron Karavanin perustama Fafa's-ketju on vauhdittanut falafelien ja halloumijuuston suosiota.

maan toisille vaikeampaa. Missähän vaiheessa muuten Cokis kertoo, että valtaosa juomasta on sokeria? Entä kertovatko pikaruokaravintolat, mistä kananuggetien kana on peräisin?

Digitaalisuuden yleistymisen näkyy myös ravintolamaailmassa. Aherran itse parhaillaan ison digiprojektin kimpussa. En usko, että ravintolaketju voi tänä päivänä pärjätä ilman verkkopalveluja.

Digitaalisuus muuttaa ravintola-syömistä yhtä radikaalisti kuin kuntosalien kuukausikortit muuttivat liikku-mista aikoinaan tai vaikkapa museo-kortti museokäymistä. Uskon, että jo lähitulevaisuudessa ihmiset sitoutuvat maksamaan tietyn kuukausihinnan, jolla he voivat syödä missä ravintolas-sa haluavat. Ravintoloiden on sitten keskenään sovittava, miten he rahat jakavat.” ■

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI
ON AINA Oivariini-margariinia, jogurttia, punaista maitoa, kurk-kua ja Oltermanni-juustoa. Aika suoma-laista, eikö!

JOS OLISIN
RUOKALAJI, olisin jemeniläinen kana-keitto. Voimakkaan mausteinen keitto pitää lämpimänä. Kasvoin sen voimalla.

NOLOIN RUOKA-
OSTOKSENI ON ankanmaksa. Sehän syntyy pakkosyöttä-mällä ankoja. En ostaisi enää.

JOULUN DORO MATKAPUHELMIT



Doro 8080

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu käyttöjärjes-telmä tekee Androidin käytöstä helppoa. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Biometrinen tunnistautuminen mahdollistaa turvallisen käytön ilman salasanoja. Värity: musta ja valkoinen. www.doro.fi



Doro 6031

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpuk-kauphelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuu-det. Väri: punainen ja grafiitti. www.doro.fi



Doro 1362


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



Hävikki hyötykäyttöön

Suomessa on paljon koteja, joissa rahat eivät aina riitä ruokaan. Samaan aikaan syömäkelpoisia elintarvikkeita päätyy biojätteeseen. HOK-Elannon ruokahävikistä suuri osa menee ruoka-apuun. Jakelun hoitavat järjestöt ja vapaaehtoiset. Kolme HOK-Elannon ruokahävikkiä hyödyntävää järjestöä kertoo toiminnastaan.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **MILKA ALANEN**



Logistiikka-
koordinaattori Esa
Laitila ja palveluesimies
Hanna Kuisma tutkivat
saapunutta kuormaa.

YHTEINEN PÖYTÄ, VANTAA

Miljoona kiloa ruoka-apua

Suuren terminaalin lattialla on pinoissa muo-
vilaatikoita, joissa on elintarvikkeita: leipää,
makaronia, keksejä, leikkeleitä, nugetteja,
omenoita ja banaaneita.

Terminaali on ruokahävikin jakelukeskus Vantaalla. Toimintaa pyörittää Yhteinen pöytä -verkosto, joka on Vantaan kaupungin ja seurakuntayhtymän vakituista toimintaa.

"Ennen ruokahävikki meni Vantaalla pienille itsenäisille toimijoille. Nyt me olemme välissä palvelemassa 65:tä ruoka-apua jakavaa toimijaa", palveluesimies **Hanna Kuisma** kertoo.

JAKELUKESKUKSEN kautta kulkee lähes miljoona kiloa ruoka-apua vuodessa. Viikoittain kuljetetaan useita rekkalastillisia lahjoituksia tukuista ja tehtaista. Päivittäin ruokahävikkiä noudetaan lähikaupoista Yhteisen pöydän kolmella pakettiautolla.

Ruokalahjoitukset tarkistetaan ja elintarvikkeet jaetaan järjestöjen, seurakuntien ja kaupungin eri toimipisteiden edelleen jaettavaksi.

Hävikkiterminaalin mallia on alettu soveltaa jo 12 alueella muualla Suomessa. Terminaali herättää paljon kiinnostusta myös kansainvälisesti.

"Meillä on vieraillut esimerkiksi EU:n komission virkamiehiä ja Namibian kehitysministeri. YK:ltakin on tulossa vierailijoita", Kuisma kertoo yleensä.

MUTTA MITÄ Yhteisen pöydän työntekijät ajattelevat toiminnasta?

"On hullua, että toisaalla ihmisillä ei ole ruokaa ja toisaalla syömäkelpoinen ruoka päättyy biojätteeksi", ruokavaraston koordinaattori **Esa Laitila** sanoo.

"Minua kiinnostaa myös ilmastonäkökulma. Ihannetilanne olisi se, ettei hävikkiä syntyisi eikä kenelläkään olisi nälkä", projektikoordinaattori **Anni Heinälä** summaa.

Yhteisen pöydän tavoitteena ei ole ainoastaan ruoan jakaminen vaan ihmisten elämänlaadun parantaminen. Toiminta on ennen kaikkea ruokahävikin vähentämiseen tähtäävää yhdessä tekemistä.

"Yksi tarvitsee ensisijaisesti ruokaa, toinen sosiaalisia suhteita, kolmas merkityksellistä tekemistä, neljäs tukea elämänhallintaan. Me tarjoamme näitä kaikkia yhdessä verkostomme toimijoiden kanssa", Kuisma kertoo.

→



Lähimmäisten
auttaminen on
Hannu Hätöselle
elämäntehtävä.



TIESITKÖ?

Ruokahävikkiä syntyy muulloinkin kuin silloin, kun tuotteen parasta ennen -päiväys on käsillä. Hävikiksi voi päätyä kuljetuksessa pudonnut ruokalaatikko, leipomon ylituotantotuote tai elintarvike, jonka pakkausten pakkauskone on rypistänyt rumaksi. Myytäväksi kelpaamaton tuote voi olla elintarvikkeena täyttä priimaa.

HYVÄ ARKI, ESPOO

Valmiina auttamaan 24/7

Ulkona harmaassa syysilmassa seisoo parisataa ihmistä odottamassa. On yksinäisiä, pariskuntia ja ryhmiä. Muutamilla on lapset mukana, yhdellä koira.

Alkamassa on espoolaisen Hyvä arki -järjestön ruokajakelu. Melkein 30-vuotias yhdistys jakaa Espoossa ruokaa viitenä päivänä viikossa. Viikoittain ruokakassi jaetaan tuhannelle espoolaiselle. Vuosittain ruokaa jaetaan 450 000 kiloa.

OSA RUOKA-AVUN asiakkaista käy myös ilmaisella aamupalalla, joka tarjoillaan järjestön tiloissa.

”Suurin osa meillä jaettavasta ruoka-avusta tulee Sellon ja Ison Omenan Prismoista. Se tavara on AAA-luokkaa”, toiminnanjohtaja **Hannu Hätönen** kiittelee.

Hyvä arki saa HOK-Elannolta ruoan lisäksi muitakin lahjoitettavaa.

”Tavaralahjat ovat tärkeitä. Kun yksinhuoltajaäiti saa meiltä alusvaatteet tai lapselleen farkut, hän voi käyttää säästyneet rahat johonkin, johon ei muuten olisi varaa.”

66-vuotias Hätönen on oikeastaan jo eläkkeellä, mutta hän ei malta olla auttamatta.

Kun hän tuli mukaan Hyvä arki -yhdistyksen toimintaan, ruokaa haettiin yhdestä kaupasta. Nyt lahjoittajia on jo 25.

”On oltava aina valmiina. Jos esimerkiksi jostain messuilta soitetaan pyhänä, että tulkaa hakemaan ylijääneet 150 sämpylää, me hyppäämme vaimon kanssa autoon ja haemme ne jaettaviksi.”

ERÄSTÄ JOULUKORTTIA Hätönen ei unohda.

”Kortissa perhe kiitti meitä siitä, että autoimme heitä, kun molemmat vanhemmat jäivät työttömiksi. Puolen vuoden ajan he hakivat meiltä ruokaa päivittäin. Nyt he olivat saaneet työpaikat ja pärjäsivät omillaan.”

”Tuollaisten asioiden vuoksi me teemme tätä työtä”, Hätönen sanoo silmäkulmaansa pyyhkien.

Tänään jokainen ulkona odottanut yksinäinen, pariskunta ja perhe saa kassin täynnä ruokaa. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta tulla jonottamaan. Järjestön edustajat menevät tarvittaessa ihmisen luo, jos mielenterveys tai fyysinen sairaus estää pöystymästä kotoa.



YHTEISÖJÄÄKAAPPI, HELSINKI

Kaikkien yhteinen jääkaappi

Suurella huoneella on kodikkaita pöytäryhmiä ja takaseinällä lasiovinen jääkaappi, jonka ylähyllyllä makaa kaksi hiukan nuukahtanutta korianteria ruukuissaan. Lähes tyhjänä ammottava jääkaappi voisi jonkun mielestä olla surullinen näky, mutta **Heidi Uppa** on tyytyväinen.

”Päivällä jääkaappi oli täynnä, mutta nyt on ilta, ja jääkaapin kuuluukin olla tyhjä. Me emme halua tuottaa hävikkiä”, Keru-yhteisöjääkaapin perustajajäsen Uppa sanoo.

Hän on syystäkin tyytyväinen: yhteisöjääkaapin biojätehävikki on vain 2 prosenttia. Toiminnalla halutaan vähentää hävikkiä tuomalla ihmiset yhteisen jääkaapin ääreen. Vapaaehtoiset hakevat ruokaa lähialueen kaupoista. Kuka tahansa saa ottaa yhteisöjääkaapista niitä elintarvikkeita, mitä tarvitsee.

YHTEISÖJÄÄKAAPPI toimii keskellä Helsinkiä Kulttuuritaloa vastapäätä sijaitsevassa Kalliolan Settlementitalossa.

”Meiltä voivat hakea ruokaa kaikki tuloista tai taustasta riippumatta. Emme koe olevamme niinkään ruoka-apua jakava toimija, vaan tarkoituksemme on vähentää hävikkiä ja nostaa esiin ruokahävikin ilmasto- ja ympäristövaikutuksia.”

Yhteisöjääkaappi haluaa muistuttaa, että jokaisella valinnalla on merkitystä. Kotitalouksille jaetaan vinkkejä hävikin vähentämiseksi ja järjestetään aiheeseen liittyviä työpajoja.

”Vaikka banaani on tummunut, se ei tarkoita, ettei sitä voisi syödä. Ylikypsä banaani sopii erinomaisesti leivontaan ja vaikkapa jäätelön tekemiseen”, Uppa vinkkaa.

MYÖS YKSITYISHENKILÖT voivat tuoda Yhteisöjääkaappiin jaettavaksi esimerkiksi hedelmiä tai avaamattomia ruokapakkauksia.

”Kauppoja syytetään pahiksiksi, mutta monet elintarvikeliikkeet ovat viime vuosina parantaneet hävikkiin liittyviä prosessejaan merkittävästi. Sen sijaan kotitalouksien osuus kaikesta ruokahävikistä on edelleen suuri, noin 30 prosenttia.”

Runsaassa vuodessa järjestö on kerännyt riveihinsä yli 60 vapaaehtoista. Vuoden aikana se on jakanut 40 000 kiloa ruokaa, joka olisi muuten päätynyt hävikiksi. ■

ELANTO KUULUU KAIKILLE

● Yli 120 HOK-Elannon myymälää luovuttaa säännöllisesti hävikkiin kirjattuja elintarvikkeita vähävaraisille yli 80 toimijan kautta.

● Tuotteiden parasta ennen -päivämäärä tai viimeinen käyttöpäivä ovat luovutushetkellä käsillä, mutta elintarvikkeet ovat täysin syömäkelpoisia aivan kuten ne ovat samalla hetkellä kotijääkaapissakin.

● HOK-Elanto auttaa myös rahallisesti. Veikko ja Lahja Hurstin Laupeudentyö ry on saanut HOK-Elannolta vuodesta 2005 lähtien yhteensä puoli miljoonaa euroa.

● Lisäksi HOK-Elanto antaa tavaralahjoituksia esimerkiksi kodittomien joulujuhlaan sekä myöntää tukivastuksia urheiluseuroille ja erilaisiin tapahtumiin.





"Yhteisöjääkaapin kautta olen tutustunut moniin hienoihin ihmisiin", Heidi Uppa kertoo.



Ota oma talous hallintaan

Ohjeet ovat selkeät: selvitä tulot ja menot, maksa laskut pois ja aloita säästäminen.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuvitus **ANNA-KAISA JORMANAINEN**

Tili tuli, tili meni, ja luottokorttikin puhkuu punaisena. Talous voi keikahtaa esimerkiksi nopeasta elämäntilanteen muutoksesta, työttömyydestä tai sairastumisesta. Omassa rahankäytössäkin saattaa olla parantamisen varaa.

Yleensä ihmiset tietävät tarkkaan tulonsa, mutta menot voivat olla pieni mysteeri.

”Jos tilistä ei jää mitään, on hyvä perata oma rahakäyttö ja katsoa, mihin rahat menevät”, S-Pankin säästämisen ja sijoittamisen asiantuntija **Annika Pohtila** suosittelee.

Menojen selvittäminen on luontevaa aloittaa tutkimalla omia tilitapahtumia ainakin parilta edeltävältä kuukaudelta. Tilitapahtumat paljastavat kulutustottumukset väistämättä. Kulujaan voi seurata myös excel-taulukoilla tai älypuhelinsovelluksilla tai kirjata menonsa perinteisesti paperille.

Seuranta saattaa paljastaa yllätyksiä, kuten sen, miten pienistä, toistuvista asioista kertyy iso summa. Esimerkiksi parista suoratoistopalvelusta, musiikkipalvelusta ja sähkökirjoista voi kertyä yhteensä useita kymmeniä euroja kuukaudessa.

JOS LASKUT kasaantuvat huoleksi asti eivätkä omat keinot enää riitä, Annika Pohtila neuvoo tarttumaan toimeen ripeästi. Ensin kannattaa ottaa yhteyttä laskuttajaan maksuaikajärjestelyjen sopimiseksi ja sen jälkeen pankkiin.

”Eikä asiaa tarvitse hävetä. Pankin asiantuntijat tietävät, miten asiat järjestetään”, hän toteaa.

Raha-asioiden järjestely kannattaa aloittaa korkeakorkoisista kulutusluotoista. Osa ihmisistä keskittyy ensiksi maksamaan pienet luotot pois,

toinen koulukunta aloittaa kalleimmista luotoista.

Pankista voi kysyä lainaa, jolla voi hoitaa kalliit lainat pois.

”Yksi lainanlyhennyserä useiden erillisten pienten lyhennysten sijaan helpottaa kuukausittaisten menojen hahmottamista. Ja on ihan eri asia maksaa kahdeksan prosentin korkoa kuin kahdenkymmenen prosentin korkoa”, Pohtila sanoo.

KUN TALOUS ON tasapainossa, voi ryhtyä pohtimaan säästämistapoja. Rutiinit tekevät säästämistä säännöllistä, ja säännöllisyys on keskeistä onnistumisessa. Tilipäivänä kannattaa siirtää suoraan osarahoista pois käyttötililtä. Hyvä säästötavoite on muutaman kuukauden palkkaa vastaavan puskurin säästäminen.

Mikrosäästäminen on huomattomaa säästämistä. Esimerkiksi S-Pankin Säästäjä-palvelussa voi siirtää jokaisesta korttistoksesta euron sivuun. Säästöt karttuvat säännöllisesti pienellä summalla.

”Myös säästäessä on yllättävää, miten paljon pienistä summista kertyykin”, Pohtila sanoo.

Hän muistuttaa, että myös S-ryhmän asioinnista kertyneen Bonuksen voi siirtää suoraan rahastoon. Bonukset ovat monelle ylimääräistä rahaa, jota ei lasketa budjettiin.

KUN SÄÄSTÄMINEN ON päässyt vauhtiin, moni kiinnostuu sijoittamisesta.

”Rahastoja kannattaa kokeilla rohkeasti. Ne ovat helppoja: sijoittamisen asiantuntijat hoitavat hankinnat ja hajautukset”, Pohtila sanoo.

Rahastosijoittaminen vaatii pitkäjännitteisyyttä, ja siitä syystä rahastoja suositellaan muutaman vuoden sijoituksiin.

Pienistä, toistuvista asioista voi kertyä iso summa.



Hanna Parviainen muuttaa poikansa Joonatanin kanssa jouluksi uuteen kotiin. Pankki on auttanut tekemään suunnitelman taloudenpidosta.

HANNA PARVIAINEN, HELSINKI

Ihme, etten menettänyt luottotietojani

”PARI VUOTTA sitten yllättävä avioero jätti minut asumaan yksin kaksivuotiaan poikani kanssa. Asuin Vaasassa ja olin jäänyt äitiyslomalle vakituudesta työstä. Kun palasin työelämään, tarjolla oli vain kulttuurialan pätäkötöitä. Joskus niitä oli kuusi päivää, joskus hyvällä tuurilla 15 päivää kuukaudessa. Varmaa tuloa olivat vain lapsilisät, elatusmaksut ja pieni vuokratuotto. Kaksi luottokorttiani olivat tapissaan koko ajan. Se oli hirveää keikkumista ja todella stressaavaa aikaa.

Kun rahaa ei ollut laskuihin, soittelin velkojille ja

Kuva Meeri Utti

”Voin huijata itseäni, mutta lukuja en pysty huijaamaan.”

yritin hoitaa asioita. Soittelu hävetti, ja karhukirjeitä tuli silti. Jälkeenpäin mietin, että on pieni ihme, etten menettänyt luottotietojani. On todella pelottavaa, kun elämän hallinta alkaa lähteä käsistä.

Vain perhe ja yksi ystävä tiesivät, kuinka tiukkaa minulla oli.

SINNITTELIN 1,5 vuotta. Tämän vuoden alussa päätin, että nyt riittää. Vaasassa oli vuoden aikana viisi työpaikkaa, joita olisin voinut hakea. Helsingissä niitä oli kymmenittäin.

Huhtikuussa muutin Helsinkiin. Veli, serkut ja monet ystävät asuivat jo täällä. Tykitin yli 30 työpaikkahakemusta kuukaudessa, ja kesäkuussa sain työpaikan. Olin ratikassa, kun sain tiedon siitä. Oli pakko huutaa siellä ääneen: 'Nyt mä sain töitä!'

Alkukesästä aloitin työt kampanjakoordinaattorina. Mikä fiilis! Säännöllistä kuukausipalkkaa olin saanut viimeksi viisi vuotta sitten.

Rohkaistuin tutkimaan asuntomarkkinoita, sillä maksoin kovaa vuokraa pienestä asunnosta. Joissakin pankeissa minua tytötelttiin tai vähäteltiin, mutta onneksi löysin pankin, joka tarjosi minulle hyvän lainan. Minulla on isänperintönä velaton kaksio Pohjois-Savossa. Ilman sitä oma asunto tuskin olisi ollut mahdollinen näin nopeasti. Syyskuussa tein asuntokaupat. Jouluksi muutamme omaan kotiin, rivitaloon Saviolle.

Pankki auttoi minua tekemään suunnitelmat taloudenpidosta. Veronpalautuksella lyhensin luottokorttivelkoja. Kun kortit ovat nollilla, tietty summa menee puskuritulille. Tavoitteeni on kerätä 30 000 euron puskuri. Kaupan bonukset siirrän suoraan pojalle rahastoon.

Olen tajunnut, että voin huijata itseäni, mutta lukuja en pysty huijaamaan. Käytän excelin valmista budjettipohjaa, johon kirjaan tulot ja menot. Ensiksi oli kamalaa nähdä oma kulutuksensa, mutta oikeastaan se on hyvä tunne.

OLEN TUNTENUT tämän kahden vuoden aikana valtavasti häpeää. Olen hävennyt eroa ja rahattomuuttani. Häpeää vastaan ryhdyin taistelemaan kertomalla tuntemuksistani – raatorehellisesti.

Nyt ajattelen, että saatan pojan aikuisuuteen turvallisesti. Tätä hommaa ei tyritä. Jos rinnalle joskus tulee toinen ihminen, se on ihanaa, mutta minä pärjään hyvin yksinkin.”



VINKIT SÄÄSTÄJÄLLE

1 ASETA TAVOITE

Tee säästöpäätös. Arvioi säästötarve ja -aika, ja säästä säännöllisesti. Tämä onnistuu hyvin esimerkiksi mikrosäästämällä S-Pankin Säästäjä-palvelussa.

2 SEURAA TULOJA JA MENOJA

Selvitä, mihin rahasi kuluvat. Menot eivät voi olla suurempia kuin tulot. Kirjaa tulosi ja menosi paperille tai käytä tarjolla olevia sovelluksia, kuten penno.fi.

3 TARKISTA SOPIMUKSET

Kilpailuta puhelinliittymä, vakuutukset ja sähkötkin aika ajoin.

4 KERÄÄ PIENISTÄ PUROISTA

Jos et voi luopua noutokahveista ja pikkuherkuista, puolita niiden ostokerrat.

5 MIETI YÖN YLI

Ota aikalisä, kun tunnet tarvetta ostaa jotakin hetken mielihajasta. Jätä kortit kotiin, ja pidä mukana vain pieni summa käteistä.

Lähde: s-pankki.fi

MILLA RUOTSALAINEN, KUHMO

Jäin koukkuun verkko-osteluun

” PIENENÄ OLIN kova säästämään. Säästin kaikki kotitöistä tai lahjaksi saamani rahat, ja vein ne pankkiin. Tavoitteenani oli saada kymmenen tuhatta euroa säästöön.

Vuonna 2014 sain esikoiseni 21-vuotiaana. Rupe- sin ostamaan lastenvaatteita ja -tarvikkeita vauvalle. Ostokset olivat pieniä, mutta niitä oli paljon. Ostin kankaita ja uuden saumurinkin. Kaikki olivat tarpeellisia hankintoja, mutta tein niitä aina hetken mielihajasta. Ostoksia oli helppo tehdä osamaksulla, ja jäin koukkuun osteluun.

Äkkiä minulla oli osamaksuja yli kahden tuhanen euron edestä, ja niiden päälle vielä opintolainaa media-assistentin opinnoista. Vanhempainpäivärahat olivat ainoat tuloni. Pikavippejä en ottanut.

Laskujen kasautuminen oli kamalaa. Jos minulla ei ollut rahaa maksaa laskuja, kysyin eräpäivän siirtoa. Aika usein siihen suostuttiin. Lopulta en enää tiennyt, mitä olisin tehnyt maksujeni kanssa. Itketti hirveästi, kun tilanne oli karkaamassa hallinnasta. →

Kuva Anu Kovalainen

Kuhmolainen Milla Ruotsalainen pystyy nyt säästämään jonkin verran melkein joka kuukausi.

PORE JOKA MAKUUN



UUTUUS!

Uusi raikas, nuorekas
ja trendikäs maku:

MINTTU & LIME
Sokeriton.

FRIGGS

TALVELLA 2018 hain apua sosiaalitoimistosta.

Koska luottotietoni olivat vielä kunnossa, sosiaalityöntekijä ehdotti, että hankkisin itselleni vapaaehtoisena oman luottokiellon kahdeksi vuodeksi. Sen aikana en voisi ostaa mitään laskulla tai luotolla. Se on tuonut vähän käytännön vaikeuksia esimerkiksi kotivakuutuksen saamisessa, mutta kun olen näyttänyt luottorekisterin antaman todistuksen, asiat ovat järjestyneet. Kielto kahdeksi vuodeksi maksoi vajaan 20 euroa.

Käyn edelleen kerran kuukaudessa sosiaalitoimistossa puhumassa raha-asioista tukihenkilöni kanssa.

*”Olen oppinut paljon rahan-
käytöstä.”*

Tänä kesänä aloitin Takuusäätiön Pennohikon käytön. Sen avulla näen, mihin rahat kuluvat. Minut yllätti, miten paljon ostin herkuja ja karkkeja.

Olen oppinut paljon rahankäytöstä. Tiedän, että luottokorttia ei saa ottaa, vaikka sen saisikin, jos ei ole rahaa. Jos osamaksut houkuttelevat liikaa, kannattaa hankkia oma luottokielto, koska se estää tulevat hankinnat eli velat. Jos pankista saa lainaa, monet maksut kannattaa yhdistää yhdeksi lainaksi. On helpompaa maksaa yhtä lainaa kuin montaa pientä, ja se on halvempaa.

MINULLA ON edelleen maksettavaa, mutta talouteni on menossa parempaan suuntaan.

Pystyn säästämään jonkin verran melkein joka kuukausi. S-ryhmän Bonukset menevät suoraan rahastoon. Minulla on maksusuunnitelmakin: Opintolaina on maksettu vuoteen 2026 mennessä. Kolmen vuoden kuluttua olen maksanut muut lainat pois. Avasin kesällä ASP-tilin, johon olen tehnyt säästösuunnitelman omakotitalon hankintaa varten.

Jos joku on samanlaisessa tilanteessa kuin minä olin, muistuttaisin, että et ole asian kanssa yksin. Kannattaa pyytää apua ajoissa.” ■

ÄLÄ PELKÄÄ HAKEA APUA

Neuvoja talousongelmiin saat esimerkiksi Takuusäätiön Velkalinja-puhelinpalvelusta ja Kysy rahasta -chatistä. Ne neuvovat ilmaiseksi ja halutessasi anonyymisti raha-asoiden hoidossa. Kunnallisten oikeusaputoimistojen maksuton talous- ja velkaneuvontapalvelu auttaa velkaongelmissa. Omaa luottokieltoa voi hakea Asiakastiedon verkkosivulta.

Lähteet ja lisätietoja:
www.takuusaatio.fi, www.asiakastieto.fi



**VIIME KUUSSA
SUOMALAISET**

tienasivat

YLI

28



**MILJOONAA
EUROA BONUUKSIA.**

**Paljonko sinulle kertyi?
KATSO SE S-MOBIILISTA.**





VALMISTA HETKESSÄ - JA SILLÄ SIPULI



**MUISTA MYÖS JUHLAKAUDEN
SUOLAISET NAPOSTELTAVAT!**

TUC-sipulipelti 4-6 henkilölle

- 1 pkt (n. 30 kpl) LU TUC
Paprika -keksejä
- 3 keskikokoista sipulii
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 päärynä
- 3 rkl balsamiviinietikkaa
- 100 g (½ pkt) Philadelphia
Original -tuorejuustoa
- 2 kourallista baby-pinaattia,
suikaloituna
- 100 g emmental-juustoraastetta

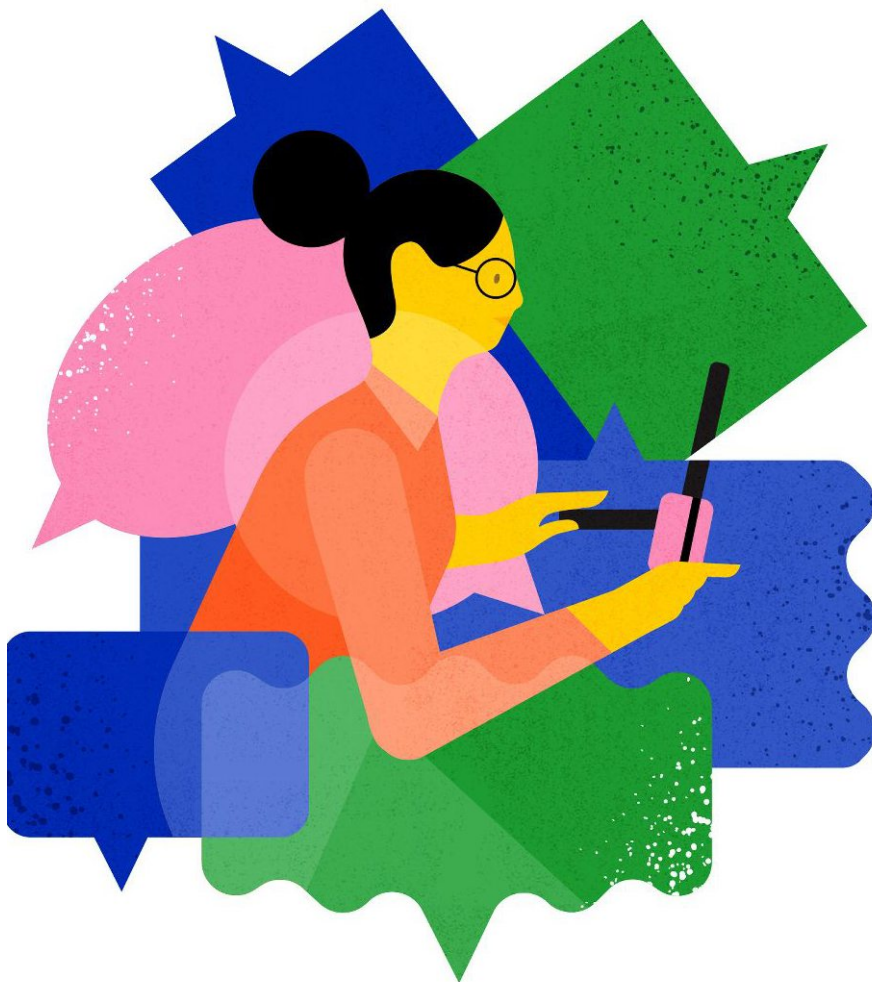
Valmistusohjeet:

Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Kuumenna rypsiöljy pannussa keskilämmöllä ja levitä sipulirenkaat paattumaan. Anna hautua miedolla lämmöllä pehmeiksi ja kullankeltaisiksi noin 20 min. Kuutioi päärynä 1x1 cm kuutioiksi. Kun sipuli on pehmentynyt pannulla, nosta lämpöä ja lisää päärynäkuutiot ja balsamiviinietikka sekaan. Kiehauta sekoitellen koko ajan. Nosta liedeltä.

Kuumenna uuni 225°C. Voitele TUC-keksit Philadelphia-tuorejuustolla ja asettele ne tasaisesti levyksi leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Jaa sipulipaistos TUC-kekseille ja ripottele pinaattisuikaleet päälle. Viimeistelemme juustoraasteella ja paahda uunissa 3-5 minuuttia tai kunnes juusto on sulanut. Anna jäähtyä muutama minuutti ennen tarjoamista.

Katso lisää reseptejä osoitteesta: www.keksihyllly.fi

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



MIKSI S-PANKKI KYSYY ASIAKKAAN TIETOJA?

Olet saattanut huomata, että S-Pankki kysyy erilaisia pankki-asioihin liittyviä tietoja. S-Pankin asiakastiedoista ja sääntelystä vastaava johtaja Henna Koski kertoo, mistä on kysymys.

Onko kaikilla asiakasomistajilla oma S-Tili?

Kun henkilö liittyy asiakasomistajaksi, hänelle avataan S-Tili. Tuolle tilille maksetaan Bonukset, joita kertyy S-ryhmän liikkeissä tehdyistä ostoksista. Siten jokainen asiakasomistaja on myös S-Pankin asiakas. S-mobiilisovellus kannattaa ottaa aktiiviseen käyttöön ja seurata samalla, miten paljon Bonusta kertyy.

Mitä S-Pankin asiakkailta kysytään ja miksi?

Laki velvoittaa pankkeja kysymään asiakkailta tietyt tiedot pankin asiakkaaksi liittymisen yhteydessä. Kysymme asiakkailtamme esimerkiksi tilille tulevien ja tililtä lähtevien rahojen alkuperästä sekä niiden käyttötarkoituksesta. Lisäksi kysytään käteisnostojen määrästä sekä asiakkaan verovelvollisuudesta. Tietojen avulla

takaamme yhdessä viranomaisten kanssa asiakkaidemme pankki-asioinnin turvallisuuden ja sujuvuuden jatkossakin.

Kyse ei ole täysin uudesta käytännöstä, sillä asiakkailtamme on kysytty aiemminkin monia asioita asiakasomistajaksi liittymisen ja S-Tilin avauksen yhteydessä. Nyt kysymme muutaman kysymyksen lisää. Muiden pankkien tapaan meillä S-Pankissa on lain-säädännöllinen velvollisuus tuntee asiakkamme ja huolehtia siitä, että asiakkaidemme tiedot ovat ajan tasalla.

Kysytäänkö tietoja kaikilta pankin asiakkailta?

Kysymme tietoja säännöllisesti kaikilta asiakkailtamme – nykyisiltä ja uusilta – iästä, sukupuolesta ja lompakon paksuudesta riippumatta.

Missä tietoja kysytään?

Asiakaspalvelijat kysyvät tietoja päivittäisissä asiakastapaamisissa Asiakasomistajapalvelu- ja S-Pankki-pisteissä sekä S-Pankin puhelinpalvelussa. Tietojaan voi päivittää myös itse S-Pankin verkkopankissa ja joulukuusta alkaen S-mobiilissa. Kevään aikana tietoja voi täydentää S-Pankin verkkosivuilla myös toisen pankin pankkitunnuksilla, jos S-Pankin tunnukset ovat hukassa.

Jos saan yhteydenoton, mistä tiedän, että kyseessä on oikeasti S-Pankki?

S-Pankki ei koskaan kysy asiakkaidensa verkkopankkitunnuksia, korttitietoja tai muita arkaluonteisia tietoja sähköpostitse tai soittamalla asiakkaalle. Jos saat sähköpostiisi epäilyttävän viestin, älä avaa siinä olevia linkkejä tai anna muutakaan kautta pankkitunnuksia tai korttitietoja kyselijöille. Verkkopankkiin kannattaa aina kirjautua S-mobiili-sovelluksella tai kirjoittamalla itse selaimen osoiteriville S-Pankin sivujen osoitteen eli www.s-pankki.fi.



MITÄ JOS MAISTAISIT ...JOTAIN IHANUUTTA?



Mmm...Marabou

Arja Koriseva viettää tänä vuonna 30-vuotistaiteilijajuhlaansa. Vuoden 1989 tangokuningatar on tuttu näky Toivakan Salesta, missä hänen perheellään on tili. Osuuskaupan jäsen Arjasta tuli jo 1-vuotiaana. Artistin äiti oli Vaajalan Matara-ahon kyläkaupassa töissä ja isä ajoi osuuskaupan myymäläautoa. ”Meidän perheessä kaikille tuttu lastenlaulu *Piiri pieni pyörii* laulettiin muodossa: sormet sanoo soo soo soo, kengät kannat SOK”, Arja kertoo. Arjan omaan perheeseen kuuluu mies ja kolme lasta. Vanhin lapsista on jo muuttanut omilleen, keskimäinen käy lukiota ja nuorin on yläasteella.

Mitä jääkaapistasi löytyy aina?

Meillä syödään aamuisin puuroa. Siksi jääkaapissani on aina marjakiisseliä. Käytän kiisselissä vanhempieni keittämää sekamarjamehua, johon lisään kokonaisia, kotimaisia marjoja. Syömme paljon salaatteja, joten jääkaapista löytyy aina salaatteja, tomaattia, kurkkua, porkkanaa ja paprikaa. Arkiruoka syntyy kanasta ja jauhelihasta, kalaa syömme noin kerran viikossa. Lohta saa lähi-kaupasta aina, mutta muita kaloja, kuten kuhaa tai muikkuja, saamme isältäni ja kalastavilta ystäviltämme.

Mitä ruoan terveellisyys sinulle merkitsee?

Olen aina syönyt terveellisesti ja kevyesti, koska esiintyjänä minun on oltava illalla kello 19 parhaassa iskussa. Sairastettuani muutama vuosi sitten rintasyövän olen kiinnittänyt ruoan terveellisyyteen vielä enemmän huomiota. Pakkaan keikalle evääksi vesipullon, hedelmiä sekä hedelmäsmoothien, jonka maustan kurkumalla.

"JÄÄKAAPISSANI ON AINA MARJAKIISSELIÄ"

Iloisesta energiastaan tunnettu iskelmälaulaja Arja Koriseva haluaa syödä terveellisesti.

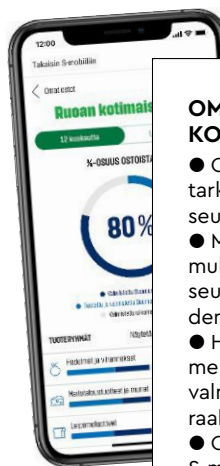


Arja Koriseva suosii paikallisten tuottajien tuotteita.

Pohditko hiilijalanjälkeäsi?

Hiilijalanjäljen miettiminen on minulle melko uusi asia, mutta olen aina ollut lähiruoan kannattaja. Täällä Toivakassa on paljon lähituottajia, kuten marjatileja ja mehiläisfarmi. Lähituottajien tuotteita löytyy myös Toivakan Salesta. Haluan suosia yrittäjiä, koska olen itsekin yrittäjä.

Arja Koriseva konsertoi jouluisissa tunnelmissa ympäri Suomea. Korisevalta on tänä syksynä ilmentynyt uusi levy, Majakanvartijat.



OMAT OSTOT -PALVELUUN KOTIMAISSUUSLASKURI

- Omat ostot -palvelun avulla voit tarkastella omia ostotietojaan ja seurata kulutustaan.
- Marraskuusta lähtien palvelussa on mukana kotimaisuuslaskuri, josta voit seurata ruokaostosten raaka-aineiden ja valmistuksen kotimaisuutta.
- Hyvää Suomesta - ja Sirkkalehti-merkit takaavat, että tuote on valmistettu Suomessa suomalaisista raaka-aineista.
- Omat ostot -palvelun löydät S-mobiilista Oma kauppa -osiosta tai kirjautumalla S-kanavalle.



Bonusrahoilla ostetun Opelin kyyti on tullut tutuksi Helena Taskisen ja Ilpo Koskisen perheelle. Kuvassa vanhempien lisäksi Onni ja Kalle sekä Kallen tyttöystävä Essi Malinen.

teksti LEENA RAIVIO kuva KRISTIINA KONTONIEMI

Rahat repussa autokauppaan

Kun Laukaassa asuvat Koskiset päättivät ostaa uuden auton, he halusivat tarkistaa, paljonko Bonuksia oli vuosien varrella kertynyt yhteiselle S-pankin tilille. Summa yllätti iloisesti: 12 800 euroa.

SE OLI VIELÄ markka-aikaa, kun **Helena Taskinen** ja **Ilpo Koskinen** ostivat yhteisen asunnon ja menivät naimisiin vuonna 1992. Haaveena oli perheen perustaminen. Samoihin aikoihin he päättivät avata yhteisen tilin S-Pankkiin.

"Jotenkin osuuskauppa tuntui omalta, kun olen maalta kotoisin", Helena kertoo.

Vuodet vierivät, ja perhe kasvoi. Pariskunta sai viisi lasta, kolme poikaa ja kaksi tyttöä.

Siihen aikaan *Yhteishyvän* liitteessä näkyi aina oma bonuskertymä, vaikkei tilin saldo ollutkaan näkyvissä. Sen verran vanhemmat seurasivat summaa, että tiesivät kuukaudessa kertyvän noin sata euroa Bonuksia.

"Ajattelimme, että säästetään, kun koskaan ei tiedä, mitä sattuu ja tapahtuu. Ja lapsiakin on paljon", Helena sanoo.

UUONNA 2013 oli pakko ostaa tila-auto, jotta koko seitsenhenkinen porukka mahtuisi siihen. Vanhemmat pojat olivat jo opiskelemaisissa, mutta yhteisiä reissujakin tehtiin.

Helena lähti S-Pankkiin kysymään, paljonko Bonuksia oli kertynyt tilille.

"Aika muikeana palasin kotiin kertomaan, että hyvin on säästynyt, ei ole mitään hätää. Tilillä on 12 800 euroa."

Vaikka muitakin hankintoja oli mielessä, Koskiset päättivät, että raha laitetaan autoon, sillä autolaina on kallis. Rahojen nostaminen pankista oli herkullinen tilanne. Koska Koskisilla ei ollut verkkopankkia, rahaa ei voinut siirtää suoraan autokauppaan.

"Se oli ikimuistoinen hetki, kun nostimme rahat

pankista. Kaikki 12 800 euroa piti sulloa reppuun. Kieli keskellä suuta jatkoimme autokauppaan, jossa oli jo katsottuna käytetty Opel Zafira. Hyvin piti autonmyyjän ilme, kun sanoimme, että maksamme seteleillä."

Oli hienoa lähteä uudella autolla liikkeelle. Ensin Koskiset tekivät pieniä juhla-ajeluja ja myöhemmin toteuttivat Pärnun-reissun Helenan siskon perheen kanssa.

AUTO ON OSOITTAUTUNUT erinomaiseksi valinnaksi: siinä saa nostettua takimaisen rivin penkit niin, että kaikki seitsemän mahtuvat istumaan. Isosta autosta on ollut hyötyä myös silloin, kun sillä on kuljetettu naapurinkin lapsia synttäreille Laukaasta Jyväskylään.

"Riittää, että auto on toimiva ja helposti korjattavissa."

Kun Koskisille tuli saksalainen vaihto-oppilas **Berit**, häntä kyydittiin Opelilla Suomen päästä päähän sekä Lappiin että Helsinkiin.

Aikuiset pojatkin lainaavat nyt autoa mielellään.

"Meidän automme ei tarvitse olla hieno. Riittää, että se on toimiva ja helposti korjattavissa. Sitä ajetaan kauan, ja Ilpo huoltaa ja korjaa sitä. Opel on yksinkertaisen ihmisen yksinkertainen auto, oli mieheni kommentti. Minusta sitä on hyvä ajaa ja se on helposti ohjattavissa", Helena kertoo.

UUTUUS!

CRAVE

TM

- SATISFY THEIR NATURE™ -

**RAHAT
TAKAISIN
TAKUU***



Eläinliiketasoinen kissan ja koiran kuivaruoka nyt päivittäistavarakaupoissa.
Ei keinotekoisia väri-, maku- ja säilöntäaineita. Ei viljaa, soijaa, maissia tai maitotuotteita.
Runsaasti proteiinia ja paljon makua!

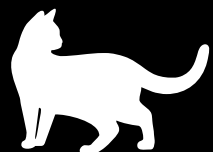
*lue lisää osoitteessa
www.cravepetfood.fi



**PALJON
PROTEIINIA**

**60% ELÄIN-
VÄH. PERÄINEN**

**VILJA-
TON**



LAULAMALLA TERVEEMMÄKSI

Laulatko kuorossa tai vaikka suihkussa? Onneksi olkoon, sen ansiosta olet terveempi. Laulamisella on monia yllättäviäkin terveyshyötyjä.

teksti **MARI SCHILDT**

1

KUORSAAMINEN VÄHENEE

Kuorsaava kumppani kannattaa lähettää laulutunnille. Ohjatun lauluharjoittelun tuottama äänen jalostaminen ja nielun lihaksiston voimistuminen vähentävät kuorsausta ja jopa lievän ja keskivaikean uniapnean oireita.

Brittitutkimuksessa havaittiin, että 20 minuutin päivittäinen lauluharjoittelu kotiloissa vähensi huomattavasti kuorsamista ja kuorsauksen äänenvoimakkuutta.

Tutkijat rajasivat tutkimuksesta pois henkilöt, joiden havaittiin kärsivän vaikeasta uniapneasta tai vaikeasta liikalihavuudesta.

Lähde: International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery

2

KIELITAITO KEHITYY

Muskariharrastus auttaa lapsen kielen kehitystä. Tutkijat testasivat viikoittaisen, päivähoidon osana järjestettävän musiikkileikkikoulutoiminnan vaikutuksia 5–6-vuotiaiden suomalaislasten kielen kehitykseen kahden vuoden aikana.

Tulosten mukaan muskariin osallistuneiden lasten äänteiden prosessointitaidot ja sanavarasto karttuivat enemmän kuin lapsilla, jotka osallistuivat päivähoidon aikana muskarin sijaan tanssitunneille tai lapsilla, joille ei järjestetty päivähoidossa erillistä harrastustoimintaa.

Myös vieraan kielen oppiminen on lukemista tehokkaampaa, kun lapset opettelevat vieraskielisen tekstin laulun muodossa.

Lähde: Scientific Reports, Psychology of Music



Kuvat Getty Images

3

TERVEYS KOHENE

Tutkijat saivat käyttöönsä laajan kansallisen aineiston, jossa suomalaisilta oli kysytty heidän omaa kokemustaan fyysisestä ja psyykkisestä terveydentilastaan.

Kun aineistosta poimittiin vanhemman aikuisväestön kuoroharrastajat ja heitä verrattiin yhteneväiseen joukkoon muissa harrastuksissa aktiivisia suomalaisia, tulos oli yllätys tutkijoillekin. Psyykkisessä hyvinvoinnissa ei juurikaan löydetty eroja, mutta sen sijaan kuorolaulajat kokivat olevansa fyysisesti terveempiä.

Lähde: *Musicae Scientiae*

LAULAMINEN
VOI TUOTTA
SAMANLAISTA
EUFORIAA
KUIN PITKÄ
JUOKSULENKKI.



4

SE TEKEE ONNELLISEKSI

Laulaminen voi tuottaa samanlaista euforiaa kuin pitkä juoksulenkki. Ilmiön tiedetään johtuvan ainakin osittain elimistön endokannabioideista. Niiden muodostamalla välittäjäainejärjestelmällä on vaikutusta muun muassa kivun tuntemuksiin, mielihyvään, ruokahuluun, muistiin ja uni-valverytmiin.

Tutkijat havaitsivat, että laulaminen lisäsi enemmän elimistön endokannabinoideja kuin lukeminen, tanssiminen tai pyöräily. Se myös paransi huomattavasti tutkitavien mielialaa. Laulamisen tiedetään liikuttelevan myös ”rakkaus-hormoni” oksitosiinin, välittäjäaine dopamiinin ja mielihyvää lisäävien endorfiinien pitoisuuksia.

Lähde: *Frontiers in Behavioral Neuroscience, Frontiers in Human Neuroscience*

5

KEHTOLAULU VOIMISTAA

Tuore tutkimus kertoo, että hellä hyräily sekä lempeä laulu ja soitto vahvistavat keskosena syntyneen lapsen ja vanhempien välistä suhdetta sekä rauhoittavat lasta sairaala-aikana. Laulu myös helpottaa vanhempien kokemaa stressiä.

Kehtolaululla on useita keskoslasten kehitystä tukevia vaikutuksia. Tulokset kertovat muun muassa paremmista happiarvoista ja sydänterveystä, rauhallisemmista unijaksoista ja paremmasta painonnoususta. Laululla ja läheisyydellä hoidetut keskoset ovat jopa kotiutuneet sairaalasta verrokkiryhmää nopeammin.

Lähde: *Pediatrics, Voices; a World Forum for Music Therapy*

Asiantuntija: Jukka Louhivuori, professori emeritus, musiikkikasvatus, Jyväskylän yliopisto



HERKULLISTA VAIHTELUA KULINARISTEILLE

Luo loisteliaa **GOURMET-joulu**

purinacampaign.com



Upeita palkintoja joka viikko

Osallistu viikoittaiseen kilpailuun lataamalla Gourmet-tuotteen ostokuitti osoitteessa **purinacampaign.com**. Palkintoina ihastuttavia littala- ja GOURMET-tuotteita sekä Delicard-lahjakortteja!

Kampanja-aika 25.11-5.1.2020.





ANNA IHOSI HEHKUA

IKÄÄNTYVÄ IHOKIN VOI
OLLA SILEÄ JA KIINTEÄ, KUN
TUET SEN LUONNOLLISTA
UUSIUTUMISTA ENERGISOIVALLA
KASVOVOITEELLA.

Ihossamme on luonnostaan tehokkaita Q10- ja kreatiini-aktiiviaineita, joiden määrä vähenee ikääntyessämme. Jokainen solumme myös tarvitsee energiaa ylläpitääkseen toimintojaan: uusien solujen syntyminen ja solun omien rakenteiden ylläpitäminen kuluttaa voimavaroja. Ajan kuluessa iholla on kuitenkin rajatun energian uusiutumiseen.

NIVEA Q10 POWER -voiteet täyttävät ihon omat aktiiviaineiden varastot ja auttavat sitä toimimaan tehokkaammin. Uudistuneet voiteet sisältävät nyt erittäin tehokasta fermentoimalla tuotettua Q10-koentsyymiä ja tehotiivistettyä kreatiinia. Yhdessä ne stimuloivat ihon omaa kollageenituotantoa. Näin rypyt ja ihon epätasaisuudet vähenevät, iho sitoo kosteutta paremmin ja solujen uusiutumisprosessit tehostuvat. Lopputuloksena on sileämpi ja kiinteämpi iho.

Q10

**Uudistuneiden
NIVEA Q10 POWER**
-voiteiden fermentoitu
Q10-koentsyymi vas-
taa täysin ihon omaa
Q10-koentsyymiä.



MITÄ SINUN IHOSI TARVITSEE?

Eri ihotyytit tarvitsevat omanlaistaan tukea – se on huomioitu myös NIVEA Q10 POWER -voiteissa. Löydät kuvistamme parhaiten normaalille ja kuivalle iholle sopivat tuotteet. Väsyneelle ja samealle iholle sopii NIVEA Q10plusC Anti-Wrinkle + Energy -sarja. Sekaihoa kosteuttaa parhaiten NIVEA Q10 POWER Anti-Wrinkle + Pore Refine -päivävoide. Herkän couperoottisen ihon tuki on hajusteeton NIVEA Q10 POWER Anti-Wrinkle + Soothing -sarja.



SILMÄN- YMPÄRYKSILLE

NIVEA Q10 POWER Anti-Wrinkle + Firming -silmänympärysvaivoide.

KOSTEUTTA JA SUOJAA PÄIVÄÄN

Normaalia ja kuivaa ihoa tukee parhaiten NIVEA Q10 POWER Anti-Wrinkle + Firming -päivävoide. Voit valita suojakertoimen 15 tai 30.



VOIMAA YÖHÖN

Levossa normaalia ja kuivaa ihoa energisoi parhaiten NIVEA Q10 POWER Anti-Wrinkle + Firming -sarjan yövoide.



3 × FERMENTOINTI

1 Fermentoinnissa käytetään hyväksi ns. käymisreaktiota, joka on luonnollinen tapa pilkkoa ainesosia mahdollisimman puhtaasti. Kosmetiikassa sen käyttö lisääntyi korealaisen trendin K-Beautyn ansiosta.

2 Käsitteilytapaa on käytetty tuhansia vuosia ruoan säilömiseen ja hyvien bakteerien kasvattamiseen ravintoon. Esimerkiksi kimchi, kombucha ja hapankaali valmistetaan fermentoimalla.

3 Vain uusien NIVEA Q10 POWER -voiteiden Q10-koentsyymit ovat kuin ihosi Q10, sillä ne tuotetaan fermentoimalla. Näin saatu voidekoostumus imeytyy optimaalisesti ja sopii herkällekin iholle.

Kirkkojen kautta matka menneeseen

Suomessa on yli 800 evankelisluterilaista kirkkoa. Kokemäkeläinen Anu Järmistö on kuvannut niistä melkein kaikki. Tutustu viiteen hänen suosikkiinsa.

teksti **NINA RIIHIMAA**

kuvat **ANU JÄRMISTÖ, PERTTI HOLMI** ja **VASTAVALO**

Tornion kirkkoon ja kirkkomaalle astutaan kellokapulin kautta.



Tornio

MISSÄ? Hedvig Eleonoran kirkko sijaitsee Lapissa, Tornion keskustassa Suensaareissa.

MIKÄ? Tornion kirkko on yksi 1600-luvun merkittävimpiä puuarkkitehtuurin monumentteja. Limikalaisen **Matti Härmän** suunnittelema kirkko rakennettiin vuosina 1684–1686. Kellotapuli valmistui vuotta myöhemmin, ja se on vanhin säilynyt pohjalainen tapuli. Kirkkoon mahtuu 500 ihmistä.

MITÄ ERITYISTÄ? Anu Järmistö teki miehensä **Pertti Holmin** kanssa Lappiin ja Pohjois-Pohjanmaalle viikon kuvausreissun. ”Hyttysiä ei onneksi kesäkuun alussa juuri ollut.” Molemmilla oli kamerat mukana, koska alun perin Anun harrastuksena ollut kirkkokuvaus veti miehenkin mukaan.

Tornion kirkossa Anuun teki syvimmän vaikutuksen kirkon kellotapuli: ”Kun astuu sen ovesta, pääsee aivan toisenlaiseen, menneeseen maailmaan. Eikä katon taitavia paanukuvioita voi olla ihastelematta!”



Anu Järmistö pitää eniten 1800-luvun koristeellisista puukirkoista.

ANU JÄRMISTÖ, 64

- Eläkkeellä oleva asiakas-sihtööri Kokemäeltä.
- Harrastaa valokuvausta ja erityisesti kirkkojen kuvaamista. Kiertänyt ympäri Suomea noin 50 000 kilometriä ja kuvannut matkoillaan yli 800 kirkkoa. Kuvaa myös lintuja ja muuta luontoa.
- Julkaissut kuvateoksen *Suomen evankelis-luterilaiset kirkot* (Aurinko Kustannus, 2017), jossa on 823 kirkkoa lyhyine esittelyteksteineen.

”Tornion kirkon ja kellotapulिन taitavia paanukattokuvioita ei voi olla ihastelematta.”



Penkki kutsuu pysähtymään ja katsomaan Suomenniemen kirkkoa.



Suomenniemi


MISSÄ? Suomenniemen kirkko sijaitsee Etelä-Savossa, nykyisin Mikkelin kunnassa.

MIKÄ? Suomenniemen puukirkko on valmistunut vuonna 1866. Sen suunnitteli arkkitehti **Hampus Dalström** ja rakennutti orimattilalainen **Gustaf Kollin**. Rakennustyön tekivät paikkakunnan talonpojat, jotka toivat metsistä hirsii ja antoivat omastaan kotiseurakunnan käyttöön. Tilaa on 600 sanankuulijalle.

MITÄ ERITYISTÄ? Anu Järmistö pitää kirkkoja rauhoittavana harrastuksena, kameran kanssa tai ilman. ”Kirkkokierroksella näkee Suomea eri tavalla kuin valtateitä ajellessa. Kirkonkylillä on menneen ajan maisemia ja tunnelma on rauhallinen. Kylät ovat hiljentyneet, kun kaupat ovat siirtyneet liikekeskuksiin.”

Suomenniemen kirkon edustalla oleva penkki suorastaan kutsui Anua istahtamaan ja miettimään maailman menoa. ”Viehtävän yksinkertaisessa näkymässä ei ole mitään ylimääräistä häiritsemässä.”





*Luhangan kirkossa
ei ole sähkövaloja
eikä lämmitystä.
Se on käytössä
vain kesäisin.*

Anu Järmistö on
viehätynyt eri-
tyisesti Luhangan
kirkon ikkunoista,
joista näkee
rakennuksen läpi.



Luhanka

MISSÄ? Alkuperäisessä asussaan säilynyt Luhangan kirkko on Keski-Suomessa.

MIKÄ? Luhangan kirkko on yksi Suomen suurimmista puukirkoista. Istumapaikkoja on noin 1 500. Alaspäin levenevät tukipilarit ja koristeelliset suippokärkiset ikkunat tekevät rakennuksesta erityisen kauniin. Hirrestä tehty kirkko valmistui vuonna 1893 ja on **Josef Stenbäckin** suunnittelema. Stenbäck oli aikanaan hyvin työllistetty: hän suunnitteli yli 30 kirkkoa. Luhangan kirkossa ei ole sähkövaloja eikä lämmitystä. Se on käytössä vain kesäisin. Talvikirkko on tien toisella puolella.

MITÄ ERITYISTÄ? Valtavaa vaaleaa puukirkkoa on kutsuttu myös Luhangan lumilinnaksi. Anu Järmistö osaa hyvin kuvitella, mistä nimi on saanut alkunsa, vaikka seinien väri onkin lähinnä kermanvalkoinen. Kirkko sai hänet muistelemaan lapsuudessa luettuja **Enid Blytonin** *Seikkailu*-sarjan kirjoja ja niiden jännittäviä tapahtumapaikkoja. ”Yhden kirjoista olisi hyvin voinut sijoittaa tänne.”

MAJOITU & SYÖ

Tornio: Tornion matkalla voi majoittua esimerkiksi Oulun Original Sokos Hotel Arinaan. Frans & Camille -ravintolassa on uusi maistelumenu.

Suomenniemi: Mikkelissä on Original Sokos Hotel Vaakuna. Ravintolaksi voi suositella Gastropub Einoa, joka tarjoilee rehtiä suomalaista ruokaa skandivaikuttein.

Luhanka: Luhangan kirkkomatkalaisen majapaikaksi käy Jyväskylän Solo Sokos Hotel Paviljonki. Trattoria Aukio on suosittu italialainen ravintola.

Loimaa ja Vårdö: Sekä Loimaan että Ahvenanmaan Vårdön kirkkoja voi lähteä katsomaan Turusta. Siellä hotelliksi sopii esimerkiksi uudistettu Original Sokos Hotel Wiklund. Wiklundin ravintolamaailmassa on jokaiselle jotain: VENN, Trattoria, Rapido, Coffee House ja Walo Rooftop Bar.



Loimaa

MISSÄ? Kanta-Loimaan kirkko sijaitsee Varsinais-Suomessa, viiden kilometrin päässä Loimaan keskustasta.

MIKÄ? Kirkon suunnitteli arkkitehti **Charles Bassi** vuonna 1824, mutta rakennus valmistui vasta 1837 **C. L. Engelin** suunnitteleminen muutosten mukaan. Salaman sytyttämä tulipalo tuhosi kirkon runsaan 50 vuoden päästä, mutta se rakennettiin raunioille uudestaan. Istumapaikkoja on 1200.

MITÄ ERITYISTÄ? Korkean katedraalimainen Kanta-Loimaan kirkko näkyy kauas tasaisten peltoaukeiden keskellä.

Anu Järmistö kunnioittaa niitä, jotka ovat rakentaneet kirkkoja ilman nykyaikaisia nostureita ja muita koneita. ”Aikamoisen määrän tiiliä ovat 1800-luvun rakentajat saaneet kantaa ennen kuin poikkeuksellisen upea kirkko on tullut valmiiksi.”



Torni ja keskuskupoli tekevät Kanta-Loimaan kirkosta mieleenpainuvan.



Vårdö

MISSÄ? Vårdön kunta on Ahvenanmaan mantereen itäpuolella, vanhan postitien varrella. Sinne on mantereelta Prästöstä vaijerilossi yhteys. Lauttamatka mantereelta on vain vajaat 400 metriä.

MIKÄ? Vårdön keskiaikainen kirkko on rakennettu todennäköisesti 1400-luvulla. Sitä laajennettiin kasvaneelle seurakunnalle sopivaksi 1780-luvulla. 1800-luvun alussa kirkkoon rakennettiin kookas torni, jossa on muuhun rakennukseen verrattuna mittasuhteiltaan suuri katto. Istumapaikkoja on 200.

MITÄ ERITYISTÄ? Vårdö on Anu Järmistön mielestä hyvä matkakohde historiasta kiinnostuneille. Kunta on tunnettu **Anni Blomqvistin** romaanista *Myrskyluodon Maija* sekä **Sally Salmisen** romaanista *Katrina*.

Pieni Vårdön kirkko on yksi Anun ehdottomista suosikeista. Anu ja hänen miehensä viettivät Ahvenanmaalla kolme päivää, jolloin he ehtivät kuvata 14 kirkkoa. ”Kirkkokerros tutustuttaa aika lailla koko Ahvenanmaahan. Välimatkat ovat lyhyitä, joten aikaa jää paikkakuntiin tutustumiseen.” ■



Pieni Vårdön kirkko Ahvenanmaalla on pyhitetty apostoli Matiakselle.

Tehokasta ja älykästä imurointia luonnon ehdoilla

UUTUUS!

Electrolux Pure D8.2 SILENCE

Edistynyt SmartMode-tekniikka tunnistaa lattiatyypin ja säätää tehotason automaattisesti lattialta matolle siirtyessä. Hiljaisin imurimme, vain 57 dB(A). Uusi OneGo Power Clean -suulake poistaa kaikki suuret ja pienet roskat ja hiukkaset tehokkaasti lattiatyypistä riippumatta. Valmistettu 55 % kierrätysmuovista.

199€
PD82-4ST



Pieneen tilaan - Suuri kapasiteetti



299€

RTF71203W Rosenlew edestä täytettävä pesukone • A+++ -energialuokka • Hoikka malli • Täyttömäärä 7 kg • Helppokäyttöinen, suomenkielinen käyttöpaneeli • Takuu 2 vuotta



299€

RTT6100K2 Rosenlew päältä täytettävä pesukone • A++ -energialuokka • Täyttömäärä 6 kg • Helppokäyttöinen, suomenkielinen käyttöpaneeli • Takuu 2 vuotta



99€

EERC70IW Ergorapido Tehokas 2in1 varsi-imuri kodin joustavaan pikasiivoukseen • 10,4 V Li-ion akku • Irrotettava käsiosa • Tyylikäs valkoinen väri

Lahjaksi - Herkutteluhetkiin



59€₉₅

EKF7700 Kahvinkeitin
• Tilavuus 10/15 Kuppia
• Teräksinen termoskannu
• Aromitoiminto



49€₉₅

EAT7700 Leivänpaahdin
• Elektroninen • 7 paahtoastetta
• Suuret paahtoaukot kahdelle leivälle



49€₉₅

EEWA7700 Vedenkeitin
• Lämpötilan säätö 40-100 °C viiden asteen tarkkuudella • Digitaalinen näyttö kertoo veden lämpötilan
• Lämpinäpitotoiminto



29€₉₀

ESB2500 SportBlender
• Kaksi BPA-vapaata 0,6 litran juomapulloa • Tehokas 4-siipinen terä • Hienontaa myös jäiset marjat ja hedelmät

Ruman kaunista

Kirkuvanpunaissessa paidassa on leveästi hymyilevä joulupukki, vihreässä suurisilmäinen pingviini ja sinisessä runsaskoristeinen joulukuusi. Karneat jouluneuleet ovat vyöryneet Suomeen rapakon takaa. Minun nuoruudessani näitä mauttomia jouluneuleita bongailtiin lähinnä amerikkalaisten televisiosarjojen joulujaksoista. Olen aina inhonnut räikeitä jouluneuleita, mutta harmikseni ne ovat kiivenneet suomalaistenkin vaatekaappeihin.

NYT TUTKIESSANI joulusesongin heikkoja signaaleja eli outoja innovaatioita törmäsin varsin mielenkiintoiseen ilmiöön: jouluneulepäivään. Teemapäivää vietään Englannissa joulukuisena perjantaina – tänä vuonna 13. joulukuuta.

Jouluneulepäivä on paikallisen Save the Children -järjestön, siis Ison-Britannian Pelastakaa Lapset -järjestön, kehittämä hyväntekeväisyyspäivä. Silloin esimerkiksi työpaikoilla pukeudutaan värikäisiin jouluneuleisiin ja kerätään rahaa hyväntekeväisyyteen, kuten kehitysmaiden lasten lääkkeisiin. Ajatus on mielestäni äärimmäisen hieno ja oikeuttaa jopa muotirikkeeseen.

TEKNOLOGIASTA kiinnostuneen futuristin sydän suorastaan pompasi innosta, kun luin, miten tosissaan jouluneulepäivän voi ottaa. Englantilainen innovaattori ja nörtti **James Bulpin** kertoi blogissaan, miten on virittänyt omaa joulupaitaansa. Hän on asentanut paitaan väriä vaihtavan led-valosarjan sekä pienen mikroprosessorin ja yhdistänyt valot langattomasti älykaiuttimeen. Toimintoja hän ohjailee koodaamallaan ohjelmalla. Kun James käskyttää älykaiutinta sävyttämään paitaa punaiseksi, paidan

valot tottelevat. Kun James haluaa himmeämpää menoa, hän pyytää älykaiutinta vaihtamaan paidan valot sinisiksi.

Jouluneuleet eivät ole päässeet vain satunnaisten keksijöiden käsittelyyn. Isossa-Britanniassa hyväntekeväisyysjärjestö ja luottokorttiyhtiö ovat lyöneet hynttyyt yhteen jouluneulepäivän kunniaksi ja kehittäneet toisenlaisen viritetyn jouluneuleen. Ulkoisesti neule näyttää yhtä hassunhuvittavalta kuin muutkin vastaavat, mutta siinä on pieni jekku: langaton maksuominaisuus. Hyväntekeväisyysjärjestön rahankerääjät kulkevat kaupungilla porokuvioiset jouluneuleet päällä, ja ihmiset tekevät lahjoituksia koskettamalla NFC-tekniikalla varustetulla puhelimella paitaa. Rahat kilahtavat kännykästä paidan kautta kehitysmaiden lapsille.

VAIKKA LUMIHIUTALE, punanäinen poro ja porkkana eivät mahdukaan tämän kolumnistin neulepaitaan, alan pikkuhiljaa ymmärtää jouluneuleiden logiikan. Eivät ne olekaan kauheita vaan alusta kaikenlaiselle luovuudelle. Jos jotain noin mautonta saadaan valjastettua tekemään hyvää, sen täytyy olla kaunista.

*”Neuleessa on
pieni jekku: langaton
maksuominaisuus.”*



Kuva Panu Pääviä

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

Pukki vieraillee
Zetorissa tänä-
kin jouluna,
kertovat vuoro-
päälliköt Assu
Kuantaeva ja
Sami Sattanen.



Pyttipannu maistuu jouluaattona

Millainen on joulunaika helsinkiläisessä ravintolassa?
Kysymme Zetorista, joka on auki vuoden jokaisena päivänä.

teksti **PETTERI RUOTSALAINEN** kuva **MEERI UTTI**

Ravintolajohtaja Riikka Juslenius, millainen on ravintola Zetorin jouluaatto?

Se on suomalainen, lämmin ja maistuva. Aattona meillä vieraillee joulupukki, josta sekä turistit että lapset ovat yhtä innoissaan. Lapsille on joulupaketteja.

Miten ravintolan joulunaika eroaa muista päivistä?

Varsinkin jouluaattona ruokailijoita on paljon. Selvä enemmistö myynnistämme on ruokaa. Aattona on melko rauhallista meininkiä. Joulupäivä ja tapaninpäivä alkavat muistuttaa enemmän tavanomaista ravintolailtaa.

Millaiset ovat ravintoloiden joulumarkkinat Helsingissä?

Ravintoloita on paljon auki toisin kuin takavuosisikymmeninä, jolloin hiljennettiin kotoisaan joulunviettoon. Yleisesti on hieman normaalia hiljaisempaa, ja asiakaina on paljon turisteja.

Onko työntekijöitä vaikea houkutella joulun vuoroihin?

Tarjokkaita on aina ollut mukavasti. Tuplapalkka houkuttelee, ja monet sinkut viettävät joulun mieluusti töissä.

Vuoropäällikkö Sami Sattanen on ollut jouluisin töissä viimeiset viisi vuotta. Millaisia asiakkaita Zetorissa on jouluna?

Meillä on hyvin paljon turisteja, jotka viettävät joulun Helsingissä. Lisäksi on perheiden ja sukulaisten kokoontumisia, mutta myös yksin joulua viettäviä helsinkiläisiä.

Onko jouluaatolla omia vakioasiakkaita?

Eräs herra tulee aina aattona syömään pyttipannua joulun kunniaksi. Parina jouluna useampi perhe on tullut yhdessä seurueessa.

Millainen on jouluaaton tunnelma?

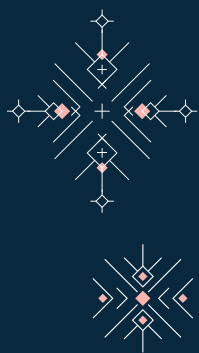
Kyllä täällä on vahva joulufiilis jo koristeidenkin takia. Kaikki ovat hyvällä päällä ja iloisella joulumielellä.

Millaista ruokaa Zetorissa syödään jouluna?

Zetorissa on tarjolla normaali à la carte, jossa on keittiömestarin jouluinen suositusannos. Pyttipannua menee jouluisin paljon. Erillistä joulupöytää ei ole.

PERINTEIKÄS MAAMERKKI

- Helsingin ydinkeskustassa sijaitseva Zetor alkaa olla jo jonkinlainen maamerkki pääkaupungin vinhaan vaihtuvassa ravintolatarjonnassa.
- Vuonna 1991 perustettu ravitsemusliike on saanut nimensä tšekkiläiseltä traktorimerkiltä, joka oli takavuosisikymmeninä tuttu näky myös Suomessa ja on säilyttänyt suosionsa alan harrastajien piirissä.
- Ravintolan tyylijajiksi haettiin aikoinaan 1950-luvun kadonnutta Suomea, ja imago on säilynyt samana tähän päivään asti. Sisustus heijastelee maalaisnostalgiaa: mukana on traktoreita, kultavaskooleja, porontaljoja ja suksia. Ravintolassa on myös legendaarisen SMP-poliitikko Eino Poutiaisen mopo. Zetorin valokuvatuin esine on täytetty poro.
- Ruokalista on perinteisen lihapainotteinen.
- Zetor on auki vuoden jokaisena päivänä.



Joulu- kalenteri

24 päivää kauneutta

3



LUMENE Lähde
Tehokosteuttava seerumi
30 ml **13,45** (26,90)

4



URBAN DECAY Naked Reloaded
23,45 (46,90)

1



PUHDAS+ Beauty Kollageeni &
Biotiini 120 kaps. **14,90** (33,50)
0,12/kaps. (0,28/kaps.)

2



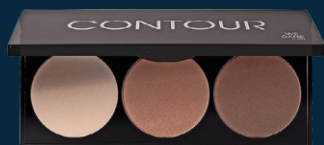
MAX FACTOR Masterpiece
Max -maskara 7,2 ml
Musta. **8,95** (17,90)

5



L'ORÉAL PARIS Infaillible Magic Setting Mist -meikinkiinnityssuihke
100 ml **6,45** (12,90) 64,50/l (129,-/l)

6



WE CARE ICON Expert Contour Palette
-korostus ja varjostuspaletti **7,45** (14,90)

7



NOVEXPERT
Booster Serum with
Hyaluronic acid 30 ml
24,90 (49,90)

8



NATURA SIBERICA Oblepikha-pakkaus
Sisältää tuuhteuttavan shampooon 400 ml ja
hoitoaineen 400 ml. Kaikille hiustypeille.
7,90 (15,80)

Kaikki
joulu-
kalenteriedut
ovat vähintään
-50%
normaali hinnasta.

9



MAYBELLINE
NEW YORK
Fit Me -peiteväri
4,45 (8,90)

10



LANCÔME
Monsieur Big
-maskara Tuuhteuttava
ja pitkäkestoinen.
14,75 (29,50)

11



BIOThERM Aqua Super Concentrate -hoitotiivisteet 50 ml
esim. Aqua Bounce Super Concentrate -kosteuttava geeli
14,50 (29,-) 290,-/l (580,-/l)

12



LUMENE CC Color Correcting
Meikkivoide SK 20 30 ml
7,95 (15,90)

13

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
Infinium Pure - erittäin
voimakas hiusteenne
300 ml Hajusteeton.
7,90 (16,90)
26,33/l (56,33/l)



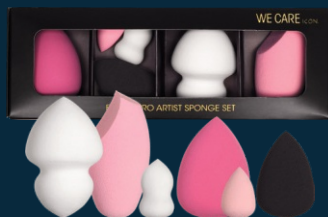
14

OSCAR DE LA RENTA
Bella Blanca tai Bella
Rosa EdP 30 ml
24,95 (49,90)



Kaikki
joulukalenteriedut
ovat vähintään
-50%
normaali hinnasta.

15



WE CARE ICON Expert Pro Artist
-meikkisienisetti **9,95** (19,90)

16

JÄTTI-
KOKO



WHAMISA Syväkosteuttava
kasvovesi 300 ml **39,50**
(79,-) 131,67/l (263,33/l)

17



MICHAEL KORS Wonderlust
Eau Fresh EdT 30 ml
26,- (52,-)

18



BIOThERM Aquasource Cocoon
-syväkosteuttava päivävoide 50 ml
Normaalille ja kuivalle iholle.
19,75 (39,50) 395,-/l (790,-/l)

19



BM COSMECEUTICALS Gel 28
-tehoseerumi 30 ml **25,-** (50,-)

20



MOROCCANOIL Treatment-hoitoöljy-
setti Sis. 100 ml sekä 25 ml
hoitoöljyn. **29,90**/pkt (Arvo 60,80)

21



HUGO BOSS Ma Vie EdP 30 ml
30,25 (60,50)

22



ESTÉE LAUDER Advanced Night Repair
Synchronized Recovery Complex II Serum
20 ml Kosteuttava seerumi. **19,95** (39,90)

23



CALVIN KLEIN
CK One Collector's
Edition EdT 50 ml
19,95 (39,90)
399,-/l (798,-/l)

24

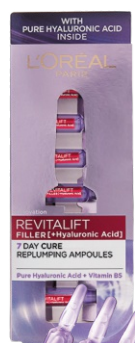
YLLÄTYS
Yllätystuote vaihtelee
myymälöittäin.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEDESTA

L'ORÉAL
PARIS

Etuja sinulle asiakasomistaja



ERÄ L'ORÉAL PARIS
-IHONHOITOTUOTTEITA
-20 %
ESIM.



Revitalift Filler -ampullit
7 x 1,3 ml
Intensiivisesti kosteuttavat 7 päivän
ampullit, jotka tekevät ihosta
täyteläisemmän. Sisältää tiivistettyä
hyaluronihappoa.

20,70 (25,90)

Revitalift Filler -päivävoide tai
yövoide 50 ml
Silottaa ryppyjä ja juonteita,
vahvistaa ihon luonnollista suoja-
muuria ja lisää ihon pinnan
täyteläisyyttä tehden kasvon-
piirteistä selkeämpiä. Koostumus
sisältää hyaluronihappoa.

18,40 /kpl (23,-)
368,-/l (460,-/l)



Age Perfect Cell Renaissance
-uudistava päivävoide tai
yövoide 50 ml
Edistää ihon pinnan uusiutumista
sekä antaa iholle elinvoimaisuutta.
Päivävoiteessa suojakerroin 15.
Koostumus sisältää mustaa tryffeliä
ja fermentoitua teetä.

23,90 /kpl (29,90)
478,-/l (598,-/l)



Smooth Sugars Clearing Scrub
-puhdistava sokerikuorinta
50 ml
Rauhoittaa ihoa, vähentää
epäpuhtauksia ja tekee ihosta
puhtaan, raikkaan ja silkinsileän.
Koostumus sisältää ainutlaatuisen
yhdistelmän tarkoin valittuja kuorivia
ainesosia.

8,70 (10,90)
174,-/l (218,-/l)

Fall in Love with

IRRESISTIBLE
shine



18 VEGAN LUXE LIPSTICKS

RICH
matte



18 VEGAN MATTE LIPSTICKS

WE CARE
ICON



In Love Luxe -huulipuna
Juhlava huulipuna, jossa näyttävää
kiiltoa ja intensiivisiä sävyjä.
Vegaaninen.

8,70 (10,90)



In Love Matte -huulipuna
Huulia hellivä runsaspigmenttinen
mattahuulipuna. Pehmeästi levittyvä
ja hoitava koostumus. Vegaaninen.

8,70 (10,90)

Magnetic Lips
-huultenrajauskynä
Levittyy pehmeästi huulten iholle
ja pysyy hyvin paikallaan estäen
huulipunan leviämisen.

3,90 (4,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2019.

LUMENE-ANTI-AGE-LINJAT

-20 %

AJATON

[NORDIC AGELESS]

TUKEE IHON UUDISTUMISTA,
KIINTEYTTÄÄ & TASOITTA
JUONTEIDEN NÄKYMISTÄ

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT

KUULAS

[NORDIC LIFT]

KIINTEYTTÄÄ, SILOTTAA &
KOSTEUTTAA

HEHKU

[NORDIC REPAIR]

TASOITTAÄ, SYVÄKORJAA
& KOSTEUTTAA

100%
VEGAN



Ajaton Tiivistetty seerumi 50 ml
Yhdistelmä seerumin tehokkuutta ja voiteen
miellyttävyyttä.

39,60 (49,50) 792,-/l (990,-/l)

Ajaton Päivävoide SK 30 50 ml
Kosteuttava ja ravitseva päivävoide auttaa
hoitamaan elivoimaisuutensa menettänyttä ihoa.
Tuloksena kiinteämmän ja tasaisemman näköinen
iho.

36,40 (45,50) 728,-/l (910,-/l)

Hekku Kaksivaiikutteinen tehohoito rypyille
30 ml

Auttaa häivyttämään juonteita ja rypyjä näkyvästi
jättäen ihon sileämmän ja nuorekkaamman
näköiseksi.

31,90 (39,90)

Hekku Syväkorjaava päivävoide SK 20 50 ml
Palauttaa ihon hehkun sekä auttaa häivyttämään
ryppyjä näkyvästi ja kiinteyttämään ihoa jättäen
sen säteilevän nuorekkaan näköiseksi.

27,90 (34,90) 558,-/l (698,-/l)

Kuulas Kiinteyttävä V-shaping -pikakaunistaja
30 ml

Edistyskellinen tehohoito auttaa selkiyttämään
kasvonpiirteiden ulkonäköä ja saa ihon näyttämään
sileältä ja nuorekkaan säteilevältä.

23,90 (29,90)

Kuulas Kiinteyttävä päivävoide SK 15 50 ml
Auttaa säilyttämään ihon nuorekkaan hehkun ja
täyteläisyyden.

19,90 (24,90) 398,-/l (498,-/l)



Natural Glow Heleystävä
meikkivoide SK 20
30 ml
Ilmavan kevyt nestemäinen
meikkivoide luo iholle
luonnollisen, kuultavan
hehkun.

14,90 (19,90)



Nordic Chic Valokynä
Monikäyttöinen valokynä
kirkastaa ihoa sekä
häivyttää tummuutta ja
väsymyksen merkkejä.

11,50 (16,50)



Nordic Nude Air-Light
-irtopuuteri
Ilmavan kevyt,
pitkäkestoinen ja
läpikuultava irtopuuteri
meikin viimeistelyyn.
Luonnollinen lopputulos.

18,90 (26,90)



Nordic Seduction Huulipuna
Samettisen pehmeä koostumus ja valovoimainen väri.

12,70 (16,90)

Nordic Seduction Kiiltopuna
Kiiltävä lopputulos ja huulivoidemainen hoitavuus.

11,90 (15,90)

Nordic Seduction Mattahuulipuna
Elegantin mattainen lopputulos ja miellyttävä tunne huulilla.

13,40 (17,90)

LUMENE NORDIC
SEDUCTION
-HUULITUOTTEET

-25 %

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

SENSAI



Extra Intensive Eye Cream 15 ml
Silottava silmän ympäräysvoide, joka heleyttää ja kiinteyttää. Tuotteen vaikutus tehostuu säännöllisessä käytössä.

138,90 (172,-)

Extra Intensive Cream 40 ml
Täyteläinen ja silkinsileä koostumus, joka levittyy iholle kiinteyttäen ja heleyttää välittömästi sekä saaden sen tuntumaan päivä päivältä silkisemmältä.

264,90 (329,50)



Liquid Eyeliner

Tyylikäs ja helpokäyttöinen silmänrajausväri. Ohut sivellin takaa tarkan ja tasaisen rajauksen.

29,90 (38,50)



Blooming Mauve -poskipuna 4 g

Poskipuna, jossa yhdistyvät läpikuultava sävy ja kustomoitava hohde. Hehkuvat värit ja silkkinen hohde tuovat ihosi ainutlaatuisen kauneuden esiin.

Total Lip Gloss

Nestemäinen kosteuttava koostumus levittyy huulille tasaisesti luoden täyteläisen hehkuvat huulet, joissa on luonnollisen vaaleanpunainen sävy ja ripaus hohdetta.

38,90 /kpl (47,-)



B Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml
Kepeän romanttinen tuoksu, jossa on melonia, ruusua, valkoista persikkaa ja myskin sävyjä.

Laura Tender EdT 25 ml

39,90 /kpl (47,90)



KARL LAGERFELD

KARL LAGERFELD -TUOKSUJA ETUHINTAAN

Bois de Yuzu EdT 50 ml
Kirpeä ja raikas miesten tuoksu, jossa mandariinia ja sitruunaa.

Fleur d'Orchidée EdP 50 ml
Sitruksinen kukkaistuoksu avautuu greippiuutteen, neroliöljyn sekä rosépippurin vivahteilla. Tuoksussa mm. orkidea, arabianjasmiinia ja aprikoosia.

34,90 /kpl (43,-)
698,-/l (860,-/l)



HOLLISTER
CALIFORNIA

HOLLISTER-TUOKSUT ETUHINTAAN ESIM.

Free Wave For Her EdP 30 ml
Kukkais-hedelmäinen tuoksu, joka vangitsee kesän lämpimät aurigonsäteet. Sis. mm. helmeilevään mandariinia, mehukasta mustaherukkaa, vesiliiljaa ja patsulia.

24,90 (29,90)



Free Wave For Him EdT 30 ml
Kuumien kesäpäivien raikkaan itämainen tuoksu, jossa mm. inkivääriä, rosépippuria, valkoista iiristä ja ajopuuta.

24,90 /kpl (29,90)

Deo Stick 75 g
Raikkaan itämaisen tuoksuinen deodorantti miehille.

19,90 (24,90)
265,33/kg (332,-/kg)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2019.



BOSS

BOTTLED NIGHT, UNLIMITED JA TONIC -TUOKSUT ETUHINTAAN

Bottled Tonic EdT 50 ml
Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri sekä raikas appelsiini.

Bottled Unlimited EdT 50 ml
Virkistävää raikkautta, kestävää energiaa ja aromaattista miehekkyyttä.

59,90 /kpl (73,-)
1 198,-/l (1 460,-/l)

Bottled Night EdT 30 ml
Rohkea ja rajoja rikkova tuoksu sulavan miehekkäällä luonteellaan.

45,90 (57,-)



JIMMY CHOO

JIMMY CHOO -TUOKSUJA ETUHINTAAN

L'eau EdT 40 ml
Herkkä kukkaistuoksu, jossa pioni sekoittuu makeaan nektariiniin.

Floral EdT 40 ml
Hedelmäinen kukkaistuoksu, jossa mm. sitruksista bergamottia ja nektariinia, hajuhernettä, myskiä ja ambraa.

36,90 /kpl (45,-)

Urban Hero EdP 30 ml
Urbaanin miehen tyylikäs ja ajaton tuoksu, jossa sekoittuu leikkisästi raikas sitruuna kaviaari, vetiveri sekä tumman nahan voimakkuus.

36,90 (46,-)



VERSACE

VERSACE-TUOKSUJA ETUHINTAAN

Bright Crystal EdT 30 ml
Raikkaan kukkainen tuoksu, jossa granaattiomenaa, yuzua, magnoliaa, pionia ja lootuksenkukkaa.

Yellow Diamond EdT 30 ml
Raikas kukkaistuoksu, jossa yhdistyvät päärynäsorbetti, bergamotti ja mimosa.

Crystal Noir EdT 30 ml
Sensuelli, kiehtova ja rohkea tuoksu, jossa on itämaisia ja kukkaisia vivahteita.

44,90 /kpl (54,50)

Eau Fraîche EdT 30 ml
Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.

42,90 (51,50)



ESCADA

ESCADA-TUOKSUT ETUHINTAAN ESIM.

(Etu ei koske Flor del Sol -uutuutta)

Miami Blossom EdT 30 ml
Raikas cocktail, jossa värikkään hedelmäisistä vivahteista korostuu ananas.

37,90 (45,90)



NINA RICCI

L'Air du Temps EdT 30 ml
Naisellinen ja aistikas tuoksu, jonka raaka-aineina on käytetty mm. Grassen ruusua, jasmiinia, neilikkaa ja Etelä-Intian santelipuuta.

42,90 (53,90)

EdT 50 ml
62,90 (77,90)
1 258,-/l (1 558,-/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



Jean Paul
GAULTIER

JEAN PAUL GAULTIER -TUOKSUJA ETUHINTAAN

Classique EdP 30 ml

Herkkä ja uskalias itämainen kukkaistuoksu. Tuoksu täynnä ruusua, appelsiininkukkaa ja vaniljaa.

52,90 (64,90)

Le Male EdT 75 ml

Rohkean ja itsevarman miehen tuoksu.

57,90 (71,90) 772,-/l (958,67/l)

Le Male Deo Stick 75 g

27,90 (35,-) 372,-/kg (466,67/kg)



C L E A N

CLEAN-TUOKSUT ETUHINTAAN ESIM.

(Etu ei koske Simply Clean -uutuutta)

Warm Cotton EdP 30 ml

Nostalgisessa tuoksussa sitrushedelmien raikkauden ja lämpimän pyykin tuoksun.

Skin EdP 30 ml

Kermainen, myskiin häivähtävä tuoksu, joka tekee ihosta houkuttelevan ja puoleensavetävän. Skin on hienovaraisesti viettelevä ja tyylikkään seksikäs.

Rain EdP 30 ml

Vangitsee sateen raikkaan ja puhtaan tuoksun.

39,90 /kpl (49,90)

Warm Cotton Moisture Deodorant 75 ml

Sisältää edistyskellisen Exclusive Cotton Vantage™ -yhdistelmän, joka imee kosteutta luonnollisesti ilman alumiinia.

19,90 (24,-) 265,33/l (320,-/l)



ISSEY MIYAKE -TUOKSUT ETUHINTAAN ESIM.

L'Eau d'Issey EdT 25 ml

Lämmin, aistillinen ja vesimäinen kukkaistuoksu naiselle. Kuin kimppu auringonsyleilemiä kukkia. L'Eau d'Issey pour Homme EdT 40 ml Ajattoman raikas ja tyylikäs miesten klassikko. **44,90**/kpl (55,50-56,50)



THE NEW JOYFUL FRAGRANCE

ELIE SAAB

Girl of Now Forever EdP 30 ml **49,90** (59,50)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2019.

SP



Essential -ravitseva shampoo 200 ml
18,10 (25,90) 90,50/l (129,50/l)
 Essential -ravitseva hoitoaine 200 ml
20,20 (28,90) 101,-/l (144,50/l)



Hydrate- syväkosteuttava shampoo 250 ml
 Color Save Microlight -shampoo 250 ml
 Väriä lukitseva shampoo.
18,80 /kpl (26,90) 75,20/l (107,60/l)



Hydrate- syväkosteuttava hoitoaine 200 ml
 Color Save -hoitoaine 200 ml
 Väriä lukitseva hoitoaine.
19,50 /kpl (27,90) 97,50/l (139,50/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir -hoitoöljy
 100 ml
 Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.
22,30 (31,90) 223,-/l (319,-/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir -hoitoöljy 30 ml
9,70 (13,90)



Perfect Hold -hiuskiinne
 300 ml
 Vahva hiuskiinne, joka
 sisältää kosteussuojan.
20,20 (28,90)
 67,33/l (96,33/l)

L'ORÉAL
PARIS



Casting Crème Gloss -kevytväri

9,50 (11,90)

Excellence Crème -kestoväri

11,10 (13,90)

Préférence Infinia -kestoväri

10,80 (13,50)



OLIVIAKLEIN

UUSI
MERKKI

ERÄ OLIVIA KLEIN
-IHONHOITOTUOTTEITA
-20 %
ESIM.



OLIVIA KLEIN ON PUHDAS SUOMALAINEN KOSMETIIKKASARJA, JONKA TAVOITTEINA ON YKSINKERTAISTAA IHONHOITOA JA TEHDÄ MAAILMASTA PUHTAAMPI JA KAUNIIMPI. SARJAN TUOTTEET SISÄLTÄVÄT PÄÄASIASSA LUONTOPERÄISIÄ JA LUOMUVILJELTYJÄ AINESOSIA ILMAN LISÄTTYJÄ HAJUSTEITA TAI VÄRIAINETA.

Detox Masque -kosteusnaamio 50 ml

Aktiivihiiilipohjainen kosteusnaamio, joka puhdistaa hellävaraisesti ja jättää ihon täydellisen pehmeäksi ja kimmoisaksi.

11,10 (13,90) 222,-/l (278,-/l)

Hydra Lotion -kosteusemulsio 50 ml

Kaikille ihotyypeille soveltuva kevyt kosteusemulsio, joka hillitsee pintakuivuutta ja tekee ihosta välittömästi pehmeän ja raikkaan.

15,90 (19,90) 318,-/l (398,-/l)

Sensitive Spray Toner -hoitoneste 150 ml

Ruusunkukkavesipohjainen hoitoneste kaikille ihotyypeille päivittäiseen ihon kosteutukseen ja puhdistukseen.

18,30 (22,90) 122,-/l (152,67/l)

Sensitive Wash -puhdistusgeeli 150 ml

Erittäin hellävarainen, sulfaatiton ja hajusteeton puhdistusgeeli, joka jättää ihon raikkaaksi, pehmeäksi ja kuulaaksi.

19,10 (23,90) 127,33/l (159,33/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2019.



Fructolax Helpotus 30 tabl.
Hedelmäkuituvalmiste avuksi
edistämään suolentoimintaa
luontaisesti ja tehokkaasti. Illalla
otetun tabletin laksatiivinen vaikutus
alkaa aamulla.

13,90 (17,40)
0,46/tabl. (0,58/tabl.)



Efamol-helokkiöljykapseli
120 kaps.
Vahva helokkiöljyvalmiste
ihon hyvinvointiin ja
hormonitoiminnan tueksi. Sisältää
gammalinoleenihappoa eli GLA:ta ja
E-vitamiinia.

23,90 (29,90)
0,20/kaps. (0,25/kaps.)



TRI
TOLONEN

E-EPA 500 mg 120 kaps.
Vahva omega-3-kapseli, joka vastaa
4-6 tavallista kalaöljykapselia.

23,90 (29,90)
0,20/kaps. (0,25/kaps.)



TRI
TOLONEN

Berberiini + kromi 120 tabl.
Edistää aineenvaihduntaa ja
sokeritasapainoa.

25,90 (32,90)
0,22/tabl. (0,27/tabl.)



Pycnogenol Strong 60 tabl.
Rannikkomännyn kuoriuute ylläpitää
hyvää verenkiertoa, torjuu raajojen
turvotusta ja vahvistaa ihon
kollageenia.

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



Visioblu Strong 60 tabl.
Ravintolisä, joka on tarkoitettu
tukemaan silmien hyvinvointia.
Sisältää mustikan tehoaineita
luonnollisessa tiivistetyssä
muodossa uutteenä.

17,90 (22,90)
0,30/tabl. (0,38/tabl.)



puhdistamo

Tripla Sinkki 60 kaps.
Sisältää parhaiten imeytyvät
sinkkimuodot sekä P5P-fosfaattia,
joka parantaa sinkin käyttöä
elimistössämme ja edistää sinkin
imeytymistä. Kehitetty ja valmistettu
Suomessa. Ei sisällä liivatetta eikä
eläinperäisiä ainesosia.

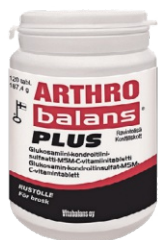
9,90 (12,90)
0,17/kaps. (0,22/kaps.)



AVogel

Molkosan 500 ml
Vatsan kautta hyvään oloon.

11,90 (14,90)
23,80/l (29,80/l)



Vitalabans

Arthrobalans Plus 120 tabl.
Nivelen hyvinvointiin, Arthrobalans®
Plus. Sisältää glukosamiinia,
kondroitiinisulfaattia, MSM-
rikkiyhdistettä ja C-vitamiinia.
Valmistettu Suomessa.

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



BIOTEKIN

Probiotti Comp 80 kaps.
Sis. neljää maitohappobakteeri-
kantaa, glutamiinia ja biotiinia.

19,90 (24,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)



BIOTEKIN

Omega Duo E-EPA+E-DHA
120 kaps.
Jos ruokavalioon kuuluu vain vähän
kalaa, kannattaa nauttia päivittäin
DUO-kapseli ja varmistaa riittävä
EPAn ja DHAn saanti puhtaasti ja
turvallisesti.

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



Valioravinto

Karpalact Strong 60 kaps.
Vahva, patentoitu karpalouute sekä
maitohappobakteerit samassa
kapselissa.

19,90 (24,90)
0,33/kaps. (0,42/kaps.)

L'ORÉAL
PARIS

ANNA HIUKSILLES LUPA LOISTAA

KOSKA OLET SEN ARVOINEN



casting
crème gloss

Luonnollinen, kiiltävä kevytväri
Häivyttää ensimmäiset harmaat



EXCELLENCE
Crème

Kolmivaiheisesti hoitava kestävä väri
Peittää harmaat 100%



COLORISTA

Intensiivinen kestävä väri
Rohkeat, hehkuvat sävyt



Préférence

Kiiltävä kestävä väri täynnä vivahteita,
vaalennukset ja raitatuotteet.

NYT SINULLA ON MAHDOLLISUUS VOITTAA ITSELLESI VUODEN HIUSVÄRIT.

Käy vastaamassa hiusväriaiheiseen kyselyyn ja kommentoi Yhteishyvän Facebook-sivulla, mikä on sinun L'Oréal Paris -lempivärisi ja miksi? Kaikkien kommentoineiden kesken arvotaan viisi hiusvärituotepakettia. Tuotepalkinnon arvo noin **150 €**. Kilpailuaika **27.11.-17.12.2019**.

Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu



Susanna Halme opiskelee Helsingin yliopistossa suomen kieltä ja sivuvaineinaan swahilia ja pohjoissaamea. Halme sokeutui tuntemattomasta syystä kaksivuotiaana.

PISTEEN VERRAN PAREMPI PALVELU

Miltä tuntuisi mennä ravintolaan, jossa ei olisi ruokalistaa, vaan kaikkien annosten koostumusta pitäisi tiedustella tarjoilijalta? Näkövammaisille tilanne on hyvin tavallinen. Ei kuitenkaan Rossossa, jossa näkövammaisille on omat ruokalistat pistekirjoituksella.

Susanna Halme asettaa valkoisen kepin nojaamaan ravintolan penkkiä vasten. Opaskoirra Muusa käy tottuneesti makuulle emäntänsä jalkoihin.

”Muusa pitää rapsutuksista, mutta nyt, kun sillä on valjaat, se tietää olevansa töissä.”

Halme on saapunut Ison Omenan Rossoon testaamaan pistekirjoitettua ruokalistaa.

KUN HALME KÄY ravintolassa, on seurueessa yleensä ainakin yksi näkevä tai vähintään heikkonäköinen, joka saa ja joutuu toimimaan menun lukijana. Tämä on ensimmäinen kerta, kun Halme voi itse valita oman annoksen omalta listaltaan.

Sormet kulkevat keskittyneesti näkeväille tyhjiin valkoisten sivujen halki, joista erottuu ainoastaan röpelöinen pinta.

→

MILLAINEN NÄLKÄ, SELLAINEN FRIGGS

Maukas. Terveellinen. Helppo.



RAKKAUTTA
ENSI PURAISULLA.

FRIGGS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Pistekirjoitus vie paljon tilaa,
joten ruokalista on 46-sivuinen.

*”Oli mukava kokemus,
kun ei tarvinnut
pyytää ystävän tai
tarjoilijan apua.”*

”Voin silmällä listaa, palata takaisin ja hyppiä annosten yli ihan niin kuin minua huvittaa”, Halme kuvailee tyytyväisenä.

Lista itsessään on vaikuttava 46-sivuinen kirjanen, koska pistekirjoitus vie tilaa. Halme kiittelee sisällysluetteloa, joka helpottaa valitsemista.

Nykyään näkövammaisten apuna on monenlaisia apuvälineitä, kuten koneääni, joka voi lukea ääneen kännykän tai tietokoneen näytön tekstiä. Susannalla on käytössään myös pistekirjoitusnäyttö, joka muuttaa näytöllä olevan tekstin pistekirjoitukseksi.

Ilman näitä apuvälineitä opiskelu yliopistossa olisi mahdotonta.

Ruokalistaa Halme kuitenkin lukisi kaikkein mieluiten juuri näin pisteillä, koska vain silloin hän kokee olevansa tasavertainen näkevien ruokailijoiden kanssa.

”Pasta Pollo oli todella hyvää, ja koko kokemus oli mukava, kun ei tarvinnut pyytää ystävän tai tarjoilijan apua”, Halme kiittelee syönnin jälkeen.

ROSSON KETJUPÄÄLLIKKÖ Merja Helistö oli Rossossa ravintolapäällikkönä 1990-luvun lopulla, kun idea pistekirjoitetuista listoista virisi.

”Meillä oli näkövammaisia asiakkaita, jotka esitivät toiveen omista ruokalistaista. Me halusimme vastata aitoon tarpeeseen.”

Siitä alkoi Rossos ja Näkövammaisten liiton yhteistyö, joka jatkuu edelleen. Listat painetaan keskellä Helsinkiä Näkövammaisten liiton Iiris-keskuksen yhteydessä toimivassa kirjapainossa. ■

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäri suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskaseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hierontatoiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



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

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



Omron E3 Intense

79,95 €



Mikä TENS-hoito?

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

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

Sopiiko se minulle?

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

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

TENS-hoito ei sovellu epilepsia-potilaille tai jos käytössä on sydämentahdistin. Tutustu käyttöohjeeseen.



Milan, Nea ja Hari
leikin pyörteissä.
Eveliinan lapsilla
on hyvin läheiset
välit keskenään.

Pieniä asioita SUURPERHEEN TUEKSI

Eveliina Rauthan elää välillä voimiansa äärirajoilla, kun yksi perheen lapsista on erityislapsi ja rahat ovat tiukalla. Hope-yhdistys on antanut hänelle paitsi tavara-apua ja työharjoittelupaikan myös uskoa tulevaan.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **SANNA LIIMATAINEN**

Espoolaisessa lapsiperheessä on täysi hulina päällä. Kaksoiset **Milo** ja **Milan**, 4, on juuri haettu päiväkodista, ja kurahousujen riisumisurakka on kesken. 12-vuotias **Nea** on tullut koulusta, ja **Hari**, 7, katsoo Disney-kanavaa sohvalla, koska on kipeä.

Perheen äiti **Eveliina Rauthan** ottaa ruoan uunista, mutta sitä ennen peuhataan vähän.

Eveliinalla on seitsemän lasta, joista kotona asuu neljän alaikäisen lisäksi myös **Niko**, 19. Kaksi vanhinta ovat jo omillaan. Eveliina näyttää tyneltä, mutta väsymys on melkoinen.

”En edes muista, koska minulla oli viimeksi vapaata. Kesällä olin yksin lasten kanssa lähes 24/7, ja masennushan siitä tuli”, hän kertoo.

KEVÄÄLLÄ MILOLLA todettiin monialainen kehityshäiriö, ja hänen kanssaan on haasteellista. Kesällä hän sai paljon raivokohtauksia. Poikaa turhauttaa, sillä hän ei pysty ilmaisemaan itseään kunnolla. Puheen kehitys on 2,5-vuotiaan tasolla ja puheen ymmärrys 1,5-vuotiaan. Öisin hän heräilee vähän väliä.

”Uusi tutkimusjakso on ensi keväänä. Se on tosi hyvä, sillä moni apu vammaispalvelujen puolelta vaatii tarkan diagnoosin”, kertoo Eveliina.

Milolla on Asperger-piirteitä. Poika on hyvin tarkka esimerkiksi siitä, miten ruoka on aseteltu lautaselle, ja hänellä on aistiyliherkkyttä sekä

jumituskohtia, joista hän ei pääse yli. Siirtymätilanteet ovat vaikeita, ja äkkipikaisuus saattaa yllättää kesken leikin. Hän ei osaa itse säädellä sitä.

Myös liikkuminen pojan kanssa on vaikeaa. Kauppareissut kysyvät hermoja.

”Opettelemme nyt tukiviittomia, joista hän onkin saanut tosi hyvin kiinni. Toivon, että ne auttaisivat arkeamme rullaamaan paremmin.”

LAPSISTA ON tietysti myös valtavasti iloa, minkä huomaa perheessä heti. Eveliina on ollut vuosien mittaan paljon kotona lasten kanssa.

Työsuhteet ovat tulleet pätkissä. Hänen edellinen työsuhteensa päiväkodissa loppui viime keväänä.

Lasten kanssa työskentely on Eveliinalle mieluista: aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajan opinnoista puuttuu vielä vähän. Työharjoittelu kehitysvammaisten toimintakeskuksessa oli hyvin antoisaa.

Kesän väsymys ja masennus muuttivat kuitenkin suunnitelmia, eikä voimia työnhakuun ole ollut. Eveliinan oma jaksaminen on koko ajan äärirajoilla.

”Suurin toiveeni on, että lapset saisivat tuki-perheen. Sopivaa ei ole vielä löytynyt.”

Nealla ja Harilla on jo omat, ihanat tukihenkilöt, jotka tekevät heidän kanssaan kivoja juttuja. Eveliina toivoo kuitenkin perhettä, joka ottaisi kaikki lapset luokseen kerran kuussa.

*”Jos tietäisin,
että lapsilla on
hyvä olla, voisin
levätä kunnolla.”*

→

HOPE ANTAA TOIVOA

- Hope – Yhdessä & Yhteisesti ry syntyi vuonna 2009 tavallisten äitien toimesta. Tavoitteena oli synnyttää konkreettinen hyvän kierre ja antaa vähävaraisten perheiden lapsille tasa-arvoisemmat mahdollisuudet arkeen.
- Järjestö toimii 20 paikallis-toimijan välityksellä eri puolilla Suomea. Se kerää ja kierrättää tavara- ja vaatelahjoituksia, tukee lasten ja nuorten harrastuksia sekä mahdollistaa iloa vapaa-ajan elämyksillä.
- Viime vuonna autettuja perheitä oli yli 8 300 ja apua saaneita lapsia lähes 20 000.
- S-ryhmä on mukana tukemassa Hopen toimintaa. Asiakkaat voivat ostaa Prisma-verkkokaupasta tuotteita ja lahjoittaa ne joululahjoiksi vähävaraisille lapsille.

Kun Nea tulee koulusta, vaihdetaan äidin kanssa kuulumiset.



”Jos tietäisin, että lapsilla on hyvä olla, voisin levätä kunnolla. Nyt vapaapäiväni menee yleensä siivoamiseen ja rästitöihin.”

Merta rakastava Eveliina haaveilee myös, että pääsisi joskus Helsinkiin päiväksi kävelemään merenrantoja pitkin.

PIENEMMÄT LAPSET kaatavat legot lattialle, ja rakennusprojekti alkaa. Äiti ja Nea toimivat erotuomareina, ja välillä halataan yhdessä isossa pinossa.

Rakkaudesta ei ole pulaa, mutta taloudellinen niukkuus tekee arjesta välillä raskasta. Eveliina on ollut neljä vuotta hyväntekeväisyysjärjestö Hope ry:n asiakkaana.

Syyskuussa hän aloitti harjoittelun järjestön toimistolla osana kuntouttavaa työtoimintaa. Työtoimistolla on ollut hyvin mieluista.

Perhe on itse saanut järjestöltä vaatteita, huonekaluja ja myös polkupyörän Nealle.

”On ihanaa lajitella lahjoitusvaatteita ja leluja. Asiakkaiden ilon osaa kuvitella, kun tietää omasta kokemuksesta, miten tarpeeseen apu tulee.”

Juuri edellisenä päivänä Hari on juossut halamaan äitiään, kun tämä on tuonut töistä tullessaan sirkusliput koko perheelle.

”Sirkukseen pääseminen on aina ollut Harin suurin toive.”

Viime jouluna Hopen kautta järjestyi Nealle joululahjaksi CD-soitin. Silloin äidiltäkin pääsi itku.

”Oli niin ihana tunne, kun pystyi antamaan lapselleen juuri sitä, mitä tämä oli toivonut.”

”Asiakkaiden ilon osaa kuvitella, kun tietää omasta kokemuksesta, miten tarpeeseen apu tulee.”

YLIMÄÄRÄISTÄ RAHAA perheellä ei ole. Joskus joku lapsista ei voi mennä kaverin synttäreille, koska ei ole varaa lahjaan.

”Päiväkodista ja koulusta tulee usein viestejä, että retkelle saa ottaa mukaan omat pienet eväät. Mutta jos ei ole edes sitä 2–5 euroa ylimääräistä, ei eväitä voi ostaa.”

Kesällä ei ollut aina rahaa lasten jäätelöihin. Se oli äidille hirveä tuska.

Lapset ovat kuitenkin melko lailla tottuneet tilanteeseen. Nea puhuu paljon vaatteista, sillä teini-iässä lähestyessä lastenkin paineet rahasta kasvavat. Silloin erottuu joukosta selvemmin, jos ei ole varaa samaan kuin muilla.

”Hän tykkää Adidas-merkistä ja oli toivonut verkareita, joita voisi pitää koulussa. Oli ihanaa, kun juuri oikeankokoiset Adidas-verkkarit löydettiin Hopen kautta”, Eveliina kertoo iloiten.

Tulevaisuudelta Eveliina toivoo, että saisi kerättyä niin paljon voimavaroja, että voisi mennä palkkoihin. ■

A.Vogel

Yksi auttaa koko flunssakauden

Aito, alkuperäinen Echinaforce –itsehoito-lääke flunssaan sen kaikissa vaiheissa

1. Ehkäise
2. Hoida
3. Pidä poissa



Echinaforce on perinteinen kasviohdosvalmiste flunssan ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon tukihoitoon yli 12 vuotiaille. 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. Keskustele lääkäriäsi kanssa ennen valmisteiden käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Käyttö akuutteihin oireisiin enintään 10 vrk., ennaltaehkäisyyn enintään 2 kk. yhtäjaksoisesti. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteiden käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

Molkosan – onnellisen vatsan salaisuus. 😊

Molkosan maitohappokäytetty heratiiviste oli Sokoksen asiakkaiden* testattavana. Testiryhmän tulokset olivat erinomaiset: 90 % Molkosanin käyttäjistä oli tyytyväisiä tuotteeseen!

"Kuukauden käytön jälkeen olo on mahtava ja vatsa toimii sulavasti. Taidan tehdä tästä päivittäisen rutiinin!"

"Parin käyttökerran jälkeen alkoi jo tuntumaan, että nyt on tuote jota vatsani rakastaa. Vatsa ei enää ollenkaan turvota niin kuin ennen ja ruoansulatuskin on parempi."

"Vatsa on rauhoittunut selvästi, se ei kupli eikä metelöi."

"Turvotus ja ilmavaivat ovat poissa, olo pirteämpi ja painoakin pudonnut. Tosi hyvä stressivatsalle, suosittelen kokeilemaan."

* testiryhmässä 30 henkilöä, keväällä 2018

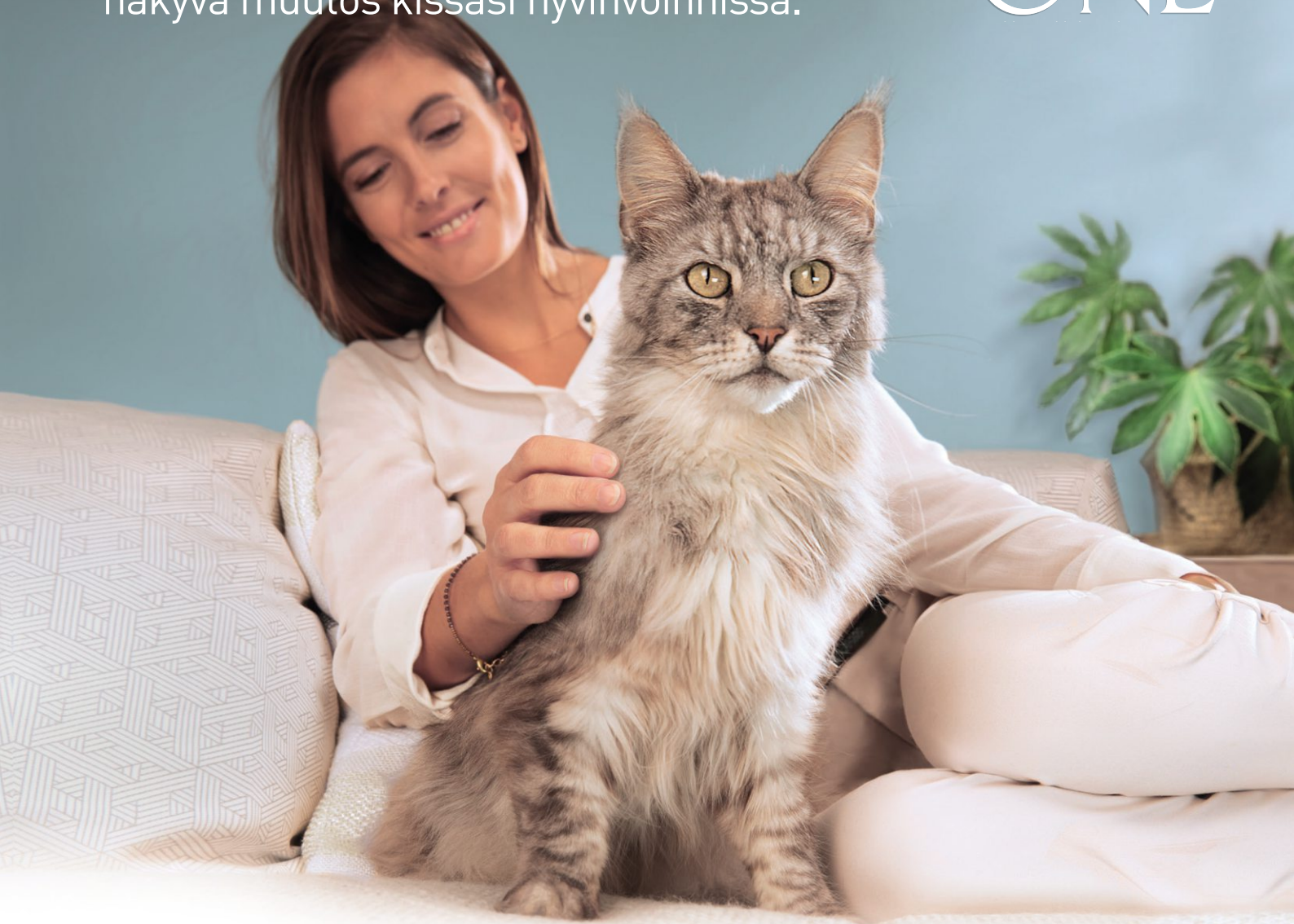
Tuotteet löydät Prismoista ja suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myymöläistä.



Kokeile ja palauta vatsasi luonnollinen tasapaino.
Lue lisää: vogel.fi

Ensiluokkainen täysravinto kissasi koko elinajaksi. Kokeile kolme viikkoa ja huomaa näkyvä muutos kissasi hyvinvoinnissa.

 **PURINA**
ONE



Mahtava ruokahalu **PÄIVÄ 1**

Enemmän energiaa
ja elinvoimaa **1**
VIIKKO

Terveempi
ruoansulatus **2**
VIIKKO

Terve iho, kiiltävä turkki
ja kirkkaat silmät **3**
VIIKKO



 **PURINA**

Your Pet, Our Passion.



Helikopteri herätti kunnioitusta ja joulupukki ihastusta Lahden torilla 30.11.1957.

Joulun keikkatyöntekijät

Joulun alla tuhannet ihmiset pukeutuvat sesonkityöntekijän tamineisiin ja lähtevät apuun muuallakin kuin Korvatunturilla. Ilman heitä joulu ei tule.

Marraskuun lopussa 1957 Etelä-Suomessa lenteli kopteripukki. SOK vuokrasi Ruotsista helikopterin, ja joulupukin matkaan lähtivät, eivät suinkaan porot, vaan Vaajakosken makeistehtaan panda sekä Yhtyneiden Pukutehtaiden leijona.

Ensin kopteri laskeutui Helsingissä Hankkijan päärakennuksen ja Eduskuntatalon väliselle pienelle kentälle, jossa nykyään sijaitsee eduskunnan lisärakennus. Vastassa oli viitisentuhatta innokasta katsojaa. Pukki tarttui kovaääniseen ja toivotti Helsingin lapsille hyvää joulua. Rooliaiset vierat nousivat paloauton kyytiin ja karauttivat torvisoittokunnan saattelemina Sokos-tavarataloon.

Seuraavaksi pukki pyrähti Lahteen. Kopteri laskeutui Lahden torille, jossa sitä odotteli 7 000–8 000 ihmistä. Kun pukki siirtyi Valtakulman tavarataloon, toria kiertävät kadut täyttyivät

suurten ikäluokkien lapsista kuin urbaanissa joulusadussa.

Seuraavana aamuna pukki jatkoi matkaa Saloon. Sää oli sumuinen ja näkyvyys niin keho, että kopterikuski joutui suunnistamaan 70 metrin lentokorkeudessa Turun pikatietä seuraillen. Kiertueen loppuhuipennus kohdattiin Turun kauppatorilla: vastassa oli 14 000 katsojaa.

Vielä kolmena jouluna kopteripukki kiersi Suomen kaupunkeja ja seuraavina vuosina myös Helsingin lähiöitä. Kohdepaikkakuntia oli yli kolmekymmentä, joten pukin lisäksi tarvittiin varapukki ja varapukin vaihtopukki.

JOULUPUKIN SESONKI on edelleen lyhyt mutta intensiivinen. Hän ei suinkaan ole ainoa keikkatyöläinen, joka tuo joulun. Viisitoistavuotias **Elina Simonen** muisteli jouluna 1959, miten oli vuotta aiemmin toiminut kiireapulaisena Helsingin Sokoksessa: ”Olin jo aivan poikki,

ja ihmettelin vakinaisten myyjättärien kestäkykyä. He näyttivät aivan rauhallisilta ja hymyileviltä keskellä kiireisintä ruuhkaa. Vielä viimeisillä minuuteillakin tuli muutama asiakas juoksujalkaa ostamaan lahjojaan.” Sujuvasanaista tytöstä sukeutui sittemmin *Kotilieden* pitkäaikainen päätoimittaja.

Sekä hyvissä ajoin että viime tingassa hyöriä asiakkaita hemmoteltiin tavaratalossa musiikilla ja artistivierailla. Voi kuvitella siipoilleen lahjoja etsineiden rouvien suopeuden, kun miestenpukine-osastolla **Tapio Rautavaara** lauloi heille *Päivänsäteen ja menninkäisen*. Sitten Tapsa pakkasi kitaran koteloon ja läksi oman joulunsa viettoon.

Anna Kortelainen on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija.



MENE JA ANNA JOULUN TULLA.

Hotellimatka Tallinnaan 24.-26.12.2019

Vietä helppo ja tunnelmallinen
joulu Tallinnassa. Lähde matkaan aattona
ja risteile takaisin tapaninpäivänä.

Laivamatkat ja kaksi yötä
Original Sokos Hotel Virussa S-Etukortilla

alk. **225** €/hlö
(norm. alk. 240 €/hlö).

Paketti sisältää laivamatkat, majoituksen 2 hh,
aamiaiset, illalliset jouluaattona ja joulupäivänä.



Liitä S-Etukorttisi
Eckerö Linen asiakas-
tiliin osoitteessa
eckeroline.fi, niin saat
asiakasomistajahinnan ja
Bonukset automaattisesti
joulumatkastasi.



eckeroline.fi

ECKERÖ  **LINE**

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

MATKALLE

Konserttimatka Tallinnaan

S-Etu 9 e

S-Etukortilla keväinen Tallinnan konserttimatkapaketti teemoina rakkauslaulut (maaliskuu) ja Italia (huhtikuu) lähtöpäivät 9.3., 10.3., 20.4. ja 21.4. (1 yö) alk. 90 e/hlö (norm. 99 e). Sis. konserttilipun, majoituksen 2 hh Original Sokos Hotel Virussa sekä laivamatkat m/s Finlândialla.

Lisätiedot: Eckerö Line, puh. 06000 4300 (1,75 e/puhelu + pvm/mpm) ja eckeroline.fi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Hector & His Power Band: HEXIT-kiertue

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Hector & His Power Bandin HEXIT-kiertueen konserttiin 12.12. 45,50–65,50 e (norm. 49,50–69,50 e) + palvelumaksuineen.

Hartwall Arena, Areenakuja 1, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: ticketmaster.fi, livenation.fi.

Maria Ylipään sielukasta Piazzollaa Kuopiossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Piazzolla! – Tango Nuevo -konserttiin 30 e lippu/55 e paketti (norm. 35/60 e) la 7.12. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinta sis. palvelumaksun 2e. Max. 2 etulippua/kortti.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.

Liput: Kuopion Musiikkikeskus puh. 0600 96100 (1,98 e/min + pvm), Kuopion kaupunginteatteri puh. 0600 413143 (1,98 e/min +pvm) Kuopio Info, Sokos Kuopio,

Lippupiste puh. 0600 900 900 (1,98 e/min + pvm), lippu.fi.

Lisätiedot:

kuopionkaupunginorkesteri.fi.

Turku Jazz Festival

S-Etu 5–8 e

S-Etukortilla liput 1 päivä 42 e (norm. 47 e) ja 2 päivää 70 e (norm. 78 e) Turku Jazz festivaaliin 5.–8.3. Etu voimassa 7.3. asti. Jazzfestivaali levitäytyy Turun keskustan klubeille ja konserttiareenoille kevättalven kohokohtana.

Liput ja lisätiedot:

turkujazz.fi, lippu.fi.

Joulupukki ja noitarumpu

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Mauri Kunnaksen rakastettuun koko perheen seikkailuun Joulupukki ja noitarumpu 14 e/ Lippu.fi:stä 16,50 e + toimitusmaksu. Esitykset 5.–21.12. Turun Nuoressa Teatterissa. Etu voimassa 1.–21.12.

Turun Nuori Teatteri, Ursininkatu 4, Turku.

Liput: Teatterin lipunmyynti puh. (02) 2322 812, toimitus@turunnuriteatteri.fi ja lippu.fi.

Lisätiedot: nuoriteatteri.com.

Arktiset leikit Espoossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Arktiset leikit -esitykseen 34 e (norm. 39 e) to 19.12. ja ti 14.1. klo 19. Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

Liput ja lisätiedot:

Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä Kokkolassa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä -esitykseen 24/18/12 e (norm. 26/22/16 e) Kokkolan kaupunginteatterissa ma 2.12. klo 13.

Kokkolan kaupunginteatteri, Torikatu 48, Kokkola.

Liput ja lisätiedot:

kokkolanteatteri.fi.



Monipuolinen Maria Ylipää tunnetaan sekä näyttelijänä että laulajana.



Alfredo Rodriguez, Taylor Gordon ja Richard Bona esiintyvät Turku Jazz Festivalilla maaliskuussa.


BLACK WEEKS

Vain 29.11.!

LASERLEIKKAUS

FemtoLasik®-laserleikkaus 795 €/silmä kun varaat
ajan esitutkimukseen tai leikkaukseen 29.11.
ja leikkaus on vuoden loppuun mennessä.

795€
/SILMÄ

8.12. asti!

KAIKKI
SILMÄ-
LASIT

— 50%



VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI

TAI SOITA 010 190 200 (mpm/pvm)

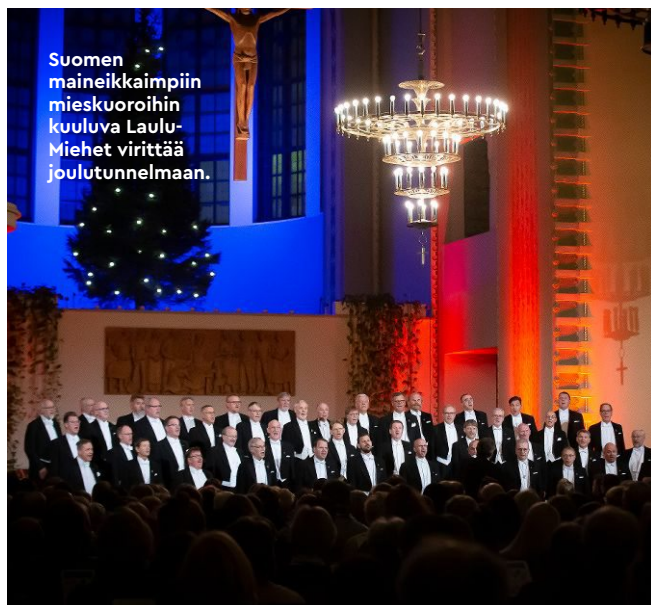
Maaailman ainoa

SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia ja sitä ei voi yhdistää muihin etuihin eikä pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin.

Laserleikkaus-tarjous koskee uusia varauksia.



Suomen
maineikkaimpiin
mieskuoroihin
kuuluva Laulu-
Miehet virittää
joulutunnelmaan.

Laulu-Miesten joulukonsertit Helsingissä S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Laulu-Miesten joulukonsertteihin Kallion kirkossa 10.12. klo 18 22 e (norm. 25 e) ja Temppe-
liaukion kirkossa 20.12. klo 18 25 e (norm. 28 e) ja klo 20.30 22 e (norm. 25 e).

Kallion kirkko,
Itäinen Papinkatu 2, Helsinki.
Tempeliaukion kirkko,
Lutherinkatu 3, Helsinki.

Liput: ennakkoon laulajilta ja
Ticketmasterilta
ticketmaster.fi.

Lisätiedot: laulumiehet.fi.

Jarkko Tamminen Show -kiertue S-Etu 7,50 e

S-Etukortilla liput Jarkko Tamminen Show -kiertueen esityksiin 36 e (norm. 42,50 e) sis. käsittelykulut ja palvelu-
maksut. Etulippuja rajoitettu määrä.

Kiertuepaikkakunnat ja liput:
jarkkotamminenshow.fi/liput.

Soidinmenot- pikkujoulurevy Salossa S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyy-
mälästä 27 e (norm. 29 e) tai
Lippupisteestä 29,50 e
(norm. 31,50 e). Lippupiste

lisää hintoihin palvelumaksun.

Esitykset 13.11.–14.12.

Rikalanäyttämö,
Asemakatu 13–15, Salo.

Liput ja lisätiedot: Teatteri
Provinssi lippumyymälä
puh. 044 0520260,
myynti@teatteriprovinssi.fi tai
lippu.fi, teatteriprovinssi.fi

Musiikkiteatteri Kapsäkki esittää S-Etu 5 e

S-Etukortilla perusliput 24 e
(norm. 29 e) The Fabulous
Bäckström Brothersin joului-
seen hittikomediaan Messias
Musiikkiteatteri Kapsäkissä
14.–15.12.

S-Etukortilla liput 29,50 e
(norm. 34,50 e) Stella Polarik-
sen impromusikaaliin Musiik-
kiteatteri Kapsäkkiin 15., 16.
ja 23.11. sekä 5., 13. ja 18.12.
klo 19.

S-Etu 4 e

S-Etukortilla perusliput 29 e
(norm. 33 e) Eino Grönnin ja
Iiro Rantalán joulukonserttiin
Musiikkiteatteri Kapsäkissä
21.12. klo 15.

S-Etukortilla perusliput
20 e (norm. 24 e) André
Linman joulukonserttiin
Musiikkiteatteri Kapsäkissä
19.12. klo 19.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,
Hämeentie 68, Helsinki.

Liput ja lisätiedot:
liput@kapsakki.fi ja
kapsakki.fi.

NIVEA

KOSTEUTTAA IHOASI 24 TUNTIA

ja suojaa sitä kylmän
ilman vaikutuksilta



VEGAANINEN KOOSTUMUS*

*Ei eläinperäisiä aineita tai johdannaisia.



Leivo ja voita
joulukuusi
viikoittain

Leivo #SAGAKUUSI
ja jaa kuva Instagramissa.

KAMPANJA-AIKA 1.11.-17.12.2019

LUE LISÄÄ: SAGACOOK.FI



Valikoimat
vaihtelevat myymälöittäin.

Inspiroidu jouluiseen leivontaan

Seuraa viikoittaisia vinkkejämme joululeivontaan @saga_suomi ja leivo kuusen muotoinen leivonnainen. Julkaise se Instagramissa käyttämällä tagia #sagakuusi ja osallistut viikoittaiseen arvontaan.

sagacook.fi | f SAGA Suomi | @saga_suomi



Jarkko Martikaisen ja UMO:n joulukonsertit S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 30 e (norm. 34 e) Jarkko Martikaisen ja UMO Helsinki Jazz Orchestraan yhteisiin kirkkokonsertteihin.
Ti 10.12. klo 18 Helsinki, Tempeliaukion kirkko
Ke 11.12. klo 18 Espoo, tuomiokirkko
Ke 18.12. klo 18 Helsinki, Kallion kirkko.
Liput: ticketmaster.fi.

Komedia Leningin jäljillä Varkauden teatterissa S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Leningin jäljillä -komediaan la 14.12. klo 13 ja klo 18 sekä ti 31.12. klo 19 hintaan 22 e (norm. 25 e) Varkauden teatterissa.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput ja lisätiedot: Teatterin lippukassa, puh. 044 3648830, Ticketmaster 0600 10 800 (1,96 e/min + pvm) sekä varkaudenteatteri.fi.

Hurja merirosvoiseikkailu Aarresaari Lahdessa S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Aarresaari-näytelmään peruslippu 15 e (norm. 18 e) to 5.12. klo 18.30 ja pe 13.12. klo 12 Lahden kaupunginteatterissa.
Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput ja lisätiedot: Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min + pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min + pvm), lippu.fi.



Inspiroidu resepteistä:
Philadelphia.fi



PHILADELPHIA GLÖGIJUUSTOKAKKU

Pohja:	Täyte:	Glögiäille:
140 g pipareita	600 g Philadelphia Original	2,5 dl alkoholitonta glögiä
50 g sulatettua voita	130 g rahkaa	+ 2,5 liivatelehteä
	½ vaniljatankoa	
	35 g tomusokeria	Koristeeksi:
	4 liivatelehteä	30 g mantelimurskaa
	2 appelsiinin (mehu + kuori)	30 g rusinoita
		0,5 dl alkoholitonta glögiä

Pohja: Sekoita murskatut piparkakut ja sulatettu voi keskenään. Painele massa leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan (Ø 22 cm). Paista 160°:ssa (10 min).

Täyte: Sekoita tuorejuusto ja rahka tasaiseksi massaksi. Raaputa vaniljatangosta siemenet. Sekoita ne tomusokeriin. Lisää täytteeseen. Sekoita kylmässä vedessä liotetut (5 min) liivatelehdet lämmitettyyn, kuoriraasteen sisältävään appelsiinimehuun. Lisää jäädytetty liivatemehu juustoseokseen. Levitä pohjan päälle ja anna jäähdyttää jääkaapissa 4–5 tuntia.

Glögiäille ja koristeet: Sekoita kylmässä vedessä liotetut liivatelehdet lämmitettyyn glögiin. Kaada jäähtynyt seos varovasti täyteen päälle. Anna hyytyä jääkaapissa 2–3 tuntia. Koristele paahdetuilla mantelilastuilla ja pienessä glögimäärässä (½ dl) marinoiduilla rusinoilla.

PHILADELPHIA ♥ JUUSTOKAKKU



Rakastettu tuorejuusto – juhlaesonskien luottotuote

Energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella

Tehosekoitin Wilfa Xplode Boost BLP-1200W

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



Moottorilla 5 vuoden takuu.



wilfa

79,95€



79,90€

39,95€

34,90€

Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Voit säätää uuttoaikaa veden määrän mukaan ja saat aina täydellisen aromikasta kahvia niin muutamaan kupilliseen kuin täyteen pannulliseen. Classic saavuttaa optimaalisen lämpötilan nopeasti. European Coffee Brewing Centren hyväksyntä takaa, että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset. **5 vuoden takuu!**

Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

Tyylikäs paahdin, jossa on 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irrotettava alusta kerää leivänmurut.

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin on harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Lisäksi laitteessa on tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

Saatavilla nyt Prismoista
kautta maan!



Okko Leon Onnellisten saari Ryhmäteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla tarjous perushintaisista lipuista Onnellisten saareen 29 e (norm. 34 e). Liput vain Ryhmäteatterin lipunmyynnistä.

Ryhmäteatteri,
Helsinginkatu 25, Helsinki.

Liput: Vain Ryhmäteatterin omasta lipunmyynnistä
puh. (09) 718 622,
avoinna ma-pe klo 11-18.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Pomppulinnamaailma Turun Messukeskuksessa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla perhelippu 23 e (norm. 25 e), sis. kaksi aikuista ja kolme 2-17 v. lasta. Liikuntaa perheen kanssa tai vaikkapa kaverisynttäreiden merkeissä.

Turun Messukeskus,
Messukentänkatu 9-13, Turku.

Liput: liput.messukeskus.fi.

Lisätiedot:

turunmessukeskus.fi.

Verkkoliput Sea Lifeen

S-Etu 1-5 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen tai lapsen verkkolippu 9 e (norm. 15/12 e) 1.11.-15.12. verkkokaupastamme sealifeshop.fi.

Sea Life Helsinki,
Tivolitie 10, Helsinki.

Lisätiedot: sealife.fi.

MUUT EDUT

Plazan Teatteri & dinner -paketti

S-Etu 8 e

S-Etukortilla Teatteri & dinner -paketti 79 e (norm. 87 e), joka sisältää herkullisen kolmen ruokalajin illallisen Plaza Restaurantissa teatteri-iltana ja vapaavalintaisen esityksen Kansallisteatterissa. Etu on voimassa 31.5. asti.

Radisson Blu Plaza,
Mikonkatu 23, Helsinki.

Paketit ja lisätiedot:

Radisson Blu Plaza
puh. 020 1234 800, puhelu-

hinnat 020-alkuisiin numeroihin
0,0835 snt/puh + 0,1669 snt/
min, ravintolamyynti@sok.fi.

Perheen menot ajan tasalle

S-Etu 1,90 e

S-Etukortilla Perhekalenteri 2019 15 e + toimituskulut (norm. 16,90 e + toimituskulut). Perheen harrastukset ja menot yhteiseen kalenteriin.

Tilaukset:

punaisenristinkauppa.fi, jossa
S-Edun saa syöttämällä etukoodin MESVMJ3V tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai
Punaisen Ristin kauppa,
Tehtaankatu 1a, Helsinki,
avoinna ma-pe klo 8.30-16.

Bonussähköä nyt auringolla tai tuulella tuotettuna

S-Etu 4,90 e

S-Etukortilla saat aurinko- tai tuulienergiäisä tuotteen ensimmäisen kuukauden hintaan 0 e. Tee ympäristöteko ja valitse uusiutuvaa energiaa. Aurinko- ja tuulienergiäisä tuotteet kerryttävät Bonusta.

Lisätiedot: bonussahko.fi.

Jokereiden matsiliput huippuhintaan

S-Etu 5 e

S-Etukortilla Jokerien otteluliput 5 e:n alennuksella. Tulevissa huippumatseissa Jokereita vastassa 26.11. Amur, 30.12. Vitjaz, 21.1. Barys ja 17.2. Dynamo Moskova. Edun käytöstä ei kerry Bonusta.

Hartwall Arena,
Areenankuja 1, Helsinki.

Liput:

Ticketmaster 0600 10 800
(1,98 e/min + pvm),
ticketmaster.fi/etujokerit.

Helsinki Cardit etuhintaan

S-Etu 2-6 e

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 43 e (norm. 49 e), 48 h -kortti 55 e (norm. 61 e), 72 h -kortti 65 e (norm. 71 e) ja 2 e:n etu 7-16 v. lasten korteista (norm. 25-36 e). Alennushintaiset kortit verkosta helsinkiocard.com koodilla S-ETU.



RUNSASKUITUINEN MAALAISLEIPÄ!

VOITA!

Osallistu kilpailuun 31.1.2020 mennessä ja voita SUURSIIVOUS kotiisi (palkintoja 2 kpl á 500 €).

Katso ohje: www.sempergluteeniton.fi



@sempergluteeniton

NM865
Niskahieroja

Hyvää oloa **Medisanalta**,
klikkaa itsesi ostoksille prisma.fi

Hemmottelua
itsellesi tai lahjaksi
pukinkonttiin

medisana®



MC825 Plus
Shiatsu-akupainanta
hierontaistuin



MCN Shiatsu-
hierontaistuin



MC810
Hierontaistuin
+ auton virta-adapteri

KENWOOD

FDP301WH
Kenwood
Multipro Compact
monitoimikone

69⁹⁵

KM242
Kenwood
Prospero
yleiskone

189⁰⁰

KVC3100S
Kenwood Chef
yleiskone

299⁰⁰

BRAUN

HT3010WH
Purease
leivänpaahdin

44⁹⁵

WK3000WH
Vedenkeitin

39⁹⁵

KF520.1
CaféHouse
PurAroma
kahvinkeitin

39⁹⁵

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Näe, koe, nuku!

S-Etu 49-110 e

S-Etukortilla majoitus Radisson Blu Plazassa -15 % päivän hinnasta 15.11.-26.01. ja lisäksi pääsyliput Ateneumin Helene Schjerfbeck -näyttelyyn (arvo 17-34 e) sekä 50 %:n alennus valituista Kansallisteatterin lipuista. Radisson Blu Plaza, Mikonkatu 23, Helsinki.

Varaukset:

radissonhotels.com
promotional-koodilla HELENE.
Lisätiedot: ateneum.fi ja kansallisteatteri.fi.

Autokoulu

Lilliputin B-kurssi

S-Etu 40 e

S-Etukortilla B-kurssin hinta -40 e (norm. 1249 e). Hinta ei sisällä viranomaiskuluja (160 e).

Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.

Lisätiedot: lilliputti.com ja info@lilliputti.com.

Helppoin tapa oppia soittamaan netissä

S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimmassa soittoverkko-palvelussa.

Lisätiedot:

rockway.fi/etukortti.

Jouluisia etuja Itäkeskuksen apteekista

S-Etu 2-35 e

S-Etukortilla etuhintaisia tuotteita terveyteen, hyvinvointiin ja ihonhoitoon vaikka lahjaksi. Edut voimassa myös verkossa apteekkishop.fi. Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista. Itsehoito- ja reseptilääkkeet tai ostokset verkkokaupassa eivät kerrytä Bonusta. Itäkeskuksen apteekki, Tallinnanaukio 4, Helsinki, puh. 010 320 1130.



Helene Schjerfbeckin näyttely Ateneumissa on avoinna 26. tammikuuta saakka.

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle

S-Etu 3-75 e

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

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

S-Etukortilla seinäkiipeilyn alkeiskurssilaisille 15 %:n kerta-alennus varustepuuti-ostoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk:n

kuntosalikortti veloitusetta.

S-Etukortilla 30 päivän kokopäiväkuntosalikortti 45 e (norm. 61 e), aamupäiväkortti 33 e (norm. 44 e) ja avainkortti 3 e. 1 etu/hlö/vuosi.

S-Etukortilla keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisain 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).

S-Etukortilla kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeilyseurain ja polttareihin tilaussauna + pyyhevuokra veloitusetta (norm. 75 e). Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

UUSIUTUVAA SÄHKÖÄ KIINTEÄLLÄ KUUKAUSIHINNALLA, JA BONUKSET PÄÄLLE



Asiakasomistajana voit nyt valita itsellesi upouuden Bonussähkö Paketin. Se on sähkö Sopimus, jonka koon voit valita juuri omaan tarpeeseesi sopivaksi. Lasku ei yllätä ja mikä parasta, Bonussähkö Paketti kerryttää Bonusta.

Valitsemalla tuotantotavaksi Aurinkoenergian varmistat, että käyttämäsi sähkö on kokonaan uusiutuvasti tuotettua ja teet konkreettisen teon ilmaston puolesta.

* sis. Bonussähkö Paketti + Aurinkoenergia

Tee sähkö Sopimus täällä

BONUSSÄHKÖ.fi/paketti



24 h

PÄIVYSTYS
050 347 1555

Surun kohdatessa ojemme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen,
hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat
hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin.

S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja
palveluistamme etuja.

hok-elannonhautauspalvelu.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

HELSINKI

Forum p. 010 76 66620
Itäkeskus p. 010 76 66590
Kallio p. 010 76 66500
Malmi p. 010 76 66630
Töölö p. 010 76 66530

ESPOO

Espoonlahti p. 010 76 66640
Leppävaara p. 010 76 66610
Tapiola p. 010 76 66570

VANTAA

Myyrmäki p. 010 76 66600
Tikkurila p. 010 76 66560

KERAVA

p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ

p. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



**HOK-ELANNON
LAKIPALVELU**

Avioehtosopimukset, ositukset,
edunvalvontavaltakirjat, testamentit,
perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut
elämän eri tilanteisiin.

hok-elannonlakipalvelu.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:

Forum p. 010 76 66622
Kallio p. 010 76 66515
Itäkeskus p. 010 76 66598
Malmi p. 010 76 66637
Töölö p. 010 76 66539

ESPOO:

Espoonlahti p. 010 76 66641
Leppävaara p. 010 76 66611
Tapiola p. 010 76 66572

VANTAA:

Myyrmäki p. 010 76 66601
Tikkurila p. 010 76 66568

KERAVA:

p. 010 76 66551

HYVINKÄÄ:

p. 010 76 66582

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min

HOK-Elannon kevään kursseja S-Etu 10-50 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065 6178 (ark. klo 10-12 & 13-15) ja toimisto@tsl-helsinki.fi.

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinna ja suluissa normaali hinta. Kurssit eivät kerrytä Bonusta. Oppitunti (ot) = 45 min. Lisää kursseja, kurssikuvaukset ja peruutusehdot löydät täältä: tsl-helsinki.fi.

KIELET

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

Opi italiaa laulamalla (10 x 2 ot) 100 e (norm. 125 e) ma 20.1.-23.3. klo 18.30-20.

Corso di italiano - 1 alkeet (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ma 13.1.-20.4. klo 16.45-18.15.

Corso di italiano - 2 alkeiden jatko (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ti 14.1.-14.4. klo 18.30-20.

Corso di italiano - 3 jatko (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ti 14.1.-14.4. klo 16.45-18.15.

Corso di conversazione - Principiante (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ke 15.1.-15.4. klo 16.45-18.15.

Corso di conversazione - Avanzato 1 (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ke 15.1.-15.4. klo 15-16.30.

Corso di conversazione - Avanzato 2 (14 x 2 ot) 160 e (norm. 185 e) ke 15.1.-15.4. klo 18.30-20.

Englannin keskustelukurssi (16 x 2 ot) 170 e (norm. 195 e) ti 21.1.-19.5. klo 17-18.30.

Arkipäivän englantia 4 (16 x 2 ot) 170 e (norm. 195 e) ti 21.1.-19.5. klo 18.30-20.

Espanjan jatkokurssi 5 (18 x 2 ot) 180 e (norm. 215 e) ma 13.1.-25.5. klo 18.15-19.45.

Espanjan jatkokurssi 7 (18 x 2 ot) 180 e (norm. 215 e) ma 13.1.-25.5. klo 10.30-12.

Espanjan jatkokurssi 6 (12 x 2 ot) 120 e (norm. 145 e) ma 13.1.-6.4. klo 18.15-19.45.

Espanjan alkeet (12 x 2 ot) 120 e (norm. 145 e) ma 13.1.-6.4. klo 16.30-18.

Espanjan jatkokurssi 3 (10 x 3,33 ot) 170 e (norm. 205 e) la 25.1.-28.3. klo 12-14.30.

Espanjan alkeiskurssi (10 x 3,33 ot) 170 e (norm. 205 e)



Kevään kursseilla on tarjolla muun muassa kieliä, venytelyä ja maalausta.

la 25.1.-28.3. klo 15-17.30.

Korean alkeet natiivin kanssa (16 x 2 ot) 155 e (norm. 180 e) ke 5.2.-27.5. klo 18.40-20.10.

Korean keskitason kurssi natiivin kanssa (16 x 2 ot) 155 e (norm. 180 e) ke 5.2.-27.5. klo 17-18.30.

Korean alkeiden jatkokurssi natiivin kanssa (16 x 2 ot) 155 e (norm. 180 e) ti 4.2.-26.5. klo 17-18.30.

Portugalin alkeet (11 x 2 ot) 120 e (norm. 140 e) ma 20.1.-6.4. klo 17-18.30.

Portugalin jatko, taso 1 (11 x 2 ot) 120 e (norm. 140 e) ma 20.1.-6.4. klo 18.40-20.10.

Ranskan ylläpitokurssi (17 x 2 ot) 170 e (norm. 205 e) ma 13.1.-25.5. klo 17-18.30.

Venäjän kielen jatkokurssi (10 x 2 ot) 110 e (norm. 130 e) ti 14.1.-24.3. klo 17-18.30.

Venäjän kielen alkeet (10 x 2 ot) 110 e (norm. 130 e) pe 17.1.-27.3. klo 16.30-18.

TIETOTEKNIikka

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

Android-tabletin tai -puhelimien hyötykäyttö (4 x 3 ot) 105 e (norm. 135 e)

ke 29.1.-19.2. klo 9.30-12.

Seniorit somessa (3 x 3 ot) 90 e (norm. 110 e) ke 4.-18.3. klo 9.30-12.

Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä 1 (4 x 4 ot)

125 e (norm. 150 e) ma 3.-24.2. klo 17.30-20.30.

Web-sivuston analytiikka - Google Analytics (4 x 4 ot) 125 e (norm. 150 e) ti 4.-25.2. klo 17.30-20.

iPhone-älypuhelin ja iPad-tabletti haltuun 1 (3 x 4 ot) 105 e (norm. 135 e) ke 5.-19.2. klo 17.30-20.30.

Web-sivuston hakukone-optimointi (2 x 4 ot) 70 e (norm. 85 e) ke-to 26.-27.2. klo 17.30-20.30.

Digikuvauksen perusteet (2 x 8 ot) 125 e (norm. 150 e) la-su 18.-19.1. klo 9.30-16.30.

Photoshop CC -tehofurssi (2 x 8 ot) 125 e (norm. 150 e) la-su 22.-23.2. klo 9.30-16.30.

Videotyöpaja (4 x 4 ot) 125 e (norm. 150 e) ti 3.-24.3. klo 17.30-20.30.

InDesign CC -tehofurssi (2 x 8 ot) 125 e (norm. 150 e) la-su 25.-26.4. klo 9.30-16.30.

Mainos Photoshopilla ja Illustratorilla (CC) (4 x 4 ot) 125 e (norm. 150 e) ma-ti 11.-12.5. ja 18.-19.5. klo 17.30-20.30.

TANSSI

IDEALfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Kuntotanssit - Aamu (A) (12 x 2 ot) 160 e (norm. 190 e)

ma 13.1.-30.3. klo 11-12.30.

Kuntotanssit - Latinmix (A) (11 x 2 ot) 150 e (norm. 180 e) to 16.1.-26.3. klo 17.15-18.45.

Salsa Ladies Style (A) (12 x 2 ot) 160 e (norm. 190 e) ma 13.1.-30.3. klo 17.15-18.45.

Parisalsa perustaso (6 x 2 ot) 175 e/pari (norm. 205 e) ti 14.1.-18.2. klo 18-19.30.

Parisalsa jatkotaso (10 x 2 ot) 285 e/pari (norm. 330 e) ti 25.2.-28.4. klo 18-19.30

Argentiinalainen tango - perustaso (7 x 2 ot) 200 e/pari (norm. 240 e) ke 15.1.-26.2. klo 18-19.30.

Argentiinalainen tango - jatkotaso (9 x 2 ot) 255 e/pari (norm. 300 e) ke 4.3.-29.4. klo 18-19.30.

LIIKUNTA- JA TANSSI

Studio Shamsina, Hämeentie 105 C, Hermannin

Method Putkisto Pilates + venyttely A (12 x 1,55 ot) 210 e (norm. 245 e) ti 14.1.-31.3. klo 17-18.10.

Method Putkisto Pilates + venyttely B (12 x 1,55 ot) 210 e (norm. 245 e) to 16.1.-2.4. klo 19-20.10.

Method Putkisto Pilates + venyttely senioreille A (12 x 1,55 ot) 195 e (norm. 225 e) ti 14.1.-31.3. klo 11.30-12.40.

Lavis-lavataanssikurssi (10 x 1,33 ot) 120 e (norm. 142 e) to 16.1.-26.3. klo 16-17.

LIIKUNTA

IDEALfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Kehonpainotreenikurssi (16 x 2 ot) 240 e (norm. 280 e) ti 14.1.-5.5. klo 16.25-17.55.

Lauantai pilates (15 x 1,33 ot) 180 e (norm. 225 e) la 11.1.-9.5. klo 10.45-11.45.

HIIT-kurssi (15 x 1,33 ot) 180 e (norm. 225 e) la 11.1.-9.5. klo 9.45-10.45.

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

Lempeä hathajooga 1 (14 x 2 ot) 190 e (norm. 230 e) ma 3.2.-11.5. klo 11-12.30.

Vetreyttä senioreille (15 x 1,33 ot) 155 e (norm. 185 e) to 9.1.-7.5. klo 11.45-12.45.

Senioreiden selkäryhmä (15 x 1,33 ot) 155 e (norm. 185 e) to 9.1.-7.5. klo 12.45-13.45.

etuja sinulle

Flexi-bar (15 x 1,33 ot)

170 e (norm. 205 e) to 9.1.–7.5. klo 17.45–18.45.

Venyttelä viisaasti B

(15 x 1,66 ot) 190 e (norm. 225 e) to 9.1.–7.5. klo 18.45–20.

Chi Kung B (15 x 1,33 ot)

170 e (norm. 205 e) to 9.1.–7.5. klo 20–21.

Seniorikehohuolto

(13 x 1,66 ot) 160 e (norm. 195 e) ma 13.1.–4.5. klo 14–15.15.

Vireät Yinjooga aamut

(10 x 2 ot) 130 e (norm. 160 e) ti 14.1.–17.3. klo 8.30–10.

Yinjooga 2 (15 x 2 ot)

215 e (norm. 255 e) ke 15.1.–29.4. klo 17.30–19.

Mielensärauhhoitaja-kurssi

(10 x 1,33 ot) 115 e (norm. 140 e) ke 15.1.–18.3. klo 19.15–20.15.

Restoratiivinen jooga

(13 x 2 ot) 180 e (norm. 210 e) ma 13.1.–6.4. klo 16.15–17.45.

Jäbäjooga A (8 x 1,33 ot)

90 e (norm. 115 e) ti 14.1.–10.3. klo 17–18.30.

Jäbäjooga B (8 x 1,33 ot)

90 e (norm. 115 e) ti 17.3.–5.5. klo 17–18.30.

Luova tanssi (8 x 1,33 ot)

85 e (norm. 105 e) ti 14.1.–10.3.

klo 18.40–19.40.

Syvävenyttely (8 x 1,66 ot)

110 e (norm. 130 e) ti 14.1.–10.3. klo 19.45–21.

Äijäjooga (14 x 2 ot)

175 e (norm. 200 e) ma 20.1.–27.4. klo 19.30–20.

Mindful Weekend – Mindfulness-jatkokurssi (2 x 3,33 ot)

120 e (norm. 145 e) la-su 1.–2.2. klo 11–13.30.

Mindful Weekend – Mindfulness-alkeet (2 x 3,33 ot)

120 e (norm. 145 e) la-su 22.–23.2. klo 11–13.30.

Mindful Weekend – Mindfulness-jatkokurssi (2 x 3,33 ot)

115 e (norm. 140 e) la-su 25.–26.4. klo 11–13.30.

Rosen-liikunta (15 x 1,33 ot)

155 e (norm. 185 e) ma 13.1.–27.4. klo 18–19.

Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 5 A, Etu-Töölö

Venyttelä viisaasti A (16 x 1,33 ot)

195 e (norm. 245 e) ma 9.1.–4.5. klo 17.15–18.15.

Chi Kung C (16 x 1,33 ot)

195 e (norm. 245 e) ma 9.1.–4.5. klo 18.15–19.15.

Vahvistava jooga 1 (13 x 2 ot)

210 e (norm. 255 e)

ke 15.1.–8.4. klo 17–18.30.

Vahvistava jooga 2 (13 x 2 ot)

210 e (norm. 255 e) ke 15.1.–8.4. klo 18.30–20.

Lempeä hathajooga 2

(14 x 2 ot) 215 e (norm. 260 e) 4.2.–12.5. klo 17.15–18.45.

Tallinna

Joogaviikonloppu Tallinnassa

(yht. 9 ot) 145 e (norm. 165 e) pe-la 24.–26.4., matkat ja majoitus omatoimisesti.

TAIDEKURSSIT

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

Akvarelli jatkokurssi (15 x 4 ot)

310 e (norm. 365 e) to 16.1.–30.4. klo 17–20.

Akvarelli vkl-kurssi – pionit

kolmella värillä (2 x 7 ot) 80 e (norm. 95 e) la-su 4.–5.4. klo 10–15.30.

Piirustuksen ja maalauksen

yhdistäminen (9 x 4 ot)

185 e (norm. 225 e) ti 23.1.–19.3. klo 17.00–20.

Akryylimaalaukset (9 x 4 ot)

185 e (norm. 225 e) ti 24.3.–19.5. klo 17–20.

Ikonimaalauksen alkeiskurssi

(11 x 4 ot) 150 e (norm. 180 e)

ke 8.1.–1.4. klo 17.30–20.30.

Ikonimaalauksen jatkokurssi

(11 x 4 ot) 150 e (norm. 180 e) ke 8.1.–1.4. klo 14.15–17.15.

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

Tunteet kuviksi (2 x 6 ot)

75 e (norm. 90 e) la-su 8.–9.2. klo 10–15.30.

TIETO- JA

TAITOKURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

Djembe- ja doundoun-

rumpukurssi alkeet (14 x 2 ot)

155 e (norm. 185 e) su 26.1.–10.5. klo 16.15–17.45.

Djembe- ja doundoun-

rumpukurssi edistyneet

(12 x 2 ot) 155 e (norm. 185 e) su 26.1.–10.5. klo 18–19.30.

Tunteet kuviksi (2 x 6 ot)

75 e (norm. 90 e) la-su 8.–9.2. klo 10–15.30.

Paasitorni, Paasivuoren-

katu 5 A, Hakaniemi

Unikoulu (2 x 2 ot) 45 e

(norm. 60 e) ma 24.2.–2.3. klo 17–18.30.



Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus

MAINOS



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

Viimeaikainen italialainen tutkimus sokerien imeytymistä estävästä ravintolisästä osoitti selkeää painonlaskua. Ravintolisän nimi



oli Mulberry, ja sen aiheuttama painonpudotus oli huomattava jo lyhyessä ajassa.

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot paranivat Mulberry-

ravintolisän ansiosta.

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



- Kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa
- Mulperipuunlehtiute edesauttaa tasapainottamaan elimistön hiilihydraattiaineenvaihduntaa
- 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.





FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Veitset esiin – kaikki ovat epäiltyjä
S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla joulukuu19. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.
Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



*Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita
100 euron lahjakortti!*

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

VASTAA 15.12.2019 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: SOK, Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 1/2020.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Elvi Hyyryläinen** lisalmesta.

 **Russell Hobbs**

**Pieneen
keittiöön!**

**Säästää tilaa,
energiaa ja aikaa!**

Kaupan päälle keittiövaaka!
Compact Home -tuotteen ostajalle.

Suoraan kotiin toimitettuna!
Ohjeet kampanjasivulla
fi.russellhobbs.com/kampanja



COMPACT HOME Collection

Pieni koko. Suuri suorituskyky

HAUDUTUSPATA

Päivällinen valmistuu kuin itsestään.
Herkullista ruokaa 2 litran haudutuspadalla.

TERÄKSENEN VEDENKEITIN

Pieni ja tehokas 0,8 litran vedenkeitin.
Upea muotoilu.
Harjattua ja kiillotettua ruostumatonta terästä.

LASINEN VEDENKEITIN

Pieni ja tehokas 0,8 litran vedenkeitin.
Erittäin kestävä ja korkealuokkaista lasia.

KAHVINKEITIN

Erinomaista kahvia pienikokoisella 1-5 kupin kahvinkeitinillä.
Täyteläistä kahvia nopeasti, vain 7 minuutissa.



SAATAVILLA SUURIMMISTA PRISMOISTA SEKÄ PRISMA.FI

**OSUUS
KAUPPA
VAALIT.FI
2020**
#KAUPUNKITOIVE

HELSINGIN OSUUSKAUPPA ELANNON EDUSTAJISTON VAALIT 2020

Helsingin Osuuskauppa Elannon edustajiston vaaleissa valitaan osuuskaupan sääntöjen ja vaalijärjestyksen mukaisesti 60-jäseninen edustajisto sekä edustajiston varajäsenet neljäksi vuodeksi.

Vaalikelpoinen edustajistoon eli kelpoinen asettu-
maan ehdokkaaksi on jokainen viimeistään 31.12.2019
Helsingin Osuuskauppa Elannon jäseneksi hyväksytty,
100 euron osuusmaksun kokonaan maksanut henki-
löjäsen, joka on täyttänyt 18 vuotta vaalien alkaessa
26.3.2020.

Ehdokasasettelu tapahtuu sähköisesti osoitteessa
www.osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto **13.1.2020 alkaen**.
Ehdokaslistan asiamies perustaa ehdokaslistan vaa-
lijärjestelmään ja asiamiehen kutsumat ehdokkaat
tallentavat itse tietonsa järjestelmään. Asiamiehen ja
kahden muun allekirjoittajan on vahvistettava valmis
ehdokaslista järjestelmään perustetuksi 7.2.2020 klo
16.00 mennessä, jolloin järjestelmä sulkeutuu.

Vaaliliittosopimukset on toimitettava vaaliliiton muo-
dostavien asiamiesten allekirjoittamana 19.2.2020 klo
16.00 mennessä osoitteeseen Helsingin Osuuskauppa
Elanto, S-vaalilautakunta, Kaupintie 14, 00440 Helsin-
ki. Allekirjoitetun vaaliliittosopimuksen voi toimittaa
määräaikaan mennessä myös skannattuna sähköpos-
tilla S-vaalilautakunnan sihteerille Saimi Lehtimäelle
osoitteella saimi.lehtimaki@sok.fi.

Äänestysaika on 26.3.-6.4.2020.

Äänioikeutettuja vaaleissa ovat kaikki viimeistään
31.12.2019 liittyneet Helsingin Osuuskauppa Elannon
jäsenet. Henkilöjäsenen tulee olla täyttänyt 15 vuotta
viimeistään 31.12.2019.

Äänestysaineisto postitetaan äänioikeutetuille jäsenille
äänestysajan alkamiseen mennessä jäsenrekisterissä
olevaan osoitteeseen Suomessa.

Tarkat äänestysohjeet äänestämistä varten annetaan
äänestysaineistossa. Äänestää voi postitse tai verkko-
pankkitunnuksia tai mobiilivarmennetta käyttäen verkossa.

Osuuskaupan jäsenten osoitetiedot päivitetään auto-
maattisesti väestörekisteristä, ellei henkilö ole kieltä-
nyt osoitteensa luovuttamista. Tarvittaessa jäsen voi
tarkistaa asiakasomistajarekisteriin merkityn osoit-
teensa Asiakasomistajapalvelusta.

Ehdokasasettelun ohjeet löytyvät HOK-Elannon vaalisivuil-
ta osoitteessa www.osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto.

Lisätietoja saa puhelimitse HOK-Elannon Asiakas-
omistajapalvelusta puh. 010 76 60289 tai sähköpostilla
hok-elanto.vaalit@sok.fi.

HELSINGIN OSUUSKAUPPA ELANTO
S-vaalilautakunta

AVASIMME PESUKADUN, JOKA PESEE KAIKKI MENNEN TULLEN

**Loistavia uutisia pääkaupunkiseudulle:
uusi ja moderni ABC Carwash -pesukatu on nyt avattu.**

**Palvelemme nopeasti, tehokkaasti ja
ympäristöystävällisesti hyvien yhteyksien äärellä
kauppakeskus Kaaren vieressä. Tervetuloa!**

**MINUUTIN
VÄLEIN AUTO
PESUUN**

**MAKSA
PESU ABC-
MOBIILILLA**

**SUOMEN
VASTUULLISIN
PESUKATU**

ABC!
carwash



**S-ETUKORTILLA
EDULLISEMMIN**
s-kanava.fi

ABC Carwash
Kantelettarentie 1
00420 Helsinki

PHILIPS

Lahjaideoita koko
perheelle Philipsiltä!



Uutuus!

S1131/41
Parranjokone

39⁹⁵€



HF3505/01
Wake-up Light

69⁹⁵€



BRE225/00
Epilaattori

26⁹⁵€



Uutuus!

QP2620/20
OneBlade
Face & Body

44⁹⁵€



GC351/20
Höyrysuoristin

59⁹⁵€

"Elän elämää niin, että tiistaisin on hyvä fiilis"

Muusikko Samu Haber rakastaa pyykinpesua ja lähtee baarista kotiin nakkikioskin kautta.

Aamu lähtee käyntiin treenillä

"Olen hyvin aamu-uninen ihminen, ja torkutan kelloa niin paljon kuin pystyn. Viimeisen hätähälytyksen jälkeen on pakko juosta ovesta ulos. Aamutreeni on tapani päästä pois huonon heräämisen kierteestä. Puoli kymmenen aikaan olen yleensä tennarit jalassa lenkillä tai taekwondopuku päällä kamppailusalilla. Olen onnekas, kun voin suunnitella aamupäiväni vapaasti. Työssäni tapahtuu harvoin mitään ennen puolta päivää."

Särmä ruokarytmi on tärkeä

"En ikinä syö aamuisin mitään, vaan laitan illalla valmiiksi proteiinijuoman termosmukiin, jonka otan mukaan autoon. Treenin jälkeen syön reippaasti lounasta. Siten pääsen kiinni säännölliseen ruokarytmiin. Yritän syödä neljä ateriaa päivässä, mutta koska työpäivät ovat niin erilaisia, siitä joutuu joskus joustamaan. Saatan ottaa aamulla lennon Pekingiin **Robinin** kanssa, jonain toisena päivänä en lähe kotikorttelista mihinkään. Kiireessä tulee syötä mitä ehtii.

Vain elämää -ohjelman kuvauksissa oli hyvä rutiini, kun oli pakko syödä, kun muutkin söivät. Myös kiertueilla on helppoa pitää kiinni kunnon aterioista."

Hevi-osastolla on kiva hengailla

"Käyn kerran viikossa hakemassa kaupasta isommat hankinnat. Ostan paljon pitkään säilyvää tavaraa, kuten juureksia ja erilaisia kauratuotteita, joita tykkäämme puolisoni kanssa syödä ja juoda. Lisäksi haen päivittäin kalaa tai muuta proteiinia. En suunnittele kauppalistaa etukäteen vaan vedän lonkalta. Heräteostoksia teen varsinkin hedelmä- ja vihannesosastolla, jossa on kiva hengailla. Eilen ostin tosi oudon avaruusaluksen näköisen kurpitsan.



Alkuperäiskuva Anna Äärelä

→ *"Heräteostoksia teen varsinkin hedelmä- ja vihannesosastolla, jossa on kiva hengailla."*

Tykkään laittaa ruokaa. Olen sosiaalinen kokkaaja: ruoanlaitto on parhaimmillaan, kun vierellä on puoliso tai ystäviä. Höpisen ja vaihdan päivän kuulumisia samalla, kun veitsi viuhuu.”

Pyykkääminen maadoittaa kotiin

”Rakastan ruoanlaittoa, pyykinpesua ja tiskaamista varsinkin, jos olen ollut pitkään poissa kotoa. Matkustan paljon, pahimmillaan 250 päivää vuodessa. Kotityöt maadoittavat, koska matkoilla niitä ei tule koskaan itse tehtyä. Tuntuu mukavalta saada omin käsin jotain aikaan ja olla kotona omien keittiövälineiden kanssa.

Viime lauantaina katsoimme ystäväni **Jaakon** kanssa lätkäpelin meillä. Kun Jaakko lähti kotiin, pesin pyykkiä yhteen asti yöllä. Eilen putsasin suihkuhuoneen viemärin, ja siitä tuli hyvä fiilis. Olen kaupunkilainen nykyäijä, ja tykkään tehdä myös kotihommia.”

Työ saa olla takaraivossa

”En erottele selkeästi työtä ja vapaa-aikaa. Työ on intohimoni, ja se on takaraivossa, vaikka olisin lomalla tai kaverin kanssa lätkämatsissa. Minua se ei ahdistaa. Olen tehnyt isoimmat hittinikin työajan ulkopuolella. *Fairytale Gone Badin* tein raitiovaunussa matkalla kotiin. *Hollywood Hills* syntyi iltabileiden jälkeen kalsarit jalassa parvekkeella. Hyviä ideoita voi tulla, kun hakkaan halkoja mökillä tai kalastan.”

Yöllä ei saa tulla nälkä

”Olen huono nukahtamaan. Minulla on rauhoittumiseen rutiini, joka saattaa näyttää ulospäin hassulta. Kun katson iltaisin Netflixiä, lämmitän samalla kehoani joogamaisilla, tanssia ja nyrkkeilyä sekoittavilla liikesarjoilla. Pienen kehon uuvuttamisen jälkeen venyttelen vartin ajan isompia lihaksia. Ennen nukahtamista syön jotain hiilihydraattipitoista, kuten ruisleipää tai juureksia. Silloin väsyttää eikä yöllä tule nälkä.”

Lähde baarista ennen pilkkua

”Elän maanantaista perjantaihin kurinalaisesti. Viikonloppuisin voin mässäillä ja jättää treenaamisen. Silloin nautiskelen elämästä ja fiilistelen.

Lähden aina baarista ennen muita, yhden tai kahden aikaan. Menen snägarille ja ostan tuplaporilaisen tai superlihiksen. Kotona otan sen seuraksi litran kuplavesipullon, menen sohvalle ja pistän pyörimään jonkin vanhan Bond-leffan, jonka olen nähnyt 25 kertaa. Nukahdan siihen. Aamulla on hyvä olo, kun olen vetänyt yöllä kunnon safkan.

Olen noudattanut äidin neuvoa: elä elämää niin, että tiistaiaamuisin on hyvä fiilis. Maanantaina on vielä tarmoa täynnä viikonlopun jäljiltä. Tiistaina ihminen paljastuu.” ■



SAMU HABER

KUKA? Sunrise Avenue -yhtyeen laulaja, kitaristi ja lauluntekijä.

ASUU Helsingissä avopuolisonsa, tanssija Etel Röhrin kanssa.

SAMU HABER oli mukana Nelosen *Vain elämää* -ohjelman kymmenennellä kaudella. Artistit esiintyivät Hartwall Areenalla joulun välipäivinä.

Lasol
TIEN NÄYTTÄJÄ

SUPPORTS
FIA ACTION
FOR ROAD SAFETY
#turvassatiellä

Loskaa ja kuraa. Jäätä ja räntää.

TULEE MITÄ TULEE – LASOL PESEE LASIN KIRKKAAKSI.



KOKEILE UUSI
HAVUNTUOKSU



lasol.fi

Pesee tehokkaasti. Hoitaa pyyhkijänsulkia. Pakkaskesto jopa -60°C.

BERNER

PAKENEMISTA TÄMÄKIN	HOM- MA									PELKÄÄ ENITEN	JÄRJES- TYK- SESSÄ	PUUHA- PETEN APUNA
MAI- DOSTA									JÄLKE- LÄINEN			
POMONA PELT- TARI									LAULA- JATAR		1	
KON- JUNK- TIO									MYÖN- TÄVÄ			
BORG- STRÖM	8								2020			
												KÄYN- TIÄ KO- VEMPAA
-0		RANI- NEN					KOI- RILLE	SISÄÄN PÄIN		SAMA KAAN PERÄSSÄ		
KOR- JATTU			7						LISÄ- NÄ			
VA- LITTA- MISTA							STO- NE			SUKKA- HOUSU- MERKKI	SENK- KA	PSYKO- ANALYY- SIN ISÄ
LYHYT SUO- MELA					TIE- TÖIHIN				JOHTAJA YMPÄ- RILLÄ			
	PAI- NAN- NE						RANKAA KOIRIEN MIELEEN				KIPPI!	EIVÄT JUO VÄKEVIÄ
OME- NAN SISÄLLÄ				PIDEN- NYS	KUITU- PITOIS- TA				MIES I PERÄS- SÄKIN		2	
			NOBE- LIS- TILLA									
					KIURU			TU- RUSTA	AST- RID	HENGEN- TUOTE PÄÄSSÄ		
"GRIL- LILTÄ"					KOK- KONEN						VAR- JOON	
PARAS		5							SUOL- TA	3		
OU- TOJA									O			
ÄLLÖT- TÄÄ					KERTO OY:N TILASTA		4		LUVATON POISSA- OLO			
DIKTATO- RISIA VALTIOITA												

Jyrki Takala kuva Istock

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
NUUKAILU

Ristikon
voittaja:
Anne Virtanen,
Lokalahti

S A A M I N E N	S A D E A S U
A N N O S	V Ä H Ä N
T I N K I J V Ä T	T A I N
U S E A T	V A R U S T E
	T I M E S
	R A O T
	T Ä L T T Ä V
	D U T A V
	M E T S Ä A L U E
	U Y Y S I S U
	U S V A T
	T R A
	T O I M I L U P A
	P E L I S Ä
P	P A R A S
I H M I S E N	M A H A T
M A A S	T Ä Y T E
A N J O V I S	J O P A
T H A I	L A T O M O
S I I S	E T T Ä
U L E P A K K O	N Ä I N
T I U T	K A S V I T
	A I T O A
	I Ä T Ä

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

VASTAA 15.12.2019 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastaanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Herkullisen RAPEA kuori Sisällä PEHMEÄÄ suklaata



16.12.

Marenkia, mansikkaa, oma rakas – mitä sinä haluaisit peittää suklaaseen?
Jos suklaakuorrute viehättää, asialle vihkiytyneiden omaa juhlapäivää vietetään 16. joulukuuta.



Tummaa suklaata myytiin S-ryhmässä viimeisen vuoden aikana 4 174 133 levyä.



**OSUUS
KAUPPA
VAALIT.FI
2020
#KAUPUNKITOIVE**

**ASETU
EHDOLLE**

**24/7-AUKIOLOAIKA
OLI JOSKUS VAIN**

#KAUPUNKITOIVE

ONKO SINULLA #KAUPUNKITOIVE?

Laajemmat aukioloajat ja monet muut yhteiset palvelumme ovat joskus olleet vain toiveita. Mitä sinä toivoisit lähialueellesi tai kaupunkiin? Onko sinulla #kaupunkitoive? Lähde edistämään uusien #kaupunkitoiveiden toteutumista ja asetu ehdolle HOK-Elannon edustajiston vaaleissa.

Ehdokasasettelu alkaa 13.1.2020 ja jatkuu 7.2. saakka. Ehdokkaaksi voivat asettua kaikki täysi-ikäiset HOK-Elannon jäsenet, jotka ovat liittyneet jäseniksi ja maksaneet osuusmaksun 100 € täyteen 31.12.2019 mennessä.

osuuskauppavaalit.fi/hok-elanto