



Tutustu asiakasomistajaetuihisi s. 75

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI MAALISKUU 2014

yhteishyvä.fi



Ruoka-liitteessä  
makutuulahdus  
Välimereltä

## Pieni muutos riittää

Laihduttajan ei  
tarvitse luopua  
kaikista herkuista

## Riitaa rahasta?

Tiliotteet esiin ja  
kulut tarkasti paperille

## Varmat kevään merkit

Pastellisävyt,  
rohkeat kuosit  
& uutuusmeikit

## 3 vinkkiä eroperheen arkeen



**Marabou**

# **RUNSAASTI ROUHEVAA MAAPÄHKINÄÄ**

**UUTUUS!**



**Mmm...Marabou**

# 22

Työpaita  
ylpeänä ylle  
Eveliina Salmela vietti  
kesän tiskin takana



**Ruoka-**  
**liitteessä:**  
Esittelyssä  
tomaattisäilykkeet



## Tässä numerossa

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>14 Takana taas uneton yö</b><br/>Joka kolmas meistä ei<br/>saanut unta viime yönä</p> <p><b>26 Muodokas valontuoja</b><br/>Aarikan Ruustinna-<br/>kynntilänjalan tunnistaa<br/>slaavilaisesta runsaudesta</p> <p><b>32 Treffi-ilta</b><br/>Kevään trendikkäin seuralainen<br/>pukee ylleen rohkeita kuoseja</p> <p><b>40 Kulta, saisinko rahaa?</b><br/>Prosenttiosuus on reiluin tapa<br/>jakaata rahat puolisoitten kesken</p> <p><b>44 Huvilatunnelmaa kotiin</b><br/>Villiintynyt puutarha hurmaa<br/>Housen Huvila-mallistossa</p> <p><b>47 Kodin muuttumisleikki</b><br/>Pintaremontti raikastaa<br/>huoneen helposti</p> | <p><b>48 Talteen vai kiertoon?</b><br/>Raivaa lisää tilaa<br/>vaatekaappiin</p> <p><b>50 Mehevää makua</b><br/>Hapankermatuotteet<br/>maustavat ruoan pehmeäksi</p> <p><b>61 Tuulta päin</b><br/>Softshell-vaate on ulkoilijan<br/>paras kaveri</p> <p><b>62 Kahden kodin väkeä</b><br/>Nuoret kertovat, millaista on<br/>elämä vanhempien eron jälkeen</p> <p><b>69 Ring ring</b><br/>Viisi vinkkiä pyörän<br/>keväthuoltoon</p> <p><b>70 Pieni muutos riittää</b><br/>Paino putoaa pikkuhiljaa,<br/>kun teet päivittäin pieniä<br/>kevennyksiä ruokavalioosi</p> |
|---|--|

## Joka numerossa

4 Yhteishyvä Live 5 Tervetuloa 6 Tehdään hyvää 9 Hyvä tietää  
31 Kolumni 39 Hyvännäköinen 52 Ole hyvä 55 Älykästä 67 Kirjat  
75 Asiakasomistajasivut 96 Ristikko 97 Sinulla töissä 98 Lukijakilpailu



VASTAA NETISSÄ  
KYSELYIHIN  
JA OSALLISTU  
YHTEISHYVÄN  
TEKEMISEEN.

# yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Livessä kannattaa vierailla säännöllisesti, sillä uusia juttuja ja videoita päivittyy viikoittain osoitteessa [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).



## **Porot vauhdissa**

Porokilpailut kuuluvat Lapin talveen. Tutustu perinteeseen ja kisojen osallistujiin.



## **Vaivaako päänsärky?**

Tunnista erilaiset päänsäryn tyypit ja opi hoitokeinot.



## **Arki eron jälkeen**

Tutustu videolla eroperheen isän tarinaan ja siihen, miten arki sujuu eron jälkeen.



## **Nuori median käyttäjänä**

Somessa yötä päivää? Katso videolta, miten nuori käyttää mediaa yhden päivän aikana.







KAI OVASKAINEN  
päätoimittaja

## Työllistämme nuoria

Huoli työpaikkojen tulevaisuudesta on noussut talven aikana rytinällä julkiseen keskusteluun. Kovin vähälle huomiolle on jäänyt se, kuka Suomessa todella työllistää nyt ja toivotavasti jatkossakin.

Vaikka vienti tuo kansantalouden kukkaraan jaettavaa, kauppa on suurin suomalaisten työllistäjä. Tälläkin hetkellä noin 300 000 meistä saa elantonsa kaupan palveluksessa. Mikään muu elinkeinoelämän ala ei yllä läheläkään tätä määrää.

Kauppa on aina ollut suuri nuorten työllistäjä. Nyt noin viidennes työssäkäyvistä alle 25-vuotiaista työskentelee kaupan tehtävissä.

Kaupan työllistämismahdollisuuksia on tukenut 2000-luvulla ostovoiman hyvä kehitys, mutta tilanne on nopeasti muuttunut. Kuluttajien ostovoimaa ovat syöneet arvonlisäveron korotus ja ansiotulojen verotuksen kiristyminen. Myös epävarma taloustilanne on vähentänyt ostohaluja. Kaupan menestyksen vaikeus-

kerrointa lisää vielä vauhdilla kasvava kansainvälinen verkkokauppa, jonka valttina ovat kotimaisia kevyemmin verotetut tuotteet.

Mikäli valtiovalta ei yllätä kaupaa ja kuluttajia uusilla kiristyksillä, S-ryhmä uskoo pystyvänsä työllistämään jatkossakin osapuilleen nykyisen henkilöstömääränsä, siis noin 40 000 ihmistä. Henkilöstön vaihtuessa jatkuvasti erityisesti nuorille avautuu lukuisia uusia työpaikkoja.

Osuuskaupat ja SOK ovat viime kesinä ottaneet kesätyöihin ja harjoittelijoiksi yhteensä noin 12 000 nuorta. Arvioimme määrän olevan samaa luokkaa tulevanakin kesänä.

Kesätyöntekijöidemme kokemuksesta voit lukea sivulta 22 ja katsoa videohaastattelun Yhteishyvä Livestä.

Kaupan kesätyöpaikat ovat tärkeitä nuorille, mutta niin ovat nuoret tärkeitä kaupalle. Meidän on huolehdittava heistä hyvin, jotta ainakin osa palaisi aikanaan kaupan töihin osavina ja motivoituneina ammattilaisina.



S-Etu  
7,50 €



78

Vappuna  
keväiseen  
Pietariin

## Maaliskuun edut ja uutiset

- 75 **Teatteri:** Prinsessa Tampereella, Vihan jumala Lahdessa
- 76 **Musiikki:** James Blunt konsertoi Pori Jazzissa
- 77 **Näyttelyt:** Forum Marinumissa hylkyjen tarinoita
- 80 **Kuukauden kysymys:** Mitä S-mobiilin Edut-osio pitää sisällään?

Palstalla tutustutaan arjen hyviin tekoihin. Kuuluuko lähipiiriisi aktiivisia ihmisiä, jotka ilahduttavat muiden elämää pyyteettömällä toiminnallaan? Lähetä juttuehdotuksesi osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi.

TEKSTI HETA MUURINEN

KUVA KATRI TAMMINEN / IMAGOKUVA

## Mallia mentorista

Kirsikankukat, askarteleminen ja pitsiesiliinat puhuttavat naisia helsinkiläisessä kerhotilassa. **Minna Lahtinen**, 47, ja **Heini Illukka**, 22, ovat suunnitelleet pitkään Japani-aiheisia juhlia, ja nyt vihdoinkin on aika koristella tila ja aloittaa juhliminen.

Lahtinen ja Illukka ovat mukana Helsingin Diakonissalaitoksen Amigo-projektissa, jossa vapaaehtoiset aikuiset toimivat mentoreina eli aikuisen malleina nuorille. Projektissa on mukana erilaisia nuoria: toiset kaipaavat esimerkkiä tavalliseen elämään ja toiset, kuten Illukka, kaveria.

Mentori tukee, kuuntelee, on läsnä ja auttaa nuorta tämän tarvitsemisissä asioissa. Pari päättää yhdessä, missä tavataan ja mitä tehdään. Mitään erityistaitoja ei tarvita.

Lahtinen innostui projektista, kun hän luki siitä kertovan artikkelin.

”On kiva olla nuoren seurassa ja antaa hänelle aikaa. Saan kannustaa ja löytää toisesta uutta potentiaalia”, hän kertoo.

”Parasta on toiminnan vapaus. Jos ei teekään mieli pelata sulkapalloa, voidaan mennä kahville”, Illukka jatkaa.

Pari on tavannut muutaman kerran kuussa ja viime aikoina useamminkin, kun he kuuluivat projektin juhlatuomareihin. Idea juhlien teemaksi lähti Illukan japanilaisen populaarikulttuurin harrastuksesta.

Mentorintuhtaukseen sitoudutaan vuodeksi, mutta kukaan ei estä jatkamasta sen jälkeenkin.

Kun pari tapasi ensimmäisen kerran keväällä 2013, Illukka oli vasta muuttanut Helsinkiin. Niinpä naiset tekivät ensimmäisellä tapaamiskerralla omatoimisen Helsingin-turistiretken patikoimalla neljä tuntia ympäri pääkaupunkia. Retki päättyi Stadionin torniin.

”Tulipahan Helsinki tutuksi!” Lahtinen nauraa.

Mentoriksi on tähän mennessä valmennettu yli

**100**

vapaaehtoista aikuista. Yli

**90**

nuorta on aloittanut mentoroinnin.

Minna Lahtinen (vas.) ja Heini Illukka pitävät mentoroinnin tasa-arvoisuudesta. Aikuinen ei määrää, vaan asioita tehdään nuoren toiveesta.



TEHDÄÄN HYVÄÄ



**Enemmän pesutehoa.\*  
Uusi tiivistetty Ariel.  
Annostele vähemmän.**



\*20% enemmän pesutehoa jokaisessa grammassa verrattuna ei-tiivistettyyn Arieliin.







## Yllättivätkö allergiaoireet?

Kevät on monelle allergikolle tuskallista aikaa. Pelkkä siitepöly voi aiheuttaa hankalia oireita, mutta ristiallergiselle niitä voi tulla myös hedelmistä, juureksista ja mausteista.

”Ristiallergiassa siitepöly ja tiettyjen ruokien valkuaisaineet vaikuttavat samalla tavalla elimistössä”, kertoo Espoon Allergia- ja astmayhdistyksen toiminnanjohtaja, allergianeuvoja **Iiris Huttunen**.

Yleisin ristiallergia liittyy koivun siitepölyyn. Tyypillistä on, että koivun siitepölylle allerginen saa oireita esimerkiksi omenasta, porkkanasta, kiivistä ja pähkinöistä. Noin joka toinen koivuallerginen reagoi juureksiin ja hedelmiin, pieni osa mausteisiin. Oireita aiheuttavia ruoka-aineita on syytä välttää siitepölykaudella, joka alkaa maalís-huhtikuussa.

Oireet ja niiden voimakkuus ovat yksilöllisiä. Monella esiintyy suun alueen kutinaa, punoitusta ja turvotusta, nenän tukkoisuutta sekä hengitys- ja silmäoireita. Hoidoksi voi ottaa itselleen sopivaa allergialääkettä tai käyttää nenäsumutetta lyhyitä aikoja.

Moni yliherkkä sietää tiettyjä allergisoivia ruoka-aineita käsiteltyinä.

”Esimerkiksi keittäminen muuttaa juuresten valkuaisainerakennetta niin, ettei keho enää tunnista sitä allergisoivaksi”, Huttunen kertoo.

Vakaviin allergioihin liittyy yliherkkyyssreaktion, anafylaksian, riski. Huttunen muistuttaa, että vakavasti allergisten tulee aina pitää mukana adrenaliinipistosta, joka lievittää rajun reaktion oireita.

Maaliskuussa muuttolintuja kannattaa tähyillä peltojen pälviltä sekä vesien sulapaikoilta.

# Nauti maltilla auringosta

**P**imeän talven jälkeen ensimmäiset kevätauringon säteet riemastuttavat ja suorastaan vaativat ulkoilemaan. Mieli voi tottua valoon nopeasti, mutta iho ja silmät ovat pitkän tauon jälkeen herkkiä UV-säteilylle. Kun maassa on lunta, säteet heijastuvat siitä noin 80-prosenttisesti. UV-säteilyä ei tunne iholla, joten kylmällä ja tuulisella säällä suojaus saattaa unohtua.

Eri ihotyypit sietävät aurinkoa eri tavalla. Mitä vaaleampi iho, sitä herkempi se on UV-säteilylle. Noin kolmanneksella suomalaisista on herkästi palava iho.

Rusketus ei suojaa ihoa palamiselta vaan vastaa enimmillään suojakerrointa 4. UV-säteet pystyvät tunkeutumaan ruskettuneenkin ihon läpi ja vaurioittamaan kudoksia. Iho ei karaistu palamisista, päinvastoin. Varsinkin lapsen ihon suojele toistuvilta palamisilta alentaa aikuisiän ihosyöpäriskiä oleellisesti.

Lähde: Säteilyturvakeskus ja Ilmatieteen laitos



THINKSTOCK

## Rakkautta rinnassa

Rakastua voi milloin vain, mutta keväällä sitä edistää auringonpaisteen voimistuminen.

"Valoisan ajan pidentyessä ja aurinkoisten päivien lisääntyessä aivot alkavat tuottaa enemmän hermovälittäjäaine serotoniinia. Kun serotoniinin toiminta vilkastuu aivoissa, empatian tunteet voimistuvat ja vieraatkin kasvot alkavat herkästi viehättää. Se tekee rakastumisesta helpompaa", kuvailee tutkimusprofessori **Timo Partonen** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.



THINKSTOCK

## Vitamiinit purkista

Suomalaisten D-vitamiinin saanti on heikointa maaliskuussa. Muun muassa luustolle tärkeää D-vitamiinia syntyy kehossa, kun iho altistuu auringolle. Tähän aikaan matalalta paistava talvi-aurinko ei riitä tuottamaan tarvittavaa D-vitamiinia. Sen vuoksi nyt kannattaa ottaa pilleripurkki esiin. Huhtisyysskuussa D-vitamiinia saa riittävästi, kun oleskelee auringossa noin 15 minuuttia kolmesti viikossa.

## Valot pois

Oletko huolissasi ilmastomuutoksesta? Voit ilmaista tunteesi lauantaan 29. maaliskuuta kello 20.30–21.30. Tuolloin WWF järjestää Earth Hour -ilmastotapahtuman, jossa yksityiset ihmiset ja erilaiset yhteisöt ympäri maailmaa sammuttavat tarpeettomat valonsa tunnin ajaksi. Viime vuonna tapahtumaan osallistui yli 20 000 suomalaista.





## Simpukoihin syntyy himo

”Jos maistat yhden simpukan, on pakko syödä loputkin”, lupaa keittiöpäällikkö **Tiina Laurila** Ravintola Fransmannista Seinäjoelta.

Kuukauden annoksen salaisuus on Laurilan mukaan tuoreus.

”Ruokalistallamme on pitkään ollut sinisimpukoita, aina hiukan eri tavalla valmistettuna. Nyt halusimme parantaa annosta, joten vaihdoimme simpukat tuoreisiin. Niitä on tarjolla Fransmanneissa perjantaisin.”

Ruoan valmistusmenetelmä on perinteinen. Simpukat keitetään kermaliemessä ja viimeistellään tuoreella persiljalla. Liemeen makua tuovat valkosipuli, dijon-sinappi ja yrtit. Lisänä tarjoillaan maalaisranskalaiseen tyyliin yrteillä ja parmesanjuustolla maustettuja ranskalaisia sekä aiolia.

Annoksen erikoisuus on siinä, että sen voi tilata yhtä hyvin pääruoaksi, alkuruoaksi tai jaettavaksi koko seurueen kesken. Ja jos oikein himo iskee, voi tilata jättiannoksen: peräti 1,5 kiloa simpukoita.

SOK

## TOP 10: KOIRANNIMI HAUSSA?

Suomalaiset suosivat lyhyitä koirannimiä, selviää Suomen Kennelliiton listauksesta. Jos haluat antaa karvakorvallesi ainutlaatuisen nimen, tutustu rekisteröityjen nimien suosikeihin huolellisesti.



Suosituimmat koirannimet vuonna 2013 :

1. Bella (3 374 kpl)
2. Jeri (2 912 kpl)
3. Rita (2 696 kpl)
4. Taru (2 600 kpl)
5. Riku (2 470 kpl)
6. Pimu (2 350 kpl)
7. Roope (2 179 kpl)
8. Siru (2 106 kpl)
9. Anu (2 100 kpl)
10. Tessu (2 098 kpl)

## Kotikolo linnulle

Haluatko tarjota kodin linnulle? Varhaiskevät on parasta aikaa ripustaa pönttöjä. Silloin niistä on hyötyä vielä saman vuoden pesimäkaudella.

Eniten pulaa pesäkoloista on voimakkaasti käsitellyissä talousmetsissä, mutta pönttöjä voi asettaa kaikenlaisiin metsiin. Muista, että ripustamiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Pöntön ilmansuunnalla ei ole väliä, mutta koko päivän auringonpaisteessa olevaan paikkaan sitä ei pitäisi ripustaa.

Lähde: Birdlife Suomi



THINKSTOCK

Mitä hauskaa sinä kuulit kaupassa? Lähetä lyhyt keskustelunpöytä osoitteeseen yhteishyva@alma360.fi. Julkaisemme parhaat jutut.



ÄITI NOIN 4-VUOTIAALLE LAPSELLE  
”Nyt ei osteta karkkia.  
Äidillä on varaa vain ruokaostuksiin.”

”No hae lisää automaattista!”  
VASTAA LAPSI ÄIDILLEEN

# Haitalliset aineet

”Itämereen on päässyt paljon myrkyllisiä aineita, mutta niiden vaikutuksista tiedetään vain vähän. Haitalliset aineet ovat päätyneet mereen teollisuuden ja huolimattomuuden jäljiltä. Aikaisemmin myrkkijä kulkeutui myös maataloudesta, mutta nykyisin niiden käyttöä on rajoitettu.

Myrkkijien kulkeutuminen Suomenlahteen on erittäin haitallista, sillä aineet leviävät virtausten mukana koko Itämereen. Muun muassa teollisuudessa käytetyt yhdisteet, kuten DCP ja DDT, aiheuttavat linnun munien kuorien ohenemista ja vaikuttavat koko ekosysteemiin. Ravintoverkossa myrkyt haittaavat eliöiden kehitystä.

Myrkyllisten aineiden määrää selvitetään tänä vuonna kolmen maan yhteistyönä. Tiedon lisääminen on erittäin tarpeellista, jotta haitallisia aineita koskevaa lainsäädäntöä ja asenteita voidaan muuttaa.”

**Kai Myrberg**

Suomen ympäristökeskuksen johtava tutkija



Suomen, Viron ja Venäjän yhteinen Suomenlahti-vuosi 2014 kokoaa tutkijat, päättäjät ja kansalaiset suojelemaan Suomenlahtea. Yhteishyvä tutustuu juttusarjassa Suomenlahden uhkiiin ja niiden ratkaisuihin.



## Vapauta rasvaevällinen järvilohi

Kalastatko Saimaalla tai Pielisellä? Jos koukkuun tarttuu uhanalainen järvilohi, kalastajan tulee tarkistaa, onko sen selkäevän ja pyrstön välissä pieni rasvaevä. Ainoastaan rasvaeväleikattu järvilohi on tarkoitettu kalastettaviksi ja nekin vasta 60 senttimetrin alimitan täyttyessä. Rasvaevälliset järvilohet sen sijaan tulee vapauttaa aina takaisin vesistöön niiden koosta riippumatta.

Rasvaevälliset järvilohet ovat luonnonkaloja tai kannan säilytystä varten istutettuja yksilöitä. Osa niistä palaa sukukypsinä joken lisääntymään.

Rasvaeväleikatut järvilohet puolestaan istutetaan yleensä kalastajia varten järviolueelle, joten ne eivät osaa vaeltaa joelle lisääntymään.

”Kun muistaa, että lohikalat ovat uhanalaisia ja osa niistä pitää vapauttaa, kalastusta voi harrastaa hyvillä mielin. Rasvaevällisen järvilohen vapauttaminen on hyvä teko, jonka avulla kalastaja voi osaltaan turvata lajin säilymisen Vuoksen vesistössä”, sanoo Saimaan lohikalat-hankkeen projektipäällikkö **Mirko Laakkonen** Pohjois-Karjalan ELY-keskuksesta.



**INA, INANSA**

**”Jos ny inansa pistäs sitä sualaa.”**

Tampereella voi kuulla käytettävän määrän ilmausta *inan* tai *inansa*, joka tarkoittaa 'hiukan, hieman'. Samoin *ina* merkitsee 'hitusta, hiukkasta'. Ilmaus tunnetaan hämäläismurteiden lisäksi ainakin Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa.

Asiantuntija: Riikka Tervonen Suomen murteiden sanakirjan toimituksesta



## HYVÄ TIETÄÄ

TÄSSÄ KOHTAA  
elämää



TIINA-MARI HAKA

### Sini Karesma, 18, Helsinki

"Abivuosi on ollut ihan mahtava. On vakiintunut kaveripiiri, ja tuntuu hyvältä saada lukioaika päätökseen. Uusi elämänvaihe odottaa."

Itselläni on selkeä ajatus tulevasta. Tajusin lukiossa, että olen kiinnostunut biologiasta. Aion hakea opiskelemaan sitä Helsingin yliopistoon. Olen miettinyt myös eläinhoitajan oppisopimus-koulutusta. Saatan hakea siihen joka tapauksessa, mutta ainakin silloin, jos en pääse yliopistoon."

Juttusarjassa tutustutaan eri elämäntilanteissa oleviin Yhteishyvän lukijoihin.

**Epäs  
JUUPAS**

### VÄITE: KYLMÄ VILUSTUTTAA

Todellisuus: Flunssakausi alkaa syksyllä ja kestää talven yli. Usein vilustuminen yhdistetään kylmään säähän, vaikka lämpötilalla ei ole osoitettu olevan suora vaikutusta sairastumiseen. Toden- näköisemmin kausivaihtelu johtuu ihmis- ten ahtautumisesta samoihin tiloihin, kuten kouluihin. Se tarjoaa viruksille mahdollisuuden levitä ihmisestä toiseen. Lähde: Duodecim

# Voimaporeessa 12 vahvaa vitamiinia.



## Potkua B-activesta!

Aktiivinen elämä vaatii elimistöltä paljon. Lataa itseesi vahvaa vitamiinivoimaa. Lasillisesta raikkaan poreilevaa juomaa saat **B-vitamiineja** stressinhallintaan, runsaasti piristävää **C-vitamiinia**, **magnesiumia** lihaksille, **sinkkiä** vastustuskyvyille ja **kalsiumia** luustolle.

Saatavana myös 3 tuubin  
**SÄÄSTÖPAKKAUS!**



*Yhdessä  
lehty*

Jutussa olevat sitaattit ja prosenttiluvut on kerätty Yhteishyvä.fi:n Unikyselystä marras-joulukuussa 2013. Kyselyyn vastasi 2 828 lukijaa.

TEKSTI ANU KYLVÉN

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ JA KUVATOIMISTO GORILLA

# Takana taas uneton yö

Nukkumisen piti olla ihmisen perustaito, mutta nykyään yhä useampi kärsii unettomuudesta. Mitä unen puute tekee kehollemme?







**Univaikeuksista on  
kyse silloin, kun uni  
ei enää virkistä.**

**42%**

Yhteishyvän lukijoista kärsii  
uni- tai nukahtamisongelmista.



Unilaboratorion patja on mukava, joten **Kaisa** tor-  
kahtaa nopeasti. Se on  
ihme, sillä nelikymppinen  
Kaisa ei ole pariin vuoteen nukku-  
nut kunnolla edes omassa sängys-  
sänsä. Nyt hänen leukaansa, silmä-  
kulmiinsa, rintaansa ja jalkoihinsa  
on teipattu EEG-anturit. Yön aikana  
ne rekisteröivät Kaisan aivosähkö-  
käyrän, lihasjännityksen ja silmien  
liikkeet. Aamulla tiedoista voi ana-  
lysoida unen laatua ja määrää.

Kaisa voisi olla melkein kuka  
tahansa meistä. Nykyään noin  
kolmasosalla suomalaisista työikäi-  
sistä on unettomuuden oireita, ja  
vajaalla kymmenes-  
osalla on pitkäkestoi-  
nen unettomuushäiriö.  
Lievät ja harvoin tois-  
tuvat oireet ovat yleis-  
tyneet viimeisen 30  
vuoden aikana, ja Suo-  
meen on perustettu parikymmentä  
klinikkaa, joissa autetaan uniongel-  
maisista. Miten me menetimme tämän  
perustaidon?

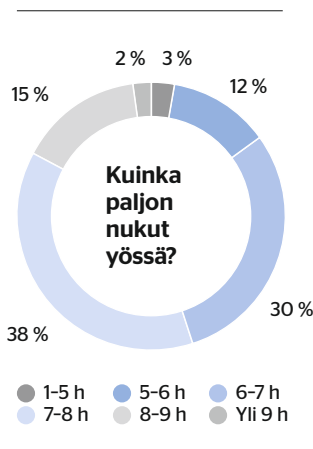
Unettomia voi helpottaa jo tieto,  
että kivikaudellakin ihmiset nukkui-  
vat kevyesti ja heräsivät herkästi, sillä  
susia piti päästä nopeasti pakoon.  
Nykyisin susilaumoilla on uudet  
nimet: rahahuolet, yksinäisyys, työt-  
ömyys ja raskas työ.

”Kun työpäivät venyvät tai paineet  
lisääntyvät, ei ole lainkaan outoa, että  
etenkin tunnollinen ihminen reagoi  
niihin”, toteaa Työterveyslaitoksen  
psykologi **Heli Järnefelt**.

### Oma kokemus on diagnoosi

Unettomuutta on melko vaikea tut-  
kia. Ensinnäkin virkistävän unen  
määrä on yksilöllinen. Jollekin riit-  
tävät kuuden tunnin unet, joku ei  
palaudu alle yhdeksässä tunnissa.

Toiseksi, unettomuutta on monen-  
laista. Yksi ei pysty nukahtamaan,  
toinen kyllä nukahtaa, mutta heräilee



**”Olen vahvasti  
yökyöpeli.  
Vuorokausirytmini  
ei sovi normaaliin  
työhön.”**

monta kertaa, ja kolmas herää aina  
liian aikaisin.

Eivätkä siinä ole kaikki unihäiriöi-  
den lajit. Kansainvälisessä unihäiriö-  
luokituksessa diagnoosit jaetaan  
kymmeneen pääluokkaan, joilla on  
lukuisia alaluokkia aina toiminnalli-  
sesta tai keskushermostoperäisestä  
unettomuudesta viivästyneeseen uni-  
jaksoon.

Jos selitystä unettomuuteen ei  
löydy olosuhteista, sairaudesta tai  
elämäntilanteesta, puhutaan idio-  
paattisesta eli sisäsyntyisestä unetto-  
muudesta. Siitä kärsii noin 15 pro-  
senttia huonosti nukkuvista.

Järnefelt sanoo, että olennaista  
unen riittävyden arvioinnissa on  
muutos. Jos on ennen nukkunut  
kahdeksan tuntia ja pystyy enää nuk-  
kumaan kuusi tuntia, jotain voi olla  
vialla. Varsinaisista univaikeuksista  
on kyse, kun uni ei enää virkistä.

On silti hyvä muistaa, että satun-  
naiset univaikeudet kuuluvat elämään.  
Murheiden kuuluukin valvottaa, eikä

PEKKA, 55:

## ”Nukun lääkkeiden avulla”

”Olen tehnyt yötyötä yli 30 vuotta. Ensimmäiset parikymmentä  
vuotta tein urakkatyötä, jolloin työvuoro loppui aamuneljältä. Sitten  
siirryin tuntityöhön ja olen töissä iltakymmenestä puoli kuuteen.  
Tuntityöhön siirtyminen huononsi unen laatua selvästi.

Kun ennen tulin kotiin puoli viideltä, tuntui siltä, kuin olisin valvo-  
nut vähän pidempään. Sen sijaan kuudelta väsymys on jo mennyt  
ohi ja on mahdotonta enää nukahtaa ilman apukonsteja. Olisin val-  
mis lähtemään saman tien uudestaan töihin.

Pimeä vuodenaika ei helpota yhtään, päinvastoin. Marras-tammi-  
kuussa en edes näe päivänvaloa. Kun työvuoron jälkeen pääsen  
kotiin, piristyn.

Nukun lääkkeiden voimalla. Kolmena neljänä päivänä viikossa  
otan nukahtamislääkettä. Puolikas pilleri riittää, ja nukahtamislääk-  
keet ovat muutenkin miedompia kuin unilääkkeet.

Jotkut työkaverit pystyvät muuttamaan unirytmiään viikon-  
loppuisin niin, että menevät sänkyyn jo puoliltaöin. Minä valvon  
yleensä vapaapäivinäkin viiteen.

Jos olen yötä sukulaisten tai ystävien luona, opin tuntemaan  
kattokuviot tarkkaan.”





**Laiminlyöty unen tarve aiheuttaa päässä kaaoksen. Silloin kehotukset juoda lämmintä maitoa tai tuulettaa makuuhuone iltaisin viileäksi tuntuvat turhilta.**



●●● huonosti nukuttu parin viikon jakso vielä altista unettomuuden haitoille.

### Keho kärsii unen puutteesta

Lista unettomuuden fyysisistä haitoista on pitkä. Eläinkokeissa on todettu, että jatkuva valvominen kerryttää isoaivuksen hermosolujen välisiin synapseihin plakkeja, eräänlaisia valkuaisainekertymiä. Ne voivat aiheuttaa dementiaa.

Pahimmassa tapauksessa unettomuus voi tappaa soluja. Tämä johtuu siitä, että keho tuottaa erilaisia proteiineja päivällä ja yöllä. Valveilla tuotetut proteiinit pitävät yllä solujen toimintaa, ja nukkuessa tuotetut proteiinit korjaavat syntyneitä vaurioita. Jos ihminen ei nuku, keho tuottaa vääriä proteiineja ja solut voivat kuolla.

Unettomuuden arvellaan myös kiihdyttävän stressihormoniksi kutsutun kortisolin eritystä. Pieni määrä kortisolia on välttämätöntä, mutta jatkuva ylituotanto tekee tuhoja: verenpaine nousee, insuliinin erityks kiihtyy, vastustuskyky heikkenee,

LEA, 39:

## ”Väsymys vaivaa koko ajan”

”Viime syksynä aloin heräillä öisin vähintään pari kertaa viikossa. Havahduin puoli kolmelta, enkä saanut enää unta.

Teen vaativaa työtä projektikoordinaattorina. Loppukesästä alkoi iso projekti, jonka vuoksi olen tehnyt pitkää päivää. Kotona huomiota kaipaavat 6- ja 9-vuotiaat lapset.

Iltaisin simahdan ennen yhtätoista. Alitajunta kuitenkin herättää viimeistään kolmelta. Jos stressaava tunne nousee pintaan, on turha yrittää enää saada unta.

Heräily ei ole ihan jokaöistä. Silti väsymys vaivaa koko ajan. On raato olo. Välillä tunnen pistoa sydämen alla ja puristusta kaulassa.

Marraskuussa olin niin väsynyt, ettei ajatus enää kulkenut. Sain muutaman päivän sairauslomaa. Lääkärissä suljettiin pois fyysisen sairauden mahdollisuus. Kävin kerran myös psykologilla.

Lääkkeitä en käytä, koska unettomuuden syyt ovat henkiset. Pään sisällä se ratkaisukin piilee. Ymmärrän, etten voi venyttää itseäni loputtomiin.

Auttaa, kun tiedän työrupeaman päättyvän aikanaan. Projektin tärkein deadline on jo saavutettu, mutta olo ei tietenkään ole välittömästi helpottanut. Olen tehnyt vaativaa työtä jo monta vuotta, ja uupumusta on kertynyt pidemmältä ajalta kuin vain viime syksyltä. Sellaista ei pureta viikossa tai parissa.”



## Lampaiden laskemisen sijaan unettoman kannattaa selvittää, millaiset ajatukset ylläpitävät unettomuutta.

luun tiheys pienenee ja sisäelinten ympärille varastoituu vaarallista viskeraalista rasvaa.

Lisäksi on huomattu, että yksi valvottu yö vastaa 0,5–1 promillen humalaa. Aivojen energiavarastot eivät ehdi tuolloin täyttyä, ja seuraavana päivänä keskittymiskyky ei riitä tavallisen tehtävän hoitamiseen. Puolituttujen nimetkin saattavat unohtua.

Haittojen listaan voi lisätä vielä kohonneen riskin sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin tai masennukseen.

”Jos ihmisellä on muita sairauksia, unettomuus voi vahvistaa niiden oireita”, Järnefelt huomauttaa.

### Elämän takapakit korostuvat

Fyysisten oireiden lisäksi unettomuus vaikuttaa mieleen. Kroonisesti uneton on ylivirittynyt nukkuessaan,

minkä vuoksi REM-unesta eli unen syvimmästä vaiheesta tulee katkonainen. Tästä syystä tunteet voimistuvat. Uneton unohtaa myönteisiä asioita, ja elämän takapakit korostuvat.

Mikä pahinta, ajatus nukkumaanmenosta saattaa alkaa stressata jo päivisin. Kun hermosto käy ylikieroksilla, hengitysharjoitukset ja rutiinien muuttaminen eivät auta.

”Tällöin ihmisen tahdosta riippumaton sympaattinen hermosto ei rauhoitu unen aikana”, uniterapeutti Susan Pihl kertoo.

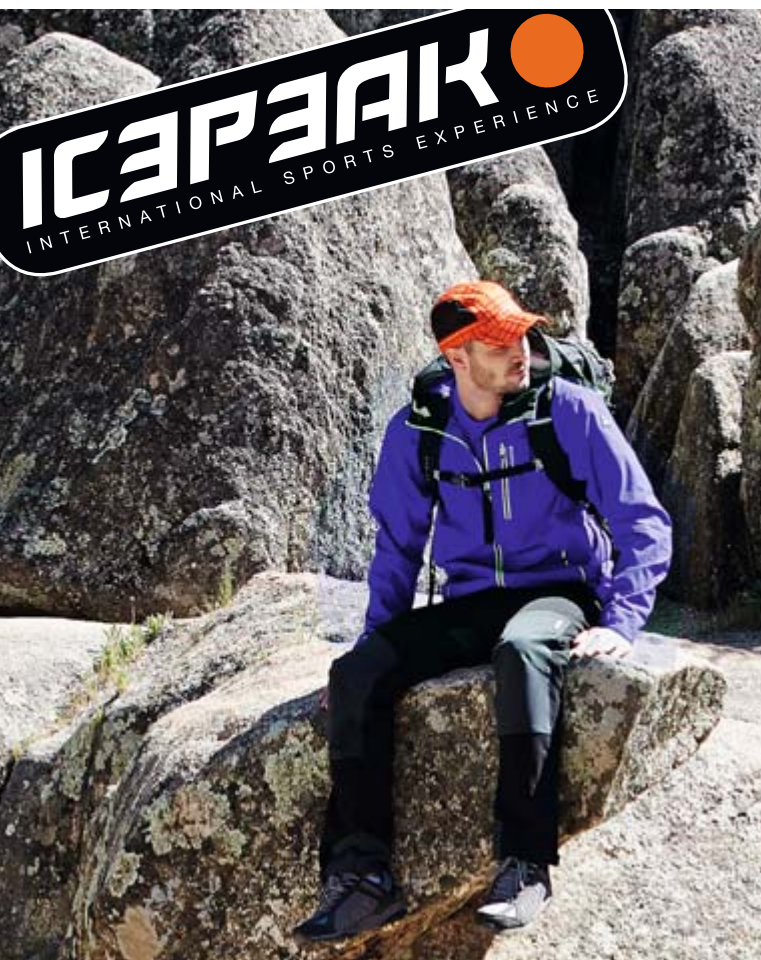
Tahdosta riippumattoman hermoston herkyys saattaa olla periytyvää. Siksi unettomuuteen taipuvaisia voi olla suvussa useita.

Tällä hetkellä tutkijoita puhuttaa yhdysvaltalaisessa Rochesterin yliopistossa tehty tutkimus. Se todistaa, että jatkuvasti laiminlyöty uni aiheuttaa päässä saman kuin useasti lykätty kodin siivous: kaaoksen. Tutkimuksen mukaan aivot tarvitsevat unta, jotta ne puhdistuvat päivällä kertyneestä kuonasta.

”Valveilla ollessa hermosolujen välille muodostuu yhteyksiä, mutta vain osa niistä voi jäädä pysyviksi. Heikoimmat yhteydet haihtuvat yön aikana”, kertoo Helsingin yliopiston dosentti Tarja Stenberg.

Toinen tällä hetkellä suosittu tutkimuslinja selvittää sitä, miten uni vaikuttaa yleiseen terveyteen. Jonkinlainen yhteys täytyy olla

● ● ●



79,95



**Matrim**

Miesten huippulaadukas ulkoilutakki, vedenpitävyys 10 000 ja hengittävyys 5000, teipatut saumat. Kiristykset helmassa, hupussa ja hihoissa. Hyvä ja loppuun asti mietitty istuvuus sopii kaikenlaiseen liikkuamiseen. Värät musta ja sininen.

79,95



**Mattea**

Naisten huippulaadukas ulkoilutakki, vedenpitävyys 10 000 ja hengittävyys 5000, teipatut saumat. Kiristykset helmassa, hupussa ja hihoissa. Hyvä ja loppuun asti mietitty istuvuus sopii kaikenlaiseen liikkuamiseen. Värät musta ja punainen.

49,95



**Storm Jr**

Poikien vedenpitävä/hengittävä ja huipputoimiva ulkoilutakki. Irroitettava huppu, kiristykset helmassa ja hihoissa. Värät vihreä ja sininen

49,95



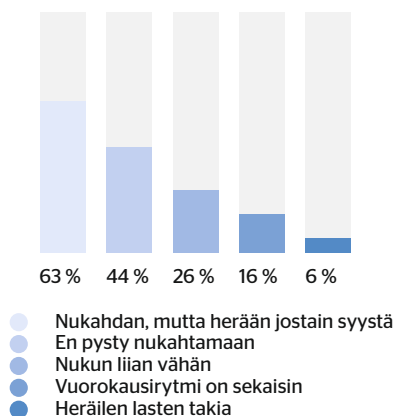
**Sue Jr**

Tyttöjen vedenpitävä/hengittävä, huipputoimiva ja näyttävä ulkoilutakki. Irroitettava huppu, kiristykset helmassa ja hihoissa. Värät vaalean punainen ja sininen.



**Kun hermosto käy ylikierroksilla, hengitysharjoitukset, rutiinien muuttaminen tai lämpimien villasukkien pukeminen ei auta nukahtamaan.**

**Millaisista uniongelmista kärsit?**



sillä, että ne, jotka ilmoittavat nukku-  
vansa tavallista vähemmän, kuolevat  
tavallista nuorempina.

”Vaikuttaa siltä, että univaje  
lähettää signaalin, jonka elimistö  
tulkitsee uhkaavaksi. Samalla  
käynnistyy inflammaatio, matala-  
tasoinen tulehdustila”, Stenberg  
selittää.

### **Olon rauhoittaminen auttaa**

Unettomuuden hoidossa pysyvim-  
mät tulokset saadaan lääkkeettömillä  
menetelmillä, niin sanotuilla kogni-  
tiivis-behavioraalisilla hoidoilla.  
Niissä keskitytään potilaan mieleen  
ja selvitetään esimerkiksi sitä, mil-  
laiset ajatukset ylläpitävät unetto-  
muutta.

”Aiemmin, kun lähetin potilaita  
psykologille, moni puhahti, ettei ole  
hullu. Nyt kognitiivista  
hoitoa ymmärretään”,  
kertoo unilääketieteen  
asiantuntija **Markku  
Partinen**.

Kansallisen Käypä  
hoito -suosituksen  
mukaan lääkkeet auttavat lyhyt-  
kestoiseen unettomuuteen, mutta  
säännöllisestä käytöstä on usein  
enemmän haittaa kuin hyötyä.

**”Olen valmis  
kokeilemaan  
kaikkea mah-  
dollista, jotta  
saisin nukuttua.”**

Unilääkkeet sekoittavat aivojen  
välittäjäaineiden toimintaa ja lisäävät  
niiden sietokykyä, jolloin lääkettä  
pitää pikkuhiljaa ottaa enemmän  
saman vaikutuksen saamiseksi.

”Lääkkeet vähentävät syvän unen  
ja REM-unen määrää. Vaikka nuk-  
kuisi riittävän tuntimäärän, ei ole  
virkistynyt”, uniterapeutti Susan Pihl  
sanoo.

Siksi lääkärit määrää-  
vät yhä useammin elimis-  
tön mekanismeja mukai-  
levia lääkkeitä, kuten  
melatoniinia. Se on samaa  
ainetta, jota aivojen käpy-  
rauhanen erittää luonnostaan.

Pieni univaje ei häiritse heitä, jotka  
osaavat pitää mielensä rauhallisena ja  
jotka eivät stressaa unesta.

”Rennon rauhallisella olotilalla  
on myönteisiä ja samantapaisia vai-  
kutuksia kuin unella”, rauhoittelee  
unettomuuden hoitoon perehtynyt  
psykologi **Soili Kajaste**. •

Lähteet: Heli Järnefelt ja Christer Hublin:  
Työikäisten unettomuuden hoito  
(Työterveyslaitos, 2012), Soili Kajaste ja Juha  
Markkula: Hyvää yötä - apua univaikeuksiin  
(Kirjapaja, 2011) ja Markku Partinen ja Maarit  
Huovinen: Unikoulu aikuisille (WSOY, 2011) sekä  
Markku Partinen ja Mikael Sallisen esitykset  
Unihuolto aivoille -seminaarissa.

**Eikö uni  
tule? Katso  
videolta  
kolme keinoa,  
jotka auttavat  
nukahtamaan.**



**yhteishyvä** *live*





# HUUUIKEA

## SYNTTÄRITARJOUS!



**Arvo  
41,00 €**

**Sinulle  
on varattu  
lahja!**

**Upea Lumene-  
tuotepaketti!**

**2 kk:n  
Seiskat**

**995 €  
/kk**

(norm. 18,95 €/kk)

**+  
SYNTTÄRI-  
ETU!**



### Tilaus- ja Arvontakortti

☐ **KYLLÄ!** Tilaan **2 kk:n Seiskat** (8 nroa) tarjoushintaan **vain 9,95 € /kk** (norm. 18,95 €/kk) siis yhteensä **vain 19,90 €**.

☐ **HYÖDYNNÄN SYNTTÄRIEDUN:** Saan tarjousjakson jatkoksi **4 Seiskaa vain 10 €** (norm. 18,95 €/kk).

**SYNTTÄRI-  
ETU!**

☐ Saan **KAUPAN PÄÄLLE** upean Lumene-tuotepaketin, arvo 41,00 €

☐ **KYLLÄ**, osallistun **Tähti-arvontaan** ja voin voittaa **35.000,00 €!**

**Tilaa helposti netissä:  
www.seiska.fi/synttarietu**

**TAI** tilaa puhelimitse 24 h/vrk: **0203 77077**.

**Muistathan mainita tilaustunnukse:**

**2 kk:n tilaus 100875 TAI**

**Synttäriletutaus 2 kk + 4 nroa 100876.**

Etu nimi	170/100875
Sukunimi	
Osoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Syntymävuosi	
Puhelinnumero	
Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta sähköpostitse osoitteeseen:	
Alle 18-v. huoltajan allekirjoitus	
<input type="checkbox"/> Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta tekstiviestinä.	

Tilauseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaus on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Tarjous koskee vain uusia kotimaan tilaajia eli talouksia, joissa ei ole ollut Seiska-lehden tilaajia viimeksi kulu-  
neiden 6 kk:n aikana. Tarjous on voimassa 31.3.2014 asti. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa  
suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovu-  
tuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu  
29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889. Kaupanpäällistä on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden  
toimittaa sen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varauksemme tuotteiden määrän. Tuote  
toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Tilaajalahjan arvo vähennetään maksettua  
tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson. Emme  
lähetä noutamatta jääneitä tilaajalahjoja uudestaan.

Seiska maksaa  
**tilauksen**  
postimaksun



Aller Media Oy  
Tunnus 5006761  
Info: S3  
00003 VASTAUSLÄHETYS

Arvonnän säännit: Aller Media Oy järjestää Tähti-arvonnän, jonka voittona on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana 35.000,00 € arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdistä tai internetsivulla. Arpajais-veron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perusteineen ei voi osallistua arvontaan.


TEKSTI PI MÄKILÄ  
KUVAT IDA NISONEN  
JA HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

# Työpaita ylpeänä ylle



**KELLO 14.00** Kesätyöntekijä Eveliina Salmelan, 22, iltavuoro alkaa Helsingin Kampin oluthuone Rotterdamissa. ”Kun puen työpaidan päälle, menen vähän erilaiseen mielentilaan. Kai siinä on ripaus ammattiylpeyttä mukana”, kertoo espoolainen Salmela. Kesällä hänen vastuulleen kuului HOK-Elannon olutravintolan terassialue. Työt ravintolassa jatkuvat edelleen.





Kassakuitteja, tuoppipinoja  
ja ihania asiakkaita.  
Seurasimme viime kesänä,  
mitä kaikkea mahtui S-ryhmän  
kesätyöläisten Eveliinan ja  
Jasminan päivään.

**S-ryhmä työllistää  
tulevana kesänä noin  
12 000 kesätyöntekijää.**

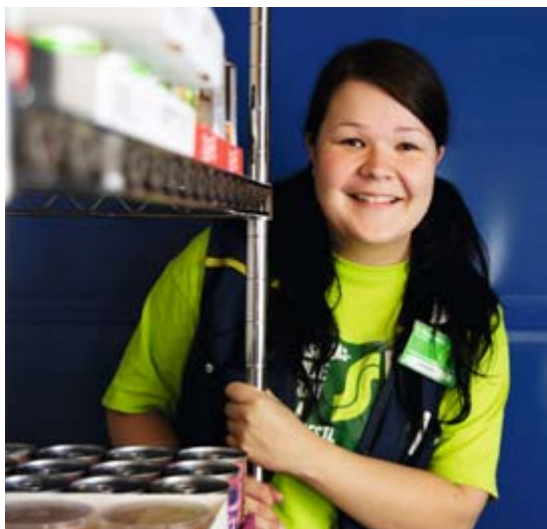
**KELLO 7:15** Jyväskylässä asuva ja opiskeleva Jasmina Kolehmainen, 23, on työskennellyt usean kesän ajan Viitasaaren S-marketissa. Kaupassa aamuvuoro alkaa kuudelta, ja ensimmäiset asiakkaat saapuvat seitsemän aikoihin. "Pari ensimmäistä tuntia kassalla ovat usein melko hiljaisia", Kolehmainen kertoo.



●●● Kaikista S-ryhmän työntekijöistä yli neljännes on alle 25-vuotiaita.



**8.30** Tauot rytmittävät työtä. Niiden aikana jutellaan välillä työasioista ja välillä kaikesta muusta. Jasmina Kolehmainen kanssa aamupalalla ovat työkaverit Johanna Pitkänen ja Ari Nousiainen.



**14.00** Aamuvuoro päättyy. Lastentarhanopettajaksi opiskeleva Kolehmainen tekee vuoroja S-marketissa myös loma-aikoina. "Työ kaupassa ikään kuin kuuluu kesääni. Voisin saada ensi kesäksi myös oman alani töitä, mutta jos niin ei käy, vedän erittäin mielelläni S-marketin vihreän työpaidan ylleni."



**12.00** Myyjän työ ei ole pelkästään kassalla istumista. Kassan tehtävänä on pinota korit, täyttää tupakkahyllyt ja pitää muutenkin ympäristö siistinä. "Työ on opettanut, miten koko kauppa toimii", Kolehmainen kertoo.



**13.30** Osuuskauppa Keskimaan alueella sijaitsevalla Viitasaarella on paljon kesäasukkaita. He ja paikalliset ihmiset tulevat kesän aikana tutuiksi. "Pienellä paikkakunnalla kaikki tuntevat toisensa, joten myös kassan kanssa jaetaan tietysti kuulumiset."

## Ensikosketus kaupan alaan

S-ryhmä on tunnettu työllistäjä kautta maan. Työntekijöitä on yhteensä yli 43 000. Heistä 11 000–12 000 on vuosittain kesätuuraajia ja -harjoittelijoita.

SOK:n työmarkkinajohtaja **Nina Meincken** mukaan kesätyöpaikka avaa hyvät mahdollisuudet jatkoiteisiin.

"Olemme todellinen monitoimitalo, joten työtehtävät ovat vaihtelevia. Lisäksi tarjoamme hyviä henkilöstöetuja", hän kertoo.

Suurin osa S-ryhmän kesätyöntekijöistä työskentelee päivittäis- tai käyttötavarakalpoissa, mutta heitä palkataan myös matkailu- ja ravintola-alalle sekä autokauppoihin. Noin puolet kesätyöntekijöistä työskentelee harjoittelijana Tutustu ja tienaa -sopimuksella.

Monelle nuorelle työelämään tutustumisjakso on ensikosketus kaupan alan toimintaan.

"Tutustu ja tienaa -sopimus mahdollistaa tuhansien nuorten työllistymisen vähäksi aikaa. Näin nuoret saavat arvokasta työkokemusta", Meincke sanoo.



Katso videolta  
Eveliinan haastat-  
telu kesätyöstä.

yhteishyvä *live*





**15.30** Kiireisinä päivinä riittää kävijöitä, joten suuri osa vuorosta kuluu tiskin takana. Asiakkailta täytyy muistaa kysyä S-Etukorttia sekä henkilöllisyydestodistusta, jos he vaikuttavat alle 30-vuotiailta. "Alan opinnoista on ollut paljon hyötyä", restonomiksi pian valmistuva Salmela sanoo.



**16.45** Reipas ja hymyilevä asiakaspalvelija pärjää aina. "On kiinnostavaa huomata, kuinka erilaisia toiveita asiakkailla voi olla", useana kesänä Rotterdammassa työskennellyt Salmela kertoo. "Lisäksi opin jatkuvasti uutta. Olutkulttuuri ja erilaiset juomatyyppit ovat tulleet hyvin tutuiksi."



**19.00** Sää vaikuttaa suuresti terassilla tarjoilevan työpäivien kulkuun. "Lämpiminä päivinä asiakkaita on todella paljon iltaan asti, eikä silloin ehdi olla hetkeäkään paikallaan. Toki auringonpaiste vaikuttaa piristävästi myös omaan mielialaan."



**22.00** Pullonavaaja on tarjoilijan tärkein työkalu. "Myös hyvät kengät ovat olennaiset, sillä tässä työssä seistään ja liikutaan paljon." Tarjoilija esimerkiksi blokkaa eli kerää tyhjät tuopit ja pullot pöydistä. "Työ on niin raskasta kuin siitä itselleen tekee. Kanniskelua on paljon", työpäivänsä päättävä Salmela kertoo.

## Mikä on Tutustu ja tienaa?

Tutustu työelämään ja tienaa on Palvelualojen keskusliitto Pamin, Kaupan liiton sekä Matkailu- ja Ravintolapalvelut Maran yhdessä solmima sopimus. Se mahdollistaa tuhansille nuorille kesätyöpaikan.

Sopimuksen ehtona on, että työsuhte kestää kymmenen peräkkäistä päivää. Harjoittelijan on oltava vähintään 14-vuotias tai tänä vuonna 14 vuotta täyttävä koululainen tai lukiolainen. •

TEKSTI JENNI UUSILEHTO  
KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

# Muodokas valontuoja

Aarikan tehtaalla arvostetaan laadukasta puuta, helminauhoja ja pyöreitä muotoja. Niistä on tehty myös suosittu Ruustinna-kynttilänjalka.

**T**ämä paikka on jokaisen askartelijan unelma. Kaikialla on laatikkokaupalla pieniä puupalikoita, värikkäitä palloja, nippeleitä, nappeleita ja nauhaa. Ei ihan heti uskoisi, että kyseessä on suomalaisen designbrändin koti. Aarikan tehdas muistuttaa enemmänkin puukäsityöluokkaa. Pitkiä liukuhihnoja tai suuria meluisia koneita ei ole, sillä täällä kaikki tehdään käsityönä.

Tuotevastaava **Kai Kukkonen** nostaa puisen Ruustinna-kynttilänjalan ja painaa sen pohjaan polttoleimasimella ruskean Aarikka-tekstin. Hänen otteensa ovat ripeitä ja varmoja, onhan hän ollut yrityksen palveluksessa yli 30 vuotta.

Polttoleimauksen jälkeen runkoihin liimataan hopeiset mansetit, jalan ympärille pujotetaan puiset helminauhat ja tuotteet pakataan laatikoihin kuljetusta varten.

Ruustinnassa, jonka **Pauliina Aarikka** suunnitteli vuonna 2010, yhdistyvät kaikki Aarikan brändille tyypilliset ominaisuudet. Se on tehty puusta, siinä on pyöreät muodot ja paksu helminauha ympärillä. Tuotteiden tyyli on pysynyt muuttumat-

tomana yrityksen perustamisesta, vuodesta 1954, lähtien.

”Muodot ovat pyöreitä, koska käytämme paljon sorvia. Sillä tulee väkisinkin pyöreitä muotoja. Olemme välillä kokeilleet tehdä jotain kulmista ja kyllähän me osaamme sitäkin tehdä, mutta se ei ole sitä, mitä asiakkaat haluavat meiltä ostaa”, Aarikka kertoo.

## Kotiäitien käsityötä

Kynttilänjalat tehdään koivusta, joka on aina mahdollisuuksien mukaan suomalaista.

”Puun laatu on tärkeä. Puun pitää olla hitaasti kuivunutta, jotta se ei lohkeile”, Aarikka kertoo.

Tehtaalla työskentelee kaksikymmentäviisi työntekijää, mutta todellisuudessa tuotteita tekevät kymmenet muutkin ihmiset. Kynttilänjalkojen rungot tulevat suoraan alihankkijalta. Myös mansetit valmistetaan alihankkijalla, ja kynttilänjalkojen kokoamisessa auttavat kotona työskentelevät ihmiset sekä useat työkeskukset.

”Emme teetä kotityötä pelkäämään eläkeläisillä ja perheenäideillä vaan myös suojatyöpaikoissa ja

●●●

”Muodot ovat pyöreitä, koska käytämme paljon sorvia. Sillä tulee väkisinkin pyöreitä muotoja.”





1.



2.



3.



4.



5.

1. Ruustinna-kynttilänjalan runko viimeistellään hiomapaperilla. 2. Tuotevastaava Kai Kukkonen huolehtii tehtaalla työn jakamisesta, mutta pääsee toisinaan itsekin polttoteleimaamaan kynttilänjalkoja. 3. Jokainen uusi tuote syntyy paperille tehdyistä luonnoksista. Yrityksen muotoilua johtaa suunnittelija Pauliina Aarikka. 4. Puuhelmet kootaan nauhaksi, joka pujotetaan valmistuksen loppuvaiheessa kynttilänjalan ympärille. 5. Polttoteleimauksen jälkeen kynttilänjalan runkoon liimataan hopeinen mansetti.

●●● **”Puun pitää olla hitaasti kuivunutta, jotta se ei lähde lohkeilemaan.”**

työkeskuksissa. Nykyään sosiaalinen työllistäminen on trendi, mutta meillä se on ollut toimintatapa yrityksen alusta lähtien”, Aarikka sanoo.

”Emme pystyisi millään tekemään tätä ilman kotityöntekijöitä”, täydentää Kai Kukkonen, jonka tehtävänä on huolehtia kotityönjaosta.

### **Hovikelpoinen nimi**

Ruustinna-kynttilänjalka sai alkunsa vuonna 2010 palaverissa, jossa myynti- ja suunnittelutiimit miettivät, minkälaiselle tuotteelle voisi olla kysyntää. Samalla pohdittiin uusimpia trendejä ja käytiin läpi asiakkailta tulleita toiveita.

”Asiakkaat kaipasivat pientä kynttilänjalkaa, eikä meillä ollut sellaista valikoimassa. Päätimme tehdä Keisarinnasta pienemmän mallin”, kertoo Aarikka.

Keisarinna on Aarikan perustajan **Kaija Aarikan** vuonna 1969 suunnittelema suuri kynttilänjalka. Se oli poissa tuotannosta melkein viisitoista vuotta, mutta retrobuumi ja asiakkaiden toiveet palauttivat sen valikoimiin.

”Kun päätös pienestä Keisarinnasta oli tehty, aloitin suunnittelun miettimällä, minkälainen se voisi olla. Halusin, että siinä säilyvät Keisarinnan komeus ja muhkeus, vaikka se on paljon matalampi. Yrityksen ja erehdyksen kautta päädyin tähän malliin”, Pauliina Aarikka kuvailee.

Luonnoksista valittiin potentiaalisimmat vaihtoehdot, ja niistä tehtiin prototyypit Helsingissä Vallilan mallinsepajalla.

”On aina tosi ihanaa nähdä valmis puinen tuote. Se on kuitenkin ihan eri asia kuin piirustus, vaikka nykyään tietokoneella pystytäänkin tekemään hienoja juttuja.”

Kun prototyypit olivat valmiit, järjestettiin tuotekokous, jossa mark-



Ruustinnassa yhdistyvät suomalainen yksinkertaisuus ja slaavilainen runsaus. Puunvärin lisäksi suosittua kynttilänjalkaa saa valkoisena, punaisena ja pian myös sinisenä.

kinointi- ja myyntiosastot sekä suunnittelijat päättivät, mikä tuote päättyi mallistoon. Sen jälkeen tuotteelle piti keksiä vielä nimi.

Joskus nimen miettimiseen voi kulua aikaa, mutta yleensä kaikki innostuvat heti hyvästä ja osuvasta nimestä. Näin kävi Ruustinnalle.

”Etsimme uudelle kynttilänjalalle Keisarinnan kaltaista nimeä. Sitten jollekin tuli mieleen Ruustinna. Tästä tuli hauska nimikokonaisuus, ihan kuin kaikki olisivat jostain hovista.”

### **Uusi sininen seuralainen**

Ruustinnaa valmistetaan eniten kesäaikaan, jotta kynttilänjalat valmistuisivat syksyksi ja jouluksi. Silloin niitä myydään eniten.

”Mietimme tehtaalla joulua ympäri vuoden. Ensimmäiset

sesonkituotteet ovat työn alla jo helmikuussa. On aikamoinen puristus, että saamme kaikki tuotteet ajoissa lähtemään kohti kauppoja”, kertoo Kai Kukkonen.

Kynttilänjalkojen kolmas sesonki on kesän alussa, jolloin Ruustinnaa ostetaan paljon kesämökeille.

Tänä keväänä valkoiset, puunväriset ja punaiset Ruustinnat saavat rinnalleen uuden väri vaihtoehdon: sinisen. Niinkin perinteisen tuotteen kuin kynttilänjalan on siis seurattava trendejä.

”Emme voi ottaa kaikkia trendejä huomioon, vaan päätämme, mihin uskomme eniten. Luulen, että Ruustinna on sellainen klassikko, että se kestää trendien vaihtelua eikä ole ihan heti menossa pois muodista”, Pauliina Aarikka sanoo. •



# Iso. Maukas. Pizza Rustica.

## POP UP

**PIZZERIA**  
HELSINGIN JÄÄPUISTOSSA  
**15.-23.3.**

KUVAA OMA PIZZAHETKESI JA  
VOITA MATKA ITALIAAN!

 Dr. Oetker Hyvän Pizzan Lähettiläs

### MUHKEA UUTUUS

Herkullisen ilmava pohja, runsaat täytteet ja reunoille asti ulottuva juustokerros tekevät Rusticasta täydellisen pizzanautinnon. Reilunkokoinen pizza sopii vaikkapa illanviettoon perheen tai ystävien kesken – tai isoon nälkään yhdelle. Kolme mehevää makua: **Pepperoni Calabrese**, **Royale Ham & Mushroom** ja **4 Cheese**. Pizza Rustican löydät kaupan pakastealtaasta.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



*Laatu on paras resepti.*



# Suussa poksuva uutuus!

Uusi Milka Choco Jelly yllättää! Lempeän Milka-maitosuklaan sisältä löydät pehmeitä hedelmänmakuisia karamelleja, rapeita sokerikuorrutettuja suklaarakeita ja suussa iloisesti poksuvaa karkkia. Maista ja koe täysin uudenlainen suklaaelämys!

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Uskalla olla lempeä. **Milka**



# Tiedättekö?

Timo Parvela

Tiedättekö, että meillä on jokaisessa ikäluokassa 5 000 heikkoa lukijaa? Peruskoulussamme on siis juuri tällä hetkellä noin 45 000 lasta, joiden lukutaidon heikkous on suoranainen este jatko-opiskelupaikan saamiselle.

Tiedättekö, että suomalaisten kymmenvuotiaiden lasten lukemismotivaatio on kansainvälisessä vertailussa toiseksi matalin? Oppilaamme eivät koe hyvää lukutaitoa hyödylliseksi. Tiedättekö, että vuoden 2009 Pisa-tutkimuksessa suomalaisten lasten asenne lukemista kohtaan oli kolmanneksi kielteisin?

Ehkä tiedättekinkin. Mutta tiedättekö, että yhteiskunnassa on tarjolla yhä vähemmän ammatteja, joihin voi opiskella ilman hyvää lukutaitoa? Kun metsätyöt tehtiin ennen moottorisahalla, vaaditaan kuljettajalta nyt tutkinto miljoonan euron metsäkoneen ajamiseen.

Eräs kokenut opettaja kertoi, että lastenkirjallisuuden arvostuksen nostaminen julkisuudessa helpottaisi lukutaidon opettamista.

Suunnilleen samaa ehdottaa myös EU:n lukemista tutkinut työryhmä. Kirjallisuuden, tässä tapauksessa erityisesti lastenkirjallisuuden, tulisi näkyä ja kuulua kodeissa, mediassa ja yhteiskunnassamme. Kirjallinen ympäristö houkuttelee lukemaan.

Tiedättekö, että maamme ylin taiteilijalle jaettava tunnustus Pro Finlandia on jaettu lastenkirjailijalle vain kolme kertaa viimeisen kymmenen vuoden aikana? Samana aikana sellaisen on saanut satakaksikymmentä muuta taiteilijaa, joiden joukossa ei ole lastenkulttuurin edustajia.

Tiedättekö, että lastenkirjallisuus on melkein kokonaan siivottu pois radiosta, televisiosta ja lehdistä? Lapsille suunnattua kulttuuria edustavat nykyään Salkkarit ja Duudsonit.

Edellä mainitun opettajan mukaan on vaikea suositella näkymättömiä asioita oppilaille.

Tiedättekö, että yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan kirjallisuudesta kiinnostuneiden kotien lapset ovat jo kolmivuotiaina kuulleet 20 miljoonaa sanaa enemmän kuin ne lapset, joiden kodeissa ei lueta?

Tiedättekö, että suomalainen nuortenkirjailija **Seita Vuorela** voitti kaikkien aikojen ensimmäisen Pohjoismaiden neuvoston lasten- ja nuortenkirjallisuuspalkinnon?

Tiedättekö, että Saksan myydyin suomalainen kirja ei olekaan dekkari tai romaani? Se on lastenkirja.

Tiedättekö, että monet saksalaiset ja japanilaiset aloittavat vuosittain suomen kielen opiskelun, koska he ovat lapsuudessaan lukeneet suomalaisen lastenkirjan?


Tiedättekö, että Suomessa julkaistaan vuosittain yli tuhat uutta lasten- ja nuortenkirjaa?

Tiedättekö, että lukeminen ei ole vain harrastus harrastusten joukossa? Lukutaito on kansalaistaito, jota ilman on vaikea, ellei peräti mahdoton, nauttia kansalaisoikeuksista täysimääräisinä.

Jos ette tienneet, asialle pitäisi tehdä jotain. Meidän kaikkien.

Timo Parvela on Kirkkonummella asuva kirjailija, joka kotipellon reunalta tarkkailee muuttolintuja, peuroja ja muuta maailmanmenoa.






Puuvilla-silkkimekko, 79,95 €.  
Koot 34–44. Musta bolero, 49,95 €.  
Koot XS–XL. Kaiio. Sokokset.  
Sukkahousut, 4,95 €. 3 kpl/pkt.  
Koot 36–40 ja 42–44. Myös värit  
sun ja kameli. House. Suurimmat  
Sokokset ja Prismat. Rannekoru,  
24,95 €. Kaiio. Suurimmat  
Sokokset. Vyö ja kengät kuvaus-  
rekvisiittaa Sokoksesta.

# Treffii-ilta

Kevään kulttuurierientoihin puetaan skarpin mustan kaveriksi piristäviä värejä ja pastellisävyjä.

KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ  
MEIKKI JA HIUKSET KATRE RUNDBERG  
KUVAUSPAIKKA TENNISPALATSI JA  
HELSINGIN TAIDEMUSEO





Tänä keväänä  
yhdistetään rohkeasti  
erilaisia materiaaleja  
ja abstrakteja kuvioita.  
Kokeile kiiltoa ja  
nahkaa sekä graafista  
mustavalkoista ja  
eläinkuoseja.

Mustavalkoinen trikoomekko, 24,95 €. Koot XS–XL. Premoda Trendy. Suurimmat Prismat. Sukkahousut, 4,95 €. 3 kpl/pkt. Koot 36–40 ja 42–44. Myös värit sun ja kameli. House. Suurimmat Sokokset ja Prismat. Nahkainen kirjekuorilaukku, 109 €. Kaño. Suurimmat Sokokset. Saatavana viikolla 10. Kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



**Kauden luottovaatteita  
ovat trikoojakut, kapealinjaiset  
housut, kellohelmat ja  
t-paitamekot.**

YLHÄÄLLÄ Naisten raidallinen trikoojakku, 29,95 €. Koot 36–46. Musta toppi, 14,95 €. Koot S–XXL. Myös punaisena ja vihreänä. Punaiset twill-farkut, 29,95 €. Koot 36–48. Aventura. Sokokset ja Prisma. Aventura-mallisto tulee myyntiin Prismoihin viikolla 9. Nahkainen käsilaukku, 89,95 €. Myös mustana. Kaiio. Suurimmat Sokokset. Miesten kauluspaita, 29,95 €. Koot S–XXL. Rossbros. Prisma. Myös sini-valkoisena. Suurimmat Prisma. Neule, 14,95 €. Koot S–XXL. Myös harmaana. Rossbros. Prisma. Myös hiekanvärisenä. Suurimmat Prisma. Housut, 24,95 €. Koot C48–C60. Rossbros. Prisma. Myös sinisenä. Suurimmat Prisma.

OIKEALLA Paita, 44,95 €. Koot 44–54. Gossip. Sokokset ja suurimmat Prisma. Mustat stretchfarkut, 34,95 €. Koot 44–52. Gossip. Sokokset ja Prisma. Nahkainen olkalaukku, 79,95 €. Myös ruskeana. Rannekoru, 19,95 €. Kaiio. Sokokset.







**Jo yksi väriläiskä riittää. Valitse ylle raikasta oranssia, pirteää pinkkiä tai meren sinistä.**

Miesten neule, 14,95 €. Koot S-XXL. Myös oranssina. Rossbros. Prisma. Myös hiekanvärisenä. Suurimmat Prisma. Kauluspaita, 29,95 €. Koot S-XXL. Rossbros. Suurimmat Prisma. Myös oranssi-valkoisena. Prisma. Housut, 24,95 €. Koot C48-C60. Rossbros. Suurimmat Prisma. Myös hiekanvärisenä. Prisma. Naisten punainen neuletakki, 29,95 €. Koot S-XXL. Myös vihreänä ja mustana. Aventura. Prisma. Huivi, 14,95 €. Icon. Sokokset ja Prisma. Mustat stretchfarkut, 29,95 €. Koot 36-48. Aventura. Suurimmat Prisma. Aventura-mallisto tulee myyntiin Prismoihin viikolla 9. Miesten ja naisten kengät kuvausrekvisiittaa Sokoksesta.



Sifonkipaita, 19,95 €. Koot 36–44.  
Myös turkoosina. Mustat farkut,  
29,95 €. Koot 36–44. Käsilaukku,  
39,95 €. Myös mustana. Premoda  
Trendy. Prismat.


**Herkät pastellisävyt  
ovat varma kevään  
merkki. Juhlavaate  
sopii myös arkeen,  
kun siihen yhdistää  
farkut tai neuleen.  
Lopputuloks on rento  
ja tyylikäs.**

Nahkatakki, 269 €. Koot 44–54.  
Gossip. Sokokset. Printtitunika,  
29,95 €. Koot 42/44–54/56.  
Gossip. Suurimmat Sokokset ja  
Prismat. Mustat stretchfarkut,  
34,95 €. Koot 44–52. Gossip.  
Sokokset ja Prismat.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.







Puuvilla-silkkitoppi, 49,95 €.  
Koot 34–44. Musta bolero,  
49,95 €. Koot XS–XL.  
Harmaat farkut, 49,95 €.  
Koot 34–44. Kaŕio. Sokokset.  
Kirjekuorilaukku, 24,95 €.  
Myös mustana. Icon.  
Suurimmat Sokokset.



Uutuus

MegaRed

# JOS SYDÄMESI SAISI VALITA

## Uuden sukupolven Omega-3

### MegaRed®-Krilliöljy

- Fosfolipidit tehostavat imeytymistä
- Ei kalan jälkimakua
- Helposti nieltävä pieni kapseli

MegaRed sisältää pelkästään Antarktisen krillistä saatua öljyä. Krilli on pieni äyriäinen, joka elää maapallon puhtaimmissa, Antarktisen kylmissä vesissä. Superba™-krilliöljy, jota MegaRed sisältää, on optimaalinen yhdistelmä omega-3-rasvahappoja, fosfolipidejä ja astaksantiinia, joka tukee sydämen normaalia toimintaa.\*



Marine Stewardship Council (MSC)\*.

\*Merkki myönnetään ympäristön kannalta kestäväille kalastukselle ja merestä kaupan hyllylle jäljitettävän toimitusketjun tuotteille.

\*Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg EPA:aa ja DHA:ta.



S-ryhmän kaupoissa  
viikolla 14



# Punahuulten paluu

Tänä keväänä punataan huulet tummiksi, meikataan silmät suuriksi ja lakataan kynnet söpöillä sävyillä.



**1 MAYBELLINE BIG EYES -RIPSIVÄRI** avaa katsetta ja saa silmät näyttämään suurilta. Kaksipäisen harjan iso pää tuuheuttaa yläripsiä ja pieni pää korostaa alaripsiä. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

**2 MAYBELLINE BIG EYES -RAJAUSKYNÄ** on monikäyttöinen kahden erivärisen päänsä ansiosta. Mustalla päällä voi tehdä yläluomen rajaukset ja valkoisella päällä alaluomen silmää suurentavat rajaukset. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit ja Sokos.fi.

**3 LUMENE BLUEBERRY VOLUME BLACK CRYSTAL -RIPSIVÄRI** kaartaa ripset kauniisti. Ripsivärin harja tuuheuttaa sekä taivuttaa ripset ilman paakkuja. Hoitava, pitkäkestoinen ja tahraamaton koostumus. Sokokset, Emotionit, Prisma, S-marketit, pienmyymälät ja Sokos.fi.

**4 LUMENE BLUEBERRY -RAJAUSVÄRI** tuo silmien muodon esiin ja taikoo luomille näyttävät rajaukset. Nestemäisen rajauskynän kapea sivellintä on helppo käyttää. Väri levittyy helposti ja pysyy iholla pitkään. Emotionit, Prisma, S-marketit, pienmyymälät ja Sokos.fi.

**5 RIMMEL SWEETIE CRUSH -KYNASILAKAT** kestävät kynsillä pitkään. Sävyinä Sherbet, Candyfloss, Appelleicious, Violet ja Blueberry. Sokokset, Prisma ja Sokos.fi.

**6 L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE -MEIKKIVOIDE**, 30 ml, piilottaa väsymyksen merkit, ihon pikkuvirheet ja tummat silmänaluset. Pitkäkestoinen meikkivoide pitää ihon mattapintaisena. Useita eri sävyjä. Sokokset, Emotionit, Prisma, suurimmat S-marketit ja Sokos.fi.

**7 LANCÔME TEINT MIRACLE -MEIKKIVOIDE**, 30 ml, saa ihon näyttämään luonnolliselta ja heleältä. Uudistunut, entistä enemmän valoa heijastava koostumus. Yhdeksän eri sävyä. Suojakerroin 15. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

**8 DIOR PORE MINIMIZER -POHJUSTUSVOIDE**, 30 ml, silottaa pieniä juonteita, häivyttää iho-uoikosia ja tekee ihosta tasaisen näköisen. Meikin pohjustamiseen soveltuva voide jättää ihon mattapintaiseksi. Sokokset ja Emotionit.

**9 DIOR GLOW MAXIMIZER -POHJUSTUSVOIDE**, 30 ml, poistaa kasvoilta tummia varjoja. Meikin alla käytettävä voide tuo iholle valoa ja saa sen hehkumaan. Sokokset ja Emotionit.

**10 ESTÉE LAUDER PURE COLOR ENVY -HUULIPUNA** on koostumukseltaan kevyt ja voidemainen. Huulipuna kosteuttaa huulia. 20 eri sävyä. Sokokset ja Emotionit.

# Kulta, saisinko rahaa?

Kun perheen toisen aikuisen tulot pienenevät, on neuvottelun paikka. Rahojen tasapuolinen uusjako hoituu avoimuudella sekä kirjaamalla menot ja tulot paperille.

**K**un **Tiian**, 32, esikoinen syntyi, perheessä elettiin kiireistä arkea. Uusi talo oli rakenteilla, eivätkä Tiia ja hänen yrittäjänä työskentelevä miehensä pystyneet tuolloin säästämään ylimääräistä vanhempainvapaan varalle.

”Nyt olen ollut kotiäitinä viisi vuotta. Yrittäjän tuloilla on tapana vaihdella, joten raha-asiat pitää miettiä huolella etukäteen”, Tiia kertoo.

Perheen talous voi notkahtaa, kun toinen aikuisista joutuu työttömäksi tai jää pois töistä sairauden, lomautuksen tai lasten takia. Silloin myös puoliso joutuu joustamaan.

”Prosenttiosuus on hyvä lähtökohta. Se, joka tienaa enemmän,

maksaa prosentuaalisesti enemmän”, sanoo **Minna Mattila** Takuu-Säätiöstä, joka tarjoaa apua talouskriiseissä oleville.

Mattilan mukaan ei kannata tuudittautua ajatukseen, että tulojen notkahdus on vain väliaikaista. Esimerkiksi työttömäksi jäänyt ei voi tietää varmasti, milloin uusi työpaikka löytyy.

Uuden elämäntilanteen aluksi tärkeintä on selvittää talouden tulot ja menot. Paras tapa on ottaa tiliotteet esiin ja kirjoittaa tiedot paperille. Asioiden ylöskirjaaminen auttaa vaikeissa tilanteissa siksi, että kumpikin tuntee tulevaisuuden kuulluksi.

Joskus tulojen notkahtamiseen voi valmistautua etukäteen, kuten silloin, kun perheeseen tulee lapsi. Tällöin kannattaa hyvissä ajoin laskea, kuinka aiempaa pienemmillä tuloilla tullaan toimeen.

”Kyse on yhteisten lasten hankkimisesta, joten myös raha-asiat pitää katsoa yhdessä”, Mattila korostaa.

## Suhteen ongelmat voivat paljastua

Rahasta puhuminen johtaa helposti riitoihin. Silloin ollaan kuitenkin jo pitkällä, jos pystytään istumaan yhteisen pöydän ääreen ja käymään tilanne läpi.

”Raha ei ole vain rahaa, vaan siitä puhuessa voi paljastua myös suhteen ongelmia. Joskus voi käydä ilmi, että avioliittoneuvonnastakin olisi hyötyä.”

Mattilan mukaan on tyypillistä, että mies maksaa talouden suuret hankinnat, kuten autoon liittyvät ostot tai vakuutukset, ja nainen hoitaa ruokaostokset sekä kodin pikkukulut. Aina ei huomata, että pienistä maksuista voi kertyä suuri summa.

Tiia teki puolisonsa kanssa selvän jaon. Mies maksoi lainanlyhennykset ja Tiia ruoat.

”Laskut ja muut kulut on koko ajan maksettu sen mukaan, kummalla sattuu olemaan rahaa. Emme tarkista tiliotteita, mutta alussa pidin kirjaa siitä, kuinka paljon viikossa menee yhteensä rahaa.”

Rahakeskustelussa kannattaa ottaa huomioon muutkin asiat kuin pelkästään tulot. Jos esimerkiksi työttömänä oleva tekee itse ruokaa, ruokamenoissa voidaan säästää.

”Yhteen hiileen puhaltaminen on tärkeää, mutta joskus näitä kotitöitä on kauhean vaikea arvottaa rahallisesti”, Mattila sanoo.

## Yhteinen tili selkeyttää tilannetta

Perheen muuttuneessa taloustilanteessa kummankin puolison







Rahan pyytämisestä voi tulla arka ja nöyryyttävä asia. Usein rahasta puhuminen johtaa myös riitoihin.

## ●●● Säästöihin ei kannata kajota aina, kun hankala tilanne tulee eteen.

pitää tinkiä menoista. Usein harastuksista joudutaan luopumaan joksikin aikaa, ja työssäkäyvän pitää ymmärtää, että hänen tuloillaan maksetaan myös toisen henkilökohtaisia menoja.

”Meillä ei kovinkaan usein riidellä rahasta, mutta joskus on vaikea käsittää, miksi toinen haluaa ostaa jotain, mihin itse ei ole valmis panostamaan”, Tiia kertoo.

Hyvä ratkaisu on yhteinen tili, josta kumpikin voi maksaa talouden menoja. Silloin vähemmällä tuloilla olevan ei tarvitse erikseen pyytää toiselta rahaa. Pyyttämisestä kun voi tulla arka ja nöyryyttävä asia.

”Näin vältetään sellaisilta keskusteluilta, että pitikö sinun sekin huulipuna ostaa. Kun jokainen pysyy yhteisessä budjetissa, sen jälkeen on sama, mitä ostellaan”, Mattila vinkkaa.

Jos kaikki lainat eivät ole yhteisissä nimissä, on selvítettävä, kuka maksaa mitään. Velkoihin voi hakea lyhennysvapaata tai kuukausierän pienennystä. Ensin on kuitenkin hyvä laskea tarkasti, mikä on järkevää, sillä muutokset lainoihin maksavat.

Kannattaa myös miettiä, mihin rahoja käytetään ja missä voidaan säästää.

”Me saimme esikoisen synnyttyä paljon lastentarvikkeita käytettyinä tuttavilta tai ostimme niitä heiltä edullisesti. Koska meille on syntynyt kaksi lasta lisää, olemme pystyneet kierrättämään tarvikkeita lapselta toiselle. Tingimme koko ajan ostokista siten, että ennen uuden tavaran ostamista käydään kirpputoreilla ja alennusmyynneissä”, Tiia kertoo.

Säästöihin ei aina kannata kajota hankalassa tilanteessa. Jos rahaa on säästetty esimerkiksi toisen suurta hammashoitoa varten, on hyvä tehdä kaikkensa, ettei rahoja kuluteta arjen pyörittämiseen.



### Velkaneuvoja auttaa ahdistuksessa

Jos kaikesta sopimisesta ja järjestelystä huolimatta tuntuu siltä, että rahat eivät uudessa elämäntilanteessa riitä, on parempi, mitä aikaisemmin asioihin puututaan. Apua voi hakea velkaneuvojalta, joka auttaa neuvottelemaan velkojien kanssa entistä isommista ja järeämmistä ratkaisuista.

”Kannattaa yrittää päästä ahdistuksesta eroon ja listata asiat paperille, sillä päässä ongelmat tuntuvat kahta kauheammilta”, Mattila neuvo.

Rahojen käytöstä voi sopia myös pariskunnan kesken kirjallisesti, mutta Mattilan mukaan sopimuspaperi voi olla toiselle luottamuskysymys.

Kirjallinen sopiminen on järkevää silloin, jos toisella on ennestään merkittäviä rahankäyttöongelmia.

”Me pidimme omat tilimme, kun jäin vanhempainvapaalle. Joskus raha on ahdistanutkin, mutta olen tyytyväinen, että hyvällä suunnittelulla on aina saatu laskut maksettua ja ruokaa pöytään”, Tiia kuvailee. •

## Näin vältät riidat

- Puhu rahasta mahdollisimman avoimesti heti parisuhteen alusta lähtien. Silloin riidanaiheet eivät pääse paisumaan liian isoiksi.
- Keskustele asioista konkreettisesti ja rehellisesti.
- Käykää yhdessä läpi tiliotteet. Näin kumpikin tietää, mitä yhteisiä kuluja toinen on maksanut.
- Jos tilanne on jo hankala, puhu ensin ulkopuolisen henkilön kanssa. Jos lähipiirissä ei ole sopivaa ystävää, esimerkiksi seurakuntien diakonit ja Takuu-Säätiön Velkalinja auttavat.
- Muista: kaikista ostoksista ei tarvitse olla samaa mieltä, kunhan kumpikin hoitaa osuutensa sovitusta budjetista.





# VANISH TÄYTTÄÄ 10 VUOTTA VOITA OMAT SYNTTÄRIT!



**Toimi 31.5.2014  
mennessä, ja juhlat  
voivat olla sinun!**

**PALKINNON  
ARVO 1000 €**



Osta S-ryhmän kaupasta yksi (1) Vanish-tuote ja säästä ostokuitti. Kerro lyhyesti, kenelle sinä haluaisit tarjota synttärät. Liitä viestiisi ostokuitti sekä puhelin- ja osoitetietosi ja lähetä ne postimaksulla varustetussa kuoressa osoitteeseen Vanish-promootio, Kilpailuvastaus, PL 9503, 00232 Helsinki.

Voit osallistua niin monta kertaa kuin haluat, mutta yhdellä ostokuitilla vain yhden kerran. Olet mukana ostamalla Vanish-tuotteen. Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan 13.6.2014 yksi (1) palkinto: voittaja saa 1000 € arvoiset Vanish-synttärät itselleen tai ystävälleen.

Kilpailun järjestää Reckitt Benckiser Nordic A/S. Alle 18-vuotiailta edellytetään vanhempien tai huoltajan suostumusta. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Postitse lähetettyjä ostokuitteja käytetään ainoastaan ostojen todentamiseen ja kuitit hävitetään kampanjan jälkeen. Osallistujien tietoja käytetään ainoastaan mahdollisesta voitosta ilmoittamiseen ja palkinnon toimittamiseen ja ne tuhotaan kampanja-ajan päätyttyä.

**LUOTA PINKKIIN.  
SANO HYVÄSTIT TAHROILLE.**



**Kilpailuaika  
28.2. – 31.5.2014.**

TEKSTI TIINA-MARI HAKA  
KUVAT SUVI ELO JA IDA NISONEN



HUVILAPUU-TYYNYNPÄÄLLINEN, 14,95 €. 50 x 50 cm. Keltainen.  
HUVILAKATIT-TYYNYNPÄÄLLINEN, 14,95 €. 50 x 50 cm. Valkoinen.  
Huvila-sarja. House. Sokokset ja Prismat.



Sami Vähä-Ahon ja Kristiina Haapalaisen suunnittelutavat ovat hioutuneet vuosien varrella yhteen.

# Huvilatunnelmaa kotiin

Uusi koti innosti Polkka Jamin suunnittelijapariskuntaa keväisen Huvila-malliston tekemisessä.

**E**nsimmäiset aamukahvit lasiverannalla, vihertävä nurmikko ja ikkunoiden läpi piirtyvät auringonsäteet laualattiassa. Kevät ja kesä inspiroivat Polkka Jam -yrityksen suunnittelijapariskuntaa **Kristiina Haapalaista** ja **Sami Vähä-Ahoa**, kun he työstivät S-ryhmän House-merkille värikästä Huvila-mallistoa.

”Ostimme reilu vuosi sitten 1940-luvulla rakennetun hirsitalon Kemiöstä”, kertoo Kristiina Haapalainen.

”Malliston kuvat syntyivät, kun istuimme kotimme vanhassa, villiintyneessä puutarhassa ja kuistilla.”

Huvila-malliston värikkäissä sisustustekstiileissä ja -esineissä seikkailevat puutalot, hedelmäpuut, köynnökset, kissat sekä ihmishahmot.

”Olemme aina olleet hyvin viehättyneitä vanhoista taloista ja puutarhoista. Huvila-mallistossa pääsimme hyödyntämään näitä suosikkiaiheitamme toden teolla”, Haapalainen kertoo.

Pariskunta työskentelee niin, että kimpassa luonnostellaan ja valitaan kuvat, joita kehitetään. Kumpikin tekee eri suunnitteluvaiheita tasaisesti.

”Totta kai välillä tulee erimielisyyksiä. Esimerkiksi Huvila-sarjan

ihmishahmoja työstiin pitkään, jotta niihin saatiin oikea, kepeän keväinen tunnelma”, Haapalainen paljastaa.

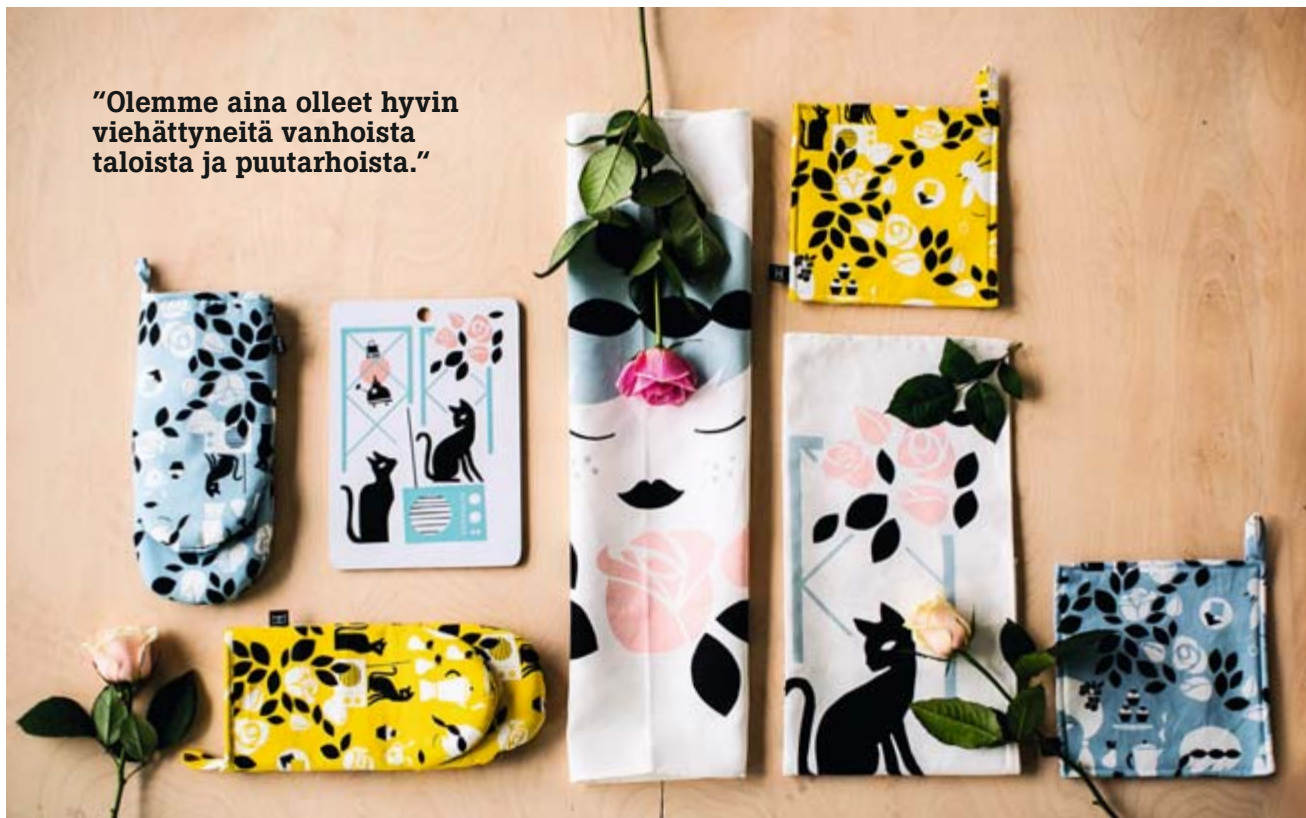
”Jommankumman täytyy lopulta tulla vastaan. Toisaalta tyylimme ovat hioutuneet aika samanlaisiksi näiden kymmenen vuoden aikana, joina olemme tehneet töitä yhdessä.”

Keväällä uusia ideoita syntyy suunnittelijoiden mukaan herkemmin kuin sydäntalvella.

”Valoisalla jaksaa paremmin. Ja väripaletti vaalenee kesää kohti selvästi”, Haapalainen summaa. •



**"Olemme aina olleet hyvin  
viehättyneitä vanhoista  
taloista ja puutarhoista."**



**PATAKINNAS**, 8,95 €. 15 x 33 cm. Sininen ja keltainen. **LEIKKUULAUTA**, 15,95 €. 20 x 30 cm. **KASVOT-KEITTIÖPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **KISSAT-KEITTIÖPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **PATALAPPU**, 5,95 €. 22 x 22 cm. Keltainen ja sininen. Kaikki tuotteet Huvila-sarjaa. House. Sokokset ja Prismat.



**KYLPYPYYHE**, 16,95 €. 70 x 140 cm. Grafiitti ja keltainen. **KÄSIPYYHE**, 5,95 €. 50 x 70 cm. Grafiitti ja keltainen. Pyyhe myös koossa 30 x 50 cm. **SUIHKUVERHO**, 14,95 €. 180 x 200 cm. Kaikki tuotteet Huvila-sarjaa. House. Sokokset ja Prismat.



**PUSSILAKANASETTI**, 29,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 65 cm. 100 % puuvillaa. Huvila-sarja. House. Sokokset ja Prismat.





Tämän juuston hyvän maun  
salaisuus on se, ettei sillä ole  
salaisuuksia.



Arla Natura on kermajuusto,  
jossa riittää makua – ilman  
lisäaineita tai e-koodeja.



# Kodin muuttumisleikki

Huoneen uusi ilme syntyy vaihtamalla seinien tai lattian pintaa. Suurta uudistusta kaipaava remontoi molemmat.



## INARI OAK -LAMINAATTI

kestää kovaa hankausta ja iskuja. Väri punatammi. Käyttöluokka 32. Twin Clic -lukkopontti. 8 x 192 x 1 285 mm. Paketissa 2,22 m². REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

## HALTI OAK -LAMINAATILLA

on hyvä värinkesto auringonvalossa. Väri tammi. Käyttöluokka 32. Twin Clic -lukkopontti. 8 x 192 x 1 285 mm. Paketissa 2,22 m². REG. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

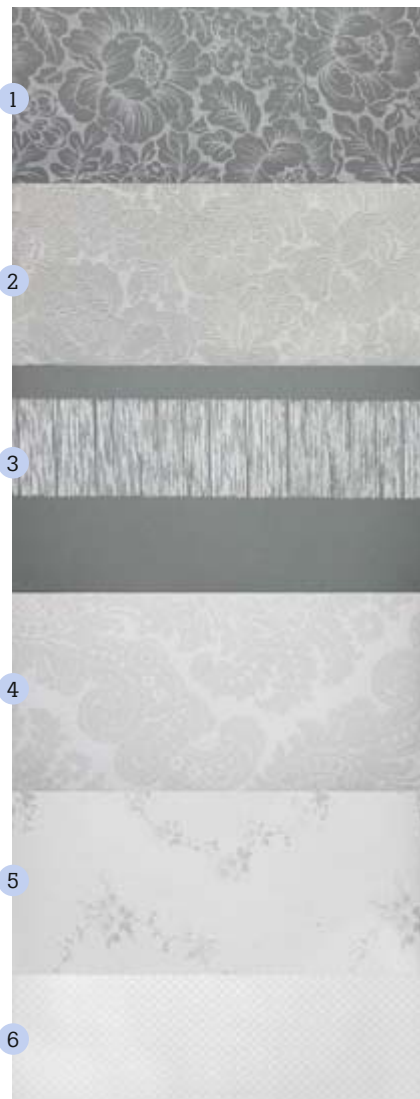


## REMONTTIMAALI

sopii seinä- ja kattopinnoille kuivissa sisätiloissa. Puolihihmeä. Riittoisuus 6-12 m²/l. 2,7 l. REG. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat Prismat.



**LAMINAATTILEIKKURI** leikkaa korkeintaan 210 mm leveää ja 10 mm paksua laminaattia. Mukana tulee laminaattituki. Tool S. Kodin Terrat, S-Raudat ja maaleja myyvät Prismat.



**KUITUTAPETTI** ei tarvitse vettymisaikaa ennen kiinnitystä, vaan sen voi levittää suoraan liisteröityyn seinään. Pinta kestää hyvin valoa ja pyyhkimistä. Rullakoko 10,05 x 0,53 m. REG.

- 1 MALLI 2123-2. Kodin Terrat.
- 2 MALLI 2123-1. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.
- 3 MALLI 5109-2. Kodin Terrat.
- 4 MALLI 5110-1. Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat Prismat.
- 5 MALLI 5114-2. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.
- 6 MALLI 5113-2. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

Paperia, vinyyliä vai lasikuitua? Tapettien ostajan opas neuvoa, mitä valinnassa huomioidaan.

**yhteishyvä.fi**

*Yhdessä  
tehty*

Jutussa olevat sitaattit ja prosenttiluvut on kerätty Yhteishyvä.fi:n Vanhat vaatteet -kyselystä marras-joulukuussa 2013. Kyselyyn vastasi 2 119 lukijaa.

TEKSTI ANU VALLINKOSKI  
KUVA KREETTA JÄRVENPÄÄ

# Talteen vai kiertoon?

Käyttämättömät vaatteet eivät kuulu kaapin tukkeeksi. Luovu turhista ja säilytä rakkaimmat asut oikein.

## Pakkaa ja varastoi

### Mitä?

Useimmat materiaalit kestävät hyvin säilytystä. Villa ja puuvilla säilyvät jopa parisataa vuotta. Eniten vuodet kuluttavat käsiteltyä luonnonsilkkiä, josta useimmat silkki-asut on tehty. Myös kuminauhat hapertuvat vuosien aikana.

### Miten?

Vaatteiden pitää olla puhtaita, sillä lika tuhoaa kangasta ja vetää puoleensa tuholaisia. Myös mahdolliset hajut voimistuvat ja pinttyvät säilytyksen aikana.

Aroista materiaaleista, kuten silkistä ja pellavasta, tehdyt vaatteet kannattaa viikkaamisen sijaan kääriä rullille. Taitoksista voi jäädä pitkässä säilytyksessä pysyviä jälkiä.

### Missä?

Säilytystilan pitää olla kuiva ja ilmanvaihdon hyvä. Lämpötilalla ei ole väliä. Asuja ei kannata sulloa muovipusseihin tai pahvilaatikoihin, sillä ne eivät suojaa tuholaisilta ja kosteudelta. Paras säilytin on tiivis muovilaatikko, joka pidättelee jyrssiöitä, koita ja turkiskuoriaisia.

Jos vaatteisiin on pesiytynyt tuhohyönteisiä, ne voi hävittää panemalla tekstiilit yön ajaksi pakastimeen.





**S-ryhmän kauppojen yhteydessä oleviin UFF:n keräyspisteisiin vietiin viime vuonna 1 500 tonnia vaatteita.**

## Kierrätä ja tuunaa

### Mitä?

Jos vaate on käynyt pieneksi tai jäänyt käyttämättä, se kannattaa laittaa kiertoon tai tuunata mieleisekseen.

### Miten?

Rikkinäinen vaate sopii tuunaukseen. Siitä voi irrottaa napit, pitsit ja koristeet myöhempää käyttöä varten. Siivousrättejä tarvitaan aina, ja matonkuteillekin löytyy ottajia. Puhtaita lakanoita voi tarjota kudekankaiksi vaikka kansalaisopistoille.

### Missä?

Jos kirpputori tai netin kauppapaikat eivät innosta, voi käyttökelpoiset vaatteet antaa hyväntekeväisyyteen. Vaatteille on useita keräyspisteitä. Ystävien kanssa voi järjestää illanistujaiset, joissa vaatteet vaihtavat omistajaa.

Lumpun eli muuhun käyttöön kelpaamattoman jätetekstiiliin voi polttaa tai laittaa sekajätteeseen.

Juttua varten on haastateltu Aira Kuvajaa Kotitalousopettajien liitosta ja ympäristöasiantuntija Mia Tarvaista Helsingin seudun ympäristöpalveluista.



### Säilytettävien top 3

- Juhlavaatteet
- Laukut
- Kengät

"Kenkäfriikkinä en raaski heittää vanhoja kenkiä pois. Saatan viidenkin vuoden jälkeen ihastua uudelleen varaston hyllyltä löytämään pariin."

"Säästän vauvanvaatteita ja muita vaatteita, joihin liittyy muistoja."

"Tallessa ovat äidin vanhat mekot, jotka ovat laadun takia kestäneet tyttärelle."

"Säilytän vaatteet, joita voi tuunata. Se on sekä hauskaa että ekologista."

"Persoonalliset vaatteet tulevat aina uudelleen muotiin."

"Vanhin vaatteeni on rippihame 1970-luvulta. Tunsin itseni siinä tyylikkääksi. En malta hävittää sitä, vaikka se ei mahdu päälleni."

"Säästän pukua siltä varalta, jos joskus laihduttaisin siihen sopivaksi."

"Rakastuin siinä asussa. Ei siitä voi luopua."

Lue vinkit kodin säilytysratkaisuihin.

yhteishyvä.fi



TEKSTI MARITA SUONTAUSTA  
KUVAT KREETTA JÄRVENPÄÄ JA  
TAVARANTOIMITTAJAT

# Mehevää makua

Jo lusikallinen smetanaa tai ranskankermaa maustaa arkisenkin ruoan pehmeäksi.

**O**nko suosikkivälipalasi jogurtti vai viili? Entä nautitko ruoan kanssa piimää tai lisää annokseen nokareen smetanaa? Nämä kaikki valkoiset herkut syntyvät maidosta ja kermasta hapattamalla.

Hapattamisessa maitoon lisätään hyötybakteereja, kuten asidofilus- tai bifidobakteereja. Eri maitohappobakteerit tuottavat erilaisia makuja.

Kun hyötybakteerit lisääntyvät, ne muuttavat osan maitosokerista maitohapoksi. Hapon proteiinit saostuvat, ja hapanmaitotuotteet saavat niille ominaisen kiinteyden. Koska maidon sokeria eli laktoosia häviää käymisprosessissa, hapanmaitotuotteet sopivat yleensä laktoosi-intoleranteille paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.

Hapatuslämpötila ja -aika riippuvat valmistettavasta tuotteesta sekä siihen käytettävästä hapatteesta. Kun haluttu happamuus on saavutettu, tuote jäähdytetään. Tällöin bakteerien toiminta lakkaa ja hapaneminen pysähtyy. Jos hapatettu tuote halutaan maustaa, siihen lisätään jäähtymisen jälkeen marja- tai hedelmävalmistetta. Näin syntyvät esimerkiksi maustetut jogurtit.

Maito- ja kermapohjaisissa tuotteissa rasva on tyydyttynyttä eli niin kutsuttua kovaa rasvaa, ja siksi niiden nauttiminen saattaa kohottaa veren kolesterolitasoa ja lisätä sydän- sekä verisuonitautien riskiä.

Hapanmaitotuotteet säilyvät avoimattomina hyvin. Avattuna säilyvyys on muutamia päiviä. •

## MARJOJEN KERA EHRMANNIN PEHMEÄ RAHKAJOGURTTI

Rahkan ja jogurtin yhdistelmä on maukasta miedompaa ja rakenteeltaan pehmeämpää kuin maustamaton maitorahka. Se on parhaimmillaan marjojen tai hedelmien kanssa.

Rahkajogurtti käy erilaisiin ruokiin, leivonnaisiin ja vaikka salaattinkastikkeeksi. Lisää kuumiin ruokiin vasta juuri ennen tarjoilua.

Rasvapitoisuus 0,9 %. Valmistusmaa Saksa.



## KYLMIIIN JUOMIIN

### LINDAHLIN TURKKILAINEN JOGURTTI

Turkkilainen jogurtti sopii aamu- tai välipalaksi sellaisenaan. Tuote on erinomainen myös kylmissä juomissa ja erilaisissa intialaisen keittiön herkuissa. Kokeile myös kylmissä kastikkeissa ja marinadeissa.

Lisäksi miedon hapan maku toimii makeissa ja suolaisissa leivonnaisissa taikinanesteenä ja täytteenä. Rasvapitoisuus 10 %. Valmistusmaa Saksa.





## MITÄ EROA?



### KESTÄÄ KUUMENNUSTA RAINBOW'N SMETANA VÄHÄLAKTOOSINEN

Smetana on aromikas kastike esimerkiksi sienisalaatille tai uunikalalle. Se sopii kaikkeen ruoanvalmistukseen ja kestää hyvin kuumennusta. Smetanalla saa ruokaan täyteläisemmän maun kuin ruokakermalla.

Kokeile vaahdottaa smetanaa kevyesti, jos haluat keiton pinnalle kuohkean nokareen.

Rasvapitoisuus 35 %. Valmistusmaa Suomi.



Hapanmaitotuotteet sopivat laktoosi-intoleranteille yleensä paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.



### MAIDOTON VAIHTOEHTO ALPRON MILD & CREAMY SOIJAVALMISTE MAUSTAMATON LUOMU

Soijavalmiste on jogurtinkaltainen hapatettu tuote, joka valmistetaan luomutuotetuista soijapavuista. Se sopii aamu- ja välipalaksi sellaisenaan tai marjojen kera. Maitoa välttävät voivat laittaa valmistetta erilaisiin jogurttipohjaisiin juomiin ja kylmiin kastikkeisiin. Sitä voi käyttää myös piirakan taikinaneesteeksi ja täytteeksi.

Soijatuotteissa rasva on tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa toisin kuin maitopohjaisissa tuotteissa.

Rasvapitoisuus 2,7 %. Valmistusmaa Belgia.



### KASTIKKEEN MEHEVÖITTÄJÄ VALION CRÈME FRAÎCHE HYLA

Ranskankerma on nimensä mukaisesti kotoisin ranskalaisesta keittiöstä. Se on pehmeämmän makuista ja vähemmän hapanta kuin kermaviili. Ranskankermalla saa makua ja mehevyyttä lihakastikkeisiin tai uuniruokiin ja pehmeyttä kasvissekoitteisiin. Soveltuu myös makeisiin leivonnaisiin.

Rasvapitoisuus 28 %. Valmistusmaa Suomi.

### DIPPIEN POHJA

#### VALION KERMAVIILI MAUSTAMATON

Kermaviili on miedosti hapatettu ja raikkaan makuinen maitovalmiste. Se sopii etenkin erilaisten kylmien kastikkeiden ja dippien pohjaksi. Lisäksi sitä voi käyttää suolaisten tai makeiden piirakoiden täytteisiin ja lihamurekkeen nesteeksi.

Kuumiin kastikkeisiin kermaviili ei ole paras vaihtoehto, sillä kiehuessaan se juoksetuu helposti.

Rasvapitoisuus 10 %. Valmistusmaa Suomi.





# OLE HYVÄ

KOONNUT SANNA AUTIO  
sanna.autio@sok.fi  
SOK, PL 1, 00088 S-RYHMÄ

## Rainbow-uutuuksia

**SUOLATUT PERUNALASTUT** ovat rapeita ja kullankeltaisia naposteltavia sellaisenaan tai dippikastikkeen kera. Pussi painaa 100 g. Perunoiden alkuperämaa ilmoitetaan päiväyksen yhteydessä. Valmistusmaa Liettu.

**GLUTEENITON KAURANÄKKILEIPÄ** on valmistettu vehnätärkkelyksestä ja kaurajauhoista. Laktoositon leipä sisältää myös sokerijuurikaskuitua. Rapea ja miedosti kauran makuinen leipä maistuu juuston ja leikkeleiden kera ja sopii juustotarjottimelle. Vehnän alkuperämaa Saksa. Valmistusmaa Ruotsi.

**GLUTEENITON TUMMAKSI PAISTETTU NÄKKILEIPÄ** on valmistettu vehnätärkkelyksestä ja tattarijauhoista. Se sisältää myös sokerijuurikaskuitua. Laktoosittomassa näkkileivässä on ravintokuitua 7 g/100 g. Vehnän alkuperämaa Saksa. Valmistusmaa Ruotsi.

**LIHAPERUNASOSELAATIKKO** on perinteinen koko perheen ruoka. Laatikko sisältää 16 % naudanlihaa. Pakkaus painaa 350 g. Naudanlihan ja perunahiutaleen alkuperä- ja valmistusmaa Suomi.

**NUTS & SEED** on sekoitus kuorittuja, paahdettuja ja suolattuja pähkinöitä sekä siemeniä. Seos sisältää kurpitsansiemeniä, auringonkukansiemeniä, pistaasipähkinöitä, maapähkinöitä ja cashewpähkinöitä. Pussi painaa 80 g. Valmistusmaa Italia.

**RAPSIÖLJYN JA OLIIVIÖLJYN SEOS** maistuu miedolta oliiviöljyltä. Se soveltuu sekä kylmien että kuumien ruokien valmistukseen ja paistamiseen. Seos sisältää rapsiöljyä 75 % ja ekstraneitsyt-oliiviöljyä 25 %. Öljyssä on runsaasti monitydyttymättömiä rasvahappoja. Valmistusmaa Belgia.

**ROASTED ALMONDS** ovat naposteltavaksi sopivia, paahdettuja ja suolattuja manteleita. Pussi painaa 100 g. Mantelin alkuperämaa ilmoitetaan päiväyksen yhteydessä. Valmistusmaa Italia.

**LUOMU CURRY -MAUSTE** valmistetaan korianterista, kurkumasta, sinappijauheesta, sarviapilansiemenestä, fenkolista, merisuolasta, sipulista, chilistä, inkivääristä, juustokuminasta, kanelista ja valkosipulista. Purkki painaa 45 g. Samaan sarjaan kuuluu myös muita luomumausteita, kuten kardemumma, kaneli ja mustapippuri. Valmistusmaa Saksa.



## 3 x arkeen

**VALION ARKI-MAITOUOMA** valmistetaan suomalaisesta tuoreesta maidosta, josta on poistettu proteiinia ja lisätty D-vitamiinia. Tuotetta kutsutaan maitojuomaksi, koska sen sisältämän proteiinin määrä on vakioitu valmistuksessa. Maitojuoma sisältää proteiinia 3 g/100 g. Perusmaidossa proteiinia on 3,2-3,3 g, sillä lypsetyn maidon proteiinin määrä vaihtelee muun muassa vuodenaikasta riippuen. Juoma on maitoa edullisempi, ja sitä myydään litran pakkauksissa sekä rasvattomana että kevyenä.

**HK:N KUORETTOMAT SINETTINAKIT** ovat suomalaisesta porsaanlihasta valmistettuja perusnakkeja. Pakkauksessa on 15 nakkia.

**HK:N KINKKUPASTEIJIA** valmistetaan kotimaisesta rypsiporsaan lihasta. Pasteijia sopii leivän päälle. Pakkaus painaa 300 g.



## Hyvää leivästä

**VAASAN KAURASYDÄN OMENA-MYSLI** on kaurareikäleipä, joka auttaa alentamaan kolesterolia, kun sitä syö kolme viipaleita päivässä. Vaikutus johtuu leipään lisäystä, kauran sisältämästä beetaglukaanista eli liukoisesta kuidusta.

**VAASAN RUISAURINKO-TÄYSJYVÄRUISLEIPÄ** sisältää D-vitamiinia: kahdessa viipaleessa on 5 µg D3-vitamiinia. Leipä on laktoositon ja lisäaineeton.

## Yrttinen ruokakerma

**VALION CREA-RUOKAKERMAA** maustavat kolme eri yrttiä: basilika, oregano ja ruohosipuli. Kerma sopii kastikkeisiin, keittoihin, uuni-, pata- ja wokkiruokiin sekä leivontaan. Kerma on laktoositon, sisältää 10 % rasvaa ja pakataan korkilliseen 2,5 dl:n pakkaukseen.



## Kevytvalurauta-pannu ja -pata

**OBH NORDICAN RUSTIC EVOLUTION -SARJAN** valurautaiset pannut ja 5 litran pata valmistetaan kevytvaluraudasta. Ne ovat perinteiseen valurautaan verrattuna puolta kevyempiä. Valurauta johtaa, sitoo ja säilyttää lämpöä tasaisesti, jonka vuoksi paistotulos on erinomainen. Valurauta ei naarmuunnu, vaan se kestää metallisten työvälineiden käytön, korkeat lämpötilat ja liekittämisen. Paistoastioiden ulkopinta on emaloitu. Pannut ja pata sopivat myös induktioliedelle ja uuniin. Prismat.







**head & shoulders**  
making heads happier

**100% raikas tunne**  
**100% itsevarmuus**



# + DURACELL® -

## Hearing Aid

Pitkä uloke helpottaa käsittelyä



Koon mukaiset värikoodit



Kevyt pakkaus on helppo avata

## KUULOLAITEPARISTOT

Saatavilla nyt myös Prismoista ja laajan valikoiman S-marketeista



Duracellin EasyTab-kuulolaitepariston käsitteleminen, vaihtaminen ja poistaminen on helppoa. Erityispitkä uloke tekee sen käsittelemisestä helppoa, ja sen kevyt pakkaus on helppo avata. EasyTab-kuulolaiteparistojen värikoodien – keltainen, oranssi, ruskea ja sininen – ansiosta löydät vaivattomasti itsellesi sopivan koon.



# Sokeri saanee vähäkalorisen kilpailijan

Uusi valmistusmenetelmä tuo harvinaisista sokereista tunnetuimmalle, ksylitolille, uusia kilpailijoita. Aalto-yliopiston professori **Heikki Ojamo** tutkimusryhmineen sai muuntogeeniset bakteerit tuottamaan entsyymejä, jotka voidaan valjastaa harvinaisten sokerien tuotantoon.

Harvinaisiksi sokereiksi kutsutaan sokereita, joita ei juuri esiinny luonnossa. Elintarviketeollisuus on kiinnostunut etenkin niiden vähäkalorisuudesta.

Makeutusaineina käytettyjä harvinaisia sokereita ovat esimerkiksi aspartaami, tagatoosi ja 10 000 kertaa pöytäsokeria makeampi neotaami. Niiden käyttöä on tähän saakka jarruttanut korkea hinta tai maku, joka ei vedä vertoja luonnonsokerille.

Uusi biotekninen valmistusmenetelmä mahdollistaa halvan tuotannon ja uudet sokerilaadut. Tutkijat pystyvät tuottamaan uudella menetelmällä esimerkiksi sokeria nimeltä D-tagatoosi. Se maistuu pöytäsokeille, mutta sisältää alle puolet sen energiasta.

Harvinaisilla sokereilla on myös lääkinällistä käyttöä: ne muun muassa ehkäisevät kariesta ja parantavat tulehduksia.

**Harvinaiset sokarit eivät nosta insuliinitasoa, joten ne voivat sopia myös diabeetikoille.**

Pyöräilijöiden henkilövahingoista lähes 70 prosenttia tapahtuu risteyksissä.

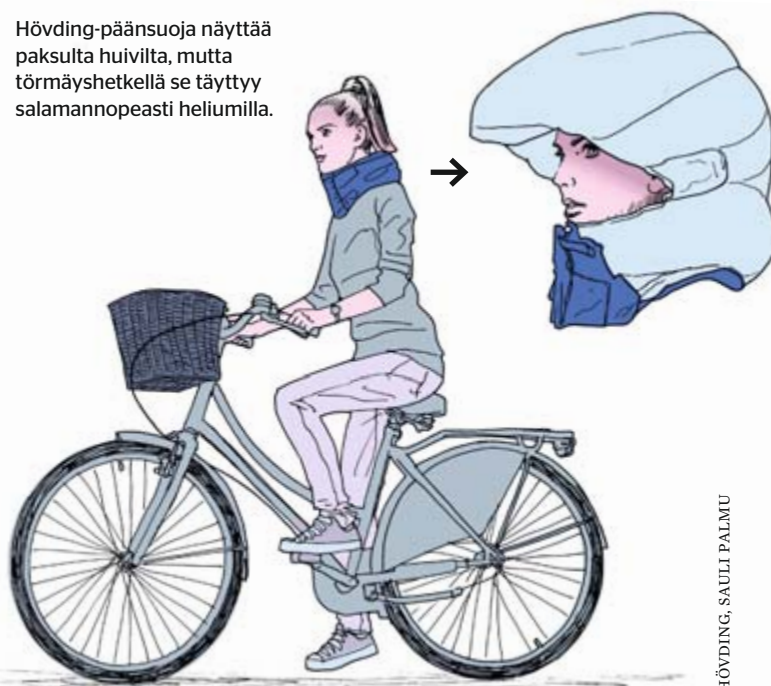
## Airbag suojaa pyöräilijän päätä

Ruotsalaiskeksintö ilahduttaa niitä, jotka inhoavat pyöräilykypärän latistamaa tukkaa. Uudenlainen pyöräilijän airbag-päänsuoja on nimeltään Hövding. Kun pyöräilijä törmää esteeseen, kaulalle puettava paksun huivin näköinen Hövding täyttyy salamannopeasti heliumilla ja suojaa päätä törmäyksessä. Samalla musta laatikko tallentaa törmäyshetken kiihtyvyydet myöhemmin analysoitavaksi.

Pyöräilijän airbag täyttää EU:n pyöräilykypärädirektiivin vaatimukset. Ruotsalaisen vakuutusyhtiö Folksam:n pyöräilykypärätestissä se päihitti perinteiset pyöräilykypärät. Hövdingiin puettun testinuken päähän kohdistui 25 kilometrin tuntinopeudella tehdyssä törmäysoikeudessa 65 g:n kiihtyvyys, kun perinteisiä kypäriä käyttäneet nuket saivat päähänsä yli 200 g:n tällin.

Tässä päänsuojassa on kuitenkin kaksi heikkoutta verrattuna tavalliseen pyöräilykypärään. Hintaa Hövdingillä on lähes 400 euroa, ja lisäksi se vaatii latausta, sillä laitteen kiihtyvyyssanturit ja elektroniikka tarvitsevat toimiakseen sähköä.

Hövding-päänsuoja näyttää paksulta huivilta, mutta törmäyshetkellä se täyttyy salamannopeasti heliumilla.



HÖVDING, SAULI PALMU

**Suomessa pyöräilijöiden liikennekuolemien määrä on puolittunut viimeisen 10 vuoden aikana. Kypärän käyttäminen vähentää kuolemaan johtavia vammoja 73 prosentilla.**

Lähde: Liikenneturva

## Älymono tietää, missä lennetään

Nopeissa lajeissa, kuten mäkihyppäyssä ja keihäänheitossa, suorituksen kriittisin osa kestää vain sekunnin kymmenesosan. Valmennuksessa hyödynnetään videokuvaa, mutta sitä tarkempaa tietoa hyppääjän ponnistuksesta tai keihäänheiton vetovaiheesta saadaan sähköisellä mittausjärjestelmällä.

Esimerkiksi älykkäät monet mahdollistavat mäkihyppääjän liikeradan ja nopeuksien tarkan määrittämisen. Järjestelmillä saadaan suorituksesta jopa 800 mittausta sekunnissa. Älymonojen kehitystyö käynnistyi Tampereen teknillisessä yliopistossa vuonna 2005 sähkömagneettikan professori Lauri

Kettusen ideasta. Nyt urheilumittaus-ten ympärille on kasvanut kokonainen tutkimusryhmä.

Urheilumittauksia tutkitaan ympäri maailmaa, mutta tamperelaistutkijat olivat ensimmäisiä, jotka sovelsivat mittaustekniikkaa inerttiapaikannusta. Paikannus perustuu kiihtyvyyksien mittaamiseen. Kun teknologia yhdistetään uusiin halpoihin mikroelektromekaanisiin kiihtyvyyssantureihin, saadaan silminnäkemätöntä tietoa suorituksesta.

Kokenutkaan keihäsvalmentaja ei osaa sanoa, oliko keihään lähtönopeus 100 vai 105 kilometriä tunnissa. Keihään sisään kätkeyty piirilevy sen sijaan kertoo sen lahjomattomasti.



THINKSTOCK



## ÄLYKÄSTÄ

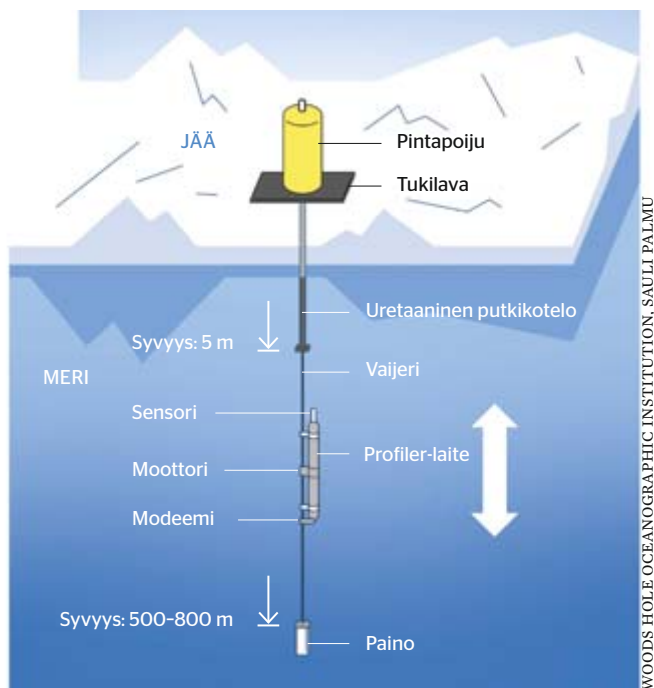
### Arktisten vesien vaeltaja

Pohjoisnapaa peittävä jääkenttä näyttää ikuiselta, mutta sen alla tapahtuu paljon. Ilmastonmuutoksen myötä jääpeite ohenee ja sulamisvedet alentavat meriveden suolapitoisuutta.

Arvokasta mittaustietoa maailman vähiten tutkusta vesialueesta hankkivat amerikkalaisen merentutkimuslaitos Woods Hole Oceanographic Institutionin mittauspoijut.

Ice Tethered Profiler -mittauspoiju on porattu jään läpi ja niihin on kiinnitetty luotinarua, jota pitkin näytteenottaja vajoaa 800 metriin. Näytteenottaja talentaa eri syvyyksiltä muun muassa veden lämpötilan sekä suola- ja happipitoisuuden. Kun sähkömoottori on kiskonut luotainputkilon takaisin pinnalle, kerätty data lähetetään satelliittiteitse hankkeen internetsivuille.

Tärkeä tieto on myös poijun sijainti, sillä paikallaan pysyvältä näyttävä jääkenttä on jatkuvassa liikkeessä. Poijut saattavat kulkea kymmeniä kilometrejä päivässä jääkentän virtausten mukana. Pitkäikäisimmät poijut ovat taivaltaneet ympäri napa-alueita jopa 13 000 kilometrin matkan.



**Ice Tethered Profiler eli ITP-poiju hankkii tärkeää mittaustietoa Pohjoisnavalta.**



# KOHTI UUTTA S-PANKKIA

*S-Pankissa tehtiin alkukesästä 2013 isoja päätöksiä: ensin julkistettiin, että S-Pankki ostaa osake-enemmistön sijointipalvelutalo FIMistä ja noin viikkoa myöhemmin kerrottiin S-ryhmän ja LähiTapiola-ryhmän suunnittelema yhteistyöstä, joka sisältää muun muassa S-Pankin ja LähiTapiola Pankin yhdistymisen uudeksi S-Pankiksi.*

Vajaa vuosi on jo ehtinyt kulua näistä jymyutisista ja olemme jo kovasti matkalla kohti entistä parempaa uutta S-Pankkia.

FIMin myötä S-Pankki lähti mukaan rahastomaailmaan. Marraskuun 2013 lopussa lanseerattiin S-Pankin ensimmäiset rahastot, S-Säästörahat nimeltään Varovainen, Kohtuullinen ja Rohkea. Samalla S-ryhmän asiakasomistajien iloksi ja hyödyksi kehitettiin palvelu, jonka avulla Bonuksen voi siirtää rahastoon kasvamaan tulevaa käyttöä varten. S-Säästörahat ja Bonussäästäminen saivat asiakkailta loistavan vastaanoton.

S-Pankin ja LähiTapiola Pankin muodostama uusi S-Pankki aloittaa toimintansa toukokuun alussa. Asiakkaiden kannalta yhdistyminen tarkoittaa pelkkää hyvää: entistäkin parempaa pankkipalvelua sekä laajempaa tuote- ja palveluvalikoimaa.

Tuotevalikoiman puolella uutuutena S-Pankin asiakkaille tulevat muun muassa vakuudelliset luotot, kuten asuntolaina.

Perusasiat eivät kuitenkaan muutu. Olemme edelleen kauppapankki, joka keskittyy asiakkaidensa arjen helpottamiseen ja tulemme jatkossakin pitämään kiinni osuuskauppojen asiakasomistajille suunnatuista eduista, kuten maksuttomista peruspankkipalveluistamme.

Olemme tässä isojen asioiden äärellä ja teemme tätä työtä asiakasomistajan etu mielessä. Haluamme, että uudesta S-Pankista tulee asiakkaiden näkökulmasta hyödyllisin pankki.

Tulevaa innolla odottaen

Raija



# S-Pankki

S-PANKKI.FI

## Sähköpurjeella halpaa kyytiä avaruudessa

Avaruudessa matkaaville pienille aluksille on tulevaisuudessa tarjolla mullistavaa suomalaisteknologiaa.

Ilmatieteen laitoksen tutkija **Pekka Janhusen** vuonna 2006 keksimä sähköpurje koostuu alle millimetrin kymmenesosan paksuisista metallilangoista eli lieoista. Avaruudessa jopa kymmenien kilometrien mittaiset langat kelataan ulos aluksen reunaan kiinnitetyiltä rullilta. Alus pidetään pyörivässä liikkeessä, jolloin keskipakoisvoima oikaisee lieat säteittäiseksi muodostelmaksi. Kevyt purje ei tarvitse lainkaan polttoainetta, sillä työntövoiman synnyttää sähköisesti luotu jättimäinen purjepinta-ala. Purjeita pulistaa auringosta ulospäin suuntautuva hiukkasvirtaus, aurinkotuuli.

”Menetelmällä saavutettava teoreettinen maksiminopeus on sama kuin aurinkotuulen nopeus, jopa 800 kilometriä sekunnissa”, Janhusen kertoo.

Käytännössä jäädään kuitenkin kauas tästä nopeudesta, mutta suunniteltu 50 kilometrin sekuntivauhti, siis 180 000 kilometriä tunnissa, on melkoista kyytiä sekin. Sähköpurjealus mat-



THINKSTOCK, ALEXANDRE SZAMES, SAULI PALMU, NASA

Sähköpurje koostuu jopa kymmenien kilometrien pituisista ja alle millimetrin kymmenesosan paksuisista metallilangoista.

kaisi Jupiteriin vuodessa ja Saturnukseen 2,8 vuodessa. Nykytekniikalla matka Saturnukseen kestää 7 vuotta.

Tekniikkaa testataan jo, sillä Helsingin yliopistossa valmistettu 10 metrin mittainen testilieka on parhaillaan maapalloa kiertävän virolaissatelliitin kyydissä.

**Koska aurinkotuuli ei pääse Maan magneettikentän sisäpuolelle, sähköpurjeella ei voi antaa vauhtia aluksille muualla kuin avaruudessa.**

THINKSTOCK



## Led vs. halogeeni

**Kiinnitä lamppuostoksilla huomiota ostohinnan lisäksi myös käyttöikään.**

	LED 5 W	HALOGEENI 50 W
Lampun käyttöikä	25 000 h	2 000 h
Lampun ostohinta	30 €	49 € (13 x 3,70 €) *
Sähkönkulutus**	18,75 € (125 kWh)	187,50 € (1250 kWh)
Yhteensä	48,75 €	236,50 €

\* 1 led-lampun käyttöikä vastaa 13 halogeenilamppua. \*\* Taulukko on laskettu 25 000 tunnin sähkönkulutuksella ja sähkön hinnalla 0,15 e/kWh.



# MITÄ TAPAHTUU, KUN 110-VUOTIAS MENEE NETTIIN?



## LUE LEHTEÄ UUDESSA YHTEISHYVÄ LIVE -PALVELUSSA

Sieltä löytyvät kuukausittain lehdestä tutut jutut, herkulliset reseptit sekä mielenkiintoiset videot. Sisältöä voit lukea ja katsella älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella missä ja milloin tahansa. Lisäksi Yhteishyvä-lehti kolahtaa painettuna versiona postiluukusta tammi- ja heinäkuuta lukuun ottamatta.

## HALUATKO LUOPUA PAPERISESTA ASIAKASOMISTAJAPOSTISTA?

Tee muutos osoitteessa [S-kanava.fi/kirjaudu](https://s-kanava.fi/kirjaudu).

## LATAA S-MOBIILI PUHELIMEESI

S-ryhmän S-mobiili-älypuhelinsovelluksessa yhdistyvät ajantasainen bonuslaskelma sekä S-Pankin verkkopankki.

Sovelluksen voit ladata maksutta Windows Store-, App Store- ja Google Play -sovelluskaupoista. Lisätietoa sovelluksesta osoitteesta [s-mobiili.fi](https://s-mobiili.fi).

# yhteishyvä *live*

YLLÄTTÄVÄN RAIKAS

[www.yhteishyvä.fi/live](https://www.yhteishyvä.fi/live)

## KATSO YHTEISHYVÄ LIVEN VIDEOT TÄSSÄ KUUSSA:

- Opetä lapsi pyöräilemään
- Tutustu eroperheen isän arkeen
- Ota nukahtamistekniikat haltuun

**Marabou**

**Choco  
Latte**

**Maista  
suklainen  
kaakaouutuus!**



## **Uusi kuuma kaakao Maraboulta!**

**Annostele kaakaojuomajauhe korkeaan lasiin,  
lisää kuuma maito ja sekoita voimakkaasti.  
Kuohkea suklaavaahto ja herkullinen maku.**

**Löydät sen kaakaohyllystä.**



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja



# Tuulta päin

**Softshell-vaatteet suojaavat ulkoilijaa tuulelta ja tiikusateelta. Kevyt materiaali myös hengittää ja joustaa hyvin.**



**PANTA**  
Värikäs panta suojaa korvia pakkaselta. 7,95 €. Catmandoo. Prisma.



**TUUBIHUIVI**  
Tuubihuivi käy sekä pään että kaulan suojaksi. 6,95 €. Catmandoo. Prisma.

**MATTEA-TAKKI**  
Naisten kuoritakki on miellyttävän kevyt. Teipatut saumat pitävät viilman ja kosteuden ulkona. Saatavana myös mustana. 79,95 €. Icepeak. Prisma.



**SAVITA-HOUSUT**  
Naisten softshell-ulkouhousut ovat tuulenpitävät ja vettä-hylkivät. Lahkeissa on kätevät vetoketjut. Icepeak. Prisma ja urheilutuotteita myyvät Sokokset.

**VLORA JR -TAKKI**  
Tytöjen softshell-takissa on irrotettava huppu. Koot 128-164 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.



**SAL-HOUSUT**  
Lasten softshell-housut pitävät hyvin tuulta. Koot 128-176 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.

**RUSETTIPIPO**  
15,95 €. Husky. Suurimmat Prisma.

**PILKKUPIPO**  
14,95 €. Husky. Suurimmat Prisma.



**PILKKUPIPO**  
14,95 €. Husky. Prisma.

**KÄSINEET**  
Kevyet, lämpimät ja joustavat softshell-käsineet sopivat ulkoiluun. 14,95 €. Dare2be. Suurimmat Prisma.

**PIPO**  
11,95 €. Speedline. Suurimmat Prisma.



**VITO JR -TAKKI**  
Poikien softshell-takki lämmittää reippaassakin urheilussa. Saatavana myös vihreänä. Koot 128-164 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.

**VITO-TAKKI**  
Miesten softshell-takissa on monta tiivistä taskua. Saatavana myös harmaana. 49,95 €. Icepeak. Prisma.

TEKSTI TIINA-MARI HAKA  
KUVAT IDA NISONEN JA KUVAUJLAS

# Kahden kodin väkeä

Eron jälkeen lapsiperheen arki menee uusiksi. Nuoret kertovat, miltä tuntuu asua vuorotellen äidin ja isän luona.

**K**ai se vähän yllätti. Näin muistelee 11-vuotias **Niilo Kyllönen** iltaa, jolloin vanhemmat kertoivat eroavansa. Liminkalaisen perheen vanhemmat kertoivat lapsille, että heillä on ollut vähän vaikeaa. Kukaan kolmesta pojasta ei kuitenkaan ollut huomannut muutosta äidin ja isän väleissä.

”En ihan heti ymmärtänyt, mitä erosta seuraa”, Kyllönen jatkaa.

Hänen isoveljensä oli sitä mieltä, että hän haluaa vain yhden kodin.

”Minusta kaksi kotia oli ihan kiva ajatus”, veljeskatraan keskimäinen Kyllönen kertoo.

Isä muutti marraskuussa 2012 pois perheen yhteisestä kodista Tupoksesta. Lapset menivät uuteen kotiin ensimmäisen kerran isänpäivää edeltävänä lauantaina. Sunnuntaina juhlittiin isää poikien kesken.







Iltaisin Niilo (vas.), Minna ja Joona Kyllönen haaveilevat yhteisestä matkasta Lontooseen.



●●● **Keskiviikot ovat isäpäiviä. Silloin syödään ja tehdään läksyt isän luona.**

Nykyään pojat viettävät joka toisen viikonlopun isällä, minkä lisäksi keskiviikot ovat isäpäiviä. Tuolloin pojat menevät koulun jälkeen isälle, tekevät läksyt ja syövät iltaruoan. Äidin koti on lähempänä poikien koulua, siksi viikolla on helppo asua siellä.

Vuoroasumisjärjestelystä sovittiin lastenvalvojalla vuoden 2013 alussa, muutama kuukausi eron jälkeen. Perheen äiti **Minna Kyllönen** kertoo sopimuksen selkeyttäneen arkea.

”Vaikka tavallaan suren ydinperheen menettämistä, on tämä elämäntilanne antanut uusia mahdollisuuksia. Kun pojat ovat isällä, minulla on omaa aikaa”, hän kertoo.

Tuoreessa erotilanteessa oleville ikätovereilleen Niilo Kyllösellä on yksi neuvo.

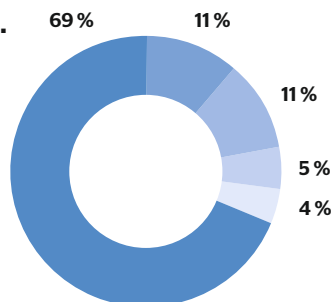
”Ei kannata murehtia, sillä kaikki järjestyy. Pienempänä minäkin ajattelin, etteivät äiti ja isä ikinä eroa. Nyt kaksi kotia on meille ihan normaalia elämää.”



Niilo Kyllönen on tyytyväinen kahdessa kodissa asumiseen.

#### Lapsi asuu...

- Äidin luona
- Isän luona
- Omassa asunnossa
- Tasaisesti molempien luona
- Jossain muualla



Sofia Sonck asuu suurimman osan ajasta äidin, kahden siskon ja yhdeksän kissan kanssa.

**Isä kertoo videolla, miten arki sujuu eron jälkeen.**

**yhteishyvä** *live*





## ”Halusin valita itse”

Espoolainen **Sofia Sonck**, 18, muistaa hyvin, miten kuuli vanhempiansa erosta.

”Katsoimme siskoni **Fannyn** kanssa telkkaria äidin ja isän sängyssä, kun äiti tuli vakavana sanomaan, että heillä on asiaa. Näin, että äiti oli itkennyt, ja isä kertoi, että he eroavat.”

Tuolloin 11-vuotias Sonck alkoi itkeä.

Perheessä on kokeiltu edellisen seitsemän vuoden aikana erilaisia asumisjärjestelyjä. Aluksi vanhemmat asuivat vuoroviikoin lasten kanssa perheen yhteisessä kodissa. Parin kuukauden jälkeen isä muutti pois ja vuoroasumisesta sovittiin tarkasti. Tytöt menivät joka viikko torstaisin isälle, ja joka toinen viikko he olivat siellä sunnuntaihin asti.

”Ikävöin äitiä, kun olin isällä”, Sonck muistelee.

Nykyään vain nuorin tytöistä, 9-vuotias **Sandra**, käy isällä säännöllisesti tapaamissopimuksen mukaan. Sonck kertoo, että kun hän sai 12-vuotiaana valita, milloin käy isällä, hän alkoi viihtyä siellä paremmin. Hänestä on tärkeää kuunnella lapsia ja heidän asumis-toiveitaan erotilanteessa.

”Nykyään käyn isällä mielelläni opiskelemissa, ja isä auttaa minua matematiikassa. Saatan mennä sinne, kun kaipaen rauhaa ja keskittymistä.”

Neljän naisen ja yhdeksän kissan kodissa riittää vilskettä. Isällä taas on hiljaista.

Sonck muistaa hyvin ajan ennen eroa ja ikävöi välillä ehjää perhettä.

”Mutta rohkaisuna muille erolapsille voin sanoa, että elämä helpottuu eron jälkeen. Olen itse lähentynyt molempien vanhempieni kanssa ja tutustunut heihin entistä paremmin.”

...

**APTEEKKISHOP.fi**  
Hyvinvointia apteekin hyllyltä

24h

APTEEKKITUOTTEITA

VERKOSTA

Muista!

**Bonusta S-Etukortilla!**  
(Bonusetu ei koske lääkevalmisteita.)

S-Etukortti  
4318 7001 2345 6789  
MÄKILÄINEN MARI  
HYVINKÄN KATU 17 00400

VISA

Suomessa lapsi voi olla kirjoilla vain toisen vanhemman luona.



Vanhempien ero ei vaikuttanut Niilo Kyllösen koulunkäyntiin. Ahkeran pojan lempikouluaine on matematiikka.

## 3 x tue lasta myllerryksessä

Lasten- ja nuortenpsykologi **Sirkku Niemelä** kehottaa vanhempia suojaamaan lasta eron myllerrykseltä. Hän antaa vanhemmille kolme ohjetta:

### 1. Anna lapsen elää ikätasonsa mukaan

Mitä vähemmän erosta aiheutuu samanaikaisia käytännön muutoksia, kuten koulun tai päiväkodin vaihtumista, sen parempi. Lapsen ei myöskään kuulu huolehtia vanhempiensa jaksamisesta. Hänen pitää saada elää mahdollisimman tavallista, oman ikätasonsa arkea. Se suojaaa lasta.

### 2. Kuuntele lasta

Avioerotilanteessa aikuiset voivat ryhtyä pelaamaan ihmissuhteilla ja esimerkiksi syyttelemään toisiaan. Mitä selvempää ja suurempaa lapsen ympärillä elävien aikuisten vuorovaikutus on, sen parempi. Vuorovaikutukseen lapsen kanssa tulee kiinnittää huomiota. Kuuntele lasta, älä oleta.

### 3. Kunnioita lasta ja toista vanhempaa

Lapsi havaitsee, arvostavatko vanhemmat toisiaan ja suhtautuvatko muut ihmiset häneen ja perheeseen kunnioittavasti vaikeuksista huolimatta. Lapsen kommentteihin ja ajatuksiin tulee suhtautua vakavasti. Hän voi kokea erossa eri asiat ongelmiksi kuin vanhemmat.

## Vanhemmuus jatkuu eron jälkeen

Avioeron jälkeen täytyy päättää, kuka asuu kenenkin luona ja miten usein toista vanhempaa tavataan. Yhä useammin päädytään vuoroasumiseen. Se tarkoittaa sitä, että lapset asuvat vuoroviikoin kummankin vanhemman luona tai osan viikosta toisen ja osan toisen vanhemman luona. Joskus päädytään siihen, että lapset asuvat koko ajan samassa paikassa ja vanhemmat vuorottelevat yhteisessä kodissa. Tärkeintä on, että asiasta sovitaan yhteisesti.

"Asumista ja tapaamisoikeutta koskevan sopimuksen sisältö tulee kirjata niin tarkasti, ettei se aiheuta tulkinta-ongelmia", painottaa Espoon perheasioiden yksikön esimies **Marjatta Karhuvaara**.

Suomessa lapsi voi olla kirjoilla vain toisen vanhemman luona, mikä aiheuttaa toisinaan erimielisyyksiä sopimusta tehdessä. Se myös hankaloittaa järjestelyn tilastointia. Tarkkoja lukuja vuoroasumisesta Suomessa ei ole, mutta siitä tehtyjen sopimusten määrä on lisääntynyt viime vuosina 20 prosenttia.

Ruotsissa vuoroasuminen on yleistä, ja se on helppoa. Lapsi voi olla kirjoilla kummankin vanhemman luona, ja lapsilisän voi jakaa. Ruotsalaistutkimuksen tulokset puoltavat mahdollisimman tasa-arvoista vanhemmuutta eron jälkeenkin.

"Vaikka parisuhde päättyy, vanhemmuus jatkuu", Karhuvaara toteaa. •



## Selkäpii hytisemään

Mistä näitä ruotsalaisia dekkarikirjailijoita oikein tulee? Merentakainen naapurimaa on aina ollut rikoskirjallisuudessa laadun tae, ja tämä uusi tulokas istahtaa genreen mukavan hyytävästi.

Tv-käsikirjoittaja ja ohjaaja **Alexander Söderbergin** esikoisteos on Brinkmann-trilogian ensimmäinen osa, ja sitä on verrattu syksyllä tv:ssä esitettyyn *Silta*-sarjaan.

Romaanissa sairaanhoitaja ja yksinhuoltaja Sophie Brinkmann tapaa sairaalassa Hector Guzmanin, joka kuuluu corleone-maiseen rikosklaaniin. Sophie ajautuu tahtomattaan keskelle kahden rikollisliigan ja poliisin erikoisryhmän välistä kamppailua. Hän joutuu pohtimaan,

keneen voi luottaa, kun hyvät osoittautuvat pahoiksi ja pahat hyviksi. Itsensä lisäksi hänen on suojeltava poikaansa.

Söderberg tuntuu hallitsevan selkäpiitä hytisyttävät toimintakohtaukset, ja hänen henkilöhahmonsia ovat psykologisesti uskottavia. Ja kuten ruotsalaisille tuppaa käymään: *Andalusialainen ystävä* myytiin jo ennen julkaisemistaan yli 30 maahan ja sen elokuvaoikeudet matkasivat Hollywoodiin. Suomalaiset puolestaan voivat iloita siitä, että ansiokas suomentaja **Outi Menna** on tarttunut jälleen uuteen haasteeseen.

**ALEXANDER SÖDERBERG:**  
**ANDALUSIALAINEN YSTÄVÄ**  
Suom. Outi Menna  
400 s. Gummerus



**KAIKKI LAULAVAT**  
**KULTAINEN LAULUKIRJA**  
Toim. Virpi Kari,  
Ari Nieminen, Pekka Sipilä,  
Heikki Uusitalo  
Kuv. Pirkko Huttunen  
467 s. F-kustannus  
Laulukirja täyttää 25 vuotta, joten juhlapainos on paikallaan. Kirjassa on 400 laulua melodioineen ja sointumerkkeineen.



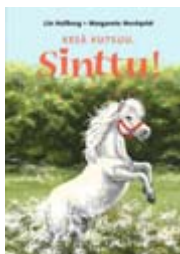
**RAKKAUS KOPUTTAA**  
**NORA ROBERTS: OVI SYDÄMEEN**  
Suom. Heli Naski  
320 s. Gummerus  
Majatalo-sarjan päätös-osa vie lukijan jälleen Boonsboron herttaiseen pikkukaupunkiin. Mystinen menneisyys ei jätä rauhaan, vaikka rakkaus lyö kipinää.



**KODISTA KASARMIIN**  
**ULLA-LENA LUNDBERG: MARSIPAANISOTILAS**  
Suom. Leena Vallisaari  
642 s. Gummerus  
Sota saapuu arjen keskelle, ja Kummelin perheelle koittavat vakavat ajat. Lundberg tuntee historian ja inhimillisen kuvauksen. Pokkari.



**TAIDE TALTEEN**  
**ROBERT M. EDEL, BRET WITTER: MONUMENTS MEN**  
Suom. Jutta Jarvensalo, Antti Posti  
400 s. Minerva  
Yhdysvaltain armeijan taidesiantuntijoiden tehtävänä oli pelastaa natsien ryöväämiä taideaineita toisessa maailmansodassa.



**RATSU REIMA**  
**LIN HALLBERG: KESÄ KUTSUU, SINTTU!**  
Suom. Marvi Jalo  
Kuv. Margareta Nordqvist  
160 s. Tammi  
Heppätytöt kuulevat lukiessaan suloisen ponin kavioiden kopseen ja tuntevat kesälaitumien kutsun.



**FANTASIAN PAULOISSA**  
**MARK HELPRIN: TALVINEN TARINA**  
Suom. Eva Siikarla  
740 s. Tammi  
Tunnelmallinen tarina sijoittuu New Yorkiin ja useisiin aikakausiin. Realistiset ja maagiset tapahtumat lomittuvat myös tuoreessa elokuvassa. Pokkari.

# OSTA FINISH ALL IN 1

## VOITA AITO STOKKE® TUOLI!

### 5 ONNEKASTA VOITTAA

ARVO 215€



Osta S-ryhmän kaupasta yksi (1) Finish All in 1 90 tab -pakkaus ja säästä ostokuitti. Kerro lyhyesti, miksi juuri sinun lapsesi tarvitsee Stokke-tuolin. Liitä viestiisi ostokuitti sekä puhelin- ja osoitetietosi ja lähetä ne postimaksulla varustetussa kuoressa osoitteeseen Finish-promootio, Kilpailuvastaus, PL 9502, 00232 Helsinki. Toimi 30.4.2014 mennessä, niin voit olla yksi voittajista!

Voit osallistua niin monta kertaa kuin haluat, mutta yhdellä ostokuitilla vain yhden kerran. Olet mukana ostamalla Finish All in 1 90 tab -pakkauksen.

Kilpailun järjestää Reckitt Benckiser. **Kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan 9.5.2014 viisi (5) 215 € arvoista Stokke Tripp Trapp -tuolia.** Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Postitse lähetettyjä ostokuitteja käytetään ainoastaan ostojen todentamiseen ja kuitit hävitetään kampanjan jälkeen. Osallistujien tietoja käytetään ainoastaan mahdollisesta voitosta ilmoittamiseen ja palkinnon toimittamiseen ja ne tuhotaan kampanja-ajan päätyttyä. Palkinnot toimitetaan ainoastaan Suomessa oleviin osoitteisiin.

**Kilpailuaika**  
**28.2.–30.4.2014.**



# Ring ring!

Kun kadut sulavat, tekee mieli kaivaa fillari kellarista ja polkaista liikkeelle. Ennen ajokauden alkua menopelille kannattaa tehdä perushuolto.

## Pyörä kevätkuntoon

1. Pese pyörä. Parhaan tuloksen saat, kun lisäät veteen pienen määrän astianpesuainetta. Vältä veden pääsyä renkaiden laakereihin. Kuivaa pyörä puhtaalla kankaalla.
2. Tarkista renkaiden kunto. Pumppaa talvisäilytyksen jäljiltä tyhjentyneisiin renkaisiin ilmaa. Vaihda kuluneet tai puhjenneet renkaat uusiin.
3. Testaa jarrujen toimivuus, ja tarkista jarrupalojen kunto. Jos jarrut eivät toimi kunnolla, pyörä on syytä viedä huoltoon ammattilaiselle. Suihkauta tippa öljyä jarruvaijerien ja niiden kuoren väliin.
4. Pese ketju, etu- ja takarattaat sekä niiden välit pienellä harjalla tai siveltimellä. Käytä puhdistusaineena suihkeöljyä tai ketjun puhdistusgeeliä. Voitele puhdas ketju kevyesti.
5. Tarkista, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tallessa ja kunnolla kiinni. Jos pyörä rämisee, kun sitä liikuttaa, jokin on löysällä. Varmista myös, että ohjaustanko on kiristetty.



**KETJUN PUHDISTUSGEELI**  
irroittaa tehokkaasti rasvan ja lian. 9,95 €. Motip.



**KETJUSPRAY**  
sopii niin kilpa- kuin harrastuspyörien ketjuille ja vaihteille. 9,95 €. Motip.



**BIO-PUHDISTUS-AINE** liottaa lian tehokkaasti irti. Näppärä pumppupullo. 9,95 €. Motip.

**PAIKKARASIA** sisältää seitsemän kumipaikkaa, kumiliiman, hioma-levyn ja kaksi venttiilikumia. 2,95 €.



**SISÄRENGAS** on saatavana pilka-, auto- ja prestaventtiilillä. Koot 12-28". 6,95 €. Continental.



**YLEISÖLJY**  
sopii kaikenlaiseen voiteluun. Kätevä tippapullo. 100 ml. 2,95 €. Hanseline.



Miten opettaa lapsi pyöräilemään? Katso vinkit videolta.  
**yhteishyvä live**

# Pieni muutos riittää

Lopeta joka maanantai alkava superdieetti, ja paranna sen sijaan ruokavaliotasi pikkuhiljaa. Pienet valinnat johtavat vähitellen pysyvään painonhallintaan.

**P**ienet muutokset ruokavaliassa ovat varmin keino pudottaa painoa tasaisesti. Herkuttelijalle korjausliikkeeksi voi riittää jo vaihtaminen vähäkalorisiin naposteltaviin.

Muutosten tekeminen vaatii ennakkointia. Ensin on syytä rauhassa miettiä, miksi painonpudotusta tarvitaan, onko siihen valmis ja onko tarvittavia voimia aloittaa laihduttaminen. Jos on stressiä työssä tai pieniä lapsia ja iäkkäitä vanhempia hoidettavana, ei ehkä ole oikea hetki tehdä elämään suuria muutoksia.

”Mutta pienilläkin vaihdoksilla saa helposti tuloksia aikaiseksi, kun ne sopivat juuri senhetkiseen elämään ilman lisäkuormitusta”, painottaa ravitsemusterapeutti **Tuija Pusa** Sydänliitosta.

Oman tilanteen arvioinnissa auttaa yksinkertainen hyötyanalyysi. Mitä hyötyä muutoksesta on? Mitä haittaa? Jos jatkaa nykyisellä tavalla, mitä hyötyä tai haittaa siitä aiheutuu?

”Painonhallinnassa äärimmäinen dieetti ja pitkä kieltojen lista johtavat nopeaan painonlaskuun, mutta kilot tulevat usein takaisin korkojen kera.”

## Konkreettisia valintoja

Pienet muutokset ovat arkisia ja mitattavia. Päätös syödä aiempaa enemmän kasviksia ei ole konkreettinen. Se on sitä vasta, kun päättää, mitä ja missä, milloin ja miten kasviksia popsii. Valintoja ovat omena aamupalalla, puoli lautasellista salaattia lounaalla, rasiallinen marjoja välipalana, salaattiannos päivällisellä ja mandariini iltateellä.

Jos juo paljon kahvia, jo kevytmaidon vaihtaminen rasvattomaan maitoon auttaa hallitsemaan painoa. Pieni makeannälkä helpottaa, vaikka kahviin käyttääkkin yhden sokeripalan kahden sijasta. Omena välipalana ennen töistä kotiutumista vie nälän, eikä kauppakori täyty tyhjän vatsan herättämistä mieliteoista terveellisten valintojen sijaan.

”Päätöksissä pysyminen edellyttää suunnittelua. Se omena pitää muistaa varata mukaansa. Kun päätöksiä noudattamisessa onnistuu, hyvä mieli ja itsetunto voimistuvat”, Pusa sanoo.

Moni asettaa painonpudotuksen tavoitteeksi suuren kilomäärän, mutta ei mieti keinoja tai aikatauluja, joilla tavoitteeseen päästään.

”Lautasmalli on kulunut konsti, mutta koska se on konkreettinen, se toimii”, Pusa muistuttaa.

Jos tarttuu liian tiukkaan dieettiin, repsahdus on katastrofi. Pienet arkipäivän päätökset jättävät tilaa myös herkuille ja mieliteoille. Herkutteluhetket ovat silloin suunniteltuja ja rentoja.

Jokainen tottuu ruokavalion muutoksiin tavallaan. Esimerkiksi makuaisti herkistyy aiempaa vähäsuolaisempaan ruokaan muutamassa viikossa. Myös mieltymys sokeriseen heikkenee samassa ajassa.

Vaaka vahvistaa pienten valintojen tuomat tulokset muutaman viikon ●●●



Muutos 32 kcal  
= 3,2 sokeripalaa



Kalkkunaleike  
= 90 kcal

Leikemakkara  
= 200 kcal



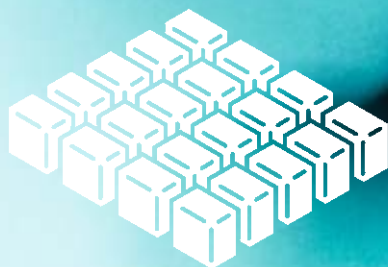
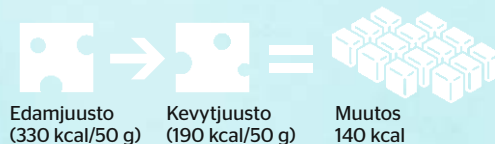
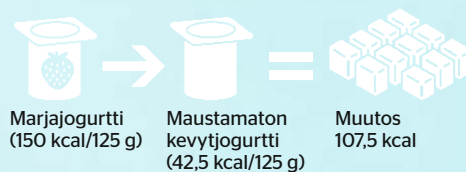
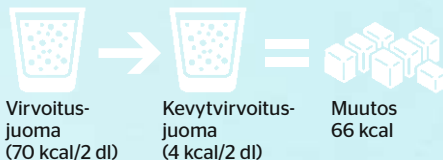
Muutos 110 kcal  
= 11 sokeripalaa





Pulla  
= 150 kcal

## Kevennä arkeasi



Muutos 200 kcal  
= 20 sokeripalaa

Berliininmunkki  
= 350 kcal



Kevyttnakit

= 170 kcal



●●● kuluttua. Liikunta tukee painonhallintaa ja tehostaa aineenvaihduntaa, mutta se vaikuttaa painoon hitaammin kuin ruokavalioni muutokset.

”Näin saadut tulokset ovat pitkällä aikavälillä pysyvämpiä kuin pika-dieeteissä”, Pusa lupaa.

Joskus paino-ongelman ytimenä voi olla riittämätön uni. Siihenkin auttavat rutiinit ja valinnat. Kun rauhoittaa myöhäisillan esimerkiksi sammuttamalla tietokoneen ajoissa, saa rauhallisen ja riittävän pitkän unen. Virkeänä pystyy pysymään päätöksissään.

#### Nettituki auttaa

Keskeinen tuki laihdutuksessa ovat lähimmäiset, ystävät ja vertaiset. Tukea voi hakea myös netistä. Esimerkiksi Pieni päätös päivässä -verkkopalvelu on kuuden terveysjärjestön yhteinen sivusto, jossa elintapoihin liittyvät tavoitteet, kuten lenkillä käyminen ja salaatin syöminen, on puettu pelin muotoon. Peli on osa Yksi elämä -hankkeita.

”Tyytyväisyys omaan oloon ei välttämättä synny itsensä ruoskimisesta vaan itselle mahdollisilta tuntuvien tavoitteiden saavuttamisesta”, kuvaa Yksi elämä -hankkeiden viestintäpäällikkö **Eija Seppänen**.

”Tähtäimessä voi toki olla suuria asioita. On kuitenkin helpompi aloittaa painonhallinta lounassalaatista kuin tiukasta dieetistä ja kuntoilu lyhyistä lenkeistä kuin maratonista.” •



Muutos 59 kcal  
= 5,9 sokeripalaa

Lenkkimakkara

= 229 kcal



## Maito vaihtoon



Jos juot päivässä kolme lasia kevytmaitoa, näkyy maidon vaihtaminen rasvattomaan pian vyötäröllä.

	kevyt-maito	rasvaton maito	muutos
1 pv	231 kcal	171 kcal	60 kcal
1 vk	1617 kcal	1197 kcal	420 kcal
1 v	84315 kcal	62415 kcal	21900 kcal



1 painokilo sisältää noin 7 000 kcal. Rasvattomaan maitoon siirtyminen tarkoittaa noin kolmen kilon painonpudotusta vuodessa.

**Päätöksissä pysyminen edellyttää suunnittelua.**



# SYNTTÄRI- TARJOUS!

**KAUPAN PÄÄLLE**

**ARVO 79,00 €**

**Hanna Sarénin  
suunnittelema  
TYYLIKÄS OLKALAUKKU**

**4 kk  
NYT VAIN**

**16<sup>90</sup> €**

(norm. 30,30 €)



**Arvo  
59,00 €**

**Synttäreiden kunniaksi  
arvomme 20 kpl Ivana  
Helsingin pussilakanasettejä.**

**Lakanasetti sisältää pussilakanan  
150 x 210 cm ja tyynyliinan 50 x 60 cm.  
Molemmat ovat 100 % puuvillaa.**

Tilaa netistä:

**www.omaaikalehti.fi/synttarit**

Tilaustunnus: 100794

Tilaa puhelimitse:

**020 1500 889** (ma-to 8-18.00, pe 8-16.00)

Tilaustunnus: 100794

**VASTAA JA VOITTA!**

## TILAUS- JA ARVONTAKORTTI

- ☐ **Kyllä kiitos!** Tilaan Oma Aika -lehden synttärihintaan **4 kk** (4 nroa) **VAIN 16,90 €** (norm. 30,30 €).
- ☒ **Kyllä!** Saan kaupan päälle **Hanna Sarénin** suunnitteleman tyylikkään olkalaukun, **arvo 79,00 €**.
- ☒ **Kyllä!** Osallistun synttärivarvontaan ja voin voittaa Ivana Helsingin upean pussilakanasetin, **arvo 59,00 €**.
- ☒ **Kyllä!** Osallistun raha-arvontoihin ja voin voittaa **5.000,00 €** tai **35.000,00 €** puhtaana käteen!

**TILAA JA VOITAA**

**35.000 €**

**puhtaana käteen!**

Tilaaajalahjoja on rajoitettu määrä. Varaamme mahdollisuuden toimittaa kaupantähtäisen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tuotteiden määrän. Tuote toimitetaan noin kuukauden kuluessa tilausmaksun saapumisesta. Emme lähetä noutamatta jääneitä tilaaajalahjoja uudestaan. Tilaaajalahjan arvo vähennetään maksetuista tilausmaksusta ennen mahdollista rahan palautusta, mikäli tilaus peruutetaan kesken tilausjakson.

Tarjous on voimassa 30.4.2014 asti ja koskee kotimaan tilaajia sekä talouksia joihin ei ole tilattu Oma Aika -lehteä viimeisen 6 kk aikana. Antamiasi yhteystietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointiin henkilötietolain mukaisesti. Halutessasi voit kuitenkin kieltää yhteystietojesi käytön/luovutuksen ilmoittamalla siitä Aller Media Oy:n asiakaspalveluun: Aller Media Oy / Asiakaspalvelu, Porsimiehenkatu 29-31 A, 00150 Helsinki, puh. 020 1500 889. Arvonnan säännöt: Aller Media Oy järjestää arvonnän, jonka päävoittona on 35.000,00 €. Arvonta suoritetaan 12.12.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 8.12.2014 mennessä vastanneet. 5.000,00 € arvonta suoritetaan 28.3.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 24.3.2014 mennessä vastanneet. IvanaHelsingin pussilakanoiden arvonta suoritetaan 3.4.2014 ja siihen osallistuvat kaikki 2.4.2014 mennessä vastanneet. Osallistuminen ei edellytä tilaamista. Kaikki arvontahetkellä voimassa olevat Aller Media Oy:n kestotilaukset ovat automaattisesti mukana arvonnassa. Voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti. Voittajan nimi voidaan julkaista Aller Media Oy:n lehdissä tai internet-sivuilla. Arpajaisveron maksaa Aller Media Oy. Aller Media Oy:n henkilökunta perheineen ei voi osallistua arvontaan. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan suostumuksen osallistuakseen arvontaan.

☐ Ei kiitos. En nyt tilaa lehteä, mutta osallistun arvontaan. Palautan tilauskortin ja maksan postimaksun itse.

Tilaukseni jatkuu aina edullisena kestotilauksena kulloinkin voimassa olevaan hintaan. Kestotilaukseni on jatkuva ellei sitä erikseen irtisanota.

Etnimi Sukunimi 570/100794

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Kyllä kiitos! Haluan saada uutisia, tarjouksia ja tietoa tapahtumista Allerilta ja sen valitsemilta yhteistyökumppaneilta

☐ sähköpostitse ☐ tekstiviestinä

Oma Aika  
maksaa  
tilauksen  
posti-  
maksun

**OMA Aika**

**Aller Media Oy**  
Tunnus: 5000049  
Info: O2  
00003 VASTAUS-  
LÄHETYS

# Parhaat eväät talvipäivään!



Osta 1 kampanjatuote,

**voita 500 € arvoinen  
S-Ryhmän lahjakortti!**

Lisäksi arvomme joka viikko Milka-retkirepun.  
Osallistu kuitilla osoitteessa [keksihyly.fi/kampanjat/sok](http://keksihyly.fi/kampanjat/sok)

**Palkintoja  
joka viikko!**

Kampanjassa mukana Milka-suklaalevyt 200–300 g, O'boy-kaakaot 450 g – 1 kg, Domino-keksit 345–525 g ja Marabou Cookies -keksit 184 g. Valikoima ja tuotteet vaihtelevat myymälöittäin. Kampanja-aika 1.3.–30.4.2014.





# Maaliskuun edut

Asiakasomistajan S-Edut s. 75–79 | uutiset s. 80

## TEATTERI & MUSIIKKI

Älykästä  
huumoria Lahden  
kaupunginteatterissa

- **S-Etukortilla Vihan jumala** -näytelmän perusliput 24 e (norm. 28 e), eläkeläiset 21 e (norm. 25 e), opiskelijat/työttömät 15 e (norm. 19 e) la 8.3. ja ke 26.3. klo 19 Lahden kaupunginteatterin Eero-näyttämöllä. Ei Bonusta.

*Vihan jumala* on komedia kunnon vanhemmista. Nykyaikainen kamarinäytelmä on hurja, hauska ja intensiivinen draama. Näytelmän hillittömät roolihahmot ja älykäs huumori tarjoavat katsojalle nautittavaa teatterikokemuksen.

Ranskalaisen Yasmina Rezan komedia *Vihan jumala* on ollut menestys ympäri maailmaa, Suomessa sitä esitetään tälläkin hetkellä useissa eri teattereissa. Roman Polanski ohjasi näytelmään perustuvan elokuvan *Carnage* vuonna 2011.



S-Etu  
4 €

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.  
Liput: Teatterin lippumyymälä arkisin klo 12–17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka. 0600 305 757 (1,53 e/min + pvm) ma–pe klo 11–17. Liput myös Lippupisteen toimipaikoista, ei internetmyynnistä. Lisätiedot: [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)

Arto Paasilinnan komedia  
Salossa

- **S-Etukortilla Kymmenen riivinrautaa** -näytelmän liput 20 e (norm. 22 e), eläkeläiset 19 e (norm. 21 e) ti 4.3., la 8.3., to 13.3. klo 19, su 16.3. klo 15, ke 19.3. ja la 22.3. klo 19 Rikala-Näyttämöllä Salossa. Ei Bonusta.

Komedian dramatisointi perustuu Arto Paasilinnan hullunhauskaan ja koskettavaan romaaniin *Kymmenen riivinrautaa*.



S-Etu  
2 €

RikalaNäyttämö, Turuntie 1, Salo.  
Liput: Salorankatu 5–7, Salo, ti–pe klo 11–15, 0440 520 260. Lisätiedot: [www.teatteriprovinssi.fi](http://www.teatteriprovinssi.fi)

Komedialla Varkauden  
Teatterissa

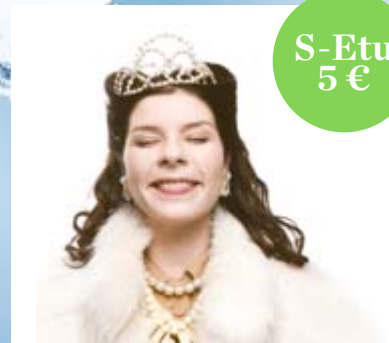
- **S-Etukortilla Hellyyden ehdoilla** -näytelmän liput 19 e (norm. 22 e) pe 21.3. klo 19 ja la 29.3. klo 18. Ei Bonusta.

*Hellyyden ehdoilla* on Oscar-palkittu romanttinen tragikomedialla, joka hurmaa rehellisyydellään ja lämmöllään. Se kertoo äideistä, isistä, tyttäristä, miehistä, naisista ja ystäväistä – siis meistä.

- **S-Etukortilla Kekkonen -syntymästä kuolematomuuteen -kuningaskomedian liput 19 e (norm. 22 e) la 15.3. klo 18. Ei Bonusta.**

Kekkonen hiittää, kalastaa, naurattaa ja yllättää. Tuore suomalainen komedia, joka kurkistaa kieli poskessa suomalaisten elämään ja lähihistoriaan sinivalkeiden kekkoslasien läpi.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.  
Liput: 044 364 8830, [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi), [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi)



S-Etu  
5 €

PETRI KOVALAINEN

Prinsessa ja  
Maanalainen armeija  
Tampereella

- **S-Etukortilla Prinsessa-musikaalin** liput 39 e (norm. 44 e) pe 21.3. klo 19 Tampereen Työväen Teatterissa. Ei Bonusta.

Suosittu musikaali perustuu tositapahtumiin ja Arto Halosen samannimiseen palkittuun menestyselokuvaan.

- **S-Etukortilla Maanalainen armeija iskee jälleen -komedian liput 29 e (norm. 34 e) to 13.3. ja la 22.3. klo 19 Tampereen Työväen Teatterissa. Ei Bonusta.**

TV-sarjana tutuksi tullut brittikomedialla vie katsojan keskelle vilkasta katukahvilaa toisen maailmansodan aikaisessa Ranskassa.

Tampereen Työväen Teatteri, Suuri näyttämö, Hämeenpuisto 32, Tampere.  
Liput: Suuren näyttämön vieressä olevasta lippumyymälästä ma–la klo 10–19, 03 217 8222. Lisätiedot: [www.ttt-teatteri.fi](http://www.ttt-teatteri.fi)



S-Etu  
3 €

Lisätiedot: [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi)  
Teatteripakettiedustelut:  
Sokos Hotel Vesileppis, 010 762 9650.

## TEATTERI & MUSIIKKI



SAMI TIRKKONEN / ALIAS STUDIO

S-Etu  
3 €

Karri Lämsä ja Ari-Kyösti Seppo

### Kuopion kaupunginteatteri esittää

- **S-Etukortilla Elling-näytelmän liput 18 e (norm. 21 e) to 13.3. klo 19 Puistokoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Suurella sydämellä toteutettu esitys kertoo kaveruksista, jotka muuttavat yhdessä kaupungin tukiasuntoon. Hoito-aitosvuosien jälkeen heidän on aika ottaa vastuu omasta elämästään, mutta paluu arkeen ei onnistu hetkessä, kun yksistään puhelimeen vastaaminen jo ottaa koville.

- **S-Etukortilla Kuin ensimmäistä päivää -näytelmän liput 22 e (norm. 25 e) pe 21.3. klo 19 Yhteiskoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Anna Krogeruksen *Savonia*-palkittu näytelmä kertoo huvattomasti hoitoalan arjesta, jossa resurssipulaa paikataan sivareilla ja vessoja puhdistaa sudanilainen maahanmuuttajalääkäri.

- **S-Etukortilla Armon varassa -näytelmän liput 16 e (norm. 19 e) ti 25.3. klo 19 Puistokoulun näyttämöllä. Ei Bonusta.**

Anna Elina Lyytikäisen *Armon varassa* ei säästä katsojaa, vaan se rävyttää silmiemme eteen raiteiltaan nyrjähtäneen perheen, jossa syyllistäminen ja henkinen väkivalta ovat keinoja hallita. Näytelmä kesto 2 h 40 min.

Kuopion kaupunginteatteri, Puistokatu 13, Kuopio.  
Liput: Kuopion kaupunginteatterin lippukassa, 0600 061 616 (1,98 e/min+pvm).  
Lisätiedot: teatteri.kuopio.fi

### Hätkähdyttäviä kohtaamisia Kuopion Musiikkikeskuksessa

- **S-Etukortilla Kuopion kaupungin-orkesterin ja Eläkeläiset-humppabändin yhteiskonsertin liput 25 e (norm. 30 e) pe 21.3. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinta sis. Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1,50 e/lippu. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Konsertti tarjoaa rokkiklassikoita Eläkeläisten humppaversiona, seassa ja lomassa vinoja humppaversioita klassisen musiikin tuttuakin tutummista helmistä. Uraaurottavan humppapumpun ja tylsää viihteellisyttä kaihuvan sinfoniaorkesterin yhteiskeikan maailman ensi-ilta - tule ja humppaa!

Kuopion Musiikkikeskus,  
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
Liput: Kuopion Musiikkikeskus 0600 96 100 (1,98 e/min+pvm), Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Lisätiedot: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)

S-Etu  
5 €



S-Etu  
7 €



### James Blunt Pori Jazzissa

- **S-Etukortilla 15.3. mennessä ostetut Pori Jazzin pääkonserttien päiväliput 63 e (norm. 70 e) 17.7.-19.7. Kirjurinluoto Arenalla Porissa. Ei Bonusta.**

Pori Jazzissa nähdään muun muassa James Blunt, Jamie Cullum, Patti Smith ja Mac Miller.

Kirjurinluoto Arena, Pori.  
Liput: [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi)  
Lisätiedot: [www.porijazz.fi](http://www.porijazz.fi)

S-Etu  
2 €

### Nyt kierretään pitkin poikin teatteritaloa!

- **S-Etukortilla Spotin teatteriseikkailu -teatterikierroksen liput 10 e (norm. 12 e) ti 4.3., 25.3. ja 8.4. klo 18 Seinäjoen kaupunginteatterissa. Bonusta teatterilipun hinnasta.**

Seinäjoen kaupunginteatterin oma maskotti, Spotti-tyttö, kuljettaa lapset hausalle ja vuorovaikutteiselle seikkailulle teatteritalon uumeniin. Tunnin mittaisella matkalla ratkotaan salaperäinen tehtävä, tutustutaan teatterin moniin eri ammatteihin, kurkataan paikkoihin, joita yleisö ei yleensä näe - ja saatetaan valmiiksi teatteriesitys. Yllätyksiä on luvassa, siitä pitää Spotti huolen!

Spotti kierrättää kerrallaan enintään 40 seikkailijan ryhmiä. Esitys ei valitettavasti sovi liikuntaesteisille. Ikäsuositus 6-12 vuotta.

Seinäjoen kaupunginteatteri, Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki.  
Liput: [www.netticket.fi](http://www.netticket.fi), teatterin lippumyymälä, 06 416 2600, avoinna ma-la klo 12-17, esityspäivinä esityksen alkuun saakka.  
Lisätiedot: [www.seinajoenkaupunginteatteri.fi](http://www.seinajoenkaupunginteatteri.fi)



## NÄYTTELYT

### Forum Marinumissa tapahtuu

- **S-Etukortilla Forum Marinumiin maksutta (norm. 8 e/aik., 5 e/lapset 7-15 v.) maaliskuun ajan. Ei Bonusta.**

*Mereen menetetyt - Vrouw Marian ja St. Mikaelin tarina* -näyttely kertoo näiden suuria tunteita herättäneiden hylkyjen tarinaa niistä nostettujen esineiden ja ainutlaatuisen virtuaalisukelluksen välityksellä. Samalla reissulla kannattaa tutustua myös Forum Marinumin perusnäyttelyyn *Skuutasta Ro-Roon, Kaleerista Ilmatyynyyn* sekä Forum Marinumin venekokoelmaan, mikä kertoo huviveneilyn historiasta.

- **S-Etukortilla Ravintola Daphnen kreikkalainen ilta 29,90 e (norm. 34,90 e) pe 14.3. klo 19 Forum Marinumissa. Hinta sis. väli-merellisen buffetin ja ohjelman.**

Kreikkalaisen illan laulusta vastaa Antonis Dalaris Leroksen saarelta Kreikasta ja busukista Kimmo Hyppä Suomen Turusta. Kreikkalaista tanssia esittävät turkulaiset Tarja ja Kalevi Kankaanranta sekä Pirkko ja Gusten Sundman.

Forum Marinum, Linnankatu 72, Turku.  
Avoimna: ti-su klo 11-18.  
Lisätiedot: [www.forum-marinum.fi](http://www.forum-marinum.fi),  
02 267 9511.  
Kreikkalaisen illan varaukset: 02 337 3800,  
[www.daphne.fi](http://www.daphne.fi)

**S-Etu  
5/8 €**



## NÄYTTELYT

**S-Etu  
3 €**



### Villa Royalissa kolme upeaa näyttelyä

- **S-Etukortilla Villa Royalin pääsyliput 23 e (norm. 26 e). Alle 15 v. maksutta vanhempien seurassa. Ei Bonusta.**

Kuninkaallinen huvila Villa Royal on ainutlaatuinen kulttuurimatkaileukohde Sastamalassa. Pääsylippu sisältää pääsyn *Kuninkaallisen loiston* -näyttelyyn, *Faraon Kultaiset Aarteet* -näyttelyyn sekä *Fabergé*-näyttelyyn.

Villa Royal, Kortejärventie 200, Sastamala.  
Liput: ovelta.  
Avoimna: to ja su klo 12-18, ryhmille tilauksesta ti-su.  
Lisätiedot: 040 516 2453,  
[www.suomenvillaroyal.com](http://www.suomenvillaroyal.com)

## KUUKAUDEN ELOKUVA

**S-Etu  
15 %**



### Perhe – August: Osage County

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) 1.-31.3. Finnkinon teattereiden lippukassoilta. Max. 4 lippua/ S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Ei Bonusta.**

*Perhe – August: Osage County* on tummasävyinen, hauska ja koskettava tarina Westinin perheen voimakastah-  
toisista naisista, jotka elämä on kuljet-  
tanut erilleen. Yllättävä perhekriisi saa  
heidät palaamaan takaisin lapsuudenko-  
tiinsa Yhdysvaltojen Keskilänteen heidät  
kasvattaneen naisen luokse. Pääosissa  
mm. Meryl Streep, Julia Roberts, Ewan  
McGregor ja Benedict Cumberbatch.

Lisätiedot: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

## HOTELLIPAKETIT

**S-Etu  
9 €**



### Suosittu Katri Helena -musikaali Kouvola

- **S-Etukortilla hotellipaketti alk. 78,50 e/hlö/vrk/2 hh (norm. alk. 87,50 e) esim. pe 7.3., 28.3., 4.4. ja la 5.4. Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvola.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun *Katri Helena* -musikaaliin.

Valtavan suosion saanut musikaali vie läpi vuosien Kouvola Teatterin suu-  
rella näyttämöllä.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola,  
Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.  
Lisätiedot ja varaukset: 020 123 4651  
(8,35 snt/puh+7,17 snt/min).  
Lisätiedot teatterista:  
[www.kouvolaoteatteri.fi](http://www.kouvolaoteatteri.fi)

## HOTELLIPAKETIT



**S-Etu**  
2/4,50 €

### Näe Neljä Ruusua liveä Puikkarissa

- **S-Etukortilla ennakkoon ostetut Koti on tiellä -keikkaliput 18 e + palvelumaksu (norm. 20 e) la 15.3. Ravintola Puikkarissa Kuopiossa. Ei Bonusta.**

Maaliskuussa Puikkarin stagelle nousee suomalaisen populaarimusiikin ikoni *Neljä Ruusua*. Puikkarin ovet avautuvat klo 21 ja show alkaa klo 24. Ikäraja 18 v.

- **S-Etukortilla Original Sokos Hotel Puijonsarven bailupaketti alk. 57,50 e/hlö/2 hh/vrk (norm. 62 e) huoneita rajoitettu määrä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Ravintola Puikkariin.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Ravintola Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.

Liput: [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi)

Lisätiedot: [www.neljaruusua.com](http://www.neljaruusua.com),  
[www.puikkari.fi](http://www.puikkari.fi), [puikkari@sok.fi](mailto:puikkari@sok.fi)

Bailupaketin lisätiedot ja varaukset:  
010 762 9500 (0,0828 e/puhelu+  
0,1199 e/min), [sales.kuopio@sokoshotels.fi](mailto:sales.kuopio@sokoshotels.fi)

## Konserttipaketit Savonlinnaan ja Mikkeliin

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 104 e/hlö/vrk/2 hh:ssa (norm. 108 e) Original Sokos Hotel Seurahuoneessa Savonlinnassa.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen, konserttilipun Savonlinnasalin konserttiin ja konserttibuffeen Wanhalla Kasinolla. Hinta vaihtelee konsertin ja päivän mukaan.

### Konserttipaketit

- *Suomi-Filmin sävelin*, pe 21.3.
- Jari Sillanpää *Liekeissä* -kiertue, la 22.3.
- Venäjän armeijan kuoro, baletti ja orkesteri, su 23.3.
- Juha Tapio *Lapislatsulia* -konsertti, la 5.4.
- Erja Lyytinen, pe 11.4.

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 75 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 79,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Jenni Vartiainen konserttiin la 15.3. kauppa-keskus Stellan Tähtitorille.

## MATKALLE

### Allegrolla vappuna Pietariin

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Pietarin juna+hotelli-matkalla kahvi/tee ja sämpylä veloituksetta (norm. 7,50 e) 1.-4.5. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 520 e/hlö Helsingistä sis. juna-lipun Hki-Pietari-Hki 2. luokassa, bussikuljetuksen suomenkielisen oppaan johdolla Pietari Suomen asema-hotelli-Pietari Suomen asema, majoituksen valitussa hotellissa standard-luokan 2 hh:ssa, Solo Sokos Hotel Palace Bridgen kylpyläosaston käytön matkan ajan klo 7-22 (Solo Sokos Hotel Vasilievskyn asiakkaille Palace Bridgen kylpylä käytössä klo 9-22), buffet-aamiaiset hotellissa, ryhmäviisumin ja viisumin rekisteröintimaksun sekä ryhmämatka-vakuutuksen viisuminhankintaa varten. Mukaan pääsee myös muilta paikkakunnilta. Lisämaksusta upeita retkiä.

### Lisätiedot ja varaukset:

[www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat) tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta.

**S-Etu**  
7,50 €

## MATKALLE



**S-Etu**  
4 €

### Kiertomatalle Saksaan

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Hampuri-Celle-Lyypekki-kiertomatalla juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 4 e) 23.-26.6. ja 30.9.-5.10. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 704 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteissa matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B-luokan 2 hengen hytissä, majoituksen 2 hh:ssa, aamiaiset hotelleissa, 1 x päivällisen, opastetun kiertoajelun Hampurissa ja Cellessä, opastetun kiertokävelyn Lyypekissä, retken Wolfsburgiin Volkswagenin elämysmaailmaan sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset useilta paikkakunnilta satamaan.

- **S-Etukortilla Pohjolan Matkan Romanttiset jokilaakso -kiertomatalla juomakuponki Finnlinesin laivalla veloituksetta (norm. 4 e) 7.-14.6. Bonusta matkan hinnasta.**

Hinta alk. 1 015 e/hlö Helsingistä sis. bussikuljetukset kohteissa matkaohjelman mukaisesti, laivamatkat Hki-Travemünde-Hki B-luokan 2 hengen hytissä, majoitus 2 hh:ssa, aamiaiset hotelleissa, 1 x lounaan, 2 x päivällisen, matkaohjelmassa mainitut tutustumiskohteet, kiertoajelut ja kävelykiertokset sekä suomenkielisen matkanjohtajan palvelut alkaen Helsingistä ja päättyen Helsinkiin. Liityntäkuljetukset useilta paikkakunnilta satamaan.

### Lisätiedot ja varaukset:

[www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat) tai Pohjolan Matkan matkatoimistoista, 0201 303 303 (puh. hinnat kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu+7,02 snt/min, matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min). Palvelumaksu 12 e/varaus, internetvaraukset palvelumaksutta.

- **S-Etukortilla konserttipaketti alk. 77 e/vrk/hlö/2 hh:ssa (norm. 81,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeliissä.**

Hinta sis. majoituksen, aamiaisen ja lipun Cheekin konserttiin la 5.4. kauppa-keskus Stellan Tähtitorille.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Savonlinna.

Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, Mikkeli.

Lisätiedot ja varaukset: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi),  
015 20 201/ravintolavaraukset.



**S-Etu**  
4-4,50 €



## MATKALLE



**S-Etu**  
**8,50 €**

### Viivy Tukholmassa hetki pidempään

- **S-Etukortilla Viking Linen hotellipaketti Tukholmaan esim. 105,50 e/hlö/2 hh:ssa (norm. 114 e) pe-su-yöpymisillä 30.3. saakka Clarion Hotel Stockholmissa. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Hinta sis. menon Turku-Tukholma B-hytissä aamulähdöllä, yöpymisen Standard-huoneessa (sis. aamiaisen) sekä paluun Tukholma-Turku B-hytissä iltälähdöllä. Muut palvelut lisämaksusta. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Kysy myös lähtöjä Helsingistä.

Lisätiedot ja varaukset:  
[www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) tai Viking Linen myyntipalvelu, 0600 41 577 (1,75 e/vastattu puh.+pvm/mpm), [booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Tuotetunnus FSHOT.

## MUUT EDUT



**S-Etu**  
**4/7 €**

### Suomen kaunein laturetki Kolilla

- **S-Etukortilla Kolin Maisemahiihdon osallistumismaksu aik. 30 e (norm. 37 e), lapset 12-17 v. 10 e (norm. 14 e) ja alle 12 v. maksutta 1.-2.3. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla kahden päivän hinta aik. 45 e. Ei Bonusta.**

Suosittu Kolin Maisemahiihto järjestetään jo 21. kerran maaliskuussa.

Ilmoittautumiset lähtöpaikoilla tai ennakoon: [www.maisemahiihto.fi](http://www.maisemahiihto.fi), [www.koli.fi](http://www.koli.fi)  
Majoitusvaraukset: Break Sokos Hotel Koli, 020 123 4662, [sales.koli@sokoshotels.fi](mailto:sales.koli@sokoshotels.fi), [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)

**S-Etu**  
**2,70 €**



### Elintärkeät tiedot aina mukana

- **S-Etukortilla teräksinen SOS-ranneke 24,30 e + toimituskulut (norm. 27 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Teräksinen SOS-ranneke on nikkelitön ja sisältää tietoliuskan, johon merkitään omat tiedot ja läheistesi yhteystiedot, mahdolliset krooniset sairaudet ja lääkitystarpeet, allergiat yms. Valikoimasta löytyy myös SOS-kortti sekä nyloninen SOS-ranneke, joka sopii erityisesti lapsille.

Tilaukset: [www.punaisenristinkauppa.fi](http://www.punaisenristinkauppa.fi), jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilauskuponkiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki. Avoinna ma-pe klo 10-16.

### Eckerö Linella kevätmatka Tallinnaan

- **S-Etukortilla Eckerö Linen kevätmatka Tallinnaan alk. 66 e/hlö (norm. 76 e/hlö) su-ke lähdöillä 1.3.-16.4. Bonusta laivamatkoista ja ostoista laivalla.**

Hinta sis. edestakaiset laivamatkat Helsingistä kansipaikoin m/s Finlandialla, 1 yön 2 hengen Superior-huoneessa Original Sokos Hotel Virussa sekä aamiaisen hotellissa.



**S-Etu**  
**10 €**

Lisätiedot ja varaukset: [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi), 0600 04 300 (1,75 e/vastattu puhelu+ pvm/mpm).

**S-Etu**  
**30 €**



### Sisusta akustiikka- tauluilla

- **S-Etukortilla Sounds of Science -akustiikkataulut 99 e (norm. 129 e) Eirikuva-palvelusta maaliskuun ajan.**

Laadukkaat akustiikkataulut parantavat ympäristön akustiikkaa ja viihtyvyyttä, niin kotona kuin työpaikallakin.

Tilaukset: <http://skanava.eirikuva.fi>

## Kuukauden kysymys

Asiakasomistajuutta koskeviin kysymyksiin vastaa palvelu-asiiantuntija Kirsi Qvarnström.

### Huomasin, että S-mobiilissa on uusi Edut-osio. Mitä se pitää sisällään?

S-mobiiliin Edut-osioista voit tarkastaa ajankohtaisimmat etusi. S-mobiilissa näkyvät edut vastaavat asiakkaan etuja Omalla S-kanavalla. Poikkeuksena on etusivulla näkyvä Ässäetu, joka on pääsääntöisesti vain S-mobiilissa. Myöhemmin S-mobiiliin on tulossa myös etukuponkeja, joiden edun voi lunastaa näyttämällä kupongin puhelimesta.

Ilmainen S-mobiilisovellus kannattaa muutenkin ladata älypuhelimien: sen avulla tarkastat helposti ajantasaiset bonustietosi tai vaikkapa S-Tilisi saldon.

## UUTISIA



### Mainio-hirsimökkimallistoon uutuuksia

Honkarakenteen S-ryhmän asiakasomistajille suunnittelema *Mainio*-hirsimökkimallisto on kasvanut 19 kauniilla ja käytännöllisellä mallilla. Uutuuksien joukosta löytyy monipuolisesti ratkaisuja niin vapaa-ajan asumisen pieniin kuin isoihin tarpeisiin: 10 neliön aitasta aina 100 neliön huvilaan saakka. Asiakasomistajat saavat *Mainio*-mökeistä myös Bonusta. Kaupan arvosta -10 % kirjautuu bonusostoksi. Lisätietoja osoitteesta [www.mainiotalo.fi](http://www.mainiotalo.fi).

Terveisiä osuuskaupasta  
Esittelemme tällä palstalla S-ryhmän osuuskauppoja. Tällä kertaa vuorossa on Jukolan Osuuskauppa.



## Pieni ja iloinen karjalainen

Jukolan Osuuskaupassa annetaan arvoa paikallisille tuotteille ja yhdessä tekemisen meaningille.

**J**ukolan Osuuskauppa sijaitsee itäisessä Suomessa Ylä-Karjalan ja Rautavaaran seudulla. Se on yksi pienimpiä S-ryhmän alueosuuskauppoja niin toimialueena kuin asiakasomistajien, toimipaikkojen ja henkilökunnan määrässä mitattuna.

Paikallisilla tuotteilla on suuri merkitys osuuskaupan myynnissä.

”Esimerkiksi tuoreen leivän myynnistä kaksi kolmasosaa tulee paikallisleipomoiden tuotteista, mikä on poikkeuksellisen suuri osuus. Myynnilisesti asiakkaiden suurimmiksi suosikeiksi nousevat Porokylän Leipomon aito kiviariinauunissa paistettu ruisleipä ja Pielispakarin karjalanpiirakat. Suurin yksittäinen ruokapakaste on paikallinen lihatuote, mikä kertoo hyvin siitä, että paikallista lähiruokaa arvostetaan täällä todella paljon”, kertoo Jukolan Osuuskaupan toimitusjohtaja **Raija Rantanen**.

Jukolan Osuuskauppa kattaa Nurmeksen, Juuan, Valtimon ja Rautavaaran kunnat, ja sillä on 7 800 asiakasomistajaa. Se työllistää alueellaan vakituisesti noin 200 henkilöä ja lisäksi jonkin verran kausiapulaisia, kuten kesätyöntekijöitä. Toimipaikkoja osuuskaupalla on yhteensä 15, joihin kuuluu S-marketteja, Saleja, yksi S-Rauta, ABC-liikennemyymälöitä, ravintoloita, Break Sokos Hotel Bomba ja Bomban karjalaiskylä.

Oman alueensa mittakaavassa Jukolan Osuuskauppa on suuri yritys ja siksi sen merkitys alueellisena toimijana on iso. Paikallisuus ja oman toimialueen kehittäminen eri aloilla näkyvät muun muassa erilaisissa yhteistyöhankkeissa.

”Teemme aktiivista oppilaitosyhteistyötä, tuemme paikallisia liikunta- ja kulttuuritapahtumia ja olemme mukana alueen matkailuyhteistyössä sekä muun muassa yrittäjäjärjestön ja kauppakamarin toiminnassa”, Rantanen luettelee.

”Meillä on iloinen karjalainen yhdessä tekemisen meininki”, tiivistää Rantalainen osuuskauppaa parhaiten kuvaavan moton.



TEKSTI KIRSI SÄRKKÄ  
KUVAT SOK

# Elämys alkaa verkosta

Raflaamo.fi avaa ovet S-ryhmän ravintoloihin, ja Sokos Hotellien verkkosivujen uudistus nopeuttaa hotellihuoneen varausta. Molemmat sivustot helpottavat asiakkaan arkea ja toimivat niin tietokoneella, tabletilla kuin älypuhelimella.



Raflaamo-verkkopalvelu auttaa löytämään ja varaamaan pöydän mieleisistä ravintolasta.

## Raflaamo.fi vie ravintolaan

S-ryhmän laaja ravintolakirjo löytyy nyt yhdestä osoitteesta: raflaamo.fi.

”Kyseessä on täysin uudenlainen S-ryhmän ravintoloiden yhteinen verkkopalvelu, joka sisältää noin 600 ravintolan tiedot kaikista alueosuuksista ympäri Suomen”, kuvailee markkinointipäällikkö **Katri Sedoff** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

Miten Raflaamo auttaa vaikkapa illallipaikan valinnassa? Palvelu esittelee ravintolarajonnan automaattisesti siinä kaupungissa, jossa asiakas on kulloinkin liikkeellä. Kaupunkia voi toki myös vaihtaa palvelussa. Illalla-osio tarjoaa erilaisia teema-



Sokoshotels.fi-sivuston kautta asiakas voi räätälöidä hotelliyön oman maun mukaan.

vaihtoehtoja, kuten burgerit, pihvit, Italiasta ja erityisruokavaliot. Osiosta esimerkiksi erityisruokavaliota noudattava löytää juuri hänelle sopivat ravintolat ruokalistoineen. Kun sopiva paikka on löytynyt, Raflaamon kautta voi tehdä pöytävarauksen ja tarkistaa kartalta ravintolan sijainnin.

Jokaisesta ravintolasta löytyvät vähintäänkin perustiedot, kuten aukioloajat, sijainti sekä linkki ravintolan omille verkkosivuille.

”Lisäksi Raflaamossa voi tutustua esimerkiksi paikallisiin tapahtumiin ja kampanjoihin sekä antaa palautetta”, Sedoff esittelee.

[www.raflaamo.fi](http://www.raflaamo.fi)

## Helppo ja nopea Sokoshotels.fi

Uudistuneilla Sokoshotels.fi-sivuilla hotellivarausten teko on kätevää kaikilla päätelaitteilla. Asiakas löytää sivustolta vastaukset käytännössä kaikkiin huonevarauksiin liittyviin kysymyksiinsä.

”Valinnanvaraa on nyt entistä enemmän, kun netin kautta voi varata kaikki lisävuodevaihtoehdot ja uutuutena lisäpalvelut. Yöpymisestä voi tehdä vieläkin viihtyisemmän tilaamalla esimerkiksi huoneaamiaisen, myöhäisen huoneenluovutuksen, pelejä lapsille tai vaikkapa pizzaa”, vinkkaa markkinointijohtaja **Outi Vitie** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta.

”Jo nyt yli 30 prosenttia sivustomme kävijöistä tulee mobiililaitteista. Haluamme olla toimialan aallonharjalla ottamalla käyttöön uutta teknologiaa ja tarjoamalla asiakkaillemme elämyksiä”, Vitie perustelee sivuston uudistusta.

Uusi ilme näkyy esimerkiksi sivuston kuvamaailmassa. Samalla Sokos Hotellien uudet hotellityypit Solo, Break ja Original saavat entistä paremmin näkyvyyttä.

”Hotellit voivat muokata sisälöstä juuri niin paikallista, ajankoh- taista ja monipuolista kuin haluavat. Jatkokehitystä tehdään asiakkaiden ehdoilla”, Vitie muistuttaa.

[www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)



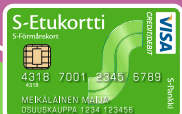
TUPLAPÄIVÄT

osta 2  
maksal

+ BONUS TUPLANA

Bonus tuplana

jopa 10%  
Bonus



S-kanava.fi



GUCCI



pierre cardin



Ray-Ban



inspiro



TOMMY HILFINGER



OXYGEN EYEWEAR

TOISET SILMÄLASIT TAI AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA KAUPAN PÄÄLLE

AJANVARAUS silmälääkärille tai optikolle: 010 190 200

Valikoima vaihtelee myymälöittäin. Normaalihintaisen silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit vahvuuksilla kaupan päälle, tarjoamme edullisemmän. Kaupan päälle annettavien silmälasien linssit ja kehykset laajasta erikoismallistosta. Etu koskee uusia tilauksia. Lisäksi saat S-Etukortilla Bonusta tuplana, jopa 10 % maaliskuussa maksetuista ostoksista. Voimassa 31.3.2014 asti. Ei muita alennuksia. Etusi arvo jopa 598 €. Lisää asiakasomistajuudesta: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)



SILMÄASEMA

Elämä on näkemisen arvoinen | [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)



**Kasvata itse lähiruokaa, siemenvalikoimamme nyt parhaimmillaan! Hinnat alkaen 0,49 €/pss**



**UUTUUS!**



**Taimiruukut ja alustat, lime/pinkki**

Taimikylvöihin- ja istutuksiin pirteän väriset ruukut alustoiineen. Pakkaus sis. 12 kpl 8 cm ruukkuja sekä 2 kpl alustoja. Koko 26x18x9 cm.

**3,50 /pkt**



**S-ETU**



**5,90**  
Norm. 8,90€  
Etusi S-Etu-kortilla -34%



**Pienoiskasvihuone 47x16 cm, 2-bag**

Kapea, esim. ikkunalaudalle sopiva malli. Pakkaus sisältää 2 huonetta, 18 ruukkua/ huone.

**Jiffy Turveruukku, pyöreä, Ø 6 cm**  
Biohajoava turveruukku, jossa juuristo pääsee hyvin kehittymään.

**2,90**  
/26 kpl/pkt



**15,90**  
/2 kpl

**Linnunpönttö**

Perinteinen linnunpönttö pihan pikkulinnuille. Lentoaukon halk. 32 mm, sopii mm. kirjosiipolle ja talitiäiselle. Helppo asentaa ja puhdistaa. Kotimainen Avainlipputuote.

**9,90 /kpl**

**Kestomulta Kasper 12 L**

Tumma ja täyteläinen yleismulta kaikille kodin kukille ja myös altakastelu-ruukkuihin.

**1,70**  
0,142 €/l



**Ainutlaatuinen uutuus, joka lisää kasvua ja elinvoimaa!**



**Luomu Taimimulta GroBiootti™ 20 L**

Hyötymikrobeja sisältävä erikoismulta kylvöihin ja taimikasvatukseen. GroBiootti vahvistavat kasvua ja taimien vastustuskykyä taudinaiheuttajia vastaan.

**5,20 /0,26 €/l**

**S-ETU**



**4,90**  
Norm. 7 €  
Etusi S-Etu-kortilla -30%



**Kekkilä Kukkamulta 30L**

Parhaista raaka-aineista valmistettu yleismulta viherkasveille, kukkiville ruukkukasveille ja parvekekukille.



**Varjostusverkko 10 m²**

Varjostusverkko suojaa kasveja kevätauringon voituksilta. Koko 3,6 x 2,8 m.

**4,90**

**MULTA SORMI**

www.multasormi.fi

**Valtakunnallinen puhelinvaihe: 010 76 83000.**

Puhelun hinta 8,35 snt/puh. + 12,09 snt/min. (sis. alv.).



Multasormi myös Facebookissa:  
www.facebook.com/multasormi





Barbie  
Ken-nukke ja vaatteet

18<sup>95</sup>

Barbie

Barbie  
Core Friends -nukke

21<sup>95</sup>



Barbie  
**Merenneitonukke**  
Napin painalluksella nukan asu muuntuu merenneidosta merenneitoprinsessaksi. Nukan pitkät hulmuavat hiukset vaihtavat väriä vedessä. Sisältää tiaran, helmikaulakorun ja kamman. Yli 3-vuotiaille.

31,95



Barbie  
**Mermaid Costar -nukke**  
Erlaisia.

21,95



Barbie

Barbie  
**Fashionim Luxe -nukke**

29,95



Hot Wheels System Spring Cameo  
**Autorata**  
Radalla voi ajaa 5 autolla 4 suuntaan, hyppiä rampeilta, hyppiä liekkien läpi ja ajaa kilpaa.

39<sup>95</sup>

SAATAVILLA  
VKO 11



Hot Wheels System MP  
**Autorata**

16,95

SAATAVILLA  
VKO 11

Hot Wheels System LP  
**Autorata**

10,95





sodastream **free**

www.sodastream.fi

# BETTER BUBBLES MADE BY YOU

EI KEINOTEKOISIA LISÄAINEITA JA VAIN VÄHÄN KALOREITA.



**Genesis Megapack** sisältää Genesis-hiilihapotuslaitteen, hiilidioksidipullon, 2 kpl 1 litran juomapulloja, 0,5 litran juomapullon sekä 2 kpl SodaStream Free -makuviivisteitä. Tiivisteistä valmistat yhteensä 24 l valmista juomaa.



Sodastream  
**Genesis Deluxe  
Free megapack**  
2 kpl x 1 l plo, 1 kpl x 0,5 l  
plo, 2 kpl Free-tiivistettä  
yht. 24 litraa.

**89,90**

Sodastream Free  
**Cranberry Raspberry, Apple Peach,  
Passion Mango, Real Lemon**  
Makeutettu fruktoosilla, eivät sisällä keinotekoi-  
sia aromeja, väriaineita tai makeutusaineita.

**8,95/kpl**



-merkityt tuotteet voit ostaa myös Prisman verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi).

**EDULLINEN**



[www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)

Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla mak-  
saessasi myös 0,5 %  
maksutapaetua.

Moccamaster H741B

### Kahvinkeitin

Kaksi erillistä vastusta takaa oikean suodatus- ja säilytyslämpötilan. Kestävä ja turvallinen metallirunko. Keittää 10 kupillista 6 minuutissa. Keittovastus sammuu automaattisesti, kun vesisäiliö on tyhjä. Rekisteröi tuote osoitteessa moccamaster.com ja saat tuotteelle 10 vuoden takuun. Rajoitettu 2000 kpl erä.

# 99,-

MOCCAMASTER  
HANDMADE



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA



HUGIN

*Hugging your Life!*



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

Hugin Jasminus

### Vedenkeitin\*

Tilavuus 1,5 litraa. 360° pyörivä jalusta johdonsäilytyksellä. Automaattinen virrankatkaisu. Tyhjiinkiehumissuoja. Vesimäärän osoitin. Piilotettu lämpövastus. Erittäin nopea vedenkieruminen. Teho 2750 W. Värät oranssi ja pinkki.

Hugin Soldanella

### Leivänpaahdin\*

Portaaton tehonsäätö, leivänkeskitystoiminto ja sulatus. Uudelleenlämmitys, paahdon keskeytys, murutarjotin ja johdon säilytys. Teho 1000 W. Värät: oranssi ja pinkki.



# 29,95 kpl

\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.





# BRAUN



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

Braun MR540

## Sauvasekoitinsetti

Tehokas ja hiljainen DC-moottori. 15 nopeutta ja turbo. Teräsvarsi, jossa roiskumaton Anti-Splash muotoilu. Mittakulho 600 ml. Teholeikkuri 350 ml. Teholeikkuri 1,25 l. Vispilä. Erillinen jäänmurskain. Kaikki osat konepestäviä. Teho 600 W.

79,- (129,-)

# HUGIN

*Hugging your Life!*



## Hugin Bunium Friteerauskeitin

Kapasiteetti 3 litraa. Säädettävä lämpötila (max. 190° C). Mekaaninen termostaatti. Pinnoitettu rasva-astia. Muut osat ruostumatonta terästä. Helppo puhdistaa. Teho 2000W.

29,- (49,95)



Thinking of you  
Electrolux



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA



Electrolux EKM4100

## Yleiskone

Teräksisen kulhon tilavuus 4,8 litraa. Lisäkulho pienemmille taikinoille tai esim. vatkaukseen. 10 tehonvalintaa. Valaistu tehonsäätönuppi. Tehokas LED-työskentelyvalo. Vankka metallirunko. Kolme vakiosekoitinta: taikinakoukku, sekoitin, vatkausvispilä. Tehokas kaksoiskiertoliike sekoituksessa. Konepestävät osat. Teho 1000 W.

249,- (449,-)

# KENWOOD



## Kenwood FPM250 Multipro Monitoimikone

Harjattu metallirunko. 22 toimintoa. Uusi in-bowl -voimansiirto. Kestävä ja tilaa säästävä pystymalli. Voimakas, energiatehokas 750 W moottori ainutlaatuisella patentoidulla dual-drive -järjestelmällä. 2 nopeutta ja pulssitoiminto. 2,1 litran kulho. 1,2 litran tehosekoitin. Ruostumattomasta teräksestä valmistettu leikkaava terä. Mukana myös valikoima erilaisia varusteita viipalointiin, raastamiseen, rouhimiseen ja vaahdottamiseen. Turvalukko, joka estää moottorin käynnistymisen, jos kulho ei ole kunnolla paikoillaan. Helppo puhdistaa – osat konepesun kestäviä.

79,-





**AJASTUS JA  
SMART FENCE  
-TOIMINNOT**

**Dirt Devil**



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

Dirt Devil M608S Navigator

**Robotti-imuri\***

Neljä puhdistusohjelmaa. Sopii kaikille lattiatyypille ja mattoille. Kaukosäädin. Ajustettava aloitus, virtuaaliseinä ja porrastunnistin. Automaattinen paluu latausasemaan ja automaattinen välilataus. Smart Fence -tekniikan ansiosta imuri osaa automaattisesti siirtyä seuraavaan huoneeseen, kun edellinen on valmis. Silence-toiminto, joka mahdollistaa käytön esim. yöllä. Pitkä toiminta-aika (60 min).

**199,-** (329,-)



*Thinking of you*  
**Electrolux**

**MUKANA  
PARKETTI- JA  
TURBIINISUULAKE**



Electrolux ZB5003 Rapido

**Akkuimuri**

Pölysäiliön tilavuus 0,5 litraa. 3 kpl Ni-MH -akkuja. Kokonaisjännite 3,6 V. Latauksen ilmainen LED-merkkivalo. Käyttöä helpottavat etupyörät. Kevyt käyttöä. Paino ainoastaan 0,9 kg.



Electrolux ZP4043N Ergo Classic

**Pölynimuri**

Kompaktin kokoinen tehopakkaus. Portaattomasti säädettävä imuteho (315 W). Mukana erillinen parkettisuulake kovalle pinnalle (arvo 29,95) ja turbiinisulake tehokkaaseen lianpoistoon pehmeiltä pinoilta (arvo 39,95). Teleskooppiputki. Standartisoitu S-Bag -pölypussi.

**99,-** (139,-)



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

**29,-**

\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi).







Thinking of you  
Electrolux

new  
ERGOSPACE  
13m  
EXTRA LONG REACH



Electrolux ZE305SPC Ergospace

#### Pölynimuri

Jopa 13 metrin siivousulottuvuus. Pestävä Hepa 13 -poistoilmansuodatin. Mukana erikoismatala ja sulavaliekinen Speedy Clean -suulake (avo 39,95). Portaattomasti säädettävä imuteho (300 W). Törmäyssuoja. Kantokahva. Standardisoitu S-Bag -pölypussi.

149,-



Thinking of you  
Electrolux



Electrolux Ultra Silencer Animal  
**Pölynimuri\***

Erittäin hiljainen Silent Air Technology™. Äänitaso vain 65 dB (A). Erinomainen puhdistus-teho AeroPro-järjestelmällä. Pestävä Hepa 13-poistoilmansuodatus ja tiivistetty ilmanvirtaus suulakkeesta poistoilmaan asti – ei hiukkasvuotoja. Käytännöllinen Mini Turboharja lemmikkien karvojen ja kuitujen tehokkaaseen imurointiin. Portaattomasti säädettävä imuteho (340 W). Standardisoitu S-bag -pölypussi.

269,-



MUKANA MYÖS  
PARKETTISUULAKE  
(ARVO 29,95)



Thinking of you

Electrolux



Electrolux Ultra Captic All Floor

#### Pussiton pölynimuri\*

Ainutlaatuinen Tiivistä & Tyhjennä -pölysiläin tyhjennystoiminto. Multi-sykloni -teknologian voimakas jatkuva imuteho (300 W). Pestävä Hepa 13 -poistoilmansuodatin. LED-näyttö. Mukana erillinen parkettisuulake kovalle pinnolle (arvo 29,95). Siivousulottuvuus 10 m.

349,-



KAUPAN  
PÄÄLLE  
SAMSUNG-  
TABLETTI

SAMSUNG



Samsung Navibot VCR8980

#### Robotti-imuri + tabletti\*

Viikko-ohjelmointi ja ajastus -toiminnot. Ainoastaan 8 cm korkea. 40 % nopeampi. Hakeutuu automaattisesti lataustelineeseen. Automaattinen puhdistus ja tyhjennys telakka-asemassa siivouksen päätyttyä. Mukana Virtual Guard -virtuaalimajakka. Ni-Mh -akku. Oviaukon tunnistus, esteen yliys, porrassensori, törmäystunnistin ja Visionary Mappin System -navigointi. Hepa 11 -poistoilmansuodatin. Ääni 60 dB. Kaupan päälle uusi 7" Samsung Galaxy tab 3 -tabletti (arvo 149,-).

599,-



\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



**BOSCH**

Bosch TDA2630

**Höyrysilitysrauta**

Keraaminen Palladium-glissée-pohja, jonka ansiosta optimaalinen höyryn jakautuminen ja erinomainen liuku. Automaattinen virrankatkaisu. Höyrysuihke 90 g/min ja jatkuva höyry 25 g/min. Teho 2100 W.

**49,95** **OBH NORDICA**

OBH Nordica 2115

Formula 400i TS

**Höyrysilitysrauta**

Kaksoispinnoitettu keraaminen pohja. Säädettävä höyryn määrä, lisähöyry (100 g/min) ja spray. Pysty- ja vaakahöyrytys. Automaattinen virrankatkaisu. Sisäänrakennettu kalkinpoistusuodatin. Suuri vesisäiliö (400 ml). Pitkä 3 m johto. Teho 2400 W.

**69,95** **KÄRCHER**  
makes a difference

Kärcher SV1905

**Imevä höyrypuhdistin**

Monipuolinen höyryimuri soveltuu kodin koviille pinnoille, kuten lattiat, kaakelit, ikkunat, peilit ja pesualtaat. Monipuolisesta varustevalikoimasta löytyy oikea suutin joka kohteeseen. Kaksoissäiliö mahdollistaa työskentelyn ilman keskeytyksiä. Imuroiminen, höyryllä puhdistaminen ja kuivaaminen kaikki samalla kertaa. Tilausmyyntituote.

**599,-** **KÄRCHER**  
makes a difference

Kärcher SC4100C

**Höyrypuhdistin\***

Tehokas höyrypuhdistin sopii kaikenlaisten kodin kovien pintojen puhdistukseen. Hygieenistä ja turvallista puhdistusta ilman kemikaaleja. Kahden säiliön ansiosta veden lisääminen on mahdollista milloin tahansa, ilman keskeytyksiä. Veden lämmitys aika 3 minuuttia. Mukana useita lisäosia.

**199,-** **MYÖS  
VERKKOKAUPASTA***Thinking of you*  
**Electrolux****UUTUUS!**

Electrolux ESC3110 Ergo Steam Deluxe

**Höyrypuhdistin**

Irrotettava 1,5 litran vesisäiliö kaksoissäiliörakenteella mahdollistaa veden lisäämisen kesken käytön. Tehokas höyrypressi 4 bar. Höyryn määrä säädettävissä. Painemittari. Käyttövalmis noin 2 minuutissa. Höyryletkun pituus 2 metriä. Siivousulottuvuus 7 metriä. Mukana useita lisävarusteita mm. ikkunanpesuun, tekstiilipin- taisten huonekalujen puhdistukseen, rasvanpoistoon, kaakelien ja saumojen puhdistamiseen.

**299,-** **MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.







MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

### Hugin Arum Ilmankostutin

Helppokäyttöinen ja pieneen tilaan sopiva ilmankostutin. Kosteuden säätö. Yövalo. Vesisäiliön tilavuus 2,8 litraa. Automaattinen virrankatkaisu mikäli vesisäiliö on tyhjä. Huonekoko max. 25 m<sup>2</sup>. Höyryntuotto max. 6,0 litraa / vrk. Teho 30 W. Rajoitettu 2000 kpl erä.

# 29,-



*Hugging your Life!*

### Hugin Prunus Ilmankostutin

Vesisäiliön tilavuus 5 litraa. Huonekoko max. 50 m<sup>2</sup>. Höyryntuotto säädettävissä välille 3,6–10,8 litraa vuorokaudessa. Digitaalinen termostaatti. Sisäänrakennettu kosteusmittari. Automaattitoiminto. Veden esilämmitys. Automaattinen virrankatkaisu. Ajustus. Yövalo. Hipaisunäyttö. Kaukosäädin. Teho 100 W.

# 69,-

(99,-)



## Stadler Form®



### Stadler Form Oskar

#### Ilmankostutin\*

Hiljainen ja helppokäyttöinen ilmankostutin. Vesisäiliön tilavuus 3,5 litraa. Huonekoko max. 40 m<sup>2</sup>. Hygrostaatti. Yövalo. 2 suodatinta. 2 nopeutta. Automaattinen virrankatkaisu. Värit: musta ja valkoinen.

# 99,-

(139,-)



*Hugging your Life!*



KOKEILE 60 PÄIVÄÄ  
**100%**  
TYYTYVÄISYYS  
TAI RAHAT TAKAISIN!

GRILLI-  
TOIMINTO



### Hugin Artifex Mikroaaltouuni grillillä

Tilavuus 20 litraa. Grilli-toiminto. Automaattitoiminnot mm. lihalle ja kalalle. Sulatus ajan tai painon mukaan. Digitaalinen näyttö, jonka avulla ajan saa säädettyä viiden sekunnin tarkkuudella. Korkeus 25,8 cm, leveys 44 cm ja syvyys 33 cm. Teho 800/1000 W. Tuotteella 60 pv tyytyväisyystakuu.

# 69,-



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi).



Thinking of you  
**Electrolux**

**PESUAJAN  
NÄYTTÖ**

**TIME MANAGER  
-TOIMINTO**



Electrolux EWP1474TDW

### Pyykinpesukone

Energialuokka A++, 7 kg kapasiteetti. Informatiivinen LCD-näyttö helpottaa käyttöä. Time Manager -toiminnolla voit itse määrittää pesuajan keston. Pesuajan näyttö kertoo jäljellä olevan pesuajan. Erittäin monipuoliset pesuohjelmat mm. VillaPlus, Silkki, Peitot, Verhot. Tehokas 1400 r/min linkous.

**399,-**



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

**LG**

**SUORAVETO-  
MOOTTORI  
10 VUODEN  
TAKUULLA**

**7 KG  
KAPASITEETTI**



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

LG F14B8QDA1

### Pyykinpesukone

Hiljainen ja luotettava pyykinpesukone. Koneen inverter Direct Drive-suoraveto-moottorin ansiosta käyntiääni on todella hiljainen. Moottorilla 10 vuoden täysitakuu. LG:n ainutlaatuinen 6 Motion-pesurytmiys takaa hellävaraisen käsittelyn erilaisille tekstiileille sekä lyhyet pesuajat, A-pesutuloksella. Koneen huuhutelu-losa on mahdollista tehostaa Medic Rinse-toiminnolla. Koneessa on 9 pesuohjelmaa, mm. vauvavaatteille sekä muokattava pikaohjelma 30 min.

**449,-**

**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)

**Whirlpool**  
SENSING THE DIFFERENCE



Whirlpool AWE 2316

### Pesukone

Päältä täytettävä pesukone 5 kg:n kapasiteetilla. Helppokäyttöinen ja selkeä ohjauspaneeli, ohjelmia mm. pikapesu 30°C/30 minuuttia ja villaohjelma. Linkous 800 kierr./min.

**299,-**



**Whirlpool**  
SENSING THE DIFFERENCE

**ENERGIA-  
LUOKKA A+**



Whirlpool AWE7730

### Pesukone

Päältä täytettävä 6th SENSE -sensoriteknikan pesukone. 6th SENSE -tekniikka tunnistaa ja sopeuttaa automaattisesti ohjelman pestävän pyykin määrän mukaan. Tekniikka optimoi pesutuloksen kaikille tekstiilityypeille ja säästää jopa 50 % energiaa, vettä ja aikaa. Energialuokka: A+. Pesutulos: A. Linkoustulos: B. Maksimi linkousnopeus: 1200 kierr./min. Täyttömäärä: 1–5,5 kg. Elektroninen ohjauspaneeli näytöllä. Ajastin ja jäljellä olevan pesuajan näyttö. Ohjelmia mm. pikapesu 30° C/30 min, villa- ja käsinpesu, puuvilla, teko-kuidut, Päivittäispesu 40° C 60 min, 15 minuutin pika-ohjelma. Mitat (KLS): 900 x 400 x 600 mm.

**399,-**



Thinking of you  
**Electrolux**

**TIME MANAGER  
-TOIMINTO**

**ENERGIA-  
LUOKKA A+++**



**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)

Electrolux EWT1266AOW

### Pesukone

Energialuokka A+++. Time Manager -toiminnolla voit itse valita pesuajan pesutuloksesta tinkimättä. Lokero myös nestemäisille pesuaineille. Soft Opening, helppo ja vaivaton luukunaukaisu. Erittäin kattavat pesuohjelmat. Pesutuloslukka A, linkousluokka B, linkousnopeus 1200, 6 kg kapasiteetti. Näyttö: iso LCD-näyttö, ohjelman näyttö: LCD. Muut näytöt ja merkkivalot: ajastin, käynnistys/tauko, hälytys. Selkeä pesuajan näyttö kertoo pesuajan keston.

**549,-**



Tämän sivun tuotteet saatavana isoja kodinkoneita myyvistä Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi)





Thinking of you  
**Electrolux**

**ENERGIA-  
LUOKKA A+**

**LED-  
VALAISTUS**

**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan  
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää  
myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)



Electrolux EN360AOW  
**Jääpakkastinkaappi**

A+ energialuokka, tilava yhdistelmä: 337 litran käyttötilavuus, tyylikäs energiapihi LED-valaistus. Pullohyllä, johon mahtuu 1,5 litran juomapul-  
lot. 2 vihanneslaatikkoa tuovat käyttömukavuutta.

**Whirlpool**  
SENSING THE DIFFERENCE

**NO FROST**

**MULTIFRESH-TEKNIikka:  
PAREMPI SÄILYVYYS,  
EI SULATUSTA.**

**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan  
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää  
myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)



Whirlpool WBE 3325 NFW  
**Jääkaappipakastin**

Tilava jääkaappipakastin, Nofrost -ominaisuudella: ei erikseen tarvittavaa sula-  
tusta. Jääkaapin MultiFresh -puhallin varmistaa tasaisen kylmän säilytyslämpöti-  
lan kaikkialla jääkaapissa. Ominaisuudet: LED- valaistus jääkaapissa. Energia-  
luokka A+. Tilavuudet: jääkaappi 223 l, pakastin 97 l Mitat: KxLxS (mm): 1875 x  
595 x 640.

**499,-**



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**

**579,-**



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**



**NO FROST  
-TEKNIikka**

**DIGITAALINEN INVERTER-  
KOMPRESSORI**

**MULTIFLOW-TEKNIikka:  
TASAINEN LÄMPÖTILA JA  
HYVÄ SÄILYVYYS.**



**SAMSUNG**

**10  
YEAR  
WARRANTY  
digitalinverter**

Samsung RZ80HFWW  
**Pakastinkaappi**

Huurtumaton pakastin suurella 277 l sisätilalla. Energialuokka A++. Kulutus  
vain 255 kWh/vuosi. MultiFlow tekniikka pitää lämpötilan tasaisena ja takaa  
näin hyvän säilyvyyden. LED-valaistus sekä sininen LED-näyttö. Digitaalinen  
Inverter-kompressor, jossa hiljainen käyntiääni ja 10 v takuu. Äänitaso vain  
41 dB (A) Mitat 180 x 595 x 643.

**MAKSA OSISSA**

S-Tuoteluotolla ostos heti mukaan  
ja maksu sopivissa erissä. Kysy lisää  
myyjältä tai tutustu [s-pankki.fi](http://s-pankki.fi)

**749,-/kpl**

Samsung RR82HFWW

**Jääkaappi**

Tilava 350 l jääkaappi A++ energialuokalla. Kulutus vain 112 kWh/vuosi. Mul-  
tiFlow -tekniikka pitää lämpötilan tasaisena ja takaa näin hyvän säilyvyyden. LED-  
valaistus sekä sininen LED-näyttö. Digitaalinen Inverter-kompressor, jossa hiljainen  
käyntiääni ja 10 v takuu Äänitaso vain 40 dB (A). Mitat 180 x 595 x 643.

Tämän sivun tuotteet saatavana isoja kodinkoneita myyvästä Prismasta. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi).





Remington AS300  
**Ilmakiharrin**  
Teho 300 W, ideaalinen lyhyemmille hiuksille, ki-  
hartamaan, muotoiluun ja lisäämään volyymia. 2  
eri kokoista muotoilupäätä 19 mm ja 25 mm.

# 19<sup>95</sup>



**MYÖS  
VERKKOKAUPASTA**



Remington S3500  
**Hiustenmuotoilija\***  
Suoristajassa 4x Protection-pinnoite, lämpötilan  
säätö 150–230° C, valmis 15 sekunnissa.

## 29,95



Remington CI95 PEARL  
**Helmiäiskiharrin\***  
Muotoilusauva ylellisellä helmiäispinnoitteella. Digitaalinen näyttö 130–210° C.  
Automaattinen virrankatkaisu. Lämpötilanlukitus. Viileä karkkiosa.

## 39,95



REMINGTON®



Remington WDF4815C  
**Ladyshaver\***  
Paristokäyttöinen ladyshaver  
hypoallergeenisella kaksoiste-  
räverkolla. Lisäksi erillinen bi-  
kinialueen kampaosa. Laitetta  
voidaan käyttää myös suihkus-  
sa. Sis. paristot.

## 24,95



**BaByliss**  
PARIS

BaByliss BD261E ionisoiva  
**Hiustenkuivain\***  
Ionisoiva, teho 2200 W, 2 nopeutta,  
3 lämpötilaa, ja kylmäpuhallus,  
mukana diffuuseri ja keskutin.

## 34,95



**BaByliss**  
PARIS

BaByliss BAS100E ION  
**Ilmakiharrin**  
Todella tehokas 1000 W ilmakiharrin. Ionisointi an-  
taa kiiltoa hiuksille. Erittäin monipuoliset ominaisuu-  
det 1x keraaminen pyöröharja, 1x viimeistelyharja ja  
piippausrauta. Kolme lämpötilan säätöä ja viileäpu-  
hallus. Säilytyskassi.

## 39,95



BaByliss 8 in 1  
**Style mix\***  
Tyylikäs tyttöjen sarja, mukana 8 erilaista vaihto-  
päätä, mm kreppirauta, suoristaja, piippari ja  
säilytyspussi.

## 39,95



**BaByliss**  
PARIS

BaByliss BE835E for Men  
**Multitrimmeri\***  
Ladattava. Laitetta voidaan  
käyttää suihkussa. Hiuksille 3 kampaa 3–15 mm.  
Parrantrimmauskammat 2–14 mm. Parranajo/vii-  
meistely 18 mm verkkopää. Viimeistelypää 7 mm.  
Mukana nenä-/korvakarvojen ajopää ja teline.

## 39,95



**OMRON**

Omron RS3  
**Ranneverenpainemittari\***  
Kliinisesti validoitu, mansetin oikean kiinnityksen  
tunnistus. 60 mittauksen muisti, sopii 13–21 cm  
ranteelle.

## 119,-



\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta [prisma.fi](http://prisma.fi).







Oral-B PC 600  
**Sähköhammasharja**  
3D-teknologia, ammattimainen ajastin. 20 000 pyörivää ja 8 800 sykkivää liikettä minuutissa. Paineentunnistin. Yksi Precision Clean -harja.

MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

**49<sup>95</sup>**



Oral-B PC 1000  
**Sähköhammasharja**  
Ladattava, harjausaika 56 min. 8 800 liikettä/min. 3D-harjausmenetelmä, 1 harjaustoiminto, 2 minuutin ajastin, paineentunnistin ja matkalaturi.

**84,95**



MYÖS  
VERKKOKAUPASTA

**Oral-B®**

Oral-B Triumph 5500  
**Sähköhammasharja**  
3D-teknologia, 2 minuutin ajastin. Visuaalinen paineentunnistin. 5 puhdistustilaa, täysi akku 40 min harjaukseen. Mukana 4 harjaspäätä.

**179,-**



**Oral-B®**



Oral-B Trizone 3000  
**Sähköhammasharja**  
3D -puhdistustoiminto, harjausnopeus 40 000 sykkivää ja 8 800 edestakaisin pyörivää liikettä minuutissa. Latauksen merkivalo, paineentunnistin.

**109,-**

**Oral-B®**

Oral-B 4+1 Floss Action  
**Vaihtoharja**  
4 kpl Precision Clean -harjaspäätä ja 1 kpl Floss Action -harjaspäätä. Edistää suun puhtautta, sekä ikenien terveyttä, poistaa plakkia tehokkaasti.

**22,95**



**Oral-B®**

Oral-B Precision Clean 8+2  
**Vaihtoharjat**  
Precision Clean -harjaspäätä päivittäiseen hampaiden puhdistukseen. Poistaa plakkia tehokkaasti, edistää ikenien terveyttä ja pitää suun puhtaana. Pakkauksessa 10 vaihtoharjaa.

**39,95**



**VALMISTAUDU  
TULEVAAN  
RANTAKAUTEEN**



Silk'n PRO HPL  
**Ihokarvanpoistaja\***  
Tehokas ja nopea HPL-valoimpulssilaitte ihokarvojen poistoon. 1500 välähdystä, välähdys 3 sekunnin välein. Säädettävä teho. Kliinisesti testattu, helppo ja turvallinen käyttää.

**299,-**



Silk'n Facial Sauna  
**Kasvosauha\***  
Kasvosauha edistämään ihon hyvinvointia. Puhdistaa ihon luonnollisesti, pienentää iho- huokosia ja kirkastaa ihoa. Laitteessa on säädettävä höyryn määrä ja digitaalinen ajan näyttö. Sisältää kaksi erilaista kartiota.

**59,95**



















Silk'n Sonic Clean  
**Kasvoharja\***  
Huolellinen puhdistus on yksi ihonhoidon tärkeimmistä perusasioista. Voidaan käyttää minkä tahansa puhdistusaineen kanssa tehostamaan aineen vaikutusta. Syväpuhdistaa iho- huokokset ja poistaa tehokkaasti meikin ja epäpuhtaudet iholta. Laite on hellävarainen ja sopii kaikille ihotyypeille.

**59,95**

\*Tätä tuotetta ei saatavana kaikista Prismoista. Katso oman Prismasi valikoima tai osta verkkokaupasta prisma.fi.



# RISTIKKO 3

<b>AASI</b>			LAI- VA	JÄISTÄ KUU- LUVIA							ATIIR	EI AIVAN SUORA	ASI- KAI- NEN	
WILSK- MAN		<b>1</b>								ONKI- JOILLA				
SY- LEILY										RAES- TE				
EN- SIKSI										HIUK- KASIA				
														<b>2</b>
SAA KÖHI- MÄÄN										LAT- TIAAN	FONT- TI	<b>3</b>		
										NA- KUT- TAJA				
	<b>4</b>						MÄEN- PÄÄ	MONI KO- DINKONE		IRTI				
	<b>L</b>			PELI AA- MUISIA				KAVI- AARI TÄTÄ				LAN- KA- MÄÄRÄ		NYT!
SEN VOI SAADA						ÄSKEN TEHTY				SUO- MINEN LINTU	<b>5</b>			
HEVOSEN AJAMISTA			KAR- HUJA FOTO					AU- TOSSA MAKSU-						
REHN MÄKI				<b>6</b>		SIVU						TO- DISTE		PELTO- HOM- MIIN
<b>AJO</b>						OTET- TUJA		HATA- RAMPI						
		RUNO- TAR		PÄÄ- KAUP.					PIENI ÄÄNI OKSISTA					
LAH- KOSSA				<b>7</b>				TERÄS- ALALLA VALUVIA					KAR- VAS MAKEA	PUO- LIKSI
					MAL- LAS- JUOMA					TIILI- KAI- NEN				
UK- KOLA								VAI- NA- JALLE			<b>8</b>			
SUMU					KUOR- MIA					PUUL- LA				
VIE- TYJÄ								POM- MISSA?	<b>9</b>					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.3.2014 mennessä osoitteesta [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 3", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 40 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



## SINULLA TÖISSÄ

Palstalla kerrotaan S-ryhmän ja bonusyhteistyökumppaneiden ammattilaisten tarinoita.

TEKSTI KATRI RIIHIVAARA KUVA HARRI NURMINEN

### Hyvä fiilis tarttuu asiakkaaseen

ELLA PENTTILÄ,  
myyjä, Sale Poltinaho,  
Osuuskauppa Hämeenmaa.

”Parasta myyjän työssä ovat ehdottomasti ihmiset: niin työkaverit kuin asiakkaatkin. Kassatyössä kaikki on kiinni asenteesta. Kuka tahansa osaa käytöstavat, mutta hyvä myyjä panostaa asiakaspalveluun. Peruspositiivisuudella pääsee pitkälle. Asiakkaat kyllä huomaavat, viihtyykö kassa työssänsä vai tyytyykö hän vain piippaamaan ostoksia hihnalta.

Saimme juuri S-Työvirepalkinnon, joka myönnetään vuosittain yhdelle hyvin toimivalle työyhteisölle. Hyvinvointiinsa voi vaikuttaa paljon itse, mutta

tunnelmaa parantaa, kun koko tiimi toimii yhteen ja huolehtii, että kaikilla on siisti työympäristö. Toveria autetaan tarvittaessa. Myös esimiehen kanssa kunnioitamme ja luotamme toisiimme sataprosenttisesti. Se parantaa tiimihenkeä entisestään.

Pienessä yksikössä jokainen tekee kaikkia hommia tarpeen mukaan, mutta itse viihdyn parhaiten nimenomaan kassalla. Parhaita hetkiä ovat ne, kun asiakkaan kanssa on tultu hyvin juttuun ja hän lähtee nauraen. Itsellekin jää hymy huulille.”

# yhteishyvä

110. vuosikerta ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (painettu)  
ISSN 2242-2196 (verkkolehti)  
Yhteishyvän levikki 1 842 340 (LT 2013)  
Aikakauslehtien Liiton jäsen

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta  
PL 1, 00088 S-ryhmä  
Puhelin 010 76 8011  
Telefaksi 010 76 80380  
Sähköposti etunimi.sukunimi@sok.fi  
**Päätoimittaja** Kai Ovaskainen  
**Mediapääällikkö** Kristiina Lindh  
**Konseptipääällikkö** Tanja Kallio  
**Ruoka-liite/konseptipääällikkö** Sanna Autio  
**Tuottaja** Enna Koivunen  
**Asiakasomistajasivut** Nina Räisänen  
**Ilmoitustilamyynti** Maija Owie

## TOIMITUS

Alma 360  
Alvar Aallon katu 3, 00100 Helsinki  
Postiosoite PL 502, 00101 Helsinki  
Puhelin 010 665 102  
Telefaksi 010 665 2533  
Sähköposti etunimi.sukunimi@alma360.fi  
**Konseptipääällikkö** Kaisa Mikkola  
**Monimediatuottajat** Mari Karsikas,  
Päivi Salo, Tuuli Virta (äitiyslomalla)  
**Toimitussihteeri** Niina Korhonen  
**Verkkotoimitussihteeri** Annette Saksman  
**Toimittaja** Tiina-Mari Haka  
**AD** Liisa Seppo  
**Graafikko** Pauli Salmi  
**Kuvatoimittaja** Sarri Kukkonen  
**Kannen kuva** Kreetta Järvenpää

**KIRJAPAINO** Hansaprint/YH 3/2014  
**REPRO** Aste Helsinki Oy

Osuustoiminnallinen S-ryhmä on jäsentensä eli kahden miljoonan asiakasomistajan omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa etuja ja palveluja asiakasomistajille. S-ryhmä koostuu itsenäisistä alueosuuskaupoista ja niiden omistamasta Suomen Osuuskauppojen keskusliitosta (SOK).  
Lue lisää osuustoiminnasta: [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)



Asiakasomistajaposti on pakattu PE-LD-muoviin. Muovi voidaan kierrättää materiaalina tai hyödyntää energiana. Muovin hyötykäyttämismahdollisuuksissa on alueellisia eroja.

Lehdessä mainittujen tuotteiden valikoimat vaihtelevat toimipaikoittain. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta myymälästäsi.

## LUKIJAKILPAILU



## Vastaa ja voita Hellapoliisin Kodin suuri keittokirja

Maaliskuun lukijakilpailuun osallistuneiden kesken arvotaan Hellapoliisin *Kodin suuri keittokirja*, joka sisältää yli 350 kuvallista reseptiä arkeen ja juhlaan. Hellapoliisin ja keittokirjan takana on helsinkiläinen kokki **Kati Jaakonson**, jolle arkiruokat ja leivonnaiset ovat sydäntä lähellä. Tarjolla on runsas määrä Hellapoliisin reseptejä kala-, liha-, broileri- ja jälkiruokiin sekä iltapaloihin, juhlien pikkusuolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin.

Mikä tämän lehden  
jutuista on mielestäsi

- a) miellyttävin
- b) hyödyllisin
- c) turhin?

### Näin vastaat

Osallistu kilpailuun osoitteessa [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) tai postita vastauskortti **15.3.2014 mennessä** osoitteella Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 3/2014, PL 99, 00002 Helsinki.  
Voittajien nimet julkaistaan numerossa 5/2014.  
Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin jutun sivunumero.

Tammikuun lukijakilpailussa palkintona olleen Sonyn taulutelevision voitti Tiina Korpela (Turku). Onnittelut voittajalle!

Arvotaan osallistuvat sekä Yhteishyvän että HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

VOIT KERTOA MIELIPITEESI OSOITTEESSA  
[WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/OSALLISTU)  
LISÄÄMÄLLÄ RASTIN LUKIJAKILPAILUN  
JUTULISTAAN.



## Miellyttävin juttu tammikuun Yhteishyvä Livessä

Tammikuun suosikkijutussa kerrottiin, kuinka hedelmät ja kasvikset kannattaa säilyttää.





## S-RYHMÄ: OSUUSKAUPAT

### BONUSJÄRJESTELMÄSSÄ MUKANA OLEVAT OSUUSKAUPAN TUNNUS / ALUEOSUUSKAUPPA

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg.**, PL 35, 01531 Vantaa, 010 762 6000  
 0530 **Etelä-Karjalan Ok.**, PL 27, 53101 LAPPEENRANTA, 010 762 0013  
 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok.**, PL 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200  
 0117 **Helsingin Ok Elanto**, PL 53, 00441 HELSINKI, 010 766 0210  
 0637 **Jukolan Ok.**, Porokylänkatu 18, 75530 NURMES, 010 763 7505  
 0816 **Koillismaan Ok.**, Huoparintie 1, 93600 KUUSAMO, 010 763 3115  
 0823 **Ok Arina**, Nuottasaarentie 1, 90400 OULU, 044 788 5935  
 0122 **Ok Hämeenmaa**, PL 41, 15111 LAHTI, 03 813 0304  
 0319 **Osuuskauppa Keskimaa**, PL 176, 40101 JYVÄSKYLÄ, 010 767 3070  
 1145 **Ok Keula**, PL 130, 26101 RAUMA, 02 833 0220  
 1341 **Ok KPO**, PL 516, 67101 KOKKOLA, 020 780 7065  
 0622 **Ok Maakunta**, PL 33, 87101 KAJAANI, 010 763 6020  
 0617 **Ok PeeÄssä**, PL 77, 70101 KUOPIO, 010 762 8000  
 0524 **Ok Suur-Savo**, PL 1, 50101 MIKKELI, 015 206 2024  
 0510 **Kymen Seudun Osuuskauppa**, PL 157, 45101 KOUVOLA, 010 762 4020  
 1130 **Pirkanmaan Ok.**, PL 130, 33101 TAMPERE, 010 767 0011  
 0643 **Pohjois-Karjalan Ok.**, PL 102, 80101 JOENSUU, 010 762 2003  
 1233 **Suur-Seudun Ok SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010  
 1146 **Satakunnan Ok.**, PL 14, 28101 PORI, 029 009 6000  
 1240 **Turun Ok.**, PL 186, 20101 TURKU, 010 764 4999

### OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1326 **Lappajärven Ok.**, PL 21, 62601 LAPPAJÄRVI, 06 569 0200

## MUUT PAIKALLISOSUUSKAUPAT

### OSUUSKAUPAN TUNNUS / PAIKALLISOSUUSKAUPPA

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010  
 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ, ÅLAND, 018 561 07  
 0513 **Haapasaaren Ok.**, Haapasaari, 48100 KOTKA, 05 260 0227  
 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485  
 1372 **Petsmo Hlg.**, 66540 PETSMO, 06 346 6204  
 1346 **Småbönders Hlg.**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639  
 1275 **Sottunga Andelshandel**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

## OSOITTEENMUUTOKSET

### Bonusjärjestelmässä mukana olevien osuuskauppojen jäsenet:

Päivitämme S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisterissä olevat osoitteet väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Jos olet tehnyt virallisen muuttoilmoituksen maistraattiin eikä sinulla ole väestötietojärjestelmässä voimassa olevaa osoitteenluovutuskiltoa, osoite päivittyy automaattisesti meille eikä erillistä osoitteenmuutosilmoitusta tarvitse tehdä. Muussa tapauksessa ota yhteys S-ryhmän toimipaikkaan. Voimassaolevan osoitteesi voit tarkastaa Omalta S-Kanavalta [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

**Paikallisosuuskaupat, jotka eivät kuulu bonusjärjestelmään:** Osoitteenmuutokset on ilmoitettava omaan osuuskauppaan (yhteystiedot yllä).

**Huomioitava:** Yhteishyvän toimitukseen ei voi tehdä osoitteenmuutoksia tai perua asiakasomistajapostia.

Kuukauden lopussa tulevan asiakasomistajapostin osoitepöiminta tehdään jo alkukuusta, joten usein seuraava asiakasomistajaposti tulee vielä vanhaan osoitteeseen.

## S-RYHMÄN ASIAKASOMISTAJAPALVELU

010 76 5858 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/minuutti) palvelee kaikissa asiakasomistajaposteihin liittyvissä asioissa ma-pe klo 8-20. Palautetta voi lähettää [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)-sivujen kautta.

## Taaperra tyylillä

Reippaan pienokaisen uutuusvaatteet ja lastenhuoneen iloinen sisustus ovat kuin sirkuksesta.



KREETTA JÄRVENPÄÄ

**Mene metsään**  
 Luonnossa liikkuminen poistaa stressiä ja vähentää allergioita.

**Tähtäätkö juoksijaksi?**  
 Oikeat välineet ja asiantuntijan vinkit auttavat alkuun.

Yhteishyvä 4/2014 ilmestyy 31.3.2014. Suuren levikin ja jakelujärjestelmän vuoksi lehti jaetaan lukijoille ilmestymispäivää edeltävänä kolmena arkipäivänä.



Edut nyt  
S-mobiilissa!



s-mobiili.fi



S-mobiili

# Tyttö, joka teki löydön

Hän löysi mukavan edun, jolla saa tuntuva säästöä. Uusia löytöjä voi tehdä jatkuvasti, asiakasomistajan etuja nimittäin riittää.

Etujen määrä on suurimmillaan netissä, S-kanavalla, jonne edut on jaoteltu teemojen mukaisesti. Ajankohtaisimmat, sinulle kohdenneet edut odottavat sinua Omalla S-kanavalla – ja nyt ne kulkevat myös mukana S-mobiilissa.

## Asiakasomistajuus kannattaa!™