

Uudistunut lehti!

1 / 19

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

Koko ajan höppu

VIISARIT JUOKSEVAT, EIKÄ KIIRE
HELLITÄ VAPAALLAKAAN.
MIKÄ MEITÄ AUTTAISI?

EVÄÄT REPPUUN
Poimi vinkit
hiihtoretelle ja
mökin lämpöön

RAHA POIKIMAAN
Korkoa korolle
-ilmiö palkitsee
sitkeän säästäjän

UUSI SYDÄN
Helmi-vauvan
perheessä jokainen
päivä on ihme



HOK-ELANTO



VIHREÄMPÄÄN ARKEEN

KVINOA- & KIKHERNEBOWL

MUISTA OSTAA!

KATSO KOKO RESEPTI GOGREEN.FI



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



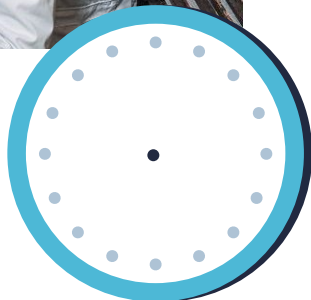
400-päinen sonnilauma pitää maatilan emäntä Suvi Siljanderin kiireisenä, s. 18.



Tarjoa pannari vaihteeksi raejuuston, marjojen ja hedelmien kera, s. 40.

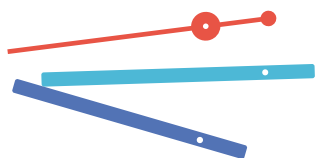


Villälteen Leipä on pullistaan tunnettu perheyritys. Leevi Ylä-Mononen on suvun nuorimmainen, s. 52.



Vakiosivut

9 Lukijoilta
111 Suomea rakentamassa
129 Ristikko
131 Hyvä päivä



Sisällys ^{1/}2019

11 Hyvä uutinen
Saimaannorppien määrä on nelinkertaistunut vuodesta 1979.

13 Koivu ja uudet tähdet
Koivujalosteet tulevat vaatekaappeihimme ja ruokalautasillemme.

15 Millä eväillä maailmalle?
S-ryhmä ja Foodwest etsivät Suomen kuuluisinta elintarviketta.

17 Kännykän avulla yhteys säilyy
Aku Eronen ja hänen pojantyttyänsä Nina Eronen ovat aktiivisia älypuhelimien käyttäjiä.

18 Kiire piinaa
Reilusti yli puolet suomalaisista kokee kiirettä vapaa-ajallaan viikoittain. Mistä kiire tulee ja mikä meidät rauhoittaisi?

28 Ihmisiä yössä
Valokuvaaja Aapo Huhdan kuviin tallentui 24/7 avoinna olevien Prismojen yö.

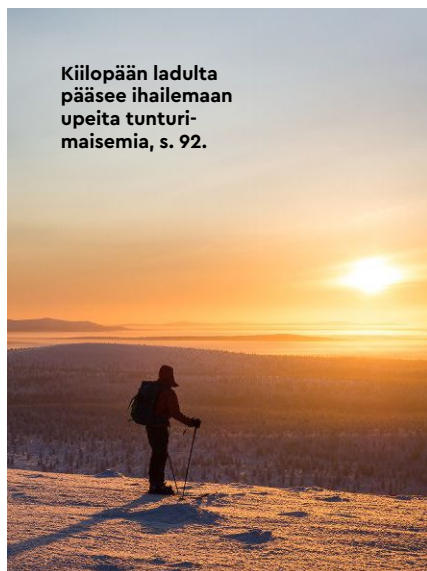
34 Viisauden äärellä
90-vuotias valokuvaaja Caj Bremer kertoo, miten elämisen rytmi rauhoittuu.

36 Ruotsin (tr)opit
Kävimme katsomassa, miten pohjoisen kaksoiskaupungissa suhtaudutaan lääkkeiden myyntiin marketissa.

40 Kylmästä lämpimään
Ideoita talviselle eväsretkelle ja lämpimään tupaan.

49 Suklaan syleilemät
Kolme kivaa kaveria tummalle suklaalle.

51 Kalakaupan Jesse
Myyjien ammattitaitoa tarvitaan, koska Food Market Herkun kalatiskillä on tarjolla lähes sataa eri laatua meren herkkuja.



Kiilopään ladulta pääsee ihailemaan upeita tunturi- maisemia, s. 92.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Lämpimän mausteinen bataattivuoka, s. 3
- Kylmäsavulohi-pinaattikeitto, s. 4
- Sitruunainen broileripasta, s. 5
- Paahdetut kasvikset, falafelit ja hernetahna, s. 6
- Uunikasvis-leipäjuustokeitto, s. 7
- Maapähkinävoilla maustettu lihapata, s. 8
- Lämppäripelti, s. 9
- Pikainen tonnikala-nuudelisalaatti, s. 10
- Hedelmälautanen ja kauradippi, s. 11
- Runebergin laskiaispullat, s. 12
- Inkiväärillä piristetty kasvis-pitajiasalaatti, s. 14
- Sitruslohi ja yrttikvinoa, s. 15
- Valkosuklaa-veriappelsiinimousse, s. 15
- Mangomisu, s. 16

52 Miljoonien pullien talo

Villälteen Leipä on perheyrittäjä rakkaiden voimilämpöjen takana.

59 Virtaa pakkaspäiviin

Kasviksia, hedelmiä ja herkullisia uutuusia talven tuiskeeseen.

62 Paineita painosta

Lihavuustutkija Hannele Harjunen sanoo, että keho-positiivisuus on kaikkien etu.

68 Ketterä korttelikauppa

40-vuotias Alepa uudistuu jatkuvasti. Viime vuonna Alepa toteutti 40 000 korttelitoivetta.

78 Säästämisestä kansallisharrastus

S-Pankin asiantuntijat rohkaisevat suomalaisia kokeilemaan rahastosijoittamista.

85 24 annosta lihapullia ja muusia

Radiojuontaja Hanna Kinnunen tutustui Omat ostot -palveluun ja hämmästy.

86 Oma rento hetki

Järvenpääläinen Laura Vierto on jemmannot Bonuksia kodin laitteiden hankintaan.

89 Viisi syytä sauna

Saunomisella on paljon positiivisia terveysvaikutuksia.

92 Kauneuden jäljillä

Intohimoinen latujenkuluttaja Axa Sorjanen esittelee Suomen kauneimmat latut.

105 Helposti hotellissa

S-ryhmän hotellien esteettömyys kartoitetaan ja niissä liikkuminen tehdään entistä helpommaksi.

106 Helmi, joka sai uuden sydämen

Vauvan sairaus on opettanut Silvennoisen perheen nauttimaan pienistä, hyvistä hetkistä.

115 Tulevaisuus on Vantaalla

HOK-Elanto keskittyy lähivuosina Vantaan kauppapalveluiden parantamiseen.

117 Etuja sinulle

Menovinkit tuleviin tapahtumiin.

126 "Deadline kiihdyttää ajattelua"

Kirjailija Sinikka Nopola kertoo, että soljuva teksti on hiottava sana sanalta.

Päivi Silvennoinen ja Helmi-vauva osaavat rankkojen kokemusten jälkeen nauttia tavallisesta kotiarjesta, s. 106.

Ostodata paljasti Hanna Kinnuselle, että kivennäisvettä ja lihapullia tulee ostettua runsaasti, s. 85.





OSTA 2 NESCAFÉ kampanjatuotetta* – SAAT littala Teema mukin!

iittala®



Osta kaksi
NESCAFÉ tuotetta.

Ota kuva osto-
kuitista.



Lataa kuva ja
yhteystietosi
kampanjasivulle
[www.nescafe-
kampanja.fi](http://www.nescafe-kampanja.fi)



Saat littala
Teema mukin.
Kampanja
voimassa
1.-28.2.2019.

Palkintoja rajoitettu määrä.
Kaksi eri väri vaihtoehtoa; valkoinen ja vaaleansininen.
Enintään 2 palkintoa/osallistuja. Tarkemmat ohjeet ja säännöt:

www.nescafekampanja.fi

It all starts with a
NESCAFÉ®

* NESCAFÉ KULTA, NESCAFÉ GOLD ja NESCAFÉ Dolce Gusto -tuotteet

APUA ARKIRUOKA- RUMBAAN!

"HYVÄT JA TOIMIVAT
RUOKARESEPTIT.
NE OVAT HELPPOJA
TEHDÄ JA MAISTUVIA."

"YHTEISHYVÄN
UUTISKIRJE ON
LOISTAVA, MONI-
PUOLINEN, INSPIROI
KOKEILEMAAN."

"AIVAN *
ERINOMAINEN
UUTISKIRJE."

TILAA YHTEISHYVÄN UUTISKIRJE
YHTEISHYVÄ.FI/TILAA

* Palaute lukijoilta
Yhteishyvän uutiskirjeestä.

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

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

MEDIAMYYNITI SOK

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä



HOK-Elannon asiakas- omistajapalvelu

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

Oma osuuskauppi

www.s-kanava.fi/hok-elanto

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa
Elanto, PL 53, 00441 Helsinki
Saamme 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 1 891 084 (Media

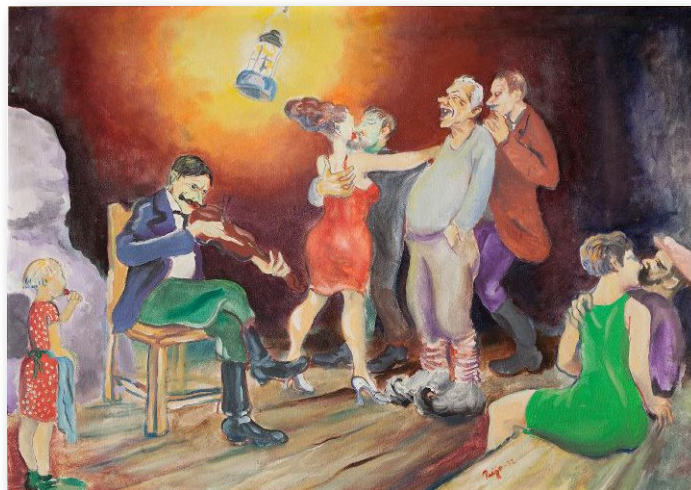
AuditFinland, 2017)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva Pietari Posti

Taiteilija Reijo Raekallion teos *Tanssit* valmistui vuonna 1972. Teos on esillä SOK:n pääkonttorissa pysyvässä näyttelyssä. SOK:n taidekoelma on eräs vanhimmista suomalaisten yritysten omistamista taidekokoelmista.



Helpotusta arkeen

Tehtäväni on viedä perheemme koira Ralle ulos aamuisin ja iltaisin. Teen sen mielelläni sekä Rallen että itseni vuoksi. Pakkaslumen narskuessa saappaiden alla hiljaisella lähiökadulla tähyilen taivaan tähtiä, vaikka ne olisivat pilvien peitossa. Se on parasta rauhoittumista, hiljenty mistä tosiolevaisen edessä.

KÄSISSÄSI ON uudistunut Yhteishyvä. Lehden teemaksi valitsimme kiireen, koska sen läsnäolo tuntuu kaikkialla. Huolestuttavaa on se, että kiire ei heijastu ainoastaan työelämään. Liika kiire pilaa myös ajattelun. Muodostamme vahvoja mielipiteitä sekunneissa. Ja vaikka totuus ei pala tulessa, se roihuaa somessa ja tarjoaa ohituskaistan loke roitumiselle ja radikaalisoitumiselle.

Kiireestä, suorituspainesta ja siitä, ettemme kykene rauhoittumaan – ajattelemaan ennen kuin toimimme – on tullut syöpäläinen, jonka nitistämiseksi osuuskauppaväki on jo alkanut toimia.

KIIRE ON TÄMÄN ajan markkinahäiriö. Maatilan emäntä Padasjoelta kertoo

Kiireestä on tullut syöpäläinen, jonka nitistämiseksi osuuskauppaväki on jo alkanut toimia.

sivulla 26 saavansa ison avun siitä, että kauppojen aukioloajat ovat vapautuneet. ”Kauppaan ei enää tarvitse kiirehtiä.” Se edustaa mielestäni tolkun ihmisen asennetta ja osoittaa, että markkinahäiriö on tältä osin poistunut. Tänä vuonna julkaistavien uusien digitaalisten palveluiden keskeisin tarkoitus on helpottaa asiakkaidemme arkea vielä lisää.

Johtavat tutkijat ovat todenneet, että digitaalisuuden aikakaudella monet hyvinvointivaltioomme liittyvät asiat tulevat olemaan puhtaasti liiketoimintavetoisia.

Tämä tulevaisuuden kuva ei ole meille osuuskaupparyhmänä uusi. Tilanne oli sama yli sata vuotta sitten. Uusi juttusarjamme ”Suomea rakentamassa” kertoo

tästä. Lukioaikainen luokkakaverini, kirjailija ja taidehistorioitsija **Anna Kortelainen** sukeltaa SOK:n arkiston syövereihin ja tuo pintaan helmiä historiastamme.

Peruutuspeiliin emme tuijota, mutta jo vilkaisusta näemme, että palvelujen ja etujen tuottamiseen liittyvät aina myös inhimilliset arvot. Tämä tarkoittaa kaikkien osuuskaupan jäsenten yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaista osallisuutta siinä, millaista Suomea olemme nyt rakentamassa.

Hyvä siitä tulee, kun teemme sen yhdessä ja ryhmänä – ja hiljennymme päivittäin, kukin tavallamme. Toimintafilosofiamme on, että emme halua kiireestä kansallista tarinaamme.



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Näe kuten haluat

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLA

Tiesitkö, että myös moniteholaseista on mahdollista päästä eroon linssileikkauksen avulla. Silmäaseman linssileikkauksessa silmän oma linssi korvataan uudella keinolinssillä, jonka ominaisuudet valitaan juuri sinun toiveidesi ja näkemisen tarpeidesi mukaan.

Silmäsairaaloissamme linssileikkauksia tekevät asiantuntevat silmälääkärit, joilla on kokemusta tuhansista leikkauksista. Linssileikkaus voi sopia sinulle, joka olet yli 45-vuotias ja haluat eroon silmälaseista. Aloita maksuttomasta hoitoarviosta lähimmältä Silmäasemalta.

LINSSILEIKKAUS:

Yksiteho alk. **1 695 €/silmä**
sisältää aina hajataiton korjauksen.

Moniteho alk. **2 395 €/silmä**

Meillä voit maksaa myös joustavasti 24 kk:n maksuajalla alk. 145 €/kk molemmat silmät.

**VARAA MAKSUTON
HOITOARVIO
SILMÄASEMA.FI TAI
010 190 201** (mpm/
pvm)

Maailman ainoa

SILMÄASEMA





YHTEISHYVÄ 6/18 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

- ① Kaikilla ei ole varaa valita
- ② Pieni suklaa-tehtailija
- ③ "Kirjoittaminen on turvapaikka"

Tuomas Kyrö on mahtava!
Kadehdittava sanan kieputtaja!
Ja hei, hän ei ole ainoa
ei-jouluihminen!

PAMELA LIUS, HOLLOLA

MLL:n Liisa Partion haastattelu
kertoo, mikä on todellisuus
monessa suomalaiskodissa.
Hyvää ajateltavaa heille, jotka
eivät tienneet ja vertaistukea
tilanteessa sinnittelijöille.

HELI HÄNNINEN, PYHÄSALMI

@annenkakkuloi-
set lähetti kuvan
ihanista shakki-
mökkapaloista,
jotka kummityttö
oli tilannut kaveri-
syntäreilleen.



Instan ihanat



@tina_tawiki oli
tehnyt Yhteis-
hyvän reseptillä
keiton paahde-
tuista kasviksista.

Kuva istockphoto



Ystävä kuuntelee
ja ymmärtää.

NÄIN YLLÄPIDÄT YSTÄVYYTTÄ

Lukijat antoivat omat vinkkinsä
Yhteishyvä Facebook-sivuilla.

TÄRKEINTÄ OVAT kuuntelevat korvat ja aito
läsnäolo. Pitää kysyä: "Miten voit?" – ja kuun-
nella vastaus. Voi ottaa kantaa, mikäli sitä
kaivataan. Kuunnellessa pitää unohtaa het-
keksi omat kiemurat. Kuulostaa helpolta,
mutta vain harva tähän aidosti kykenee.
– Maria Östlund

YSTÄVYYTTÄ YLLÄPIDETÄÄN huumorilla ja
juttelemalla murheista ja iloista. Ystäviä ei
tarvitse olla monta, ja heitä voi löytää us-
komattomista paikoista. Lähetän joulukortin
esimerkiksi sellaiselle ystävälle, jonka tapasin
linja-autossa. – Anita Jalonen

YHDEN YSTÄVÄN kanssa käydään vesijuokse-
massa, toisen kanssa kahvitellaan kahvilassa,
muutaman kanssa neulotaan neulekerhossa.
– Ritva Ruusunen

MEILLÄ ON TAPANA viestitellä, mutta pari
kertaa vuodessa käymme laivalla yhdessä.
Me kolme asumme eri puolilla Suomea, laival-
la on aikaa jutella ja pitää hauskaa. Terapiata
arjen kiireiden keskellä! – Anne Ani Vainikka

Kysely tehtiin Yhteishyvä Facebookissa.

TUNNETKO
TUNNESANAT
POHJALAI-
SITTAIN?

1. TURPAALLA

2. KOMIAT ROOKAS
TOISENSA!

3. MORSVÄRKKI

4. LÄHÄREKKÖ
HYPPELEMÄHÄN?

5. HEMAHTAA

6. PÄÄSISPÄS
HIALLE

Lähde: Suomi-
murre-suomi
sanakirja.

Näin löydät meidät!



NETTI
yhteishyvä.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä

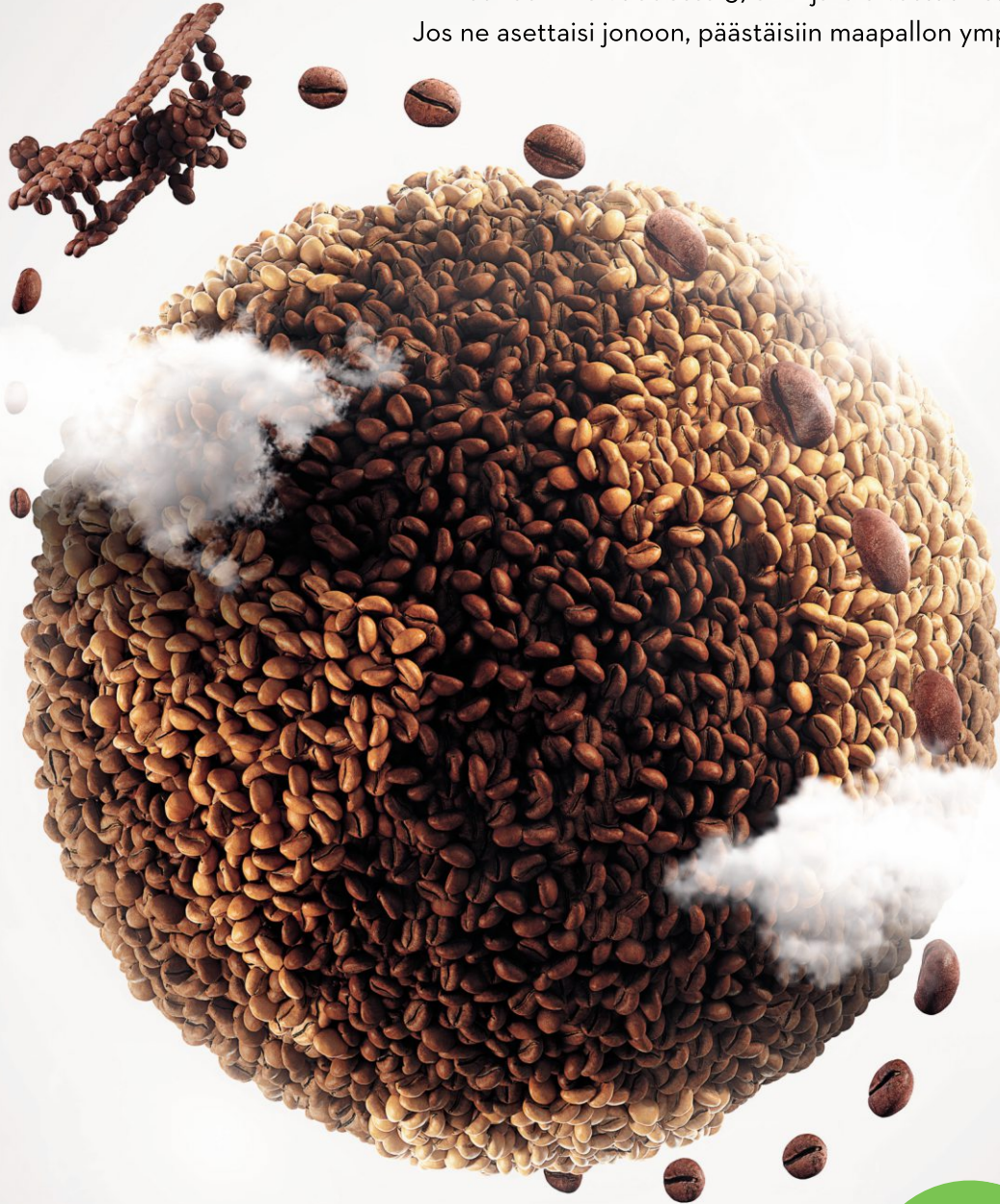


INSTAGRAM
@yhteishyvä



Jokainen kahvipapumme on vastuulliseksi varmennetuista lähteistä.

Paahdamme vuodessa 370 miljardia vastuullista kahvipapua.
Jos ne asettaisi jonoon, päästäisiin maapallon ympäri 68 kertaa.



Yhtenä ensimmäisistä suurista paahtimoista maailmassa käytämme vain vastuulliseksi varmennettua kahvia. Vaikka saavutimme suuren tavoitteemme, vastuullisuustyömme jatkuu. Lue miten teemme sen paulig.fi



Onnellinen papu



parempi maku

**LINNANSAARI**

Kahden päivän ikäinen kuuttityttö Erna on kuvattu Haukivedellä Linnansaaren kansallispuistossa. Ella-emä synnytti vähälumisena talvena paljaalle jäälle. Emä piti kuutistaan hyvää huolta, pysytteli lähellä sekä imetti tunnollisesti, ja kuutti jäi henkiin.

*Lisätietoja
Linnansaaresta:
www.luontoon.fi/linnansaari*

ENTISTÄ ENEMMÄN KUUTTEJA

Saimaannorppien määrä on noin nelinkertaistunut vuodesta 1979. Kun WWF silloin aloitti norppien suojelun, niitä uiskenteli Saimaalla vähän yli sata. Tuoreen laskennan mukaan norppia arvellaan nyt olevan 380–400 yksilöä. Saimaannorppa on edelleen yksi maailman uhanalaisimmista hylkeistä.

Lähde: WWF



hilpeä uutuu

Pehmeää maitosuklaata ja Dumle-toffeemuruja. Nam.



Fazer
Since 1891

LE
klaa
d kolabitar
n soft toffee

FINLAND

KOIVU JA UUDET TÄHDET

Tulevaisuudessa koivujalosteet tulevat vaatekaappeihimme ja ruokalautasillemme, kun koivulle keksitään uusia käyttötapoja.

1 Miten saada iho pysymään kimmoisena ja sopivan kosteana? Vastaus voi pian olla voide, jota saadaan koivusoluviljelmistä. Teknologian tutkimuskeskus VTT:n tutkijat ovat viljelleet sisätiloissa koivun siemenien ja lehtien soluja. Hallituissa oloissa pystytään tuottamaan rasvahappoja ihovoi-teisiin. Erityisen hyödyllisiä ovat linolihappo ja alfa-linoleenihapot.

2 Koivun soluviljelmistä saadaan myös väriaineita: keltaisia karotenoideja ja punaisia antosyaaneja. Niitä voidaan käyttää tekstiiliteollisuudessa, kosmetiikassa ja rehuteollisuudessa. Antosyaanit ja karotenoidit ovat myös ruokien lisäaineita, joita nyt valmistetaan usein synteettisesti.

3 Jenni Haukion juhlapukun itsenäisyyspäivän vastaanotolle tehtiin uudella tekniikalla koivuselluloosasta. Aalto-yliopiston tutkijoiden kehittämällä ionisen liuotuksen teknologialla saadaan sellusta entistä lujuempaa tekstiilikuitua entistä ympäristöystävällisemmin. Sellun on valmistanut Stora Enson Enocell-tehdas Joensuussa. Pääosa sellupaaleista menee Kiinaan nykyisten tekstiilien raaka-aineeksi.

4 Sieniherkkujen ystäville on hyviä uutisia koivun ansiosta. Mikkolan Sienituote Salon Kuusjoella kasvatetaan kuningasvinokkaita ja siitakesieniä koivurouheen ja luomuvehnan seoksessa. ”Tiivis koivu sisältää runsaasti ravintoa ja antaa hienostunutta makua. Se parantaa myös sienen säilyvyyttä”, kertoo sieniyrittäjä **Juha Mikkola**. Koivurouhe on seoksen pääraaka-aine. Vehnä vauhdittaa kasvua. Yritys on hionut kasvatusteknologian huippuunsa yhdessä japanilaisten kanssa. Koivu hankitaan tuoreena ja ehdottomasti puhtaana eli homeettomana lähimetsistä. Käytön jälkeen kasvualusta hyödynnetään vielä pelloilla lannoitteena. Mitään ei heitetä hukkaan.

Lähteet: VTT, Aalto-yliopisto, Mikkolan Sienituote

Polta oikein

Tulisijassa koivuklapit ovat tuottaneet lämpöä tuhansia vuosia. Käytä kuivaa ja puhdasta puuta. Lado puut vaakatasoon halkojen tuohipuoli alaspäin. Tulipesä täytetään noin puolilleen. Puut sytytetään päältä, jolloin savukaasut palavat liekeissä. Savun pitää pian muuttua vaaleaksi ja heikosti näkyväksi. Sulje pelti vasta, kun hiillos on palanut loppuun.

Kuvat istockphoto, Lehtikuva ja VTT

TÄYSJYVÄKEKSEISTÄ ENERGIAA PÄIVÄN MENOIHIN!



Retkelle



Treeneihin



Kahvitauolle



Mukaan
menoihin

MILLÄ EVÄILLÄ MAAILMALLE?

*Tulevana keväänä S-ryhmä
ja Foodwest sparraavat
innovatiivisia suomalaistuotteita.*

Millaisella tuotteella maailma valloittetaan, Foodwestin tutkimusjohtaja **Suvi Luoma**? Pitääkö tuotteen menestyä ensin kotimaassa?

”Ei tarvitse. On tuotteita ja tuoteryhmiä, joiden kanssa voidaan tähdätä heti muille kuin Suomen markkinoille.”

Luoman mukaan kuluttajien odotukset ovat yhä yksilöllisempiä. Kaikille markkinoille ei voi lähteä samalla työkalupakilla, jopa suomalaisissa ja ruotsalaisissa kuluttajissa on yllättäviä eroja.

”Kun testautimme erään uuden tuotteen makua, havaitsimme, että ruotsalaisia miellytti makeampi versio kuin suomalaisia.”

Tästä ei pidä mennä tekemään yleistystä, että ruotsalaiset olisivat enemmän sokerin perään. Luoman mukaan uusien tuotteiden lanseeraukset perustuvat liian usein oletuksiin kuluttajien mausta. Päätösten pitäisi pohjautua tuotetestaukseen.

MENESTYS VOI löytyä myös oivaltavasta jatkojalostuksesta. Esimerkiksi Luoma nostaa Juustoportin syksyllä lanseeraamaan kollageenijogurtin.

”Aikaisemmin mielsimme kollageenin ikääntymisen merkkejä silottavien voiteiden ainesosaksi. Nyt sama proteiini voi olla osa aamupalaamme.”

TÄMÄN HETKEN globaaleja menestystekijöitä ovat Suvi Luoman mukaan puhtaus ja luonnollisuus.

Esimerkkinä hän mainitsee Atrian, joka on hyödyntänyt puhtaan Pohjolan imagoa sianlihan viennissä Kiinan gigantisille markkinoille.

”Onnistumisen takana oli vuosien taustatyö. Atria neuvotteli kiinalaisviranomaisten kanssa kymmenen vuotta ennen kuin sianlihan vientilupa myönnettiin.”

Luoma uskoo, että tulevaisuudessa ilmastoystävällinen tuotantotapa on tärkeä menestystekijä.



Kuva Marjaana Malkamäki

Foodwestin tutkimusjohtaja Suvi Luoman mukaan puhtaus ja luonnollisuus ovat valttia maailmalla.



SUOMEN KUULUISIN ELINTARVIKE?

- S-ryhmä ja Foodwest etsivät Menestysresepti-kilpailulla Suomen kuuluisinta elintarviketta vuonna 2019.
- Pienille ja keskisuurille elintarvikevalmistajille suunnatussa kilpailussa etsitään uusia, kekseliäitä tuotekonsepteja.
- 5–7 semifinalistia valitaan tammikuun lopussa. Finaalivaiheeseen pääsevät yritykset saavat sparrausapua tuotekehitykseen, tuotteen pakkausdesigniin, reseptiikkaan, tuotteen tarinaan ja markkinointiin kevään ja kesän 2019 aikana.
- Kilpailun voittaja julistetaan elokuussa 2019.



No sugar added.
No need to.



**AXAn granolat täynnä herkullista makua
ilman lisättyä sokeria, hunajaa, mehua
tai muita makeuttajia. KOKEILE!**

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Nina ja hänen ukkinsa Aku Eronen kuuluvat perheen yhteiseen WhatsApp-ryhmään, jossa viestejä vaihdetaan useita kertoja viikossa.

KÄNNYKÄN AVULLA YHTEYS SÄILYY

Aku Eronen ja hänen pojan-tyttärensä Nina Eronen ovat molemmat aktiivisia älypuhelimien käyttäjiä.

"SOITTELEN KAVEREILLE ja käytän Snapchatia ja Instagramia, ja välillä Youtubea. Melkein joka päivä julkaisen kuvia tai päivitän päivästäni yksityisesti kavereille. Kuuntelen myös puhelimella musiikkia, mutta meillä on ukin kanssa varmaan vähän eri musiikkimaku... On ihan positiivista, että ukki on aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Välillä minulle tulee päänsärkyä, jos olen liikaa puhelimella. Silloin pidän hetken taukoa."

Nina Eronen, 14, lapsenlapsi

"ÄLYPUHELIN HELPOTTAA elämää, kun ei tarvitse ajella hoitamassa asioita. Luen uutisia, seuraan ja päivitän somekanavia, varaan lippuja ja maksan laskuja. Meillä on viiden hengen perheryhmä WhatsAppissa. Puhelin lähentää, kun voi pitää yhteyttä, vaikka välimatkaa pojan perheeseen on noin 90 kilometriä. Kuuntelen lempimusiikkiani Spotifysta ja Youtubesta ja teen soittolistoja. Kun keskustelen ihmisten kanssa kasvotusten, laitan puhelimesta äänet pois ja olen läsnä. Olen myös poistanut äänihälytyksen sovelluksista. Näin puhelimeni ei kikkata ja häiritse kaiken aikaa. Katson uudet päivitykset itselleni sopivana aikana. Olen tietoisesti opetellut sellaisen puhelinkulttuurin, ettei se olisi orjuuttava vaan palveleva väline."

Aku Eronen, 65, ukki. Eronen Twitter-tileillä (Somevaari ja Aku News) on liki 170 000 seuraajaa.



teksti TERHI KANGAS kuvitus PIETARI POSTI

KIIIRE PIINAA

Kiire, hätä, hoppu!
Reilusti yli puolet
suomalaisista kokee
kiirettä vapaa-ajallaan
viikoittain. Mikä
meidät rauhoittaisi?

P

Pikkuinen ärtyisä ukko olkapäällä kuiskii, että tee tuo, tee tämä. Ja kun ei saa aikaiseksi, niin ukko kuiskuttelee, pilkkaa ja keksii lisää tekemättömiä töitä. Muuttaisipa jonkun toisen olkapäälle asumaan!

Yhteishyvän lukijakyselystä poimittu vastaus kuvastaa valitettavan osuvasti monen nykyihmisen mielentilaa. Kiire ei heijastu ainoastaan kierroksiaan kiihdyttävään työelämään, vaan myös vapaa-aikaamme. 62 prosenttia vastaajista kokee vapaa-ajallaan kiirettä viikoittain, ja 42 prosenttia kokee kiireen heikentävän elämänlaatua vapaa-ajalla.

Kiire luo vapaa-aikaan suorittamisen tunteen. Elämästä on yhä vaikeampi nauttia, kun ei osaa pysähtyä tai pysähtyessään tuntee tekevänsä jotain väärin, kun ei tee mitään.

Suomalaisten ajankäyttöön laajalti perehtynyt Tilastokeskuksen erikoistutkija **Hannu Pääkkönen** määrittelee vapaa-ajan näin: se on aikaa, joka vuorokaudesta jää jäljelle, kun nukkumiseen, ruokailuun, peseytymiseen ja pukeutumiseen, ansio- ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika on vähennetty.

Tilastokeskuksen *Ajankäytön muutokset 2000-luvulla* -tutkimuksen mukaan suomalaisilla on vapaa-aikaa keskimäärin 6 tuntia 40 minuuttia vuorokaudessa. Vapaa-ajan määrä oli lisääntynyt tinnin viikossa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vapaa-aikaa on siis entistä enemmän, mutta moni tuntee itsensä kiireiseksi myös vapaalla.

Kiire voi ajaa meidät kammottaviinkin tilanteisiin. Eräs vastaaja kertoo kiireen seurauksena hävittäneensä koko organisaation käyttäjätunnukset, toinen vetäneensä johtajaa turpaan ja saaneensa potkut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen viime vuonna

julkaiseman tapaturmatutkimuksen mukaan myös koti- ja vapaa-ajan tapaturman taustalla on useimmiten kiire, väsymys tai huolimattomuus.

Lukijakyselyn vastaajat ovat huomanneet myös yhteisöllisyyden vähentyneen, kun peruskyläilyillekään ei tahdo löytyä aikaa. Tai jos joskus löytyy, niin silloinkin räplätään kännykkää. Yhä useampi asia hoidetaan puhelimella tai sähköpostilla.

Jos ehtii omilta kiireiltään katsoa toisia ihmisiä, huomaa kiireen kaikkialla. Ihmiset ovat kireitä ja esimerkiksi bussissa uppoutuneita kännykän ihmeeliseen maailmaan. Jopa kävelytahti on kiireinen. Jos yrittää keskustella toisten kanssa, pitää toistaa, koska toinen osapuoli ei pysty keskittymään.

Pitäkö olla huolissaan, voisi suosittu tv-ohjelma-kin nyt kysyä. Vahva veikkaus on, että panelistit olisivat yksimielisiä vastatessaan, että kyllä vain pitäisi. Ainakin asiantuntijat ovat.

Hannu Pääkkönen näkee Yhteishyvän lukijakyselyn vastaukset vahvasti samansuuntaisina kuin Tilastokeskuksen omat tutkimukset. Vastaajat kokivat kodinhoidon (48 %) aiheuttavan eniten paineita vapaa-ajalla. Toisena tuli sosiaalisten suhteiden ylläpito (34 %). Erityisesti naiset ja alle 35-vuotiaat kokivat sosiaalisen median lisäävän paineita.

Instagramissa muiden elämän seuraaminen saa minut tuntemaan, että en itse saa mitään aikaan. Lopetin somen, ja nyt huomaan omat suoritukseni ja osaan arvostaa sitä, mitä ehdin tehdä enemmän.

”Kiireen kokemus on pitkässä vertailussa pysynyt melkoisen samana kuin esimerkiksi 80-luvulla, mutta eri väestöryhmien väliset erot ovat kasvaneet. Naisten kiire oli ajankäyttötutkimuksemme kasvanut, mutta miesten vastaavasti vähentynyt”, Pääkkönen kertoo.

Vaikka nykyiset osallistuvat esimerkiksi lastenhoitoon aktiivisemmin kuin edellinen sukupolvi,

*Kiire voi
ajaa meidät
kammottaviin
tilanteisiin.*

jakautuvat kotityöt edelleen sukupuolten välillä epätasaisesti. Naiset tekevät rutiininomaisia kotitöitä miehiä enemmän, mikä selittää naisten suurempaa kiireen tuntua myös vapaa-ajalla.

Suomalaisten kiireen tunne on viime vuosina kasvanut, selviää Kantar TNS:n TNS Mind -kuluttajatutkimuksesta. Joka kolmas kokee aktiivisen elämäntyylin aiheuttamaa kiireen tuntua, sillä haluaisi tehdä monia kiinnostavia asioita. Vielä tätäkin useampi, peräti 64 prosenttia suomalaisista, kokee, ettei ehdi tehdä vapaa-ajalla kaikkea mitä pitäisi. Tämä tuntemus on vahvistunut viime vuosina selvästi.

Akuuttia stressaavaa oloa kyselyyn vastaajat ovat parhaiten saaneet helpotettua liikunnalla (52 %), luonnossa liikkumisella (46 %) ja musiikin kuuntelulla tai televisiota katsomalla (40 %). Yksittäisiä mainintoja stressinpoistajina saivat myös muuan muassa lyhyet päiväunet, polttopuiden teko, kissa-
videoiden katselu, pasianssi ja kirkossa käynti.

Vastaajat, jotka eivät ole onnistuneet vähentämään suorituspainetta, haluaisivat vähentää sosiaalisen median käyttöä (30 %), saada apua kotitöihin (26 %) tai helppoja ja valmiita ruokalistoja koko viikolle (24 %).

Somessa oleminen vie aikaa muulta vapaa-ajalta. Siitä tulee huono omatunto, että senkin ajan voisi käyttää vaikka ulkoiluun.

Tulevaisuustutkijalle kiire näyttäytyy niin työssä kuin vapaalla aikamme statussymbolina, ihmisen tärkeyden mittarina. **Elina Hiltunen** pitää kiirettä suurena haasteena tulevaisuudelle, sillä se on yksi kroonistuneen stressin aiheuttaja. Hän on erityisen huolissaan Hannu Pääkkösen kertomista Tilastokeskuksen tutkimus-

tuloksista, joissa jo 10–14-vuotiaat lapset, erityisesti tytöt, tuntevat itsensä kiireisiksi.

”Ympäristö luo kovia paineita myös vapaa-ajan aikatauluttamiselle, esimerkkinä keski-ikäisten maraton- ja ironman-villitykset. Jos et näytä hyvältä, olet laiska ja saamaton. Rentoutuminenkin pitää ’suorittaa’ vaikkapa joogaamalla.”

Joku on jatkuvasti treenaamassa tai kävelyllä, itsellä tulee paha olo, kun ei ehdi.

Hiltunen katsoo tulevaan poimimalla yhteiskunnastamme heikkoja signaaleja. Ilmiöt, joita hän työkseen tarkastelee, noudattelevat yleensä tiettyjä syklejä. Trendille tulee kyllästymisen jälkeen vastatrendi.

Hiltunen on varovaisen toiveikas, että myös kiireen vastatrendi on tulossa.

”Heikkoja signaaleja löytyy jo. Kuuntelin juuri asiantuntijaa, joka totesi, ettei koiran kanssa tarvitse erikseen mitään harrastaa. Samoin kasvatusguru **Jari Sinkkonen** on todennut, että lapsesta voi kasvaa aivan kunnon kansalainen, vaikkei hän harrastaisi yhtään mitään.”

Yhteishyvän kyselyyn marraskuussa 2018 vastasi 826 S-ryhmän asiakasomistajaa. Kursivoidut tekstit ovat kyselyn avoimia kommentteja.

→



Kieroutunut kiireen kulttuuri

Burnoutissa ei ole mitään ylevää. Kaikki eivät palaa vahvempina takaisin, tietää filosofi Juha T. Hakala.

Juha T. Hakala uskoo, että kiire on yksi syy myös yksinäisyyteen.

Kiireestä on tullut kieroutunut muoti-ilmiö, jota salaisesti ihailemme. Kiireinen ihminen on tärkeä ja ponnistelut saataan viedä aivan ääri rajoille. Tämän me aikuiset opetamme huomaamatta myös seuraavalle sukupolvelle.

”Olemme vuosien varrella luoneet kiireen kulttuuriin. Ilmiö on osittain taustalla myös lukiolaisten uupumista koskevassa keskustelussa, jota parhailaan käydään. Ihminen ei muka ole antaumuksellinen, ellei ole potanut vähintään yhtä burnista”, tietokirjailijakin tunnettu kasvatustieteen professori ja filosofi **Juha T. Hakala** puuskahtaa.

Kiire on hänen mukaansa moderni yhteiskuntaan kätkeytyvä rakenteellinen ongelma. Tehokkuusajattelun puristuksessa organisaatiot ovat vähentäneet jatkuvasti työvoimaansa eli tekeviä ihmisiä. Työ ei kuitenkaan ole vähentynyt, vaan jatkuvasti lisääntynyt. Helpotukseksi on toki tullut paljon digitaalista teknologiaa, automaatiota ja robotteja, mutta

näyttäisi siltä, että kiire on jonkinlainen työelämän vakio.

KIIRE ON TARTTUNUT meihin myös vapaa-ajalla, kun sosiaalisen median kanavat täyttyvät jatkuvasta puuhailusta ja aikaansaannoksista. Kukaan ei halua tuoda esille hidasteluaan, epäonnistumisiaan tai sitä, ettei ole taaskaan saanut mitään järkevää aikaiseksi. Juuri näitä päivityksiä Hakala itse mielellään peukuttaisi, sillä ne kuvaavat kuitenkin enemmän sitä, millaisista aineksista arkemme rakentuu. Hänen mielestään esimerkiksi tylsyyden tunne on täysin aiheetta kaihdettu ja jopa vihattu tunne.

”Uskon, ettei meihin ole istutettu yhtään turhaa tunnetta. Siksi aloin kirjoittaa kirjaani *Tylsyyden ylistys*. Kuinka ollakaan, löysin kukkuramitoin todisteita siitä, ettei tylsyys ole pelkästään vastenmielinen tunne, vaan sillä on vissi tehtävä vaikkapa luovien ideoiden synnyssä.”

Monet taiteilijat ja keksijät ovat pitäneet tylsyyttä luovuuden alkusoittona, ja

”Tylsyys ei ole pelkästään vastenmielinen tunne, vaan sillä on vissi tehtävä vaikkapa luovien ideoiden synnyssä.”

niin ajattelee myös Hakala itse. **Friedrich Nietzsche** väitti aikanaan, että suuret taiteilijat joutuvat kohtaamaan paljon ikävystymistä, jotta heidän työnsä voisivat menestyä. Kuuluisan ranskalaisen filosofin ja matemaatikon **Rene Descartesin** taas kerrotaan löytäneen x- ja y-muuttujat sängyllä makoillen ja kattoon tuijotellen. Myös **Einsteinin** suhteellisuusteorian syntyyn liittyi paljon tylsää haaveksuntaa. Asiasta on myös tutkimustietoa.

"TUTKIMUKSISSA ON todettu, että tylsyyttä tuntevat henkilöt onnistuivat löytämään enemmän käyttötapoja kerta-käyttöpikareille kuin henkilöt, jotka olivat riemuissaan tai rentoja. Yksi tutkijoiden selitys tulokselle on, että juuri ikävystyminen mahdollistaa mielen vaeltamisen ja rennon assosiaation."

Luovuutta on tutkittu paljon, eivätkä tutkimustulokset ole ristiriidattomia. Toisaalta on löydetty myös yhteyksiä kaaoksen ja luovuuden välillä, ja esimerkiksi sodan kärsimysten keskellä on syntynyt valtava määrä luovia keksintöjä. Moni luovan työn tekijä tunnistaa myös deadlinen eteenpäin puskevan voiman. Kun työ on pakko saada valmiiksi tiettyyn päivään mennessä, alkaa viime hetkillä kummasti syntyä. Tämä ei kuitenkaan Hakalan mielestä ole toivottu tila, eikä missään nimessä ihanteellisin tila luovuudelle.

KIIREESTÄ ON tullut aikamme syöpäläinen myös vapaa-ajalla, ja sen vaikutukset heijastuvat yhdistystoimintaan ja talkooporukoihin, joihin on yhä vaikeampi löytää vapaaehtoisia. Äärimmäisen tärkeä yhteisöllinen toiminta on vaarassa hiipua.

"Ihmiset lokeroituvat, urakoivat yksinään ja käpertyvät itseensä. Myös paljon puhuttu yksinäisyys kytkeytyy näihin ilmiöihin. Liian moni tuntuu kiireen keskellä olevan oman onnensa seppä. Se on suuri sääli."

Kiire voi tylsyyttä yleistävän Hakalan mielestä olla joskus myös positiivista. Hän on varoitellut perfektionismista ja ylilaadusta, jota nykyelämässä on liikaa.

"Jos on pieni kiire päällä, ei ehkä ole mahdollisuutta viimeistellä tekemisiään tarpeettomasti. Pieni kiire voi tarjota myös merkittävyyden kokemusta, mutta tällöin tasapainoillaan helposti vaarallisella alueella."

Yhteishyvän kyselyyn marraskuussa 2018 vastasi 826 S-ryhmän asiakasomistajaa. Sitaatit ovat kyselyn avoimia kommentteja.

MITEN KIIRE VAIKUTTAA?

Mitkä seuraavista aiheuttavat kiirettä vapaa-ajallasi?

Kotityöt, kuten ruoanlaitto, siivous ja kaupassa käyminen.

61%

Omat harrastukset

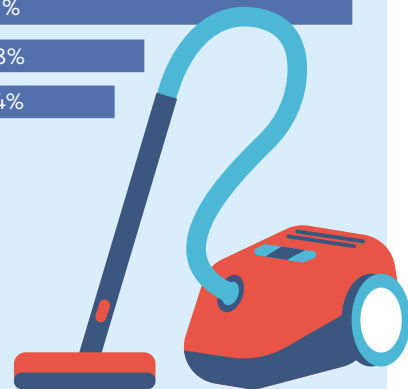
28%

Läheisistä huolehtiminen

24%

56 %

on huomannut
kiireen lisääntyneen
lähipiirissään



Miten kiire vaikuttaa sinuun?

Tunnen itseni
hermostuneeksi ja ärtyneeksi

58%

Unohdan asioita
ja hukkaan tavaroita

40%

Nukun huonosti

35%

"Puristaa, hermostuttaa, aivot palaa."

"Kello vaan tuntuu tikittävän nopeammin."

Miten olet laiminlyönyt itseäsi kiireen seurauksena?

Olen jättänyt väliin
liikuntaharrastuksia

51%

Olen laiminlyönyt
sosiaalisia suhteitani

47%

Olen syönyt
epäterveellistä ruokaa

47%

Olen nipistänyt yöunistani

41%



Millä tavalla olet vähentänyt
vapaa-ajalla kokemiasi suorituspaineita?

Sosiaalisen median käytön
lopettaminen tai vähentäminen

26%

Kauppojen laajentuneiden
aukioloaikojen hyödyntäminen

26%

Tarvitsemani palvelut
saman katon alla

19%

Helpot ja terveelliset valmisruoat

17%

*"Olen laskenut vaatimustasoa toteamalla, että
vähempikin riittää monessa asiassa."*

”Minulla ei ole kiire”

Yrittäjä, perheenäiti
Nana Kaarala
luottaa siihen, että
hyvän organisoinnin
avulla asiat pysyvät
aikataulussa.

Viitisen vuotta sitten **Nana Kaarala** myi ison kuntokeskuksen, jonka eteen hän oli yrittäjänä tehnyt vuosikautia töitä. Kahden lapsen äiti halusi hidastaa tahtia. Kaarala ei kuitenkaan vetäytynyt viettämään erakkoelämää vaan työskentelee edelleen yrittäjänä.

Päällepäin hänen arkensa näyttää edelleen kiireiseltä: on oma yritys, lasten kuljettaminen harrastuksiin ja omat harrastukset. 14-vuotias urheilee kilpajoukkueessa, ja fysioterapeuttina työskentelevä Kaarala opastaa häntä lihashuollossa ja ravitsemuksessa. Kaarala kuntoilee aktiivisesti myös itse: juoksua, kuntosalia, jumppaa – kerran viikossa omaa jumpparyhmää ohjaten. Eli kiirettä ruuhkavuotisen arjessa pukkaa?

”Itse asiassa ei pukkaa. Inhoan sanaa kiire. Minulla on vahvat perhearvot ja haluan olla päivittäin läsnä lasteni elämässä. Yrittäjänä minun on helpompi määrittää oma vapaa-aikani. Asiat pysyvät kasassa ja aikataulussa, kun ne organisoi ennakoiden”, Kaarala kertoo.

Kun pojalla on jääkiekko-ottelu toisella paikkakunnalla, hyppää Kaarala lasten ja tietokoneen kanssa autoon ja suuntaa jäähallin kautta paikkakunnan trampoliinipuistoon. Lasten harrastaessa hän hoitaa yrityksen juoksevia asioita kahviossa.

JOS KIIREEN TUNNE meinaa ottaa niskalenkkiä, Kaarala turvaa meditointiin. Lapsetkin ovat jo tottuneet siihen,

että kun äiti istuu kotona tutussa asennossa silmät suljettuina, on paras olla pyytämättä mitään. Kaarala on hyväksynyt sen, ettei nykyiseen elämäntilanteeseen saa soviteltua kaikkea haluamaansa.

”Olen joutunut luopumaan mökkeilystä ja sosiaalisista suhteista. Toki tapaan myös ystäviäni, mutta harvemmin kuin ennen. Tämä on karsinut osan ihmisistä pois elämästäni, mutta tosiystävät eivät ole hylänneet.”

46-VUOTIAS KAARALA toteaa olevansa hieman vanha sielu, jolle ikäihmiset ovat aina olleet sydäntä lähellä. Omilla ikätovereilla tuntuu olevan aina kiire, mutta mummoilla ja papoilla ei. Heidän kanssaan käydyt kiireettömät keskustelut voimauttavat myös arjessa. Kaarala on ammentanut monia arjen vinkkejä vanhasta elämäntapaoppaasta nimeltä *Muuta ajatuksesi, muutat elämäsi*. Teos on hänen raamattunsa, johon voi palata aina uudelleen, kun omien arvojen mukainen toiminta vaatii kirkastusta. Kirjan vinkistä hän muun muassa alkoi mennä viimeistään iltakymmeneltä nukkumaan, ja heräämään jo kuudelta.

”Näin ehdin heti aamusta nauttia omasta rauhasta. Juon kahvia, meditoin, pesen pyykkiä ja ulkoilen koirani kanssa ennen kuin muut heräävät. Alkuun väsytti pimeyden keskellä, mutta tämä sopii minulle. Kehoni vaatii pitkän ja rauhallisen aamun, jotta päivä on kiiretön.” →

Nana Kaarala on etsinut käytännön vinkkejä arkensa hallintaan vanhasta elämäntaito-oppaasta.

Kuva Amanda Aho

**Uusi
KEXimpi
patukka**



Maista!

**Neljä vohvelikerrosta,
täytteenä nugaata
ja suklaata.**

Mmm...Marabou

1

MIA SMEDLUND

Yliopiston assistentti, Vaasa

"Ruuhkavuotisessa arjessa perheen ja työn ristipaineissa tapani rauhoittua on jooga. Krooninen migreeni on pakottanut vaihtamaan fyysisemmistä muodoista rauhallisempaan yin-joogaan tai medi-joogaan. Hengitysharjoitukset auttavat myös kivun keskellä rentoutumaan. Kun särkypäiviä voi olla viikossa jopa neljä, jää kaikelle muulle liian vähän aikaa, kun arkea pitää 'kiriä kiinni'. Vartikin joogaa riittää, kun tarvitsee akuutin irtioton kiireestä."

2

SUVI SILJANDER

Maatilan emäntä, Padasjoki

"Kun navetassa on neljäsataa sonnia, ei tilalla juuri vapaapäiviä tunneta. Eläimet on aina ruokittava ja hoidettava. Peltotöissä suurin kiiresezonki ajoittuu vapusta marraskuulle. Kun asioita tehdään säiden ehdoilla, ei tarkka etukäteissuunnittelu auta. Kiireessä minua auttaa, kun suunnittelen elämää tasan tunnin eteenpäin. Tunneista tulee päiviä ja päivistä viikkoja. Maatilan emännälle on iso apu kauppojen aukioloaikojen vapautumisesta. Kauppaan ei enää tarvitse kiirehtiä."



4

TEEMU IIVARI

Opiskelija, Lahti

"Kiirettä yritän välttää tekemällä koulutehtävät ajoissa, enkä vasta viimeisenä iltana. Opiskelen palveluliiketoimintaa ja juuri nyt on käynnissä työharjoittelujakso: olen yhden päivän viikosta koulussa ja neljä työharjoittelussa. Kun työpäivän jälkeen odottavat koulutehtävät, kiireen tunne syntyy pitkälti väsymyksestä. Lyhyt, mutta perusteellinen tauko kahvin äärellä auttaa rauhoittumaan ja pääsemään irti 'työmoodista'. Se, ettei stressaa liikaa, on hyvä alku kiireen hallintaan."

Näin kesytän kiireen

Kysyimme viideltä ihmiseltä, kuinka he hallitsevat omaa ajankäyttöään.



3

ANNE NIEMIKORPI

Suurperheen äiti, Hollola

"Kahdestatoista lapsestamme kotona asuu vielä yhdeksän, joten arki on aina täyttä. Pahimmista hetkistä selviän 'kakkumetodilla'. Asiat ovat kakkuja, joista otan siivuja käsittelyyn. Esimerkiksi pyykkisavotassa, joka perheessä on valtava, on pyykkien viikkaus oma kakkunsa. Yksi kakkusiivu ovat pyyhkeet, toinen lakanat, kolmas isojen vaatteet, neljäs pienten vaatteet. Näin hoituu myös kakku nimeltä paritomat sukat: lajittelen väreittäin, raidallisiin, kuviollisiin. Näin hommat tulevat tehtyä."

5

SAKU TUOMINEN

Yrittäjä, Helsinki

"Itselleni kiire tarkoittaa tunnetta siitä, että tekemistä on enemmän kuin aikaa. Se voi olla innostavaa, jos on olo, että kaikesta huolimatta tilanteesta selviää. Jos sovitut asiat jäävät tekemättä tai ne tulee tehtyä huonosti, voi alkaa ahdistaa. En usko, että kiireestä pääsee eroon millään muulla tavalla kuin luopumalla jostain. Tekemällä vähemmän. Valitettavasti olemme todella huonoja sanomaan EI, koska kuvittelemme sen johtavan pienempään elämään, vaikka totuus on juuri päinvastainen. Itse pyrin tunnistamaan olennaisen ja keskittymään siihen." ■



UUTUUS

Kinder Happy Hippo *cacao*



Karkkihyllyn **söpöin** patukka!





Ihmisiä yössä

Valokuvaaja Aapo Huhdan
kuviin tallentui 24/7 avoinna
olevien Prismojen yö.

teksti ja kuvat **AAPO HUHTA**

KERMAA AAMUKAHVIIN

KELLO 02.26 Vesa Tikka haki Olarin Prismasta
laktoositonta kermaa aamukahvia varten:

”Mä vietän yöelämää. Mulla on 24h-salikortti, ja olen hyvin usein aamuyöllä hereillä. En ole koskaan ollut töissä. Mä olen uutta sukupolvea: Kun ei ole tarvis elää ystistä viiteen elämää, niin en ole siihen koskaan lähtenyt. Tämä on kätevää mulle, voin käydä kaupassa silloin, kun huvittaa. Täällä on yksi kassa ja siinä ei oo koskaan ketään. Tämä on paras aika ostaa ruokaa.”

→

”Tunnelma on aikamoinen, hurja.”



AAPO HUHTA

- Aapo Huhta on 33-vuotias taiteen maisteriksi Aalto-yliopistosta valmistunut valokuvataiteilija.
- Huhtan valokuvia on ollut esillä Fotografiskassa Tukholmassa ja Kehrer Galleriessa Berliinissä.
- Huhta valittiin Magnum-kuvatoimiston 30 parhaan alle 30-vuotiaan valokuvaajan listalle vuonna 2014 ja vuoden pohjoismaiseksi nuoreksi valokuvaajaksi 2015.

AAMUKSI VALMISTA

KELLO 02.51 Prisman yövuorossa ollut myyjä Maiju Ahonen rakensi Keravan Prisman joulukuusta. Kuusen sisällä kuvan taka-alalla myös myyjä Eija Talja. Yöllä on tilaa ja aikaa valmistella kauppa seuraavaa päivää varten.

OUTOJA OTUKSIA

KELLO 02.00 yksisarvisiksi pukeutunut Markus Suomi vei ystävilleen ruokakoria. Neljän hengen seurue oli Olarin Prismassa öisillä ruokaostoksilla, kuten kuulemma usein muulloinkin. ”Tunnelma on aikamoinen, hurja”, nuoret määrittelevät.





JUNA JÄTTI

KELLO 02.09 Saara Teinilä sovitteli vaatteita hiljaisessa Keravan Prismassa: ”Missasin junan ja tämä oli ainut mesta, joka oli auki. Tulin hakemaan yöruokaa ja halusin katsoa, mitä täällä on, kun täällä on kerrankin rauhallista eikä ketään häiritsemässä.”

HERÄTYS OSTOKSILLE

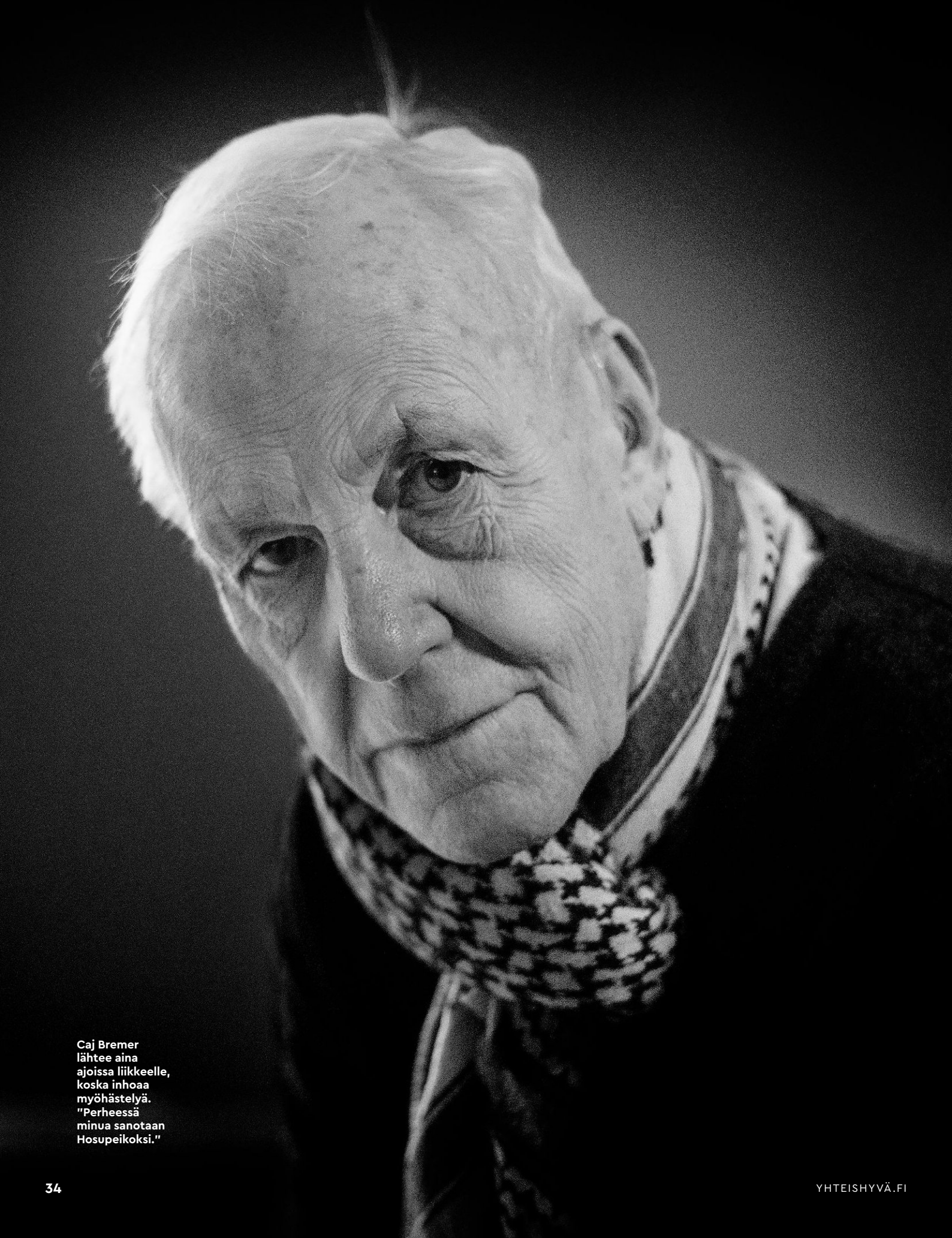
KELLO 00.58 Elery Plomann sovitteli takkia Kannelmäen Prismassa. Hän oli jo poikaystävänsä kanssa nukkumassa, kun heräsi yhdentoista aikoihin ja muisti, että Black Fridayn tarjoukset olivat jäämässä hyödyntämättä. Niinpä pariskunta lähti ostoksille ainoaan lähellä olevaan 24/7 avoinna olevaan paikkaan eli läheiseen Prismaan. Ostoslistalla oli takkien lisäksi jäätelöä.

KAUPASSA LÄMMITTELEMÄSSÄ

KELLO 01.22 Riku-Petteri Keisu oli kavereineen mopoilemassa ja tuli hakemaan limpparia Kannelmäen Prismasta: ”Ulkona on kylmä, ja täällä lämmin. Päätettiin samalla pitää vähän hauskaa. Yleensä kaupassa tulee käytyä yöaikaan viikonloppuisin.” ■



"Ulkona on kylmä, ja täällä lämmin."



Caj Bremer
lähtee aina
ajoissa liikkeelle,
koska inhoaa
myöhästelyä.
"Perheessä
minua sanotaan
Hosupeikoksi."



Katso video
Caj Bremerin
ajatuksista
osoitteessa
yhteishyvä.fi

Caj Bremer

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

90-vuotias valokuvaaja Caj Bremer eli vuosikymmeniä kiireessä. Nyt hoppua ei enää ole ja elämän rauhallinen rytmi tuntuu mielekkäältä.

”MINÄ OLEN Mämmikoira. En siis koura vaan koira. Sain lempinimen aikoinaan *Viikkosanomien* toimituksessa, kun hermostuin päätoimittajalle kuvieni käytöstä ja yritin sanoa hänelle suorat sanat. Erehdyksessä Mämmikouran sijaan suustani tuli se Mämmikoira ja porukka alkoi nauraa. Vaikea siinä oli enää minunkaan olla vihainen.

En vieläkään arastele sanoa, mitä mieleen juolahtaa.

Vuosikymmeniä elämäni oli jatkuvaa kiirettä ja matkustamista. Valokuvasin linnoissa ja savupirteisissä, reissasin ulkomailla ja kiersin maakuntia taltioimassa suomalaista arkielämää. Pohjois-Karjalassa osuin kerran kylään, josta kaikki olivat lähteneet työn perässä Ruotsiin. Juuri silloin asukkaat olivat lomalla ja ajaneet hienot autonsa heinittyneisiin pihoihin.

Vietin mielelläni kuvattavieni kanssa aikaa ja jäin kuuntelemaan, kun he kertoivat elämästään. Siihen aikaan olin kyllä vaimoni **Doriksen** ja lasteni mielestä enemmän poissa kuin kotona.

KUUSI VUOTTA sitten Doris kuoli.

Aamulla kun herään, toivotan itselleni ääneen hyvää huomenta. Ihan vain kuullakseni, toimiiko kuuloni. Illalla sanon viimeiseksi: ”Hyvää yötä, Caj”. Siinä välissä onkin ihan hiljaista. Silti elämä jatkuu.

Olen opetellut tekemään ruokani itse, ja se rytmittää päivää mukavasti.

Heikentyneen kuuloni takia minulle ei enää kannata soitella. Ilman Facebookia ja sen kuuromykkiä kavereita olisinkin paljon yksinäisempi.

Pari vuotta sitten nuoremman polven valokuvaajat ehdottivat, että postaamistani ruokakuvistani tehtäisiin kirja. Niin syntyi *Mämmikoiran keittokirja*, jossa kalasta näkyy lautasella pelkät ruodot. Nyt pari kaveria pyysi minua kirjoittamaan värikkäistä unistani Mämmikoiran novellikokoelman.

PIDÄN ELÄMÄSTÄNI. Kiirettä ei enää ole, mutta valokuvaus on estänyt minua veltostumasta. Nykyisin kuvaan lähinnä luontoa Sipoon-kotini ympäristössä. Pitää olla valpas. Jos kuvan ottamista lykkää huomiselle, tilanne on mennyt.

Kotitaloni edustalla kasvaa komea tammi. Muis-tan hyvin, kun istutimme sen isäni kanssa. Olin silloin viisivuotias. Nyt minä olen 90-vuotias ja tammen paksuilla oksilla kiipeilevät lapsenlapsen-lapseni. Olen varma, että seuraavien sadan vuoden aikana puu vain vankistuu.”

*Kristiina Markkasen kirjoittama kirja
Caj Bremer – Mies Katolla ilmestyy helmikuussa.
Näyttelyt: Jyväskylän taidemuseossa ja Jyväskylässä
valokuvauksen keskus Luovassa 5.4.–9.5.2019.*

teksti PASI RYTINKI kuvat VESA RANTA

Ruotsin (tr)opit

Kevään eduskuntavaalit ovat nurkan takana. Sääntely on jälleen yksi puheenaiheista. Yli vuosi sitten alkoholilainsäädäntöä höllättiin Suomessa. Tänä vuonna keskustellaan muun muassa lääkkeiden saatavuudesta. Kävimme katsomassa pohjoisen kaksoiskaupungissa eli Torniossa ja Haaparannassa, miten asiakkaat suhtautuvat lääkkeiden myyntiin marketeissa.



Haaparantalaisen Maxi Ica Stormarknadin myyjä hymyilyttää. Taas on pari suomalaista ihmettelemässä tavaratalon lääkekaappeja. Siisteissä vitriineissä kassoilla on perusvalikoima särkylääkkeitä, nuhasumutteita, lääkesalvoja ja närästyslääkkeitä. Suomessa kaikki kaapin tuotteet nikotiinivalmisteita lukuun ottamatta pitäisi hakea erikseen apteekista.

Myyjät kertovat saaneensa koulutusta itsehoitolääkkeistä, jotta neuvonta onnistuu tarvittaessa, mutta he eivät saa suositella tuotteita asiakkaille. Alaikäisille lääkkeitä ei myydä.

Reseptivapaat lääkkeet ovat olleet Ruotsissa kaupan kassoilla jo lähes kymmenen vuotta. Haaparantalainen **Tuija Johansson** pitää tarpeellisena, että lää-

kkeet ovat mahdollisimman helposti saatavilla aamusta iltamyöhään, silloinkin kun apteekit ovat kiinni.

”Kun on flunssakausi, nuhasuihkeet ja muut saa vaivattomasti. Tai jos hartiaa kolottaa, niin Voltaren-salvan saa kassalta. On kätevää, kun ei tarvitse erikseen apteekkiin lähteä”, Johansson kehuu.

Myös halvemmat hinnat ovat Johanssonin mukaan hyvä syy ostaa lääkkeet Ruotsin puolelta.

Lainsäädäntö ohjaa

Hintojen ja valuuttakurssien vaihtelut ohjaavat eniten rajantakaisen kauppatmatkailun suuntaa, mutta myös lainsäädäntö vaikuttaa – muutenkin kuin nuuskan osalta.

Suomalaiset hakevat edelleen esimerkiksi edullisempaa viiniä länsinaapurista.

Tornion ja Haaparannan välillä käydään ostoksilla puolin ja toisin. Ruotsin puolelta haetaan usein lääkkeitä, joita siellä myydään myös marketeissa.

→



YHTEISHYVÄ.FI

Verkkosivuillamme apteekkisääntelyä pohtivat Kelan entinen pääjohtaja Liisa Hyssälä, kansanedustaja Antero Vartia, Apteekariliiton toimitusjohtaja Merja Hirvonen ja tulevaisuustutkija Ilkka Halava.

ICA Marketin lääkehyllyssä on apua moneen vaivaan.



Kun Suomessa vapautettiin vuoden 2018 alussa alkoholilakia ja päästettiin enintään 5,5-prosenttiset oluet, lonkerot ja siiderit päivittäistavarakauppaan, alkoi asiakkaita virrata myös Ruotsin puolelta Suomeen. Siellä ruokakaupasta saa enintään 3,5-prosenttista folköliä ja Systembolagetissa ikäraja on 20.

Torniossa muutoksen vaikutuksia on seurattu aitiopaikalta.

”On ollut hurjan hyvä vuosi. Lonkeron myynnissä se näkyy eniten, mutta myös oluissa, koska valikoima laajeni niin paljon. Eikä mitään niistä alkuun maala-tuista kauhukuvista ole ollut näkyvissä”, Tornion Prismän päivittäistavaraosaston myyntipäällikkö **Jyrki Koskinen** sanoo.

Hän viittaa loppuvuodesta 2017 kuuma käyneeseen keskusteluun vapaut-tamisen haitoista ja hyödyistä.

Vaikka Torniossa on nähty myynti-piikki, Päivittäistavaraoppayhdistyk-sen teettämän tutkimuksen mukaan

alkoholin yhteenlaskettu vähittäiskulutus ei ole kasvanut lainkaan, helteisestä kesästä huolimatta. Alkoholien matkusta-jatuonti on vähentynyt merkittävästi.

Suomen hinnat hirtittävät

Alkoholien osalta keskustelu sääntelyn purkamisen vaikutuksista tuntuu tyrehtyneen, mutta apteekkituotteiden osalta se jatkuu kiivaana.

Haaparannalla ja Torniossa ihmisiä jututtaessa käy selväksi, että Suomen apteekkihinnat hirtittävät monia.

Suomen puolella asuvat **Marketta** ja **Tapio Lahikainen** myöntävät ostavansa lääkkeitä useimmiten Ruotsista. Myös reseptilääkkeet tulevat usein halvem-maksi Ruotsista haettuna, varsinkin, kun Kela-korvaustakin voi hakea tietyin ehdoin jälkikäteen.

”Välillä tuntuu, että Ruotsissa lääkkeet ovat paitsi halvempia, myös tehokkaam-pia”, Tapio Lahikainen naurahtaa.

Joskus ruotsalaisetkin asioivat Suo-men apteekeissa, koska valikoima on erilainen.

”Ostan mie Disperiniä Suomesta, kun Ruotsissa ei ole sitä! Ja kamferitippoja”, kertoo haaparantalainen **Eero Vähäkari**.

Salme-vaimo kertoo hakevansa iho-öljyä. Muuten kaikki apteekkiasiointi hoituu Ruotsissa.

Vähäkarit ovat ostaneet mielellään lääkkeitä myös ruokakaupasta, vaikka Salme Vähäkari mielestä kaikkien saatavilla olevien särkylääkkeiden ei välttämättä tarvitsisi olla reseptivapaita. Ruotsissa parasetamolitabletit vedettiin pois kaupoista joidenkin väärinkäyttö-tapausten takia.

”Suomessa asuvalta kuulee kyllä usein, että lääkkeet ovat hirtittävän kalliita. Eläkeläiset saattavat jopa joutua jättä-mään ostamatta lääkkeitä, kun rahat eivät riitä. Sehän on pöyristyttävää”, Salme Vähäkari sanoo.

”Voltaren-salvan saa tuosta kassalta. Ei tarvitse erikseen apteekkiin lähteä.”

Myyntipäällikkö Jyrki Koskinen ottaisi mielellään apteekkituotteet myös Tornion Prismaan.



Suomalaiset Tapio ja Marketta Lahikainen hakevat usein lääkkeit Ruotsista.



Eero ja Salme Vähäkari hakevat Suomen puolelta Disperiniä ja kamferitippoja.



"Maltillinen muutos lääkesääntelyyn olisi paikallaan. Särky-lääkkeitä ei välttämättä tarvita ruokakauppaan", oululainen Paavo Pakonen sanoo.

Suomessa tiukka laki

Suomessa lääkkeiden hintakilpailu on estetty muuhun Eurooppaan verrattuna erittäin tiukalla lainsäädännöllä. Hinnan on määritellyt hallituksen asettaman lääketaksan mukaan maksettu apteekkipalkkio. Vain muut kuin lääketuotteet on voinut hinnoitella vapaasti.

"Se on niin spesiaalihommaa tuo Buranan myynti, että siihen pitää olla miljoonatuloinen harmaapäinen vanha mies", tokaisee torniolainen **Seppo Kinnunen**.

Kinnusen heitossa on totuuden siemen: monen pienen kunnan äyrikunigas on apteekkari. Kriitikkojen mielestä apteekkitoiminta on vanhentuneen lääkelain vuoksi monopoli- ja kartelli- maista ja apteekkilupa kuin lupa painaa rahaa, koska kilpailevien apteekkien perustaminen on hankalaa ja hidasta.

Apteekkien sijainnin ja määrän määrittelee lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. Se myöntää tarveharkintaisesti apteekkilupia. Luvan voi saada laillistettu proviisori, joka saa pyörittää apteekkia henkilöyrityksenä toiminimellä. Ketjumaista toimintaa ei sallita, poikkeuksena Yliopiston apteekki. Käytännössä uusia apteekkilupia on myönnetty harvoin, ja apteekkarit ovat lähes poikkeuksetta hidastaneet hakuprosessia tekemällä valituksia niistä. Suomessa on nyt vähän yli 800 apteekkia ja noin 600 apteekkaria.

Helsingin Sanomien viime kesänä teettämässä mielipidekyselyssä kaksi kolmasosaa vastaajista halusi purkaa

sääntelyn apteekkien määrästä ja sijainnista.

Myös Päivittäistavarakauppayhdistyksen tänä vuonna riippumattomalla asiantuntijaryhmällä teettämä lääkejakeluselvitys esitti sääntelyn hallittua purkamista ja hintakilpailun avaamista. Työryhmän mielestä myös itsehoitolääkkeiden myymistä päivittäistavarakaupassa on syytä harkita, kunhan lääkeneuvonta voidaan turvata. Työryhmän kyselyyn vastanneista 72 prosenttia oli valmis ostamaan itsehoitolääkkeitä myös päivittäistavarakaupasta.

Keskustelu jatkuu

Ruotsissa valtion apteekkimonopoli purettiin 2009. Apteekkien omistajina ovat nyt valtio, lääketukut, vähittäiskauppa, apteekkiketju ja joukko itsenäisiä apteekkareita. Näkyvimmat seuraukset olivat apteekkien määrän ja aukioloaikojen selvä lisääntyminen sekä itsehoitolääkkeiden ilmestyminen kauppoihin.

Suomessa apteekkiuudistukset ovat edenneet hitaasti tällä vaalikaudella, mutta loppuvuodesta hallitus teki lääke-

lain uudistuksesta eräänlaisen kompromissiesityksen. Uusien apteekkien perustamista on tarkoitus helpottaa ja reseptivapaiden lääkkeiden hintakilpailu sallia, mutta kauppoihin itsehoitolääkkeitä ei ainakaan vielä aiota päästää.

Myyntipäällikkö Jyrki Koskinen ottaisi mielellään apteekkituotteet myös Tornion Prismaan ja uskoo, että kuluttajakin haluaisivat niin.

"Edelleen pitäisi turvata lääkeneuvonnan saanti, ja henkilöstön kouluttamisesa olisi toki meillä iso työ", Koskinen huomauttaa.

Joka tapauksessa itsehoitolääkkeissä olisi huomattava kasvupotentiaali etenkin Torniossa, jossa rahaa virtaa rajan taakse.

"Jotkut hakevat täällä rokotteetkin Ruotsin puolelta." ■

Kylmästä *lämpimään*

Pakkaa reppuun retkievää ja valmista nuotiomakkarat uudella tavalla. Lämpimän tuvan tunnelma, punaiset posket ja uunista leijaileva tuoksu kertovat talvipäivän taia.

reseptit **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN** ja **JOHNÉR**





Tähän lihapullalasagneen ei tarvitse keitellä kastikkeita. Kokoa valmiiksi jääkaappiin ja paista ulkoilun jälkeen.



Ikimuistoisia talvipäiviä

Lunta, pakkasta ja rakkaita ihmisiä
– lukijat jakoivat talvimuistonsa
Yhteishyvän Facebook-sivuilla.

"OLIMME YSTÄVÄNI kanssa hiihtämässä, kun Kekkonen tuli risteävällä ladulla vastaan. Niiattiin ja hiljaiseksi veti."

"70-LUVULLA PIENENÄ tyttönä mamman ja papan luona juostiin pimeinä talvi-iltoina pihan poikki saunaan. Löylyjen jälkeen menimme nakuina hankeen tekemään lumienkeleitä ja sitten takaisin lämmittelemään. Saunan jälkeen syötiin lauantaimakaraa sinapilla ja sitten pääsi papan kainaloon sohvalle taikka mamman viekkun."

"LAPSUUDESSA 1980-luvulla mummulassa järjestettiin aina hiihtolomaviikon sunnuntai-na perinteiset hiihtokilpailut meille serkuksille ja naapuriperheen lapsille. Jokainen

hiihti omassa sarjassaan, ettei kellekään tulisi paha mieli, ja palkintojenjako oli tietysti kunnan seremonia! Kilpailunumerolapuissa luki kilpailijan numero ja hiihtoseuran nimi: saman perheen lapsilla oli oma hiihtoseuransa kotikylän tai -talon mukaan. Oma seurani oli Ojankulman ohittajat."

"VUODEN 2017 toiseksi viimeinen päivä sanoimme tahdon. Juuri sopivasti sinä päivänä satoi lumi, ja tunnelmassa oli taikaa. Meillä oli pienet intiimit häät kylätalolla keskellä metsää. Vieraille oli illaksi sauna ja palju. Oli ihanaa."

"80-LUVUN LOPUSSA oltiin juuri astumassa teini-ikään, ja

yhtenä talvi-iltana saatiin ajatus lähteä likkojen kanssa luistelemaan Larun "Piraatin" kentälle. Jotenkin kummasti jollekin meistä tarttui pieni mankka matkaan. Tähtitaivas valaisi pimeää iltaa. Oli pakkasta, ja lumipenkat olivat korkeat. Tyhjän kentän laidalle asetuimme pukemaan teriä kinttuihin, mankka valmiiksi ja Abban kassu soimaan. Siellä me neljä kaverusta kiidettiin *Dancing Queenin* tahtiin ja naurettiin elämän puhtaasta ilosta."

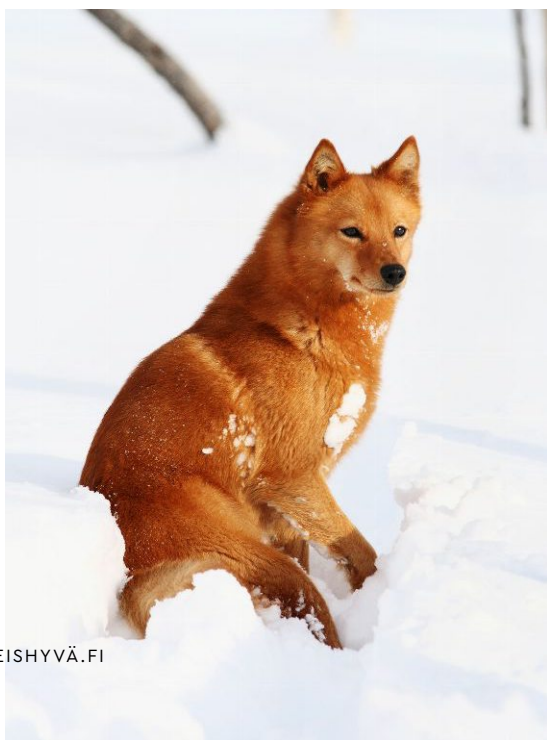
"MUISTAN PÄIVÄN kuin eilisen, kun tyttäreni syntyi sydäntalveen 4.1.03. Pakkassäässä lähdimme aamulla kohti sairaalaa. Henki huuruusi, ja lumi narskuu. Pakkasta oli varmasti rapiat -30. Kun synnytyksen jälkeen katselin sairaalan ikkunasta, taivas oli kirkas ja aurinko paistoi."

"MIELEEN OVAT painuneet lapsuuden talvipäivät 60-luvulla. Mäkeä laskettiin suksilla, pahvinpaloilla tai muovisäkeillä. Joskus kevättalvella oli niin hyvät hankikelit, että hanki kesti potkukelkan. Käytiin hiihtomajoilla, merkittiin hiihtokilometrit korttiin ja ostettiin kuumaa mehua ja pumppernikkeliä."

"JOSKUS 90-LUVULLA mökillä, kun vielä oli paljon lunta ja paksut jäät, sain ajella moottorikelkalla niin paljon kuin jaksoin."



Sormet pysyvät puhtaina,
kun kääräiset eväsmakkaran
tortillan sisään.





Pakkaa juustoinen peruna-
keitto termariin, viimeistele
paahdetulla sipulilla ja nauti
retkieväänä.

*Virkistä tuttu pannukakku sitruunalla
ja kruunaa uusin päällystein.*

Tarjoa pannari vaihteeksi
raejuuston, marjojen ja
tuoreiden hedelmien kera.
Viimeistele pähkinöillä
ja vaahtersiirapilla.



Vauhdikas lihapullalasagne

4 ANNOSTA

1 pkt (350 g) pieniä lihapullia
1 pkt (125/200 g)
mozzarella-juustoa
100 g kirsikkatomaatteja
1 ps (150 g) juustoraastetta
2 prk (à 150 g) ranskankermaa
2 prk (à 400 g) basilika-
tomaattikastiketta
9–12 lasagnelevyä
1 ruukku basilikaa

► Säädä uuni 175 asteeseen. Puolita lihapullat. Viipaloi mozzarella. Huuhtelee kirsikkatomaatteja. Ota ½ dl juustoraastetta erikseen kuorrutusta varten. Yhdistä loppu juustoraaste ja ranskankerma.

► Kokoa lasagne uunivuokaan. Levitä alimmaksi kerros tomaattikastiketta ja sitten ranskankermaa nokareina. Laita päälle kerros lasagnelevyjä ja lihapullia.

Tee näin vielä 2–3 kerrosta. Lusi koi päällimmäiseksi ranskankermaa. Laita pinnalle loput juustoraasteesta, muutama lihapulla, mozzarellaviipaleet ja tomaatit.

► Paista lasagnea uunissa noin 40 minuuttia. Anna lasagnen tasaantua folion alla 5–10 minuuttia. Viimeistele basilikalla. Tarjoa salaatin kanssa.



Retkeilijän makkararullat

4 ANNOSTA | MUNATON

4 grillimakkaraa
4 tortillaa
8 cheddarjuustoviipaleita
4–8 rkl texmex-salsaa

► Paista makkarat nuotiolla tai pannulla kypsiksi.

► Lämmitä tortillat nopeasti nuotiolla tai pannulla. Laita kuumien tortilloiden päälle juustoviipaleet ja makkarat. Lusikoi päälle salsaa ja kietaise rulliksi. **Vinkki:** Voit käyttää salsan sijaan esimerkiksi sinappikurkkusalaattia tai guacamolea.

Juustoinen perunakeitto

4 ANNOSTA | MUNATON | KASVIS

1 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 kg jauhoisia perunoita
1 prk (250 g) juoksevaa cheddar-
sulatejuustoa (Koskenlaskija)
LISÄKSI
4 rkl paahdettua sipulia
1 rkl murskattua roseepippuria

► Kiehauta vesi. Liuota liemikuutiot veteen. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli. Kuori ja paloittele perunat 4–6 osaan.

► Kuullota sipulia ja valkosipulia kattilassa öljyssä muutama minuutti sekoitellen. Lisää perunat ja kasvisliemi. Kiehauta ja peitä kannella. Anna kiehua keskilämmöllä noin 20 minuuttia tai kunnes perunat ovat pehmeitä.

► Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää sulatejuusto ja anna keiton lämmitä. Ohenna tarvittaessa tilkalla vettä. Tarkista maku. Viimeistele paahdetulla sipulilla ja roseepipurilla juuri ennen syömistä.

Sitruuna- pannari

16 PALAA | KASVIS

100 g voita tai margariinia
1 rkl raastettua sitruunankuorta
3 kananmuna
8 dl maitoa
4 dl vehnä jauhoja
¾ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
1 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
LISÄKSI
2 banaanin
1 rkl sitruunamehua
½ ps (100 g) mustikoita (pakaste)
1 prk (2 dl) raejuustoa
1 ps (100 g) saksanpähkinöitä
4 rkl vaahterasirappia tai
juoksevaa hunajaa

► Sulata rasva ja anna sen jäähtyä. Pese ja raasta sitruunan kuori ja lisää se rasvan joukkoon.

► Riko munien rakenne rikki kulhossa. Lisää puolet maidosta ja sekoita hyvin. Lisää loppu maito ja sitruunavoisula. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita jauhoseos muna-maitoseokseen. Anna turvota 30 minuuttia.

► Kuumenna uuni 225 asteeseen. Kaada taikina leivinpaperilla päällystetylle uunipellille.

► Paista pannaria uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes se on kypsä. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

► Viipaloi banaanit ja pirskottele niille sitruunamehua. Rouhi pähkinät. Tarjoa pannari banaanin, mustikoiden ja raejuuston kanssa. Viimeistele pähkinärouheella ja vaahterasirapilla. ■



“SIMPLICITY IS
THE ESSENCE
OF GREAT
TASTING FOOD”

SINCE 1865

F. Bertolli

SARA LA FOUNTAIN
TV-KOKKI JA JUONTAJA

PARAS KATKARAPUPASTA A LA SARA
(4 hengelle)

500 g	Barilla spaghettia
4 kpl	Valkosipulin kynttä, murskattuna
1/2 - 1	Chili, siemenet poistettuna, silputtuna
5-7rkl	Bertolli Classico oliiviöljyä
450 g	Jättikatkarapuja, kuorittuna, sulatettuna
1	Sitruunan raastettu kuori
120 g	Ricotta juustoa
1,5 dl	Parmesan juustoa, raastettuna
1 nippu	Rucolaa, revittyinä
	Suolaa
	Pippuria

Keitä pasta al denteksi runsaassa suolalla maustetussa vedessä. Laita 5 rkl öljyä paistinpannulle ja lisää valkosipuli ja chili. Kuullota, jotta aromit avautuvat. Lisää joukkoon jättikatkaravut ja anna niiden lämmetä sekä kypsyä. Lisää joukkoon keitetty ja valutettu pasta, sitruunankuori ja mausta suolalla sekä pippurilla. Sekoita ainekset keskenään. Lisää joukkoon vielä ricotta juusto ja raastettu parmesan, sekoita hyvin ja koristele revityllä rucolalla. Tarjoile heti.



SARAN
suosikkioliiviöljy





KOULUNÄKKI & Hope

SYÖ NÄKKÄRIÄ JA ANNA LAPSELLE HARRASTUS



Tavoitteena on
lahjoittaa
50 000 €

Jokaisesta Koulunäkki Klassikko
-pakkauksesta lahjoitetaan
3 senttiä vähävaraisten
lasten harrastustoimintaan
Hope ry:n kautta.

Lue lisää: vaasan.fi/koulunakki


Suklaan syleilemät

Tarjoa tumma suklaa juustolautasella tai yhdistä lempeän avokadon pariaksi. Uudet makuyhdistelmät yllättävät!

KARDEMUMMA tuo tumman suklaan makuun eksoottisen vivahteen. Lisää sitä hyppysellinen mutakakkuun tai kaakaoon. Kokeile kardemumman ja tumman suklaan yhdistelmää rohkeasti myös suolaisiin ruokiin, esimerkiksi lihapataan tai punaviinikastikkeeseen.

VAHVAT JUUSTOT ja hippunen tummaa suklaata ovat virkistävä makupari. Maistele voimakkaan emmentalin, cheddarin, sinihomejuuston tai goudan kanssa suklaata, jonka kaakaopitoisuus on yli 70 prosenttia. Valkohomejuusto maistuu hieman makeamman suklaan kaverina.

AVOKADO tasapainottaa tumman suklaan voimakkuutta. Yhdessä ne muodostavat samettisen pehmeän liiton. Tästä parista valmistuvat hieman terveellisemmät jälkiruoat ja leivonnaiset, kuten avokadobrownie ja avokado-suklaamousse.


Suklaiset
avokado-
reseptit:
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

BONUS ON PUHELIMESSA

S-mobiili pitää sinut aina ajan tasalla bonustilanteestasi. S-mobiilista löydät myös:

- lähimmät bonustoimipaikat
- sähköiset kassa- ja takuukuitit
- sinulle kohdistetut ajankohtaisimmat edut ja tapahtumat

LATAA S-MOBIILI

Saat sen maksutta omasta sovelluskaupastasi



Jesse, millainen on tyypillinen työpäiväsi kalakaupassa?

Päivän kulku riippuu työvuorosta. Usein rakennan kalatiskiä mahdollisimman houkuttelevan näköiseksi. Lisään ja järjestelen kaloja, äyriäisiä ja simpukoita.

Fileeraan kaloja, ja jonkin verran siivutan graavikalaa. Jos asiakas haluaa pyöreän eli kokonaisen kalan, käsittelen sen tarvittaessa hänelle valmiiksi.

Tiedän paljon kaloista ja niiden valmistamisesta. Asiakkaila on joskus aika kinkkisiä kysymyksiä, joihin pyrin vastaamaan parhaani mukaan.

Oletko intohimoinen ruuanlaittaja?

Koska olen kokki, osaan toki laittaa ruokaa. Mutta jos on mahdollista syödä jonkun muun laittamaa ruokaa tai käydä ulkona syömässä, valitsen sen.

Minulla ei ole vakioravintoloita, vaan tykkään käydä uusissa ja erilaisissa paikoissa. Mieluiten menen aina sellaiseen, jossa en ole käynyt aikaisemmin.

Entäs osterit ja osteribaari?

Perjantaisin ja lauantaan olen usein Herkun Bistrossa avaamassa ostereita. Se on kivaa puuhaa, ja samalla saan auttaa kiireisiä kokkeja.

Osterin avaaminen on aina tekniikkalaji, ei voimalaji. Osterin saranasta lähtee selkeä linja, josta näkyy pohjan ja kannen väli. Se on kohta, josta osteri aukeaa. Jos kyseessä on viljelty Gigas, avaan sen yleensä sivulta. Villin Belon-osterin, jolla on paksumpi kuori, avaamiskohta vaihtelee. Tekniikan oppii harjoittelemalla.

Mitä suosittelet juomaksi ostereiden kanssa?

Jokaisen kasvattamon ostereilla on oma makunsa. Oikeastaan se määrittää parhaan juoman. Toisaalta nämä ovat myös makuasioita. Valvoviineistä raikas Chablis sopii hyvin ostereille. Niiden seuraksi kannattaa kokeilla myös Bloody Mary -drinkkiä. Irlannissa, jossa osterit ovat baariruokaa, niiden kanssa juodaan olutta, Guinnessia.

Kalamestari Jesse Lappi tuli Herkun kalatiskille vasta valmistuneena ravintolakokkina jo yhdeksän vuotta sitten.

KALAKAUPAN JESSE

Food Market Herkun 20-metrisellä kalatiskillä vaaditaan monipuolista ammattitaitoa, tietää kalamestari Jesse Lappi.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuva AMANDA AHO

HERKUN KALAKAUPPA

- Helsingin keskustan Food Market Herkussa on lähes 20 metriä kalatiskiä.
- Tarjolla on liki sataa laatua meren herkkuja: eri tavoilla valmistettuja kaloja sekä iso valikoima äyriäisiä.
- Herkku on Suomen ainoa ketju, jonka kalatiskillä on MSC-sertifikaatti. Se kertoo, että tuotteet on pyydytetty ekologisesti kestäväällä tavalla.

A close-up photograph of a hand sprinkling white sugar over several golden-brown, round pulli buns. The buns are arranged on a dark, reflective surface, possibly a metal tray. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the buns and the falling sugar. The background is dark and out of focus.

Miljoonien pullien talo

Ensin Tuomo Hämäläinen kuljetti lämpimiä lihapiirakoita pyörän tarakalla koulukavereille. Nyt perheyritys Villähteen Leipä valmistaa pullia satoihin pakastealtaisiin ja paistopisteisiin.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **SAMI KUUSIVIRTA**

Olli, Mikko, Sirpa ja
Tuomo Hämäläinen
sekä Hanna ja Leevi
Ylä-Mononen ovat
kotonaan leipomon
tutuissa tuoksissa.



Kuuden viikon ikäinen **Leevi Ylä-Mononen** on leipomon puolella ensimmäistä kertaa elämässään. Hän katselee tyyneästi ympärilleen välittämättä ihmisten ja koneiden äänistä. Nehän ovat tuttuja: niitä Leevi on kuunnellut **Hanna**-äidin vatsassa edelliset yhdeksän kuukautta.

Kun perhe asettuu kuvattavaksi pullakärkyjen väliin ja kuvaaja pyytää takana seisovia enoja heittämään jauhoja ilmaan, jauhosade varisee vauvan naamalle. Ilmekään ei värähdä.

Tässä suvussa leipuruus imetään jo äidinmaidossa.

Tänään Villähteen Leivässä valmistuu voisilmäpullia, jotka päätyvät myyntiin paistopisteisiin S-ryhmän kauppojen Kotimaista-merkin alle. Voisilmäpulla on yksi yrityksen päätuotteista, jonka lisäksi leipomossa valmistuu muitakin tuotteita paistopisteisiin ja pakastealtaiisiin. Villähteen Leipä leipoo myös hotelleihin ja ravintoloihin sekä alihankintana muiden elintarvikeyritysten käyttöön.

Tie tähän on tosin kulkenut muutaman mutkan kautta.

Leipälaatikot polkupyörän tarakalla asiakkaille

Perheyritys. Sitä Villähteen Leipä on ollut alusta alkaen. Ja alkuun on peräti 60 vuotta. Silloin **Tuomo Hämäläisen**, 71, vanhemmat päättivät ostaa Lahden Erstaan alueelta perheelleen talon, johon sattumoisin kuului leivintupa. Eräänä päivänä ovelle ilmestyi paikallinen leipuri **Kaarina Holtin-koski**, joka halusi vuokrata leivinuoneen yritys-toimintaansa. Niin syntyi Villähteen Leipä, joka muutamaa vuotta myöhemmin siirtyi Tuomon vanhempien **Hilkka** ja **Olavi Hämäläisen** omistukseen.

Siitä alkoi myös Tuomon ura yrittäjänä. Aamuisin hän pakkasi kaksi leipälaatikkoa pyörän tarakalle ja jätti leivät kolmeen eri kauppaan koulumatkan varrelle. Kauppakoulussa sana perheen omistamasta leipomosta levisi, ja samalla myös Tuomon bisnes: aamulla pyörässä ei kulkenutkaan enää leipää vaan lämpimiä lihapiirakoita, joita opiskelija myi koulun pihalla.

”Otin tilaukset edellisenä päivänä vastaan ja luokka sai lämpöiset lihapiirakat aamulla”, Tuomo muistelee.

Kun rinnalle löytyi vaimoksi ja yrityskumppaniksi **Sirpa**, pariskunta perusti oikean leipomon. Se rakennettiin konditorioineen nykyiselle paikalleen Lahden Nastolan Villähteelle. Leipomo on kestänyt

1990-luvun laman, kovan kilpailun paikallisten leipomoiden kanssa, kauppajen ketjuuntumiset ja viimeisimmäksi sen suurimman muutoksen: luopumisen tuoreleivän tuotannosta. Yritys erikoistui toimittamaan pakasteleivonnaisia sopimusleivontana muille yrityksille.

”Se oli Tuomolle kauhistus”, Sirpa kiteyttää.

Perhe tukena haastavissa tilanteissa

Olihan se. Leipomo, joka tunnettiin nimenomaan tuoreleivästä, ilmoitti lopettavansa sen valmistuksen seitsemän vuotta sitten. Mutta leipomoalan tiukassa tuulella se oli keino säilyttää perheyritys. Samalla perheen tyttärestä Hannasta tuli alle kolmekymppisenä toimitusjohtaja.

”Hylkäsimme oleellisimman osan siitä, mihin leipomon historia perustuu. Tulin taloon, irtisanoin ihmiset ja ilmoitin asiakkaille, että nyt loppui toimittaminen. Hävisimme kokonaan kuluttajamarkkinoilta. Kyllä siinä kävi mielessä, että miten tässä käykään”, Hanna, 35, muistelee. Siinä kävi hyvin. Nyt toimiston ison pöydän ääressä istuvat Tuomon, Sirpan, Hannan ja Leevin lisäksi Hannan veljet

Mikko ja **Olli**. Mikko, 45, on vastannut leipomosta ensin tuotantopäällikkönä ja nyt laatu- ja kehityspäällikkönä yli kaksikymmentä vuotta ja Olli, 26, hoitaa opintojen ohella nyt äitiyslomalla olevan Hannan tehtäviä.

Sirpa sanoo, että roolijako meni juuri kuten Hanna pikkutyttönä sen suunnittelikin.

”Hanna istui isänsä tuolille ja totesi, että ’minä otan tämän, Mikko saa tuon leipomon.’”

Perheen vahvuus näkyi, kun päätöstä erikoistumisesta pakasteleivontaan tehtiin.

”Sitä päätöstä ei tarvinnut tehdä yksin. Perhe oli siinä vierellä, kuten aina haastavissa tilanteissa. Isä on monta kertaa sanonutkin, että niin kauan kuin me teemme tätä yhdessä, tätä ei kaada mikään”, Hanna sanoo.

Tuttu ja turvallinen voisilmäpulla

Voisilmäpullat katoavat tarjottimelta yksi toisensa jälkeen. Tässä talossa ne maistuvat edelleen, vaikka pullia pyöräytetään miljoonia kappaleita vuodessa.

Perinteisyys ja rustiikkisuus on villähteeläisille tärkeää.

”Suomalaiset tykkäävät perinteisistä ja selkeistä mauista. Villejäkin ideoita kuten mustaa hampurilais- →



Leipomossa pyritään käyttämään mahdollisimman paljon kotimaisia raaka-aineita.



Vaikka työskentelytavat ovat kehittyneet vuosien saatossa, tavoitteena on edelleen rustiikkisuus. Kari Isotalo työn touhussa.



Leipomossa toimitaan tarkkojen hygieniasääntöjen mukaan. Kuvassa Merja Westerlund.



Uutuustuotteiden elinkaari on yhä lyhyempi, mutta perinteinen pulla pitää pintansa.



Jukka Westman ja pullantuoksuinen kuorma.

sämpylää tehdään, mutta pullat, sämpylät ja ruokaleivät ovat kuitenkin meidän ydintä”, Hanna kuvaa.

Mikko lisää, että maailman trendit ovat yleensä nopeita sekä tulemaan että menemään.

”Haluamme, että asiakas pääsee maistamaan ja testaamaan uutta tuotetta, mutta useimmiten hän palaa siihen tuttuun ja turvalliseen.”

Sellainen on voislämpö. Kotimaista-merkki on perheelle tärkeä, sillä leipomon tahtotila on käyttää mahdollisimman pitkälle kotimaisia raaka-aineita.

”Meille oli tärkeää päästä tekemään kaupan omaa merkkiä. Kun yhteistyö S-ryhmän kanssa alkoi, tuli tunne, että tätä vartenhan me tätä teemme. Saimme kanavan, jonka kautta tuotteemme löytää taas kuluttajien kahvipöytään”, Hanna sanoo.

Lapset nostettiin jauhosaakkien päälle

Leevi on nukahtanut äidin syliin. Se tuo Mikon mieleen oman lapsuuden.

”Sellaista urbaania legenda olen kuullut, että

”Äidille soitetaan, kun ei keksitä muita ratkaisuja.”

nukuin vaahtosammuttimen kokoisena täällä jauhosäkkien päällä.”

”Se on totta! Etkö itse muista?” Sirpa ihmettelee.

”Teidät nostettiin sinne töiden ajaksi, ettette joutu koneiden lähelle.”

Perheyriksen vuosiin mahtuu muistoja. Hanna viihtyi konditoriassa täyttämässä kahvikuppia kermavaahdolla. Vaippaikäinen Mikko taas kiipesi uteliaisuuttaan teräsaltaaseen, johon isä oli jo laske-
nut lämpimän veden taikinan kohotusta varten. Siivoojan tehtäväksi jäi ensin pelastaa poika ja sitten tyhjentää ja pestä tankki uudestaan.

Hannan ja Mikon lapset eivät jauhosäkkien tai altaiden lähelle enää pääse, sillä yritys sai vastikään laatujärjestelmähyväksynnän. Sen edellyttämät säännöt ovat tarkat. Hanna saikin leipomon miehet vaihtamaan lippikset ”naisten myssyihin” ja laittamaan vielä partasuojatkin.

Perheyriksessä jokainen tietää toistensa vahvuudet ja heikkoudet. Mikko on se, jolle soitetaan, jos joku koneista yskii.

”Me tunnetaan toisemme ja tiedetään, että nyt se rätisee, mutta ei enää puolen tunnin kuluttua. Ja jos joku asia jää hampaankoloon, sitä kaivetaan niin kauan, että se on poissa”, Hanna kuvaa.

Mikko nykytellee.

”Ulkopuolisille asioita ei näytä samalla tavalla.

Omassa porukassa kaikki käydään läpi. Ja kun ottaa enemmän hattuun, puretaan se töitä puurtamalla.”

Vanhemmilta oikeat kysymykset

Tuomon ja Sirpan käsissä syntyi yrityksen sielu, kuvaavat lapset. Edelleen vanhemmat saavat puuttua yrityksen asioihin.

”Sieltä tulevat ne oikeat kysymykset, jotka kyseenalaistavat, onko jokin päätös oikea. On ihan hyvä joutua vielä kymmenennen kerran sitä asiaa miettimään”, Hanna naurahtaa.

”Äiti on ulkopuolinen konsultti, jolle soitetaan, kun ei keksitä mitään muita ratkaisuja. Ja jos isä ei ole täällä, hän vähintään soittaa päivittäin meidät kaikki läpi.”

Olli on perheestä ainut, jonka opinnot ja tulevaisuuden suunnitelmat ovat vielä auki. Ehkä. Veri vetää pysyvästi perheleipomolle, mutta sitä ennen hän saattaa käydä hetken vieraallakin töissä, kuten Hannakin teki. Isosisaruksille sekin järjestely sopii.

”Mene vain kokeilemaan muualle. Sähän voit tulla sitten lomilla tänne töihin”, Hanna kuittaa.

”Ja viikonloppuisin”, Mikko lisää. ■

KOKEILE 14 PÄIVÄÄ

TYTYTYVÄINEN TAI RAHAT TAKAISIN*



*Lue lisää osoitteesta activia.fi



BUY A PACK*
FOR YOUR CHANCE TO
WIN
1000s OF PLAYFUL PRIZES



*PROMO IN OREO ORIGINAL 154 g
& OREO DOUBLE 157 g PACKS



ARE YOU A WINNER?
CLICK IN WWW.OREOPEOPLE.COM
21.01.2019–30.04.2019



VIRTAA PAKKAS- PÄIVIIN

*Talven tuiskeessa voimaa
saa monipuolisesta
ruoasta. Nauti joka
päivä reilusti kasviksia
ja kokkaa välillä vegeä.
Monet hedelmät ovat
juuri nyt parhaimmillaan.*

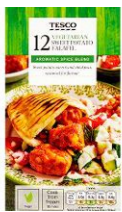
SANNA AUTIO

Kokeile vegeä



1 NOPEAA

Valmis!-aterian mehevät Härkis-koftapyörökät, basmatiriisi ja kookoskermakastike lämpenevät nopeasti mikroaaltouunissa. Gluteeniton, vegaaninen annos valmistetaan Suomessa.



2 MAUSTEISTA

Tescon lempästä mausteiset bataatit, porkkana, kikherneistä ja kuivatusta aprikooseista.

3 TÄYTELÄISTÄ

Rainbow'n maistuvan chili-bataattisosekeiton aineksissa on myös perunaa ja porkkanaa. Täyteläisen maun takaavat kookoskerma, sipuli, purjo, lipstikka ja maissi.



kuva Piia Arnould



Järvikalamureke-
pihvit ovat vähäras-
vaisia ja proteiini-
rikkaita.

Fiksu avoburgeri

Rakenna terveellinen kalaburgeri Rainbow-paprikamajoneesilla sivellylle ruisleipäpalalle. Paista pannulla järvikalapihvit. Revi leiville reilusti salaattia ja nosta pihvit salaatin päälle, kruunaa sipulirenkailla.

Apetit Järvikalapihvit valmistetaan kotimaisista särjistä ja pikkuahevien murekepihvit ovat laktoosittomia, gluteiinittomia ja soijattomia. Ne sisältävät runsaasti omega-3-rasvahappoa ja D-vitamiinia.

Oululaisen Reissumies on uudistettu lisäämällä taikinaan entistä enemmän suomalaista täysjyväruista.



Apetit Järvikala-
pihvit valmiste-
taan kotimaisis-
ta kaloista.

Suomessa
valmistettu
Rainbow-paprika-
majoneesi
maistuu vienosti
paprikalta.

Ruisrouhe tuo
Oululaisen
Reissumiehen
jämäkkyyttä ja
lisää kuitua.

Hiihtolomalaisen herkkusuora

Herkutellessakin voi tehdä hyviä valintoja.

Foodinin luomuraakakaakaojauhe valmistetaan perulaisesta Criollo-alkuperäislajikkeen kaakaosta kylmäpuristamalla.

Domino Marianne -täytekeksissä kaksi klassikkoa kohtaa.

Ben & Jerry's Moo-phoria -jätelön sattuivat ovat suklaahippukeksitaikinaa. Jätelö sisältää entistä vähemmän rasvaa.

Herkkuhetken takin taskusta kaivettu lakritsi-Tupla yllättää suolaisilla salmiakkirakeillaan.

Estrellan kermaviili & sipuli-linssisipsit ovat vegaanisia. Ne sisältävät lähes puolet vähemmän rasvaa kuin perinteiset perunalastut.

Haribon Fruitilicious -karkeissa on kolmanneksen vähemmän sokeria tavalliseen makeiseen verrattuna.



PARASTA JUURI NYT



MEHUT IRTI!

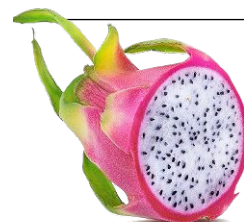
Sekoita pikasMOOTHIE lisäämällä vastapuristettuun veriappelsiiniin mehuun lusikallinen maitorahkaa, luraus hunajaa ja ripaus raastettua inkivääriä.

MAKOISA MANGO

Jos mango on kova paineltaessa, pidä sitä vuorokausi muovipussissa huoneenlämmössä. Kuori terävällä veitsellä ja irrota hedelmäliha veitsellä sisällä olevaa isoa siementä myötäillen. Käytä esimerkiksi salaattissa tai puuron päällä.

TERVEYDEKSI INKIVÄÄRI

Inkiväärishotti on hitti, jota voi ottaa tujauksen päivittäin. Katso ohje yhteishyvä.fi:stä.



PITAJA – HEDELMIEN KAUNOTAR

Nyt on muotia taiteilla lusikalla syötäviä, kauniita smoothiekuuloja. Sommittele jogurttipohjaisen smoothien pinnalle kuorittua pitajaa, marjoja, siemeniä tai granolaa.

Muutaman minuutin kanasalaatti

MIKÄ? Kotimaista broilerin ohutleikkeitä mausteöljyssä.
KÄYTÄ NÄIN:

1. Paista leikkeet pannulla keskilämmöllä molemmin puolin ja viipaloi ne.
2. Lado lautaselle Kotimaista salaattisekoitusta ja paloittelua mangoa.
3. Kostuta Kotimaista sinappisalaattikastikkeella.

Kotimaista on S-ryhmän oma merkki. Tuotteet täyttävät Hyvää Suomesta- ja Sirkalehti-merkkien kotimaisuusvaatimukset.



Kuva Anna Huovinen



Semper®

GLUTEENITON

RAPSAKKA JA HERKULLISTA NÄKKILEIPÄÄ!



Kolme 52 paketin palkintoa Semperin näkkileipiä (eri makuja).
Osallistu kilpailuun 28.2.2019 mennessä.



fb.com/sempergluteeniton

www.sempergluteeniton.fi



Paineita painosta

Lihavuustutkija Hannele Harjusen mukaan moni kamppailee koko ikänsä sen tunteen kanssa, että on vääränlainen. Tutkija on tyytyväinen, kun nyt puhutaan myös kehopositiivisuudesta.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN**

”Sisäistetty itseinho johtaa siihen, että monet laihduttavat jatkuvasti.”

Mikä asia saa ventovieraat jatkuvasti huomauttelemaan ja huutamaan perään? Se on toisen ihmisen lihavuus.

”Julkisissa tiloissa tuntemattomat solvaavat lihavaa ihmistä, ja sitä tekevät usein myös kotona kaikkein läheisimmät. Omat vanhemmat tai oma puoliso voivat olla jatkuvasti asian kimpussa”, kertoo sukupuolentutkimuksen yliopistonlehtori

Hannele Harjunen, 48, Jyväskylän yliopistosta.

Harjusen mukaan ympäristö opettaa lihavalle ihmiselle jatkuvasti, että tämän pitäisi inhota itseään.

”Sellainen ihminen on poikkeus, joka tästä huolimatta ei usko sitä. Sisäistetty itseinho johtaa siihen, että monet laihduttavat jatkuvasti sosiaalisista syistä. He haluavat olla huomaamattomia.”

Hannele Harjusen tutkimusryhmän parin vuoden takaiseen kyselytutkimukseen lihavuudesta tuli valtavasti vastauksia, noin 18 000. Vastaajat olivat kaiken-

ikäisiä teineistä noin 70-vuotiaisiin. Kävi ilmi, että syrjintä lihavuuden vuoksi on tavanomaista ja arkista, sitä tapahtuu koko ajan.

Tässä Harjusen kolme teesiä, joissa hän ottaa kantaa lihaviin ihmisten syrjintään ja kehopositiivisuuden yleistymiseen.

1 Lihaviin ihmisten syrjiminen on lopetettava.

”Vielä 20 vuotta sitten lihavuutta tarkasteltiin melkein pelkästään yhtenä terveyteen vaikuttavana tekijänä. Tuolloin Suomessa ei ollut tehty yhtään tieteellistä tutkimusta siitä, mitä lihavat ihmiset itse ajattelevat lihavuudesta. Sen jälkeen lihavuudesta on alettu puhua laajemmin, mutta paljolti pelottelumielessä.

Lihavia ihmisiä syrjitään työelämässä melko yleisesti, varsinkin korkeakoulutettuja naisia. Syrjintä voi liittyä työhön pääsyyn, palkkaukseen tai urakehitykseen. Ulkonäkö on sisällytetty syrjimättömyyslainsäädäntöön vain muutamassa paikassa maailmassa, joiden joukossa Suomi ei ole. Mutta Suomessa on ratkaistu ensimmäinen oikeustapaus: lihavuuden vuoksi irtisanottu bussinkuljettaja voitti jutun.

Häirintää esiintyy paljon julkisissa tiloissa, esimerkiksi liikuntaharrastuksissa. Ajatus on, että lihava ihminen ei saisi urheillessaan olla lihava. Hänen pitäisi olla jo atleettinen. Uimahalleissa ja





Hannele Harjusen
mukaan ympäristö
opettaa lihavalle
ihmiselle jatkuvasti,
että tämän pitäisi
inhota itseään.



Hannele Harjunen huomauttaa, että vaikka vaatekaupoissa on tarjolla plus-kokoisia vaatemallistoja, niiden mainonta ei aina toimi.

NÄIN SYÖN

MINULLA EI OLE salaisia ruokapaheita, sillä en erottele ruokia sallittuihin ja kiellettyihin. Sellainen on syömishäiriökäyttäytymistä.

NOLOIN RUOKA-OSTOKSENI olisi ollut yksittäispakattu keitetty kananmuna, jollaisen näin Yhdysvalloissa, mutta en ostanut.

80-VUOTIAANA haluan syödä itse tehtyä kotiruokaa ja kotimaisia marjoja. Laitan mieluiten keittoja ja laattoja, sillä niihin saa uppoamaan melkein mitä tahansa. Tunnen tyytyväisyyttä, kun vältän hävikkiä.

kuntosaleilla huomautellaan, ja liHAVAN ihmisen urheilusuoritusta voidaan jopa videoida. Somessa kaikki voivat sitten nauraa sille.”

2 Lihavuus ei ole sairaus, joka pitää hoitaa.

”Yleisesti ajatellaan, että ihminen on tullut lihavaksi herkutteleamalla ylettömästi. Lihavuutta pidetään vastuuttoman, moraalittoman ihmisen omana syynä. Todellisuudessa ihmiset lihavat usein pitkän ajan kuluessa ja monesta syystä. Painoon liittyvät kysymykset ovat yksilöllisempiä kuin luullaan.

Ulkomuodon perusteella ei kannata olettaa mitään ihmisen terveydestä. Kaikenkokoiset ihmiset sairastuvat, eivätkä kaikki lihavat ole sairaita. Tiettyjä sairauksia etsitään kuitenkin enemmän lihavilta, ja toisaalta heidän aito huolensa voidaan lääkärin vastaanotolla sivuuttaa, kun lihavuutta pidetään pääsairautena. Ylenkatseen vuoksi moni alkaa vältellä lääkärisäkäyntiä.

Keskustelu lihavuudesta on nykyään jo melko monipuolista, ja sosiaaliset ja psykologiset näkökulmat huomioidaan paremmin. Ymmärrystä on tullut lisää. Mutta lihavuudesta puhutaan lähes aina laihduttamisen kautta. Lihavuuskeskustelu on myös viihteellistynyt. Television laihdutusohjelmissa lihavuus nähdään yksilön ongelmana, josta pitää parantua. Ja vaikka tiedetään, että dieetit, varsinkin pikadieetit, eivät tuo pysyvää tulosta ja niillä on myös haittavaikutuksia, näissä ohjelmissa niihin pitäisi sitoutua.”

3 Kehoposiitiivisuus on kaikkien etu.

”Pari vuotta sitten lihavuusaktivistit alkoivat puhua kehoposiitiivisuudesta. Se tarkoittaa, että ihminen hyväksyy vartalonsa eikä jatkuvasti yritä muuttaa sitä jonkin ihanteen mukaiseksi; kaikki vartalot ovat kauniita. Keskustelua edistivät toimittaja **Jenny Lehtisen** ohjelmat *Jenny ja läskimyytimurtaajat* sekä *Vaakapapina*. Samoihin aikoihin ensi-iltansa sai **Raisa Omaheimon** monologinäytelmä *Läski*. Nämä ovat olleet tervehdyttäviä kokemuksia monelle.

Kehoposiitiivisuus-liike on tehnyt näkyväksi sen, miten monen elämää painoon liittyvät odotukset koskettavat.

Nykyisin myös miehillä on paljon ulkonäköpaineita. Naisilta odotetaan hoikkuutta, miehiltä lihaksia. Vaatekaupoissa kehoposiitiivisuus näkyy siten, että naisille on tarjolla plus-kokoisia vaatemallistoja, ja kysyntää niille riittääkin. Mainonta kuitenkin vesittää ajatusta. Vaikka mainoksissa pyritään näyttämään kaikenkokoisia naisia, on usein vaikea havaita, kenen heistä on tarkoitus esittää lihavaa.

Kehoposiitiivisuus ei tarkoita lihavuuden ihannoitua, eivätkä se ja terveys sulje toisiaan pois. Lihavuuden sosiaalinen stigma on vahingollista, ja se pitäisi purkaa. Muuten moni elää elämänsä välitilassa ja odottaa vain sitä päivää, kun on oikeanlainen eli hoikka.

Kehoposiitiivinen ajattelu tekee hyvää kaikille, sillä se ohjaa keskittymään aidosti terveyteen ja hyvinvointiin.” ■

UUSI VUOSI LÄHTEE LIIKKEELLE LAADUKKAISTA RAAKA-AINEISTA

Paras tuotantomuoto!

Ulkokanoilla mahdollisuus ulkoilla päivittäin. Kanat syövät tavanomaista GMO-vapaata rehua, johon on lisätty kaikki tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet.

Tule tutustumaan ulkokanojen elämään Laitilaan. Järjestämme säännöllisesti tutustumiskierroksia. Katso lisää [visimunax.fi](https://www.visimunax.fi)

**VOITA
TUOTTEITAMME**



Munax -
Laitilan Kanatarha

Laitilan
KANATARHA

BY
MUNAX

AINA
SUOMALAISILTA
TILOILTA!



ISO ULKO



Valikoima vaihtelee
myymälöittäin.

Laitilan
KANATARHA

Laadukkaat kananmunat pakataan Laitilassa.
Munax Oy | p. 02 858 3400 | [munax.fi](https://www.munax.fi)



PUOLITIMME

HIN HIN

Nyt silmä- tai aurinkolasien ostajalle mitkä tahansa linssit puoleen hintaan. Lisäetuna toiset silmälasit -50 %, millä tahansa kehyksillä tai linsseillä.

Myymälämme ovat pullollaan herkullisia uutuuksia, joten nyt ostoksille!

Tarjous koskee uusia tilauksia ja on voimassa 3.3.2019 asti.



ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS
SILMÄLASIEN OSTAJALLE

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

LINSSIEN

NIAT INAI



*Myös aurinkolasi-
linssit -50 %*

KEVÄÄN
AURINKOLASIVALIKOIMAMME
ON PARHAIMMILLAAN



RAY-BAN®

RB3016 169 €



KATE SPADE
NEW YORK®

Daesha 159 €



OAKLEY®

Trillbe X 149 €

YKSITEHOLINSSIT alk. **30€** (norm. 60 €)

MONITEHOLINSSIT alk. **60€** (norm. 120 €)

Maailman ainoa

SILMÄASEMA





Ensimmäisten Alepoiden valikoimis-
sa oli 500 tarkoin valittua tuotetta.
Nykyään liikkeitä on 113 ja tuotteita
parhaimmillaan 6 500. Korttelitoiveita
esittämällä asiakkaat voivat myös
itse vaikuttaa tuotevalikoimaan.

Ketterä **KORTTELI- KAUPPA**

40 vuotta täyttävä Alepa on alusta asti halunnut olla lähellä ja tarjota asiakkailleen tarkasti valikoituja, laadukkaita tuotteita. Paljon on muuttunut, mutta perusperiaate on edelleen sama.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **MAIJA ASTIKAINEN** ja **SOK**



40 000 TOTEUTETTUA TOIVETTA

KOLME VUOTTA sitten Alepan teettämästä tutkimuksesta paljastui hälyttävä tieto: asiakkaat kokivat Alepat kasvottomiksi ketjukaupoiksi, joissa yksittäisen asiakkaan toiveet eivät tule kuuluiksi. Epäkohta haluttiin korjata heti, ja siten sai alkunsa Kortteli-toiveet-palvelu.

Myyjät ottavat vastaan asiakkaiden toiveita ja niitä voi esittää myös netissä osoitteessa alepakortteli-toive.fi. Jos toivutuotteella katsotaan olevan tarpeeksi menekkiä, se otetaan valikoimiin. Peräti 70 prosenttia

toiveista on voitu toteuttaa. Näin onnellisesti kävi muun muassa erään eläkeläisrouvan toiveelle saada omaan Alepaan kuulokojeen paristoja. Viime vuonna 40 000 asiakkaan toive toteutui.



NUORISSA ON TULEVAISUUS

YLI PUOLET Alepan työntekijöistä on alle 30-vuotiaita, siksi Alepalle on erityisen tärkeää olla mukana nuorten elämässä myös muuten kuin työllistäjänä.

Kymmenen Helsingissä sijaitsevaa nuorisotilaa saa hakea Alepa-kaupoista ilmaiseksi viimeistä käyttöpäivää lähestyviä tuotteita, joista nuoret voivat kokata yhdessä ruokaa. Näin ruokaa ei päädy hävitettäväksi ja nuoret oppivat ruoanlaittoa.

Alepa on mukana myös Yrityskylä-toiminnassa, joka tutustuttaa nuoria työelämään työmaailmaa imitoivassa tilassa, jossa nuoret voivat valita itselleen ammatin ja kokeilla siinä työskentelyä. Päivän päätteeksi he saavat palkan virtuaalisessa valuutassa, jolla he voivat asioida Yrityskylän omassa kaupassa. Alepa lahjoittaa kaupassa myytävät tuotteet. Alepan myymäläpäällikön ja myyjän ammatit ovat nuorten Yrityskylän suosituimpia kokeiltavia ammatteja.

Kestokassilla ostoksille

Korkeintaan 40 muovikassia vuodessa, sen enempää ei kuluttajan pitäisi tulevaisuudessa ostella – näin on EU:ssa yhdessä sovittu.

Alepat ovat mukana tavoitteen toteuttamisessa tarjoamalla asiakkaille kestokasseja ja biopusseja, niin kassalla kuin hedelmä- ja vihannesosastollakin.

S-kanavan Omat ostot-palvelusta on jokaisen

S-ryhmän asiakkaan helppoa seurata, kuinka monta muovipussia on ostanut viimeisen vuoden aikana.

Rohkea edelläkävijä

Alepa oli ensimmäinen ruokakauppaketju, joka laajensi joidenkin liikkeidensä aukioloajan ympärivuorokautisiksi. Alepa oli myös ensimmäisenä kehittämässä Kauppakassi-palvelua, jossa ostokset tehdään netissä ja kauppa toimittaa ruokatarvikkeet suoraan kotiovelle.

Terveellistä välipalaa

Alepassa seurataan tarkasti suomalaisten ruokailutottumusten muutosta. Ruokailuun ei enää käytetä samalla tavalla aikaa ja syöminen "välipalaistuu". Kaupasta halutaan napata ohimennossa jotain, mutta välipalaksi ei kelpaa mikä tahansa lihapiirakka, vaan helppouden lisäksi vaaditaan terveellisyyttä. Tämä on Alepalle mieluinen haaste, johon etsitään uusia, raikkaita ratkaisuja.



Jussi Pajunen on tyytyväinen siitä, että Alepa on edelleen kauppa, jonne on helppo tulla ja josta löytää vaivatta sen mitä päivittäisessä kulutuksessa tarvitsee.

Alepa oli elämäntapa

Alepan entinen toimitusjohtaja Jussi Pajunen on ylpeä siitä, että suvun perustama yritys on kestänyt aikaa

"TOUKOKUUN 24. päivänä 100 vuotta sitten isovanhempani, **Edvard ja Hilja Pajunen**, perustivat Helsingin Sörnäisiin Kulmavuorenkadulle siirtomaatavara-liikkeen, eli tuontitavaroihin erikoistuneen lähikaupan. Kun minä synnyin oli Pajusen omistamia kivijalkakauppoja jo useita.

Pienestä pojasta asti olin mukana kaikissa kaupan töissä. Se oli meidän perheen elämäntapa. Hyllytin, pussitin ja pakkasin. Olin mukana toimittamassa etukäteen tilatut ostokset kaupunkilaisten kotiovelle ja päivän päätteeksi osallistuin kassalippaiden keräämiseen liikkeistä tilityksiä varten.

Mullistavaa oli, kun isäni keksi alkaa myydä elintarvikkeita viidenneksen kilpailijoita halvemmalla. Tämä onnistui kannattavasti supistamalla tuotevalikoimaa 500 tuotteeseen ja luopumalla palvelutiskeistä. Tuohon aikaan kaikissa ruokakaupoissa oli leipätiskit sekä liha- ja kalatiskit, joissa asiakkaita palveli työntekijä.

MEILLÄ LUOVUTTIIN myös aikaa vievästä yksittäisten tuotteiden hinnoittelusta. Kun kilpailijat liimasivat hintalaput jokaisen tuotteen kylkeen, me Pajuset käärsimme tavarat rullakoissa ja laatikoissa liikkeeseen ja laitoimme hinnan ainoastaan laatikon kylkeen. Tehokkuutta lisäsi myös automaatio, jota ei 1970- ja 1980-luvuilla saatu vielä tietotekniikasta vaan henkilökunnan ilmiömaisesta muistista. Jokainen tuote sai kolminumeroisen koodin, ja kassat opettelivat koodit ulkoa. Muutos perustui tutkimukseen siitä, kuinka suuren määrän numerosarjoja ihminen kykenee suhteellisen helposti tallettamaan muistiinsa. Jos joku koodi unohtuikin, sen saattoi tarkistaa manuaalista.

Nämä muutokset otettiin käyttöön aluksi kahdessa myymälässä, Asema-tunnelissa ja Hämeentie 25:ssä. Uudet

→

”Avajaispäivänä isä istui kassalla, vaikka ei hän sitä hommaa osannutkaan.”

liikkeet saivat myös uuden nimen: Alepa-nimi syntyi vuonna 1979 sanoista alennus ja Pajunen.

Asematunnelin liikkeen avajaispäivänä olimme koko perhe liikkeessä töissä. Isä istui kassalla, vaikka ei hän sitä hommaa osannutkaan. Asiakkaat kuiskittelivat, että mitä tuokin äijä luulee tekevänsä.

MYÖHEMMIN TOIMIN Alepa-ketjun toimitusjohtajana vuoteen 1987, jolloin myimme Alepat SOK:lle. Minulla on Alepasta pelkkiä lämpimiä muistoja. Ei niinkään liiketoiminnasta vaan ihmisistä. Meillä oli vahva yhteinen missio: halusimme tarjota kaupunkilaisille elintarvikkeita halvemmalla, jotta heillä olisi varaa käyttää rahaa myös johonkin muuhun. Monia tuon aikaisia brändejä ei enää ole, mutta Alepa näyttää kestävänsä aikaa, mistä olen ylpeä ja iloinen.

Pari vuotta sitten minulla oli Helsinki-Vantaan lentokentällä vähän ylimääräistä aikaa ennen koneen lähtöä ja päätin piipahtaa vasta avatussa lentokentän Alepassa. Moni asia muistutti siitä, miten homma hoidettiin silloin ennen. Henkilökunta hymyili, hyllyistä löysin monia ennestään tuttuja laadukkaita tuotteita, eikä kaupassa ollut vielääkään yhtään palvelutiskiä.

Alepa on löytänyt nuoret asiakkaat, mikä on viisasta, kun ajatellaan pääkaupunkiseudun väestörakenteen kehitystä. Helsingissä on poikkeuksellisen paljon yhden hengen talouksia muuhun maahan verrattuna.

Eikä Alepa ole unohtanut tulevaisuutta. Ei pidä odottaa, että ulkopuolelta luodaan sääntöjä, joita sitten noudatetaan, vaan pitää itse nähdä millaista muutosta kauppa tarvitsee. Nuoret arvostavat kestävää kehitystä ja eettisiä arvoja. Alepa on menossa niissäkin hyvään suuntaan.”

Jussi Pajunen, 64, on entinen Alepan toimitusjohtaja. Hän toimi Helsingin kaupunginjohtajana vuosina 2005–2017.

AJETAAN ME ALEPA-FILLARILLA

VUONNA 2016 Alepa lähti sponsoroimaan HSL:n kaupunkipyöriä ja pian kaupunkilaiset alkoivat nimittää keltaisia pyöriä Alepa-fillareiksi. Kaupunkipyörät sopivat hyvin Alepan urbaaniin imagoon kauppana, jonka löydät aina pyöräilymatkan päästä ellet lähempää. Viime keväänä Espoo saatiin mukaan pyöräverkostoon.

Pyöriä pidetään helppokäyttöisinä, ja kaupunkilaiset ovat kehuneet, että niillä on hyvä ajaa.

Sponsoroimalla kaupunkipyöriä Alepa on mukana vähentämässä muuta liikennettä ja kohentamassa kansalaisten kuntoa. Alepa on saanut satsauksestaan Vuoden sponsorointiteko 2018 -palkinnon.

3 MILJOONAA MATKAA VIIME KAUDEN AIKANA

2550
PYÖRÄÄ

880 uutta pyörää otetaan käyttöön tänä vuonna

254
ASEMAA

88 uutta asemaa otetaan käyttöön tänä vuonna



9
keskimäärin niin monta matkaa Helsingissä tehtiin jokaisella pyörällä joka päivä. (Muualla maailmassa kaupunkipyörillä tehdään keskimäärin 4 matkaa päivässä.)

6 000 000
miljoonaa poljettua kilometriä, mikä on yhtä pitkä matka kuin 150 kertaa maailman ympäri (yksi kierros 40 000 km).

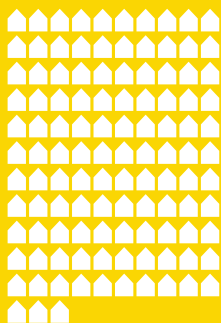
17 % KÄYTTÄJISTÄ KERTOO KORVANNEENSA PYÖRÄLLÄ AUTON KÄYTTÖÄ.

**1. HUHTIKUUTA
FILLARIKAUSI
STARTTAA TAAS!**





ALEPA NUMERONA



113

Alepaa (31.1.2019)

31.1. Alepa
Selloon, **14.2.**
Mellunmäkeen
ja **28.2.**
Kannelmäkeen

611

neliömetriä on
pinta-alaltaan
Suomen suurin Alepa
Ahjo Keravalla

94

neliömetriä
on pinta-alal-
taan Suomen
pienin Alepa
Lehtisaari

1094

TYÖNTEKIJÄÄ

53 %

työntekijöistä on alle
30-vuotiaita. Alepan
työntekijöiden kes-
ki-ikä on 32 vuotta.



Kontillinen tuttuja tuotteita

Alepan sisäisessä palaveris-
sa joku heitti ilmoille idean,
että "tehdään merikontista
liikuteltava pikkukauppa".
Kontti-idea ei jätetty nos-
tokurjen nokkaan keikku-
maan vaan siihen tartuttiin.
Nyt kontti-kauppa palvelee
festivaalikansaa: se on nähty
esimerkiksi Tuska-festivaai-
leilla ja Tikkurila-festivaaleil-
la. Kontti tuo massatapah-
tumaan kotoisaa tunnelmaa
tuttuine kolmioleipineen ja
virvoitusjuomineen.

Kolmoskassan Niiskuneiti

Kun kaikki Alepat saivat
muutama vuotta sitten
liiketiloihinsa uuden ilmeen,
sai silloinen palvelupäällikkö
idean tuoda piristystä myös
henkilökunnan taukotiloihin.
Jokaiselle työntekijälle pää-
tettiin hankkia oma Muu-
mi-muki. Arabian mukisarjas-
ta valittiin 10 erilaista mukia.
Näistä jokainen työntekijä
sai valita sen, joka tuntui
omimmalta, olipa se sitten
rohkea Pikku Myy, tunteelli-
nen Niiskuneiti tai filosofinen
Nuuskamuikkunen. Henki-
lökuntaa myös rohkaistiin
tuomaan oma persoona esiin
asiakaspalvelussa.

Lentokentän halvin vesipullo

Kahdeksan vuotta sitten Helsinki-Vantaan lentoasemalle avat-
tiin ensimmäinen ruokakauppa, joka oli Alepa. Kauppa poikke-
si radikaalilla tavalla kaikista muista lentokentän liikkeistä siinä,
ettei sen tuotteisiin laitettu lentokenttälisää. Vesipullon sai ja
saa yhä edelleen samaan hintaan kuin mistä tahansa Alepasta.
Kaupan erityisyys on Suomeen ihastuneita turisteja palveleva
matkamuistojen ja Muumi-tuotteiden hylly.

Runoilijan kanssa Alepassa

"Alussa oli Alepa." Näillä sanoilla alkaa runoteos Alepala, jonka monet kohtaukset sijoittuvat runoilijan lähikauppaan.

MIKÄ SAA runoilija **Sanna Karlströmin** valitsemaan runojensa näyttämöksi niinkin arkisen estradin kuin lähikaupan?

"Alepa on puheissani ja ajatuksissani jatkuvasti, milloin olen juuri menossa sinne ostamaan unohtunutta kahvia tai kauramaitoa kahviin tai milloin juuri tulossa sieltä, tai mietin mitä pitää muistaa ostaa ensi kerralla."

Karlström halusi kirjoittaa runoteoksen maailman synnystä. Häntä kiinnosti tarkastella kalevalaista myyttiä, jossa maailma saa alkunsa sotkan munista. Alepasta ja munista muovautui yhdessä Alepala, myyttinen paikka, jossa arki ja mytologia kohtaavat.

"Runoteoksessa maailma saa alkunsa Alepasta varastetusta munasta," Karlström kertoo ja nauraa.

Tätä teosta ei näemmä tarvitse ottaa vakavasti.

TAUSTATYÖNÄÄN Karlström teki tutkimusretkiä lähi-Alepaan. Ensin hän suunnitteli valokuvaavansa hyllyjä, mutta sitten ujous iski. Lopulta kuvia ei tarvittukaan, kun kuvat hyllyväleistä purkkirivistöineen alkoivat nousta mieleen ihan itsestään.

"Runoudelleni on tyypillistä, että haluan kertoa tutun ja arkisen kautta jostain suuremmasta. Yhdistän jotakin pientä ja konkreettista johonkin suureen ja abstraktiin."

Karlström havainnoi meille tuttuja asioita uudesta näkökulmasta – ja näin arkinen käynti Alepassa avaa eteemme aivan uuden maailman.

KAUPPA ON paikka, josta haemme muutakin kuin hunajamarinoituja kanasuikaleita. Saatamme hakea kaupasta jopa sisältöä elämäämme, eläviä ihmiskontakteja – jännitystä!

Mutta löydämmekö etsimäämme, runoteos kysyy.

"Alepahan on kuin paratiisi", Karlström kuvailee, sielä on kaikkea. Siellä tuoreet vesimelonit, viinirypäleet, appelsiinit ja mansikat ovat aina terhakkaana rivissä odottamassa poimijaansa. Kolmen hengen taloudessaan Karlström on kuitenkin havahtunut siihen, miten paljon muovijätettä pienikin perhe saa lyhyessä ajassa aikaan. Näin runoista tuli myös kriittisiä aikamme paisuvaa kulutusta kohtaan.

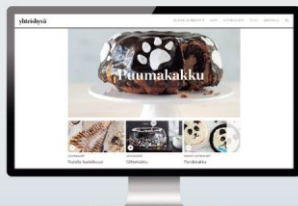
"Siitä ahdistuksesta runoihin tuli muovipussien kahinaa." ■

*Lehtisalaattia oli.
Oli valoa joka tunki
silmiin, pidäkkeetöntä
kuin hiekka.*

Sanna Karlström: Alepala

5 SYYTÄ VIERAILLA YHTEISHYVÄN NETTISIVUILLA

1



SIVUT OVAT UUDISTUNEET!

NE OVAT NYT AIEMPAAKIN
MONIPUOLISEMMAT.

2

RATKAISET ARJEN RUOKAPULMIA.

TUTUSTU INSPIROIVIIN
VIDEOIHIN JA KATSO ESIMERKIKSI,
KUINKA HELPOSTI SIVUN 41
LIHAPULLALASAGNE KOOTAAN.

3

INSPIROIDUT LEIVONNASTA.

KATSO VIDEOлта MALLIA
ESIMERKIKSI RONEBERGIN
LASKIAISPULLIEN LEIVONTAAN.

4

SEURAAT RUOKAKESKUSTELUA.

TIEDÄT PÄIVÄN PUHEEN-
AIHEET JA TUNNET
TUOTTAJIEN TARINAT.

5

SAAT AJATTELEMISEN AIHETTA.

KAIKILLA ON TARVE TULLA NÄHDYKSI,
KERTOO VALOKUVAAJA CAJ BREMER
KOSKETTAVALLA VIDEOLLA.



YHTEISHYVÄ.FI

MUISTATKO PITÄÄ HUOLTA KOIRASI HAMPAISTA?

Tieteellisesti todistettu vähentävän hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä

Myydyin tuote päivittäiseen puhdistukseen*

Pedigree® DENTASTIX™ -purutangoissa on ainutlaatuinen X-muoto, ja aktiiviset aineet vaikuttavat koirasi syljessä vielä senkin jälkeen, kun koirasi on jo syönyt purutangon.

Sisältää nyt lisättyä E-vitamiinia, joka auttaa pitämään suun terveenä.



- Ei lisättyä sokeria
- Alle 1,5 % rasvaa
- Ei keinotekoisia värejä tai Aromeja

- Auttaa pitämään ikenet terveinä.
- Vähentää hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä
- Puhdistaa myös hankalasti sijaitsevat hampaat

VOITA

koirallasi hampaiden
puhdistus eläinlääkärillä
Arvo jopa 250€

Lue lisää kilpailusta
osoitteessa pedigree.fi



HAMPAIDEN
HOITO
KUUKAUSI
MAALISKUU



DENTASTIX™

DAILY PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

The background of the page is a photograph of a red brick wall. In the upper right corner, there is a window with light blue horizontal blinds. The bottom of the image shows a cobblestone path. The title text is overlaid on the brick wall.

Säästämisestä **KANSALLIS- HARRASTUS**

Säästämiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa.
Asiantuntijat rohkaisevat suomalaisia säästämään
ja jopa kokeilemaan pientä riskinottoa.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuvat PASI LEINO ja VEERA KORHONEN



Piritta Fors sanoo, että säästöt olivat hänen suojanaan, kun hänen avioeron jälkeen piti aloitella uutta elämää.



Suomalaiset ovat tottuneet säästämään erilaisille tileille. Se on tuttua ja helppoa, aikoinaan se oli tuottavaakin. Nyt kun säästötilien korot ovat vain hitusen yli nollan, ei tilisäästäminen ole juurikaan kannattavaa. Se on saanut monet kiinnostumaan rahastoista.

”Uusimpien tilastojen mukaan kolmasosa suomalaisista sijoittaa rahastoihin. Uuden selvityksemme mukaan kaksi kolmasosaa uskoo, että säästämällä ja sijoittamalla pystyy kartuttamaan omaisuutta”, S-Pankin varallisuudenhoidon johtaja **Hanna Porkka** sanoo.

Korkein kynnys rahastosäästämisessä on aloittaminen. Mielessä velloo kysymyksiä: Onko minulla tarpeeksi rahaa? Keneen voin luottaa? Vievätkö rahastojen kulut tuotot? Ovatko rahastot minulle liian vaikeita?

Kysymykset ovat Porkalle tuttuja. Hän vakuuttaa, että rahastosäästäjän ei tarvitse olla talouden asiantuntija ja pienelläkin summalla voi aloittaa. Säästämisen kuluihin pitää kiinnittää huomiota.

”Rahastosäästämisen alkuun pääsee helposti. Pankin asiantuntijat seuraavat sijoituksia asiakkaan puolesta. Asiakas määrittelee säästöajan sekä sen, haluaako sijoittaa varovaisesti, kohtuullisesti vai rohkeasti. Sijoitusten karttumista voi tuki halutessaan seurata”, Porkka sanoo.

TÄMÄN AJAN UUTUUS, suorastaan trendi, on mikrosäästäminen. Se tarkoittaa jatkuvaa, lähes huomaamatta tapahtuvaa säästämistä. S-Pankilla mikrosäästäjän työkalu on älypuhelimessa toimiva Säästäjä-sovellus.

”Säästäjällä jokaiseen pankkikorttiostokseen voi lisätä euron, joka siirtyy rahastoon. Pankki-

korttia käytetään noin kymmenen kertaa viikossa, joten kuukaudessa mikrosäästämistä voi kertyä jopa 50 euroa. Jos bonukset ovat ylimääräistä tuloa, niidenkin siirtäminen rahastoon on Säästäjässä helppoa”, Porkka neuvo.

Mikrosäästetyt varat menevät suoraan rahastoon, jossa rahastonhoitajat sijoittavat ne.

Pienistä summista kasvaa yllättävän suuri summa vuosien mittaan. Aikaa myöten myös korkoa korolle -vaikutus näkyy säästöissä.

HANNA PORKKA KOROSTAA, että säästämisen pitää olla helppoa ja halpaa, siksi Säästäjän kulut on kitistetty todella pieniksi. Ne ovat enintään 50 senttiä jokaista sijoitettua sataa euroa kohden vuodessa.

Kaiken digitaalisuuden keskellä perinteisiä säästötilejäkään ei tarvitse unohtaa. Niille on yhä paikkansa: jos säästöaika on puolisen vuotta ei kannata lähteä sijoitusmarkkinoille.

”Mutta jos et tiedä, koska tarvitset varoja tai säästät muutaman vuoden tähtäimellä, kannustaisin ottamaan vähän riskiä esimerkiksi rahastoissa. Nyt on hyvä aika aloittaa. Enemmän menettää, jos ei uskalla edes aloittaa”, Porkka sanoo.

5 ASIAA, JOILLA PÄÄSET SÄÄSTÄMISEN ALKUUN

- Päätä ryhtyä säästäjäksi.
- Säästä turvapuskuri arjen ja yllätysmenojen väliin.
- Tee säästämisestä tavoitteellista: ota lyhyen ajan säästötavoitteeksi esimerkiksi sähköpyörä ja pidemmän ajan tavoitteeksi siirtolapuutarhamökki.
- Kokeile mikrosäästämistä: siirrä Bonukset säästötilille tai tee euron siirto jokaisesta pankkikorttiostoksesta.
- Pirauta pankin sijoitusasiantuntijalle ja kysy uusista tavoista säästää.

Pienistä summista kasvaa yllättävän suuri summa vuosien mittaan.





"Kun avioero tuli yllättäen, säästöt turvasivat uuden elämän aloituksen."

PIRITTA FORS, TURKU

Olen muuttunut säästäjänä

"OLEN KAHDEN lapsen yksinhuoltaja, ja viimeistelen tulevaisuudentutkimuksen maisteriopintojani Turun yliopistossa. Yksi tulevaisuudentutkimuksen perusajatuksista on miettiä tulevaisuuden eri vaihtoehtoja. Minun mielestäni säästäminen liittyy tähän: elääkö ihminen menneessä vai tässä hetkessä? Vai rakentaa-ko hän itselleen taloudellisesti turvallista tulevaisuutta?

Olen muuttunut säästäjänä vuosien varrella. Olen kiitollinen ystävälleni, joka kannusti minua osakesäästäjäksi 2000-luvun alussa. Tein silloin muutaman vuoden ajan onnistuneita, suoria osakeostoja. Osakkeet olivat säästöni, ajattelin pitää ne ja nostaa osinkoja seuraavat vuosikymmenet.

Kun avioero tuli yllättäen, säästöt turvasivat minulle ja lapsilleni uuden elämän aloituksen. Jouduin myymään kaikki osakkeeni. Se harmitti, mutta tilanne vaati sen. Kannustankin kaikkia naisia säästämään, ettei ainakaan taloudellisista syistä tarvitse roikkua huonossa liitossa.

YKSINHUOLTAJANA minulla pitää olla säästöjä. Säästän tietyn summan joka kuukausi. Jos pystyn laittamaan säästöön enemmän, teen niin.

Säästän myös kierrättämällä eli ostan paljon käytettyä ja myyn vanhat eteenpäin. Se on arvojeni mukaista, ja mahdollistaa sen, että pystyn arjessa laittamaan rahaa sivuun.

Säästän tavalliselle tilille. Pidän siitä, että se on koko ajan hallinnassani.

Rahastot eivät ole minun juttuni. Tutkin niitä aiemmin, ja ne olivat minusta liian kalliita käyttää.

En ole koskaan ollut palkkatöissä, vaan aina freelancerina tai yrittäjänä.

Koska olen aina ollut itse vastuussa taloudestani, olen oppinut varautumaan tulevaisuuteen.

Tänä kesänä säästöt mahdollistivat sen, että pystyin lähtemään mukaan luonnonkosmetiikkaan erikoistuneeseen start up -yritykseen. Yritys on arvojeni mukainen, mikä ilahduttaa valtavasti. Palkkaa siitä ei ole odotettavissa vähään aikaan.

Minulla on muutama pitkän tähtäimen säästösuunnitelma: haluaisin rakennuttaa pihalle kesähuoneen ja taloon yhden lisähuoneen. Konkreettinen lyhyen tähtäimen tavoite on kiva lomareissu lasten kanssa."

S-PANKIN ASIAANTUNTIJAN VINKIT PIRITALLE

Piritta on kasvattanut säästöjään tavoitteellisesti. Hän on huomannut, että säästöt auttavat tarttumaan uusiin mahdollisuuksiin ja varautumaan harmillisempiin yllätyksiin.

Tällä hetkellä Pirittan säästöt ovat tilillä, mutta suosittelisin häntä tutkimaan sijoitusrahastojen valikoimia uudemman kerran. Voisiko osan säästöistä siirtää rahastoihin ja hakea sitä kautta niille parempaa tuottoa pidemmällä aikavälillä?

Sijoitusrahastojen valikoima ja hinnoittelu ovat vuosien aikana muuttuneet, ja niihin liittyvät kulut ovat laskeneet.

Säästäjä-mobiilipalvelussa säästötavoitteen voi nimetä ja säästöjen kertymistä seurata helposti.

Myös uudet mikrosäästämisen tavat voi valjastaa auttamaan tavoitteen saavuttamisessa. Palvelussa on helppo ohjata ostoista kertynyt Bonus säästämiseen tai määrätellillä euro säästöön jokaisesta pankkikorttistosta.



Piritta Fors säästää tietyn summan joka kuukausi.

TESTAA EPPISEN MAUKKAAT UUTUDET!

Ihan uudenlainen
virvoitusjuoma!

PELKKÄÄ
HEDELMÄÄ
+ VETTÄ
+ KUPLIA
EI MUUTA!



Hauska
hedelmä-
mössö!

100%
HEDELMÄÄ
- MÖSSÄTTYNÄ!
EI MUUTA.



EI LISÄTTÄ
SOKERIA

EI MITÄÄN
YLIMÄÄRÄISTÄ

NOM NOM



Tutustu tarkemmin:
www.nomnom.fi
tai #NRQIAA



SUSANNA PAATTIMÄKI, PORI

Rahaliikenne säästöpossuun

"OLEN AINA ollut kova säästämään. Kun olin pieni, isäni sanoi että Susannan rahaliikenne kulkee vain yhteen suuntaan, säästöpossuun.

Olen koulutukseltani sairaanhoitaja. Kun minulla oli sata sijaisuutta nipussa, ajattelin, että saa nyt riittää. Perustin hoiva-alan yrityksen kaksi vuotta sitten. Säästäminen on minusta helpompaa

yrittäjänä kuin pätkätyöläisenä. Motivaatio on nyt ihan erilainen.

Oikeastaan vasta kolmenkymppin paremmalla puolella ja yrittäjänä, kun tulot vakiintuivat, olen voinut ajatella säästämistä pidemmällä tähtäimellä ja tavoitteellisena toimintana. Nuorempana säästöt olivat varautumista seuraavaan katastrofiin, kuten pesukoneen hajoamiseen.

Facebookin Naisyrittäjät- ja Vauras nainen -ryhmät tutustuttivat minut rahastosäästämiseen. Aikaisemmin se oli kuulostanut minusta hirveän elitistiseltä. En tiennyt, että rahastosäästämisen voi aloittaa pienillä summilla.

KUN SIJOITUSNEUVOJA pankissa näytti kaaviot rahastojen ajallisesta

"Kun näin kaaviot korkoa korolle -ilmiöstä, päässäni syttyi lamppu."

Susanna Paattimäki on innostunut säästäjä ja seuraa aktiivisesti talousuutisia.

hajautuksesta ja korkoa korolle -ilmiötä, päässäni syttyi lamppu. Perustin heti rahastot sekä itselleni että kolmelle lapsellemme.

Pidän myös puskurivarani rahastossa. Jos tarvitsen niitä, ne ovat muutamassa päivässä käytettävissä. Asumme vanhassa omakotitalossa, joten aina pitää varautua yllätyksiin.

Olen pankin omistaja-asiakas, käytän rahastoihin muun muassa Bonuksen. Lisäksi laitan rahastoihin suoraveloitukseen tietyn summan joka kuukausi sekä itselleni että lapsille. Ne ovat lasten aikuisuuden ensimmäisiä vuosia varten, ja niissä tulee näkymään korkoa korolle -ilmiö.

Olen seuraamistani Facebook-ryhmistä oivaltanut myös sen, että sen sijaan että maksaisin talolainan loppuun nopeammin, on parempi säästää pesämunaa seuraavaan asiaan. Sitä en ollut itse tullut ajatelleeksi. Kieltämättä olen aika innostunut säästämisestä."

Asiantuntijana S-Pankin tuoteriitymäpäälikkö Annika Pohtila.

S-PANKIN ASIAANTUNTIJAN VINKIT SUSANNALLE

Säästäminen on Susannalla osa arkista taloudenhoitoa, ja säästöt kasvavat säännöllisesti. Vaikuttaa siltä, että tämä ratkaisu toimii hänelle oikein hyvin.

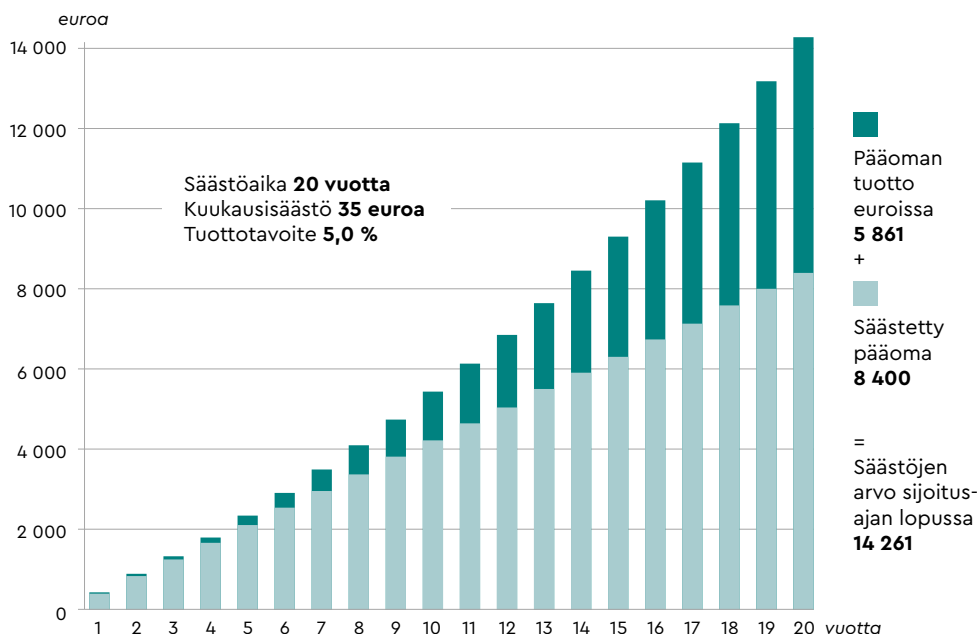
Vuosien mittaan säästämisen määrää kannattaa välillä tarkistella ja miettiä, voisiko säästösummaa hieman korottaa.

Uudella Säästäjä-palvelulla säästön määrää on helppo kasvattaa aktivoimalla käyttöön mikrosäästäminen korttiostokista. Silloin jokaisesta kortilla tehdystä debit-maksusta siirtyy euro säästöön. Tällä tavalla tulee säästäneeksi aika huomattava määrä euroa esimerkiksi viikossa.

Susanna miettii jo nyt talousuutisten vaikutuksia rahastojen arvon muutoksiin. Uutta mielenkiintoa säästämiseen voisi tuoda esimerkiksi se, että aiemman säästämisen lisäksi siirtäisi pieniä summia johonkin rahastoon, joka sijoittaa vaikkapa tietyn toimialan yrityksiin. ■

KORKOA KOROLLE -ILMIÖ

Kun säästämällesi pääomalle kertyvät korot kasvavat korkoa alkuperäisen pääoman ohella, puhutaan korkoa korolle -ilmiöstä. Mitä pidempi säästöaika, sitä suuremmat korkotuotot.



RELOAD WITH O'BOY

HUIPPUNOPEAT O'BOY-KIERREPULLAT

12–16 kappaletta (koosta riippuen)

Tarvitset:

- 2 isoa voitaikinal levyä
- 100 g huoneenlämpöistä voita
- 2,5 dl O'boy-kaakaojauhetta
- 1 kananmunan
- 1 dl raesokeria



Tee näin:
Lämmitä uuni 200 asteeseen. Sekoita voi ja O'boy-kaakaojauhe. Aluksi voi tuntua vaikealta saada O'boy-sekoittumaan voihin, mutta kun olet kärsivällinen, se kyllä onnistuu.

Levitä O'boy-voi toiselle voitaikinal levyille ja aseta päälle toinen voitaikinal levy. (Jos käytät pakastettuja taikinal levyjä, sulata ja kaulitse ne ensin.)

Leikkaa levyistä nauhoja. Kieputa nauhat itsensä ympäri pitkiksi "spiraaleiksi". Nipistä niiden päitä hieman, niin pullat säilyttävät paremmin muotonsa paistettaessa.

Kieputa spiraalit kierteiksi. Ei ole kovin tarkkaa, miten sen teet, mutta paina päät kiinni pullien alapuolelle, etteivät kierteet avaudu paistamisen aikana.

Sivele kierteet vatkatulla kananmunalla ja sirottele päälle raesokeria. Paista uunin keskitasossa noin 10–12 min, kunnes kierrepullat ovat kullanuskeita ja täysin kypsiä. Tarkkaile, ettei O'boy-täyte pala.

Uskomattoman helppoa ja herkullista!

O'boy

Radio Aallon juontaja **Hanna Kinnunen**, 38, asuu omakotitalossa Nurmijärvellä miehensä sekä perheen 8-vuotiaan pojan ja 6-vuotiaan tyttären kanssa. Hän kirjautui ensimmäistä kertaa S-ryhmän Omat ostot -palveluun.

Mitä teillä kulutetaan eniten?

Polttoainetta. Ajamme mieheni kanssa molemmat Nurmijärveltä omilla autoilla töihin Helsinkiin. Se tekee 4 x 30, eli 120 ajokilometriä päivässä.

Mitä löytyy TOP-vitosesta polttoaineen jälkeen?

Ykkösenä ovat einekset, kakkosena tuore leipä, kolmosena virvoitusjuomat, neljäntenä smoothiet ja viidentenä marjat.

Mistä luvut koostuvat?

Meillä on aina jääkaapissa kivennäisvesiä, usein Novellen makuvesiä ja vitamiinoituja vesiä. Lightlimujakin menee, mutta niitä lapset eivät saa juoda. Vuodessa olen ostanut 62 kivennäisvesipulloa. Myös täysmehuja ja nektariineja juodaan paljon. Tescon Green Supersmoothiesta on tullut suosikkini. Herään töihin jo ennen viittä, eikä siihen aikaan tee vielä mieli syödä. Vihermoothie on ravitseva ja virkistävä aamupala.

Mikä yllätti?

Einesten ykkössija! Yllätyin, koska meillä tehdään ruoka itse. Tulos muuttui loogiseksi, kun avasin erittelyn. Olen ostanut vuodessa esimerkiksi 24 annosta S-marketin valmisruokatiskin lihapullia ja muusia. Poikamme harrastaa koripalloa ja jalkapalloa. Joskus harrastusten välissä on niin vähän aikaa, että kurvaan kaupan parkkipaikalle ja käyn ostamassa kaikille

24 ANNOSTA LIHAPULLIA JA MUUSIA

Radiojuontaja Hanna Kinnunen tutustui omaan ostodataansa ja hämmästyí einesten määrástä.

Hanna Kinnunen
asioi useimmiten
lähikaupassaan
Klaukkalan
S-marketissa.

25-44-vuotiaat
naiset ostivat viime
vuonna keskimäärin

4,5

pulloa
kivennäisvettä.*

takapenkkiäisille annoksen lihapullia ja muusia. Annos on arjen pelastaja. Eineskategoriasta löytyivät myös hummus, hapankaali, ravunpyrstösalaatti ja coleslaw-salaatti.


Hiukan ihmettelin, kun palvelu kertoi minun ostaneen viime marraskuussa kolme kappaletta miesten yö- ja kotiasuja. Kun klikkasin oston auki muistin, että ai niin, ostin halloweenin kunniaksi miehelleni sekä kollegoille ni **Kimmo Vehviläiselle** ja **Jari Peltolalle** Star Wars-pyjamat.



OMAT OSTOT -PALVELUUN S-KANAVAN KAUTTA

- Omat ostot on asiakasomistajille suunnattu palvelu, jonka avulla asiakas voi seurata, mitä on ostanut vuoden aikana. Ostotiedot näytetään tuoteryhmittäin, kuten juusto, vihannekset, oluet, tuore kala jne.
- Omat ostot -palvelun löydät kirjautumalla Omalle S-kanavalle osoitteessa www.s-kanava.fi.

*Luku on poimittu S-ryhmän asiakasomistajien ostotiedoista.

A woman with glasses and a grey sweatshirt is sitting on a sofa in a dimly lit room. A large, pleated lampshade hangs above her, casting a warm glow. She is looking off to the side with a thoughtful expression, resting her head on her hand.

Laura Vierto
rentoutuu työ-
päivän jälkeen
asettumalla
sohvalla ja
katsomalla
televisiota.

Oma rento hetki

teksti KAISA HAKO kuva MEERI UTTI

Järvenpääläinen Laura Vierto on jemmannot Bonuksia kodin laitteiden hankintaan. Säästäväinen nainen pitää siitä, että raha kertyy vähän kuin "vahingossa ja ilmatteeks".

JOKA PÄIVÄ töistä tultuaan järvenpääläinen **Laura Vierto** tekee voileivät, asettuu sohvalle, avaa television ja rentoutuu.

"Saatan katsoa vaikka jonkin jakson CSI-sarjaa. Sillä tavalla irtaudun päivän duuneista", hän kuvailee.

"Minulla ei ole Netflixiä, katsan ihan perinteisiä televisiokanavia."

Vierto tallentaa ohjelmia joka päivä ja tunnustaa olevansa jossain määrin tv-addikti:

"Elokuvia, sarjoja, dokumentteja", hän luettelee.

"En osaisi kuvitella elämää ilman televisiota. Kun muutama vuosi sitten oli pakko hankkia uusi televisio, se kävi kätevästi, sillä Bonus-tilille oli kertynyt sen verran säästöjä."

"Olen aina kerännyt Bonuksia, enkä ole käyttänyt niitä arkiostoksiin. Tuntuu kivalta käyttää ne johonkin tiettyyn juttuun, kun raha on kertynyt vähän kuin 'vahingossa ja ilmatteeks'", hän kertoo.

YHDEN HENGEN taloudessa Bonuksia kertyy hissukseen.

"Prisman ja S-marketin sijainnit osuvat niin, että olen niitä suosinut", Vierto sanoo.

Hän on aina tarkkaan tilanteen tasalla ja arvioi, että tällä hetkellä kertymää on parinsadan euron verran. Uusi säästökohde on jo tiedossa – kiertoilmauni. Vierto on jo käynyt niitä katselema-

kin. Kolmella–neljälläsadalla eurolla sellaisen saisi.

Hän pitää kovasti ruoanlaitosta ja kokkaa joka viikko kunnon ruokaeväät mukaan töihin.

"Sellaista kunnon uunivuokaruokaa. Esimerkiksi erilaisia juureksia käytän kovasti ja pitkään haudutettua kassleria siihen kylkeen", hän kuvailee.

"Kiertoilmauni olisi kätevä myös silloin, kun järjestää ruoka-kekkereitä. Voisi valmistaa useampia lajeja uunissa yhtä aikaa", hän sanoo.

"En osaisi kuvitella elämää ilman televisiota."

SÄÄSTÖTAVOITTEEN saavuttamiseen voi vierähtää aikaa, mutta Viertoa se ei haittaa.

"Minulla on aina ollut pienet tulot ja pienet menot, ja säästäminen on minulle luontais- ta. Tarkka taloudenpito on varmaan äidiltä perittyä", hän arvelee.

Vierto kertoo, että kun hän maksoi asuntolainaa pois, hän ei pariinkymmenen vuoteen esimerkiksi juurikaan matkailut. Nyt hän on jo tehnyt reissujakin.

"Mitään en kuitenkaan osta velaksi. Lainat on maksettu, mutta tarkkuus on jäänyt."



Mihin sinä käytit Bonuksesi? Läheta tarinasi sähköpostilla osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

UUTUUS!

BM

Cleanser with Sucrose

MONITOIMINEN
BM-PUHDISTUS-
VOIDE

1+2+3
KÄYTTÖTAPAA

Nyt
tarjouksessa!
Katso
sivu 97



BM PUHDISTAA, HOITAA
JA VAHVISTAA

Sisältää soluja uudistavaa sukralfaattia.*

Puhdistusvoide lisää muiden BM-sukralfaatti- tuotteiden tehoa.

Osallistu BM-tuotearvontaan!
Lue lisää: www.bm-info.fi/yh

BM RYPPYIHIN JA
JOPA ARPIIN

BM-voiteet ja
tehoseerumi auttavat:

- herkkää, ohutta ja couperosaihoa
- ikääntyvää ihoa
- ongelmaita
- kuivaa ihoa

BM Gel 28
tehoseerumi



Ei hajusteita Ei mikromuoveja

*) kts. www.mediwell.fi

Sokos ja Emotion-myyrmälät

Fall in Love with

IRRESISTIBLE

shine



18 VEGAN LUXE LIPSTICKS

RICH

matte



18 VEGAN MATTE LIPSTICKS

WE CARE
ICON.

VIISI SYYTÄ SAUNOAA

Sauna päälle ja rentoutumaan! Puhdistautumisen lisäksi sauna tekee hyvää sydämelle. Parhaat hyödyt tutkimusten mukaan saa, kun löylyttelee ainakin neljänä päivänä viikossa.

teksti NINA RIIHIMÄÄ



1

NUHA HELPOTTUU

Nenä valuu jatkuvasti, eikä mikään tunnu auttavan? Kannattaisi ehkä kokeilla saunomista! Lämmin ja kostea ilma helpottaa hengittämistä. Moni kroonisesta nuhasta kärsivä on saanut pysyvää helpotusta 3–5 saunakerrasta viikossa.

Myös astmaatikolle sauna on hyvä paikka. Löylyttely laajentaa keuhkoputkia ja helpottaa hengittämistä.

Pieni nuha ei ole este saunomiselle. Alkavaa flunssaa kuumuus ei estä. Kuumeisena tai muuten flunssaisen oloisena sauna kannattaa jättää väliin.

Lähteet: Professori, kliinisen kemian erikoislääkäri Lasse Viinikka, Saunan terveysvaikutukset, Suomen Sauna-seura, sauna.fi

2

VERENPAINELASKEE

Saunan lämpö saa verenpaineen laskemaan. Puoli tuntia kestävä saunominen näkyy sekä ylä- että alapaineessa: yläpaineessa on mitattu keskimäärin seitsemän yksikön lasku, alapaineessa pudotus on hieman vähäisempi. Paremmat lukemat pysyvät vielä puolisen tuntia sen jälkeen, kun saunasta on siirrytty vilvoittelemaan ja pukemaan.

Löylyn lämpö laajentaa verisuonia, lisää niiden joustavuutta ja pienentää veren virtausvastusta. Sykettäkin sauna nostaa. Sen vaikutusta voi verrata reippaaseen kävelyyn.

Hien mukana menetetty neste kannattaa korvata vedellä tai vähäsuolaisella kivennäisvedellä. Janon tunne kertoo, paljonko on tarpeen juoda.

Lähteet: Itä-Suomen yliopiston Sauna ja sydänterveys -projekti. Tutkimusta johtaa professori, kardiologian erikoislääkäri Jari Laukkanen, uef.fi



Kuvat Johnér ja Istockphoto

3

KIVUT VÄHENEVÄT

Sauna vapauttaa mielihyvähormoniksi kutsuttua endorfiinia. Se lievittää useita kipuja. Esimerkiksi liikunnan rasittamat lihakset rentoutuvat saunan lämmössä. Vihtominen lisää hyvää oloa.

Lauteilla saavutettu mielen tyyneys ja stressin lievittymisen auttavat nekin kipuihin. Ainakin niitä on helpompi sietää, kun maailma ei tunnu kaatuvan päälle.

Ihan kaikkeen kipuun sauna ei auta. Reuma- ja fibromyalgiakivut rauhoittuvat kyllä löylyissä, mutta moni kokee, että oireet palaavat seuraavana päivänä jopa entistä voimakkaampina. Sen sijaan saunajooga, jossa lämpö on vain 40–50 astetta voi sopia.

Lähteet: Reuman hoito-ohjeet, reumaliitto.fi



4

UNI MAISTUU

Saunan jälkeen uni maistuu tavallistakin makeammalta. Nukahtaminen helpottuu ja syvän unen määrä lisääntyy, kunhan piipahtaa löylyissä paria tuntia ennen nukkumaanmenoa. Heti saunan jälkeen olo on virkeä. Uni tulee vasta, kun kehon lämpötila alkaa laskea.

Tutkijat selittävät saunan unettavaa vaikutusta lämmön nousun aiheuttamalla serotoniinin aineenvaihdunnan aktivoitumisella. Serotoniini on pimeähormoni melatoniinin esiaste.

Unimootorina toimii myös sykevälivaihtelun laajeneminen. Se vähentää stressiä.

Lähteet: Professori, neurologian erikoislääkäri Markku Partinen, Sauna ja uni, Suomen Saunaseura, sauna.fi

TUTKITUSTI
PARAS SAUNAN
LÄMPÖTILA
TERVEYDEN
KANNALTA
ON NOIN
80 ASTETTA.



5

IHO PEHMENEE

Lämpö ja hikoilu tekevät hyvää iholle. Toisin kuin voisi luulla, sauna ei kuivata ihoa vaan kosteuttaa kuivaa ja atooppista ihoa. Tästä saa kiittää pintaverenkierron paranemista ja ihon läpäisyesteen paranemista.

Hikoilu puhdistaa ihoa suihkuakin tehokkaammin. Vihtomisen se vasta hyvää tekeekin! Parhaansa ihon hyväksi tekee, kun sen rasvaa saunomisen jälkeen vielä hieman kosteana.

Myös psoriaatikot ja tali-ihottumasta kärsivät hyötyvät saunasta. Sen sijaan avohaavojen tai märkäruvan kanssa lauteille ei pidä kavuta, sillä kuumuus voi lisätä tulehdusriskiä. ■

Lähteet: Professori, ihotautilien erikoislääkäri Matti Hannuksela, Sauna ja terveys, terveystieteiden tutkimuskeskus, helsinki.fi

Asiantuntija: Professori Jari Laukkanen Itä-Suomen yliopistosta. Jari ja Tanjaniina Laukkasen uutuuskirja Sauna, keho ja mieli, ilmestyy huhtikuussa (Docendo).

NUTRISSE *Cream*

RAVITUT HIUKSET,
PAREMPI VÄRI.

SUOMEN
OSTETUIN
HIUSVÄRI*



- Ravitseva naamiomainen kestävä väri
- Peittää harmaat 100%
- Neljän öljyn hoitoaine taistelee hiusten kuivuutta vastaan 8 viikon ajan
- Sisältää avokado-, oliivi-, karite- sekä karpaloöljyä
- Kaunis, sädehtivän kiiltävä väritulos

**TUTUSTU NUTRISSE-VÄREIHIN
JA -VAALENNUKSIIN SEKÄ
SÄVYVAIHTOEHTOIHIN
OSOITTEESSA GARNIER.FI**

**Mikä on sinusta Suomen
suosituin Nutrisse-sävy?**
Äänestä suosikkiasi ja voita illallinen
sinulle ja viidelle ystävällesi!

Osallistu kilpailuun osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu
Kilpailuaika 28.1.-17.2.2019. Arvonnassa on myös pienempiä
Garnier-tuotepalkintoja. Voittajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.

by **GARNIER**,
Naturally!

An aerial photograph of a vast, snow-covered forest. The trees are heavily laden with snow, creating a white and blue landscape. In the lower half of the image, several people are seen skiing down a gentle slope. The sky is a clear, pale blue.

Kauneuden jäljillä

Intohimoinen latujenkuluttaja Axa Sorjanen esittelee Suomen kauneimmat ladut. Axalle rakkaimmat reitit ovat Lahden seudulla, sillä hän on oppinut hiihtämään siellä.

teksti NINA RIIHIMAA

Saariselän Kiilopää–
Niilanpää-latu kulkee
Urho Kekkosen kansallis-
puiston rauhassa,
enimmäkseen kännykkä-
kentän ulkopuolella.



Saariselän Kiilopää–Niilanpää

MISSÄ? Lähtö Suomen Ladun Kiilopään keskuksesta, reitti Luulammen ja Rautulammen kautta Niilanpään

tunturille ja takaisin. Yhteensä hiihdettävää on noin 30 kilometriä. Suuri osa on kapeaa luonnonlatua, jonka pohja ajetaan latukoneen sijasta moottorikelkalla. Kovimmissa laskuissa voi saavuttaa jopa 70–80 kilometrin tuntivauhdin. Kahvit ja munkit Luulammen autiotuvalla.

HUIPPUNÄKYMÄT? Aitoa Lappia parhaimmillaan! Latu kulkee pääosin puurajan yläpuolella. Hiihtäessä voi nähdä poroja, kettuja, riekkoja, metsoja, korppeja tai jopa tynnosti liihottavia maakotkia. Kiilopäältä pääsee ihailemaan upeita tunturimaisemia aina Venäjän puolelle asti.

MITÄ ERITYISTÄ? Reitti kulkee Urho Kekkosen kansallispuistossa. ”Rauha on taattu: ruuhkaa ei ole ja latu on enimmäkseen kännykkäkentän ulkopuolella,” Axa Sorjanen kertoo. →

Hiihtäessä voi nähdä poroja, kettuja, riekkoja, metsoja ja jopa tynnosti liihottavia maakotkia.



AXA SORJANEN, 54

- Helsingiläinen toimittaja ja dokumenttiohjaaja. Oli perustamassa Radio Citya ja toimi vuosia sen ohjelmapäällikkönä.
- Kirjoittanut Harri Kirvesniemen kanssa kirjan Hiihtokoulu (Teos, 2006). Valmentaa espoolaisia hiihtojunioreita.
- Yksi joulukuussa 2012 Facebookissa avatun Latutilanne-palvelun perustajista, toimii edelleen ylläpitäjänä. Täysin harrastajapohjaiseen palveluun voi kuka tahansa päivittää tietoja latujen kunnosta. Seuraajia on 25 000. Netissä on samanniminen karttapalvelu.
- Harrastaa hiihtämistä ja sähköbasson soittoa. Hiihtokilometrejä kertyy vuodessa noin 2000.



Vuokatin vaarojen lenkki

MISSÄ? Vuokatin urheiluopistolta Vuokatinvaaran ympäri, kääntopaikka Heikkilän Pirtissä, jossa puolivälin kahvit. Matkaa tulee noin 30 kilometriä. Heikkilästä on paluumatkalla noin viiden kilometrin myötälasku, jossa saavuttaa hyvän vauhdin perinteisellä tasatyönnoilla tai vapaalla tyylillä ilman sauvoja.

HUIPPUNÄKYMÄT? Vuokatinvaaralta on kymmenien kilometrien näkymä komeaan kainuulaiseen vaaramaisemaan. Täältä voi myös katsoa, miltä Talvivaaran kaivosalue näyttää ylviistosta. Kapuaminen vaaran laelle ei ole välttämätöntä. ”Nousua voi helpottaa jättämällä sivakoimatta viimeisen kilometrin tai etenemällä rauhalliseen tahtiin”, Axa Sorjanen vinkkaa.

MITÄ ERITYISTÄ? Vuokatissa asuu ja harjoittelee huippuhihtäjiä. Heidän tyylistään voi ottaa mallia omaan hiihtoonsa. Ensilumen latu avataan säilölumen turvin aina 10.10. kello 10.

MAJOITU & SYÖ

Break Sokos Hotel Vuokatti on täydellinen paikka rentoutua ennen ja jälkeen luontokierroksen.

Vuokatin Amarillo avautuu uudistettuna 14.2.

www.sokoshotels.fi ja www.raflaamo.fi

Vuokatissa harjoittelee huippuhihtäjiä, joiden tyylistä voi ottaa mallia omaan hiihtoonsa.



Etelä-Suomessakin on paikkoja, joissa voi kuvitella hiihtävänsä Lapissa.

MAJOITU & SYÖ

Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone on klassisen tyylikäs hotelli, jonne on livahdettu arkea pakoon 1890-luvulta lähtien.

Läheinen Butcher & Banker on steampunk-tyylinen olut- ja drinkkibaari.

www.sokoshotels.fi ja www.raflaamo.fi

Lahdessa hiihdellessään voi kuvitella osallistuvansa hiihdon arvokisoihin.



Lahti–Hollola

MISSÄ? Lahden hiihtostadionilta Tapanilan hiihtomajan, Tiirismaan ja Messilän kautta Hollolan Heinsuolle ja takaisin. Matkaa kertyy noin 30 kilometriä. Salpausselkä on haastavaa maastoa, jossa jyrkkiä mäkiä riittää. ”Ei ole sattumaa, että Lahti on valikoitunut yhdeksi hiihdon arvokisojen pitopaikaksi”, Axa Sorjanen sanoo.

HUIPPUNÄKYMÄT? Ennen Tapanilaa ja Messilässä aukeavat komeat näkymät pohjoiseen Vesijärvelle. Tiirismaan huipulla, niin sanotulla Tiirismaan mastolla, voi ihailla puustoltaan ja luonnoltaan ainutlaatuista harjumaista maisemaa, jollaista ei muualla pääse näkemään.

MITÄ ERITYISTÄ? Kun kiipeää lopuksi hiihtostadionin Intiaanikukkulan päälle, voi kuvitella osallistuvansa hiihdon arvokisoihin. Varovaisuutta J-mutkassa, siinä on kaatunut moni huippuhihtäjäkin kisan loppurutistuksessa!





Paloheinä–Nuuksio

MISSÄ? Helsingin Paloheinän majalta lähtevä reitti Espoon Nuuksioon. Latu käy kaikkiaan kolmessa kaupungissa. Sen välietappeja ovat

Vantaan Petikko ja Keimola sekä Espoon Serena. Matkaa tulee edestakaisin noin 40 kilometriä. Pidemmän lenkin saa, jos jatkaa Nuuksiosta vielä Oittaa ulkoilualueelle. Reitin kääntö pisteessä voi nauttia kahvit Haltian Luontokeskuksessa.

HUIPPUNÄKYMÄT? Nuuksiossa on tarjolla Etelä-Suomessa harvinaista erämaamaisemaa. Vantaan rajalla Petikossa paluumatkalla eteen levittäytyvät avarat peltomaisemat metsäisen latuosuuden jälkeen. ”Täällä voi ajatella hiihtävänsä Lapissa, vaikka lumisten aukeiden alla onkin oikeasti metsähakkuita”, Axa Sorjanen toteaa.

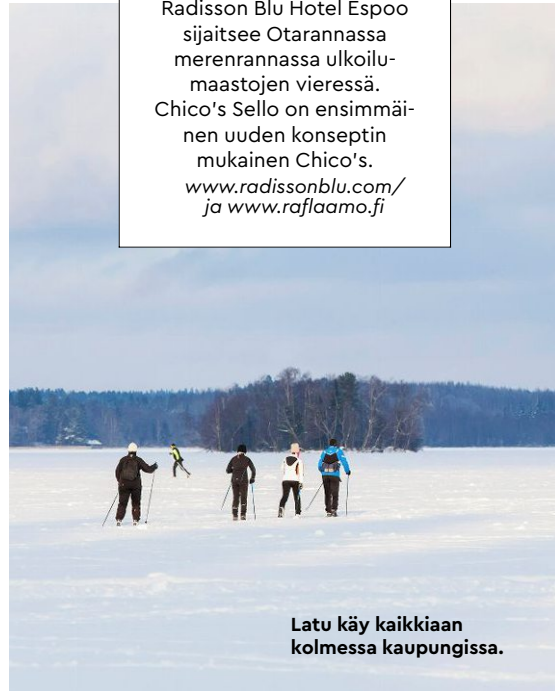
MITÄ ERITYISTÄ? Pääkaupunkiseudun latuverkostosta pidetään erinomaista huolta. Hiihtämään pääsee usein vielä huhtikuussa, vaikka luonnossa lunta ei olisikaan. ■

MAJOITU & SYÖ

Radisson Blu Hotel Espoo sijaitsee Otarannassa merenrannassa ulkoilu- maastojen vieressä.

Chico's Sello on ensimmäinen uuden konseptin mukainen Chico's.

www.radissonblu.com/
ja www.raflaamo.fi



Latu käy kaikkiaan kolmessa kaupungissa.



blue-dragon.fi

NOPEASTI MAUKASTA ARKEEN!

Wokin tekeminen on helppoa, nopeaa ja sopii erinomaisesti arkiruoanlaittoon.



1. PAISTA HALUAMASI
PROTEIINI, ESIM.
KANA TAI TOFU

2. LISÄÄ KASVIKSET

3. LISÄÄ BLUE DRAGON
WOK-KASTIKE

TARJOILE BLUE DRAGON
NUUDELEIDEN KANSSA



Arvomme
20 kpl
arvo 59,90€

Osallistu ja voita
Fiskars-paistinpannu!
www.bluedragonkisa.fi

Kilpailuajankohta 1.1.-17.3.2019



Hyvä olo

4.-10.2.

-20%

TERVEYSTUOTTEET

Kaikki normaalihintaiset terveys-
tuotteet -20 % S-Etukortilla 4.-10.2.
Etu ei ole voimassa Sokos Herkussa ja
S-marketissa.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

Tapahtumassa mukana mm:



TRI
TOLONEN

Valoravinto

Hankintatukku Oy

FOODIN

Terveyskaista Oy

puhdas+

puhdistamo



MÁDARA

MOSSA

SANTE

organic
shop

NOVEXPERT

VOITA HYVÄÄ OLOA VUODEKSI!

Osallistu arvontaan myymälässä tai osoitteessa sokos.fi/inspiroidu
ja voita Midsonan suuri hyvän olon tuotepaketti. (Arvo n. 500,-)

ESIMERKKEJÄ HYVÄ OLO -VIIKON TARJOUKSISTA:



Novexpert Booster Serum
with Hyaluronic Acid 30 ml
Erittäin kosteuttava seerumi
täyttää ja silottaa juonteet.
Kasvoille, kaulalle ja dekolteelle.
35,90 (49,90)



Omega 7 150 kaps. / 105 g
Limakalvojen hyvinvointiin.
Kasvipohjainen kapseli.
44,70 (55,90)
0,30/kaps. (0,37/kaps.)



Bioteekin Probiootti comp
80 + 15 kaps. / 51 g
Sis. neljää maitohappobakteeri-
kanta, glutamiinia ja biotiinia.
19,90 (24,90)
0,21/kaps. (0,26/kaps.)



Terveyskaistan Nivelteho
120 kaps. / 85 g
Ravintolisä nivelten luonnollisen
liikkuvuuden ylläpitämiseen.
29,50 (36,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)

Etuja sinulle asiakasomistaja



BM COSMECEUTICALS ON LÄÄKETEHTAAN KEHITTÄMÄ TUOTESARJA IHOHOITOON HERKÄLLE IHOILLE JA ERILAIISIIN IHO-ONGELMIIN. TUOTTEET EIVÄT SISÄLLÄ MIKROMUOVEJA.



UUTUUS



Sukralfaattipuhdistusvoide 100 ml
Hoitava ja hellävarainen sukralfaattipuhdistusvoide kaikille ihotyyppeille. Edistää ihon omaa kasvua. Solut uusiutuvat ja tukikudos elpyy. Iho voimistuu ja nuortuu luonnollisella tavalla. Kolme käyttötapaa, toimii myös naamiona. Ei sisällä hajusteita.

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

Päivä- tai yövoide 50 ml
Ehkäisee ryppyjä ja vahvistaa ihoa. Päivävoide normaaliille ja sekaiholle tai kuivalle iholle, yövoide kaikille ihotyyppeille. 800,-/l (1000,-/l)

Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-age-tehoseerumi ryppyihin ja juonteisiin. Myös silmänäympärysiholle.

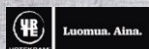
40,- /kpl (50,-)

OptiRetin-A-vitamiinivoide 50 ml
Jälleerakentaa kollageeniverkkoa ja tasoittaa ryppyjä ja juonteita.

52,50 (65,70)
1050,-/l (1314,-/l)

Skin Energy Propolis -voide 60 ml
Ihottumiin, epäpuhtauksiin sekä kutiavalle ja ärtyneelle iholle.

12,40 (15,50)
206,67/l (258,33/l)



URTEKRAM - SERTIFIOITUA LUOMUKOSMETIIKKAA. VEGAANINEN. SATAPROSENTTISESTI BIOHAJOAVA. EI TESTATTU ELÄINKOKEILLA.



MORNING HAZE -TUOTTEET -20 %



Käsivoide 75 ml **4,50** (5,60) 60,-/l (74,67/l) Deodorantti 50 ml **4,90** (6,20) 98,-/l (124,-/l)
Suihkugeeli 245 ml **5,70** (7,20) 23,27/l (29,39/l) Vartalovoide 245 ml **6,50** (8,20) 26,53/l (33,47/l)
Shampoo tai hoitoaine 245 ml tai hoitosuihke 250 ml **7,-**/kpl (8,80) 28-28,57/l (35,20-35,92/l)
Käsaippua 380 ml **7,40** (9,30) 19,47/l (24,47/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-28.2.2019.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



Le Lip Liner -huultenrajauskynä
Pehmeä, kaksipäinen huultenrajauskynä siveltimellä.

21,90 (27,-)



L'Absolu Rouge -huulipuna
Runsaspigmenttinen, kosteuttava ja täyteläistävä huulipuna. Kolme koostumusta. 39 sävyä.

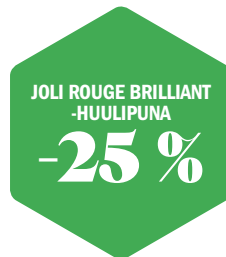
L'Absolu Rouge Drama Matte -huulipuna
Puuterimaisen mattapinnan jättävä huulipuna. 15 sävyä.

29,60 /kpl (37,-)



Hypnôse Doll Eyes -maskara 6,5 ml
Pituutta, taipuisuutta ja volyymia antava maskara.

26,40 (33,-)



Super Restorative Lift Modeling Serum 30 ml
Elvyttää ja uudistaa ikääntymiseen liittyvien hormonaalisten muutosten heikentämää ihoa.

96,60 (119,50)

Super Restorative Day Cream SPF 20 50 ml
Ihoa heleyttävä, kasvoja kohottava ja elvyttävä voide päiväkäyttöön. Kaikille ihotyypeille. SK 20.

89,20 (111,50) 1784,-/l (2230,-/l)

Super Restorative Night Cream 50 ml
Pigmenttiläiskiä vaalentava, elvyttävä yövoide kaikille ihotyypeille.

94,- (117,50) 1880,-/l (2350,-/l)

Super Restorative Total Eye Concentrate 15 ml
Tehohoito silmänympärysalueelle. Uudistaa, kiinteyttää ja heleyttää.

57,60 (72,-)

Super Restorative Instant Lift Serum Mask
Elvyttävä, ihoa kiinteyttävä kasvoaamioliina. Gloria-lehden palkittu kauneustuote.

17,60 (22,-)

Joli Rouge Brilliant -huulipuna
Klassikkopuna, jolla saat täydellistä läpikuultavaa kiiltoa ja sävyä huulille.

22,50 (30,-)

Everlasting Foundation XL SPF 15 30 ml
Nestemäinen meikkivoide sulautuu kauniisti iholle ja pitää meikin virheettömänä kaikissa olosuhteissa. Kevyesti puuteroitu koostumus takaa mattapintaisuuden ja ideaalin peittävyuden samalla kun se kosteuttaa ja pehmittää ihoa.

36,90 (46,-)





GUERLAIN

L'Or Primer Base -meikinpohjustusgeeli 30 ml

Kirkastava, kiinteyttävä ja kosteuttava meikinpohjustusgeeli, jossa aitoa kosmeettista kultaa. Normaali- ja kuivalle iholle.

Météorites Perles Perfecting Primer -meikinpohjustusgeeli 30 ml
Tasoittaa ihon sävyä, poistaa väsymyksen merkit kasvoilta ja kiinnittää meikin.

61,50 /kpl (76,90)

Terracotta-aurinkopuuteri

Kevyt, läpikuultava ja heleä aurinkopuuteri tuo kasvoille luonnollisen hehkun muutamalla siveltimen vedolla.

47,10 (58,90)



SHISEIDO GINZA TOKYO

Clarifying Cleansing Foam 125 ml

Puhdistustuote, joka hellävaraisella vaahdolla poistaa epäpuhtaudet iholta. Kaikille ihotyypeille.

37,90 (47,50) 303,20/l (380,-/l)

Treatment Softener Enriched 150 ml

Hoitovesi, joka imeytyy nopeasti iholle jättäen sille pehmeän kosteutetun tunteen.

47,90 (60,-) 319,33/l (400,-/l)

BIOHERM HOMME

Biotherm Homme -tuotteita etuhintaan, esim.



Aquapower-kosteusvoide 75 ml
Normaali- ja sekaiholle tai kuivalle ja herkälle iholle.

34,40 (43,-)
458,67/l (573,33/l)

Aquapower Eye De-Puffer
-silmänympärysvaive 15 ml
Viilentävä, turvotusta ja tummia silmänalusia häivyttävä voide.

16,80 (21,-)

Total Recharge -kosteusvoide
50 ml

Energisoiva kosteusvoide kasvoille.

40,- (50,-) 800,-/l (1000,-/l)

Total Recharge Eye
-silmänympärysggeeli 15 ml
Häivyttää turvotusta ja väsymyksen merkkejä.

22,- (27,50)

Day Control 72H -roll-on-
antiperspirantti 75 ml

21,20 (26,50)
282,67/l (353,33/l)

DIESEL

Only The Brave -tuoksut etuhintaan, esim.



Only The Brave Street EdT 35 ml

Katu-uskottavan rouheaa raikkautta modernille miehelle. Tuoksussa yhdistyvät miehekäs vetiver ja eläväinen bergamotti.

Only The Brave Tattoo EdT 35 ml

Täyteläinen tuoksu vahvalle ja voimakkaalle miehelle, jossa on rokkia ja särmää.

Only The Brave EdT 35 ml

Raikkaan maskuliininen tuoksu rohkealle, voimakkaalle ja itsevarmalle miehelle.

36,80 /kpl (46,-)

Only The Brave Deo Stick 75 g

21,50 (26,90) 286,67/kg (358,67/kg)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta

LANVIN
PARFUMS

Lanvin-tuoksut etuhintaan, esim.



Eclat d'Arpege EdP 30 ml

Herkkääkin herkempi, vallaton ja leikkisä tuoksu, jossa mm. liljaa ja Sisilian sitruunaa.

37,90 (48,-)

Modern Princess EdP 30 ml

Houkutteleva, seksikäs ja raikas kukkaistuoksu itsevarmalle naiselle.

36,90 (47,-)



Bella Blanca EdP 30 ml

37,90 (49,90)

RALPH LAUREN
FRAGRANCES

Polo Blue -tuoksut etuhintaan, esim.



Polo Ultra Blue EdT 40 ml

Sitrus-fougère-tuoksu, jonka mineraalinen merellisyys antaa pitkäkestoisen raikkauten tunteen.

Polo Blue EdT 40 ml

Virkistävän raikas ja lämpimän mausteinen tuoksu klassista tyylikkyyttä arvostavalle miehelle.

39,90 /kpl (49,50-49,90)

Polo Blue EdT Deo Stick 75 g

27,90 (34,90)

372,-/kg (465,33/kg)

C L E A N Clean-tuoksut etuhintaan, esim.



Warm Cotton EdP 30 ml

Nostalginen tuoksu, jossa sitruks-hedelmien raikkautta ja lämpimän pyykin tuoksua.

Fresh Laundry EdP 30 ml

Juuri pestyjen lakanoiden virkistävä ja herkkä tuoksu.

35,90 /kpl (49,90)

Fresh Linens EdP 30 ml

Vihreä kukkaistuoksu, joka muistuttaa aurinkoisista viikonloppuaamuista.

35,90 (49,90)

Warm Cotton Deo Stick 75 g

17,90 (24,-)

238,67/kg (320,-/kg)

BURBERRY
LONDON ENGLAND

Burberry-tuoksua etuhintaan, esim.



Brit for Him EdT 30 ml

Klassinen, aistikas ja lämmin tuoksu miehelle.

41,60 (52,-)

The Beat EdT 30 ml

Hedelmäinen tuoksu jossa mandariinia, kvittenpuuta ja iiristä.

38,40 (48,-)

G U C C I Gucci Bamboo -tuoksut etuhintaan, esim.



Bamboo EdP 30 ml

Pehmeä ja intensiivinen tuoksu, jossa kontrastia luovat eksoottiset kukkaissävyt ja täyteläisen puiset vivahteet.

57,50 (74,90)

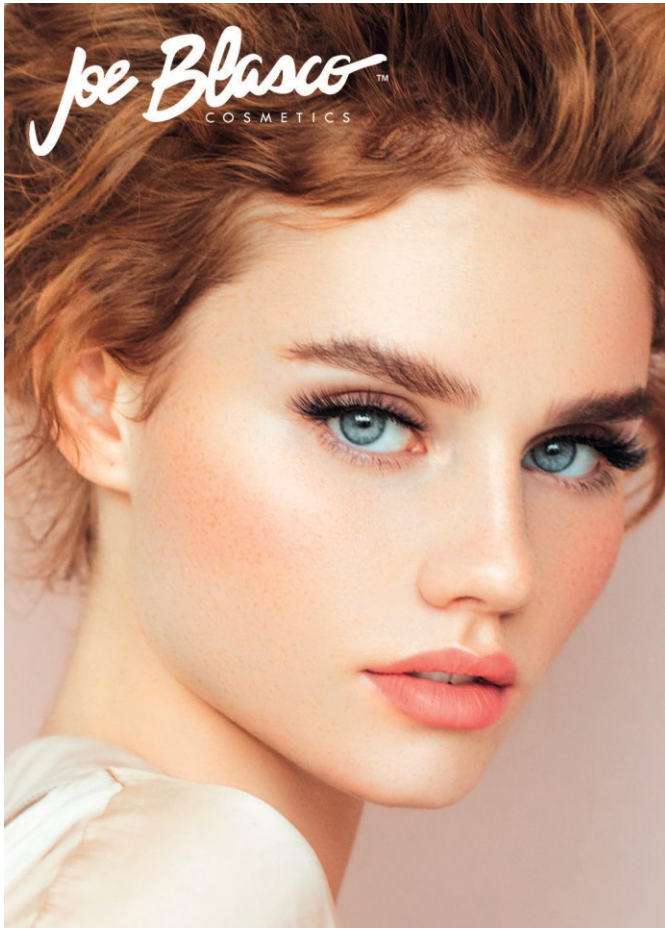
Bamboo EdT 30 ml

Raikkaan intensiivinen tuoksu, jossa eksoottisia kukkaissävyjä, puisia vivahteita ja mandariinia.

57,50 (71,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-28.2.2019.



Cake Eyeliner -silmänrajausväri

Intensiiviin, siisteihin ja kestäviin rajauksiin. Levitetään Eyeliner-sivellintä ja vettä apuna käyttäen.

27,90 (35,90)

Neutraloija

Neutraloijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

29,90 (38,50)



Lip Glazz -huulikiilto

Uuden sukupolven huulikiilto kosteuttaa ja pehmentää, sekä antaa pitkäkestoisen värihoiston ja kiillon huulille. Lip Glazz -huulikiilto on kuin huulipunaa ja huulikiillon yhdistelmä, joka tekee huulista houkuttelevan täyteläiset. Valittavana on hohtavat Glazz shimmer- tai täyteläiset Glazz color-sävyt.

24,90 /kpl (29,90)



Ultra Base -meikkivoide

Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, himmeän ja luonnollisen. Sopii myös herkkäihoisille ja allergikoille.

46,90 (59,-)



Deluxe Cream -hoitovoide 50 ml

Ihon hapenottokykyä ja ihon omaa kollageenin tuotantoa parantava 24 h -lüksusvoide. Iho näyttää hehkeältä ja kuulaalta. Sisältää E-vitamiinia.

46,90 (62,60)

938,-/l (1252,-/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEudesta



Lumene Nordic Chic CC Color Correcting -tuotteet tasoittavat ihon sävyä ja auttavat häivyttämään punaisuutta.

CC-meikkivoide SK 20 tasoittaa ja heleyttää ihoa. Peitevoide, peitekynät ja puuteri viimeistelevät virheettömän lopputuloksen.



CC Color Correcting Peitekynä
11,30 (15,90)



CC Color Correcting Meikkivoide SK 20 30 ml
13,90 (17,60)



CC Color Correcting Puuteri 8 g
14,50 (17,90)



CC Blur Pohjustusvoide 20 ml
CC Peitevoide 5 g
10,90 /kpl (12,90–13,50)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–28.2.2019.

WE JUST CHANGED COLOR CARE FOREVER

MOROCCANOIL.

Uusi Color Complete -tuotelinja

Yhdessä käytettynä tuotelinjan tuotteet taistelevat kaikkia päivittäisiä ympäristön stressitekijöitä vastaan, jotka aiheuttavat hiusvärin haalistumista ja värimuutoksia. Kymmenen pesukerran jälkeen Color Complete -tuotteet tieteellisesti todistettuna pidentävät värin kestoa ja eloisuutta 100 %.*

*Perustuu aidolla hiuksella tehtyihin kliinisiin tutkimuksiin.



Treatment-hoitoöljy 100 ml
Kaikille hiustypeille.

36,60 (48,90) 366,-/l (489,-/l)

Moisture Repair -shampoo tai -hoitoaine 250 ml
Kuiville ja käsitellyille hiuksille.

Color Continue -shampoo tai hoitoaine 250 ml
COLORLINK™-teknologia parantaa hiusvärin kestoa ja korjaa hiuksia jokaisella käyttökerralla. Värjätyille hiuksille.

20,10 /kpl (26,90) 80,40/l (107,60/l)

Muotovaahdo 250 ml

Kohottaa ja ryhdittää luoden joustavan, pitkäkestoisen pidon ilman tahmeutta.

21,60 (28,90) 86,40/l (115,60/l)

Luminous- voimakas valovoimainen hiuskiinne 330 ml

Luo hiuksiin hengittävän, valoa heijastavan kalvon, joka suojaa hiuksia kosteudelta.

20,10 (26,90) 60,91/l (81,52/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

Maukasta riisiä kahdessa minuutissa!



**Ei
keinotekoisia
väriaineita,
aromeja &
säilöntäaineita**



**VALMISTUU
15
minuutissa**

Rapea salaatti kanalla

kahdelle

- noin 200g kanaa
- 200g salaattia (keskikokoinen jäävuorisalaatti)
- 50g maissia
- 150g kirsikkatomaatteja
- 1 avokado
- 2 rkl öljyä paistamiseen
- 1 pussi Uncle Ben's® Meksikolaista valmisriisiä
- ripaus suolaa
- mustapippuria

1. Paloittele kana
2. Huuhtelee salaatti ja kirsikkatomaatit. Pilko kirsikkatomaatit ja avokado pieniksi kuutioiksi. Valuta maissi.
3. Irrota varovasti salaatinlehdet, yritä olla repimättä rikki lehtiä
4. Kuumenna öljy pannulla ja paista kana. Yhdistä kana, tomaatit, avokado ja maissi. Mausta seos suolalla ja pippurilla.
5. Valmista riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää riisi kana- ja kasvisseokseen ja sekoita kunnolla.
6. Lisää muutama ruokalusikallinen kanasalaattia salaatinlehdelle ja tarjoile.

Uncle Ben's
Hyvän aterian alku





HELPOSTI HOTELLISSA

*Esteettömyys palvelee
niin liikuntarajoitteisia kuin
lapsiperheitäkin.*

Rovaniemellinen
vammainen neuvoston
puheenjohtaja
Minna Muukkonen
osallistui S-ryhmän
esteettömyyskartoit-
ukseen Sokos Hotel
Vaakunassa.

Sähköpyörätuolilla kulkeva Rovaniemen vammaisneuvoston puheenjohtaja **Minna Muukkonen** miettii aina ennen uuteen paikkaan menemistä, miten liikkuminen siellä sujuu.

Onko luiskia, mahtuuko kääntymään?

”Tutkin kotona paikan nettisivut. Esteettömyys alkaa sieltä. Hyvillä sivuilla kerrotaan, miten vaikeasti liikkuvat on huomioitu”, hän sanoo.

Muukkosen mukaan sisällä hotellissa esteettömyys tarkoittaa sitä, että liikkuminen on kaikille sujuvaa. Invahuoneissa sähkösängyt ja lainattavat nostimet helpottavat liikkumista.

S-RYHMÄN TAVOITTEENA on kehittää esteettömyyttä omissa toimipaikoissaan. Työ alkaa Sokos Hotelleista, joiden esteettömyyttä on kartoitettu. Niiden pohjalta on tekeillä suunnitelma esteettömyyden parantamiseksi.

”Meille esteettömyys tarkoittaa sitä, että kaikki asiakkaamme ovat yhdenvertaisessa asemassa riippumatta siitä, onko heillä jotain liikkumisen vaikeutta vai ei. Haluamme tarjota positiivisen kokemuksen kaikille vieraillemme”, Sokos Hotellien konsepti-

päällikkö **Janina Nurmela** sanoo.

Esteetön ympäristö on etu paitsi liikuntarajoitteisille sekä kuulo- ja näkövammaisille myös esimerkiksi ikäihmisille ja lastenrattaiden kanssa liikkuville.

SOKOS HOTELLIEN esteettömyyskartoituksissa on käyty läpi asiakkaan koko polku. Miten asiakas saapuu hotelliin? Miten asiointi vastaanotossa sujuu? Millaista liikkuminen on huoneissa tai aamiaisella?

Kartoituksiin ja esteettömyysohjelman valmisteluun on kutsuttu mukaan vammaisjärjestöjen edustajia.

Ohjelman valmistuttua kaikki ei muutu Sokos Hotelleissa kertaheitolla. Uudistuksia on tarkoitus tehdä vähitellen. Tulevissa hotellihankkeissa esteettömyys huomioidaan suunnitteluvaiheessa.

Aina esteettömyyttä varten ei tarvitse tehdä valtavaa remonttia, myös osaavalla asiakaspalvelulla on merkitystä.

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelmassa on sata tekoa. Yksi niistä on esteettömyyden parantaminen. Tavoitteena on laatia ohjelma, jossa toimipisteiden esteettömyyttä kehitetään.

Helmi, JOKA SAI UUDEN SYDÄMEN

Vapusta lokakuuhun Silvennoisen perhe eli hetken kerrallaan, sillä huomiseen asti ei uskaltanut ajatella. Sitten tuli tieto: vauvalle on luovutettu sydän.

teksti KAISA HAKO kuvat JUHA SALMINEN

Pieni, punamekkoinen **Helmi** istuu tyytyväisenä äidin sylissä. Hänen poskeensa on teipattu nenä-mahaletku. Rintakehässä mekon alla on iso arpi. Klaukkalalaisen tyttösen elämän ensimmäinen vuosi on ollut kaikkea muuta kuin tavallinen.

HELMI SYNTYI viime vuoden helmikuussa. Hän ehti kahden ja puolen kuukauden ajan elellä terveen vauvan elämää, kunnes vapun aikaan **Päivi** ja **Lauri Silvennoinen** huomasivat, että kuopus lakkasi syömästä. Jotakin oli vialla.

Vapunpäivänä vauva vietiin Lastenkliniikan päivystykseen ja suoraan teho-osastolle.

Röntgenkuvissa näkyi kookas sydän. Monien vaiheiden jälkeen ilmeni, että Helmillä oli DCM eli dilatoiva kardiomypatia. Se on sairaus, jossa sydän-

lihaksen supistusvoima heikkenee ja sydän laajenee.

”Helmillä se johtui sattumageenivirheestä”, Päivi Silvennoinen kertoo.

Tilanne oli erittäin vakava. Lupausta huomisesta ei annettu.

Helmin tapauksessa lääkehoito ei auttanut. Alkukesästä todettiin, että ainoastaan sydämensiirto voisi auttaa. Helmi siirtyi elinsiirtojonoon.

”Alkuun se tuntui pelottavalta. Myöhemmin kuitenkin huomasimme, ettei enää niinkään pelottanut siirtoleikkaus, vaan matka sinne”, Silvennoinen muistelee.

JUHANNUSVIIKOLLA Helmille asennettiin avoleikkauksella sydämen ulkoinen tukipumppu, jonka tehtävä oli hoitaa pienen sydämen työt sydämensiirtoon asti.

”Pumppuun sisältyy suuria tukosten ja





Yli viiden kuukauden sairaalaelämän jälkeen Helmi nauttii kovasti arjen iloista. "Hän on hirveän kiinnostunut kaikesta mitä ympärillä on", äiti Päivi Silvennoinen kertoo.

vuotojen riskejä, mutta Helmi selvisi ilman niitä", Päivi Silvennoinen sanoo.

Kriittisiä hetkiä oli silti paljon. Niitä aiheuttivat etenkin infektiot.

Silvennoinen sanoo olleensa aiemmin ikuinen tulevaisuudensuunnittelija, jonka oli vaikea sietää epävarmuutta.

"En ollut koskaan oikein tajunnut, mitä hetkessä eläminen oikein on, mutta tämän myötä se valkeni. Kun Helmillä oli pienikin hyvä hetki, nautimme siitä. Seuraavaan päivään asti ei uskaltanut ajatella", hän sanoo.

Teho-osaston henkilökunnan tuki oli korvaamatonta.

"Yhdessä etsimme valopilkkuja. Monesti lääkärin tai hoitajan halaus ja kosketus auttoivat tilanteissa, joissa kenelläkään ei ollut sanoja – kun ei voinut sanoa, että 'kyllä se siitä'."

Suurta apua perhe sai myös Sydänlapset ja -aikuiset -yhdistyksen vertais-tukiryhmästä.

*Kun oli pienikin
hyvä hetki,
nautimme siitä.*





Vakavan sairauden aikana Helmi ei voinut juuri liikkua, joten vauvan normaali motorinen kehitys oli pysähdyksissä. Vatsallaan olo ja ryömimis-harjoitukset voivat alkaa, kun rintalasta on luutunut riittävästi.

Isovanhemmat huolehtivat päivisin Helmin ekaluokkalaisesta isoveljestä, **Kaaposta**. Vanhemmat viettivät illat vuorotellen sairaalassa.

”Huonoinakin hetkinä osallistuimme Helmin perushoittoon. Syötimme, vaihdoimme vaippaa, pesimme ja luimme iltasadun. Lukiessa Helmi monesti rauhoittuikin”, Silvennoinen kertoo.

Vanhemmat eivät voineet yöpyä teho-osastolla, joten hoitajat hellivät Helmiä silloin, kun äiti ja isä eivät pystyneet. He lukivat kirjaa, näyttivät leluja, juttelivat ja paijasivat.

Vaikka Helmi useimmiten makasi sikiöasentoon käpertyneenä, hän jaksoi silti ilahtua värikkäistä ääntelevistä leluista ja *Ryhmä Hausta*.

SYYSKUUSSA LASTENKLINIKAN teho-osasto siirrettiin naapuriin, vastavalmistuneeseen Uuteen lastensairaalaan. Sinne Helmikin muutti tukipumppuineen yhdyskäytäviä pitkin.

”Uuden sairaalan tilat ovat huikeat. Lapsen kanssa saa olla vaikka koko ajan”, Päivi Silvennoinen kuvailee.



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

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

”Tasapainotti ja rauhoitti herkkää vatsaani! Samalla tulee juotua vettä kun Molkosan sekoitetaan siihen. Alussa maku hämmäntävästi piimämäinen, mutta nyt mielestäni antaa vedelle kivaa makua. Hyvä tuote!”

”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.”

* tuotetta testasi 30 henkilöä, keväällä 2018



Molkosan Original sekä hedelmäisen makuinen Molkosan Fruit!
Lue lisää: vogel.fi

Pienten lasten sydämet ovat harvinaisia.

Hoitohenkilökunnan hän nostaa kuitenkin ylitse kaiken.

”Arvostukseni, kiittolisuuteni ja kunnioitukseni heitä kohtaan on suunnaton. Miten hienoa työtä he tekevät. Miten huippuhyvää hoitoa lapset saavat.”

ERÄÄNÄ LOKAKUISENA iltapäivänä lääkäri tuli äidin luo kertomaan, että odottaminen oli ohi. Helmille oli luovutettu sydän.

”Pienten lasten sydämet ovat hyvin harvinaisia. Hakualueena olivat Pohjoismaat ja Viro. Se on kolikon toinen puoli, jota ei auta ajatella”, Päivi Silvennoinen sanoo.

Helmi sai uuden sydämen lastensairaalassa heti samana yönä. Vanhemmat yöpyivät lähistöllä. Aamupäivällä kirurgi soitti ja kertoi, että leikkaus oli

sujunut hyvin.

Kun ensimmäisistä kriittisistä vuorokausista oli selvitty, muutos alkoi näkyä ensin Helmin ihossa, johon palasi väri.

”Kummasti sitä oli sopeutunut siihen, että Helmi oli kuukausien ajan harmaankalpea – ja mielestäni ihan hyvänväriinen”, Silvennoinen miettii.

Pian lapsen koko olemus avautui. Kädet ja jalat alkoivat heilua – ja ne heiluvat nytkin kaiken aikaa. Helmillä on paljon harjoiteltavaa.

Marraskuussa koitti kotiutumisen aika. Aluksi Helmi käy lastensairaalassa kontrolloissa vähintään viikoittain, toipumisen edistyessä harvemmin. Nenä-mahalletkua tarvitaan vielä, jotta hylkimisenestolääkitys menee perille.

”Aluksi kotielämä jännitti. Tunteet ja pelot eivät varmaan hetkeen tule häviämään”, Päivi Silvennoinen sanoo.

Tavallinen kotiarki ei Silvennoisen perheessä tunnu varsinaisesti arjelta. Pikemminkin ihmeeltä.

”Olemme niin kiitollisia siitä, mitä olemme saaneet. On ihme, että olemme tässä – että Helmi on tässä.” ■

UUSI LASTENSAIRAALA

● Lasten vaativaan erikoissairaanhoidon keskitynyt uusi sairaala sijaitsee Helsingin Meilahdessa. Avajaisia vietettiin 6.9.2018.

● Lastensairaalassa hoidetaan potilaita kaikkialta Suomesta, vastasyntyneistä 15-vuotiaisiin. Vanhemmat voivat olla lastensa seurassa ympäri vuorokauden.

● Sairaalan rakentaminen maksoi noin 170 miljoonaa euroa. Se rahoitettiin paitsi julkisin varoin myös yksityishenkilöiden ja yritysten antamin lahjoituksin.

● S-ryhmä on tukenut Uuden lastensairaalan rakentamista miljoonalla eurolla.

KIERRÄTETTÄVÄ

LISÄ-
AINEETON



TOM KHA -KEITTO BROILERILLA JA KASVIKSILLA

Maukas ja ruokaisa thaimaalainen keitto, jossa kanaa, kasviksia ja nuudeleita. Eksoottisessa keitossa maistuvat galanga, kookos ja sitruunaruoho.

4:lle

6 dl vettä
400 g broilerinfileetä
1 rkl öljyä
1 pkt **Santa Maria Egg Noodles** -nuudeleita
1 pkt **Santa Maria Asian Spices Tom Kha Soup** -mausteseosta
400 ml **Santa Maria Coconut Milk** -kookosmaitoa
300 g wokkivihanneksia
1 ruukku tuoretta korianteria

1. Keitä munanuudelit ja huuhtele kylmällä vedellä. Lisää vähän öljyä.
2. Suikaloi broilerinfileet ja ruskista öljyssä.
3. Lisää mausteseos, vettä ja kookosmaito. Kiehauta.
4. Lisää wokkikasvikset ja keitä 5 minuuttia.
5. Lisää nuudelit ja koristele tuoreella korianterilla ennen tarjoilua.



Santa Maria

Lisää inspiraatiota ja reseptejä osoitteessa
santamaria.fi



midsona



*Atlas
tutkimus 2016

TALVEN UUTUudet



FLUNSSAN ENSIOIREISIIN

- Omenanmakuinen imeskelytabletti, joka vaikuttaa heti nielussa
- Paras teho mitä aikaisemmassa vaiheessa käyttö aloitetaan
- Lievittää kurkun karheutta
- Myös jatkuvaan käyttöön

Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



SUUSSA
SULAVA
TABLETTI

MUISTIN TUEKSI

- B12-vitamiinin luonnollinen muoto heti elimistön käytettävissä
 - Vahva
 - Vegaaneille
- Kasvisruokavalion tueksi

B-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja sekä hermoston normaalia toimintaa.

**TRI
TOLONEN®**
ELÄ ENERGISESTI

SOK:n päiväkotitoiminta alkoi Vaajakoskella vuonna 1943. Jo kaksi vuotta aiemmin taajamakeskustan uudisrakennuksessa oli avattu äitiys- ja lasten poliklinikka. Lapsissa oli nyt tulevaisuus.



Sano aaaa!

On sota-aika. Valokuvaaja on kutsuttu dokumentoimaan pikkulasten terveystarkastusta. Pienessä Vaajakosken teollisuustaajamassa ollaan edelläkävijöitä. Sinne on juuri avattu päiväkoti, jotta naiset saadaan työelämään.

Edessäsi on arkkitehdin valkea piirustuspöytä. Tehtävänäsi on luoda ympäristö, joka houkuttelee työntekijöitä. Heitä tarvitaan paikkakunnalla, jossa sahan ja voimalaitoksen lisäksi tuotetaan tehtaissa tulitikkuja, harjoja, nauloja, kirjekuoria, makeisia, limonadia ja margariinia.

Hallintorakennusten lisäksi voit suunnitella asuntoja, ruokaloita, kouluja, kirjastoja ja uimahuoneita. Virkistystoimintaakin tarvitaan, urheilukenttiä, voimistelusalajeja, teatterinäyttämö ja kerhotiloja, samoin sairastupa, sairaanhoitajatar ja kättilö sekä poliisi ja vapaaehtoinen palokunta orkestereineen.

NÄIN ALKOI suuri tositarina Vaajakoskella, Jyväskylän maalaiskunnassa satakunta vuotta sitten. SOK:n oma teollisuustuotanto varmisti, että tavaraa saataisiin säännöllisesti ja edullisesti osuuskappojen hyllyille. Helsingin tehdaskortteli oli Venäjän armeijan käytössä, joten katse suuntautui sisä-

maahan. Arkkitehdit kutsuttiin suunnittelemaan modernin tehdasyhdyskunta, jossa tuli huomioida kaikki inhimilliset tarpeet.

YHDYSKUNTA HERÄÄ eloon ja hypähtää piirustuspöydältä.

Toiseen maailmansotaan mennessä yhteisö kasvaa kaksituhantiseksi, naisvaltaiseksi taajamaksi.

Valokuvassa eletään vuotta 1943. Sodan aikana tehdastuotanto jatkui Vaajakoskella raaka-ainepulasta huolimatta. Seudulle tuotiin myös sotatarviketeollisuutta. Tehtiin rutkasti ylitöitä ja aherrettiin talkoissa. SOK palstoitti asukkaille myös viljelysalaa – lapsillekin omat tilkkunsa.

Monien perheenäitien oli mentävä työhön aviomiehen invalidisoiduttua tai kaaduttua rintamalla. Vaajakosken kaltaisessa tiiviissä yhteisössä huutava työvoimapula kutsui osallistumaan elinkeinoelämän sotaponnistuksiin. Nyt 2010-luvulla pidämme oikeutettuna ja

ymmärrettävänä, että perheenäidistä on mielekästä lähteä ansiotyöhön. Tarvittiin siis edullista päivähoitoa, jotta äitien ei tarvitsisi sydän syrjällään jättää lapsiaan naapurinrouvan toisella silmällä vahtitaviksi. Turvallinen ja viihtyisä päivähoito oli äidin elämän suuri ilo ja ylellisyys.

LÄÄKÄRINTARKASTUS oli tärkeä osa uutta hyvinvointia. Neuvolatoiminta muuttui lakisääteiseksi vasta sodan jälkeen, joten sotavuosina pääseminen ennaltaehkäisevän terveydenhuollon piiriin oli työväenlapselle erityinen etuoikeus. Lääkäri totesi kasvun, kehityksen ja ravitsemuksen.

Siinä he jonottavat. Jännittää ja hyti-syttää. Mutta piirustuspöydän ääressä tämä on ajatuksella ja sydämellä suunniteltu.

Anna Kortelainen on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija.





Rosenlew RTT6100K

Päältä täytettävä pyykinpesukone

Energialuokka A++, täyttömäärä 6 kg, linkous 1000 r/min, itsepuhdistuva nukkasihiti, useita ohjelmia, mm. 30 min pikapesu, ajastin. Mitat 85 x 40 x 60 cm. Kahden vuoden takuu.

299⁰⁰



LG W5J6AM0W

Kuivaava pyykinpesukone

Kapasiteetti 8/4 kg. Linkous 1400 r/min. Kuivaus-ohjelma jatkaa automaattisesti pesun jälkeen. Direct Drive -suoravetomoottori. NFC:n avulla voit ladata uusia pesuohjelmia. Mitat 85 x 60 x 59 cm. Kahden vuoden takuu.

499⁰⁰
(549,00)

AEG T7DBL830G

Kuivausrumpu

Energialuokka A+. Kapasiteetti 8 kg. Lämpöpumpputekniikka. Mitat 85 x 60 x 60 cm. Kahden vuoden takuu.

549⁰⁰



AEG L6FBM842I

Pyykinpesukone

Energialuokka A+++ -20 %. Kapasiteetti 8 kg. Linkous 1400 r/min. Inverter-moottori. Mitat 85 x 60 x 60 cm. Kahden vuoden takuu.

479⁰⁰
(529,00)



ERÄ!

Samsung WW80J3473KW/EE

Pyykinpesukone

Energialuokka A+++. Kapasiteetti 8 kg. Linkous 1400 r/min. Hellävarainen Diamond Drum. 15 min pikapesu. Mitat 85 x 600 x 55 cm. Kahden vuoden takuu.

279⁰⁰



Beurer HT15

Täikampa

Päiset eroon kätevästi täistä ja täin munista hiuksissa ilman kemikaaleja. Kammassa kulkee ihmiselle vaaraton jännite. Kun kampa osuu täihin tai täin munaan, lähtee kammasta pieni ääni ja nämä kuolevat saman tien. Kahden vuoden takuu.

29⁹⁵



ERÄ!

Samsung MS23K3523AK/EE

Mikroaaltouuni

Teho 800 W. Tilavuus 23 l ja lautasten koko 28,8 cm. Keraaminen sisäpinta ja TDS-lämmitystekniikka. Kahden vuoden takuu.

8490
(119,00)



Garmin Forerunner 235

GPS-urheilukello

Tarkka rannesykkeen mittaus. Aktiivisuuden ja levon seuranta. Kahden vuoden takuu.

14900
(269,00)



Sony WH-CH500

Bluetooth-sankakuulokkeet

Akun kesto jopa 20 h. Kahden vuoden takuu.

2900
(39,95)



JBL Tuner Radio

Bluetooth-kaiutin

Bluetooth-kaiutin, jossa laadukas DAB- ja FM-radio. Akun kesto jopa 8 h. Kahden vuoden takuu.

7900
(99,95)



Finlux 43FUC8022

43" 4K UHD Smart-TV

Applikaatioina mm. YLE Areena, Netflix ja YouTube. DVB-T2/C/S2-digiviritin. Kahden vuoden takuu.

29900



Samsung 55NU6035

55" 4K UHD Smart-TV

Applikaatioina mm. YLE Areena, MTV, Ruutu ja Netflix. DVB-T2/C/S2-digiviritin. Kahden vuoden takuu.

49900
(599,00)



LG 65UK6300PLB

65" 4K UHD Smart-TV

IPS-paneeli. Applikaatioina mm. YLE Areena, MTV, Ruutu ja Netflix. DVB-T2/C/S2-digiviritin. Kahden vuoden takuu.

69900
(899,00)

VILLIMPI VALINTA

VASTUULLISESTI MERESTÄ LAUTASELLE

Food Market Herkkujen kalatiskiltä löydät monipuolisen valikoiman MSC-sertifioituja mereneläviä. Tunnistat MSC-sertifioidut tuotteet sinisestä kalamerkistä, joka takaa jäljitettävyyden sekä sen, että kalat ja äyriäiset ovat kestävästi kalastettu luonnonvaraisista ja elinvoimaisista kalakannoista.

Kalamyyjämme kertovat mielellään lisää Herkun MSC-sertifioidusta valikoimasta.

Tervetuloa apajille!



*Lue lisää
vastuullisen
kalastuksen
perusperiaatteista:
foodmarketherkku.fi*

STOCKMANN
KESKUSTA

STOCKMANN
TAPIOLA

STOCKMANN
JUMBO

STOCKMANN
ITIS





Kiinteistöjohtaja Jyrki Karjalainen uskoo Vantaan kasvuun.

TULEVAISUUS ON VANTAALLA

HOK-Elannon kiinteistöjohtaja Jyrki Karjalainen kertoo, että HOK-Elanto aikoo panostaa seuraavat vuodet erityisesti Vantaan palveluiden kehittämiseen.

Miksi juuri Vantaa?

Vantaa on keskeinen osa HOK-Elannon toimialuetta, johon kuuluvat pääkaupunkiseudun lisäksi ympärysunnat Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi ja Tuusula. Alueelle muuttaa vuosittain 20 000 uutta asukasta ja tahdin arvelaan jatkuvan samanlaisena myös tulevana vuosikymmeninä. Se tekee kymmenessä vuodessa Turun verran uusia asukkaita. Myös palveluiden on kasvetta samaan tahtiin. Vantaalla olemme kuitenkin jääneet jälkeen palveluverkoston kehittämisessä, siinä on jopa suoranaisia aukkoja. Siksi haluamme nyt keskittyä siihen, että voisimme jo pian palvella vantaalaisia yhtä hyvin kuin muita toimialueemme asukkaita.

Mitä parannuksia on tehty jo nyt?

Olemme avanneet Vantaalla useita uusia Alepoja asukkaiden lähipalveluiksi, kuten Leinelä, Viertola, Havukoski, Mikko-la, Päiväkumpu ja Kivistö.

Mihin kaikkia kauppiaita tarvitaan?

Kilpailu vaikuttaa hintoja alentavasti, siksi on tärkeää, että samalla alueella on

useita kauppiaita. Kilpailu pakottaa pitämään palvelun laadun korkealla, mikä näkyy esimerkiksi tuotevalikoimissa ja aukioloajoissa. On tärkeää, että kaikilla kuluttajilla on mahdollisuus valita, missä he tekevät ostoksensa. Toki vantaalaisenkin haluaa ostaa tuoretta kalaa ja lihaa palvelutiskiltä siinä missä espoolaisenkin ja hän haluaa valita, millä tiskillä asioi. Erityisen tärkeää on saada Vantaalle HOK-Elannon palveluja paikkoihin, joissa meillä ei ole yksiköitä lainkaan tai ne ovat selkeästi liian pieniä suhteessa tarpeeseen. Tällainen tilanne on esimerkiksi Pähkinärinteessä, Korsossa, Koivukylässä ja Hakunilassa.

Miten suuresta hankkeesta on kyse?

HOK-Elanto haluaa investoida lähivuosi-na Vantaan uusiin liiketiloihin 150 miljoonaa – 200 miljoonaa euroa. Se tarkoittaa Alepa-verkoston kattavuuden parantamista, uusia S-marketteja ja uusia Prisma-tavarataloja. Uuden kaupat tarkoittavat myös noin 700 uutta työpaikkaa – pelkästään yksi Prisma työllistää 150 ihmistä. Me voisimme tarjota työtä varsinkin nuorille ja maahanmuuttajataustaisille työnhakijoille. Vantaan työ-

paikkakehitys on jo pitkään ollut hyvää. Meidän investointimme voivat edesauttaa, että työttömiä olisi jatkossa Vantaalla vieläkin vähemmän ja veronmaksajia enemmän.

Mitä rakennetaan ja minne?

Haluaisimme rakentaa Prismat Tammistoon, Korsoon ja Koivukylään. Kivistö tarvitsee S-marketin, joka voidaan laajentaa myöhemmin Prismaksi. Alepa-verkostoakin on tarve kasvattaa.

Milloin rakennustyöt alkavat?

Olemme valmiit aloittamaan rakennustyöt projekti kerrallaan sitä mukaa kun sopivat tontit löytyvät ja kaava- ja lupa-asiat saadaan kuntoon. Tammiston Prisma-hankkeelle on jo rakennuslupa olemassa, mutta toistaiseksi se odottaa hallinto-oikeuden ratkaisua valitukseen.

Millainen on visioidenne Vantaa?

Meidän visiossamme Alepan pitäisi löytyä kävelyetäisyydeltä vantaalaisen asukkaan kodista, S-marketin korkeintaan muutaman kilometrin päästä, eikä matka Prismaankaan saisi venyä kohtuuttoman pitkäksi.



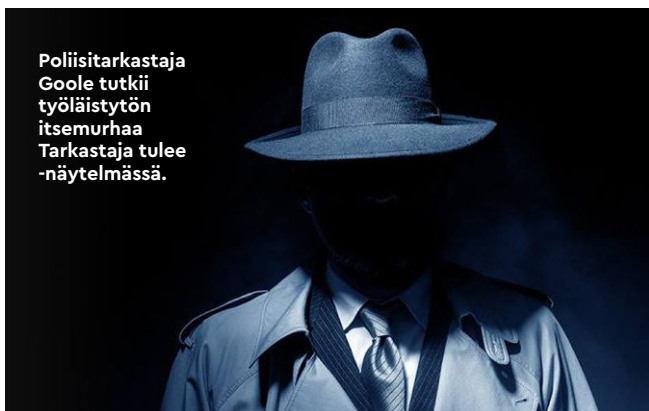
BONUSTA ELÄMÄÄN – VAIHDA ASIAKASOMISTAJAN OMAAN SÄHKÖSOPIMUKSEEN

S-ryhmän asiakasomistajana saat Bonusta myös sähkösopimuksestasi. Bonussähkö on helppo ja huoleton sähkösopimus, jonka voi tehdä kaikkialle Suomeen. Vaihtaminen onnistuu vaivattomasti parissa minuutissa.

Siirry Bonussähköön osoitteessa **bonussahko.fi**.



BONUS SÄHKÖ



**Poliisitarkastaja
Goole tutkii
työläistyön
itsemurhaa
Tarkastaja tulee
-näytelmässä.**

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

MUSIIKKI JA TEATTERI

**Tarkastaja tulee
-jännitysnäytelmä
Elannon Näyttämöllä
S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) Tarkastaja tulee -jännitysnäytelmään. Väliajalla ilmainen kahvi. Ensi-ilta la 23.2. klo 18. Muut esitykset: ke 27.2. klo 19, la 2.3. klo 15, ke 6.3. klo 19, la 9.3. klo 15, ke 13.3. klo 19, la 16.3. klo 15, ke 20.3. klo 19, su 24.3. klo 15, ke 27.3. klo 19 ja la 30.3. klo 15. *Elannon Näyttämö / Kirjan talo, Kirjantötekijäntie 10, Helsinki.*

Liput ja lisätiedot:
info@elannonnayttamo.fi,
040 560 9633,
elannonnayttamo.fi.

**Joensuun
kaupunginteatteri
esittää
S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput 24 e (norm. 29 e) Niin kuin tai-vaassa -esityksiin Joensuun kaupunginteatterissa pe 8.3. klo 19 ja la 23.3. klo 17.

S-Etukortilla liput 17 e (norm. 22 e) Paavo 1,5-esitykseen Joensuun kaupunginteatterissa la 9.3. klo 17.30.

*Joensuun kaupunginteatteri,
Rantakatu 20, Joensuu.
Liput ja lisätiedot: Carelicum
Palvelut, puh. 013 267 5222,
carelicum.palvelut@joensuu.fi,
teatteri.jns.fi.*

**Anneli Saaristo 70 vuotta
-juhlakonserttikiertue
S-Etu 3 e**

S-Etukortilla liput Anneli Saaristo 70 vuotta -juhlakonserttikiertueelle 13.-24.3. alk. 30 e (norm. 33 e). Ohjelmassa hittejä sekä duettoja Jorma Uotisen ja Fredin kanssa.

13.3. Savoy-teatteri (Helsinki),
14.3. Tampere-talo,
15.3. Sibelius-talo (Lahti),
16.3. Turun Konserttitalo,
20.3. Kotkan Kaupunginteatteri,
21.3. Mikaeli (Mikkeli),
22.3. Kuopion Musiikkikeskus,
24.3. Hyvinkääsalu.

Liput: Konserttipaikat ja
lippu.fi 0600 900 900 (2 e/min.
+pvm) paitsi Mikaeli: Mikaeli ja
ticketmaster.fi 0600 10 800
(1,98 euroa/min+pvm).

Lisätietoja: fiftyrecords.com.

**Flash Flash Espoon
kaupunginteatterissa
S-Etu 5 e**

S-Etukortilla liput 25 e (norm. 30 e) Andy Warholista kertovan oopperan Flash Flash esityksiin to 14.2. klo 19, pe 15.2. klo 19 ja la 16.2. klo 15.

*Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulihalli, Revontulentie 8,
Tapiola.*

Liput ja lisätiedot:
*Espoon Kaupunginteatteri
p. (09) 4393 388 ma-pe klo 11-17,
lippu.fi, espoonteatteri.fi.*



**Anneli Saaristo juhlistaa
70-vuotismurkkipäi-
väänsä juhlakiertueella.**

**Naantalın Musiikkijuhlien
talvikonsertit
S-Etu 10 %**

S-Etukortilla 10 % alennus ennakkoon Lippupisteestä ostetuista lipuista niin kauan kuin lippuja riittää. Konsertit järjestetään Naantalın kirkossa 9.-10.3. Naantalın kirkko,
Nunnakatu 2, Naantali.
Liput ja lisätiedot:
naantalınmusiikkijuhlat.fi.

**Pori Jazz
-festivaali
heinäkuussa
S-Etu 6 e**

S-Etukortilla päiväliput Pori Jazzin pääkonsertteihin 73 e (norm. 79 e) 18.-20.7. Max. 4 lippua/S-Etukortti. *Kirjurinluoto, Pori.*
Liput: porijazz.fi/liput.
Lipunmyynti
valtakunnallisesti
ticketmaster.fi/porijazz.



**Elina Vähälä on yksi
Naantalın Musiikki-
juhlilla esiintyvistä
taiteilijoista.**



LÄHITAPIOLASTA SAAT S-RYHMÄN BONUSTA VAKUUTUKSISTA

Lisäksi LähiTapiolan keskittävänä asiakkaana saat edullisista hinnoista Omaetu-alennusta parhaimmillaan jopa 17 %.

Lue lisää lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista





Pasi Was Here -näytelmässä palataan ikäihänne 1980-luvulle.

Tuhkimo Taaborin Kesäteatterissa S-Etu 2-9 e

S-Etukortilla liput Tuhkimo-näytelmään aikuiset 21,50 e/lapset 13 e/eläkeläiset 19 e/perhe (2 aik. ja 2 lasta) 65 e (norm. 25/15/22/74 e) 18.-21.7. Taaborin Kesäteatterissa. Taaborinvuori, Palojoentie 272, Nurmijärvi.

Liput: Taaborin Kesäteatteri liput@taaborinkesateatteri.fi, puh. 044 346 8000.

Lisätieto: taaborinkesateatteri.fi.

Pasi Was Here -nostalgia-trippi 1980-luvulle S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Pasi Was Here -näytelmään peruslippu 25 e/eläkeläiset 22 e/opiskelijat 16 e (norm. 30/27/21 e) pe 8.2. klo 19, pe 22.2. klo 13 ja pe 1.3. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa. Etu on voimassa 8.2.-1.3.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

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

My Fair Lady -musikaali ja hotelliloma Kouvolassa S-Etu 15 e

S-Etukortilla alk. 51,50 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk.

64,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Bonusta majoituksesta. Liput My Fair Lady -musikaaliin Kouvolan Teatterissa 38 e (norm. 42 e) muun muassa 9., 22. ja 23.2. sekä 2. ja 9.3. Etu on voimassa 12.1.-13.4.

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

Varaa edullisimmin: sokoshotels.fi.

Lisätiedot: Sokos Hotel Kouvola puh. 010 7839 100 (8,35 snt/puh + 12,09 snt/min), Kouvolan Teatteri puh. (05) 7400 330, kouvolanteatteri.fi.

Roope Salmisen & Ernest Lawsonin Putoillaan-komediakiertue S-Etu 2 e

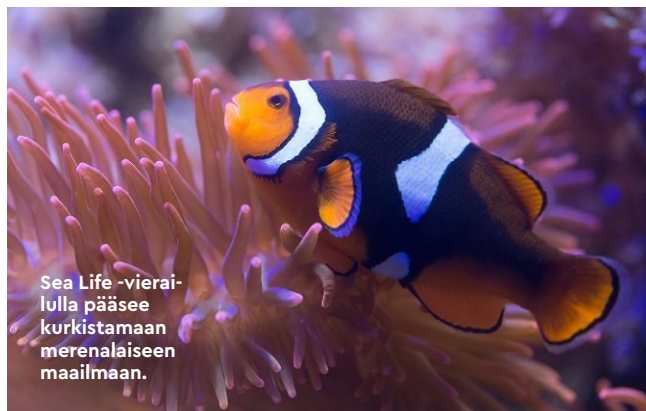
S-Etukortilla liput Roope Salmisen ja Ernest Lawsonin Putoillaan-komediakiertueen esityksiin 27,50 e (norm. 29,50 e). Etu on voimassa 9.3. asti.

Kiertuepaikkakunnat, liput ja lisätiedot: putoillaan.com.

NÄYTTELYT

Suruton kaupunki -näyttely Hakasalmen huvilassa S-Etu 12-24 e

S-Etukortilla pääsylippu Hakasalmen huvilan Suruton kaupunki -näytte-



Sea Life -vierailulla pääsee kurkistamaan merenalaiseen maailmaan.

lyyn (norm. 12 e) majoittu-essasi Radisson Blu Plaza Hotel Helsingissä 1.3.-30.4. (pääsylippu voimassa saman ajan). Kahden henkilön huoneeseen saat 2 lippua (24 e).

Radisson Blu Plaza Hotel, Mikonkatu 23, Helsinki. Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 b, Helsinki.

Liput ja lisätiedot:

Etu on voimassa asiakasomistajahinnoilla. Varaa etukoodilla ASOM osoitteesta radissonblu.com/fi/omistajan-hinnat. Etu on voimassa ainoastaan radissonblu-verkkosivujen kautta.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 1-3 e

S-Etukortilla Sea Lifin verkkoliput lapsi 3-14 v. 10 e (norm. 12/13 e) ja aikuinen 14 e (norm. 15/16,50 e).

Vain ennakkoon ostettuna verkkokaupastamme sealifeshop.fi. Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: sealife.fi, puh. (09) 5658 200, sealifeshop.fi. Aktivoi etu verkkokaupan etusivulla syötämällä S-Etukorttisi 4 ensimmäistä numeroa ilman väilyöntejä.

MUUT EDUT

Plazan buffetlounas ja after office S-Etu 5-8,20 e

S-Etukortilla 2 buffetlounasta 20 e (norm. 25 e) ma-pe klo 11.30-14 ja after office ma-pe klo 16-20 2 vapaa- valintaista pientä pohjoisen makua ja lasi talonviiniä 12 cl yhdelle yht. 15 e (norm. 23,20 e). Etu on voimassa 2.1.-28.2.

Plaza Restaurant, Mikonkatu 23, Helsinki.

Lisätiedot: raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant.



Suruton kaupunki -näyttely vie aikamatkalle 90 vuoden taakse.

Terveet
elämäntavat

TASAISEN VERENSOKERIN HOIKENTAVA VAIKUTUS

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

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

Koehenkilöiden paino putosi kolme kertaa enemmän kuin verrokkiryhmän, joka

oli tiukalla ruokavaliolla mutta ilman Mulberry-ravintolisää. Lisäksi koehenkilöiden verensokeriarvot paranivat Mulberry-ravintolisän ansiosta.

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



TIEDUSTELE LISÄÄ

Tutustu tuotteeseen www.newnordic.fi.
Voit ottaa myös yhteyttä New Nordicin asiakaspalveluun, arkisin 10–16 tai lähettää sähköpostia osoitteella info@newnordic.fi.

(09) 8540 742

Mulberry muutti elämäni

”Luin Mulberryä lehdestä. Minulla on ollut ongelmia verensokerin kanssa, joten aloin ottaa tabletteja samantien. Olen käyttänyt Mulberryä nyt kaksi



vuotta enkä voi enää kuvitellakaan olevani ilman sitä. Verensokerini on tasaisempi, ja painoni on pudonnut huomattavasti tablettien aloittamisen jälkeen. Olen suositellut Mulberryä useille ystäväilleni, jotka ovat saaneet sen avulla yhtä hyviä tuloksia kuin minä. Rakastan tätä tuotetta!”

Elenor C., Miami, Florida, USA

New Nordicin Mulberry on maailman myydyin mulperipuun lehtä sisältävä ravintolisä. Ota yksi tabletti ennen jokaista ateriaa. Tee jotain verensokerisi hyväksi, niin tunnet pian eron. Kysy tuotetta lähimmästä terveyskaupasta tai apteekista.



SOKOS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Jazzpianisti Karri Luhtala viihdyttää Plazassa ystävänpäivänä.

Illallinen Plazassa ystävänpäivänä 14.2.

S-Etu 25 e

S-Etukortilla kaksi kolmen ruokalajin menua 65 e ystävänpäivänä 14.2. Jazzpianisti Karri Luhtalan viihdyttämänä (norm 90 e).

Plaza Restaurant, Mikonkatu 23, Helsinki.

Lisätiedot ja pöytävaraukset: raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant.

Ilahduta ystävää kortilla

S-Etu 1,75 e

S-Etukortilla Ystävänpäivä-korttipakkaus 15,75 e + toimituskulut (norm. 17,50 e + toimituskulut). Pakkauksessa on 10 erilaista korttia, joissa on postimaksu valmiiksi maksettu. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

Tilaukset:

punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, puh. 020 701 2211, Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma-pe klo 10-16.

EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e

S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm. 29,90 e). Toistaiseksi voimassa oleviin asiakkuuksiin sisältyy kuntosali sekä non

stop -ryhmäliikuntatunnit. Ei sitoutumista.

Lisätiedot: Lunasta etusi verkkokaupassa kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa: easyfit.fi/osta.

Etuseteli Ladyline -liikuntakeskuksiin

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi Ladyline kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkuuksia.

Lisätiedot: ladyline.fi/etuseteli19.

Lilliputin mopokurssit

S-Etu 30 e

S-Etukortilla Autokoulu Lilliputin AM-120 mopokurssista 30 euron alennus (norm. 315 e) + viranomaiskulut 103 e.

Autokoulu Lilliputti Oy, Siilitie 4, Helsinki.

Lisätiedot: puh. 045 112 1900, lilliputti.com ja info@lilliputti.com.

Talvietuja Itäkeskuksen apteekissa

S-Etu 2-35 e

S-Etukortilla etuhintaisia tuotteita terveyteen ja hyvinvointiin niin hiihtolomalle kuin kotiin. Edut voimassa myös verkossa apteekkishop.fi. Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista. Itsehoito-, reseptilääkkeet tai ostokset

verkkokaupassa eivät kerrytä Bonusta.

Itäkeskuksen apteekki, Tallinnanaukio 4, Helsinki, puh. 010 320 1130.

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle

S-Etu 3-75 e

S-Etukortilla jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaimsmuntalajikokeilut 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 varustepuutostoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1kk kuntosalikortti veloituksetta.

S-Etukortilla 30 päivän kokopäiväkuntosalikortti 49 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-iltaisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).

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

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.

Lagom

Hyviä pikku juttuja

Snäkkäri löytyy kauppojen kuivaleipä-hyllystä!



Gluteeniton kotimainen uutuus

Siemennäkkärin ja perinteisen näkkileivän parhaat puolet yhdistävä Snäkkäri on runsaskuituinen, gluteeniton ja maidoton.

Ullan Pakarilla puhdaskauraan leivottu leipä ei sisällä pähkinää.



Parhaat Snäkkäri-käyttövinkit löydät osoitteesta: www.lejos.fi/tuotteet/lagom – tutustu ja kokeile!

HOK-Elannon Hautauspalvelun KIVIPÄIVÄT 4.-15.2.2019



Kivipäivien ajan uuden kiven tilauksesta **S-Etukortilla -10%** ja lisäksi **Bonusta**.
Talvitilauksen etu: Hautakivi valmistetaan talvella ja asennetaan heti kevään tullen.

Kiviliikkeen edustajat toimipaikoissa:

MAANANTAI 4.2.

Forum, Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66620

TIISTAI 5.2.

Forum, Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66620

Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630

Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600

KESKIVIikko 6.2.

Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630

Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600

TORSTAI-PERJANTAI 7.-8.2.

Espoonlahti, Kivenlahdentie 9,
puh. 010 76 66640

Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590

MAANANTAI 11.2.

Hyvinkää, Suokatu 8,
Prismakeskus

puh. 010 76 66580

Leppävaara, Läkkipänsäntie 3,
puh. 010 76 66610

Töölö, Sibeliuksenkatu 1,
puh. 010 76 66530

TIISTAI 12.2.

Hyvinkää, Suokatu 8,
Prismakeskus

puh. 010 76 66580

Kerava, Aleksis Kiven tie 1,
puh. 010 76 66550

Leppävaara, Läkkipänsäntie 3,
puh. 010 76 66610

KESKIVIikkona 13.2.

Kallio, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500

Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

TORSTAINA 14.2.

Kallio, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500

Tapiola, Keskustorni 2. krs,
Tapiontori 1,

puh. 010 76 66570

Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

PERJANTAI 15.2.

Tapiola, Keskustorni 2. krs,
Tapiontori 1,

puh. 010 76 66570

Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

Puh. hinnat:

0,0835 € + 0,1209 €/min



**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**

hok-elannonhautauspalvelu.fi



KURSSIT

HOK-Elannon kevään kursseja S-Etu 10-50 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puhelimitse: 044 065 6178 (ark. klo 9.15-12 ja 13-15) tai opistopalvelut.fi/tsl.

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista ei saa Bonusta.

Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita.

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

Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitse-män päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan. Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät tääl-tä tsl-helsinki.fi.

TIETO- JA TAITOKURSSIT

Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

Kotona – kaikki paikoilleen (6 ot) 60 e (norm. 70 e) la 23.3. klo 10-15.

Ajankohtaisteatteri – todelli-suus on tarua ihmeellisempää (20 ot) 130 e (norm. 160 e) ke 20.2.-27.3. klo 18-21.

Elämäkerrallinen kirjoittami-nen – reittejä, risteyksiä, koh-taamisia (20 ot) 130 e (norm. 160 e) la 6.4.-4.5. klo 10-13.

TIETOTEKNIikka-KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi.

Kotisivut helposti WordPress -järjestelmällä (16 ot) 110 e / kurssi (norm. 135 e/kurssi) 2. toteutus ma 4.-25.3. klo 17.30-20.30. 3. toteutus ma 27.5.-17.6. klo 17.30-20.30.

Web-sivuston analytiikka -Google Analytics (16 ot) 110 e (norm. 135 e) ma 29.4.-20.5. klo 17.30-20.30.

Web-sivuston hakukone-optimointi (8 ot) 55 e (norm.

70 e) 1. toteutus ti-ke 29.-30.1. klo 17.30-20. 2. toteutus ti 7.-14.5. klo 17.30-20.30.

iPhone -älypuhelin ja iPad -tabletti haltuun (12 ot) 85 e (norm. 105 e) ma-ke 15.-17.4. klo 17.30-20.30.

Android -tabletti haltuun (12 ot) 85 e (norm. 105 e) ma-ke 8.-10.4. klo 17.30-20.30.

Jokamiehen tietoturva (8 ot) 55 e (norm. 70 e) ti-ke 4.-5.6. klo 17.30-20.30.

Digikuvat järjestykseen ja talteen (8 ot) 55 e (norm. 70 e) 1. toteutus ti-ke 12.-13.2. klo 17.30-20.30. 2. toteutus ti 21.-28.5. klo 17.30-20.30.

Visuaaliset tarinat ja mainok-set nopeasti – Adobe Spark (8 ot) 60 e (norm. 75 e) su 3.2. klo 10-16.

HTML ja CSS perusteet (16 ot) 110 e (norm. 135 e) ti 26.2.-19.3. klo 17.30-20.30.

Windows 10:n October 2018 päivityksen uudet ominai-suudet (12 ot) 90 e (norm. 110 e) ti 26.3.-16.4. klo 9.30-12. **Videotyöpaja: kuvaus, edi-tointi ja julkaisu (16 ot)** 110 e (norm. 135 e) ke 20.2.-13.3. klo 17.30-20.30.

Kuvauskohterin käyttö (12 ot) 85 e (norm. 105 e) ke-pe 3.4.-5.4. klo 17.30-20.30. **Älypuhelimien sovellukset hyötykäyttöön senioreille (12 ot)** 90 e (norm. 110 e) ti 26.2.-19.3. klo 9.30-12.

TANSSIKURSSIT

Idealfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniementori.

Salsa Ladies Style B (16 ot) 110 e (norm. 135 e) ma 4.3.-29.4. klo 17.15-18.45.

Parisalsa – avoin taso B (16 ot) 220 e/pari (norm. 270 e/pari) ti 5.3.-30.4. klo 18.00-19.30.

Argentiinalainen tango – avoin taso B (16 ot) 220 e/pari (norm. 270 e/pari) ke 6.3.-24.4. klo 18.00-19.30.

Häätanssi – tiiviskurssi A (4 ot) 55 e (norm. 65 e) la 23.2. klo 12.00-15.00.

Häätanssi – tiiviskurssi B (4 ot) 55 e (norm. 65 e) la 27.4. klo 12.00-15.00.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi.

Seniorikehohuolto, kevät-jatko (6,6 ot) 50 e (norm. 60 e) ma 29.4.-20.5. klo 14-15.15.

Jäbäjooga B (12 ot) 75 e (norm. 90 e) ti 12.3.-16.4. klo 17-18.30.

Chi Kung kevätseminaari (4 ot) 40 e (norm. 50 e) la 20.4. klo 11-14.30.

Päästä häntään -pilateskurssi 65 e (norm. 80 e) pe 26.4.-27.4. klo 17.30-19.30 ja la 2.3. klo 11-14.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

Joogakoulu Shanti, Runeber-ginkatu 43, Etu-Töölö

Vahvistava jooga 1 kevätjatko (8 ot) 60 e (norm. 70 e) ke 24.4.-22.5. klo 17-18.30.

Vahvistava jooga 2 kevätjatko (8 ot) 60 e (norm. 70 e) ke 24.4.-22.5. klo 18.30-20.

LIIKUNNALLISET KURSSIT

Helsinki Oriental, Työpajan-katu 10 B, Kalasatama.

Dynaaminen slowjooga B (12 ot) 100 e (norm. 120 e) ke 13.3.-17.4. klo 18-19.15.

KUVATAIDEKURSSIT

Paasitorni, Paasivuoren-katu 5 A, tai Paasitorni tai Säästöpankinranta 6 C, Hakaniemi.

Lumme akvarellikurssi (13,3 ot) 65 e (norm. 80 e) la-su 30.-31.3. klo 10-15.30.

Digitaalinen kuvitus -jatko-kurssi (18 ot) 95 e (norm. 120 e) la 23.3.-27.4. klo 11-13.30.

Maisemat ja luonto – piirus-tuksen jatkokurssi (18 ot) 95 e (norm. 120 e) ma 22.4.-27.5. klo 17.30-19.45.

VALOKUVAUSKURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi.

Digijärjestelmäkameran käyttö -kurssi (16 ot) 95 e (norm. 115 e) la-su 16.-17.2. klo 10-16.

Kännykkäkuvaus tutuksi (12 ot) 75 e (norm. 95 e) ke 27.2.-20.3. klo 9.30-12.

KIELIKURSSIT

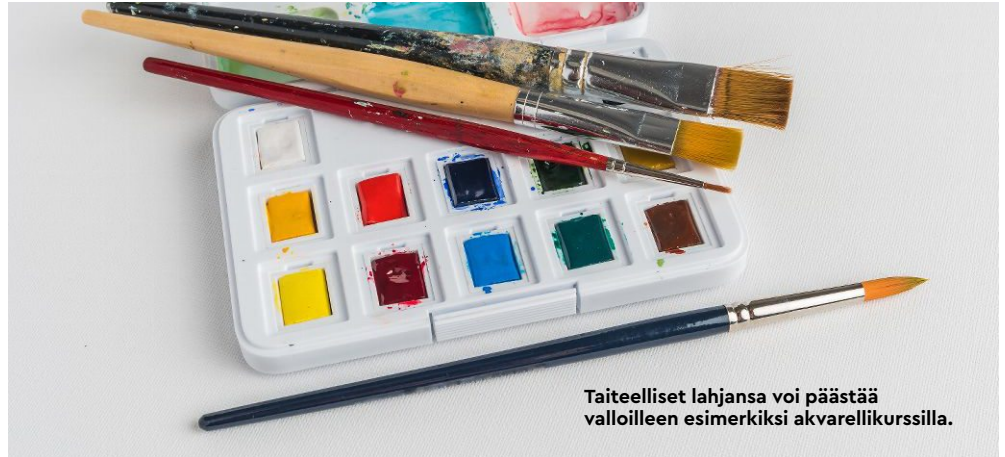
Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi.

Englannin kielioppi-intensiivi (18 ot) 105 e (norm. 130 e) 1.-2.3. ja 8.-9.3. pe klo 17-19.15 ja la klo 10-15.

Turisti-englanti (10 ot) 60 e (norm. 75 e) to 9.5.-14.6. klo 17-18.30.

Espanjaa matkailijoille (18 ot) 105 e (norm. 130 e) ti 16.4.-21.5. klo 17-19.15.

Espanjan kevätkertaus (18 ot) 105 e (norm. 130 e) ke 17.4.-22.5. klo 17-19.15.



Taiteelliset lahjansa voi päästää valloilleen esimerkiksi akvarellikurssilla.

Kuva istockphoto



Energiaa päivääsi raikkaalla smoothiella

Wilfa Smooth BL-1000S on kompakti ja monipuolinen tehosekoitin jokapäiväiseen käyttöön smoothioiden ja muiden juomien valmistamiseen. Tällä tehosekoittimella valmistat suosikkismoothiesi tai vaikkapa jääkahvin helposti ja vaivattomasti. Voit säätää nopeutta vapaasti tarpeen mukaan tai valita sykäsohjelman, joka nostaa nopeutta pulssimaisesti. Smoothie-ohjelmalla saat tasaista ja kuohkeaa smoothieta ja jäänmurskausohjelmalla murskaat tehokkaasti jäätä. Laadukkaiden terien ansiosta jään ja muiden kovien aineiden murskaaminen on helppoa.

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan! **49,95€**

Resptejä ja vinkkejä smoothieisiin löydät sivulta mehuisa.fi



Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

Uusi 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!**

79,90€



Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

Tyylikäs paahdin, jossa 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irrottava alusta kerää leivänmurut.

39,95€

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

34,90€

Saatavilla nyt Prismoista kautta maan!



etuja sinulle



Stan Laurel ja Oliver Hardy, tutummin Ohukainen ja Paksukainen viihdyttävät 50-luvun sodanjälkeisessä Britanniassa.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Stan & Ollie
S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu19.

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 15.2.2019 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 1/2019, PL 99, 00002 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 2/2019.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti Riitta Nikkanen Ruotsinpyhtäältä.



MITÄS SUULLE KUULUU?

**Hammas-
tarkastus**
S-Etukortilla

40,-*
Norm. 77,90/84,90

Varaa aika ja katso lähin toimipiste
oral.fi tai numerosta 010 400 3400



Elämäsi hampaat



**BONUSTA
JOPA
5%**
s-kanava.fi

* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50. Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidelukuja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu voimassa 14.1.-28.2.2019 kaikilla Oral-hammaslääkäriasemilla. Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

KIRJAILIJANA KOEN suoritus-paineita koko ajan. Soljuva teksti voi näyttää helposti tuotetulta, mutta se on hiottava tarkkaan sana sanalta. Suorituspaineisiin auttaa deadline. Se estää tekstin loputtoman pyörittelyn ja kiihdyttää myös ajattelua.

STRESSAANTUNEENA rentoudun kävelämällä Lauttasaaren rannoilla. En silmäile puhelintani. Tai ainakin päätän, että nyt vain kävelen ja rentoudun. Joskus saatan istua penkille tai kivelle ja katsella merta. Puhelin tosin polttee taskussa...

KIIRETTÄ YRITÄN välttää hokemalla, että elämä ei ole milloinkaan valmis eikä täydellinen. Hoen myös, että priorisoi, raivaa aikaa, luovu vähemmän tärkeästä! Mutta mikä elämässä on vähemmän tärkeää? Meidän elämämme miljoonien valintojen maailmassa on yksinkertaisesti liian lyhyt. Kiireen hyvä puoli on se, että tulee käytettyjä aivoja täysillä ja saa vaikkapa kirjoitettua tai siivottua rivakasti.

PARAS VIIME AIKONA lukemani kirja on kosmologian professori **Kari Enqvistin** esseeteos *Valo ja varjo*. Se on syvälinen ja paikoitellen aivan hullun hauska. Enqvist katkaisee usein tietoviisaan pohdinnan äkkiänsäällä komiikalla. Hän hioo lauseitaan lyyrikkon lailla, kirjoittaa hän sitten hiukkasfyysikkojen konferenssista tai lapsuutensa Muumi-kirjoista. Kirjan hupaisimpia juttuja on konferenssi Espanjassa ja siellä amerikanjapanilainen kosmologi, joka suuntaa kokouksen jälkeen yläosattomista tunnetulle uimarannalle.

TARINOIHIN ELÄYTYMÄLLÄ ymmärtää, miksi ihmiset ovat erilaisia. Siksi lapsille lukeminen on tärkeää. Lapsille voi keksiä tarinat myös itse. Kun olimme lapsia, isä kertoi meille tarinaa villistä pojasta jatkokertomuksena. Kun poika meni uimahalliin, uikkarit putosivat altaaseen. Nauroimme kippurassa. Mikään kirja ei huvittanut meitä yhtä paljon.

teksti **LEENA RAIVIO** kuva **PIA INBERG**

"Deadline kiihdyttää ajattelua"

Kiire auttaa Sinikka Nopolaa kirjoittamaan rivakasti.

OLEN TEHNYT UUSIMMAN kirjani osin siskoni **Tiinan** kanssa. Kirjassa käsitellään sitä, miten esikoisen ja kuopuksen roolit jumittuvat. Toinen saatetaan esimerkiksi leimata laiskaksi, toinen ahkeraksi – ja uskomus on lujassa aikuisuuteen saakka. Kirjan nimi on *Siskossyndrooma - 60-luku kasvatti meidät*. Paneudumme siinä myös tamperelaisen nuoruutemme ilmiöhis-

Soljuva teksti on hiottava sana sanalta.

toriaan. Tyyliä on ironia. Me Nopolan ”perhetytöt” luulimme muun muassa, että kaupunkimme keskustassa iltaisin pörräävät tytöt päätyvät ennen pitkää koulukotiin! Olemme kirjoittaneet Tiinan kanssa paljon muutakin yhdessä, ja tänä vuonna vietämme 30-vuotistaiteilijajuhlaamme.

Helsinkiläinen kirjailija, käsikirjoittaja Sinikka Nopola kirjoittaa sekä lapsille että aikuisille. Sisarensa Tiina Nopolan kanssa hän on tehnyt suosittu lastenkirjasarjan Heinähattu ja Vilttitossu sekä Risto Räppääjä -kirjat.



Sinikka Nopola lukee parhailaan Silvia Hosenin esseekirjaa Pölyn ylistys. Hän luonnehtii kirjailijan tyyliä kreisiksi ja yllättäväksi.

LUKIJIA KYSYY

Oletteko saaneet joihinkin Risto Räppääjän hahmoihin idean todellisista ihmisistä?

Soile Vahtera, Lieto

Risto Räppääjä -kirjojen hahmoissa on piirteitä tuntemistamme ihmisistä. Risto Räppääjä muistuttaa hieman poikaani, joka alkoi rummutella kolmivuotiaana. Aika paljon hahmoihin suodattuu siskoni Tiinan ja minun piirteitä. Esimerkiksi Pakastaja-Elvi ja Rauha Räppääjä ovat tavallaan ihmisen kaksi puolta: toinen on käytännöllinen toiminnan ihminen, toinen haaveilija.



Risto Räppääjä ja pullistelija -kirjasta ilmestyi uusintapainos leffaliitteellä tammikuun puoli-välissä. Saman-niminen elokuva saapuu elokuvateattereihin helmikuussa. Uusi kirja, Risto Räppääjä maalla, merellä ja ilmassa, ilmestyy Tammen kustantamana huhtikuussa.



Voimaa puurosta

Ajatella, että niinkin yksinkertainen ruoka kuin puuro voi sisältää niin paljon hyvää. Pohjoismaisilla tiloilla tuotettua kauraa ja maitoa sekä rautaa ja muita kivennäisaineita. Puuro myös maistuu hyvältä, ei siis ihme, että se on lasten suursuosikki.

Rautaisannos puuroa

Lapsen luontaiset rautavarastot alkavat loppua noin puolen vuoden iässä. Voit varmistaa lapsesi ravintoaineiden saannin tarjoamalla hänelle puuroa, jossa on tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten rautaa. Puuron valmistaminen jauheesta on myös todella helppoa, lisää vain vesi! Puurosta valmistat helposti myös sormiruokia. Parhaat reseptit löydät osoitteesta: <https://www.semperlastenruoka.fi>



Puhdasta ruokaa lapsellesi

Moni ei tiedä, että lainsäädäntö on erittäin tiukka lastenruokien suhteen. Ne eivät saa sisältää säilöntäaineita eikä väriaineita ja torjunta-aineiden jäämien rajat ovat äärimmäisen tiukat. Semper puuro on valmistettu parhaista raaka-aineista. Yksinkertaisia aitoja makuja, ei sen kummallisempaa.



Osallistu Semper Instagram-kisaan ja voita itsellesi tai ystävällesi Teddykompanietin jättinalle! Jaa kuva rakkaimmasta pehmoelusta ja merkiste kuvasi #sempernalle @semperlastenruoka

		HÄVIT- TÄJÄ		VAR- MUU- DELLA											
KAABA- RILLA VAA- RAL- LINEN															
		LYHYT LIG- NELL													
IRAKIN RAHA			1												
VÄHI- TEN VIE- RAS		HAIN! EKS- TRAKTI						ANEL- TUA							
			10 x 10 SIJAITA				2		LAURA PAUSINI		PELO- TON	YÖ- PYMI- SEEN	AINA		
TILIL- TÄ					TUOMI- OJA					RAT- KAIS- TAVA					
JOH- TAA RAHAN- ME- NOON?								PUN- NITTU JUOMA							
	8	SUO- JAAVA		VAL- MISTA- MISIA	SÄRKI- KALA					VIE- HÄT- TÄVÄ					
ESPA- N-JALAI- S-AUTO					MUU- ALLE		HELK- KÄÄVIÄ EES-								
AVARUUSLEN- NOLLA TUKENA													3		
								TUU- LAHDUS VOIMIA				ISRAELIN RAHA		LYMI ELO- VAARA	
USEIN HIN- TAVIA										VAI- VAT- TOMIA					
ENSIN		PIIPPU- AINES		TÄHÄN TAI SAVEEN VÄYLÄT								HANNA TOMAS		JUOMA	
					1000		KYLLIN								
									SYNKIN						
							PUHE- LIMISSA	5					4		
HAR- JAA- MISIIN				6	TERESA										

Jyrki Takala kuva istockphoto

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
KIELIKOE

Ristikon
voittaja:
Jenika Silosuo,
Tampere

[illegible]

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

VASTAA 15.2.2019 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 1", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Kaikkien vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

since 1969
**Hälsans
Kök**

Tehty kokeiltavaksi

KOKEILE TODELLA MAUKASTA KASVISRUOKAA



100%
HERKULLISTA JA
VEGETAARISTA



7.2.

Helmikuussa vietetään Tervehdi naapuriasi -päivää. Kansainvälisen teemapäivän ideana on tuoda lämpöä kyltiin ja lähiöihin. Jos pelkkä tervehtiminen tuntuu vähäiseltä, kutsu naapuri mehulle ja keksille.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana yhteensä 39 059 844 pakettia keksejä.



IN **ACT**ION!

Hyvät tyypit **TOIMII!**

HOK-Elanto lahjoittaa SPR:n ensiapukoulutuspäivän sadalle 8-luokalle pääkaupunkiseudulla. Oppia ensiaputaitoihin saa noin 3000 nuorta. Lisäksi kaikki kahdeksaluokkalaiset voivat osallistua kahden tunnin mittaiseen pelilliseen ensiaputaitojen verkkokurssiin.

Annetaan yhdessä nuorille rohkeus auttaa.